

2023

DR.
MASSOUD
NOTES

Alternative Medicine
Natural cures

علاج
تكاملي
من
الطبيعة



د محمود مسعود

مدرس بكلية الطب – الاكاديمية الطبية العسكرية

About Author



Collected & Edited By

Dr. Mahmoud Massoud,

MD. (Kasr Al-Ainy, Cairo University)

Master degree (Ain Shams University)

MBBCH (Menufia University)

Helmya Military hospital

Military Medical Academy

Lecturer Orthopedic, Spine surgery & Pain therapy AFCM

Author telegram group

<https://t.me/drmassoud77>***Dr.Massoud MD.Orthopaedic books/papers/notes/links till MDt.me***



@DRMASSOUD77

الصفحة	الفهرس
-	مقدمة
5	الطرق العلاجية
60	الامراض

مجمعه و مترجمة من كتاب الدليل الكامل للعلاج الطبيعي
Complete Handbook of Nature Cures

المقدمة

الصحة الجيدة يجب أن تكون مصدر قلق الجميع ، وليس فقط مهنة الطب وكذلك طرق ووسائل الحفاظ على صحة جيدة. أثبت تطبيق طرق علاج الطبيعة التي تم اختبارها على مدار الوقت أنها مفيدة جدا.

علاج أبقرط الطبيعي هو طريقة علاجية بناءة تهدف إلى إزالة السبب الأساسي للمرض من خلال الاستخدام الرشيد للعناصر المتوفرة بحرية في الطبيعة إنه ليس نظام للشفاء فحسب ، بل هو أيضا أسلوب حياة يتوافق مع القوى الحيوية الداخلية أو العناصر الطبيعية التي يتكون منها جسم الإنسان.

إنها ثورة كاملة في فن وعلم الحياة .على الرغم من أن مصطلح "العلاجات الطبيعية "حديث نسبيا، إلا أن الأساس الفلسفي والعديد من طرق العلاجات الطبيعية قديمة .كانت تمارس في مصر القديمة واليونان وروما .

أبقراط 350 ق م دعا بشدة إلى ذلك .يبدو أن الهند كانت أكثر تقدما في الأيام الخوالي في نظام العلاجات الطبيعية مقارنة بالدول الأخرى في العالم.

نشأت الأساليب الحديثة للعلاج الطبيعي في ألمانيا في عام 1822 ، عندما أنشأ فينسنت بريسينتز أول مؤسسة مائية هناك .مع نجاحه الكبير في العلاج المائي ، انتشرت فكرة العلاج بدون أدوية في جميع أنحاء العالم

المتحضر وأصبح العديد من الممارسين الطبيين في جميع أنحاء العالم المتحضر والعديد من الممارسين الطبيين من أمريكا ودول أخرى طلابه وتلاميذه المتحمسين .قام هؤلاء الطلاب بعد ذلك بتوسيع وتطوير الطرق المختلفة للشفاء الطبيعي بطريقتهم الخاصة .تم جمع كل كتلة المعرفة لاحقا تحت اسم واحد ، العلاجات الطبيعية.

الإنسان يولد سليما وقويًا وأنه يمكنه البقاء على هذا الحال مثل العيش وفقا لقوانين الطبيعة. حتى لو ولد مع بعض الآلام الموروثة ، يمكن للفرد القضاء عليها من خلال استخدام العوامل الطبيعية للشفاء على أفضل وجه .الهواء النقي ، وأشعة الشمس ، والنظام الغذائي السليم ، والتمارين الرياضية ، والاسترخاء العلمي ، والتفكير البناء ، والسلوك العقلي الصحيح ، إلى جانب الصلاة والتأمل ، كلها تلعب دورها في الحفاظ على العقل السليم في الجسم السليم .يعتقد علاج الطبيعة أن المرض هو حالة غير طبيعية في الجسم ناتجة عن انتهاك القوانين الطبيعية .

كل انتهاك من هذا القبيل له تداعيات على جهاز الإنسان في شكل انخفاض الحيوية ، وعدم انتظام الدم والليمفاوية وتراكم الفضلات والسموم.وبالتالي ، من خلال اتباع نظام غذائي خاطئ ، لا يتأثر الجهاز الهضمي وحده عندما تتراكم السموم ، فإن الأعضاء الأخرى مثل الأمعاء والكلى والجلد والرئتين تكون مرهقة ولا يمكن التخلص من هذه المواد الضارة بالسرعة التي يتم إنتاجها بها .إلى جانب ذلك ، تسبب الاضطرابات العقلية والعاطفية اختلالات في المجال الكهربائي الحيوي الذي يحدث فيه استقلاب الخلية ، مما ينتج عنه السموم .عندما تكون تربة هذا الحقل الكهربائي سليمة ، يمكن للجراثيم المسببة للأمراض أن تعيش فيها دون التكاثر أو إنتاج السموم .تتكاثر الجراثيم وتصبح ضارة فقط عندما يتم إزعاجها أو عندما يتلوث الدم بالنفائيات السامة .

نهج النظام الحديث هو أكثر على الخطوط القتالية بعد ظهور المرض ، في حين أن نظام العلاجات الطبيعية يركز بشكل أكبر على الطريقة الوقائية ويعتمد تدابير لتحقيق والحفاظ على الصحة والوقاية من المرض .يعالج النظام الطبي الحديث كل مرض ككيان منفصل ، يتطلب دواءً محددًا لشفائه ، بينما يعالج نظام العلاجات الطبيعية الكائن الحي ككل ويسعى إلى إعادة الانسجام إلى جسم المريض بالكامل .طرق العلاجات الطبيعية تهدف نظام العلاجات الطبيعية إلى إعادة تكييف النظام البشري من الظروف والوظائف الشاذة إلى الطبيعية ، ويتبنى طرق العلاج التي تتوافق مع المبادئ البناءة للطبيعة .هذه الأساليب تزيل من النظام تراكم المواد السامة والسموم دون الإضرار بأي شكل من الأشكال بأعضاء الجسم الحيوية .كما أنها تحفز أجهزة الإزالة والتطهير من أجل أداء أفضل لعلاج المرض.

طب تجانسي (هوميوپاثي)

طب تكاملي (من الطبيعة)

الطب
البديل

المبادئ الأساسية

مبادئ وممارسات علاج الطبيعة:

المبدأ الأول والأكثر أساسية في علاج الطبيعة هو أن جميع أشكال المرض ناتجة عن نفس السبب ، أي تراكم النفايات والفضلات الجسدية في النظام .تتم إزالة هذه النفايات في الفرد السليم من النظام من خلال أجهزة الإزالة .لكن في الشخص المريض ، تتراكم بشكل مطرد في الجسم خلال سنوات من عادات معيشية خاطئة مثل التغذية الخاطئة والعناية غير السليمة بالجسم والعادات التي تسهم في الإنهاك العصبي مثل القلق والإرهاق والتجاوزات بجميع أنواعها .ويترتب على هذا المبدأ الأساسي أن الطريقة الوحيدة لعلاج المرض هي استخدام طرق تمكن النظام من التخلص من هذه التراكمات السامة .يتم توجيه جميع العلاجات الطبيعية في الواقع لتحقيق هذه الغاية.

المبدأ الأساسي الثاني للعلاج الطبيعي هو أن جميع الأمراض الحادة مثل الحمى ونزلات البرد والالتهابات واضطرابات الجهاز الهضمي وثورات الجلد ليست أكثر من جهود ذاتية من جانب الجسم للتخلص من النفايات المتراكمة وكلها مزمنة .أمراض مثل أمراض القلب والسكري والروماتيزم والربو واضطرابات الكلى هي نتائج استمرار قمع الأمراض الحادة من خلال طرق ضارة مثل الأدوية واللقاحات والمخدرات ومستخلصات الغدة .

المبدأ الثالث من العلاج الطبيعي هو أن الجسم يحتوي على آلية شفاء ذاتية لها القدرة على العودة إلى الحالة الصحية الطبيعية ، بشرط استخدام الأساليب الصحيحة لتمكينها من القيام بذلك .وبعبارة أخرى ، فإن القدرة على علاج المرض تكمن في الجسم نفسه وليس في يد الطبيب (يعالج النظام الطبي الحديث الأعراض ويقمع المرض ولكنه لا يفعل الكثير للتأكد من السبب الحقيقي .الأدوية السامة التي قد تثبط أو تخفف بعض الأمراض عادة ما يكون لها آثار جانبية ضارة .عادة ما تعيق الأدوية جهود الشفاء الذاتي للجسم وتجعل التعافي أكثر صعوبة

تسبب الأدوية أيضا نقصا في النظام الغذائي من خلال تدمير العناصر الغذائية ، واستهلاكها ، ومنع امتصاصها .علاوة على ذلك ، فإن السمية التي ينتجونها تحدث في وقت يكون فيه الجسم أقل قدرة على التعامل معها) .وبالتالي ، فإن القدرة على استعادة الصحة لا تكمن في الأدوية ، ولكن في الطبيعة.

الشروط

الشرط الأول والأهم هو تنظيم النظام الغذائي للتخلص من السموم المتراكمة واستعادة توازن النظام ، من المستحسن استبعاد الأطعمة المكونة للأحماض ، بما في ذلك البروتينات والنشويات والدهون ، لمدة أسبوع أو أكثر وحصر النظام الغذائي في الفاكهة الطازجة التي ستظهر المعدة والقناة الهضمية .إذا كان الجسم مثقلاً بالمرض ، كما هو الحال في الأمراض الحادة ، فقد يكون الصيام الكامل لبضعة أيام ضرورياً للتخلص من السموم .ومع ذلك ، يمكن تناول عصير الفاكهة أثناء الصيام .قاعدة بسيطة هي :لا تأكل عندما تكون مريض ، التزم بنظام غذائي خفيف من الفواكه الطازجة .انتظر عودة الشهية الصحية المعتادة.

فقدان الشهية هو تحذير من الطبيعة بعدم تحميل أعضاء الجهاز الهضمي .

يمكن إضافة الأطعمة القلوية مثل الخضروات النيئة وحبوب الحبوب الكاملة المنبتة بعد أسبوع من اتباع نظام غذائي يحتوي على الفواكه فقط .

الشرط الثاني عامل مهم آخر في علاج الأمراض بالطرق الطبيعية هو تنشيط حيوية الجسم . يمكن تحقيق ذلك عن طريق استخدام الماء بطرق مختلفة وبدرجات حرارة متفاوتة في شكل عبوات أو حمامات .إن استخدام الماء البارد ، وخاصة على البطن ، وهو مقعد معظم الأمراض ، وعلى الأعضاء التناسلية ، من خلال الجلوس في حمام بارد (الورك) يخفض فوراً حرارة الجسم ويحفز الجهاز العصبي .في شكل عبوات مبللة ، يقدم العلاج المائي مبادئ وممارسات علاج الطبيعة طريقة طبيعية بسيطة للتخفيف من الحمى وتخفيف الآلام والالتهابات دون أي آثار جانبية ضارة .من ناحية أخرى ،فإن تطبيقات الماء الدافئ تبعث على الاسترخاء

الشرط الثالث الطرق الطبيعية الأخرى المفيدة في علاج الأمراض هي الهواء وحمامات الشمس والتمارين والتدليك . ينعش الهواء وحمامات الشمس الجلد الميت ويساعد في الحفاظ عليه في حالة طبيعية .ممارسة الرياضة ، وخاصة تمارين اليوغا ، تعزز الصحة الداخلية والانسجام وتساعد في القضاء على كل التوترات الجسدية والعقلية والعاطفية .ينشط التدليك الجهاز العصبي ويسرع الدورة الدموية وعملية التمثيل الغذائي .

الاشكال العلاجية

الصيام

الصيام العلاجي يشير إلى الامتناع التام عن الطعام لفترة قصيرة أو طويلة لغرض معين. الصوم هو الطريقة الأقدم والأكثر فعالية والأقل تكلفة في علاج الأمراض يُعرف بأنه حجر الزاوية للشفاء الطبيعي. يوصف بأنه علاج الطبيعة الوحيد الشامل والقاهر و" القانون الأساسي الوحيد للطبيعة للشفاء والعلاج ."

ممارسة الصيام هي واحدة من أقدم الممارسات في كل دين تقريباً. المسلمون والبوذيون والهندوس والعديد من الآخرين لديهم فترات من الصيام الصارم. ركز قديسون العصور الوسطى على هذه الطريقة بشكل كبير على مدار التاريخ الطبي ، كان يُنظر إليه على أنه أحد أكثر الطرق العلاجية التي يمكن الاعتماد عليها. وصفه أبقراط وجالينوس وباراسيلسوس والعديد من السلطات العظيمة الأخرى في الطب . نجح العديد من الأطباء المعاصرين المشهورين في استخدام نظام الشفاء هذا في علاج العديد من الأمراض.

السبب الشائع لجميع الأمراض هو تراكم الفضلات والمواد السامة في الجسم نتيجة الإفراط في تناول الطعام. غالبية الأشخاص يأكلون كثيراً ويتبعون مهناً مستقرة لا تسمح بممارسة التمارين الرياضية الكافية والسليمة للاستفادة من هذه الكمية الكبيرة من الطعام. هذا الفائض يثقل كاهل الجهاز الهضمي والأعضاء التناسلية ويسد الجهاز بالشوائب أو السموم. يصبح الهضم والإخراج بطيئين ويختل النشاط الوظيفي للنظام بأكمله. إن ظهور المرض هو مجرد عملية تخليص النظام من هذه الشوائب. يمكن الشفاء من كل مرض بعلاج واحد فقط - من خلال القيام بعكس ما يسببه ، أي عن طريق تقليل تناول الطعام أو الصيام. من خلال حرمان الجسم من الطعام لفترة من الوقت ، تُمنح أجهزة الإخراج مثل الأمعاء والكلى والجلد والرئتين فرصة لطرد الحمولة الزائدة المتراكمة من الجهاز دون عوائق .

فالصوم إذن هو مجرد طهارة وعلاج فعال وسريع . يساعد الطبيعة في جهودها المستمرة لطرد المواد الغريبة والأمراض التي تنتج الفضلات من الجسم ، وبالتالي تصحيح أخطاء النظام الغذائي غير السليم والمعيشة الخاطئة. كما أنه يؤدي إلى تجديد الدم وكذلك إصلاح وتجديد أنسجة الجسم المختلفة .

المدة: تعتمد مدة الصوم على عمر المريض وطبيعة المرض وكمية ونوع الأدوية المستخدمة سابقاً . المدة مهمة ، لأن فترات الصيام الطويلة يمكن أن تكون خطيرة إذا تم القيام بها دون توجيه مهني مختص. لذلك ، من المستحسن القيام بسلسلة من الصيام القصيرة من يومين إلى ثلاثة أيام وزيادة مدة كل صوم تالي تدريجي بمقدار يوم أو نحو ذلك. ومع ذلك ، لا ينبغي أن تزيد المدة على أسبوع الصوم الكلي في المرة الواحدة. سيتمكن هذا الجسم المصاب بأمراض مزمنة من التخلص التدريجي والبطيء من النفايات السامة دون التأثير بشكل خطير على الأداء الطبيعي للجسم

الصيام علاج مفيد للغاية في جميع أنواع اضطرابات المعدة والأمعاء وفي الحالات الخطيرة للكلى والكبد. إنه علاج معجزة للأكزيما والأمراض الجلدية الأخرى ويقدم الأمل الوحيد للشفاء الدائم في كثير من الحالات. تستجيب الاضطرابات العصبية المختلفة أيضاً بشكل إيجابي لهذا النمط من العلاج .

لا ينبغي الصيام في كل مرض. في حالات مرض السكري ، والمرحلة المتقدمة من مرض السل ، وحالات الوهن العصبي الشديدة ، فإن الصيام الطويل سيكون ضاراً. ومع ذلك ، في معظم الحالات ، لن يحدث أي ضرر للمرضى الصائمين ، شريطة أن يأخذوا قسطاً من الراحة ، وأن يكونوا تحت رعاية مهنية مناسبة.

الطرق أفضل الطرق وأكثرها أماناً وفعالية الصيام هو صيام العصير. على الرغم من أن الشكل الكلاسيكي القديم للصيام كان صيام الماء النقي ، فإن معظم السلطات الرائدة في الصيام اليوم تتفق على أن صيام العصير أفضل بكثير من صيام الماء. وفقاً للدكتور رانجار بيرج ، خبير التغذية العالمي ، " أثناء الصيام يحترق الجسم ويخرج كميات هائلة من الفضلات المتراكمة. يمكننا المساعدة في عملية التطهير هذه عن طريق شرب عصير قلوي بدلاً من الماء أثناء الصيام ... من حمض اليوريك والأحماض غير العضوية الأخرى سوف تتسارع. والسكريات الموجودة في العصائر ستقوي القلب ... وبالتالي فإن صيام العصير هو أفضل شكل من أشكال الصيام " . الفيتامينات والمعادن والإنزيمات والعناصر النزرة في الخضار الطازجة والفاكهة النيئة العصائر مفيدة للغاية في تطبيع جميع عمليات الجسم. أنها توفر العناصر الأساسية لنشاط الشفاء الخاص بالجسم وترتد الخلايا وبالتالي تسريع الشفاء. يجب تحضير جميع العصائر من الفاكهة الطازجة مباشرة قبل الشرب. يجب عدم استخدام العصائر المعلبة أو المجمدة.

من التدابير الاحترازية التي يجب مراعاتها في جميع حالات الصيام :التفرغ الكامل للأمعاء في أول الصوم بالحقنة الشرجية حتى لا يتضايق المريض من الغازات أو المواد المتحللة المتكونة من الفضلات المتبقية في الجسم. يجب إعطاء الحقن الشرجية على الأقل كل يوم بديل خلال فترة الصيام. يجب أن يحصل المريض على أكبر قدر ممكن من الهواء النقي ويجب أن يشرب الماء الفاتر عند العطش .

يمكن تخفيف العصائر الطازجة بالماء النقي .يجب أن يكون إجمالي كمية السوائل حوالي ستة إلى ثمانية أكواب .يتم إنفاق الكثير من الطاقة أثناء الصوم في عملية التخلص من السموم المتراكمة والنفايات السامة .ولذلك ، من الأهمية بمكان أن يحصل المرضى على أكبر قدر ممكن من الراحة الجسدية والاسترخاء الذهني أثناء الصيام .في حالات الصيام التي يتم فيها تناول عصائر الفاكهة ، خاصة عند استخدام العنب الطازج أو البرتقال أو الجريب فروت حصرًا ، تدخل النفايات السامة إلى مجرى الدم بسرعة ، مما يؤدي إلى زيادة المواد السامة ، مما يؤثر على وظائف الجسم الطبيعية .غالبًا ما يؤدي ذلك إلى نوبات دوار ، يتبعها إسهال وقيء .إذا استمر هذا التفاعل الجسدي ، فمن المستحسن التوقف عن الصيام وتناول الخضار المطبوخة التي تحتوي على الياف كافية مثل السبانخ والبنجر حتى يعود الجسم إلى طبيعته .

يجد الشخص الذي يعاني من زيادة الوزن أنه من الأسهل بكثير عدم تناول الطعام .فقدان الوزن لا يسبب الخوف ، وموقف المريض يكاد يجعل الصيام متعة .

ربما تكون آلام الجوع في اليوم الأول هي الأصعب .ومع ذلك ، فإن الرغبة في تناول الطعام ستتناقص تدريجيًا مع تقدم الصيام . لا يرغب الأشخاص المصابون بأمراض خطيرة في تناول الطعام ، والصيام يأتي بهم بشكل طبيعي . القاعدة البسيطة هي التوقف عن الأكل حتى تعود الشهية أو حتى يشعر المرء بصحة جيدة

يمكن القيام بتمارين بسيطة مثل المشي لمسافات قصيرة أثناء الصيام .يمكن أخذ ماء دافئ أو حمام محايد خلال هذه الفترة .لا ينصح بالحمامات الباردة .يجب أخذ حمامات الشمس والهواء يومياً .

ينتج عن الصيام أحيانًا حالة من الأرق يمكن التغلب عليها بالحمام الدافئ وزجاجات الماء الساخن عند القدمين وشرب كوب أو كوبين من الماء الساخن.

فوائد الصوم: له فوائد عديدة.

خلال الصوم الطويل ، يتغذى الجسم على احتياطياته .كونه محرومًا من العناصر الغذائية اللازمة ، خاصة البروتين والدهون ، فإنه يحرق أنسجته ويهضمها من خلال عملية التحلل الذاتي أو الهضم الذاتي .لكنها لن تفعل ذلك بدون تمييز .سيتحلل الجسم أو لا ويحرق الخلايا والأنسجة المريضة أو التالفة أو المسنة أو الميتة .لا تتضرر الأنسجة الأساسية والأعضاء الحيوية والغدد والجهاز العصبي والدماغ أو تهضم في الصيام .وهنا يكمن سر فاعلية الصيام كطريقة علاجية وتجديدية .أثناء الصيام ، يتم تسريع بناء خلايا جديدة وصحية من خلال الأحماض الأمينية المنبعثة من الخلايا المريضة

تزداد قدرة الأعضاء الايضية ، أي الرئتين والكبد والكلية والجلد بشكل كبير حيث يتم إعفائهم من العبء المعتاد لهضم الطعام والتخلص من النفايات الناتجة .وبالتالي ، فهي قادرة على طرد النفايات والسموم المتراكمة بسرعة

يوفر الصوم راحة فسيولوجية لأعضاء الجهاز الهضمي والاستيعاب والحماية .ونتيجة لذلك يتحسن هضم الطعام والاستفادة من العناصر الغذائية بشكل كبير بعد الصيام .كما أن للصوم ، تأثير تطبيع واستقرار وتجديد على جميع الوظائف الحيوية الفسيولوجية والعصبية والعقلية

القواعد الرئيسية للإفطار هي :تأكل ببطء وامضغ طعامك جيداً ؛ ويستغرق التغيير التدريجي إلى النظام الغذائي العادي عدة أيام .إذا تم التخطيط بعناية للانتقال إلى تناول الأطعمة الصلبة ، فلن يكون هناك أي إزعاج أو ضرر .يجب أن يستمر المريض في أخذ قسط من الراحة خلال الفترة الانتقالية .الغذاء المناسب بعد الصوم مهم وحاسم للحصول على نتائج صحيحة مثل الصيام نفسه



العلاج المائي

يستخدم كعامل علاجي قيم منذ زمن سحيق. في جميع الحضارات القديمة الكبرى ، كان الاستحمام يعتبر إجراءً هاماً للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض. كما تم تقييمه لخصائصه العلاجية. تحتوي الأدبيات الفيدية القديمة في الهند على العديد من الإشارات إلى فعالية الماء في علاج الأمراض

في العصر الحديث ، روج فينسنت بريسنيتز ولويس كوهني وغيرهم من رواد العلاج المائي الأوروبيين. لقد رفعوا القيمة العلاجية للمياه إلى مستوى عالي واستخدموه بنجاح لعلاج كل مرض معروف تقريباً. هناك العديد من المنتجات الصحية في معظم البلدان الأوروبية حيث تستخدم الحمامات العلاجية كعامل شفاء رئيسي المياه لها آثار مفيدة على نظام الإنسان. يعمل على توازن الدورة الدموية ، ويعزز قوة العضلات ، ويساعد على الهضم والتغذية. كما أنه يعمل على تقوية نشاط الأجهزة التنفسية وفي هذه العملية يزيل الخلايا التالفة والمواد السامة من الجسم.

الطرق الرئيسية للمعالجة بالمياه التي يمكن استخدامها في شفاء الأمراض المختلفة

الحقنة الشرجية

تُعرف باسم الري المستقيم ، وتتضمن حقنة شرجية حقن السوائل في المستقيم. في علاج الطبيعة ، يتم استخدام الماء الفاتر فقط لتنظيف الأمعاء. يوضع المريض على الاستلقاء ، على جانبه الأيسر ومد ساقه اليسرى وثني ساقه اليمنى يتم إدخال فوهة حقنة شرجية مشحمة بالزيت أو الفازلين ، في المستقيم. يتم بعد ذلك رفع الحقنة الشرجية التي تحتوي على الماء الفاتر ببطء والسماح بدخول الماء إلى المستقيم بشكل عام ، يتم حقن لتر إلى لترين من الماء. قد يستلقي المريض على ظهره أو يمشي قليلاً مع الاحتفاظ بالماء. بعد خمس إلى 10 دقائق ، يمكن إخراج الماء مع المادة المرضية المتراكمة. تساعد حقنة الماء الدافئ على تنظيف المستقيم من الفضلات المتراكمة. هذا ليس فقط النظام الأكثر أماناً لتنظيف الأمعاء ، ولكنه يحسن الحركة التمعجية للأمعاء وبالتالي يخفف الإمساك .

حقنة الماء البارد مفيدة في حالات التهاب القولون ، خاصة في حالات الزحار والإسهال والتهاب القولون التقرحي والبواسير والحمى . حقنة الماء الدافئ مفيدة في تخفيف الالتهاب الناتج عن التهاب المستقيم والبواسير المؤلمة. كما أنه يفيد النساء في اللوكوروهوبا

الضغط البارد

هذا تطبيق موضعي باستخدام قطعة قماش تم عصرها في الماء البارد. يجب طي قطعة القماش في شريط عريض وتغمس في ماء بارد أو ماء مثلج. يتم تطبيق الضغط بشكل عام على الرأس والرقبة والصدر والبطن والظهر. يعتبر الضغط البارد وسيلة فعالة للسيطرة على حالات الالتهاب في الكبد والطحال والمعدة والكلية والأمعاء والرننتين والدماغ وأعضاء الحوض وما إلى ذلك. كما أنه مفيد في حالات الحمى وأمراض القلب. يعمل الضغط البارد على تلطيف الجلد والتهابات الأجزاء الخارجية للعين. عندما تتأثر مقلة العين ، يجب أن يتبع الضغط البارد تحفيز قصير.

ضاغط التسخين

هذا عبارة عن ضغط بارد مغطى بطريقة تجعله دافئ. يتكون ضغط التسخين من ثلاث أو أربع طيات من قماش الكتان المعصور في الماء البارد ثم يتم تغطيته بالكامل بفانيلا جافة أو بطانية لمنع دوران الهواء والمساعدة في تراكم حرارة الجسم. يتم تطبيقه في بعض الأحيان لعدة ساعات. مدة التطبيق يحددها مدى وموقع السطح المعني وطبيعة وسمك الأغشية ودرجة حرارة الماء. بعد إزالة الضغط ، يجب فرك المنطقة بقطعة قماش مبللة ثم تجفيفها بمنشفة. يمكن وضع كمادة تسخين على الحلق والصدر والبطن والمفاصل .

ضغط الحلق يخفف التهاب الحلق وحة الصوت والتهاب اللوزتين والتهاب ، البلعوم والتهاب الحنجرة . يساعد الضغط على البطن أولئك الذين يعانون من التهاب المعدة وفرط الحموضة ، وعسر الهضم ، واليرقان ، والإمساك ، والإسهال ، والدوسنتاريا ، وغيرها من الأمراض المتعلقة بأعضاء البطن.

ضغط الصدر المعروف أيضاً باسم حزمة الصدر ، يخفف من نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي والالتهاب الرئوي والحمى والسعال وما إلى ذلك

بينما يساعد ضغط المفاصل في التهاب المفاصل والروماتيزم والحمى الروماتيزمية والالتواء.

حمامات الورك

يعتبر حمام الورك أحد أكثر أشكال العلاج المائي فائدة. كما يوحي الاسم ، فإن طريقة العلاج هذه تشمل الوركين ومنطقة البطن أسفل السرة فقط. يتم استخدام نوع خاص من الأحواض لهذا الغرض. يمتلئ الحوض بالماء بحيث يغطي الوركين ويصل حتى السرة عندما يجلس المريض فيه. بشكل عام ، هناك حاجة إلى أربعة إلى ستة جالونات من الماء تحت حافة واحدة لرفعها بمقدار بوصتين أو ثلاث بوصات. يتم إعطاء حمام الورك في درجات حرارة باردة أو ساخنة أو محايدة أو بديلة

حمام الورك البارد:

يجب على المريض أن يفرك البطن بقوة من السرة إلى أسفل وعبر الجسم بقطعة قماش مبللة وخشنة إلى حد ما. يجب أن تظل الأرجل والقدم والجزء العلوي من الجسم جافة أثناء الاستحمام وبعده. يجب على المريض ممارسة تمارين رياضية معتدلة مثل اليوجا بعد حمام الورك البارد لتدفئة الجسم.

يعتبر حمام الورك البارد علاجاً روتينياً لمعظم الأمراض يخفف من الإمساك ، وعسر الهضم والسمنة ، ويساعد أعضاء القضاء على العمل بشكل صحيح. كما أنه مفيد في مشاكل الرحم مثل عدم انتظام الدورة الشهرية ، والتهابات الرحم المزمنة ، والتهاب الحوض والبواسير ، واحتقان الكبد ، والاحتقان المزمن في غدة البروستاتا ، والضعف المنوي ، والعجز الجنسي ، والعقم ونزوح الرحم والمبيض ، واتساع المعدة والقولون ، والإسهال ، والزحار ، ونزيف المثانة وهلم جرا. لا ينبغي استخدام حمام الورك البارد في حالات الالتهابات الحادة لأعضاء الحوض والبطن والمبيض والتقلصات المؤلمة في المثانة أو المستقيم أو المهبل.

حمام الورك الساخن:

يتم أخذ هذا الحمام بشكل عام لمدة ثماني إلى 10 دقائق عند درجة حرارة الماء من 40 درجة يوضع على البطن. قبل دخول الحوض يجب أن يشرب المريض كوباً واحداً من الماء البارد. يجب وضع ضغط بارد على الرأس .

يساعد حمام الورك الساخن في تخفيف آلام الدورة الشهرية وآلام أعضاء الحوض والتبول المؤلم والتهاب المستقيم أو المثانة والأكوام المؤلمة. كما أنه يفيد تضخم غدة البروستاتا والتقلصات المؤلمة أو تشنج المثانة وعرق النسا والألم العصبي في المبايض والمثانة. يجب أخذ حمام دس بارد مباشرة بعد حمام الورك الساخن.

يجب الحرص على عدم إصابة المريض بالبرد بعد الاستحمام. يجب إنهاء الحمام إذا شعر المريض بالدوار أو اشتكى من الألم المفرط.

حمام الورك المحايد:

يتم أخذ هذا الحمام بشكل عام لمدة 20 دقيقة إلى ساعة. يساعد حمام الورك المحايد على تخفيف جميع حالات الالتهاب الحادة وشبه الحادة مثل النزلات الحادة في المثانة والإحليل والتهابات تحت الحاد في الرحم والمبيض والأنابيب. كما أنه يخفف الألم العصبي في قناتي فالوب أو الخصيتين ، والتشنجات المؤلمة في المهبل وتقسيم فتحة الشرج والفرج. إلى جانب ذلك ، فهو علاج مهدئ للشهوة الجنسية في كلا الجنسين.

حمام الورك التبادلي/المقزز:

حوض الاستحمام الساخن وحوض للبارد

تتراوح مدة الحمام بشكل عام من 10 إلى 20 دقيقة. يجب إبقاء الرأس والرقبة باردين بضمادة باردة. يجب أن ينتهي العلاج بدفقة من الماء البارد على الوركين. يخفف هذا الحمام من حالات الالتهابات المزمنة لأحشاء الحوض مثل التهاب البوق والتهاب المبيض والتهاب النسيج الخلوي والأمراض العصبية المختلفة للأعضاء التناسلية البولية وعرق النسا وألم الظهر.

حمام العمود الفقري الحمام الشوكي:

هو شكل آخر مهم من أشكال العلاج المائي. يوفر هذا الحمام مهدئاً للعمود الفقري وبالتالي يؤثر على الجهاز العصبي المركزي. يتم تقديمه في حوض مصمم خصيصاً مع رفع ظهره لتوفير الدعم المناسب للرأس. يمكن استخدام الحمام في درجات حرارة باردة ومحايدة وساخنة.

يجب أن يكون مستوى الماء في الحوض بوصة ونصف إلى بوصتين ويجب أن يستلقي المريض فيه لمدة ثلاث إلى 10 دقائق . يخفف حمام العمود الفقري البارد من التهيج والإرهاق وارتفاع ضغط الدم والإثارة. يفيد في جميع الاضطرابات العصبية تقريباً مثل الهستيريا والنوبات والاضطرابات العقلية وفقدان الذاكرة والتوتر.

حمام العمود الفقري المحايد علاج مهدئ ومهدئ ، خاصة للمريض شديد التوتر وسرعة الانفعال. إنه العلاج المثالي للأرق ويخفف

أيضاً من التوتر للعمود الفقري. مدة هذا الحمام 20 إلى 30 دقيقة. من ناحية أخرى ،

فإن حمام العمود الفقري الساخن يساعد على تحفيز الجهاز العصبي ، خاصة عندما يكونون في حالة اكتئاب. كما أنه يخفف آلام العمود الفقري في التهاب الفقار وآلام الظهر العضلية. يخفف آلام الورك واضطرابات الجهاز الهضمي من أصل معدي .

حمام حزمة الأوراق المبللة:

هذا إجراء يتم فيه لف الجسم كله في ورقة مبللة ، والتي يتم لفها بدورها في بطانية جافة لتنظيم التبخر. يجب أن تنتشر البطانية على السرير وأن تكون حوافها مغلقة على حافة السرير. يجب أن يكون الطرف العلوي على بعد حوالي ثماني بوصات من رأس السرير. ثم انشر ملاءة من الكتان معصورة بالماء البارد فوق البطانية بحيث تكون نهايتها أقل بقليل من الطرف العلوي للبطانية. يجب أن يستلقي المريض على ملاءة السرير بحيث يكون كتفيه أقل من الحد الأقصى للسن بحوالي ثلاث بوصات ،

وسحب للداخل ، ودس بإحكام بين الساقين وأيضاً بين الجسم والذراعين. يجب ثني الورقة على الكتفين والرقبة. الآن يجب سحب البطانية بإحكام حول الجسم ودسها على طول الجانب بطريقة مماثلة ، مع سحبها بإحكام. يجب أن تتضاعف النهايات عند القدمين. يجب وضع منشفة أسفل الذقن لحماية الوجه والرقبة من ملامسة البطانية وإبعاد الهواء الخارجي بشكل أكثر فعالية. يجب تغطية الرأس بقطعة قماش مبللة حتى تظل القشرة باردة. يجب أن تبقى القدمان دافئة طوال فترة العلاج. إذا كانت قدم المريض باردة ، ضع زجاجات الماء الساخن بالقرب منها لتسريع رد الفعل. تدار العبوة لمدة نصف ساعة إلى ساعة حتى يبدأ المريض في التعرق بغزارة. قد يتم إعطاؤه ماء بارد أو ساخن للشرب .

يجب لف الغطاء المبلل أسبوعياً حول جسم المريض و هذه العبوة مفيدة في حالات الحمى وخاصة التيفوئيد والحمى المستمرة ، وتفيد من يعانون من الأرق والصرع والتشنجات الطفولية. يفيد في التخلص من نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية المزمن ويساعد في علاج

حمامات القدم الساخن:

في هذه الطريقة ، يجب أن يحتفظ المريض بساقيه في حوض أو دلو مملوء بالماء الساخن عند درجة حرارة 40 درجة مئوية إلى 45 درجة مئوية. يجب تغطية الجسم ببطانية حتى لا تتسرب الحرارة أو البخار من حمام القدم. يجب حماية الرأس بضغط بارد. تتراوح مدة الحمام بشكل عام من 5 إلى 20 دقيقة. يجب على المريض الاستحمام بماء بارد بعد الاستحمام مباشرة. يحفز حمام القدم الساخن عضلات الرحم والأمعاء والمثانة وغيرها من أعضاء الحوض والبطن اللاإرادية. كما أنه يخفف من الالتواء وآلام مفصل الكاحل والصداع الناجم عن الاحتقان الدماغي ونزلات البرد. في النساء ، يساعد في استعادة الدورة الشهرية ، إذا توقف ، عن طريق زيادة إمداد الدم خاصة إلى الرحم والمبايض.

حمامات القدم البارد:

ثلاث إلى أربع بوصات من الماء البارد عند درجة حرارة من 7.2 درجة مئوية إلى 12.7 درجة مئوية ، يجب وضعها في حوض صغير أو دلو. يجب غمر القدمين تماما في الماء لمدة دقيقة إلى خمس دقائق. يجب تطبيق الاحتكاك باستمرار على القدمين أثناء الاستحمام ، إما من قبل المشرف أو من قبل المريض عن طريق فرك إحدى القدمين بالأخرى. حمام القدم البارد ، الذي يتم تناوله لمدة دقيقة أو دقيقتين ، يخفف الاحتقان الدماغي ونزيف الرحم. كما أنه يساعد في علاج الالتواءات والإجهاد والتهاب الأورام عند تناوله لفترات أطول. لا ينبغي أن يؤخذ في حالات التهابات الجهاز البولي التناسلي والكبد والكلية.

حمام البخار:

حمام البخار هو أحد أهم علاجات المياه التي تم اختبارها بمرور الوقت والتي تسبب التعرق بطريقة طبيعية للغاية. يجب أن يجلس المريض ، مرتدياً قطعة قماش أو ملابس داخلية ، على كرسي داخل خزانة مصممة خصيصاً قبل الدخول إلى الخزانة ، يجب على المريض شرب كوب أو كوبين من الماء البارد وحماية رأسه بمنشفة باردة. عادة ما تكون مدة حمام البخار من 10 إلى 20 دقيقة أو حتى يحدث التعرق. يجب أخذ دش بارد بعد الاستحمام مباشرة. يجب على المرضى الضعفاء جداً والحوامل ومرضى القلب ومن يعانون من ارتفاع ضغط الدم تجنب هذا الحمام. إذا شعر المريض بالدوار أو عدم الارتياح أثناء حمام البخار ، فيجب إخراجه على الفور وإعطائه كوباً من الماء البارد وغسل الوجه بالماء البارد. تساعد حمام البخار على التخلص من المواد المرضية من سطح الجلد. كما أنه يحسن الدورة الدموية ونشاط الأنسجة. يخفف من الروماتيزم والنقرس ومشاكل حمض البولييك والسمنة. حمام البخار مفيد في جميع أشكال السموم المزمنة. كما أنه يخفف من الألم العصبي والتهاب الكلية المزمن والتهابات والتيتانوس والصداع النصفي.

حمامات الغمر:

يُعرف هذا أيضاً باسم الحمام الكامل. تدار في حوض الاستحمام الذي يجب أن يكون مزوداً بشكل صحيح بوصلات الماء الساخن والبارد. يمكن أخذ الحمام في درجات حرارة باردة ومحايدة وساخنة ومتدرجة وبديلة. حمام الغمر البارد يمكن تناوله لمدة أربع ثوانٍ إلى 20 دقيقة عند درجة حرارة تتراوح من 10 درجة مئوية إلى 23.8 درجة مئوية قبل دخول الحمام ، يجب سكب الماء البارد على رأس المريض وصدرة ورقبته ويجب حماية الرأس بمنشفة رطبة باردة. أثناء الاستحمام ، يجب على المريض فرك جسده بقوة. بعد الاستحمام يجب تحفيف الجسم بسرعة ولفه ببطانية. إذا كان المناخ موافقاً ، فيجب القيام بممارسة معتدلة. يساعد هذا الحمام في خفض الحمى. كما أنه يحسن الجلد عند تناوله لمدة خمس إلى 15 ثانية بعد حمام ساخن طويل ، عن طريق تنشيط الدورة الدموية وتنشيط الجهاز العصبي. لا ينبغي أن يعطى هذا الحمام للأطفال الصغار أو كبار السن ، ولا يؤخذ في حالات التهابات الحاد لبعض الأعضاء الداخلية مثل التهاب الصفاق الحاد والتهاب المعدة والتهاب الأمعاء والتهابات الرحم والمبيض.

حمام متدرج:

يجب أن يدخل المريض الحمام عند درجة حرارة 31 درجة مئوية. يجب خفض درجة حرارة الماء تدريجياً بمعدل 1 درجة مئوية في الدقيقة حتى تصل إلى 25 درجة مئوية. يجب أن يستمر الحمام حتى يبدأ المريض في الارتعاش. يهدف الحمام المتدرج إلى تجنب الصدمات العصبية عن طريق الغطس المفاجئ في الماء البارد. غالباً ما يتم إجراء هذا الحمام كل ثلاث ساعات في حالات الحمى. يخفف درجة الحرارة بشكل فعال ما عدا حمى الملاريا. إلى جانب ذلك ، فإنه ينتج أيضاً تأثيراً منشطاً عاماً ، ويزيد من المقاومة الحيوية وينشط القلب.

حمام الغمر المحايد :

يمكن إعطاء هذا الحمام من 15 إلى 60 دقيقة عند درجة حرارة تتراوح من 26 درجة مئوية إلى 28 درجة مئوية ويمكن إعطاؤه لمدة طويلة ، دون أي آثار سيئة ، حيث أن درجة حرارة الماء قريبة من درجة حرارة الجسم. يقلل الحمام المحايد من معدل النبض دون تعديل التنفس. هذا العلاج هو أفضل مهدئ. بما أن الحمام المحايد يثير نشاط كل من الجلد والكلية ، فإنه يوصى به في الحالات المتعلقة بهذه الأعضاء. كما أنه مفيد للأمراض العضوية للدماغ والنخاع الشوكي ، بما في ذلك الحالات الالتهابية المزمنة مثل التهاب السحايا والروماتيزم والتهاب المفاصل. يعتبر الحمام الغاطس المحايد الذي يتم تناوله لمدة 30 إلى 60 دقيقة مفيداً للغاية في حالة الاستسقاء العام بسبب أمراض القلب أو الكلى. كما أنه يساعد أولئك الذين يعانون من التهاب الأعصاب المتعدد ، وإدمان الكحول والعادات المخدرة الأخرى ، والإسهال المزمن ، والتهاب الصفاق ، وآلام البطن المزمنة. في مثل هذه الحالات ، يمكن إعطاء الحمام يومياً لمدة 15 إلى 30 دقيقة. هذا الحمام مفيد أيضاً في حالات التسمم الناتجة عن عسر الهضم والحكة. لا ينبغي وصف الحمام المحايد في حالات معينة من الإكزيما وأشكال أخرى من الأمراض الجلدية حيث يؤدي الماء إلى تفاقم الأعراض ،

ولا في حالات ضعف القلب الشديد

حمام الغمر الساخن:

يمكن أخذ هذا الحمام من دقيقتين إلى 15 دقيقة عند درجة حرارة من 36.6 درجة مئوية إلى 40 درجة مئوية بشكل عام يبدأ هذا الحمام عند 37 درجة مئوية ثم يتم رفع درجة الحرارة تدريجي إلى المستوى المطلوب بإضافة الماء الساخن. قبل دخول الحمام يجب على المريض شرب الماء البارد وكذلك تبليل الرأس والرقبة والكتفين بالماء البارد. يجب وضع ضغط بارد طوال فترة العلاج. يمكن استخدام هذا الحمام بشكل مفيد في حالات الاستسقاء عندما يكون هناك فقدان مفرط لهجة القلب والدم. يخفف هذا الحمام أيضا من التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي القصبي عند الأطفال. يخفف احتقان الرئتين وينشط الأوعية الدموية لعضلات الجلد. يجب إنهاء الحمام بمجرد أن يصبح الجلد أحمر. في حالة الالتهاب الرئوي والحيض المكبوت، يجب إعطاء الحمام عند درجة حرارة 37.7 درجة مئوية إلى 40 درجة مئوية لمدة 30 إلى 45 دقيقة تقري بآ. يجب إعطاء هذا الحمام عند حلول موعد الدورة الشهرية ويمكن تكراره لمدة يومين إلى ثلاثة أيام متتالية. في عسر الطمث، يجب إعطاء هذا الحمام عند 38 درجة مئوية إلى 44.4 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة. في حالة التهاب الشعب الهوائية المزمن، يجب أن يكون الحمام الساخن لمدة 5 إلى 7 دقائق مصحوبًا بالفرك والاحتكاك. هذا يخفف احتقان الغشاء المخاطي ويوفر راحة فورية بعد الاستحمام، يجب وضع الزيت على الجلد إذا لزم الأمر. يعتبر الحمام الساخن علاجًا قيمًا لأمراض الروماتيزم والسمنة المزمنة. يعطي راحة فورية عندما يكون هناك ألم بسبب حصوات المرارة والكلية. لا ينبغي أخذ الحمام الساخن في حالات الأمراض العضوية في الدماغ أو النخاع الشوكي، ولا في حالات ضعف القلب وتضخم القلب.

حمام الملح:

يجب ملء حوض الاستحمام الغاطس بحوالي 135 لتر من الماء الساخن عند 40 درجة مئوية من 1 إلى 2 كجم من الملح الإنجليزي في هذا الماء. يجب أن يشرب المريض كوبًا من الماء البارد، ويغطي رأسه بمنشفة باردة ثم يستلقي في الحوض، ويغمر الذراع والفخذين والساقين تمامًا لمدة 15 إلى 20 دقيقة. أفضل وقت للاستحمام هو قبل النوم مباشرة. هذا مفيد في حالات عرق النسا، ألم الظهر، الروماتيزم، السكري، التهاب الأعصاب، البرد والركام، اضطرابات الكلية وغيرها من أمراض حمض البوليك والجلد.

احتياطات معينة ضرورية أثناء أخذ هذه الحمامات العلاجية.

يجب تجنب الاستحمام الكامل في غضون ثلاث ساعات بعد الوجبة وساعة قبلها. الحمامات المحلية مثل حمام الورك وحمام القدم يمكن، مع ذلك، أن تؤخذ بعد ساعتين من تناول الوجبة.

يجب استخدام المياه النظيفة والنقية للحمامات ويجب عدم استخدام المياه مرة أخرى بعد استخدامها. أثناء الاستحمام، يجب مراعاة درجة الحرارة والمدة بدقة للحصول على التأثيرات المرغوبة. يجب دائمًا استخدام مقياس حرارة لقياس درجة حرارة الجسم. يجب على النساء عدم الاستحمام أثناء فترة الحيض. يمكنهم أخذ حمامات الورك فقط أثناء الحمل حتى اكتمال الشهر الثالث.



العلاج بالأرض

تم استخدام القوى العلاجية للأرض على نطاق واسع لأغراض علاجية في العصور القديمة وكذلك العصور الوسطى. في العصر الحديث ، برز مرة أخرى كعامل علاجي قيم في القرن الماضي من خلال الجهود التي لا تعرف الكلل لإيمانويل فيلكه ، وهو وزير لوثري ألماني المولد ولقب بـ "كلاي باستور". "وجد فيلكه أن قوى الأرض لها تأثيرات ملحوظة على جسم الإنسان ، خاصة أثناء الليل. توصف هذه التأثيرات بأنها منعشة ومنشطة وحيوية. يعتقد فيلكه أنه بالنسبة للجروح والأمراض الجلدية ، فإن استخدام الطين أو التربة المبللة هو الطريقة الطبيعية الحقيقية الوحيدة. وهكذا يتم إصلاح الجسم بالعنصر الذي يُفترض أنه مصنوع منه. يعتقد أدولف جست ، أحد رواد علاج الطبيعة في العصر الحديث ، أن جميع الأمراض ، وخاصة الاضطرابات العصبية الخطيرة في عصرنا ، ستفقد مخاوفها ، إذا أصبح النوم أو الاستلقاء على الأرض المعتاد في علاج الأمراض. وفقا له ، من خلال النوم على الأرض ، " ينهض الجسم كله من خموله إلى مظهر جديد من مظاهر الطاقة الحيوية ، بحيث يمكنه الآن إزالة المواد المرضية القيمة وكتل الوجوه القديمة من الأمعاء ، والحصول على الإحساس صحة جديدة وحياء جديدة ونشاط وقوة جديدة غير مدروسة ". يعتبر المشي حافي القدمين طوال اليوم ، باستثناء عندما يكون الجو شديد البرودة ، خطوة قيمة نحو تحقيق صحة جيدة وسعادة حقيقية. يمكن للرجال أن يستمدوا الطاقة والقوة الحيوية من الأرض من خلال أقدامهم. كما أولى السيد المسيح أهمية كبيرة لممارسة السير حافي القدمين. كان هو نفسه حافي القدمين وأمر تلاميذه بالمثل. يُنصح بالذهاب حافي القدمين بالكامل قدر الإمكان كما في الإسلام قال: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْمُرُنَا أَنْ نَحْتَفِيَ أَحْيَانًا "، وصححه الألباني في "صحيح أبي داود"، خاصة على الأرض المكشوفة ولكن في الغرف ذات الأرضيات المبطنة ، من الأفضل ارتداء الشبال ، لأن الأرضية المطلية تؤثر سلبا على الجسم إذا كان المرء يمشي عليها بنعال عارية. يضع الهنود الأمريكيون ضغوطا كبيرة على علاج الأرض. إنهم يعتقدون أن قوة الشفاء قوية في الأوراق والأعشاب ، قوية في الهواء ، لكنها قوية جدا بالفعل في الأرض. لديهم عادة دفن الذين يعانون من جميع أنواع الأمراض في الأرض حتى أعناقهم ، وتركهم هناك ليضع ساعات ، ثم إزالتهم. إنهم يعتقدون أن الكثير منهم قد شفوا. يفترض أن الجسم يجذب إلى نفسه معادن الشفاء وبعض مغناطيسية الأرض.

حزم الطين:

يستخدم ممارسو العلاجات الطبيعية في الوقت الحاضر بشكل متزايد التربة الرطبة في علاج الأمراض. وجد أن استخدام عبوات الطين مفيد للغاية وفعال في علاج الالتهابات المزمنة التي تسببها الأمراض الداخلية والكدمات والالتواءات والدمامل والجروح. عادة ما يتم اعتماد هذا النمط من العلاج بالاقتران مع مخطط مناسب من العلاجات الغذائية والطبيعية الأخرى. تتمثل ميزة معالجة الطين في قدرته على الاحتفاظ بالرطوبة والبرودة لفترات أطول من حزم الماء البارد أو الكمادات. تعمل الرطوبة الباردة في عبوات الطين على إرخاء مسام الجلد ، وسحب الدم إلى السطح ، وتخفيف الاحتقان الداخلي والألم ، وتعزيز الإشعاع الحراري ، والقضاء على المواد المرضية. يتم تحضير حزمة الطين بالطين الذي تم الحصول عليه من حوالي عشرة سم. تحت سطح الأرض بعد التأكد من عدم احتوائها على أي شوائب مثل السماد أو الحصى. ثم يتم تحويل الطين إلى عجينة ناعمة بالماء الدافئ. يُسمح بذلك ليبرد ثم ينتشر على شريط من القماش ، قد يختلف حجمه وفقا للمتطلبات. أبعاد 2.5 سم. للبالغين. تم العثور على حزم الطين العبوة المخصصة للتطبيق على البطن بشكل عام 20 سم لتكون علاجاً قيماً للأمراض المتعلقة بالضعف العام أو الاضطرابات العصبية. كما يمكن أن يخفف الحمى ويفيد في علاج الحمى القرمزية والحصبة والإنفلونزا. توصف عبوات الطين للتورمات ومشاكل العين والأنف والنقرس والروماتيزم ومشاكل المعدة واضطرابات الكلى والكبد والدفتيريا والألم العصبي والجنس الاضطرابات والصداع وآلام الأسنان والأوجاع والآلام العامة.

يجب تغطية ضمادة الطين ، بعد وضعها على الجسم ، بالفانيليا أو أي مادة واقية أخرى. يتم تطبيق العبوة لمدة 10 إلى 30 دقيقة نظراً لأن البطن هو مقر معظم الأمراض ، فإن وضع حزمة الطين على هذا الجزء من الجسم يمكن أن تعالج العديد من الاضطرابات بما في ذلك جميع أشكال عسر الهضم التي تؤثر على المعدة والأمعاء هو الأكثر فعالية في تقليل الحرارة الخارجية وتفتيت المادة المرضية. كما أنه يساعد على عدم نشاط آلام المخاض ولهذا الغرض ، يمكن تجديد العبوة كل ساعة أو ساعتين.

حزمة الطين مفيدة أيضا لعلاج بديل. تعطى المنطقة الخاضعة للعلاج أو لآ تحفيز لمدة خمس إلى 10 دقائق حتى يتم تسخينها جيداً. ثم يتم وضع الطين مباشرة على الجلد لمدة خمس إلى 15 دقيقة ، حسب التفاعل المطلوب التطبيقات الساخنة والباردة مفيدة في تخفيف الآلام المزمنة والتقلصات المعوية وألم الظهر.

يساعد التطبيق البديل على تخفيف الانزعاج الناجم عن انتفاخ البطن وانسداد الأمعاء كما أنه مفيد في داء الأميبات والتهاب القولون والتهاب الأمعاء والحالات الالتهابية الأخرى ذات الأصل البكتيري.

حمام الطين:

يعتبر الحمام الطيني طريقة أخرى للعلاج. يتم تطبيقه بنفس طريقة العبوات ، ولكن فقط على نطاق أكبر على الجسم كله. في هذا ، يتم طحن الطين أو الطين أو لآ ثم نخله لإزالة جميع الشوائب ، ثم يتم تحويله إلى عجينة ناعمة ممزوجة بالماء الساخن. يتم بعد ذلك نشر العجينة على ورقة يتم لفها بدورها حول الجسم. ثم يتم لف بطانية فوق هذا ، اعتماداً على درجة حرارة الغرفة ودرجة حرارة العبوة. الحمام الطيني يليه حمام مائي دافئ ومنظف ودش بارد قصير. تم العثور على حمام الطين لتوحيد لون الجلد عن طريق زيادة الدورة الدموية وتنشيط أنسجة الجلد. تساعد حمامات الطين المتكررة على

تحسين البشرة ، وإزالة البقع والبقع على الجلد بعد اضطرابات الجلد أو بسبب الجذري .مفيد جدا في علاج الأمراض الجلدية مثل الصدفية ،
اللوكوندروما وكل مرض الجذام
هذا الحمام مفيد أيضا في التخفيف من آلام الروماتيزم أو آلام المفاصل الناتجة عن الإصابات .يجب أن تكون مدة الحمام من 30 دقيقة إلى
ساعة واحدة .يجب أيضا توخي الحذر لتجنب إصابة المريض باليرودة أثناء الاستحمام



التمارين الرياضية

التمارين البدنية ضرورية للحفاظ على الحالة الطبيعية للحياة .يعد عدم ممارسة الرياضة أحد الأسباب الرئيسية للضعف واعتلال الصحة.
في السنوات الأخيرة ، تم الاعتراف بالحاجة إلى ممارسة الرياضة حتى في المرض .يعتبر العلاجات الطبيعية والوظيفي
الآن من الإجراءات المعيارية في الطب لاستعادة استخدام العضلات والأعصاب التي أصيبت بسبب المرض أو عن طريق الصدفة .يُنصح
الآن المرضى الذين يعانون من أمراض عضوية .بالبقاء في السرير لأدنى فترة تعتبر ضرورية

التمرين والنشاط

من أجل الحياة التصحيحية ، من الضروري التفريق بين التمرين والنشاط .في حين أن كلاهما مهم لأنهما يشاركان في الحركة الجسدية
الحيوية ، إلا أنهما يختلفان في الدرجة والفوائد كلاهما يستخدم الجسم في الحركة الإرادية .يستخدم النشاط الجسم إلى درجة محدودة وبشكل
عام لتحقيق غرض معين .يستخدم التمرين الجسم على أوسع نطاق ممكن من الحركة لغرض معين هو الحفاظ على قوة العضلات والتحكم
فيها أو اكتسابها بأقصى قدر من المرونة في المفاصل يتطلب النشاط جهدا بدنيا اقل في كثير من الأحيان بمجرد إنشاء الروتين تتطلب
التمرينات جهدا بدنيا اكبر وهي أكثر فائدة حيث .يتم استخدام التركيز العقلي والبدني في وقت واحد.

الفوائد

للتمارين البدنية المنتظمة فوائد عديدة .أهم الفوائد المذكورة
ممارسة الرياضة المنتظمة بشكل صحيح يمكن أن تحقق زيادة في استخدام الطعام من قبل الجسم مما يساهم في الصحة واللياقة البدنية
سيرتفع معدل الأيض الأساسي ودرجة حرارة الجسم المعتادة ببطء خلال عدة أسابيع من التمارين البدنية
يمكن أن تؤدي التمارين البدنية التدريجية المنتظمة إلى توازن الجهاز العصبي التلقائي أو اللاإرادي .يتم تقوية نغمة العصب المبهم ، وهو
أحد الأعصاب التي تتحكم في الإحساس والحركة .هذا يفسر موجات النبض الأقوى .والتمثيل الغذائي العالي ، والدورة الدموية الأفضل
يمكن أن تمنع التمارين أو تقلل من تدلي الجاذبية أو الترهل ، كما يطلق عليه عادة .ينتج تدلي الجفون عن عدم انتظام تدفق الدم في القدمين
والساقين وأسفل البطن

ينتج تحسين عمل الشعيرات الدموية في عمل أنسجة العضلات والدماغ من ممارسة التمارين إلى درجة التحمل الحقيقي .يسمح هذا بتدفق الدم
بشكل أكبر ويمنح العضلات ، بما في ذلك القلب ، مقاومة أكبر للإرهاق

يمكن أن يؤدي الاستخدام الكامل للرنيتين في ممارسة التمارين الرياضية القوية إلى تقليل أو منع احتقان الرئة بسبب التراكم اللفغوي
يمكن تقليل تراكمات الغازات في الأمعاء عن طريق ممارسة التمارين التي تعمل على ذلك وعصر أو اهتزاز الكتلة المعوية
يتم تطوير احتياطي أفضل للجهاز التنفسي من خلال التمرين المستمر .هذا يضمنحبس أنفاس أفضل ، خاصة بعد التمرين المعتاد .مع زيادة
احتياطيات الجهاز التنفسي

يمكن تحقيق تحسن في لهجة ووظيفة الأوردة بشكل متكرر عصر وسحب الدم منها ثم السماح لهم لملء .يساعد التعرق في ممارسة الرياضة

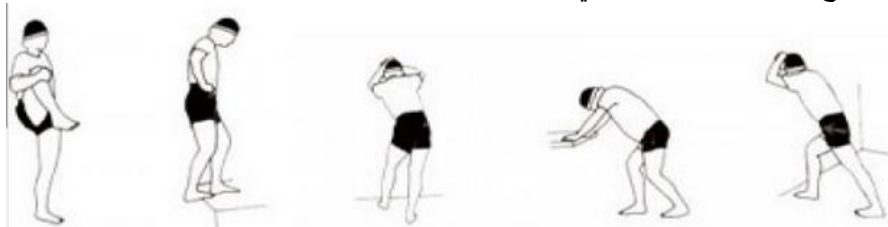
الكلية من خلال المساعدة على التخلص من الفضلات من الجسم . يؤدي التمرين المستمر إلى تحسين جودة الدم . أظهرت الدراسات تحسناً في مستويات الهيموجلوبين ، وقلوية أكبر نسبياً ، ومحتوى البروتين الكلوي المحسن . وعدد الخلايا الحمراء تعزز التمارين النظامية القوة البدنية والنشاط العقلي وتقوي قوة الإرادة ، والتحكم في النفس مما يؤدي إلى التطور المتناغم للنظام بأكمله التمرين يعزز طول العمر ، الأشخاص الأقل نشاطاً كانوا أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية قاتلة بثلاث مرات من أولئك الذين عملوا بجهد أكبر . كشفت مراجعة النوبات القلبية القاتلة أن الرجال الأقل نشاطاً كانوا أكثر عرضة بثلاث مرات للوفاة بشكل غير متوقع وبسرعة في غضون ساعة بعد النوبة اللياقة البدنية كانت أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم التمرين يزيد من إنتاج السرعات الحرارية . يمكن تقليل دهون الجسم عن طريق ممارسة الرياضة بانتظام . لذلك ، فهو مفيد لإنقاص الوزن بالتزامن مع تناول الطعام المقيد ممارسة الرياضة البدنية المعتدلة لتكون مصحوبة بسمنة أقل وانخفاض مستويات الكوليسترول في الدم يلعب التمرين المنتظم دوراً مهماً في مكافحة الإجهاد . يوفر الترفيه والاسترخاء الذهني بالإضافة إلى الحفاظ على اللياقة البدنية والعقلية . إنه أفضل مهدئ للطبيعة يمكن علاج التعب المزمن الناجم عن ضعف الدورة الدموية عن طريق القيام ببعض التمارين بشكل يومي . يساعد في تخفيف التوتر ويحث على النوم . ممارسة الرياضة البدنية المعتدلة في نهاية يوم المحاولة يمكن أن تجلب درجة من النضارة والطاقة المتجددة تلعب الرياضة أيضاً دوراً مهماً في علاج الاكتئاب تنتج التمارين الرياضية تغيرات كيميائية ونفسية تعمل على تحسين صحتك العقلية . فهي تغير مستويات الهرمونات في الدم وقد ترفع مستوى بيتا إندورفين الحالة المزاجية المواد الكيميائية المؤثرة في الدماغ تمنح التمارين شعوراً بالإنجاز وبالتالي تقلل من الشعور بالعجز

طرق التمرين

يجب إجراء التمارين بشكل منهجي ومنتظم وتحت التوجيه المناسب لكي تكون مفيدة حقاً ، يجب ممارسة التمارين بطريقة تجعل جميع عضلات الجسم موضع التنفيذ بطريقة طبيعية المشي هو أحد هذه التمارين . ومع ذلك ، فمن اللطيف في الشخصية أنه يجب على المرء أن يمشي عدة كيلومترات بطريقة سريعة لتشكيل قدر لا بأس به من أشكال أخرى من التمارين الجيدة هي السباحة ، وركوب الدراجات ، وركوب الخيل ، والتنس ، وما إلى ذلك

الاحتياطات

يجب عدم ممارسة التمارين العنيفة من أي نوع بعد الأكل ، ولا مباشرة قبل الوجبات . لا تزيد مدة التمرين مدة ساعة ونصف لا ينبغي للمرضى الضعفاء ومن يعانون من أمراض خطيرة مثل السرطان والقلب والسل والربو أن يمارسوا التمارين الرياضية الشديدة إلا تحت إشراف طبيب مختص . إذا شعرت بالتعب ، توقف فوراً عن ممارسة الرياضة . يجب أن يكون الغرض من التمرين هو جعلك تشعر بالانتعاش والاسترخاء وعدم التعب أهم قاعدة في خطة اللياقة البدنية هي البدء بتمارين خفيفة للغاية وزيادة الجهد في مراحل تدريجية وسهلة . سيبدأ الشعور بالرفاهية على الفور يمكن للمرء أن يبدأ بالمشي السريع لمدة 15 إلى 20 دقيقة يجب أن يكون الهدف هو الشعور بالراحة بعد التعب . من غير المجدي وقد يكون ضاراً أن تصبح مرهقاً أو تعاني من ضيق شديد في التنفس . ربما ينبغي للمرء أن يهدف إلى الأنشطة التي تحتاج إلى حوالي ثلثي قدرة الفرد القصوى طريقة واحدة للتقييم هي حساب معدل النبض الخاص بك . عد النبض سهل للغاية . تحسس النبض على معصمك الأيسر بالأصابع الثلاثة الوسطى لديك اليمنى . اضغط فقط بقوة كافية لتشعر بالضرب بسهولة . الآن احسب عدد النبضات في 15 ثانية ، بمساعدة ساعة ذات عقرب ثواني واضح واحسب المعدل الخاص بك بضربه في أربعة . في حالة الراحة ، ينبض القلب من 70 إلى 80 مرة في الدقيقة . يزداد هذا المعدل أثناء التمرين . يمكن للقفز القوي أن تنتج معدلات تصل إلى 200 نبضة في الدقيقة أو أكثر الهدف المعقول هو ممارسة حوالي ثلثي السعة القصوى . ويترتب على ذلك أن معدل ضربات القلب يجب أن يكون حوالي 130 في الدقيقة أثناء وبعد التمرين مباشرة . تجنب الإجهاد المفرط ولا تسمح لنبضك بتجاوز 190 في الدقيقة



التدليك

هو شكل ممتاز من التمرين السلبي. الكلمة مشتقة من الكلمة اليونانية "massier" والتي تعني العجن يتضمن التلاعب العلمي في الأنسجة الرخوة للجسم. إذا تم إجراؤه بشكل صحيح على الجسم العاري، يمكن أن يكون محفزًا وتنشيطًا للغاية. منذ عام 400 قبل الميلاد، استخدم أبقراط العظيم، أبو الطب، التدليك والتلاعب في شفاء مرضاه. منذ ذلك الحين تم استخدامه كطريقة علاج للعديد من الأمراض وأعاد الكثير من الذين يعانون من الصحة والنشاط.

الفوائد

إن التدليك العام، الذي يتعامل مع جميع أجزاء الجسم، مفيد للغاية من نواح كثيرة. يقوي الجهاز العصبي، ويؤثر على التنفس ويسرع في التخلص من السموم والفضلات من الجسم من خلال أعضاء التخلص المختلفة مثل الرئتين والجلد والكلية والأمعاء. كما أنه يعزز الدورة الدموية وعمليات التمثيل الغذائي. يزيل التدليك تجاعيد الوجه، ويساعد على ملء الخدين والعنق المجوفين، ويخفف من تصلب العضلات والتهابها وتنميلها.

حركات التدليك

هناك خمسة أنماط أساسية للتلاعب في التدليك

وهي: التمسيد (الخط)، الاحتكاك (الفرك)، الحجر (العجن)، الضغط (الإيقاع) والاهتزاز (الارتعاش). يتضمن ذلك الانزلاق باليدين، باستخدام ضربات طويلة ومتساوية على سطح الجسم. القيام بتدليك الجسم العام لمدة 40 إلى 45 دقيقة وتدليك الجسم المحلي لمدة 10 إلى 15 دقيقة.

مواد للتدليك

يستخدم زيت بذور القطن بشكل شائع للتدليك، الزبدة تستخدم لملء الخدين والرقبة وكذلك لتكبير الثدي. إذا كان المريض ينفر من الزيوت، فيمكن استخدام بودرة التلك. يجب عدم استخدام الزيت من قبل الأشخاص الذين يعانون من زيادة شعر الجسم. يمكن يجب غسل الزيت تمامًا بعد التدليك.

الاستخدامات العلاجية

يمكن استخدام التدليك مع ميزة كطريقة علاج للعديد من الأمراض الشائعة. يتم وصف أشكال التدليك المختلفة وفائدتها في الأمراض المختلفة هنا باختصار. تدليك المفاصل يمكن:

علاج المفاصل المتيبسة والمنفخة بالتدليك مع الحركات الميكانيكية. ومع ذلك، لا ينصح بالتدليك في حالات الالتهابات الخطيرة للمفاصل ومفاصل السهل يجب تجنبه في الأمراض المعدية مثل الدفتيريا والسيلان التي تسبب تكوين القيح لأن التدليك قد ينشر القيح إلى النظام بأكمله. يمكن علاج الالتواء والكدمات عن طريق التدليك. في هذه الحالات، يجب أولاً غسل الأجزاء المصابة بالماء الساخن لمدة 15 إلى 30 دقيقة. بعد ذلك، يجب أن يتم التدليك لبضع دقائق يوصى بالتمسيد والعجن اللطيف على الأنسجة المصابة وحولها. يمكن علاج الكسور من خلال التدليك. يساعد هذا النوع من التدليك بشكل كبير في ضمور العضلات الذي يحدث عادةً إذا لم يتم استخدام العضلات لأي فترة زمنية. قد تحدث هذه الحالة بسبب الإصابات وأمراض المفاصل والتهاب العضلات والأعصاب والاستخدام الطويل للجبانر.

يحمل الإنسان نصف وزن جسمه على شكل أنسجة عضلية. يدور ربع إمداد الدم في العضلات. عندما يحصل المرء على علاج تدليك جيد، تتجدد العضلات وتصبح قادرة بعد ذلك على الاحتفاظ بنصف إمداد الدم. وبالتالي يوفر التدليك تغذية إضافية لتغذية أنسجة العضلات، مما يساعدها على النمو بقوة. يساعد النقر والضرب والاهتزاز العضلات على تطوير قوتها الانقباضية. يتم إحضار تدليك العضلات عن طريق العجن الأول، متبوعًا بالتدليك. في وقت لاحق، يتم إعطاء الحركات الإيجابية والسلبية.

يستخدم التدليك للقضاء على تقلص العضلات وكسر الالتصاقات. يؤدي العجن البسيط والقرع إلى تقلص العضلات وتقويتها. العجن الدائري العميق والاهتزاز يرخي العضلات. العجن تحت العضلات وحولها يكسر الالتصاقات. تدليك الأعصاب: يفيد التدليك العديد من مشاكل الأعصاب. في حالة التهاب الأعصاب الحاد يجب أن يتم التدليك بحذر.

ينصح بتمسيد خفيف ولطيف. لا يجب استخدام الضغط العميق على الأعصاب المتورمة لأنه يزيد الالتهاب. كل ما هو مطلوب هو مجرد ضغط لطيف أو ضرب على العصب. يوصى بضغط العصب لتهذئة الأعصاب. أمسك الطرف بكتلتا يديه، واعمل ضغطاً قوياً حول الذراع وأسفله. ابدأ بالكف وانتقل إلى الرسغ. عندما تترك القبضة، اسحب اليدين قليلاً واضغط مرة أخرى. نتيجة لذلك، ستزداد الدورة الدموية. انضغاط العصب الفقري مفيد للغاية. يتم ذلك براحة اليد. اهتزاز الأصابع يحفزها.

يمكن علاج الأرق عن طريق التمسيد البطيء واللطيف على العمود الفقري والظهر بالكامل. تدليك البطن: هذا النوع من التدليك مفيد في حالات الإمساك. إنه يحفز التمعج للأمعاء الدقيقة، ويقوي عضلات جدران البطن ويزيل ميكانيكياً محتويات الأمعاء الغليظة والدقيقة.

لا ينبغي أن يتم تدليك البطن بشكل عام في حالات ... الفتق الفخذي، الفتق السري، التهاب الرحم، المثانة، المبايض وقناتي فالوب.

حصى الكلى ، المثانة أو المرارة ، تقرحات المعدة والأمعاء ، والحمل .لا ينبغي أن يتم تدليك البطن بعد تناول وجبة دسمة ، ولكن بعد ساعتين أو نحو ذلك.

تدليك البطن

يجب إفراغ المثانة قبل التدليك.

المريض على الاستلقاء على ظهره مع رفع ركبتيه .هذا يمكن جدار البطن من الاسترخاء .يجب أن يقف المدلك على الجانب الأيمن من المريض ويستخدم أطراف أصابعه للاحتكاك حول منطقة السرة من اليمين إلى اليسار .يجب أن يعجن الجدران بدلاً من ذلك ويتدحرج بكتلتي يديه ، مما يؤدي إلى ضغط عميق وثابت .يجب أن يعجن يديه وأطراف أصابعه وأن يتعد عن أي جرح أو أماكن طرية .يجب أن يقوم بعد ذلك بتدليك الأمعاء الغليظة .يجب أن يبدأ التلاعب بالأمعاء الغليظة من الجانب الأيمن .اجعلها تتحرك لأعلى وعبر القولون المستعرض وتحرك لأسفل على الجانب الأيسر إلى الانحناء اللاقاري والمستقيم

تدليك الصدر

يوصى به بشكل خاص في حالات ضعف الرئتين وخفقان القلب واضطرابات القلب والغدد الثديية عن طريق التدليك المناسب .يستلقي المريض على ظهره وذراعيه على الجانبين .يبدأ المدلك بالتلاعب بالصدر عن طريق السكتات بكتلتي يديه على جانبي عظم الثدي .يتم تشكيل حركة دائرية من خلال الحركة المؤلفة لأعلى ولأسفل ، وتتحرك إلى أسفل الصدر .بعد ذلك يتم عجن العضلات عن طريق التقاط الجلد والعضلات بكتلتي اليدين .

يتم علاج جانبي الصدر بالمثل .يتم إجراء العجن الدائري بعد ذلك عن طريق وضع يد واحدة على كل جانب من عظمة الصدر وإجراء حركة دائرية للخارج باتجاه الجانب

تدليك الظهر:

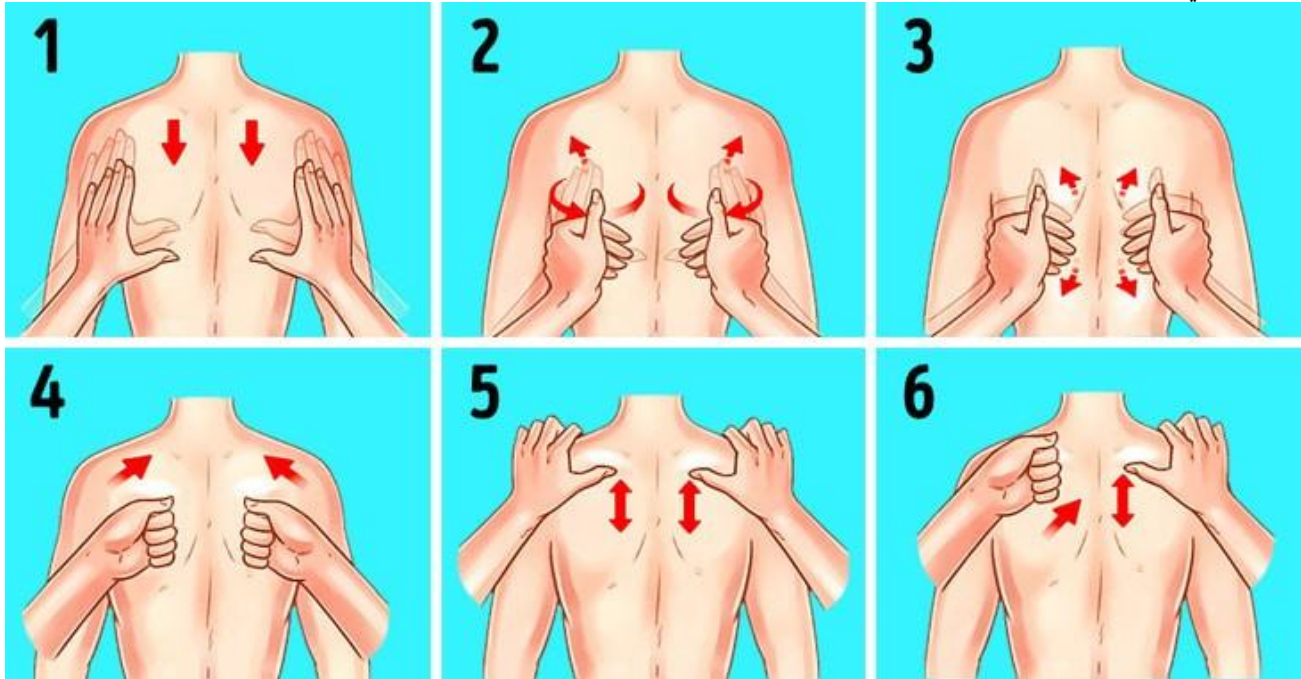
الغرض من تدليك الظهر هو تنشيط الأعصاب والدورة الدموية لعلاج آلام الظهر والآلام الروماتيزمية لعضلات الظهر وتهدئة الجهاز العصبي .يجب على المريض الاستلقاء مع الذراعين على الجانبين .يقوم المدلك بتدوير الجزء الخلفي من الكتفين إلى أسفل باستخدام كتلتي يديه على كل جانب من جوانب العمود الفقري .يتم التمسيد من العجز إلى أعلى .يتبع الاحتكاك مع كل يد على جانبي العمود الفقري .يتم خفض ببطء .بعد ذلك ، يتم العجن عن طريق قطف العضلات بالضغط .حركة دفع وسحب سريعة بديلة لليدين تنزلق إلى أسفل العمود الفقري .عمل عجن دائري .يجب أن ينتهي العلاج بالصنع والتقطيع والحجامة على جانبي العمود الفقري .يساعد التمسيد اللطيف والعجن الخفيف على الظهر على الاسترخاء والهدوء .يؤدي الإيقاع والاهتزاز إلى تحفيز التجربة .

اهتزاز نهاية العمود الفقري

يفيد الأعصاب العجزية وأعضاء الحوض . ينصح به في حالات الإمساك والبواسير وضعف واحتقان المثانة والأعضاء التناسلية.

تدليك الحلق

يساعد في التغلب على الصداع والتهاب الحلق ونزلات الحلق .يجب على المريض أن يرمي رأسه للخلف .يضع المدلك راحتي يديه على جانبي العنق مع وضع الإبهام تحت الذقن والأصابع تحت الأذنين .يتم بعد ذلك إجراء جلطة هابطة باتجاه الصدر فوق الأوردة الوداجية .لا تبذل جهداً كبيراً على الأوردة الوداجية



ضغط على النقاط العصبية

Acupress

يفيد في تحفيز بعض المسارات العصبية الخاصة بالالام فيساعد في تثبيط الالام الحادة وشفاء بعض الامراض.
يستخدم نهاية قلم جاف للضغط المستمر منوسط القوة لمدة 3 دقائق

الوضوء الذي علمه الاسلام

منذ 1435 عام

قواته اصبحت يتعلمها الانسان

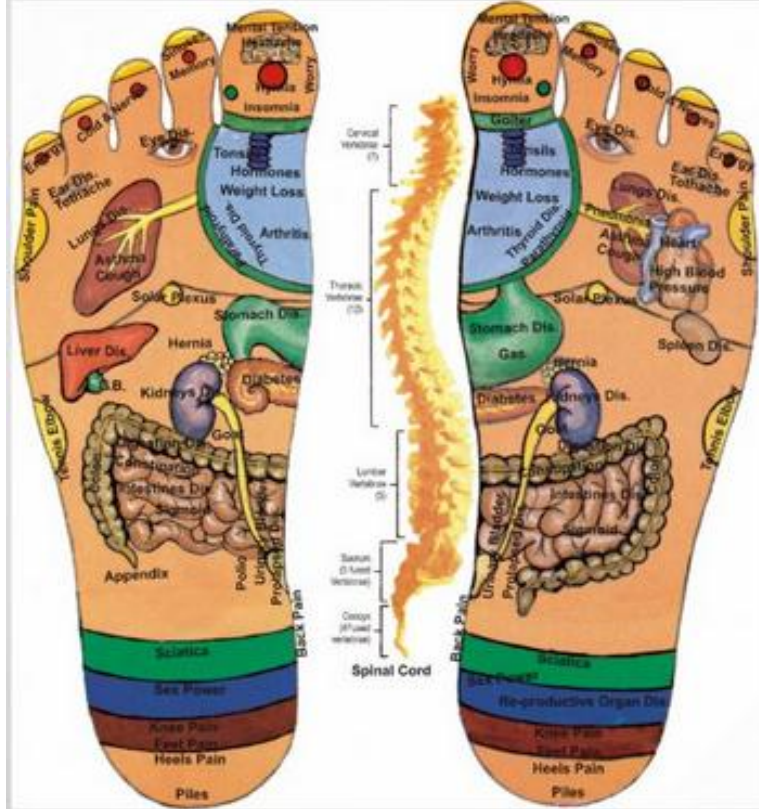
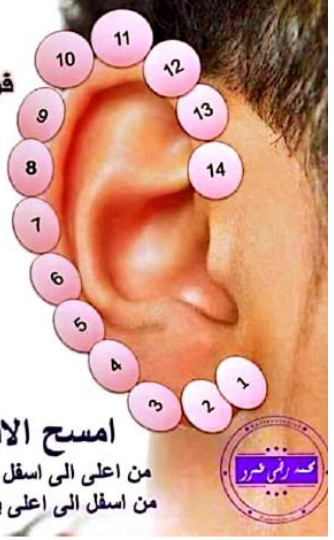
1. الدماغ
2. العينين
3. الحلق
4. اعلى الرقبة
5. اسفل الرقبة
6. الاكتاف
7. اعلى الظهر
8. فوق الخصر
9. الخصر
10. تحت الخصر
11. فوق الحوض
12. الحوض
13. تحت الحوض
14. اكر دقيقت

تمرين
زيادة البصر



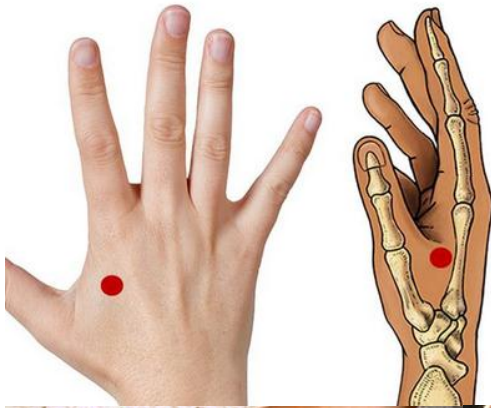
امسح الاذنين

من اعلى الى اسفل يهده جسمك
من اسفل الى اعلى ينشط جسمك



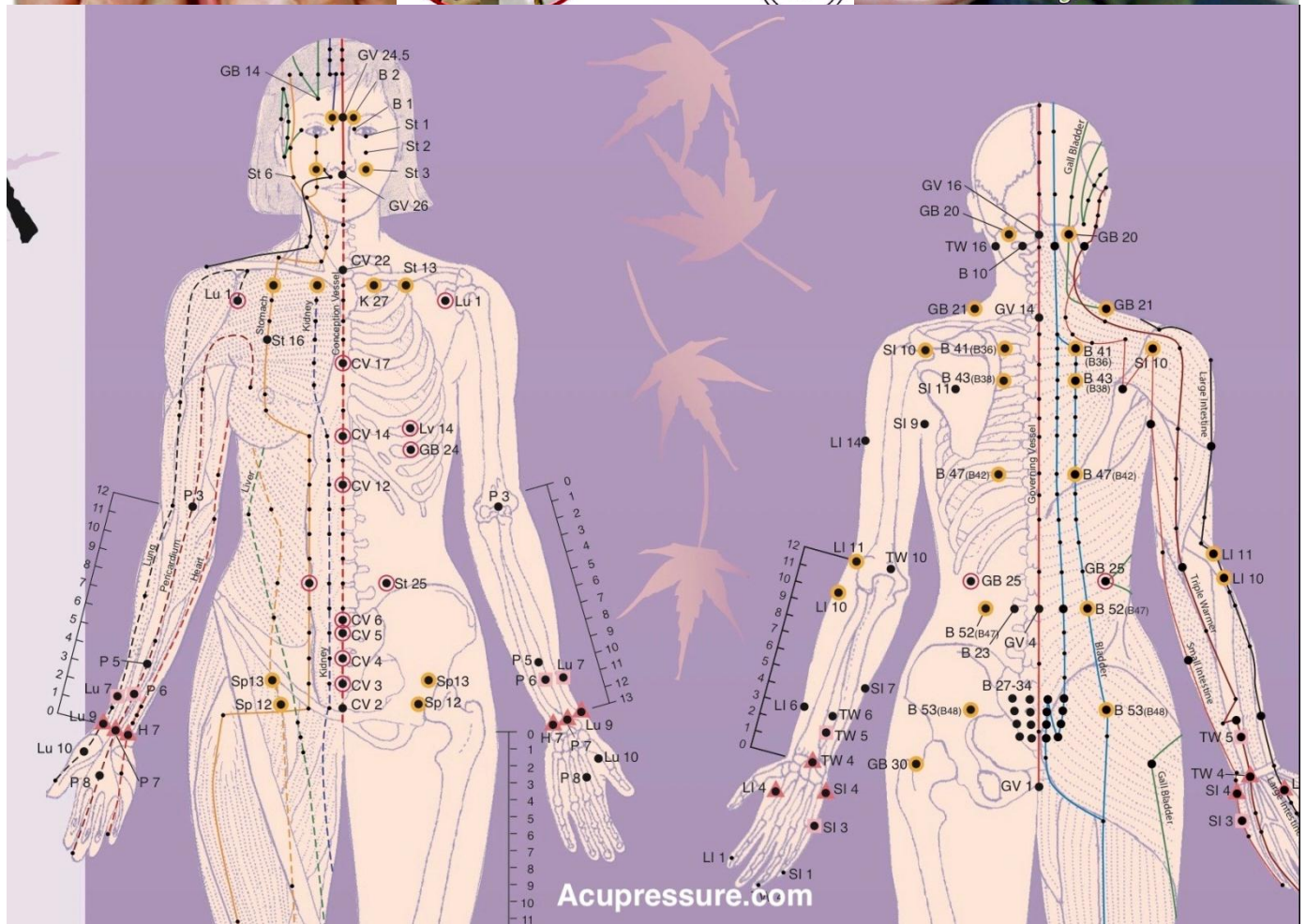
وجع الرأس والاسنان

ضع ملقط مشبك الغسيل
على اصابع يدك
ربع ساعة



Wrist Point 1





اليوغا

تم ممارسة هذا النمط من العلاج في الهند منذ العصور القديمة حيث تعزز تمارين اليوجا الصحة والتناغم الداخليين ، وتساعد ممارستها المنتظمة على الوقاية من العديد من الأمراض الشائعة وعلاجها .كما أنها تساعد في القضاء على التوترات ، سواء كانت جسدية أو عقلية أو عاطفية.

مصطلح "اليوغا" مشتق من الجذر السنسكريتية "yug" مما يعني "الانضمام". إنه يدل على الاتحاد بين الروح الفردية والروح العالمية . يهدف إلى الحصول على الراحة من الألم والمعاناة في الأساس ،

يحدث التطور البشري على ثلاث مستويات مختلفة ، هي الجسدية والعقلية والروحية .اليوغا هي وسيلة للوصول إلى صحة مثالية من خلال الحفاظ على الانسجام وتحقيق الأداء الأمثل على جميع المستويات الثلاثة من خلال ضبط النفس الكامل.

ينشط ويحفز الغدد الصماء الرئيسية في الجسم.

يبطئ عملية الشيخوخة .في التنفس العادي

يجب إجراء جميع تمارين اليوغا على بساط نظيف أو سجادة أو بطانية مغطاة بملاء قطنية .يجب أن تكون الملابس خفيفة وفضفاضة للسماح بحرية حركة الأطراف.

يجب إبقاء العقل بعيدا عن جميع الاضطرابات والتوترات .يعد الانتظام والالتزام بالمواعيد في ممارسة تمارين اليوجا ضروريا .يشكل عام من 5 صباحاً إلى 8 صباحاً هو الوقت المثالي لممارسة اليوجا

يجب دائماً ممارسة على معدة فارغة

يجب ممارسة لفترة وجيزة قبل البدء في بقية التمارين لأن هذا سيخلق الحالة العقلية الصحيحة .يجب أداء الأساناس بوتيرة بطيئة على مهل مع الحفاظ على الاتزان والتوازن ،

يتم هنا وصف بعض الكريات اليوجا والأساناس والبراناياما التي لها قيم علاجية محددة وهي مفيدة للغاية في الحفاظ على الصحة وشفاء الأمراض

هناك ست تقنيات تطهير محددة ، تُعرف باسم شط كرياتس ، والتي تقضي على الشوائب وتساعد في علاج العديد من الأمراض

الجالانتي

معظم أمراض الأنف والتهابات ناتجة عن تراكم الشوائب في ممر الأنف .الجالانتي هي عملية تطهير الممر الهوائي للخياشيم والحلق بغسلها بمياه مالحة فاترة .خذ وعاء جالانتي نظيفاً .نضع نصف ملعقة صغيرة من الملح في القدر ونملأه بماء شرب فاتر .قف وقم بإمالة رأسك قليلاً إلى اليمين .أدخل فوهة الإناء في فتحة الأنف اليسرى وادفع الماء ببطء في الفم .الشهيق والزفير من خلال الفم ، مما يسمح للمياه بالتدفق عبر فتحة الأنف اليمنى .اعكس هذه العملية بإمالة رأسك إلى اليسار وترك الماء

يتدفق من فتحة الأنف اليمنى إلى اليسرى يجب ممارسة الجالانتي فقط في الصباح .يخفف التهاب الحلق والبرد والسعال والتهاب الجيوب والصداع النصفي وحالات التهاب الأغشية الأنفية .يحافظ على برودة الرأس ويحسن الرؤية

كنجال

هذه عملية تطهير داخل المعدة .اشرب أربعة إلى ستة أكواب من الماء الفاتر مع إضافة القليل من الملح في الصباح الباكر على معدة فارغة .ثم قف وانحني للأمام وأدخلي أصابع السبابة والوسطى من اليد اليمنى في الفم حتى تلامس اللسان .دعده حتى تشعر بإحساس بالنقيض .الماء المالح الذي يتم طرده بهذه الطريقة سوف يجلب معه المادة الصفراوية والمواد السامة الأخرى .كرر العملية حتى يتقيا كل الماء .يجب أن يتم ذلك مرة واحدة في الأسبوع أو عند الضرورة

يفيد في تطهير المعدة في حالات الإفراط في الصفراء والإمساك ومشاكل المعدة .يجب على الأشخاص الذين يعانون من فرط الحموضة أداء بالماء غير المملح

يخفف من الصداع والضعف العصبي والبرد المزمن والسعال والربو .

لا ينبغي أن يمارسها من يعانون من ارتفاع ضغط الدم والقرحة وأمراض القلب

كابالا

تعني "الجمجمة" تعني "تألق". هذا هو تمرين تنفسي للبطن .والحجاب الحاجز

يتم تنقية القنوات داخل الأنف وأجزاء أخرى من الجهاز التنفسي من خلال هذا التمرين .في هذه العملية ، يتم تطهير الدماغ اجلس في وضع مريح ، ويفضل أن يكون ذلك في بادماسانا .قم بتمرين الحجاب الحاجز عن طريق

الزفير بشكل مفاجئ وسريع من خلال فتحتي الأنف ، مما ينتج عنه صوت هسهسة

سيكون الاستنشاق آلياً وسليماً .يجب إخراج الهواء من الرئتين بضربة داخلية قوية ومفاجئة لعضلات البطن الأمامية كاملة وطردها بالكمال .أثناء الزفير ، لا يلزم توسيع متعمد ويجب إرخاء عضلات البطن .يجب أن يتم هذا التمرين على ثلاث مراحل ، كل منها يتكون من

20 إلى 30 ضربة في الدقيقة .يمكن أخذ قسط من الراحة بينهما

يجب أن تظل عضلات الصدر متقلصة طوال الوقت.

يتيح استنشاق كمية جيدة من الأكسجين الذي ينقي الدم ويقوي الأعصاب ومراكز الدماغ .هذا الكريا يوفر الراحة في العديد من

أمراض الرئة والحلق والصدر مثل التهاب الشعب الهوائية المزمن والربو وذات الجنب والسل

تراتاكا

في اليوجا ، تم وصف أربعة تمارين لتقوية عضلات العين الضعيفة وتخفيف إجهاد العين وعلاج أمراض العين تُعرف باسم "تراتاكا" ، والتي تعني في اللغة السنسكريتية "تهديق القواطع في نقطة معينة" ، أو النظر إلى شيء بوعي تراتاكا الأربعة هي :داكشيناي جاترو تراتاكا ، حيث

يتم تثبيت العيون على وجهه إلى الأمام .طرف الكتف الأيمن ثم على طرف الكتف الأيسر ثم تتركز العينان على طرف الأنف وزيادة الفترة تدريجي من 10 إلى 20 ثم إلى 30 ثانية .أن تغلق وتستريح بعد كل تمرين .الأشخاص الذين يعانون من قصر النظر الحاد يجب أن يؤدوا مع عيونهم مغلقة .

سارفاغاسانا

(وضعية الوقوف على الكتف :) في سارفا السنسكريتية" تعني كامل و "أنجا" تعني طرف .تشارك جميع أجزاء الجسم تقريبا وتستفيد من هذا الوضع .استلق على ظهرك مع وضع ذراعيك على جانبيك ، وراحا اليد مقلوبة. ارفع ساقيك ببطء إلى زاوية 90 درجة ثم ارفع باقي الجسم عن طريق دفع الساقين لأعلى وإراحة بقية الجسم عن طريق دفع الساقين لأعلى وإراحة ثقلهما على الذراعين .ثبت ذقنك في الشق الوداجي ، واستخدم ذراعيك ويديك لدعم الجسم في منطقة الورك .يجب أن يستقر وزن الجسم على رأسك وظهرك وكتفيك ، وأن يتم استخدام ذراعيك فقط لتحقيق التوازن .يجب أن يكون الجذع والساقين في خط مستقيم .يجب إبقاء الجسم والساقين والوركين والجذع عمودياً قدر الإمكان .ركز عينيك على أصابع قدميك الكبيرة .اضغط على ذقنك على صدرك .حافظ على الوضع لمدة دقيقة إلى ثلاث دقائق .العودة إلى وضع البداية ببطء عكس الإجراء .يساعد في تخفيف التهاب الشعب الهوائية وعسر الهضم ودوالي الأوردة وتنشيط عملية الهضم .إنه يحفز الغدة الدرقية والغدة شبيه الدرقية ، ويؤثر على النخالة والقلب والمرتئين .يساعد العصائر للمفاوية على الدوران في الدماغ ويقوي العقل .لا ينبغي القيام بهذا من قبل أولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب ومشاكل العين.

البرانايااما

يتم إنتاج صوت أزيز النحلة ومن ثم يطلق عليه .حافظ على فمك مغلقاً أثناء الاستنشاق .قم بالزفير من خلال فتحتي الأنف ، مما ينتج عنه صوت طنين النحلة .يؤثر هذا البرانايااما على الأذنين والأنف والعينين والفم ويجعل البشرة متوهجة .كما أنه يساعد أولئك الذين يعانون من الأرق

لمزيد من الوضعيات راجع كتاب المؤلف وضعيات علاج الالم اليوجا

YOGA FOR Pain Relief



العلاج بالألوان

العلاج بالألوان هو أسلوب لإعادة التوازن عن طريق تطبيق الضوء الملون على الجسم. المعالجة بالألوان هي طريقة لعلاج الأمراض عن طريق اللون يوضع على المنطقة المريضة فيحسن الطيف للموجات الضوئية من تحفيز علاج المرض . من الأفضل استخدامه كعلاج داعم إلى جانب الطرق الطبيعية الأخرى للحفاظ على الصحة وفقا لممارسي العلاج بالألوان ، يمكن إرجاع سبب أي مرض إلى عدم وجود لون معين في الجهاز البشري كانت طريقة شائعة للعلاج حتى في العصور القديمة .منذ حوالي 2500 عام ، طبق فيثاغورس الضوء الملون علاجا واستخدمت قاعات الألوان "للشفاء في مصر القديمة والصين والهند. كان نيلز فينسن من الدنمارك رائد العلاج بالألوان الحديث بعد اكتشاف تأثير الطاقة الشمسية فوق البنفسجية فوق البنفسجية في عام 1877 ، درس فينسن إمكانية المساعدة في التئام الجروح بالضوء المرئي .استخدم الضوء الأحمر بشكل متكرر لمنع تكون ندبات الجدري ، وفي عام 1896 أسس معهد الضوء (الآن معهد فينسن في كوبنهاغن) للمعالجة الضوئية لمرض السلفي عام 1932

أثبت جيرارد وهيبي ، عالمان نفسيان من كاليفورنيا ، علمياً أن الضوء الأزرق له تأثير مهدئ وأن الأحمر قوة محفزة على البشر .يعتبر اللونان الأزرق والأحمر من طرفي النقيض بينما يمثل اللون الأصفر نقطة المنتصف .هذه هي الألوان الثلاثة الرئيسية في قوس قزح **يخضع المريض أو لأفحص** للتأكد من اللون الذي يفتقر إليه .يتم تحديد النقص من خلال ملاحظة لون مقل العيون والأظافر والبول والفضلات في حالات قلة احمرار العينين والأظافر تكون مزرقاة والبول والفضلات بيضاء أو مزرقاة .إذا كان هناك نقص في اللون الأزرق فإن العيون والأظافر تكون محمرة والبول والبراز مصفر أو أحمر

العلاج كل مادة على الأرض تحتوي على لون .حتى الأشعة التي تلقيها الأجرام السماوية على الأرض تحتوي على لون على شكل ضوء أبيض .تحتوي أشعة الشمس على سبعة ألوان مختلفة - البنفسجي والنيلي والأزرق والأخضر والأصفر والبرتقالي والأحمر .هذه ألوان طبيعية مفيدة للغاية للحفاظ على الصحة وشفاء الأمراض.

وفقا للدكتور بابيت ، وهو خبير معروف في العلاج بالألوان ، فإن " ضوء الشمس هو العامل العلاجي الرئيسي في مختبر الطبيعة وحيث لا يدخل الضوء ، يحدث المرض .داء الكلور ، وفقر الدم ، وسرطان الدم ، والهزال ، والوهن العضلي ، وتتكس القلب والكبد ، إن الانصباب الاستسقي ، وتلين العظام ، والاستثارة العصبية ، والتشوه الجسدي ، وتوقف النمو والاستهلاك هي نتيجة استبعاد المرء من الآثار المفيدة لأشعة الشمس " .يلعب ضوء الشمس دوراً مهماً في التعافي من الأمراض المزمنة .يمكن أن يكون الاستخدام الحكيم لأشعة الشمس جزءاً من عملية العلاج في كل بلاء

تعمل أشعة الشمس على تحسين الهضم والتغذية ، وتسريع الدورة الدموية والمفاوية وتزيد من التخلص من الشوائب من خلال الجلد .

تأثير الألوان المختلفة على الجسم وخصائصه العلاجية هي كما يلي

الأحمر: رمز للحرارة والنار والغضب .إنه لون محفز ومنشط .إنه يحفز الدم الشرياني ويجلب الدفء لتبريد الأطراف . يستخدم كممنشط عام ، وهو ذو قيمة كبيرة في علاج الأمراض مثل انخفاض ضغط الدم والروماتيزم والشلل وفقر الدم والحالات المتقدمة من مرض السل

البرتقالي: يرمز للازدهار والفخر ، البرتقالي مفيد في تحفيز إمداد الدم وتنشيط الأعصاب .يفيد في علاج حصوات الكلى والمرارة والفقر والتهاب الزائدة الدودية .كما أنه يستخدم لتحفيز إنتاج الحليب في الثدي بعد الولادة

البنفسج: يفيد البنفسج في علاج الاضطرابات العصبية والعاطفية والتهاب المفاصل والحالات الحادة الاستهلاك والأرق **الأصفر:** يرتبط بالفرح والسعادة ، والأصفر ملين ومدر للبول .وهو منبه للدماغ والكبد والطحال .كما أنه فعال في علاج أمراض السكر وعسر الهضم واضطرابات الكلى والكبد والإمساك والتهابات العين والحنجرة والزهرى والعجز الجنسي

الأرجواني: يجمع اللون الأرجواني أو النيلي بين اللون الأحمر الدافئ والأزرق المظفر المبرد .إنه منبه ممتاز دون أن يكون مصدر إزعاج . يفيد في علاج المراحل المتقدمة من الإمساك ، والقليل ، والبثور ، والعديد من اضطرابات المعدة والرحم ، وإعتماد عدسة العين ، والصداع النصفي ، واضطرابات الجلد .له تأثير مهدئ على العينين والأنف والجهاز العصبي

الأخضر: يتكون من اللونين الأزرق والأصفر ، ويعتبر اللون الأخضر لوناً للتناغم .إنه مهدئ خفيف يفيد في علاج الأمراض العصبية وحصى الكلى والقرحة والأنفلونزا والملاريا ونزلات البرد والاضطرابات الجنسية والسرطان .يحافظ على البصر ويقويه .كونه طبياً ومسبباً للاكتئاب ، فهو يساعد بشكل كبير في علاج الحالات الالتهابية

الأزرق: بارد ومهدئ ومهدئ ، يخفف اللون الأزرق من الألم ويقلل النزيف ويشفي الحروق .يفيد في علاج الزحار والمغص والربو واضطرابات الجهاز التنفسي وارتفاع ضغط الدم والزيغ الجلدي

في دراسة أجريت في مستشفى ولاية نيو إنجلاند في الولايات المتحدة ، تم تعريض 25 من الموظفين المصابين بضغط دم طبيعي في الضوء الأزرق لمدة نصف ساعة .أدى إلى انخفاض عام في ضغط الدم .ارتفع ضغط الدم عند تطبيق الضوء الأحمر

طرق العلاج الأمراض عن طريق اللون :

1. عن طريق تطبيق الضوء من خلال نظارات ملونة مختلفة .
2. عن طريق الاستخدام الخارجي أو الداخلي للمياه المشحونة بالألوان

3. الألوان المطلوبة. يتم وضعها على إطارات النوافذ أو في أي مكان ألواح زجاجية ، 30 سم مناسب آخر بحيث يمكن لأشعة الشمس أن تمر من خلالها وتسقط مباشرة على جسم المريض

4. وضع قطعه من السوفان الملون الشفاف على اماكن محددة وتعريضها للاضاءة البيضاء او الشمس

المدة المعتادة للعلاج بالألوان هي 30 دقيقة .

في حالة التطبيق الموضعي ، يمكن وضع لوح زجاج أمام الجزء المصاب بحيث يسقط الضوء المار عبر الزجاج على المنطقة المصابة .في الليل يمكن استخدام الفوانيس لهذا الغرض .يمكن أن يحتوي الفانوس الفردي على ألواح زجاجية بأربعة ألوان مختلفة ويمكن تركيز اللون المطلوب على المريض أو الأجزاء المصابة .في الطريقة الثانية ، هناك حاجة إلى الزجاجات الملونة .يجب تنظيف هذه الزجاجات وتعبئتها حتى مستوى ثلاثة أرباع بمياه الأبار العذبة أو الماء المقطر أو مياه الأمطار .يجب أن تكون الزجاجات مغطاة بالفلين ثم توضع في ضوء

الشمس الساطع لمدة ثلاث إلى أربع ساعات .بعد هذا التعرض ، يُقال إن الماء يكتسب خصائص طبية ويمكن استخدام هذه المياه المشحونة بالألوان داخليا وللتطبيقات الخارجية .يمكن غسل الجروح والقروح بهذا الماء ويمكن استخدامه لتدليك الأجزاء المصابة أو وضعها كضغط للاستخدام الداخلي ، يمكن للبالغين تناول 30 مل من الماء المشحون بالألوان كجرعة واحدة .يمكن تكرار الجرعة حسب الحاجة .ثانيا

النظام الغذائي إن اتباع نظام غذائي سليم ومتوازن ضروري أثناء علاج الأمراض من خلال العلاج بالألوان .يجب على المرضى تناول المواد الغذائية ذات التلوين المماثل .الألوان المختلفة التي تحتوي عليها المواد الغذائية المختلفة هي

الأحمر :البنجر ، الفجل ، الملفوف الأحمر ، الطماطم ، الجرجير ، معظم الفواكه ذات القشرة الحمراء ، التوت الأحمر

البرتقالي :خضروات ذات قشرة برتقالية وفواكه مثل الجزر ، برتقال ، مشمش ، مانجو ، خوخ و بابايا

البنفسج :بانجنجان ، توت ، جزر أسود ، عنب بنفسجي

الأصفر :ليمون حامض ، ليمون حلو ، عنب ، قرع ، شمام ، موز ، مانجو ، تفاح أصفر وجوافة

أرجواني :الأطعمة التي تحتوي على ألوان زرقاء وبنفسجية

الأخضر :معظم الخضار والفواكه الخضراء مثل القرع والسبانخ والموز والخس والبازلاء والمانجو الخضراء وعنب الثعلب والكمثرى والفاصوليا وما إلى ذلك

الأزرق :البرقوق الأزرق والفاصوليا الزرقاء والعنب الأزرق ، إلخ

موانع الاستعمال موانع لمعالجة الألوان التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند اعتماد هذا النمط من العلاج .على سبيل المثال ، قد يكون اللون الأحمر ضارًا في حالة التهابية طبيعية للنظام ، وفي حالة الأشخاص المصابين بمزاج محموم وسريع الانفعال .إذا تم استخدام الضوء الأحمر لفترة طويلة وبشكل متكرر ، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث حمى خطيرة .يمكن تجنب الخطر باستخدام الضوء الأحمر لبضع دقائق في كل مرة أو بوضع ضمادة مبللة على الرأس .وبالمثل

لا ينبغي استخدام اللون الأصفر عندما تكون الأعصاب نشطة للغاية أو سريعة الانفعال .قد تكون درجات اللون الأصفر أو البرتقالي المحمر مؤذية في حالات الحمى والالتهابات الحادة والتهديان والإسهال والألم العصبي وخفقان القلب وأي حالة من الإثارة المفرطة .في حالات الشلل ، والروماتيزم المزمن ، والنقرس ، والاستهلاك ، وفي جميع الظروف الباردة والشاحبة والكامنة للنظام ، قد يكون اللون الأزرق والنيلي والبنفسجي شديد البرودة والتضييق ويجب تجنبه .



Adults: 1 minute per point.

Children: 30 seconds per point.

Frequency: Once every morning as part of your daily routine.

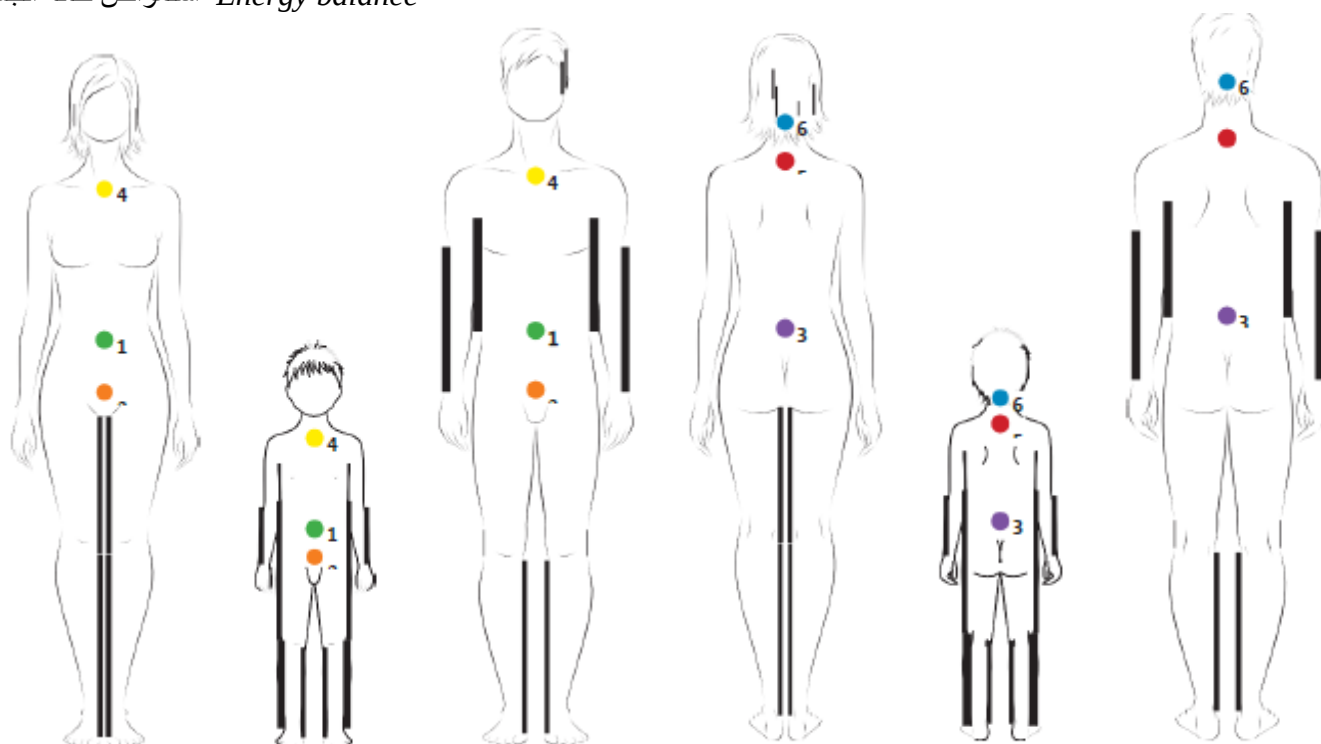
Try to use it every morning and every time before you start any of the other treatments

للبالغين : لمدة دقيقة

لأطفال : لمدة 30 ثانية

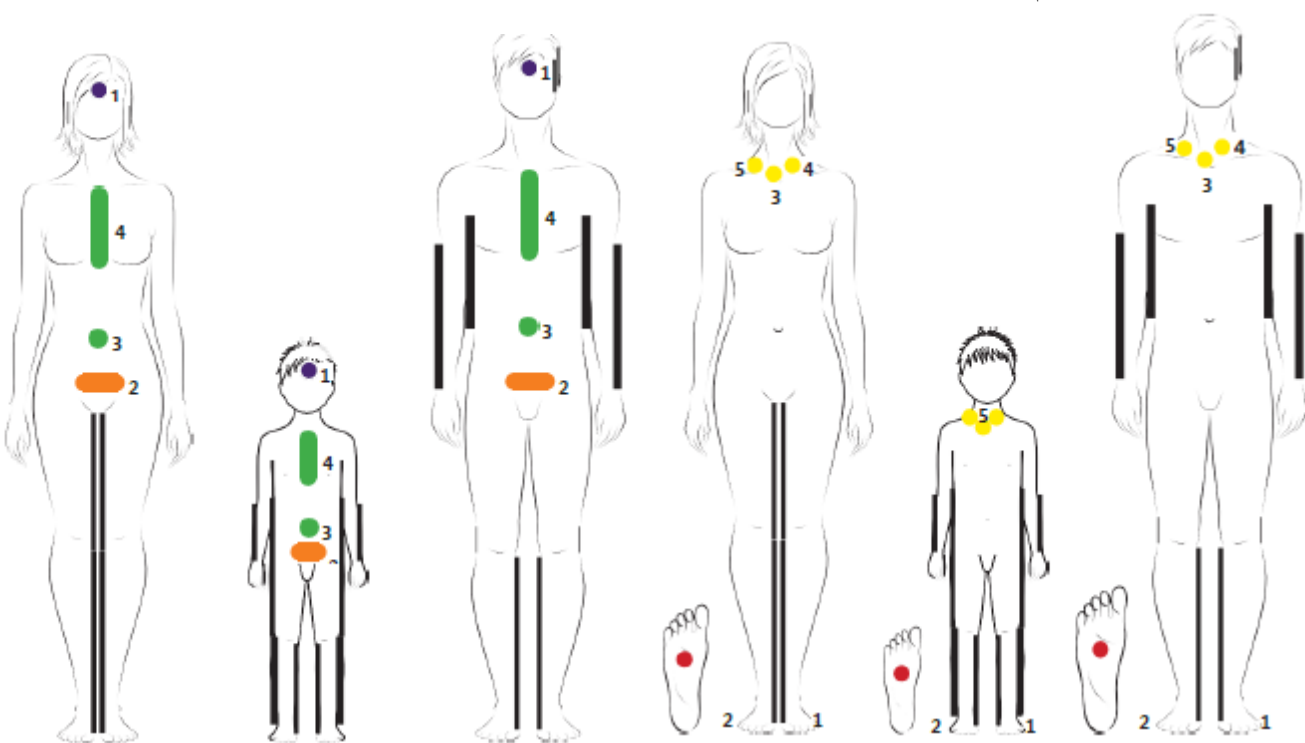
يكرر صباحا ومع كل علاج

استعواض طاقة الجسم *Energy balance*



استرخاء *QUICK RELAXATION*

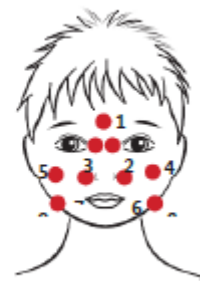
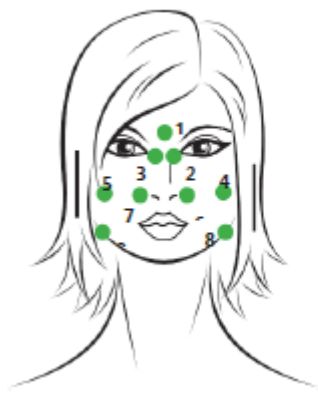
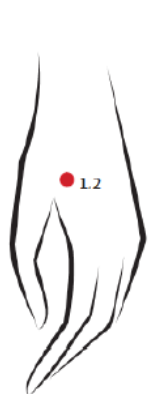
ازالة السموم *QUICK DETOX*



COLDS – EARLY SIGNS البرد

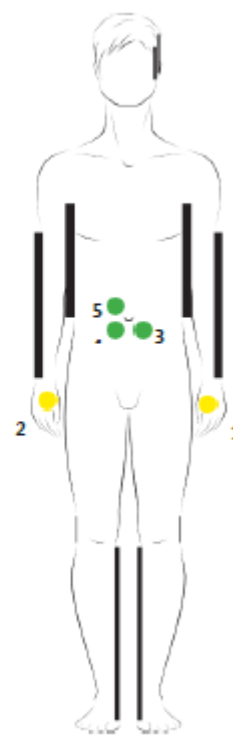
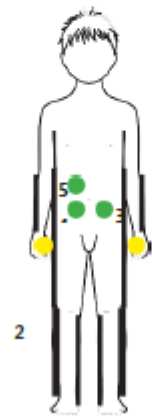
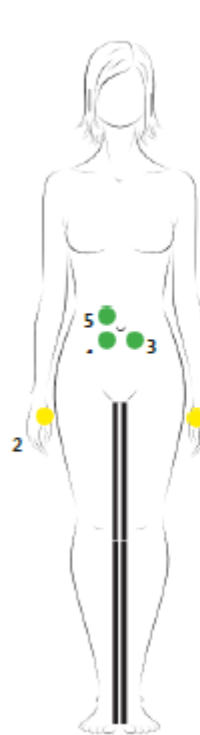
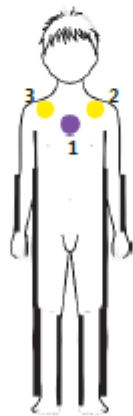
CONGESTION IN THE NOSE AND SINUSES الاحتقان

الاحتقان



STRENGTHENING THE IMMUNE SYSTEM

DIARRHOEA الاسهال



FEVER السخونية

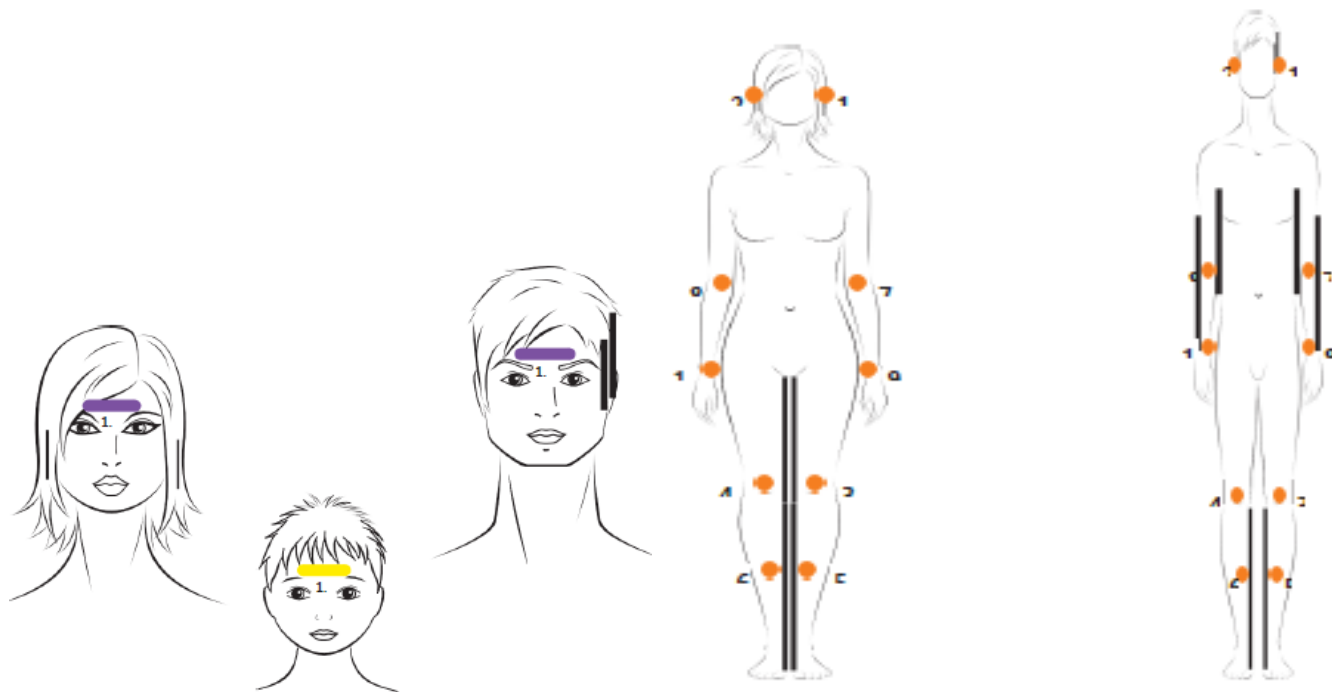
CRAMP التشنجات

STRESS RELEASE LIFTING THE SPIRITS العصبية

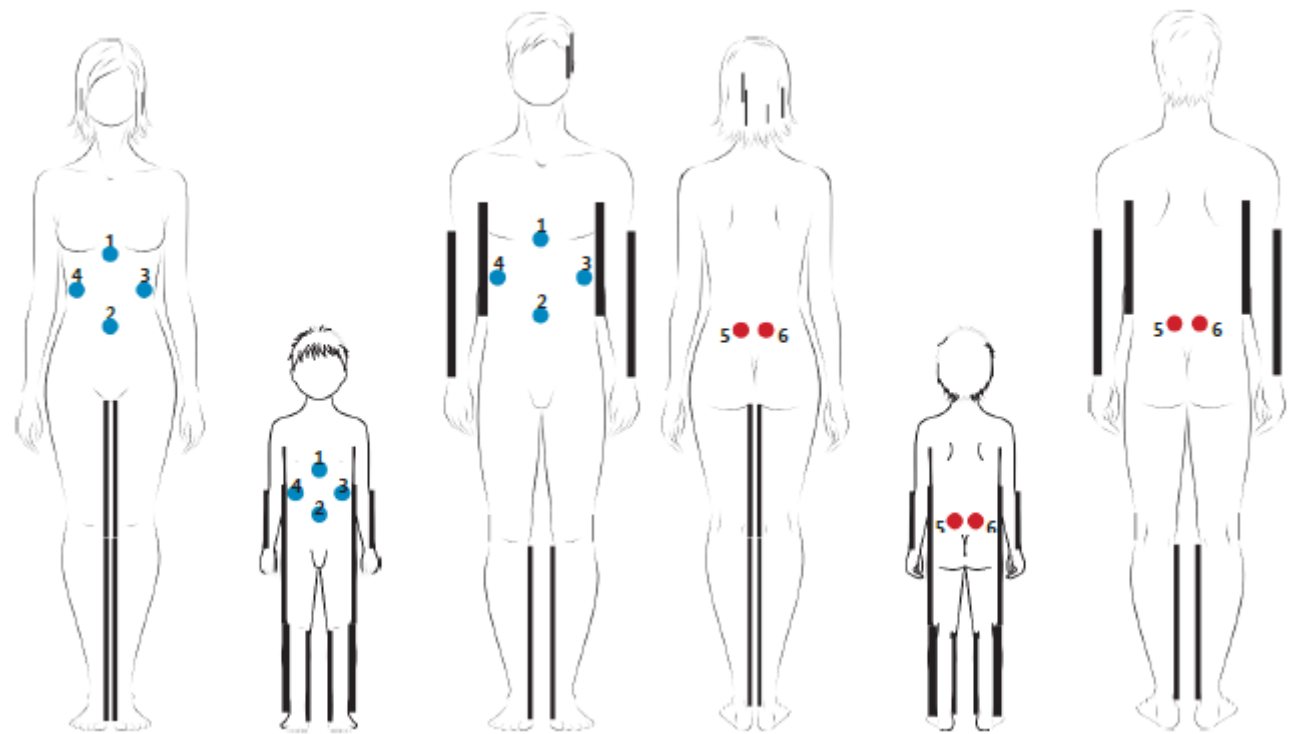


STAY ALERT OR CALM DOWN

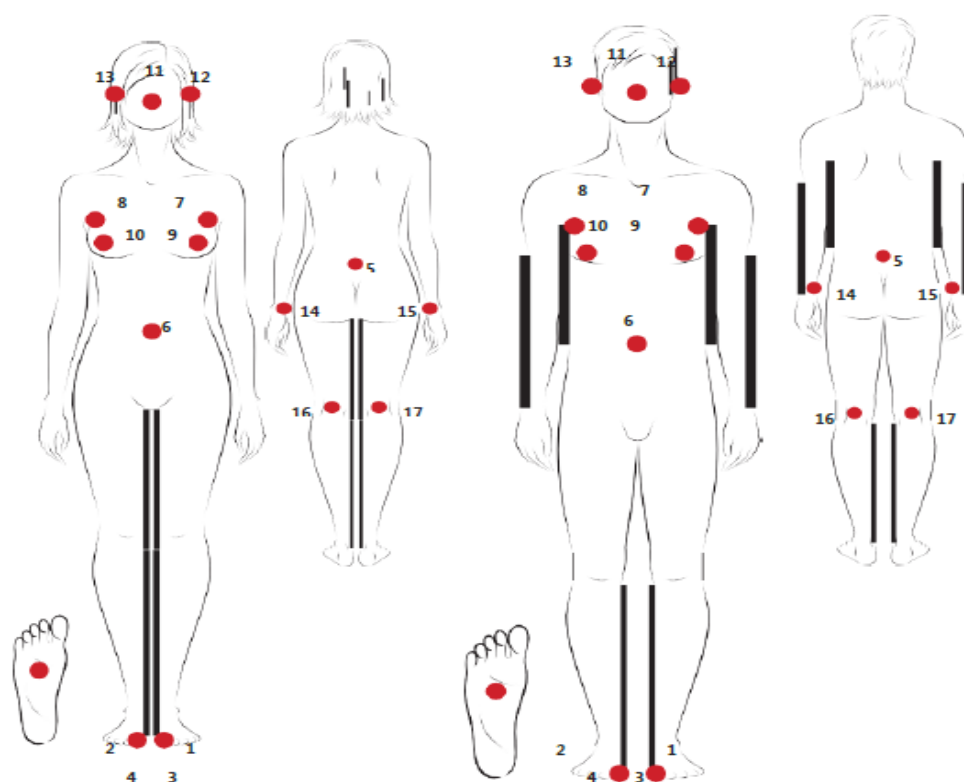
TENDENCY ALCOHOL SMOKING التدخين والادمان



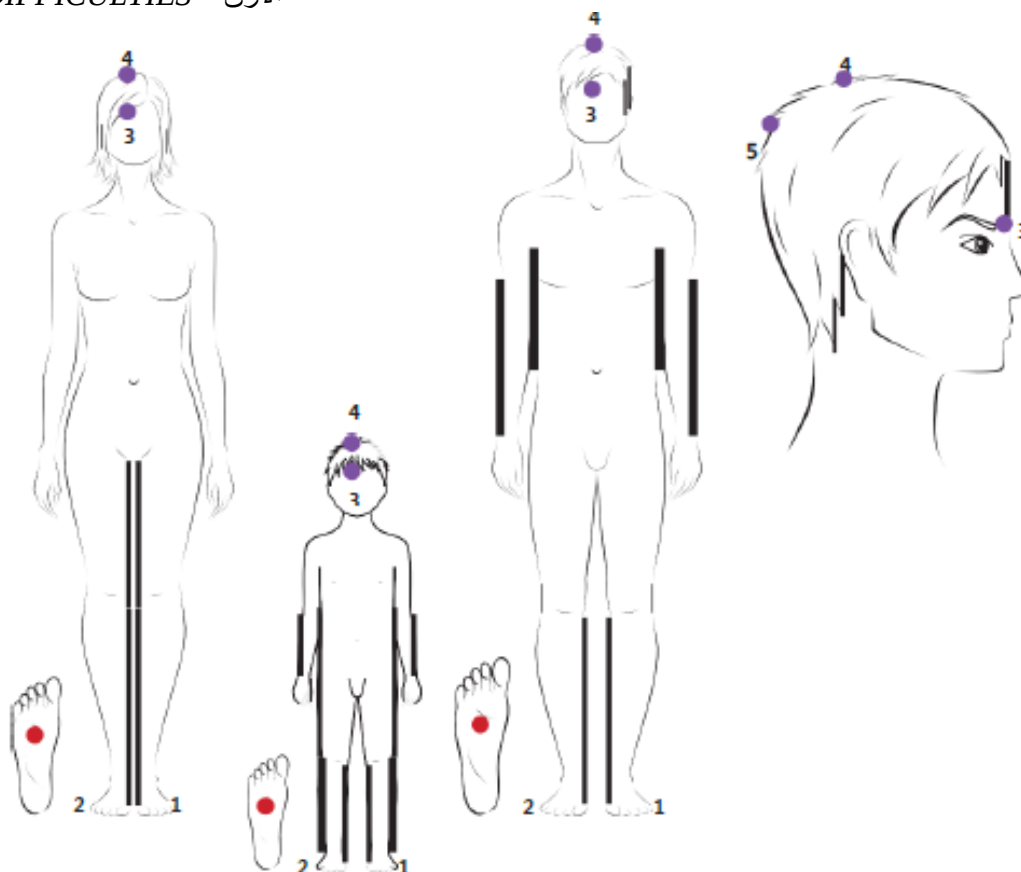
HEADACHES AND MIGRAINE الصداع



LOW SEX DRIVE عدم الرغبة الجنسية

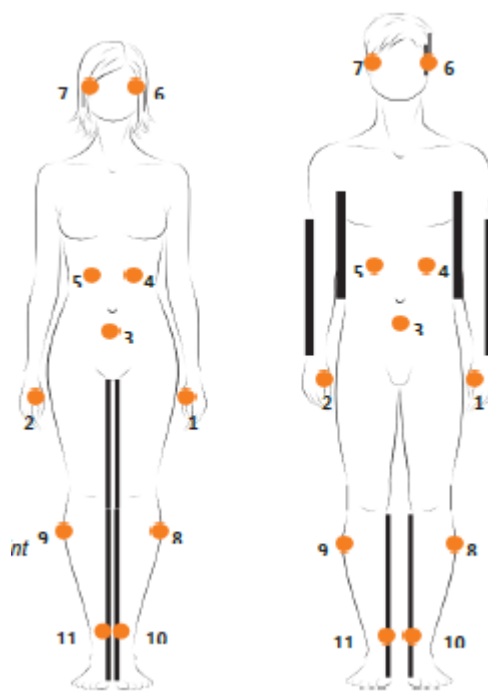


SLEEPING DIFFICULTIES الارق

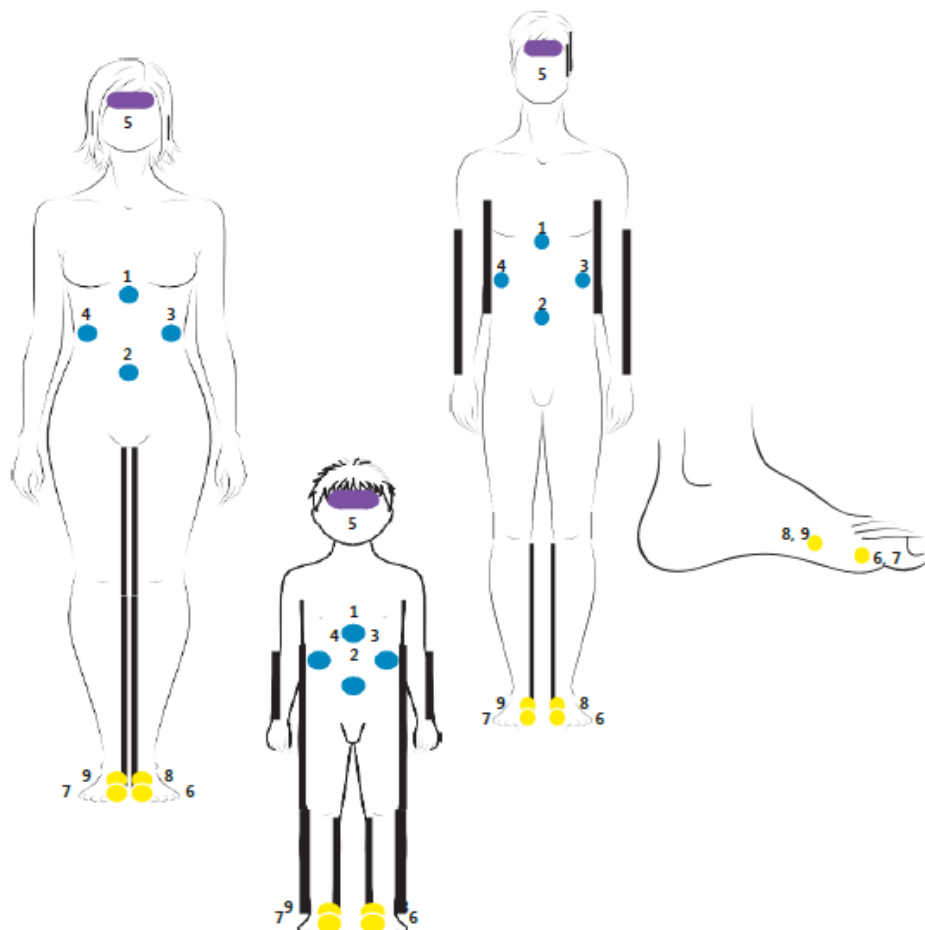


CHILDREN WITH EATING DISORDERS

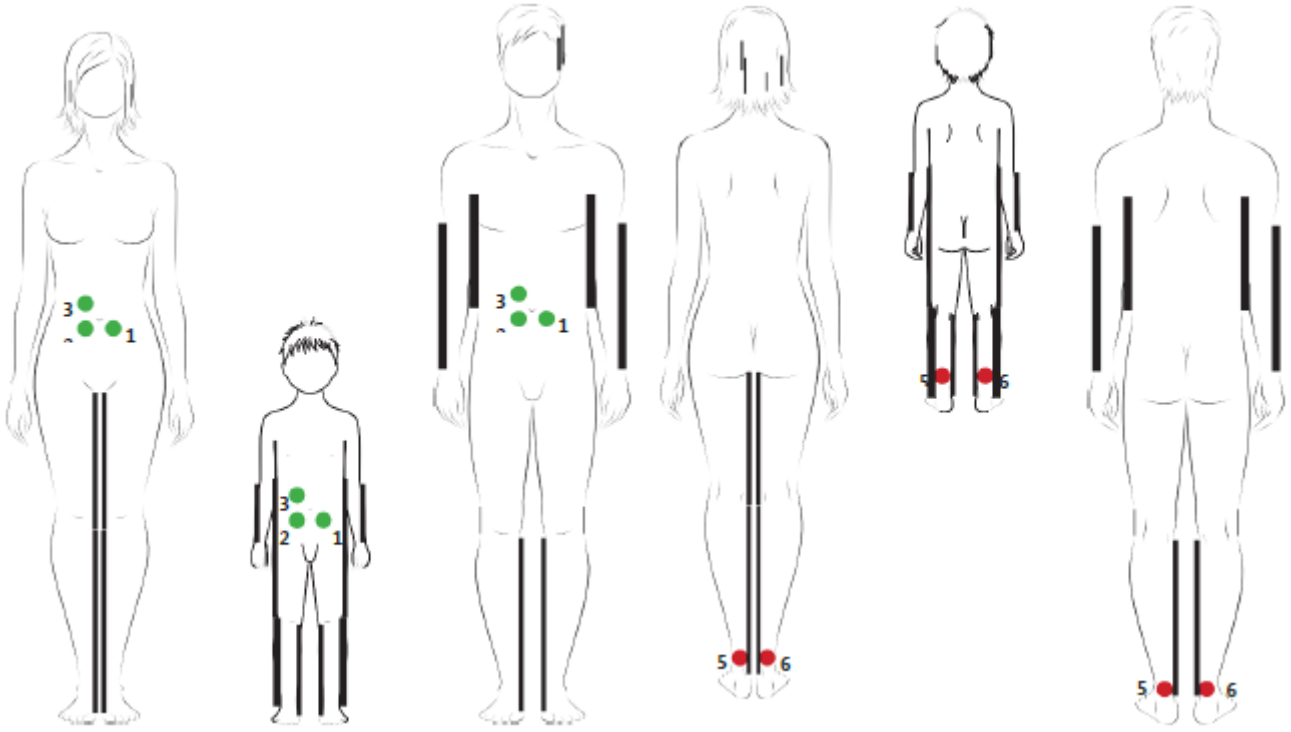
WEIGHT LOSS فقدان الوزن



LEARNING DIFFICULTIES AND POOR CONCENTRATION عدم التركيز صعوبة التعلم



المغص (COLIC, CONSTIPATION AND INCONTINENCE (BLADDER OR BOWEL)



النوم

إنها راحة دورية للجسم وهي ضرورية للغاية لعمله بكفاءة. لقد أطلق عليه "أكثر الأجساد المرحلة بهجة". "النوم هو الشرط الذي لا غنى عنه لاستعادة الطاقة. نذهب إلى الفراش متعبين وننهض بخير. يعمل النوم على إصلاح التلف الذي يصيب الجسم والعقل خلال ساعات الاستيقاظ. ليس هناك ما ينعش الأعصاب مثل النوم السليم والمتواصل. وبالتالي فإن النوم عنصر حيوي في أسلوب حياة كامل. إنها حاجة أساسية في الحياة العقلية والجسدية للإنسان. أثناء النوم، تتم معظم وظائف الجسم بأقل مستوى صحي ممكن.

إنتاج الحرارة من 10 إلى 15 في المائة تحت المستوى الأساسي. الآلية التي تنظم درجة حرارة الجسم أقل حساسية مما كانت عليه في حالة اليقظة وتنخفض بمقدار 0.5 إلى 1.0 درجة فهرنهايت. ينخفض معدل ضربات القلب بمقدار 10 إلى 30 نبضة في الدقيقة ويحدث انخفاض في ضغط الدم بحوالي 20 ملم في نوم هادئ ومريح. ينخفض حجم البول بشكل كبير، لكن تركيزه في المواد الصلبة يزداد. يتم تقليل نبضة كل عضلات الهيكل العظمي. عادة ما تتدحرج العيون لأعلى وتتقلص بؤبؤ العين. يؤثر قلة النوم بشكل خطير على الجهاز العصبي. قد تؤدي فترات اليقظة الطويلة إلى تغيرات نفسية عميقة مثل فقدان الذاكرة والتهيج والهوس وحتى مظاهر الفصام. خلال الحرب العالمية الأخيرة، انهار السجناء في معسكرات الاعتقال النازية الذين ظلوا مستيقظين لأيام بسبب الأضواء القوية والأجهزة اللاسلكية المتوهجة.

النوم مقابل الراحة من أجل الحياة الصحية، من الضروري التقريب بين النوم والراحة. في حالة الراحة، ينزعج الجسم من جميع الضوضاء الخارجية؛ ولكن في النوم يتم حجبهم عنهم بفقدان جزئي للوعي من خلال ما يسمى "حماية الحلم". أحد الأغراض المفيدة للحلم هو تحويل الضوضاء الخارجية التي قد توقظ الشخص النائم إلى تخیلات لا تزعجه. أثناء الراحة تكون الأطراف طبيعية، لكنها تنتفخ أثناء النوم. يتدفق الدم من الدماغ، وينفخ الشرايين، ويجعل الأطراف أكبر. في النوم يتم استرخاء عضلات أكثر من حالة الراحة، على الرغم من أن الشخص النائم يغير وضعه حوالي 35 مرة في ليلة واحدة، دون أن يعرف ذلك. العديد من الأعضاء التي تعمل أثناء الراحة توقف أنشطتها أثناء النوم. وبالتالي فإن قيمة الاسترداد للنوم أكبر بكثير من قيمة الراحة أو الاستلقاء البسيط.

نظريات النوم تم تطوير العديد من نظريات النوم لشرح فقدان المؤقت للوعي الذي نعرفه بالنوم.

أقدم نظرية هي أن النوم ناتج عن انخفاض في تدفق الدم إلى الدماغ أو على الأقل إلى المراكز الواعية. يُعرف هذا بالنظرية الإقفارية. حتى الأطباء اليونانيون القدماء كانوا يدركون أن الشريان السباتي كان يهتم بطريقة ما ببدء النوم. الاسم نفسه يعبر عن هذا الاعتقاد. الكلمة اليونانية "Karotides" للشرايين السباتية مشتقة من karoo والتي تعني "النوم". في العصر الحديث، يُستشهد بالنعاس بعد الوجبة، والذي يُفترض أنه بسبب تحويل الدم من الدماغ إلى الجهاز الهضمي، دعماً لنظرية نقص تروية الدم.

نظرية أخرى مهمة عن النوم هي النظرية الكيميائية. نتيجة للتجارب في استقلاب الأشخاص النائمين، يُعتقد أن التعب الذي يحفز النوم قد يكون شكلاً خفيفاً من تسمم الدم. يُعتقد أن سبب هذا "التسمم" هو إنفاق الطاقة أثناء ساعات اليقظة. وفقاً لهذه النظرية، فإن كل تقلص

للعضلة وكل دفعة تمر عبر الدماغ أو الأعصاب تكسر كمية معينة من الأنسجة. ثم يتم إلقاء الحطام من الأنسجة المحطمة في مجرى الدم. في حالة اليقظة ، يتم التخلص من الكثير من النفايات من الأنسجة المتكسرة من خلال عمليات الإزالة الطبيعية للبروتين والكلية والأمعاء والجلد . النوم :تجديد الجسم والعقل المتعب ولكن تأتي نقطة التشبع عندما هناك تراكم للنفايات لا يمكن التخلص منه بهذه العمليات ثم يغزو المادة الرمادية للدماغ .في مثل هذا الاحتمال ، يتم إعاقة التباد العقلي والجسدي .إنه تحذير من الطبيعة بضرورة تقليل منتج النفايات لتجديد الطاقة المفقودة .لذلك نشعر بالتعب وتصبح الرغبة في النوم لا تقاوم .أثناء النوم ، تصبح الخلايا والأنسجة التي تتفكك لإنتاج النفايات السامة أقل نشاطا ويقف إنتاج النفايات السامة بشكل كبير .في الوقت نفسه ، تتم الأنشطة البناءة داخل الجسم أثناء النوم ، والتي تعيد بناء الأنسجة التالفة .

نظرية أخرى تضع مركزاً للنوم في منطقة ما تحت المهاد .العديد من التغيرات الجسدية في النوم مثل انقباض حدقة العين ، وانخفاض تواتر ضربات القلب ، وزيادة توتر المعدة والإفراز هي مظاهر لنشاط انوية ما تحت المهاد ، وخاصة المراكز السمبتاوي .ربما تؤثر بعض الحبوب المنومة على هذا المركز في الدماغ .على الرغم من أن النظريات المختلفة لديها قدر معين من الأدلة التجريبية لدعمها ، إلا أن أيًا منها لم يحل بالفعل أكثر العمليات غموضاً في حياتنا .كل ما نعرفه هو أن النوم يحل محل الإجراءات البناءة للعمليات المدمرة لساعات اليقظة .لا يمكننا العيش بدون نوم

المدة لغز آخر حول النوم هو أنه لا يوجد شخصان يحتاجان إلى نفس القدر من النوم .يقول الدكتور ناثانيل كليتمان ، الأستاذ المساعد في علم وظائف الأعضاء بجامعة شيكاغو ، الذي أجرى سنوات من التجارب المكثفة في " مختبر النوم "بالجامعة ، إنه لا توجد فترة نوم طبيعية أكثر من الطول والوزن الطبيعي .أظهرت دراسة شملت 25 شخصاً موزعة على آلاف الليالي أن متوسط مقدار النوم اللازم للشعور بالراحة هو سبع ساعات ونصف الساعة ، على الرغم من تفاوت الأفراد من ست إلى تسع ساعات .وفقاً للدكتور ديميس ويليامز ، وهو مرجع مشهور بشأن النوم ، فإن مقدار النوم اللازم لرفاهية الفرد ، يتم تحديده من خلال ما يشعر أنه يحتاج إليه ، وليس من خلال ما يعتقد الآخرون ، بما في ذلك الطبيب ، أنه معقول .إجمالاً ، تنام النساء من 45 دقيقة إلى ساعة واحدة أكثر من الرجال .يختلف مقدار النوم المطلوب باختلاف الأعمار على النحو التالي :حديثي الولادة :من 18 إلى 20 ساعة نمو الأطفال :من 10 إلى 12 ساعة الكبار :من 6 إلى 9 ساعات كبار السن : من 5 إلى 7 ساعات يتقلب عمق النوم المريح العادي طوال فترة النوم .في معظم البالغين ، يتعمق النوم خلال الساعة الأولى ، وبعد ذلك يخف بشكل حاد إلى حد ما ثم يتدرج تدريجي حتى الصباح أو حتى وقت الاستيقاظ المعتاد .ومع ذلك ، في نمو الأطفال ، يتعمق النوم مرة ثانية لفترة قصيرة .وفقاً للدكتور ليندلاهر ، وهو معالج طبيعى مشهور ، فإن ساعتين قبل منتصف الليل وساعتين بعد منتصف الليل هما الأكثر قيمة للنوم طوال الأربع وعشرين ساعة في اليوم . في هذه الساعات الأربع ، يكون النشاط العقلي والجسدي في أدنى مستوياته ويكون النوم أكثر سلامة وطبيعية.

يُعتقد أن ثلاثة أرباع نومنا تتكون مما يسمى " نوم الموجة البطيئة ."تحدث العمليات النصالحية خلال هذا الوقت .يتم أخذ الربع المتبقي من خلال ما يسمى " نوم حركة العين السريعة " ويسمى النوم المفارقي أو الحلم ويأتي في حلقات مدتها حوالي 20 دقيقة مدتها حوالي خمس مرات في الليلة .وهي تنطوي على الحلم وعدم انتظام ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وانتصاب القضيب .في هذه المرحلة من النوم ، قد يكون لدى الشباب الأصحاء العاديين أحلام رطبة .كلا النوعين من النوم لهما نفس القدر من الأهمية ، كونهما إيقاعات نوم طبيعية .أوضاع النوم هناك العديد من النظريات حول أوضاع النوم الجيدة والسبئية.

عملياً يغير الجميع وضعياتهم عدة مرات أثناء النوم .ومن ثم فإن الطريقة التي يبدأ بها المرء ليس لها أي عواقب .إنه لأمر جيد أن نديره في أسرتنا .إذا لم نفعل ذلك ، لكننا مستيقظين في الصباح متيبسين ، وقد حافظنا على نفس الوضع طوال الليل .ومع ذلك ، من أجل النوم السليم ، لا ينبغي للمرء أن ينام على ظهره ولكن على الجانب مع رفع إحدى رجليه أو كليتهما بشكل جيد ورأسه وكتفه للأمام قليلاً

الحبوب المنومة ليست علاجاً للآرق .تتشكل عادة وتصبح أقل فعالية عند تناولها باستمرار .إنها تخفض معدل الذكاء الذي يضعف الدماغ ويمكن أن يكون قاتلاً إذا تم تناوله بإفراط أو قبل أو بعد الكحول .تشمل الآثار الجانبية للحبوب المنومة عسر الهضم ، والطفح الجلدي ، وانخفاض المقاومة للعدوى ، ومشاكل الدورة الدموية والجهاز التنفسي ، وضعف الشهية ، وارتفاع ضغط الدم ، ومشاكل الكلية والكبد ، والتشنج الذهني

النوم الجيد هو فن .إنه يحتاج إلى مزيج مثالي من العادات الصحية والسيطرة على العقل .إن الجسم والعقل النظيفين ، والمزاج المريح ، والتمارين البدنية ، والتحكم الغذائي المثالي هي بعض الطرق الأساسية التي تحفز على النوم .يجب تجنب المواقف غير السارة في وقت النوم مثل الجدال والمشاكرات ومشاهدة فيلم رعب والاستماع إلى الموسيقى الصاخبة التي قد تخلق القلق والخوف والإثارة والقلق .مثل هذه المواقف تحفز القشرة الدماغية وتميل إلى إبقاء المرء مستيقظاً أن يكون مكان النوم جيد التهوية ودرجة حرارة متوازنة وخالي من الضوضاء . يجب ألا يكون السرير صلباً جداً ولا ناعماً جداً ، ولكنه مريح .يجب ألا تكون الوسادة صلبة جداً أو مرتفعة جداً يجب أن تكون ملابس السرير فضفاضة وذات ألوان فاتحة .قاعدة مهمة أخرى هي عدم تناول الطعام الثقيل قبل وقت قصير من النوم.

الغذاء الصحي

من أجل الحيوية يجب أن يكون طعامك هو دوائك - يلعب نظام أبقراط الغذائي دوراً حيوياً في الحفاظ على الصحة الجيدة والوقاية من الأمراض وعلاجها. على حد تعبير السير روبرت ماك كاريسون ، أحد أشهر خبراء التغذية ، فإن " النوع الصحيح من الغذاء هو أهم عامل منفرد في تعزيز الصحة. والنوع الخاطئ من الطعام هو العامل الوحيد الأكثر أهمية في تعزيز المرض " . يبني جسم الإنسان ويحافظ على الخلايا والأنسجة والغدد والأعضاء السليمة فقط بمساعدة العناصر الغذائية المختلفة. ولا يستطيع الجسم أداء أي من وظائفه ، سواء كانت استقلابية أو هرمونية أو عقلية أو فيزيائية أو كيميائية ، بدون مغذيات محددة. الغذاء الذي يوفر هذه العناصر الغذائية هو بالتالي أحد أهم العوامل الأساسية في بناء والحفاظ على الصحة

التغذية ، التي تعتمد على الغذاء ، هي أيضا ذات أهمية قصوى في علاج المرض. والسبب الرئيسي للمرض هو ضعف الكائن الحي أو انخفاض المقاومة في الجسم ، نتيجة اعتماد نمط غذائي خاطئ.

هناك آلية شفاء معقدة داخل الجسم ولكن لا يمكنه أداء وظيفته إلا إذا تم تزويده بكثرة بجميع العوامل الغذائية الأساسية. ويعتقد أن ما لا يقل عن 45 مكوّنًا كيميائيًا والعناصر التي تحتاجها الخلايا البشرية ، وكل من هذه المواد الـ 45 ، التي تسمى العناصر الغذائية الأساسية ، يجب أن تكون موجودة في وجبات غذائية كافية ، وتشمل قائمة هذه العناصر الغذائية الأكسجين والماء. يتم تصنيف العناصر الغذائية الأساسية الـ 43 الأخرى إلى خمس مجموعات رئيسية ، وهي الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والمعادن والفيتامينات. كل هذه العناصر الغذائية الـ 45 مهمة للغاية وتعمل معًا لذلك ، فإن عدم وجود أي منهم سيؤدي إلى المرض والموت في النهاية

أظهرت الأبحاث أن جميع أنواع الأمراض تقر بيئياً يمكن أن تنتج عن نقص الإمداد بالعناصر الغذائية المختلفة. تحدث هذه النواقص الغذائية بسبب عوامل مختلفة ، بما في ذلك المعالجة المكثفة للأغذية وتكريرها ، والفواصل الزمنية بين حصاد واستهلاك الخضار والفواكه ، والمواد الكيميائية المستخدمة في التبييض ، والنكهة ، والتلوين ، وحفظ الأطعمة ، والأسمدة الكيماوية ، ومبيدات الفطريات. المبيدات الحشرية والبخاخات المستخدمة في معالجة التربة. لذلك ، كمبدأ أساسي للتغذية ، يجب على المرء أن يصر على طحين دقيق الكامل وخبز الدهن الكامل وتجنب الأشياء البيضاء. أظهرت الأبحاث أن الأمراض التي تنتجها مجموعات من النقص يمكن تصحيحها عندما يتم توفير جميع العناصر الغذائية ، بشرط عدم حدوث ضرر لا يمكن إصلاحه. وبالتالي فإن اتباع نظام غذائي متوازن وصحيح له أهمية قصوى للحفاظ على صحة جيدة وشفاء الأمراض

من الواضح أن مثل هذا النظام الغذائي يجب أن يتكون من الأطعمة ، والتي ستوفر جميع العناصر الغذائية الأساسية. لقد وجد أن النظام الغذائي الذي يحتوي على كميات كبيرة من 1 (البذور والمكسرات والحبوب ، 2 (الخضروات و 3 (الفواكه) ، سيوفر كميات كافية من جميع العناصر الغذائية الأساسية. لذلك ، تم تسمية هذه الأطعمة على نحو مناسب بالمجموعات الغذائية الأساسية ويحتوي النظام الغذائي على هذه المجموعات الغذائية كغذاء مثالي للنشاط والحياة. وهي موصوفة بإيجاز فيما يلي

البذور والمكسرات والحبوب : وهي أهم وأقوى أنواع الأطعمة ، وتحتوي على جميع العناصر الغذائية الهامة التي يحتاجها الإنسان لنموه . تحتوي على الجبرم ، القوة الإنجابية التي لها أهمية حيوية لحياة البشر وصحتهم. يعتبر الدخن والقمح والشوفان والشعير والأرز البني والفاصوليا والبازلاء جميعها ذات قيمة عالية في بناء الصحة. يُعد القمح والفول المونج وبذور البرسيم وفول الصويا براعم ممتازة. تحتوي بذور عباد الشمس وبذور اليقطين واللوز والفول السوداني وفول الصويا على بروتينات كاملة ذات قيمة بيولوجية عالية. تُعد البذور والمكسرات والحبوب مصادر طبيعية ممتازة للأحماض الدهنية الأساسية غير المشبعة الضرورية للصحة. كما أنها مصادر جيدة لليسيثين ومعظم فيتامينات ب. إنها أفضل المصادر الطبيعية لفيتامين C ، والذي ربما يكون أهم فيتامين للتغذية المثلى للحفاظ على الصحة والوقاية من الشيخوخة المبكرة. إلى جانب ذلك ، فهي مصادر غنية بالمعادن وتوفر الجزء الأكبر الضروري في النظام الغذائي. كما أنها تحتوي على الأكسونات ، وهي المادة الطبيعية التي تلعب دوراً مهماً في تجديد الخلايا والوقاية من الشيخوخة المبكرة

الخضار : فهي مصدر غني للغاية بالمعادن والإنزيمات والفيتامينات. ومع ذلك ، فإن الطهي الخاطئ والتخزين اللامبالي لفترات طويلة يدمران هذه العناصر الغذائية القيمة. لذلك ، من الأفضل استهلاك معظم الخضروات في حالتها الطبيعية الخام في شكل سلطات.

هناك أنواع مختلفة من الخضار. قد تكون جذورًا وسيقانًا وأوراقًا وفواكه وبذورًا صالحة للأكل. تساهم كل مجموعة في النظام الغذائي بطريقتها الخاصة. الجذور اللحمية لها قيمة للطاقة ومصادر جيدة لفيتامين ب. البذور غنية نسبيًا بالكربوهيدرات والبروتينات والبذور الصفراء غنية بفيتامين أ. الأوراق والسيقان والفواكه مصادر ممتازة للمعادن والفيتامينات والماء ونخالة. لمنع فقدان العناصر الغذائية في الخضروات ، يُنصح بطهي الخضار البخار أو غليها في عصائرها على نار بطيئة ويجب عدم تصريف الماء أو سائل الطهي. لا ينبغي تقشير أي خضروات إلا إذا كانت قديمة لدرجة أن قشرتها قاسية وغير مستساغة. في معظم الخضروات الجذرية ، توجد أكبر كمية من المعادن مباشرة تحت الجلد وتضيع إذا تم تقشير الخضار. يجب أيضًا تجنب نقع الخضار إذا تم الحفاظ على المذاق والقيمة الغذائية

الفواكه :

مثل الخضار ، تعتبر الفاكهة مصدرًا ممتازًا للمعادن والفيتامينات والإنزيمات. يتم هضمها بسهولة وتمارس تأثيراً مطهراً على الدم والجهاز الهضمي. تحتوي على خصائص قلبية عالية ونسبة عالية من الماء ونسبة منخفضة من البروتينات والدهون حمضها العضوي ومحتواها العالي من السكر لهما تأثيرات منشطة فورية. يصرف النظر عن الفواكه الطازجة الموسمية ، تعتبر الفواكه الجافة مثل الزبيب والوخ والتين مفيدة جداً. تكون الثمار في أفضل حالاتها عند تناولها في حالة النضج والناضجة. في الطبخ ، الأجزاء

السائبة من الأملاح الغذائية والكربوهيدرات. تكون أكثر فائدة عند تناولها كوجبة منفصلة بمفردها ، ويفضل تناولها في وجبة الإفطار في الصباح. إذا أصبح من الضروري تناول الفاكهة مع الطعام المنتظم ، فيجب أن تشكل نسبة أكبر من الوجبات. ومع ذلك ، فإن مزج الفواكه مع الحليب أفضل من تناولها مع الوجبات. من المستحسن تناول نوع واحد من الفاكهة في كل مرة. للحفاظ على صحة جيدة ، يجب أن يشكل نصف كيلو من الفاكهة غير المطهية على الأقل جزءاً من النظام الغذائي اليومي. في حالة المرض ، يُنصح بتناول الفاكهة على شكل عصائر.

يجب استكمال الأطعمة الأساسية الثلاثة لبناء الصحة المذكورة أعلاه بأطعمة خاصة معينة مثل الحليب والزيت النباتية والعسل:

الحليب غذاء ممتاز. يعتبر من "أفضل غذاء الطبيعة". أفضل طريقة لتناول الحليب هي في شكله الحامض – أي الزبادي والجبن القريش. يتفوق اللبن الرائب على الحليب الحلو لأنه في صورة مهضومة مسبقاً ويمكن استيعابها بسهولة أكبر. يساعد الحليب في الحفاظ على الفلورا المعوية الصحية ويمنع تعفن الأمعاء والإمساك

الزيوت: يجب إضافة زيوت غير مكررة عالية الجودة إلى النظام الغذائي. فهي غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة وفيتامين C و F والليسيثين. يجب ألا يتجاوز متوسط الكمية اليومية ملعقتين كبيرتين

العسل غذاء مثالي. يساعد على زيادة احتباس الكالسيوم في الجسم ويمنع فقر الدم الغذائي بالإضافة إلى أنه مفيد في أمراض الكلى والكبد ونزلات البرد وضعف الدورة الدموية ومشاكل البشرة. إنه أحد أفضل الأطعمة التي توفر الطاقة في الطبيعة

إن اتباع نظام غذائي من المجموعات الغذائية الأساسية الثلاث ، مع استكمالها بالأغذية الخاصة المذكورة أعلاه سيضمن الإمداد الكامل والكافي لجميع العناصر الغذائية الحيوية اللازمة للصحة والحيوية والوقاية من الأمراض. ليس من الضروري تضمين البروتين الحيواني مثل البيض أو السمك أو اللحوم في هذا النظام الغذائي الأساسي ، حيث أن البروتين الحيواني ، وخاصة اللحوم ، دائماً ما يكون له تأثير ضار على عملية الشفاء. البروتين الحيواني المرتفع ضار بالصحة ويمكن أن يسبب العديد من أمراضنا الشائعة

القائمة اليومية

بناءً على ما تم ذكره أعلاه ، يجب أن تكون القائمة اليومية لنظام غذائي صحي وحيوي: على الأسطر التالية

القائمة هي مخطط عام يمكن بناء نظام غذائي فردي حوله. يمكن تعديله وتغييره لاعتماد متطلبات وشروط محددة. قائمة طعام الغداء والعشاء قابلة للتبديل

عند القيام من النوم - كوب من الماء الفاتر ممزوجاً بعصير نصف ليمونة وملعقة صغيرة من العسل أو كوب من العصير الطازج من أي فاكهة موسمية متوفرة مثل التفاح والأناناس والبرتقال والجير الحلو والعنب

الإفطار - فواكه طازجة مثل التفاح والبرتقال والموز والعنب أو أي فواكه موسمية متوفرة وكوب من حليب الزبدة أو الحليب غير المبستر وحفنة من المكسرات النيئة أو ملعقتين كبيرتين من بذور عباد الشمس وبذور اليقطين

وجبة منتصف الصباح الخفيفة: تفاحة واحدة أو موزة أو أي فاكهة أخرى

الغداء: وعاء من الخضار المطهو على البخار طازجاً باستخدام الملح والزيت النباتي والزبدة للتوابل. شريحة أو شريحتين من خبز الحبوب الكاملة أو الشباتي وكوب من حليب الزبدة ،

بعد العصر: كوب من الفاكهة الطازجة أو عصير الخضار أو أي فاكهة متوفرة

العشاء: وعاء كبير من السلطة الطازجة المكونة من الخضار الخضراء ، مثل الطماطم والجزر والملفوف والخيار والبنجر الأحمر والبصل مع صلصة عصير الليمون ، وأي براعم متوفرة مثل بذور البرسيم ، والفاصوليا المونج ، ودورة خضروات دافئة ، إذا رغبت في ذلك ، ملعقة كبيرة من الزبدة الطازجة أو الجبن أو كوب من حليب الزبدة

لا تشرب السوائل مع وجبات الطعام. يجب تناول الماء قبل الأكل بنصف ساعة أو بعد الأكل بساعة. شوربات الحليب واللبن والخضروات من الأطعمة التي يمكن تناولها مع الوجبات

يتكون جسم الإنسان من أعضاء وأجزاء مختلفة تتكون من أنسجة وخلايا تتكون هذه الأنسجة والخلايا من 16 عنصرا كيميائيا.

يعتبر توازن هذه العناصر الكيميائية في الجسم عام الاساسي في الحفاظ على الصحة وشفاء المرض يلعب التوازن الحمضي والقلوي دوراً حيوياً في كيمياء الجسم المتوازنة. يترك جميع الأطعمة بعد هضمها وامتصاصها إما حمضاً أو ربما دأً قلويًا في الجسم اعتماداً على تركيبها المعدنية. تتكون كيمياء الجسم الطبيعية من حمض و 80 ٪ قلوية. هذا هو التوازن الحمضي القلوي 20٪ .

في الصحة الطبيعية ، يكون رد فعل الدم قلويًا وهذا ضروري لرفاهيتنا الجسدية والعقلية ترجع غلبة القلويات في الدم إلى حقيقة أن منتجات الاحتراق الحيوي الذي يحدث في الجسم هي في الغالب ذات طابع حمضي. تشكل الكربوهيدرات والدهون حوالي تسعة أعشار الوقود الطبيعي للجسم في الصحة الطبيعية. يتم تحويل هذه الكتلة الكبيرة من المواد إلى غاز ثاني أكسيد الكربون والماء. نصف الوقود المتبقي من عُشر يتحول إلى نفس الغاز والماء. يتم نقل هذه الكمية الضخمة من الحمض عن طريق الدم إلى نقاط التفريغ المختلفة ، وخاصة الرئتين . بفضل القلوية ، يستطيع الدم نقل الحمض من الأنسجة إلى نقاط التفريغ الحمض.

كلما انخفضت قلوية الدم ، ولو بشكل طفيف تقل قدرته على نقل ثاني أكسيد الكربون. ينتج عن هذا تراكم الحمض في الأنسجة. تُعرف هذه الحالة بالحمض أو نقص قلوية الدم. أعراضه هي الجوع وعسر الهضم وحرقان وألم في البلعوم والغثيان والقيء والصداع والاضطرابات العصبية المختلفة والنعاس. الحمض هو أرض خصبة لمعظم الأمراض. يمكن عزو هذه الحالة إلى التهاب التنف أو مرض برايت والروماتيزم ، والشيخوخة المبكرة ، وتصلب الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم ، واضطرابات الجلد ، والأمراض التنكسية المختلفة يتعرض بشكل خطير مع وظائف الغدد وأعضاء الجسم. كما أنه يقلل من حيوية الجهاز ، وبالتالي يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المعدية.

السبب الرئيسي للحمض أو نقص قلوية الدم هو النظام الغذائي الخاطئ ، حيث يتم استهلاك الكثير من الأطعمة المكونة للحمض. في عملية التمثيل الغذائي العادية أو تحويل الطعام إلى طاقة من قبل الجسم. يتم تكوين أحماض مختلفة في النظام بالإضافة إلى إدخال أحماض أخرى في الطعام. كلما حدثت زيادة كبيرة في تكوين الأحماض في النظام ولم يتم التخلص من هذه الأحماض بشكل صحيح من خلال الرئتين والكلى والأمعاء. تقل قلوية الدم ، مما يؤدي إلى الحمض ، ، الأسباب الأخرى للحمض هي استنزاف الاحتياطي القلوي بسبب الإسهال والدوسنتاريا والكوليرا وما إلى ذلك وتراكم ثاني أكسيد الكربون في الاختناق ونقص الأكسجين كما هو الحال في أمراض الدورة الدموية والرئة وتراكم أجسام الأستيتون الناتجة عن الجوع والقيء ومرض السكري

يمكن منع الحمض عن طريق الحفاظ على نسبة مناسبة بين الأطعمة الحمضية والقلوية في النظام الغذائي. يترك بعض الأطعمة ربما دأً قلويًا وتساعد في الحفاظ على قلوية الطعام ، بينما يترك البعض الآخر ربما دأً حمضيا عاليا ويقلل من احتياطي القلويات في الدم وسوائل الأنسجة إلى حد كبير.

البيض يفعل الشيء نفسه ولكن بقوة أقل من اللحوم. الحبوب بجميع أنواعها ، بما في ذلك جميع أنواع الخبز ، هي أطعمة مُكوّنة للأحماض ، على الرغم من أنها أقل بكثير من اللحوم. جميع الفواكه ، باستثناء الخوخ والبرقوق وجميع الخضراوات الخضراء والجذرية هي أطعمة قلوية للغاية وتساعد على قلوية الدم وسوائل الأنسجة الأخرى

وبالتالي ، يجب أن يتكون نظامنا الغذائي اليومي من أربعة أخماس الأطعمة المكونة للقلويات مثل الفواكه العصير والدرنات والبقوليات والفواكه الناضجة والخضراوات الورقية والجذرية وخمسين من الأطعمة المكونة للأحماض التي تحتوي على بروتينات مركزة ونشويات مثل اللحوم والأسماك ، الخبز والحبوب. سيضمن تناول الطعام بشكل معقول بهذه الطريقة القلوية اللازمة للطعام والتي ستحافظ على صحة الجسم

كلما كان الشخص مصاباً بالحمض ، كلما زادت نسبة الأطعمة القلوية في نظامه الغذائي ، كلما كان التعافي أسرع. يتم تحديد الأحماض بواسطة القلويات. لذلك ، من الضروري أن تقوم الأشخاص الذين يعانون من مختلف يتم إعطاء الأمراض أغذية رماد قلوية كافية لتعويض آثار الأطعمة المكونة للأحماض وترك هامش أمن من القلوية

أكثر الوسائل ملاءمة وملاءمة لتقليل الدم هي الحمضيات وعصائر الفاكهة ترجع القيمة القلوية للحمضيات إلى نسبة كبيرة من الأملاح القلوية

التي تحتوي عليها ، وخاصة البوتاسيوم يحتوي كل نصف لتر من عصير البرتقال على 12 حبة من البوتاسيوم ، وهي واحدة من أقوى القلويات .يحتوي عصير الليمون على تسعة حبات قلوية إلى باينت وسبعة حبات عنب

النظام الغذائي في المرض في النظام الغذائي أثناء المرض ، قد يتكون الإفطار من الفواكه الطازجة ، والغداء قد يشمل الخضار النيئة مع الفواكه الحمضية وشبه الحمضية ، وللعشاء الخضار النيئة والمطبوخة ، أو الخضار النشوية الخفيفة مثل البنجر والجزر والقرنبيط والبيض - يمكن أخذ النبات والاسكواش .يمكن إضافة الفواكه الحلوة إلى هذا النظام الغذائي بعد سبعة أيام.

تصنف الأطعمة على أنها منتجة للحمض أو قلوية اعتماداً على تفاعلها مع البول .يساهم الكالسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والبوتاسيوم الموجود في الأطعمة في التأثير القلوي ، بينما يساهم الكبريت والفوسفور والكلور في التأثير الحمضي .اعتماداً على المكونات السائدة مسبقاً في طعام معين ، يتم تصنيفها على أنها مكونة للأحماض أو قلوية

يعتمد تأثير المواد الغذائية على قلوية الدم على بقاياها التي تتركها بعد تعرضها للأكسدة في الجسم .من الخطأ الافتراض أنه لأن الطعام مذاق حامض ، فإن له تفاعلاً حمضياً في الدم .على سبيل المثال ، تحتوي الفواكه والخضروات على أحماض عضوية مع الصودا والبوتاس في شكل أملاح حمضية .عندما يتم حرق الأحماض أو استخدامها في الجسم ، تترك وراءها الصودا القلوية أو البوتاس .ومن هنا فإن تأثير أحماض الفاكهة الطبيعية هو زيادة قلوية الدم بدلاً من تقليلها بناءً على الملاحظات السابقة ، توضح الرسوم البيانية التالية الأطعمة الشائعة التي تحتوي على رماد حامضي وقلوي

أ - الأطعمة التي تترك رماً حامضياً

الشعير الببيض - الموز (غير الناضج) أطعمة الحبوب - الفاصوليا - العدس - اللحوم الخبز الحبوب المكسرات باستثناء اللوز الكعك دقيق الشوفان حلى الدجاج والبازلاء الأرز والذرة السكر الشيكولاته المأكولات البحرية القهوة الشاي

ب - الأطعمة التي تترك رماً قلوياً

اللوز البطيخ التفاح الحليب المشمش البصل الموز (الناضج) البرتقال البنجر البقدونس الملفوف الدراق الجزر الكمثرى القرنبيط الأناناس الكرفس البطاطس جوز الهند الفجل القرع الجبن القريش الخيار والزبيب والتمر السبانخ التين (طازج وجاف) فول الصويا العنب الطماطم الليمون اللفت الخس

الفيتامينات

اقترحت كلمة " فيتامين " التي تعني أمين حيويًا من قبل الباحث البولندي الدكتور كاسيمير فونك ، في عام 1911 لتسمية مادة غذائية جديدة عالجت بيري بيري .تم اقتراح مصطلحات أخرى حيث تم اكتشاف عوامل جديدة .لكن كلمة فيتامين قوبلت بتأييد شعبي .الفيتامينات هي مركبات عضوية قوية توجد بتركيزات صغيرة في الأطعمة .يؤدون وظائف محددة وحيوية في كيمياء الجسم .إنها مثل الشرر الكهربائي الذي يساعد على تشغيل المحركات البشرية.

باستثناء بعض الاستثناءات القليلة ، لا يمكن تصنيعها أو تصنيعها بواسطة الكائن الحي وغياها أو امتصاصها غير السليم يؤدي إلى مرض نقص معين .لا يمكن الحفاظ على الحياة بدون جميع الفيتامينات الأساسية .في حالتها الطبيعية توجد بكميات دقيقة في الأطعمة العضوية .يجب أن نحصل عليها من هذه الأطعمة أو من المكملات الغذائية

تختلف الفيتامينات ، وهي من عدة أنواع ، عن بعضها البعض في الوظيفة الفسيولوجية والتركيب الكيميائي وتوزيعها في الغذاء .يتم تقسيمها على نطاق واسع إلى فئتين :

وهي قابلة للذوبان في الدهون وقابلة للذوبان في الماء .الفيتامينات A و D و E و K كلها قابلة للذوبان في مزيبات الدهون والدهون ، وبالتالي فهي معروفة باسم قابلة للذوبان في الدهون .لا يتم فقدانها بسهولة عن طريق طرق الطهي العادية ويمكن تخزينها في الجسم إلى حد ما ، ومعظمها في الكبد .يتم قياسها بالوحدات الدولية .مركب فيتامين ب و ج قابلان للذوبان في الماء .تذوب بسهولة في ماء الطهي

قد يتم تدمير جزء من هذه الفيتامينات عن طريق التسخين .لا يمكن تخزينها في الجسم وبالتالي يجب تناولها يوميًا في الأطعمة .أي كمية إضافية يتم أخذها في أي يوم يتم التخلص منها كفضائيات .يتم إعطاء قيمها بالمليغرام والميكروغرام أيهما مناسب .يمكن أن تساعد الفيتامينات ، المستخدمة علاجيًا ، بشكل كبير في مكافحة الأمراض وتسريع الشفاء .يمكن استخدامها بطريقتين ، وهما تصحيح النقص وعلاج المرض بدلاً من الأدوية.

تشير أحدث الأبحاث إلى أن العديد من الفيتامينات التي يتم تناولها بجرعات كبيرة أعلى بكثير من الاحتياجات الغذائية الفعلية ، يمكن أن يكون لها تأثير خارق في الشفاء في مجموعة واسعة من الشكاوى والأمراض الشائعة .العلاج بالفيتامين له ميزة مميزة على العلاج الدوائي .في حين أن الأدوية دائمًا ما تكون سامة ولها العديد من الآثار الجانبية غير المرغوب فيها ، فإن الفيتامينات ، كقاعدة عامة ، غير سامة وآمنة .تتم مناقشة الوظائف المختلفة للفيتامينات الشائعة ، وأعراض نقصها ، ومصادرها الطبيعية ، والاحتياجات اليومية ، واستخداماتها العلاجية بإيجاز على النحو التالي:

فيتامين أ المعروف باسم مضاد للعيون ، فيتامين أ ضروري للنمو والحيوية .يبني مقاومة ضد التهابات الجهاز التنفسي والتهابات أخرى ويعمل بشكل رئيسي على العينين والرئتين والمعدة والأمعاء .يمنع أمراض العيون ويلعب دورًا حيويًا في تغذية البشرة والشعر .يساعد على منع الشيخوخة المبكرة والشيخوخة ، ويزيد من متوسط العمر المتوقع ويحارب الشباب .
المصادر الرئيسية لهذا الفيتامين هي زيت كبد السمك ، والكبد ، والحليب كامل الدسم ، والخثارة ، والسمن النقي ، والزبدة ، والجبن ، والقشدة ، وصفار البيض ، والورق الأخضر ، وبعض الخضروات ذات الجذور الصفراء مثل السبانخ ، والخس ، واللفت ، والبنجر ، والجزر ، والملفوف .والمطاطم والفواكه الناضجة مثل الخوخ والمانجو والبابايا والمشمش والخوخ واللوز والفواكه الجافة الأخرى
قد يؤدي نقص فيتامين(أ)لفترات طويلة إلى التهاب في العين ، وضعف الرؤية ، نزلات البرد المتكررة ، العمى الليلي وزيادة التعرض للعدوى ، قلة الشهية والنشاط ، خلل في الأسنان واللثة واضطرابات جلدية .الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين أ هي 5000 وحدة دولية للبالغين و 2600 إلى 4000 وحدة دولية للأطفال .عند تناوله بجرعات علاجية كبيرة ، والتي تتراوح عادة من 25000 إلى 50000 وحدة يوميًا ، يكون مفيدًا للغاية في علاج نزلات البرد في الرأس والصدر ، ومشاكل الجيوب الأنفية ، والإنفلونزا ، والأمراض المعدية الأخرى . كما أنه مفيد في علاج العمى الليلي وأمراض العيون الأخرى بالإضافة إلى العديد من اضطرابات الجلد المستعصية .يمكن إعطاء هذا الفيتامين 100000 وحدة يوميًا لفترة محدودة مدتها أربعة أسابيع تحت إشراف الطبيب .

فيتامينات ب المركب هناك مجموعة كبيرة ومتنوعة من الفيتامينات في المجموعة ب ، والأكثر أهمية هو فيتامين ب 1 أو ثيامين ، ب 2 أو ريبوفلافين ، ب 3 أو نياسين أو حمض النيكوتينيك ، ب 6 أو بيريدوكسين ، ب 9 أو حمض الفوليك ، ب 12 وب 5 أو حمض البانتوثنيك .
فيتامينات ب متآزرة .هم أكثر قوة معًا من استخدامها بشكل منفصل .الثيامين المعروف بفيتامين مضاد للعصبية ومضاد للشيخوخة ، يلعب الثيامين دورًا مهمًا في الأداء الطبيعي للجهاز العصبي وتنظيم الكربوهيدرات والهضم الجيد .يحمي عضلة القلب ويحفز عمل المخ ويساعد على منع الإمساك .له تأثير مدر للبول خفيف .

المصادر القيمة لهذا الفيتامين هي جنين القمح والخميرة والطبقة الخارجية من الحبوب الكاملة والحبوب والبقول والمكسرات والبازلاء والبقوليات والخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والحليب والبيض والموز والتفاح .يمكن أن يسبب نقص الثيامين ضعفًا خطيرًا في الجهاز الهضمي والإمساك المزمن وفقدان الوزن ومرض السكري والاكتئاب العقلي والإرهاق العصبي وضعف القلب .الكمية اليومية الموصى بها من هذا الفيتامين هي حوالي 2 ملليجرام للبالغين و 1.2 ملليجرام للأطفال .تزداد الحاجة إلى هذا الفيتامين أثناء المرض والتوتر والجراحة وكذلك أثناء الحمل والرضاعة .

عند تناولها بكميات كبيرة ، قل ما يصل إلى 50 مجم .يفيد في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي والتهاب الأعصاب وغيرها من الاضطرابات العصبية وكذلك الاكتئاب العقلي .للحصول على أفضل النتائج ، يجب تناول جميع فيتامينات المجموعة ب الأخرى في وقت واحد .قد يؤدي تناول المطول لجرعات كبيرة من أي من فيتامينات ب المعقدة المعزولة إلى فقد المسالك البولية لفيتامينات ب الأخرى ويؤدي إلى نقص هذه الفيتامينات

فيتامين ب 2 الريبوفلافين ، المعروف بفيتامين ج ، ضروري للنمو والصحة العامة وكذلك للعينين والجلد والأظافر والشعر .يساعد في القضاء على التهاب الفم والشففتين واللسان .كما أنه يعمل مع مواد أخرى لاستقلاب الكربوهيدرات والدهون والبروتين
المصادر الرئيسية لهذا الفيتامين هي الخضار الورقية الخضراء والحليب والجبن وحبوب القمح والبيض واللوز وعباد الشمس والبنجر

والفواكه الحمضية والطماطم. يمكن أن يسبب نقصه إحساساً حاراً في الساقين والشفَتين واللسان والجلد الدهني والتجاعيد المبكرة على الوجه والذراع والأكزيما

البديل اليومي الموصى به لهذا الفيتامين هو 1.6 إلى 2.6 ملغ. للبالغين و 0.6 إلى 1 مجم للأطفال. استخدامه بكميات أكبر ، لنقل من 25 إلى 50 مجم. مفيد في علاج إعتام عدسة العين التغذوي وأمراض العين الأخرى واضطرابات الجهاز الهضمي والاكتئاب العصبي والوهن العام وأنواع معينة من ارتفاع ضغط الدم

فيتامين ب 3 أو النياسين أو حمض النيكوتين ضروري للدورة الدموية السليمة ، والأداء الصحي للجهاز العصبي والتمثيل الغذائي المناسب للبروتين والكربوهيدرات. إنه ضروري لتخليق الهرمونات الجنسية ، الكارتزون ، هرمون الغدة الدرقية والأنسولين وهو موجود في الكبد والأسماك والدواجن والفاصوليا والبقول السوداني والقمح الكامل والخضروات ذات الأوراق الخضراء والتين والخبز والطماطم. يمكن أن يؤدي النقص إلى طفح جلدي ، وكثرة البراز ، والاكتئاب العقلي ، والأرق ، والصداع المزمن ، واضطرابات الجهاز الهضمي ، وفقر الدم. البديل اليومي الموصى به هو 12 إلى 20 مجم. للبالغين و 4.8 مجم. للأطفال. الجرعات الكبيرة من هذا الفيتامين تقول ما يصل إلى 100 ملغ. مع كل وجبة ، ويفضل أن يكون ذلك مع فيتامينات المجموعة ب الأخرى ، يوفر الراحة في حالة الصداع النصفي وارتفاع ضغط الدم الناجم عن العصبية وارتفاع الكوليسترول وتصلب الشرايين

فيتامين ب 6 أو البيرييدوكسين هو في الواقع مجموعة من المواد - البيرييدوكسين والبيرييدوكسينال والبيرييدوكسامين - التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً وتعمل معاً.

يساعد في امتصاص الدهون والبروتينات ويمنع الاضطرابات العصبية والجلدية ويبقي من الأمراض التنكسية. المصادر الرئيسية لهذا الفيتامين هي الخميرة والقمح والنخالة وجنين القمح والبقول والحبوب والموز والجوز وفول الصويا والحليب والبيض والكبد واللحم والخضروات الطازجة. يمكن أن يؤدي النقص إلى التهاب الجلد والتهاب الملتحمة وفقر الدم والاكتئاب واضطرابات الجلد والعصبية والأرق والصداع النصفي الصداع وأمراض القلب. المتطلب اليومي الموصى به هو 2.0 ملغ. للبالغين و 0.2 مجم. للأطفال. يستخدم هذا الفيتامين علاجياً من 100 إلى 150 مجم. يمكن أن يخفف يومياً من نوبات الألم المؤلمة ومضايقات الحمل وأعراض ما قبل الحيض. يعتبر فيتامين ب 6 لأن أكثر الفيتامينات دراسة مكثفة. البحوث على عتبة عدد من التطورات الواعدة التي تتطلب علاجاً مختلفاً للأمراض بهذا الفيتامين. وهي تشمل فرط النشاط عند الأطفال والربو والتهاب المفاصل وحصى الكلى والجلطات الدموية في ضحايا النوبات القلبية والاضطرابات العصبية.

فيتامين ب 9 أو حمض الفوليك مع فيتامين ب 12 ضروريان لتكوين خلايا الدم الحمراء. إنه ضروري لنمو جميع خلايا الجسم وتقسيمها من أجل عمليات الشفاء. يساعد في التمثيل الغذائي للبروتين ويساعد على منع الشيب المبكر. المصادر القيمة لهذا الفيتامين هي الخضار الورقية العميقة مثل السبانخ والخس والخميرة والفطر والمكسرات والفاصوليا والبقول السوداني والكبد. يمكن أن يؤدي النقص إلى أنواع معينة من فقر الدم واضطرابات جلدية خطيرة وفقدان الشعر وضعف الدورة الدموية والتعب والاكتئاب العقلي. الحد الأدنى من الاحتياجات اليومية من هذا الفيتامين هو 0.4 مجم. لتصحيح فقر الدم والنقص ، هناك حاجة إلى 5 ملغ أو أكثر يومي. تعتقد بعض السلطات أن حمض الفوليك هو بطلان في اللوكيميا والسرطان

فيتامين ب 5 أو حمض البانتوثنيك يساعد في بناء الخلايا ، والحفاظ على النمو الطبيعي وتطور الجهاز العصبي المركزي. إنه يحفز الغدة الكظرية ويزيد من إنتاج الكورتيزون وهرمونات الغدة الكظرية الأخرى. من الضروري تحويل الدهون والسكر إلى طاقة. كما أنه يساعد على الحماية من معظم الضغوط الجسدية والعقلية والسموم ويزيد من الحيوية. المصادر الرئيسية لهذا الفيتامين هي الخبز والحبوب الكاملة والخضروات والبازلاء والفاصوليا والبقول السوداني وصفار البيض. يمكن تصنيعه في الجسم عن طريق البكتيريا المعوية. يمكن أن يسبب النقص التعب المزمن ونقص السكر في الدم والشيب وتساقط الشعر والاكتئاب العقلي واضطرابات المعدة والدم واضطرابات الجلد. لم يتم تحديد الحد الأدنى من المتطلبات اليومية من هذا الفيتامين ، ولكن يُقدر ما بين 30 و 50 مجم في اليوم. الجرعات العلاجية المعتادة هي 50 إلى 200 مجم. في بعض الدراسات ، تم إعطاء 1000 مجم أو أكثر يومياً لستة عث دون آثار جانبية. يفيد في علاج الأرق وانخفاض ضغط الدم ونقص السكر في الدم أو انخفاض نسبة السكر في الدم

فيتامين ب 12 أو كوبولامين ، المعروف باسم "فيتامين أحمر" ، هو الفيتامين الوحيد الذي يحتوي على العناصر المعدنية الأساسية. إنه

ضروري لعمل الجهاز العصبي المركزي بشكل سليم ، وإنتاج وتجديد خلايا الدم الحمراء والاستخدام السليم للدهون والكربوهيدرات والبروتين لبناء الجسم . كما أنه يحسن التركيز والذاكرة والتوازن. المصادر القيمة لهذا الفيتامين هي الكلى والكبد واللحوم والحليب والبيض والموز والفول السوداني . يمكن أن يؤدي نقصه إلى أنواع معينة من فقر الدم وضعف الشهية وفقدان الطاقة والاضطرابات العقلية . البديل اليومي الموصى به من هذا الفيتامين هو 3 ميكروغرام . عند تناول جرعات علاجية كبيرة من 50 إلى 100 ميكروغرام ، فهو مفيد في علاج نقص التركيز والإرهاق والاكتئاب والأرق وضعف الذاكرة

فيتامين ج أو حمض الأسكوربيك ضروري للنمو الطبيعي والحفاظ عمليا على جميع أنسجة الجسم ، وخاصة المفاصل والعظام والأسنان واللثة . يقي من الالتهابات ويعمل كمضاد حيوي غير ضار . يعزز الشفاء ويعمل كحماية ضد جميع أشكال الإجهاد والآثار الضارة للمواد الكيميائية السامة . يساعد في منع وعلاج نزلات البرد . كما أنه يساعد في خفض نسبة الكوليسترول في الدم . يوجد هذا الفيتامين في الحمضيات والتوت والخضروات الورقية والطماطم والبطاطس والبنغال والغرامات الخضراء ، ويمكن أن يتسبب نقص فيتامين ج في الإصابة بالاسقربوط التي تتميز بالضعف وفقر الدم ونزيف اللثة وأجزاء مؤلمة ومنقخة وبطء التئام القروح والجروح ، ، الشيخوخة المبكرة وتقليل المقاومة لجميع الالتهابات . البديل اليومي الموصى به هو 50 إلى 75 مجم . للبالغين و 30 إلى 50 مجم . للأطفال . المدخنون وكبار السن لديهم حاجة أكبر لفيتامين سي . يستخدم علاجياً بجرعات كبيرة من 100 إلى 10000 ملغ . يوم . يمنع ويعالج نزلات البرد والالتهابات بشكل فعال ، ويحيد السموم المختلفة في النظام ، ويسرع عمليات الشفاء في جميع حالات الصحة تزيد من الحيوية الجنسية وتمنع الشيخوخة المبكرة . وفقاً للدكتور لينوس بولينج ، الكيميائي وخبير التغذية المشهور عالمياً ، " لأن فيتامين سي هو أحد الفيتامينات الأقل سمية ، فهو آمن لاستخدامه بجرعات عالية " . سيأخذ جسمك بالضبط ما يحتاجه ويخرج أي فائض بشكل طبيعي

فيتامين د فيتامين د ضروري لتكوين العظام والأسنان بشكل صحيح ولعمل الغدة الدرقية بشكل صحي . فهو يساعد في امتصاص الكالسيوم والفوسفور والمعادن الأخرى من الجهاز الهضمي . يوجد هذا الفيتامين في أشعة الشمس والسمك والحليب والبيض والزبدة والبدور المنبثة . يمكن أن يتسبب النقص في تشوه العظام وتسوس الأسنان الشديد . الكمية اليومية الموصى بها من هذا الفيتامين لكل من البالغين والأطفال هي 400 إلى 500 وحدة دولية . وبالتالي ، تصل إلى 4000 وحدة 5000 وحدة يوميا للبالغين أو نصفها للأطفال جرعة آمنة إذا تم تناولها لمدة لا تزيد عن شهر واحد وهي مفيدة في علاج التعب العضلي والإمساك والعصبية ويمكن أن تكون سامة إذا تم تناولها بإفراط . جرعات خاصة للأطفال . علامات السمية هي العطش غير المعتاد ، والتهاب العينين ، وحكة الجلد ، والتقيؤ ، والإسهال ، والإلحاح البولي ، ورواسب الكالسيوم غير الطبيعية في جدران الأوعية الدموية ، والكبد ، والرنيتين ، والكلى والمعدة .

فيتامين إي فيتامين إي ضروري لوظائف التكاثر الطبيعية والخصوبة والنشاط البدني . يمنع الأحماض الدهنية غير المشبعة والمهرمونات الجنسية والفيتامينات التي تذوب في الدهون من التدمير في الجسم عن طريق الأكسجين . يخفف الأوعية الدموية ويحسن الدورة الدموية . من الضروري للوقاية من أمراض القلب والربو والتهاب المفاصل والعديد من الحالات الأخرى . وهي متوفرة في جرثومة القمح أو الحبوب ومنتجات الحبوب الكاملة والخضروات ذات الأوراق الخضراء والحليب والبيض وجميع البدور والمكسرات الكاملة أو الخام أو المنبثة ، يمكن أن يؤدي نقصه إلى العقم عند الرجال والإجهاض المتكرر عند النساء . والتطورات التنكسية في نظام الشريان التاجي ، والسكتات الدماغية وأمراض القلب المطلوب التقديري الرسمي لهذا الفيتامين هو 15 وحدة دولية . يقدر خبير التغذية المتطلبات الفعلية من 100 إلى 200 وحدة دولية في اليوم . تتراوح الجرعات العلاجية من 200 إلى وحدة دولية يومياً . يفيد في علاج مختلف أشكال الشلل وأمراض العضلات وتصلب الشرايين وأمراض القلب عن طريق تجميع الأوعية الدموية . يمنع تكون الندبات في الحروق والشفاء بعد العملية . يقي من العديد من السموم البيئية في الهواء والماء والغذاء . كما أنه له تأثير كبير على الأعضاء التناسلية ويمنع الإجهاض . ويزيد من خصوبة الذكور والإناث ويساعد على استعادة قوة الرجل

فيتامين ك فيتامين ك ضروري لتخثر الدم بشكل صحيح ، والوقاية من النزيف ووظائف الكبد الطبيعية يساعد في تقليل تدفق الدورة الشهرية المفرط . يوجد هذا الفيتامين في صفار البيض وحليب البقر واللبن والبرسيم والخضروات الورقية والسبانخ والقرنبيط والملفوف والطماطم . يمكن أن يؤدي نقصه إلى وجود أملاح صفراوية كافية في الأمعاء

المعادن

أهميتها في التغذية يشير المصطلح "المعادن" إلى العناصر الموجودة في شكلها البسيط غير العضوي. في التغذية يشار إليها عادة بالعناصر المعدنية أو المغذيات غير العضوية

المعادن حيوية للصحة. المعادن مثل الفيتامينات والأحماض الأمينية ضرورية لتنظيم وبناء تريليونات الخلايا الحية التي يتكون منها الجسم. تتلقى خلايا الجسم العناصر الغذائية الأساسية من خلال مجرى الدم. لذلك، يجب أن تتغذى بشكل صحيح مع الإمداد الكافي من جميع المعادن الأساسية لعمل الجسم بكفاءة تساعد المعادن في الحفاظ على حجم الماء الضروري لعمليات الحياة في الجسم. إنها تساعد في سحب المواد الكيميائية من وإلى الخلايا وتحافظ على الدم وسوائل الأنسجة من أن تصبح حمضية أو قلوية جدا

تتجلى أهمية المعادن، مثل الفيتامينات في حقيقة أن هناك أكثر من 50000 إنزيم في الجسم يوجه النمو والطاقة وكل إنزيم يحتوي على المعادن والفيتامينات المرتبطة به. كل من المعادن الغذائية الأساسية تقوم بعمل محدد في الجسم وبعضها يقوم بعمل إضافي، في مجموعات، للحفاظ على صحة خلايا الجسم

العناصر المعدنية التي يحتاجها الجسم بكميات كبيرة هي، الكالسيوم والفوسفور والحديد والكبريت والمغنيسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكلور. بالإضافة إلى ذلك يحتاج الجسم إلى كميات ضئيلة (ضئيلة) من اليود والنحاس والكوبالت والمنغنيز والزنك والسيليكون والفلورين وبعض الأنواع الأخرى

الكالسيوم

يحتاج جسم الإنسان إلى الكالسيوم أكثر من أي معدن آخر. رجل يزن 70 كغ. يحتوي على كيلوغرام واحد. من الكالسيوم. يستخدم حوالي 99 في المائة من الكمية في الجسم لبناء عظام وأسنان قوية، بينما يستخدم الدم والعضلات والأعصاب النسبة المتبقية يؤدي الكالسيوم العديد من الوظائف الهامة. بدون هذا المعدن، ستكون تقلصات القلب معيبة، ولن تنقبض العضلات بشكل صحيح لتحريك الأطراف ولن يتجلط الدم. يحفز الكالسيوم الإنزيمات في عملية الهضم وينسق وظائف جميع المعادن الأخرى في الجسم. يوجد الكالسيوم في الحليب ومنتجات الألبان والقمح الكامل والخضروات الورقية مثل الخس والسبانخ والملفوف والجزر والجرجير والبرتقال والليمون واللوز والتين والجوز. يعتبر تناول حوالي 0.4 إلى 0.6 جرام من الكالسيوم يوميا أمرا مرغوبا فيه للبالغين. الشرط أكبر لنمو الأطفال والنساء الحوامل والمرضعات. قد يتسبب النقص في عظام مسامية وهشة، وتسوس الأسنان، وخفقان القلب وتشنجات عضلية، وأرق وتهيج، هناك حاجة إلى زيادة كبيرة في الإمداد الغذائي من الكالسيوم في حالة التكرز وعندما يتم إزالة الكالسيوم من العظام بسبب ضعف امتصاص الكالسيوم، كما هو الحال في الكساح وتلين العظام ومتلازمة سوء الامتصاص كمية الكالسيوم الحرة ضرورية عند فقد الكالسيوم الزائد من الجسم كما هو الحال في فرط نشاط الغدة الدرقية أو مرض الكلى المزمن.

الفوسفور

يتحد مع الكالسيوم لخلق التوازن بين الكالسيوم والفوسفور الضروري لنمو العظام والأسنان وفي تكوين الخلايا العصبية. هذا المعدن ضروري أيضا لامتصاص الكربوهيدرات والدهون. وهو منبه للأعصاب والدماغ يوجد الفوسفور بكثرة في الحبوب والبقول والمكسرات وصفار البيض وعصائر الفاكهة والحليب والبقوليات عادة حوالي جرام واحد من الفوسفور يعتبر ضروريا في النظام الغذائي اليومي. قد يؤدي نقص الفوسفور إلى فقدان الوزن وتأخر النمو وتقليل القدرة الجنسية والضعف العام. قد يؤدي إلى ضعف تمعدن العظام، وقصور في وظائف الأعصاب والدماغ

أثناء تناول الكالسيوم بجرعات علاجية لحالات نقص الكالسيوم أو لعلاج الأمراض، يُنصح بتناول مكمل الكالسيوم المضاف إليه الفوسفور بالنسب الصحيحة. هذا ضروري لأن الكالسيوم لا يمكن أن يحقق أهدافه ما لم يكن الفوسفور موجودا في توازن مناسب

الحديد

هو معدن مهم يدخل في النشاط الحيوي للدم والغدد. يوجد الحديد بشكل رئيسي على شكل هيموجلوبين في الدم. يوزع الأكسجين المستنشق في الرئتين إلى جميع الخلايا. إنه المعدن الرئيسي الذي يخلق الدفء والحيوية والقدرة على التحمل. فهو ضروري لبشرة صحية ولبناء المقاومة في الجسم

المصادر الرئيسية للحديد هي العنب والزبيب والسبانخ وجميع الخضار الخضراء والحبوب الكاملة والحبوب والفاصوليا المجففة والفواكه ذات اللون الداكن والبنجر والتمر والكبد وصفار البيض. أوصى المجلس الهندي للبحوث الطبية ببذل من 20 إلى 30 مجم من الحديد في نظام غذائي متوازن للبالغين ينتج نقص الحديد بشكل عام عن فقدان الدم الشديد وسوء التغذية والالتهابات والإفراط في استخدام الأدوية والمواد الكيميائية. قد يؤدي نقص الحديد الغذائي إلى فقر الدم الغذائي وانخفاض المقاومة للأمراض ، وحالة التدهور العام ، وشحوب البشرة ، وضيق التنفس عند المجهود البدني ، وفقدان الاهتمام بالجنس

الحديد هو العلاج الكلاسيكي لفقر الدم. ومع ذلك ، هناك عدة أشكال من فقر الدم ، وفقر الدم الناجم عن نقص الحديد هو واحد منها فقط. إذا كان الشخص يتناول أقراص الحديد بسبب عدم كفاية تناول الحديد في النظام الغذائي العادي ، يجب أيضاً تناول ما لا يقل عن 40 مجم من حمض الفوليك أو الفولات كل يوم ، جنباً إلى جنب مع 10 إلى 12 مجم من فيتامين ب . 12 كل من هذه الفيتامينات ضرورية لبناء خلايا دم صحية

الكبريت

تحتوي جميع المواد الحية على بعض الكبريت. لذلك فإن هذا العنصر ضروري للحياة، يوجد الجزء الأكبر من الكبريت في جسم الإنسان في اثنين من الأحماض الأمينية المحتوية على الكبريت الميثيونين والسيستين ، أو في الشكل المزدوج للسيستين الأخير. الغرض الرئيسي من الكبريت هو إذابة النفايات. يساعد على إخراج بعض النفايات والسموم من النظام يساعد في الحفاظ على البشرة خالية من الشوائب ويجعل الشعر لامعاً. كما أنه ذو قيمة في حالات الروماتيزم

الأطعمة الرئيسية المحتوية على الكبريت هي الفجل والجزر والملفوف والجبن والفاصوليا المجففة والأسماك والبيض لا يوجد بدل غذائي موصى به. لكن اتباع نظام غذائي كافٍ بالبروتين سيكون مناسباً بشكل عام للكبريت. قد يؤدي نقص الكبريت إلى الإكزيما ونمو الشعر والأظافر بشكل غير كامل حققت كريمات ومراهم الكبريت نجاحاً ملحوظاً في علاج مجموعة متنوعة من مشاكل الجلد

المغنيسيوم

جميع الأنسجة البشرية تحتوي على كميات صغيرة من المغنيسيوم. يحتوي جسم الإنسان البالغ على حوالي 25 جراماً من هذا المعدن. الجزء الأكبر من هذه الكمية موجود في العظام مع الفوسفات والكربونات. يحتوي رماد العظام على أقل من واحد في المائة من المغنيسيوم. يوجد حوالي خمسين من إجمالي المغنيسيوم في الجسم في الأنسجة الرخوة ، حيث يرتبط بشكل أساسي بالبروتين. بجانب البوتاسيوم ، المغنيسيوم هو التأثير المعدني السائد في الخلايا الحية. يبدو أن العظام توفر احتياطياً من هذا المعدن في حالة النقص في أماكن أخرى من الجسم يطلق علماء الكيمياء الحيوية على المغنيسيوم "معدن بارد ، قلوي ، منعش ، يعزز النوم يساعد المغنيسيوم على الحفاظ على الهدوء والبرودة خلال أشهر الصيف الحارقة. يساعد في الحفاظ على استرخاء الأعصاب ومتوازنة بشكل طبيعي. إنه ضروري لجميع الأنشطة العضلية. هذا المعدن هو المنشط لمعظم نظام الإنزيم الذي يتضمن الكربوهيدرات والدهون والبروتين في التفاعلات المنتجة للطاقة. يشارك في إنتاج الليسيثين الذي يمنع تراكم الكوليسترول وما يترتب على ذلك من تصلب الشرايين. المغنيسيوم يعزز صحة القلب والأوعية الدموية ويساعد في مكافحة الاكتئاب. يساعد في منع ترسب الكالسيوم في الكلى وحصى المرارة كما أنه يخفف من عسر الهضم

يتم توزيع المغنيسيوم على نطاق واسع في الأطعمة. إنه جزء من الكلوروفيل في الخضار الخضراء. المصادر الجيدة الأخرى لهذا المعدن هي المكسرات ، وفول الصويا ، والبرسيم ، والتفاح ، والتين ، والليمون ، والخوخ ، واللوز ، والحبوب الكاملة والأرز البني ، وبذور عباد الشمس ، وبذور السمسم. البدلات الغذائية الموصى بها للمغنيسيوم هي 350 ملغ. في اليوم للرجل البالغ 300 ملغ. للنساء. أثناء الحمل والرضاعة. يمكن أن يؤدي النقص إلى تلف الكلى وحصى الكلى 450 ، وتشنجات العضلات ، وتصلب الشرايين ، والنوبات القلبية ، ونوبات الصرع ، والتهيج العصبي والاكتئاب والارتباك الملحوظ ، وضعف التمثيل الغذائي للبروتين والتجاعيد المبكرة غالباً ما يُظهر مدمنو الكحول المزمنون تركيزاً منخفضاً من المغنيسيوم في البلازما وناتج بولي مرتفعاً لذلك ، قد يحتاجون إلى علاج المغنيسيوم خاصة في نوبة الهذيان الارتعاشي الحادة. أثبت المغنيسيوم أيضاً أنه مفيد في مشاكل المثانة والمسالك البولية وفي الوقاية من حصوات الكلى وعلاجها. يمكن تناول المغنيسيوم بجرعات علاجية تصل إلى 700 مجم يومياً

الصوديوم

الاسم الكيميائي للملح الشائع ، على 39 ٪ من الصوديوم ، وهو عنصر لا يوجد في شكل حر في الطبيعة. يوجد في شكل مرتبط بالعديد من

المعادن خاصة بكميات وفيرة مع الكلور. وزن جسم الشخص السليم حوالي 65 كجم. يحتوي على 256 جرام. من كلوريد الصوديوم. الجزء الأكبر من هذا ، أكثر من النصف بقليل ، موجود في السائل خارج الخلية. حوالي 96 جرام. في العظام وأقل من 32 جم. في الخلايا الصوديوم هو الأكثر وفرة: مادة كيميائية في السائل الخلوي خارج الجسم. يعمل مع إلكترونيات أخرى ، وخاصة البوتاسيوم ، في السائل داخل الخلايا ، لتنظيم الضغط الاسموزي والحفاظ على توازن مائي مناسب داخل الجسم. إنه عامل رئيسي في الحفاظ على التوازن الحمضي القاعدي ، وفي نقل النبضات العصبية ، وفي استرخاء العضلات. كما أنه ضروري لامتصاص الجلوكوز ونقل المغذيات الأخرى عبر أغشية الخلايا. يمكن للصوديوم أن يساعد في منع النزلات. إنه يعزز صحة المخ ، مما يؤدي إلى تصرف أفضل وتقليل التعب العقلي. بسبب تأثيره على الكالسيوم ، يمكن للصوديوم أيضاً أن يساعد في إذابة أي حصوات تتشكل داخل الجسم. كما أنه ضروري لإنتاج حمض الهيدروكلوريك في المعدة ويلعب دوراً في العديد من الإفرازات الغذائية الأخرى يوجد بعض الملح الطبيعي في كل طعام نأكله

الأطعمة النباتية الغنية بالصوديوم هي الكرفس والخيار ، والبطيخ ، والليمون ، والبرتقال ، والجريب فروت ، والبنجر ، والملفوف ، والخس ، والذرة ، وأصابع السيدة ، والتفاح ، والتوت ، والكمثرى ، والقرع ، والخبوخ والعدس ، واللوز ، والجوز. تشمل مصادر الغذاء الحيواني الأسماك الصدفية واللحوم الخالية من الدهون والكلى ولحم الخنزير المقدد والجبن

تم تقدير متطلبات كلوريد الصوديوم للأشخاص الذين يعيشون في المناطق المدارية من 10 إلى 15 جم. يوميا للبالغين الذين يعملون في الأعمال الخفيفة و 15 إلى 20 غرام. لأولئك المنخرطين في العمل الشاق. متطلبات الأطفال من خمسة إلى 10 جم. وللولاد والبنات المراهقين من 10 إلى 25 جم

قد يؤدي كل من نقص الملح وفائضه إلى تأثيرات ضارة على جسم الإنسان. ومع ذلك ، فإن حالات نقص الصوديوم نادرة وقد تكون ناجمة عن التعرق المفرط أو الاستخدام المطول لمدرات البول أو الإسهال المزمن. قد يؤدي النقص إلى الغثيان والضعف العضلي والإرهاق الحراري واللامبالاة العقلية وفشل الجهاز التنفسي. يعتبر الإفراط في تناول الصوديوم مشكلة أكثر شيوعاً بسبب الإفراط في استخدام كلوريد الصوديوم الغذائي أو الملح الشائع. قد يؤدي الكثير من الصوديوم إلى احتباس الماء وارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة وسرطان المعدة وتصلب الشرايين وأمراض القلب

في حالة النقص الخفيف في كلوريد الصوديوم ، فإن تناول ملعقة صغيرة من الملح الشائع في نصف لتر من الماء أو أي عصير فواكه يعيد الصحة بسرعة. ومع ذلك ، في الظروف الشديدة ، يمكن استعادة إعطاء كلوريد الصوديوم في شكل محلول ملحي عادي عن طريق التنقيط في الوريد يمكن تصحيح الآثار الضارة للاستخدام المفرط لكلوريد الصوديوم عن طريق تجنب استخدام الملح الشائع.

البوتاسيوم

ضروري لحياة كل خلية في كائن حي وهو من بين أكثر معادن الأنسجة توزعاً على نطاق واسع. يوجد بشكل أساسي في السائل داخل الخلايا حيث يلعب دوراً مهماً كعامل مساعد في التمثيل الغذائي للطاقة وفي تخليق الجليكوجين والبروتين. متوسط جسم الإنسان البالغ يحتوي على 120 جرام. كبوتاسيوم و 245 جم كلوريد البوتاسيوم. ويخرج من هذا الجسم بوتاسيوم 117 جم. يوجد في الخلايا في الحجرة خارج الخلية

البوتاسيوم مهم كعامل قلوي في الحفاظ على التوازن الحمضي والقلوي المناسب في الدم والأنسجة. إنه ضروري لتقلص العضلات وبالتالي فهو مهم لوظيفة القلب المناسبة. يعزز إفراز الهرمونات ويساعد الكلى في إزالة السموم من الدم يمنع البوتاسيوم الاضطرابات الأثرية عن طريق تحفيز إنتاج هرمون الغدد الصماء. يشارك في الأداء السليم للجهاز العصبي ويساعد في التغلب على التعب. كما أنه يساعد في التقكير الواضح عن طريق إرسال الأكسجين إلى الدماغ ويساعد في خفض ضغط الدم ، يتم توزيع البوتاسيوم على نطاق واسع في الأطعمة

تعتبر جميع الخضروات ، وخاصة الخضار الورقية الخضراء والعنب ، والبرتقال ، والليمون ، والزبيب ، والحبوب الكاملة ، والعدس ، وبذور عباد الشمس ، والمكسرات ، والحليب ، والجبن القريش وحليب الزبدة مصادر غنية. تعتبر البطاطس وقشور البطاطس والموز مصادر جيدة بشكل خاص. لم يتم تحديد متطلبات البوتاسيوم ولكن عند تناول 0.8 من إلى 1.3 غرام. يتم تقديره في اليوم على أنه ما يقرب من الحد الأدنى من الاحتياجات

قد يحدث نقص البوتاسيوم أثناء الاضطرابات المعوية مع القيء الشديد والإسهال والحمض السكري والتهاب الكلية الناقص البوتاسيوم . يسبب إجهاداً عصبياً وجسدياً لا داعي له ، وخفقان القلب وضبابية في العقل ، واهتزاز عصبي في اليدين والقدمين ، وحساسية كبيرة للأعصاب ، تجاه البرودة ، وعرق زائد في القدمين واليدين في الحالات البسيطة لنقص البوتاسيوم ، يمكن أن يعوض شرب الكثير من ماء جوز الهند الطري يوميا. يُنصح بتناول الكثير من التين والمشمش والبرقوق واللوز والطماطم

أثناء استخدام مدرات البول عن طريق الفم يجب تقييد الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم أثناء فشل الكلوي الحاد ومرض أديسون

الكلور

في جسم الإنسان ، يتحرر الكلور عن طريق تفاعل الملح الشائع مع الطعام وحمض الهيدروكلوريك الذي يتحرر في المعدة أثناء عملية الهضم .إنه ضروري للتوزيع السليم لثاني أكسيد الكربون والحفاظ على الضغط الأسموزي في الأنسجة هذا العنصر الغذائي ضروري لتصنيع إفرازات الهرمونات الغدية .يمنع تراكم الدهون الزائدة والتسمم الذاتي .ينظم الكلور توازن الحمضية القلوية في الدم ويعمل مع البوتاسيوم في شكل مركب يساعد في تنظيف فضلات الجسم عن طريق مساعدة الكبد على العمل يوجد الكلور في الجبن ومنتجات الألبان الأخرى والخضروات الورقية والطماطم وجميع أنواع التوت والأرز والفجل والعدس وجوز الهند وصفار البيض .لم يتم تحديد بدل غذائي ، ولكن متوسط تناول الملح اليومي سيضمن كمية كافية من الكلور يمكن أن يؤدي نقص هذا المعدن إلى تساقط الشعر والأسنان

اليود

المخزن الرئيسي لليود في الجسم هو الغدة الدرقية يتكون هرمون الغدة الدرقية الأساسي ، الذي تفرزه هذه الغدة ، من اليود المنتشر . الثيرونوكسين مادة كيميائية عجيبة تتحكم في التمثيل الغذائي الأساسي واستهلاك الأكسجين للأنسجة .يزيد من معدل ضربات القلب وكذلك زيادة إفراز الكالسسيوم في البول .ينظم اليود معدل إنتاج الطاقة ووزن الجسم ويعزز النمو السليم .يحسن النشاط العقلي ويعزز صحة الشعر والأظافر والجلد والأسنان أفضل المصادر الغذائية لليود هي عشب البحر والأعشاب البحرية الأخرى .المصادر الجيدة الأخرى هي اللفت والثوم والجرجير والأناناس والكمثرى والخرشوف والحمضيات وصفار البيض والمأكولات البحرية وزيت كبد السمك .البدلات الغذائية الموصى بها هي 130 ميكروغرام يوميا للذكور البالغين و 100 ميكروغرام في اليوم للإناث البالغات زيادة 125 ميكروغرام يوميا أثناء الحمل و إلى 150 ميكروغرام .وقد أوصى يوميا أثناء الرضاعة .يمكن أن يسبب النقص تضخم الغدة الدرقية وتضخم الغدد الدرقية تعتبر الجرعات الصغيرة من اليود ذات قيمة كبيرة في الوقاية من تضخم الغدة الدرقية في المناطق التي يتوطنها وتكون ذات قيمة في العلاجات ، على الأقل في المراحل المبكرة .الجرعات الأكبر لها قيمة مؤقتة في تحضير المرضى الذين يعانون من فرط نشاط الغدة الدرقية للعملية الجراحية

النحاس

هناك ما يقرب من 75 إلى 150 ملغ من النحاس في جسم الإنسان البالغ .الرضع حديثي الولادة لديهم تركيزات أعلى من البالغين .يحتوي الكبد والدماغ والكلى والقلب والشعر على تركيز عالٍ نسبياً .متوسط مستويات النحاس في الدم أعلى عند الإناث البالغات منها عند الذكور تزداد مستويات النحاس في الدم بشكل ملحوظ عند النساء أثناء الحمل وعند تناول موانع الحمل الفموية يساعد هذا المعدن في تحويل الحديد إلى هيموجلوبين .يحفز نمو خلايا الدم الحمراء .كما أنه جزء لا يتجزأ من بعض إنزيمات الجهاز الهضمي .يجعل من الحمض الأميني التيروزين قابلاً للاستخدام ، مما يمكّن من العمل كعامل تصبغ للشعر والبشرة .كما أنه ضروري للاستفادة من فيتامين ج .يوجد النحاس في معظم الأطعمة التي تحتوي على الحديد ، وخاصة في اللوز والفاصوليا المجففة والبازلاء والعدس والقمح الكامل والخوخ وصفار البيض لم يتم تحديد البدل الغذائي الموصى به ولكن 2 ملغ .يعتبر مناسباً للبالغين .قد يؤدي نقص النحاس إلى ضعف جسدي واضطرابات في الجهاز الهضمي وضعف في التنفس

كوبالت

الكوبالت هو أحد مكونات فيتامين ب 12 ، عامل غذائي ضروري لتكوين خلايا الدم الحمراء .أظهرت الأبحاث الحديثة في فيتامين ب 12 أن لونه الوردي يُعزى إلى وجود الكوبالت فيه .يساعد وجود هذا المعدن في الأطعمة على تخليق الهيموجلوبين وامتصاص الغذاء - الحديد . أفضل المصادر الغذائية للكوبالت هي اللحوم والكلى والكبد .تحتوي جميع الخضار الورقية الخضراء على قدر من هذا المعدن لم يتم تحديد بدل يومي . فقط كمية صغيرة تصل إلى 8 ميكروغرام .تعتبر ضرورية

المنجنيز

يحتوي جسم الإنسان على 30 إلى 35 مجم من المنجنيز ، موزعة على نطاق واسع في جميع أنحاء الأنسجة توجد في الكبد والبنكرياس والكلية والغدة النخامية يساعد هذا المعدن على تغذية الأعصاب والدماغ ويساعد في تنسيق النبضات العصبية والعمل العضلي يساعد في القضاء على التعب ويقلل من التهيج العصبي.

يوجد المنجنيز في ثمار الحمضيات والغطاء الخارجي للمكسرات والحبوب والأوراق الخضراء للنباتات الصالحة للأكل والأسماك وصفار البيض النيء. لم يتم تحديد بدل يومي رسمي من المنجنيز ، ولكن 2.5 إلى 7 مجم من المقبول أن يكون متوسط متطلبات البالغين. يمكن أن يؤدي نقص هذا المعدن إلى الدوخة وضعف مرونة العضلات والتفكير المشوش وضعف الذاكرة

الزنك

يوجد حوالي 2 جرام من الزنك في الجسم حيث يتركز بشكل كبير في الشعر والجلد والعينين والأظافر والخصيتين. وهو أحد مكونات العديد من الإنزيمات المشاركة في الارتباطات

الزنك معدن ثمين. احتياجنا لهذا المعدن ضئيل لكن دوره في النمو والرفاهية هائل ، يبدأ قبل الولادة. إنه ضروري لصحة الجلد والشعر ، والتئام الجروح بشكل صحيح ، وحالات الحمل الناجحة وفحولة الذكور. يلعب دوراً حيوياً في الوقاية من الأمراض والعدوى. وهو ضروري لنقل فيتامين أ إلى شبكية العين. هناك 156 إنزيمًا تتطلب الزنك لعملها. من المعروف منذ فترة طويلة أن النمو والنضج الجنسي يعتمدان على الزنك

المصادر الغذائية الرئيسية للزنك هي الحليب والكبد والبقول والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور. البديل الغذائي الموصى به من الزنك هو 15 ملغ يومياً.

يمكن أن يؤدي نقص الوزن إلى فقدان الوزن والأمراض الجلدية وفقدان الشعر وضعف الشهية والإسهال والعدوى المتكررة. أولئك الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتويدي قد يعانون من نقص الزنك. تفقد المشروبات الثقيلة الكثير من الزنك في البول

سيلينيوم

السيلينيوم وفيتامين هـ متآزران والاثنتان أقوى من مجموع الأجزاء المتساوية. يبطئ السيلينيوم من الشيخوخة وتصلب الأنسجة من خلال الأكسدة. يبدو أن الذكور لديهم حاجة أكبر لهذا المعدن. يتركز ما يقرب من نصف إجمالي الإمداد في الجسم في الخصيتين وفي القنوات المنوية المجاورة لغدة البروستاتا مفيد في الحفاظ على مرونة الشباب في الأنسجة. يخفف من التهابات الساخنة وضيق انقطاع الطمث. كما أنه يساعد في الوقاية من قشرة الرأس وعلاجها.

يوجد هذا المعدن في خميرة البيرة والثوم والبصل والطماطم والبيض والحليب والمأكولات البحرية. لا يوجد بدل غذائي رسمي للسيلينيوم ولكن من 50 إلى 100 ميكروغرام. تعتبر كافية يمكن أن يؤدي نقص هذا المعدن إلى فقدان القدرة على الحمل المبكر

السيليكون

يُعرف بـ "معدن الجمال" لأنه ضروري لنمو الجلد ، وأعمدة الشعر ، والأظافر والأغشية الخارجية الأخرى للجسم. كما أنه يجعل العيون مشرقة ويساعد في تصلب مينا الأسنان. يفيد في جميع عمليات الشفاء ويقي الجسم من العديد من الأمراض مثل السل والتهيج في الأغشية المخاطية واضطرابات الجلد

يوجد السيليكون في التفاح والكرز والعنب والهليون والبنجر والبصل واللوز والعسل والبقول السوداني وعصائر الأوراق الخضراء لمعظم الخضروات الأخرى. لم يتم تحديد بدل غذائي رسمي لهذا المعدن

يمكن أن يؤدي النقص إلى أظافر هشّة ناعمة ، وأعراض شيخوخة الجلد مثل التجاعيد ، أو ترقق أو تساقط الشعر ، أو ضعف نمو العظام ، أو الأرق ، أو هشاشة العظام

الفلور

هو العنصر الذي يمنع الأمراض من تسوس الجسم. وهو مبيد للجراثيم ويعمل كمضاد للسموم والمرض والأمراض. هناك تقارب قوي بين الكالسيوم والفلور. يعمل هذان العنصران ، عند دمجهما ، بشكل خاص في الأجزاء الخارجية من العظام توجد في مينا الأسنان وسطح العظام اللامع شديد اللمعان

يوجد الفلور في حليب الماعز والقرنبيط والجرجير والثوم والبنجر والملفوف والسبانخ والفسق الجوز. وبالتالي ، تلعب المعادن دوراً مهماً في كل وظيفة جسمية وهي موجودة في كل خلية بشرية على الرغم من أن الكمية المطلوبة قد تكون صغيرة ، حتى بدون أثر للمعادن ، إلا أن الخلل الوظيفي لا بد أن يحدث على مستوى معين في الجسم. قد يظهر نقص الزنك في أظافر متعرجة مع بقع بيضاء. يمكن أن يتسبب نقص الكبريت في عدم لمعان الشعر والبشرة الباهتة. قد تظهر أوجه القصور الأقل مثل التعب والتعب وفقدان الذاكرة والعصبية والاكتئاب والضعف

تتفاعل المعادن مع الفيتامينات. المغنيسيوم ، على سبيل المثال ، يجب أن يكون موجوداً في الجسم للاستفادة من فيتامينات B و C و E. يعمل الكبريت مع فيتامينات B المركب

يحتاج الجسم إلى جميع المعادن النادرة في حالة توازن سليم. يمكن للقهوة والشاي والكحول والملح الزائد والعديد من الأدوية أن تحبس الجسم بالمعادن أو تجعلها غير فعالة. تسبب الملوثات الصناعية دخول معادن سامة إلى الجسم. المعادن ذات المستويات السامة لها تأثير في تدمير فائدة الفيتامينات والمعادن الأخرى. تحسن التمارين من نشاط بعض الفيتامينات والمعادن بينما يعمل الإجهاد والتعب ضدها. يوفر النظام الغذائي المتوازن وفرة من المعادن والفيتامينات. في تكرير الحبوب والحبوب والسكر ، سلبناهم فيتاميناتهم ومعادنهم الطبيعية. المصادر الغذائية لهذه العناصر الغذائية هي الحبوب الكاملة والحبوب والنخالة والجراثيم. إنها النخالة والبذرة التي تتم إزالتها أثناء المعالجة. للحصول على توازن في العناصر الغذائية ، من الضروري ، بالتالي ، تجنب الأطعمة المكررة والمعالجة ، ولكن يجب ضمان تناول كمية مناسبة من الخضار الورقية الخضراء التي تعد مصدراً ممتازاً للعديد من العناصر الغذائية

الاحماض الامينية

في عام 1838 ، وصف الكيميائي الهولندي ، جي جي مولدر ، مادة عضوية معينة بأنها " بلا شك أهم المواد المعروفة في المملكة العضوية. وبدونها ، لا تظهر أي حياة ممكنة على كوكبنا. ومن خلال وسائلها ، فإن الظواهر الرئيسية للحياة يتم إنتاجها". هذه المادة المعقدة الحاملة للنيتروجين كانت تسمى بروتين من الكلمة اليونانية التي تعني "تأخذ المركز الأول". أصبح البروتين الآن اسم مجموعة يشير إلى المكونات النيتروجينية الرئيسية لبروتوبلازم جميع الأنسجة النباتية والحيوانية

البروتينات هي مركبات عضوية معقدة للغاية من عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين والنيتروجين ، مع بعض الاستثناءات ، الكبريت. تحتوي معظم البروتينات على الفوسفور ، وتحتوي بعض البروتينات المتخصصة على الحديد واليود والنحاس وعناصر غير عضوية أخرى. إن وجود النيتروجين يميز البروتينات عن الكربوهيدرات والدهون وبالتالي فإن البروتينات هي مواد حيوية تشكل مكونات مهمة للعضلات والأنسجة والدم والبروتينات تزود الجسم بمواد البناء وتساعد على تآكل الأنسجة.

العديد من المواد المعنية بعمليات الحياة الحيوية مثل الإنزيمات ، التي تساعد في هضم الطعام ، هي في الأساس بروتينات في الطبيعة " هناك عدة أنواع من البروتين. يحتوي كل نوع على عدد محدد من " لبنات البناء المعروفة باسم الأحماض الأمينية. قبل أن يمتصها الجسم ، يجب أولاً تفكيك جميع البروتينات إلى أحماض أمينية. عندما يتم تناول المواد الغذائية ، لا تنتشر العناصر الغذائية والأحماض الأمينية

على الفور في جميع الأنسجة المختلفة هناك سلسلة من التفاعلات الكيميائية الحيوية في الجهاز الهضمي والتي تجمع هذه البروتينات وتكسرها ثم تستخدمها حسب الحاجة. أي تدخل في عملية الهضم الطبيعية يؤدي إلى هضم البروتين بشكل كامل. مما يؤدي إلى الغازات والانتفاخ وما إلى ذلك

هناك حوالي 22 من الأحماض الأمينية اللازمة لعمل الجسم بشكل طبيعي. يمكن للجسم تصنيع العديد من الأحماض الأمينية إذا لم يكن لديه مصدر نيتروجين كافٍ ، لكنه لا يستطيع إنتاج بعض الأحماض الأخرى بكميات كافية لتلبية احتياجاته. الأحماض الأمينية التي لا يستطيع

الجسم تخليقها بكميات كافية تسمى ضرورية أو لا غنى عنها لأنه يجب أن يتم توفيرها من خلال النظام الغذائي بنسب ومقادير مناسبة لتلبية متطلبات الحفاظ على نمو الأحماض الأمينية غير الضرورية أو التي يمكن الاستغناء عنها. يمكن للجسم أن يصنع بكميات كافية لتلبية احتياجاته إذا كانت الكمية الإجمالية من النيتروجين التي يوفرها البروتين كافية. يتم سرد الأحماض الأمينية الأساسية وغير الأساسية في الجدول:

تصنيف الأحماض الأمينية فيما يتعلق بأهميتها:

الأساسية غير الأساسية هيستيدين ألانين إيزوليوسين أرجينين ليوسين أسباراجين ليسين حمض أسبارتيك ميثيونين سيستين فينيل ألانين سيستين ثيرونين حمض جلوتاميك تريوفان جلوتامين هيدروكسي فالين سيرين تيروزين

سيبتين من هذا البيان أن تسعة أحماض أمينية ضرورية للحفاظ على توازن النيتروجين في أجسام الإنسان. المتطلبات المقدرة للأحماض الأمينية الأساسية للرضع والأطفال والبالغين مذكورة في الجدول ب. يبدو أن الرجال في الفئة العمرية الأكبر يختلفون في متطلباتهم. يبدو أن الدراسات تشير إلى زيادة الحاجة إلى الميثيونين والليسين بالنسبة لهم. الرضع والأطفال لديهم متطلبات أكبر نسبياً من الأحماض الأمينية الأساسية مقارنة بالبالغين. بالإضافة إلى ذلك، يحتاج الرضع إلى الهيستيدين باعتباره حمض أميني أساسي

تؤثر العوامل بالإضافة إلى العمر والجنس والحالة الفسيولوجية للفرد على متطلبات الأحماض الأمينية المحددة. إذا كان إجمالي تناول البروتين منخفضاً، فإن الفوائض الصغيرة من بعض الأحماض الأمينية يمكن أن تزيد من الحاجة إلى الأحماض الأمينية الأخرى. تؤثر الأحماض الأمينية غير الأساسية

نناقش أدناه الوظائف المختلفة للأحماض الأمينية الأساسية وغير الأساسية التي يتم التحقيق فيها بشكل متكرر وأعراض نقصها واستخداماتها العلاجية:

تربتوفان

من بين جميع الأحماض الأمينية الأساسية، التربتوفان هو الأكثر بحثاً من قبل باحثي التغذية. وهو ضروري لتخثر الدم، والعصارة الهضمية والجهاز البصري. يحفز على النوم ويهدئ الجهاز العصبي. يقي من علامات الشيخوخة المبكرة - إعتام عدسة العين والصلع وتدهور العدد الجنسية وتشوه مينا الأسنان. كما أنه ضروري للأعضاء التناسلية الأنثوية وللاستخدام السليم لفيتامين أ من قبل الجسم. المصادر الرئيسية لهذه الأحماض الأمينية هي المكسرات، ومعظم الخضروات. يسبب نقص التربتوفان أعراضاً مشابهة لأعراض نقص فيتامين أ

يشعر عدد من العلماء أنه يمكن استخدامه كعلاج غذائي آمن وفعال للأرق في ظل الظروف التجريبية، ثبت أن التربتوفان بجرعات من غرام واحد أو أكثر يكون أكثر فاعلية للأشخاص الذين يعانون من الأرق الخفيف وأولئك الذين يستغرقون طويلاً للنوم. قد يكون التربتوفان مسكناً طبيعياً للألم. أشارت الأبحاث في جامعة تمبل في فيلادلفيا إلى أنها تعمل دون التسبب في الآثار الجانبية المرتبطة بالمنومات أو المسكنات الأخرى. يجب تناول التربتوفان كدواء غذائي بين الوجبات التي تحتوي على أطعمة منخفضة البروتين مثل عصير الفاكهة أو الخبز. يبدو أن من واحد إلى ثلاثة جرامات يومياً هو النطاق الذي يفضلها معظم الباحثين

الميثيونين

مركب حيوي يحمل الكبريت يساعد على إذابة الكوليسترول وامتصاص الدهون. مطلوب من الهيموغلوبين والبنكرياس والغدد الليمفاوية والطحال. من الضروري الحفاظ على وزن الجسم الطبيعي ويساعد في الحفاظ على توازن النيتروجين المناسب في الجسم. المصادر الغنية بالميثيونين هي الجوز البرازيلي والجوز البندق والمكسرات الأخرى. يوجد في براعم بروكسل والملفوف والقرنبيط والأناناس والتفاح. يمكن أن يؤدي نقصه إلى الحمى الروماتيزمية المزمنة عند الأطفال، وتصلب الكبد (تليف الكبد) والتهاب الكلية في الكلى. تشير الدراسات إلى أن الميثيونين والكورين يمنعان الأورام وتكاثرها

لايسين

لايسين يثبط الفيروسات. يساعد استخدامه مع فيتامين ج والزنك وفيتامين أ في القضاء على عدوى الفيروسات. يحمي فيتامين ج هذا الحمض الأميني أثناء وجوده في الجسم بحيث يكون للايسين بالإضافة إلى فيتامين ج تأثير مضاد للفيروسات أقوى بكثير مما لو تم استخدام أي منهما بشكل منفصل. يؤثر اللايسين على الدورة التناسلية الأنثوية. قد يسبب نقص اللايسين الكافي في النظام الغذائي الصداع والدوخة والغثيان وفقر الدم الأولي. المصادر الرئيسية لهذا الأحماض الأمينية هي معظم أنواع المكسرات والبذور والخضروات والفواكه شبه الحمضية. كما ارتبطت اضطرابات لايسين في الجسم بالالتهاب الرئوي والتهاب الكلى والحمض وكذلك سوء التغذية والكساح عند الأطفال. يعتبر علاجٌ للبرد والقروح والقوباء المنطقية والهربس التناسلي. في دراسة نُشرت في عام 1983، قامت مجموعة من الباحثين باستطلاع آراء أكثر من 1500 شخص تجاوز تناولهم اليومي من اللايسين 900 مجم. قال 88 في المائة أن اللايسين يبدو أنه يقلل من شدة هجمات فيروس الهربس ويسرع وقت الشفاء. ومع ذلك، كانت هذه النتائج محل خلاف من قبل بعض العلماء.

فالين

فالين هو عامل أساسي لنمو الجسم، لا سيما الغدد التذيقية والمبايض. فالين مرتبط مباشرة بالجهاز العصبي. وهو ضروري للوقاية من الاضطرابات العصبية والجهاز الهضمي. المصادر الرئيسية هي اللوز والتفاح ومعظم الخضار. نقص هذا الحمض الأميني يجعل الشخص حساساً للمس والصوت.

ايزوليسين

هذا الحمض الأميني ضروري للحفاظ على توازن النيتروجين الحيوي لجميع وظائف الجسم. كما ينظم عملية التمثيل الغذائي في الغدة الصعترية والطحال والغدة النخامية. المصادر الغنية هي بذور عباد الشمس وجميع المكسرات باستثناء الكاجو والأفوكادو والزيتون.

لوسين

هو مكمل للأيسولوسين، مع تركيبة كيميائية مماثلة على الرغم من اختلاف الترتيب ووظائفها ومصادرها متشابهة.

فينيل الانين

ضروري لإنتاج هرمون الأدرينالي. لإنتاج إفراز الغدة الدرقية وصبغة الشعر والجلد والميلانين. وهو فعال في التحكم في الوزن بسبب تأثيره على الغدة الدرقية. استخدامه قبل الوجبات يكبح الشهية بشكل كبير. المرضى الذين يتناولون نصف ملعقة صغيرة من المسحوق قبل 30 دقيقة من كل وجبة، يفقدون من ربع إلى نصف رطل في اليوم. كما أنه ضروري لكفاءة أداء الكلى والمثانة. المصدر الرئيسي للمكسرات والبذور والجزر والبقدونس والطماطم. من أهم الاستخدامات العلاجية المكتشفة للفينيل ألانين قدرته على التغلب على معظم حالات الخمول من خلال تحفيز الأدرينالين.

ثريونين

يوجد هذا الأحماض الأمينية في أنواع مختلفة من الحليب ومكون رئيسي في حليب البقر. المصادر الأخرى هي المكسرات والبذور والجزر والخضروات الخضراء. بدون ثريونين، سيكون نمو الطفل غير مكتمل وسيكون هناك خلل في الدماغ. هذا الحمض الأميني له تأثير قوي مضاد للتشنج.

هيسيتدين

يساعد على نمو الأنسجة وإصلاحها. وهو فعال في إنتاج إمدادات الدم الطبيعية. كما أنه حيوي لتكوين الجليكوجين في الكبد. يوجد في الخضروات الجذرية وجميع الخضروات الخضراء. تشير الدراسات إلى أن الشكل الحر للحمض الهيسيتدين في الدم يكون منخفضا في حالات التهاب المفاصل الروماتويدي ، وإذا تم تناوله عن طريق الفم ، فقد يقلل من أعراض هذا المرض. ومع ذلك ، يميل الهيسيتدين الفموي إلى تحفيز إفراز حمض الهيدروكلوريك في المعدة ، ويجب على الأشخاص المعرضين لفرط الحمض أولئك الذين يعانون من القرحة تجنب تناول الهيسيتدين النقي لأن العظام والمفاصل ناتجة عن نقص الهيسيتدين

الأرجينين

يسمى هذا الحمض الأميني "الأبوة" لأنه يضم 80 في المائة من جميع الخلايا التناسلية الذكرية. إنه ضروري للنمو الطبيعي. النقص الخطير في هذا الأحماض الأمينية يقلل من غريزة الجنس التي تسبب الضعف الجنسي. يوجد في معظم الخضروات ، وخاصة الخضار الخضراء والجذرية

سيستين

يوفر المقاومة عن طريق بناء نشاط الخلايا البيضاء. إنه حمض أميني لا غنى عنه. إنها واحدة من الدعائم الأساسية للصحة لأنها ضرورية للتكوين السليم للجلد وتساعد الشخص على التعافي من الجراحة. يعزز تكوين مادة الكارولين التي تساعد على نمو الشعر. يستخدم في علاج الأمراض الجلدية ، وانخفاض عدد خلايا الدم البيضاء وبعض حالات فقر الدم

التيروزين

يمكن أن يسمى هذا الحمض الأميني المضاد للإجهاد. يقول الدكتور ريتشارد ورتمان الذي أجرى تجارب على استخدام هذا الأحماض الأمينية: "قد يكون التيروزين المضاف مفيدا علاجيا للأشخاص المعرضين بشكل مزمن للإجهاد. التيروزين مفيد أيضا للاكتئاب والعصبية والتهيج واليأس". أثبتت الأبحاث أن هذا الحمض الأميني فعال في إدارة وضبط الاكتئاب بالتزامن مع الجلوتامين والتريبتوفان والنياسين وفيتامين ب 6. كما أنه مفيد في علاج الحساسية وضغط الدم المرتفع على الرغم من أن الأنف الفردي قد يختلف ، إلا أن الدكتور ورتمان يعتبر 100 مجم لكل كيلو غرام من وزن الجسم يوميا جرعة اختيارية. يعمل هذا على حوالي 5.4 جرام من التيروزين يومياً لشخص يزن 120 رط لا يمكن تقسيم الملحق إلى ثلاث جرعات منفصلة كل يوم عندما يتم تناول التيروزين ، وهو مكمل من حمض الفالين ، لا ينبغي تناول حمض أميني أساسي آخر لأن الفالين قد يمنع دخول التيروزين إلى الدماغ

الجلوتامين

حمض أميني غير أساسي معروف قلي لا يُعرف باسم "المغذيات الرصينة". "يعتبر مفيدا في علاج إدمان الكحول. وفقا لروجر جويليامز ، خبير التغذية المشهور عالميا يقلل الجلوتامين من الرغبة الشديدة التي لا تقاوم عادة في تناول الكحوليات التي ، يواجهها من يتعافون تقريبا

السيستين

هناك بعض الأدلة على أن السيستين (يجب عدم الخلط بينه وبين السيستين) له قيمة علاجية معينة كمكمل غذائي. يستخدم الدكتور غادمي ، رئيس لجنة التغذية في ولاية ناسو ، المركز الطبي (نيويورك) مكملات السيستين لعلاج مرضاه الذين يعانون من السمنة. ويرى أن هناك صلة بين السمنة والإفراط في إنتاج الأنسولين وأن مكملات السيستين التي يتم تناولها مع فيتامين ج في نهاية الوجبات تحيد بطريقة ما بعض الأنسولين الزائد المسؤول عن إنتاج الدهون. يعتبر هذا الحمض الأميني بمثابة مضاد للسرطان ومضاد للشيخوخة ويدعي أنه مثل فيتامين سي ، يحمي السيستين الجسم من التلف الناتج عن المواد المؤكسدة ، عندما يُترك واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية خارج النظام الغذائي فقد تظهر أعراض مشابهة لأعراض نقص الفيتامينات مثل انخفاض ضغط الدم ، وفقر الدم ، وضعف العضلات وبطء التئام الجروح ، وفقدان الوزن ، وضعف المقاومة للالتهابات واحتقان العيون ، الأطفال الذين لا يحصلون على الكميات المطلوبة من الأحماض الأمينية في

نظامهم الغذائي اليومي يعانون من ، توقف النمو وضرر دائم في الغدد. من ناحية أخرى سيكافأ أولئك الذين يحصلون على الحصة الكاملة من الأحماض الأمينية في نظامهم الغذائي بالنشاط والحيوية والعمر الطويل

توجد أفضل البروتينات الغذائية التي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية في اللوز والجبن والبيض ، يتم استخدام الأحماض الأمينية بشكل متزايد ونجاح في علاج العديد من الأمراض مثل قرحة المعدة والحروق وأمراض الكلى وأمراض الكبد. وقد لوحظ أيضا أنه يمكن الوقاية من أمراض الشيخوخة إلى حد كبير إذا حصل كبار السن على الكمالات الغذائية المناسبة من الأحماض الأمينية والفيتامينات والمعادن. الأحماض الأمينية مطلوبة في كل مرحلة من الطفولة إلى الشيخوخة - لإصلاح الأنسجة البالية وإنشاء أنسجة جديدة

الجمع بين الطعام

للأغذية التي تجمع بين التقيد بقواعد الجمع بين الطعام ليس موضوعة ولا غريب الأطوار. إنه نظام بسيط قائم على أسس علمية لاختيار الأطعمة من بين الأنواع المختلفة المتوافقة. هذا يسهل عملية الهضم ويضمن الراحة بعد الوجبة. الهضم ليس مجرد عملية كيميائية أو فيزيائية ، ولكنه عملية فسيولوجية. عندما يدخل الطعام الجسم ، فإنه يخضع لعدة تغييرات قبل أن يتفكك إلى الأجزاء المكونة له ويتم استيعابها. ولكن لا يمكن للنظام استيعاب أي طعام واستخدامه بواسطة أعضاء مختلفة ما لم يتم هضمه أو لا ثم امتصاصه في الجهاز الهضمي المعروف باسم القناة الهضمية ، بينما يتم التخلص من البقايا غير الصالحة للاستخدام من النظام يتم تنفيذ الجزء الكيميائي لعملية الهضم من خلال سلسلة من العصائر وإنزيماتها. تتناوب العصائر بين القلويات والأحماض ، ويتم تحديد خصائصها من خلال متطلبات الإنزيمات التي تحتوي عليها. تظل هذه الإنزيمات نشطة في وسائط مناسبة ذات نطاقات قلوية/حمضية محددة ويتم تدميرها في وسط غير مناسب على سبيل المثال ، الأميليز اللعابي (ptyalin) أو إنزيم تقسيم النشا في الفم نشط فقط في وسط قلوي ويتم تدميره بواسطة حمض خفيف. إنزيم المعدة ، الببسين ، الذي يبدأ هضم البروتين ، ينشط فقط في الوسط الحمضي ويتم تدميره بواسطة القلويات من السمات الجديرة بالملاحظة في إفرازات الجهاز الهضمي أن الجسم يتناسب مع سوائله وإنزيماته مع طبيعة الطعام الذي يتم تناوله ومع ذلك ، هناك قيود شديدة في هذه العملية. من الممكن أن تتناسب العصائر مع طعام معين ، ومع ذلك ، قد يكون معقدا ، ولكن ليس لمجموعة متنوعة من الأطعمة التي يتم تناولها معا إن الجمع بين العديد من الأصناف والأطعمة غير المتوافقة في الوجبة يسبب 90 في المائة من اضطرابات الجهاز الهضمي. هناك ميل ملحوظ للتخمر المعدي المعوي مع تركيبات معينة من الأطعمة لا يوجد تخمير وسيكون الهضم أكثر إرضا ء عندما تكون الأطعمة التي تتكون منها الوجبة من نفس النوع. يعني هذا عموما تناول أطعمة مماثلة في وقت واحد من أجل تحقيق الهضم الكامل

أهم قاعدة للجمع بين الأطعمة هي تجنب خلط الأطعمة المركزة بالبروتينات والكربوهيدرات. على الرغم من أن كل طعام يحتوي على بعض البروتين ، إلا أن تلك التي تعتبر من الأطعمة المركزة بالبروتين تتطلب أطول وقت هضمي. يتم الاحتفاظ بها في المعدة ليضع ساعات حتى تؤدي العصارة المعدية مهمتها. قد يختلف هذا من ساعتين ونصف إلى ست ساعات ، اعتمادا على مدى تعقيد البروتين في الطعام. إذا تم خلط طعام بروتيني مع أطعمة مركزة بالنشا أو أطعمة مركزة بالسكر ، فعادة ما يؤدي ذلك إلى التخمر. وهذا قد يؤدي إلى عسر الهضم والغازات في المعدة

تتطلب بروتينات الغذاء الحيواني ، مثل اللحوم والأسماك والجبن ، تركيزا عاليا جدا من حمض الهيدروكلوريك. سيتم تثبيط الهضم المعدي بشكل كبير عن طريق تخمير الكربوهيدرات في المعدة. سيؤدي ذلك إلى إنتاج المزيد من الغازات وزيادة الانزعاج لذلك يجب تجنب تناول اللحوم والبطاطس والخبز والحلويات بشكل خاص من الأفضل هضم الأطعمة التي تحتوي على البروتين عند تناولها مع سلطة الخضار الطازجة. تتحد الأطعمة البروتينية الأولية مثل المكسرات والبذور وفول الصويا جيدا أيضا مع الفواكه الحمضية مثل البرتقال والأناناس والجريب فروت والليمون ، وكذلك الفواكه شبه الحمضية مثل العنب والكمثرى والتفاح والتوت والمشمش والخوخ. هذه الخضار والفواكه هي مصادر طبيعية غنية بفيتامين C الذي يساعد على هضم البروتين

القاعدة الثانية المهمة لدمج الطعام هي تجنب خلط البروتينات والدهون في نفس الوجبة. تمنع الدهون الموجودة في الأطعمة إفراز العصارة المعدية عبر الجدار الصغير. وبالتالي عندما يتم تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة دهون مركزة مع الأطعمة البروتينية ، فإن تقويض المعدة سينخفض بدرجة تركيز السائل في المعدة. ستبقى الدهون غير مهضومة في المعدة حتى تكمل العصارات المعدية عملها على جزيء البروتين المعقد على الرغم من أن جميع الأطعمة البروتينية الأولية تحتوي على نسبة عالية من الدهون ، إلا أن هذه الدهون ستبقى معلقة ، في انتظار تقويض الأمعاء ، دون إعاقه عمل المعدة. يتميل الدهون الحرة مثل الزيت والزبدة والحليب إلى تغطية مخاط المعدة ، وبالتالي

تنشيط جهدها في إفراز العصارة المعدية. تعتبر الدهون المحيطة بالأطعمة المقلية أيضا خالية من الدهون

قاعدة أخرى مهمة لدمج الطعام هي تجنب خلط الكربوهيدرات والفواكه الحمضية في نفس الوجبة. يلعب إنزيم *ptyalin* الذي يقسم النشا في اللعاب دوراً مهماً أثناء مضغ الطعام. يحول جزيئات النشا المعقدة إلى سكريات أبسط. يتطلب *Ptyalin* وسطاً محايداً أو قلويًا قليلاً من أجل الأداء السليم وهذه هي الحالة الطبيعية لللعاب في الفم. ومع ذلك، عندما يتم تناول الأطعمة الحمضية، يتوقف عمل *ptyalin* لذلك، من الضروري تجنب الفواكه الحمضية في نفس الوجبة مثل الفواكه الحلوة أو النشويات. لذلك يجب عدم تناول الطماطم مع النشويات خاصة البطاطس أو الخبز منتجات السكر المكرر حمضية أيضاً، سواء في الفم أو في مجرى الدم. يعد تحمض اللعاب بالسكروز أحد الأسباب الرئيسية لتسوس الأسنان. يمكن أن يسبب أيضاً ضرراً شديداً لعملية الهضم

القواعد التي تجمع بين الطعام بشكل تخطيطي بطريقة سهلة المتابعة. يرافق هذا قوائم المواد الغذائية في تصنيفها الصحيح باختصار، يمكن تناول النشويات والدهون والخضروات والسكريات الخضراء معاً لأنها تتطلب إما وسطاً قلويًا أو محايداً لهضمها. وبالمثل، يمكن تناول البروتينات والخضروات والفواكه الحمضية معاً لأنها تتطلب وسيطاً حمضياً أو محايداً لهضمها لكن النشويات والبروتينات والدهون والبروتينات والنشويات والفواكه الحمضية لا ينبغي أن تؤكل معاً كقاعدة عامة، إذا كانت أفضل النتائج مطلوبة من تناول الطعام الذي يتم تناوله هذا باختصار هو الأساس الكامل لمزيج غذائي ناجح من النقاط المهمة التي يجب تذكرها حول الوجبات أنه كلما قل عدد الدورات التي تتكون منها، كان ذلك أفضل. يجب أن يقتربوا من وجبة من طبق واحد قدر الإمكان. تعد الوجبات البسيطة من جميع النواحي أكثر إفادة للصحة من الوجبات الأكثر تفصيلاً. بغض النظر عن مدى جودة دمجها قد تبقى الوجبة المكونة من البروتينات والكربوهيدرات والدهون في المعدة لمدة ست إلى سبع ساعات قبل إفراغ المعدة. إذا تم تناول الكربوهيدرات بدون بروتينات، فإنها تبقى في المعدة لفترة قصيرة نسبياً. تبقى وجبة الفاكهة في المعدة لفترة أقصر

يُنصح بتناول هذه الأطعمة المختلفة في وجبات مختلفة - وجبة فواكه ووجبة نشاء ووجبة بروتين. الممارسة المثالية هي تناول وجبة فواكه على الإفطار، ووجبة نشاء مع سلطة وخضروات غير نشوية على الغداء، ووجبة بروتين مع سلطة وخضروات غير نشوية على العشاء

البروتينات الجيدة: المكسرات والبذور وفول الصويا والجبن والبيض والدواجن * اللحوم * والأسماك * والزيادي

الدهون: زيوت، زيتون، زبدة، مارجرين

النشويات: الحبوب الكاملة والبازلاء والفول والعدس

الخضار: الخضار الورقية الخضراء، بذور تنبت، قرنبيط ملفوف، بروكلي، بازلاء خضراء كرفس، طماطم، بصل

الفواكه الحلوة: موز، تفاح كاسترد، فواكه مجففة بالكامل، تمر

الفواكه شبه الحمضية: العنب، الكمثرى، التفاح، الخوخ، المشمش، الخوخ، الجوافة، التوت

الفواكه الحمضية: الجريب فروت والليمون والبرتقال والليمون الحامض والأناناس والفراولة

النظام الغذائي النباتي

صاغ المجتمع النباتي في المملكة المتحدة كلمة "نباتي" في حوالي عام 1847 ولا تأتي الكلمة من نباتي كما يُفترض عموماً: إنها اشتقاق من الكلمة اللاتينية "فيجيتاري" التي تعني إحياء ومع ذلك، فإن ممارسة النظام النباتي تعود إلى زمن بعيد في التاريخ. بحث العديد من الفلاسفة والمعلمين الدينيين البارزين أتباعهم على تجنب اتباع نظام غذائي اللحم. اعترفت البراهمية واليانانية والزوروسترية والبوذية بقدسية الحياة والحاجة إلى العيش دون التسبب في المعاناة؛ وكذلك فعل العديد من المسيحيين الأوائل هناك أنواع مختلفة من النباتيين: **فاجان** هم النباتيون الأكثر صرامة الذين يأكلون الأطعمة النباتية فقط ويستبعدون جميع المنتجات الحيوانية مثل البيض والحليب والجبن واللبن الرائب والزبدة والسمن وحتى العسل. هناك "نباتيون لاكتو" يأكلون الأطعمة النباتية بالإضافة إلى منتجات الألبان و"النباتيون الذين يتجنبون اللبن" الذين يأكلون البيض إلى جانب الأطعمة النباتية ومنتجات الألبان. حتى أن هناك نباتيون يأكلون السمك. العامل المشترك بينهم أنهم لا يأكلون لحم الحيوانات ذوات الدم الحار

يبدو أن اللحوم قد اكتسبت أهمية غذائية مبالغ فيها. من المعتقد بشكل خاطئ بشكل عام أن نقص التغذية، وخاصة البروتينات وفيتامين 12B

وسوء الصحة قد ينتج إذا تم التخلص من الأطعمة الحيوانية. ومع ذلك ، فقد أشارت الدراسات إلى وجود مشاكل صحية أو أمراض نقص لمن يتبعون نظاما غذائى نباتيا من بين 22 نوعاً من الأحماض الأمينية - المكونات الأساسية للبروتينات - التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه الطبيعية

يحتاج النظام الغذائي إلى تسعة فقط لأن الجسم يصنع 13 حمضا أميني المتبقية ، الأحماض الأمينية بنسب مثالية. ومع ذلك ، في حالة وجود واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية بأقل من الكمية المثالية يتم تقليل قيمة البروتين بأكمله بنفس النسب. على مقياس تصنيف الجودة من 1 إلى 100 ، ، بروتين البيض 95 ، والحليب 82 ، واللحوم والدواجن 67 ، والأسماك 80 ، والحبوب بين 50 إلى 70 والبقوليات والمكسرات والبذور بين 40 و 60. نقص البروتين في النظام الغذائي النباتي هو في الواقع أكثر تقي لاً من كونه حقيقياً حيث تم تجاهل مساهمة قيمة البروتين للخضروات والخضراء ومتطلبات البروتين الحقيقية أقل من تلك المفترضة. البروتين النباتي ذو جودة عالية مثل بروتين الحليب ، وبالتالي فهو يقدم مساهمة قيمة للغاية في تغذية البروتين النباتي. تعمل الجودة العالية للبروتين على موازنة الجودة المنخفضة للبروتينات النباتية الأخرى مثل المكسرات والفاصوليا

البديل اليومي الموصى به من البروتينات القيمة 70 هو 44 جراماً ا يومياً للنساء و 56 جراماً للرجال. اكتشف الباحثون الآن أن متطلبات البروتين الفعلية أقل بكثير ، حيث تكون 15 جراماً يومياً من 100 قيمة بروتين أو 21.5 جراماً من 70 قيمة بروتين أو 30 جراماً من 50 بروتيناً قياً لذلك ، يمكن للنظام الغذائي النباتي الصحي أن يلبي احتياجات الجسم من البروتين بسهولة

علاوة على ذلك ، من الممكن الجمع بين نوعين من البروتينات النباتية منخفضة القيمة للحصول على بروتين عالي الجودة. وبالتالي ، يمكن دمج القمح الذي يحتوي على نقص في ليسين الأحماض الأمينية ولكن وفرة من الكبريت المحتوي على أحماض أمينية مع حبوب تحتوي على تركيبة تخصيب معاكس مجتمعة ، تكمل بعضها البعض لتشكل بروتين كامل. فيما يتعلق بمدى كفاية التغذية من فيتامين ب 12 ، لا ينبغي أن يشعر النباتيون اللاكوبيون والنباتيون اللاكتو بالقلق حيال هذه الدرجة ، حيث يمكن توفير احتياجات فيتامين ب 12 بسهولة عن طريق منتجات الألبان والبيض. ربع لتر من الحليب أو 100 جرام من الجبن أو بيضة واحدة يوم سيوفر الكمية اليومية الموصى بها. يتم تخزين هذا الفيتامين بمجرد تناوله في الكبد. ومع ذلك ، فاجانز لا يحصلون على هذا الفيتامين في طعامهم ، ولكن الدراسات العلمية الموثوقة لم تجد أي دليل على أمراض نقص فيتامين ب 12 لذلك ، يُفترض أن هذا الفيتامين يمكن تصنيعه في الجسم

التسمم الذاتي معظم أمراض جسم الإنسان ناتجة عن التسمم الذاتي تزيد الحيوانات من أعباء أعضاء القضاء وتثقل الجهاز بمخلفات الحيوانات والسموم. أثبت التحليل الكيميائي أن حمض البوليك والسموم الأخرى الموجودة في جسم الحيوان يكاد يكون متطابقاً مع مادة الكافيين ، والنيكوتين ، وهي المبادئ السامة المحفزة للقهوة والشاي والتبغ. وهذا ما يفسر سبب تحفيز اللحوم لعواطف الحيوانات وإثارة شغفها بالخمر والتبغ والمنشطات الأخرى القوية. كما أن الإفراط في حمض البوليك الناتج عن تناول اللحوم يسبب أمراضاً مثل الروماتيزم ومرض برايت وحصوات الكلى والنقرس وحصى المرارة. تتسبب بروتينات اللحوم في حدوث تعفن أسرع مرتين من البروتينات النباتية. إن المادة المهووسة لجسم الحيوان الميت غريبة وغير ملائمة لأعضاء المفترزة للإنسان يصعب عليهم التخلص من فضلات جثة الحيوان أكثر من التخلص من جسم الإنسان. علاوة على ذلك ، يبدأ تكوين الطحالب أو سموم الجثث فور موت الحيوان وعادة ما يتم حفظ اللحوم والدواجن في مخازن باردة لعدة أيام وحتى أشهر قبل أن تصل إلى المطبخ تأثير قوي آخر يميل إلى تسميم لحم الحيوانات المذبوحة. كما هو معروف ، فإن مشاعر القلق والخوف والغضب تسمم الدم والأنسجة. تخيل الحالة المثيرة ، للحيوانات بعد عدة أيام من السفر ، معبأة بشكل وثيق في عربات تهتز – جائعة عطشى ، خائفة في طريقها إلى المسالخ. يموت الكثير حتى قبل نهاية رحلتهم ويقود آخرون نصف ميتين بالخوف والإرهاق إلى المقالي ويزداد خوفهم الغريزي من الموت بروية ورائحة دماء الفوضى غالباً ما يكون اللحم حاملاً للجراثيم المرضية. تتزايد الأمراض بأنواعها في الحيوانات ، مما يجعل الأطعمة اللحمية غير آمنة أكثر فأكثر. يأكل الناس باستمرار اللحم الذي قد يحتوي على مرض السل والجراثيم السرطانية. غالباً ما يتم نقل الحيوانات إلى السوق وبيعها كطعام عندما تكون مريضة لدرجة أن أصحابها لا يرغبون في الاحتفاظ بها لفترة أطول. وبعض عمليات تسمينها لزيادة وزنها وبالتالي قيمتها السوقية تنتج المرض. بعيداً عن الضوء والهواء النقي ، يتنفس جو الإسطبلات القذرة ، وربما يؤدي إلى التسمين بالأطعمة المتحللة ، يصبح الجسم الآن ملوثاً بمواد كريبية

فوائد النظام الغذائي النباتي يمكن أن يكون للنظام الغذائي النباتي العديد من الفوائد الغذائية ، إذا كان غنياً بالفواكه والخضروات ، ويحتوي على كميات معتدلة من البذور والمكسرات والحبوب الكاملة والبقوليات

تتمثل إحدى الفوائد الرئيسية لنظام غذائي نباتي سليم في انخفاض محتواه من السرعات الحرارية مقارنة بالكمية التي يتم توفيرها ، مما يساعد في الحفاظ على الوزن المثالي فائدة أخرى للنظام الغذائي النباتي هي انخفاض كمية الدهون ، إذا تم تناول منتجات الألبان والحبوب والمكسرات باعتدال . هذا يفسر انخفاض مستويات الكوليسترول في الدم الموجود في النباتيين مما يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان الثدي والقولون

الميزة الغذائية الثالثة للنظام الغذائي النباتي هي محتواه العالي من الألياف . بسبب عدم قابليتها للهضم ، تزيد الألياف من حجم الوجوه وتبقيها ناعمة وتسهل طردها

أشارت إحدى الدراسات إلى أن النباتيين الذين يتجنبون اللاكتوز يستهلكون ضعف كمية الألياف التي يستهلكها غير النباتيين بأربعة أضعاف . ارتبط تناول كميات كبيرة من الألياف بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القولون ، الزائدة الدودية ، سرطان القولون والمستقيم ، فتق الحجاب الحاجز والبواسير والدوالي

لقد حدد ماكاريسون ، أحد أعظم التصريحات في الطعام ، نظاما غذائيا مثاليا . ووفقا له ، فإن النظام الغذائي الذي تم تكوينه بشكل مثالي هو نظام تكون فيه المكونات الرئيسية هي الحليب ومنتجات الألبان وأي حبوب كاملة أو خليط من الحبوب والخضروات الورقية والفواكه . هذه هي الأطعمة الوقائية . المكونات الأخرى للنظام الغذائي تحمي الجسم من العدوى والأمراض بمختلف أنواعها ، كما أن استخدامها بكميات كافية يضمن الكفاءة البدنية

وبالتالي فإن النظام النباتي هو نظام قائم على المبادئ العلمية وقد ثبت أنه مناسب للحصول على أفضل تغذية خالية من السموم و بكتيريا الحيوانات المريضة . إنه أفضل نظام غذائي للنمو الأمثل والبدني والعقلي والروحي للإنسان

أهمية الألياف

يشكل النظام الهيكلي للنباتات . بدونها لن يكون بمقدور أي نبات أو شجرة الوقوف منتصبه

تلك الأجزاء من الأطعمة النباتية التي لا يمكن هضمها عن طريق الإنزيمات أو غيرها من إفرازات الجهاز الهضمي في القناة العلاجية . تلعب الألياف الغذائية دوراً هاماً في الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض هناك أدلة كافية تشير إلى أن الاستنفاد الاصطناعي للألياف كما في حالة الحبوب المكررة والسكر قد ساهم على مدى المائة عام الماضية في العديد من الأمراض التنكسية

تشير الدراسات الحديثة في هذا المجال إلى أن تناول كميات كافية من النظام الغذائي الغني بالألياف قد يساعد في الوقاية من السمنة وسرطان القولون وأمراض القلب وحصى المرارة ومتلازمة القولون العصبي وداء التروج وأمراض السكري

أثبتت الدراسات أن الألياف الغذائية عبارة عن مجموعة من العناصر ذات وظائف متنوعة بدلاً من مادة واحدة ذات وظيفة واحدة كما افترض سابقاً . هذه النظرة الجديدة في الطبيعة الحقيقية للألياف كذبت المعتقدات القديمة بأن النخالة مرادفة للألياف وأن جميع الألياف ليفية أو خيطية وأن جميع الألياف طعمها واحد ،

التأثيرات الفسيولوجية تعمل الألياف في النظام الغذائي على تعزيز حركات الأمعاء المتكررة والبراز الأكثر ليونة مع زيادة الوزن .نعومة البراز ترجع إلى حد كبير إلى وجود الغاز المستحلب الذي ينتج عن العمل البكتيري على الألياف .يؤدي تناول كميات كبيرة من الألياف إلى زيادة كفاءة الحركة التمعجية للقولون . هذا يساعد في تخفيف الإمساك الذي هو السبب الرئيسي للعديد من الأمراض الحادة والمزمنة

تشير الدراسات الحديثة إلى أن زيادة تناول الألياف الغذائية قد يكون مفيداً للمرضى الذين يعانون من متلازمة الأمعاء المتهيجة والذين يعانون من الإسهال وعبور القولون السريع ، وكذلك لأولئك الذين يعانون من الإمساك والعبور البطيء .وبالتالي ، فإن النظام الغذائي الغني بالألياف ، مثل النخالة ، ينظم الحالة داخل القولون لتجنب كلا الحالتين المتطرفتين - الإمساك والإسهال

أظهرت التحقيقات أن العديد من المواد المسببة لسرطان يتم إنتاجها في البراز . يرتبط إنتاجها بحموضة محتوى الأمعاء .كلما زادت الحموضة في محتوى الأمعاء ، قل إنتاج هذه المواد المسرطنة .يؤدي تفكك البكتيريا للألياف إلى زيادة حمضية البراز . هذا يقلل من كمية

المواد المسرطنة المحتملة. تقلل الألياف أيضا من إمكانية تكوين السموم الضارة في الأمعاء الغليظة عن طريق تقليل وقت العبور المعوي لمحتويات الطعام

تزيد الألياف الغذائية من البكتيريا الموجودة في الأمعاء الغليظة والتي تتطلب النيتروجين لنموها وهذا بدوره يقلل من فرص التغيرات السرطانية في الخلايا عن طريق تقليل كمية الأمونيا في الأمعاء الغليظة. تقلل الألياف امتصاص الكوليسترول في النظام الغذائي. كما أنه يبطئ من معدل امتصاص السكريات من الطعام في الجهاز الهضمي. تزيد أنواع معينة من الألياف لزوجة محتوى الطعام. هذه اللزوجة المتزايدة تقلل بشكل غير مباشر من الحاجة إلى الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس. وبالتالي يمكن أن يساعد النظام الغذائي الغني بالألياف في الإصابة بمرض السكري. البقوليات مثل البطاطا والجزر والبنجر واللفت والبطاطا الحلوة. الفواكه مثل المانجو والجوافة والخضروات الورقية مثل الكرنب والخس والكرفس. نسبة محتوى الألياف لكل 100 جرام

تعتبر نخالة ، الغلاف الخارجي للحبوب ، أحد أغنى مصادر الألياف الغذائية. وتحتوي على عدة أنواع من الألياف بما في ذلك السليلوز والهيميسليلوز والبكتين. تعتبر نخالة القمح والذرة مفيدة للغاية في تخفيف الإمساك. تظهر التجارب أن نخالة الشوفان يمكن أن تقلل مستويات الكوليسترول بشكل كبير. تعتبر نخالة الذرة أكثر تنوعًا. يخفف الإمساك وكذلك أهمية الألياف الغذائية يخفض الكوليسترول الضار ، وهو أحد أكثر الأنواع ضررًا. إلى جانب كونها غنية بالألياف ، فإن النخالة لها قيمة غذائية حقيقية كونها غنية بالوقت والحديد والفيتامينات وتحتوي على كمية كبيرة من البروتين. يلاحظ الدكتور دينيس بوركيت ، وهو طبيب بريطاني مشهور ، أن "نخالة الحبوب ، مثل النخالة الغنية ونخالة القمح ، هي جزء أساسي من نظام غذائي صحي ، ووقائي ضد أمراض مثل البواسير ، والإمساك ، وسرطان الأمعاء ، والدوالي والأوردة. حتى تجلط الشرايين التاجية." عمل الدكتور بوركيت لسنوات عديدة في إفريقيا ووجد بعد سلسلة من الملاحظات أن الأفارقة الريفيين الذين يأكلون معظم الأطعمة اللينة نادراً ما يعانون من أي من هذه الأمراض. تحتوي البقوليات على نسبة عالية من الألياف. جزء كبير من هذه الألياف قابل للذوبان في الماء ، مما يجعل البقوليات عوامل محتملة لخفض الكوليسترول. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يساعد فول الصويا أيضا في التحكم في مستويات الجلوكوز

تساهم أنواع الألياف الموجودة في الخضار والفواكه بشكل كبير في الحصول على صحة جيدة. تشمل الخضروات التي تحتوي على أعلى نسبة من الألياف الذرة الحلوة والجزر والبطاطا والجزر الأبيض والبازلاء. ومن بين الفواكه ذات التصنيف العالي التوت والكمثرى والفاولة والجوافة

أنواع الألياف هناك ست فئات من الألياف. هم السليلوز ، الهيميسليلوز ، البكتين ، اللثة ، الصمغ والليغنين. وهي تختلف في الخواص الفيزيائية والتفاعلات الكيميائية في القناة الهضمية ، على الرغم من أن جميعها باستثناء الليجنيين عبارة عن بولي ساشيريدي. نناقش أدناه الحقائق المعروفة حتى الآن عن هذه الأشكال من الألياف نتيجة لدراسات مختلفة

السليلوز: وهو أكثر الألياف انتشاراً. وهو ليفي ويخفف البراز. يتزخر بالفواكه والخضروات والنخالة وخبز الدهن الكامل والفاصوليا. كما أنه موجود في المكسرات والبدور. يزيد من كتلة الفضلات المعوية ويخففها بسرعة عبر القولون. تشير التحقيقات إلى أن هذه الإجراءات قد تخفف وتطرد السموم المسببة للسرطان من الأمعاء. يقترحون أن السليلوز قد يساعد في ضبط مستوى الجلوكوز في الدم والحد من زيادة الوزن

هيميسيلولوز: يوجد عادة أينما كان السليلوز ويشترك في بعض سماته. مثل السليلوز ، فهو يساعد على تخفيف الاحتقان ، ويقلل من المواد المسرطنة في الأمعاء ويساعد في إنفاص الوزن. يخضع كل من السليلوز والهيميسيلولوز لبعض الانهيار البكتيري في الأمعاء الغليظة وهذا ينتج الغاز

البكتين: هذا النوع من الألياف مفيد للغاية في خفض مستويات الكوليسترول في الدم. ومع ذلك ، فإنه لا يؤثر على البراز ولا يمنع الإمساك. يتم إجراء الأبحاث للتأكد مما إذا كان البكتين يمكن أن يساعد في القضاء على الأحماض الصفراوية من خلال الأمعاء وبالتالي منع حصوات المرارة وسرطان القولون. توجد في التفاح والتوت والحمضيات والجوافة والبابايا الخام والنخالة

اللثة والصمغ: هي الألياف اللزجة الموجودة في الفاصوليا المجففة ونخالة الشوفان ودقيق الشوفان. أظهرت التحقيقات أنها مفيدة في التحكم

اللجنين: تتمثل الوظيفة الرئيسية له في مرافقة حمض الصفراء والكوليسترول خارج الأمعاء . هناك بعض الأدلة على أنه قد يمنع تكون حصوات المرارة . يوجد في الحبوب والنخالة ودقيق الطحين الكامل والتوت والفراولة والكرنب والسبانخ والبقدونس والطماطم

أفضل طريقة لزيادة محتوى الألياف في النظام الغذائي هو زيادة الإمساك من خبز القمح الكامل والأرز البني والبازلاء والعدس والخضروات الجذرية والسكر - التي تحتوي على الفواكه ، مثل التمر والتفاح والكمثرى والموز . يجب تقليل تناول السكر والحبوب المكررة واللحوم والبيض ومنتجات الألبان . يجب تناول الحلوى والمعجنات والكعك الغنية بالسكر والدهون باعتدال . يجب التخلص من الخبز الأبيض المعالج تماما من النظام الغذائي

المتطلبات : هناك آراء متباينة فيما يتعلق بمتطلبات الألياف الغذائية لصحة جيدة . لا يوجد بدل غذائي يومي موصى به له وبالكاد توجد أي بيانات حول الكميات المثلى . بعض الأفرقة المعروفين بانخفاض معدل الإصابة بالأمراض التنكسية يتناولون حوالي 150 جراما من الألياف يوميا في أوروبا وأمريكا الشمالية ، حيث يوجد معدل مرتفع لمثل هذه الأمراض ، يأخذ الناس 25 جراما أو أقل في اليوم . يعتبر الدكتور جون إتش كامينغز ، خبير الألياف المرموق في إنجلترا ، أهمية الألياف الغذائية أن تناول 30 جراما من الألياف (حوالي أونصة واحدة) يوميا كافٍ لصحة جيدة . ومع ذلك ، يجب تجنب الاستهلاك المفرط للألياف ، وخاصة النخالة نظراً لمحتواها من الألياف الخام ، فإن النخالة قاسية نسبياً وقد تؤدي إلى تهيج الأداء الحساس للجهاز الهضمي ، خاصة في المرضى والضعفاء . قد يؤدي الاستخدام المفرط للألياف أيضاً إلى فقدان المعادن الثمينة مثل الكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم والبوتاسيوم من الجسم من خلال الإفراز بسبب المرور السريع للطعام من الأمعاء

الليسيثين -أكسير الشباب

عنصر شبابي مذهل الليسيثين هو الأكثر وفرة من الفوسفوليبيدات . وهي مادة غذائية دهنية ، وهي بمثابة مادة بنوية لكل خلية في الجسم . إنه مكون أساسي للدماغ البشري والجهاز العصبي . يشكل 30 في المائة من الوزن الجاف للدماغ و 17 في المائة من الجهاز العصبي . الليسيثين عنصر مهم في الغدد الصماء وعضلات القلب والكلية . تشكل 73 في المائة من إجمالي دهون الكبد . يمكن أن يستهلك فرط النشاط العصبي أو العقلي أو الغدي الليسيثين أسرع من استبداله . هذا قد يجعل الشخص سريع الانفعال والإرهاق . لذلك ، من الأهمية بمكان إضافة الليسيثين إلى النظام الغذائي ، إذا انخفض إمداد الجسم نفسه كما هو الحال في الشيخوخة أو العمل تحت الضغط

مصادر غنية الليسيثين مشتق من الكلمة اليونانية ، *likithos* ، والتي تعني صفار البيض . يعد صفار البيض مصدراً غنياً لليسيثين ومصدراً غنياً للكوليسترول . هذا المزيج يجعل من الممكن لليسيثين أن يستحلب الكوليسترول . تعتبر الزيوت النباتية وحبوب الحبوب الكاملة وفول الصويا والكبد والحليب من المصادر الغنية الأخرى بالليسيثين . خلايا الجسم قادرة أيضاً على تصنيعها حسب الحاجة ، في حالة وجود العديد من فيتامينات ب . نظراً لأن فيتامينات ب يتم إزالتها بشكل عام عند تكرير الحبوب ، فإن الأشخاص الذين يتناولون منتجات الدقيق الأبيض فقط يفتقرون إليها .

الفوائد يعتبر عمل الليسيثين على القلب من أهم فوائده المثبتة . حققت شعبيتها في البداية في هذا المجال . الكوليسترول مادة دهنية تميل إلى التجمع في جدران الشرايين والأوردة مما يؤدي إلى تضيقها . قد يؤدي هذا في النهاية إلى حدوث جلطة دموية مميتة . أظهرت الدراسات العلمية أن الليسيثين لديه القدرة على تقطيت الكوليسترول إلى جزيئات صغيرة يمكن أن يتعامل معها النظام بسهولة . مع تناول كمية كافية من الليسيثين ، لا يمكن للكوليسترول أن يتراكم على جدران الشرايين والأوردة . مثل الكوليسترول ، يتم إنتاج الليسيثين باستمرار في الكبد ، ويمر إلى الأمعاء مع الصفراء ويتم امتصاصه في الدم . يساعد في نقل الدهون . كما أنه يساعد الخلايا على إزالة الدهون والكوليسترول من الدم والاستفادة منها . يزيد من إنتاج الأحماض الصفراوية المكونة من الكوليسترول ، وبالتالي يقلل من الكمية في الدم . وبالتالي سيتبين أن الكوليسترول يمكن أن يسبب مشاكل فقط في حالة نقص الليسيثين في النظام . تتميز جميع تصلب الشرايين أو التغيرات في جدران الشرايين بزيادة في نسبة الكوليسترول في الدم وانخفاض في الليسيثين . لقد ثبت أن أمراض القلب التجريبية ، الناتجة عن تغذية الكوليسترول ، يمكن الوقاية منها بمجرد إعطاء كمية صغيرة من الليسيثين . تم إنتاج تصلب الشرايين في أنواع مختلفة من الحيوانات عن طريق زيادة نسبة الكوليسترول في الدم أو تقليل الليسيثين . في الصحة الطبيعية ، عندما يتم تناول نظام غذائي غني بالدهون ، هناك زيادة هائلة في إنتاج

الليسيثين. هذا يساعد في تغيير الدهون في الدم من جزيئات كبيرة إلى أصغر وأصغر. ومع ذلك ، في حالة تصلب الشرايين ، يظل الليسيثين في الدم منخفضا بغض النظر عن كمية الدهون التي تدخل الدم. والنتيجة هي أن جزيئات الدهون تظل أكبر من أن تتمكن من المرور عبر جدران الشرايين. يمكن أن تتطور حالة أكثر خطورة إذا كان هناك نقص في الليسيثين في الخلايا.

إلى جانب خفض مستوى الكوليسترول في الدم ، هناك أدلة علمية متزايدة تشير إلى العديد من الفوائد الأخرى من الليسيثين. لقد تم اقتراح أن تناوله بكميات كافية يمكن أن يساعد في إعادة بناء الخلايا والأعضاء التي تحتاجها. يساعد الليسيثين في الحفاظ على صحتهم بمجرد إصلاحهم. قد يعني أن نقص الليسيثين في النظام الغذائي قد يكون أحد أسباب الشيخوخة وأن استخدامه قد يكون مفيدا في تأخير عملية الشيخوخة. يقول إدوارد رهيويث في كتابه ، السنوات بين 75 و 90 ، مع كبار السن ، تظل الدهون مرتفعة في الدم لمدة تتراوح من خمس إلى سبع ساعات وفي بعض الحالات تصل إلى 20 ساعة ، مما يمنح الدهون مزيدا من الوقت تصبح موجودة في الأنسجة. إذا تم إعطاء الليسيثين لكبار السن قبل تناول وجبة دسمة ، وجد أن الدهون في الدم تعود إلى طبيعتها في وقت قصير ، بنفس الطريقة التي تعود بها لدى الشباب في بعض الحالات ، يؤثر التأثير التجميلي لليسيثين على النظرة العقلية للأشخاص بقدر تأثيره على صحتهم الجسدية. لقد وجد أنه يزيل اللويحات الصفراء أو الصفراء البنية على الجلد أو حول العينين الناتجة عن الترسبات الدهنية

إنه مهدئ طبيعي مفيد للإرهاق العصبي. يمكن أن تنتج يقظة كبيرة لدى كبار السن.

أشارت بعض الدراسات إلى أن الليسيثين يزيد من غلوبولين جاما في الدم. هذا يساعد في محاربة العدوى. يوفر مناعة متزايدة ضد الالتهاب الرئوي

كما وجد أنه يخفض ضغط الدم لدى بعض الناس. بالإضافة إلى فيتامين هـ ، فقد ثبت أنه مفيد في تقليل متطلبات الأنسولين لدى مرضى السكر . كما أثبتت قيمته في علاج بعض الأمراض الجلدية ، بما في ذلك حب الشباب والأكزيما والصدفية

تم اقتراح الليسيثين كمساعدة جنسية. تم استخدامه في ألمانيا قبل 30 عامًا كمقوي للقوى الجنسية ، لإرهاق الغدد والاضطرابات العصبية والعقلية. السائل المنوي غني بالليسيثين.

النساء بسبب فقدانها من الجسد معالدورة الشهرية ، تعتبر حاجتها للرجال كبيرة بشكل خاص. يعتبر استخدامه ذا قيمة في تقليل التوتر ما قبل الحيض وانقطاع الطمث" - إن الليسيثين له وظيفة متعددة الاستخدامات في الحياة. إنه عامل مهم للغاية في هضم وأكسدة الدهون ، وبالتالي خلق المزيد من النشاط العضلي والغدد ، مما يؤدي إلى مجهود أكبر في الجسم وتراكم أقل للدهون

الليسيثين ضروري ليس فقط لسلامة أنسجة الجهاز العصبي والغدد في جميع الخلايا الحية ، ولكنه يعتبر المولد الأكثر فاعلية ومجددًا للنشاط البدني والعقلي والغدد من الغدد الحيوية ، تجد في الليسيثين ، وخاصة في التركيب الخلوي للجهاز العصبي والغدد الصماء مصدرًا للطاقة الديناميكية " . أفضل طريقة لزيادة الليسيثين هي تناول نفس الكمية من الدهون كالمعتاد ، ولكن تقليل الدهون الحيوانية باستثناء تلك الموجودة في الأسماك. يمكن استخدام الزيت في الطهي والتوابل وتنبييل السلطة. يجب تجنب جميع الدهون المهدرجة مثل السمن ودهون الطبخ وزبدة الفول السوداني المهدرجة والجبن المعالج وكذلك الأطعمة المحضرة معها .

الانزيمات

إنزيمات التغذية هي مواد كيميائية ينتجها الكائن الحي. إنها محفزات عضوية رائعة ضرورية للحياة لأنها تتحكم في جميع التفاعلات الكيميائية التي تحدث في نظام حي. تعد الإنزيمات جزءًا من جميع الخلايا الحية ، بما في ذلك الخلايا النباتية والحيوانية. تمت صياغة مصطلح الإنزيم ، الذي يعني حرفيا في الخميرة ، بعد إظهار الخصائص التحفيزية لعصائر الخميرة. على الرغم من إنتاج الإنزيمات في الخلية الحية ، إلا أنها لا تعتمد على العمليات الحيوية للخلية وتعمل خارج الخلية. بعض إنزيمات الخميرة ، على سبيل المثال ، عندما يتم التعبير عنها من خلايا الخميرة قادرة على ممارسة تأثيرها المعتاد ، أي تحويل السكر إلى كحول. من السمات البارزة للإنزيمات أنه أثناء دخولها في تفاعل كيميائي ، فإنها تظل سليمة في هذه العملية. ومع ذلك ، فإنها تعمل بأقصى قدر من الكفاءة عند درجة حرارة معينة. يؤدي خفض درجة الحرارة إلى أسفل أو رفعها فوق هذا المستوى إلى إبطاء التفاعل. درجة الحرارة العالية ، التي تزيد عن 60 درجة مئوية ، تدمر عملها بشكل دائم.

تشير التقديرات إلى وجود أكثر من 20000 إنزيم في جسم الإنسان. يعتمد هذا التقدير على عدد العمليات الجسدية التي يبدو أنها تتطلب اتخاذ إجراء. ومع ذلك ، تم حتى الآن تحديد حوالي 1000 إنزيم فقط . لكن دورهم الكبير في التغذية والعمليات الحية الأخرى قد تم ترسيخه. إنها جزيئات بروتينية تتكون من سلاسل من الأحماض الأمينية. يلعبون دوراً حيوياً ويعملون بكفاءة أكبر من أي كاشف يصنعه الكيميائيون . وهكذا ، على سبيل المثال ، يمكن للكيميائي فصل البروتينات إلى الأحماض الأمينية المكونة لها عن طريق غليها عند 166 درجة مئوية لأكثر من 18 ساعة في محلول قوي من حمض الهيدروكلوريك ، لكن إنزيمات الأمعاء الدقيقة يمكنها القيام بذلك في أقل من ثلاث ساعات في الجسم. درجة الحرارة في وسط محايد. الميزة التي تميز الإنزيمات عن المحفزات غير العضوية هي أنها محددة تماماً في عملها. هذا يعني أن إنزيم معين يمكن أن يسبب تفاعلات تتضمن فقط نوعاً معيناً من المواد أو مجموعة من المواد وثيقة الصلة. تُعرف المادة التي يعمل عليها الإنزيم باسم "الركيزة". ومع ذلك ، فإن خصوصية الإنزيم مرتبطة بتكوين مركب الركيزة الإنزيمي الذي يتطلب أن تكون التجمعات المناسبة لكل من الركيزة والإنزيم في وضع نسبي صحيح. يجب أن تتلاءم الركيزة مع الإنزيم مثل المفتاح الذي يناسب قفله.

تسمى الإنزيمات المستخدمة في الخلايا التي تصنعها بالإنزيمات داخل الخلايا. تُعرف الإنزيمات التي يتم إنتاجها في الخلايا التي تفرزها إلى أجزاء أخرى من الجسم باسم الإنزيمات خارج الخلية. العصائر الهضمية مثال على النوع الأخير. التسمية هناك عدد قليل من الإنزيمات التي تم تحديد أسمائها عن طريق الاستخدام الطويل مثل تالين ، البيسين و التريسين. يصرف النظر عن هذه ، عادة ما يتم تسمية الإنزيمات عن طريق إضافة اللواحق إلى الجزء الرئيسي من اسم الركيزة التي تعمل عليها. وهكذا تعمل الأميليز على النشا (amylum) ، يعمل اللاكتيز على اللاكتوز ، ويعمل الليباز على الدهون ، ويعمل المالتاز على المالتوز والبروتينات على الليبيدات ، ويعمل المالتاز على المالتوز ويعمل البروتينات على البروتينات. ومع ذلك ، هناك العديد من الإنزيمات التي تعمل على العديد من المواد بطرق مختلفة. تتم تسمية هذه الإنزيمات بوظائفها بدلاً من ركائزها. وهكذا ، فإن الإنزيم الذي يسبب نزع الأمين يسمى ديميناز وإنزيم مؤكسد أو أكسيديز.

تعمل بعض الإنزيمات بكفاءة فقط في حالة وجود مادة محددة أخرى بالإضافة إلى الركيزة. تُعرف هذه المادة الأخرى باسم "المنشط" أو "الإنزيم". وعادة ما تكون "المنشطات" أيونات غير عضوية. إنها تزيد من نشاط إنزيم كامل وقد تشارك في تكوين مركب الركيزة الإنزيمية. ترتبط العديد من الإنزيمات بالفيتامينات. وهذا ما يفسر سبب حدوث نقص في الفيتامينات في إحداث تغيير عميق في عملية التمثيل الغذائي.

وهكذا ، على سبيل المثال ، الثيامين ، مثل بيروفوسفات الثيامين ، يعمل بمثابة أنزيم في 14 نظاماً من الإنزيمات على الأقل. يتم تجديد الإنزيمات ، مثل الإنزيمات ، بشكل مستمر في الخلايا. تلعب الإنزيمات دوراً حاسماً في هضم الطعام لأنها مسؤولة عن التغيرات الكيميائية التي يمر بها الطعام أثناء عملية الهضم. تشمل التغيرات الكيميائية على دور الإنزيمات في التغذية تفكيك الكتلة الكبيرة. جزيئات الكربوهيدرات والدهون والبروتينات إلى جزيئات أصغر أو تحويل المواد المعقدة إلى مواد بسيطة يمكن أن تمتصها الأمعاء. كما أنها تتحكم في التفاعلات العديدة التي يتم من خلالها استخدام هذه المواد البسيطة في الجسم لبناء أنسجة جديدة وإنتاج الطاقة.

الإنزيمات نفسها لا يتم تكسيرها أو تغييرها في هذه العملية. تظل قوية في نهاية رد الفعل كما كانت في البداية. علاوة على ذلك ، يمكن أن تحول كميات صغيرة جداً كميات كبيرة من المواد. وبالتالي فهي محفزات حقيقية. تبدأ عملية الهضم في الفم. يحمل اللعاب الموجود في العثة ، إلى جانب مساعدته على مضغ الطعام ، إنزيماً يسمى تالين يبدأ العمل الكيميائي لعملية الهضم. يبدأ هدم (انهيار) الكربوهيدرات عن طريق تحويل النشويات إلى سكريات بسيطة. وهذا يفسر الحاجة إلى مضغ دقيق للطعام النشوي في الفم. إذا لم يتم ذلك ، لا يمكن لتالين القيام بوظيفته لأنه نشط في وسط قلوي أو محايد أو قليل الحموضة ويتم تعطيله بواسطة العصارات المعدية عالية الحموضة في المعدة. على الرغم من أن العمل الأنزيمي يبدأ أثناء مضغ الطعام ، فإن عملية الهضم لا تتحرك إلا عندما يمر الطعام الممضوغ إلى المريء ويصل إلى المعدة. في حين أن الفعل الفيزيائي للتمتع يحول ويعجن الطعام الصلب في خليط غير متبلور شبه صلب يسمى الكيموس ، يخضع هذا الخليط لتغيرات كيميائية تبدأ بواسطة العصارات المعدية التي تفرزها جدران المعدة. تشمل هذه العصائر مخاط لتزليق المعدة وحمض الهيدروكلوريك وعصير المعدة. إن الإنزيم أو المبدأ النشط لعصير المعدة هو البيسين. يبدأ هذا الإنزيم مع حمض الهيدروكلوريك في تكسير البروتينات إلى أحماض أمينية قابلة للامتصاص تسمى عديد الببتيدات. يلعب إنزيم إضافي ، رينين ، دوراً مهماً في المعدة الرضيع. يخثر الحليب ويسمح للبيسين بالعمل عليه. عصير المعدة ليس له تأثير على النشويات أو الدهون عندما يخرج الكيموس من المعدة ويدخل الأمعاء الدقيقة من خلال البوابة صمام الهروب السفلي ، فإنه لا يزال يحتوي على الكثير من الطعام الذي يكون على شكل مادة خام غير جاهزة للامتصاص في الجسم. يكتمل الهضم داخل الأمعاء الدقيقة عن طريق عدة عصائر. يأتي من الكبد سائل يسمى الصفراء والذي يحول كريات

يساهم البنكرياس في العديد من الإنزيمات التي تستمر في تكسير البروتينات وتساعد على تقسيم النشا إلى سكريات وتعمل مع الصفراء في هضم الدهون. تفرز الأمعاء الدقيقة نفسها إنزيمات من جدارها الداخلي لإكمال التفاعلات. عندما تنتهي جميع الإنزيمات من عملها يتم هضم الطعام وجعله صالحا لامتصاصه من قبل النظام ، ويلخص الجدول التالي بإيجاز ، عملية الهضم الكيميائي للكربوهيدرات والدهون والبروتينات بواسطة

صيام العصير

خلال اتباع نظام غذائي حصري من عصائر الفواكه والخضروات. يُعرف أيضا باسم صيام العصير. إنها الطريقة الأكثر فعالية لاستعادة الصحة وتجديد شباب الجسم. أثناء العلاج بالعصير الخام ، تزداد بشكل كبير قدرة التخلص والتطهير لأعضاء الإخراج ، أي الرئتين والكبد والكلى والجلد ، ويتم التخلص بسرعة من كتل النفايات الأيضية

والسموم المتراكمة. يوفر راحة فسيولوجية لأعضاء الجهاز الهضمي والاستيعاب. بعد صيام العصير أو العلاج بالعصير الخام ، يتم تحسين هضم الطعام واستخدام العناصر الغذائية بشكل كبير. يؤدي اتباع نظام غذائي حصري من عصائر الفاكهة والخضروات النيئة إلى التعافي بشكل أسرع من الأمراض وتنظيف وتجديد الأنسجة بشكل أكثر فعالية من الصيام على الماء النقي. يلاحظ الدكتور راجنار بيرج ، وهو هيئة مشهورة عالميا في مجال التغذية والكيمياء الحيوية: "أثناء الصيام ، يحترق الجسم ويخرج كميات هائلة من النفايات المتراكمة. يمكننا المساعدة في عملية التطهير هذه عن طريق شرب العصائر القلوية بدلا من الماء أثناء الصيام. لقد أشرفت على ذلك. كثير من الصيام وإجراء فحوصات واختبارات مكثفة للمرضى الصائمين ، وأنا مقتنع أن شرب عصائر الفاكهة والخضروات المكونة للقلويات ، بدلا من الماء ، أثناء الصيام سيزيد من تأثير الصيام الشافي. والسكريات الموجودة في العصائر تقوي القلب ، لذلك فإن صيام العصير هو أفضل شكل من أشكال الصيام ، حيث يتم استخلاص العصائر من النباتات والفاكهة ، فهي تعالج خصائص طبية محددة. عصائر معينة مفيدة في ظروف معينة. إلى جانب الفوائد الطبية المحددة ، فإن عصائر الفاكهة والخضروات النيئة لها تأثير تنشيط وتجديد غير عادي على جميع أعضاء وغدد ووظائف الجسم. التأثيرات الإيجابية

يرجع التأثير الإيجابي للعصائر النيئة في علاج الأمراض إلى الحقائق التالية: عصائر الفاكهة والخضروات النيئة غنية للغاية بالفيتامينات والمعادن والعناصر النزرة والإنزيمات والسكريات الطبيعية. يمارسون تأثيرا مفيدا في تطبيع جميع وظائف الجسم. أنها توفر العناصر اللازمة لنشاط الشفاء وتجديد الخلايا في الجسم ، وبالتالي تسريع الشفاء. 1. العصائر المستخرجة من الفواكه والخضروات النيئة لا تحتاج إلى هضم وتقريبا يتم استيعاب جميع العناصر الغذائية الحيوية مباشرة في مجرى الدم. 2. العصائر النيئة غنية للغاية بالعناصر القلوية. هذا مفيد للغاية في تطبيع التوازن الحمضي القلوي في الدم والأنسجة حيث توجد حموضة زائدة في معظم حالات اعتلال الصحة. 3. كميات كبيرة من المعادن العضوية سهلة الامتصاص في العصائر الخام وخاصة الكالسيوم والبوتاسيوم والسيليكون تساعد في استعادة التوازن الكيميائي الحيوي والمعدني في الأنسجة والخلايا ، وبالتالي منع الشيخوخة المبكرة للخلايا والأمراض. 4. تحتوي العصائر النيئة على بعض الأدوية الطبيعية والهرمونات النباتية والمضادات الحيوية. على سبيل المثال ، يُقال إن الفاصوليا تحتوي على مادة شبيهة بالأنسولين. توجد بعض الهرمونات التي يحتاجها البنكرياس لإنتاج الأنسولين في عصائر الخبار والبصل. تحتوي عصائر الثوم الطازجة والبصل والفجل والطماطم على مضادات حيوية

الاحتياجات ومع ذلك ، هناك احتياطات معينة ضرورية في اعتماد نظام غذائي حصري من العصائر النيئة. أو لا ، يجب أن تكون جميع العصائر طازجة مباشرة قبل الشرب. يجب عدم استخدام العصائر المعلبة والمجمدة. من المستحسن أن يكون لدى المرء عصارة خاصة به لاستخراج العصائر الطازجة.

ثانياً، يجب استخدام الفاكهة والخضروات الطازجة فقط ، ويفضل أن تكون مزروعة عضويا، في علاج العصير واستخراج العصائر.

ثالثاً ، يجب فقط استخلاص الكمية اللازمة من العصير للاستهلاك الفوري. تتأكسد العصائر الخام بسرعة وتفقد قيمتها الطبية في التخزين ، حتى في حالة التبريد

رابعاً، جودة العصائر لها تأثير واضح على النتائج التي يتم الحصول عليها في حالة الاستخراج غير الكامل للعصائر ، تقل قوتها الفعالة بشكل متناسب بسبب عدم وجود الفيتامينات والإنزيمات المتبقية في الألياف واللبن

أخيراً، إذا كانت العصائر شديدة الحلاوة ، فيجب تخفيفها في الماء بنسبة 50:50 أو خلطها مع عصائر أخرى أقل حلاوة . هذا مهم بشكل خاص في بعض الحالات المحددة مثل مرض السكري ونقص السكر في الدم والتهاب المفاصل وارتفاع ضغط الدم . يمكن تقسيم

تتقسم عصائر الفاكهة والخضروات إلى ستة أنواع رئيسية

1. عصائر الفاكهة الحلوة مثل البرقوق والعنب .

2. العصائر من الفواكه شبه الحمضية مثل التفاح والبرقوق والكمثرى والخوخ والمشمش والكرز

3. العصائر من الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون والجريب فروت والفراولة والأناناس

4. عصائر الفاكهة النباتية ، وهي الطماطم والخيار

5. العصائر من الخضار الورقية الخضراء مثل الكرنب والكرفس والخس والسبانخ والبقدونس والجرجير .

6. العصائر من الخضروات الجذرية مثل الشمندر والجزر والبصل والبطاطس والفجل

بشكل عام ، تثير عصائر الفاكهة السُموم والأحماض في الجسم ، وبالتالي تحفز عمليات الإزالة من ناحية أخرى ، تعمل عصائر الخضار على تهدئة الأعصاب المتوترة وتعمل بطريقة أكثر اعتدالاً . إنهم ينقلون المواد السامة بطريقة لطيفة . يجب عدم استخدام عصائر الفاكهة والخضروات في نفس الوقت أو خلطها معاً نظراً لاختلاف إجراءاتها . من المستحسن استخدام العصائر بشكل فردي . على أي حال ، لا يجب استخدام أكثر من ثلاثة عصائر في أي خليط واحد . تنطبق

القواعد العامة التالية عند استخدام مخاليط العصائر:

يمكن دمج عصائر الفاكهة الحلوة مع عصائر الفواكه شبه الحمضية ، ولكن ليس مع عصائر الفواكه الحمضية أو الخضار أو الخضار

يمكن مزج عصائر الفاكهة شبه الحمضية مع عصائر الفاكهة الحلوة أو الفواكه الحمضية ، ولكن ليس مع عصائر أخرى

يمكن مزج عصائر الفاكهة الحمضية مع الفواكه شبه الحمضية أو الفواكه النباتية ، ولكن ليس مع العصائر الأخرى

يمكن مزج عصائر الفاكهة النباتية مع تلك الخاصة بالفواكه الحمضية أو الخضار الورقية الخضراء ، ولكن ليس مع العصائر الأخرى .

يمكن مزج عصائر الخضار الورقية الخضراء مع الفواكه النباتية أو الخضار الجذرية ، ولكن ليس مع العصائر الأخرى.

يمكن مزج العصائر من الخضروات الجذرية مع تلك الخاصة بالخضروات ذات الأوراق الخضراء ، ولكن ليس مع العصائر الأخرى.

الاختيار الصحيح للعصائر في علاج مرض معين أمر ضروري للغاية . وهكذا

على سبيل المثال ، تعتبر عصائر الجزر والخيار والملفوف والخضروات الأخرى ذات قيمة كبيرة في الربو والتهاب المفاصل وأمراض الجلد

لكن عصائر البرتقال والموسمبي تؤدي إلى تفاقم أعراضها عن طريق زيادة كمية المخاط .

لعلاج الحموضة: العنب والبرتقال والموسمبي والجزر والسبانخ

حب الشباب: العنب والكمثرى والبرقوق والطماطم والخيار والجزر والبطاطس والسبانخ.

الحساسية: المشمش والعنب والجزر والشمندر والسبانخ

تصلب الشرايين: الجريب فروت والأناناس والليمون والكرفس والجزر والخس والسبانخ

فقر الدم: المشمش والبرقوق والفراولة والعنب الأحمر والبنجر والكرفس والجزر والسبانخ

التهاب المفاصل: الكرز الحامض والأناناس والتفاح الحامض والليمون والجريب فروت والخيار والبنجر والجزر والخس والسبانخ

الربو: المشمش والليمون والأناناس والخوخ والجزر والفجل والكرفس

التهاب الشعب الهوائية: المشمش والليمون والأناناس والخوخ والطماطم ، جزر ، بصل و سبانخ .

المثانة: التفاح والمشمش والليمون والخيار والجزر والكرفس والبقدونس والجرجير

نزلات البرد: ليمون ، برتقال ، جريب فروت ، أناناس ، جزر ، بصل ، كرفس وسبانخ

الإمساك: التفاح والكمثرى والعنب والليمون والجزر والشمندر والسبانخ والجرجير

التهاب القولون: التفاح والمشمش والكمثرى والخوخ والأناناس والبابايا والجزر والشمندر والخيار والسبانخ

داء السكري: الحمضيات والجزر والكرفس والخس والسبانخ

الإسهال: البابايا والليمون والأناناس والجزر والكرفس

الأكزيما: العنب الأحمر والجزر والسبانخ والخيار والبنجر

الصرع: العنب الأحمر والتين والجزر والكرفس والسبانخ

اضطرابات العين: المشمش والطماطم والجزر والكرفس والبقدونس والسبانخ

النقرس: الكرز الأحمر والأناناس والطماطم والخيار والبنجر والكرفس والسبانخ

رائحة الفم الكريهة: التفاح والجريب فروت والليمون والأناناس والطماطم والجزر والكرفس والسبانخ

الصداع: العنب والليمون والجزر والخس والسبانخ.

أمراض القلب: العنب الأحمر والليمون والخيار والجزر والشمندر والسبانخ

ارتفاع ضغط الدم: العنب والبرتقال والخيار والجزر والشمندر

الإنفلونزا: المشمش والبرتقال والليمون والجريب فروت والأناناس والجزر والبصل والسبانخ

الأرق: التفاح والعنب والليمون والخس والجزر والكرفس

اليرقان: الليمون والعنب والكمثرى والجزر والكرفس والسبانخ والشمندر والخيار

اضطرابات الكلى: التفاح والبرتقال والليمون والخيار والجزر والكرفس والبقدونس والبنجر

أمراض الكبد: الليمون والبابايا والعنب والجزر والطماطم والبنجر والخيار

اضطرابات الدورة الشهرية: العنب والبرقوق والكرز والسبانخ والخس واللفت والبنجر

أعراض سن اليأس: الفواكه والخضروات في الموسم

التهاب الأعصاب: برتقال ، أناناس ، تفاح ، جزر ، شمندر

السمنة: الليمون والجريب فروت والبرتقال والكرز والأناناس والبابايا والطماطم والبنجر والملفوف والخس والسبانخ والجزر

البواسير: الليمون والبرتقال والبابايا والأناناس والجزر والسبانخ واللفت والجرجير

مشاكل البروستاتا: جميع عصائر الفاكهة في الموسم والجزر والهليون والخس والسبانخ

الصدفية: العنب والجزر والشمندر والخيار

الروماتيزم: العنب والبرتقال والليمون والجريب فروت والطماطم والخيار والبنجر والجزر والسبانخ

قرحة المعدة: المشمش والعنب والملفوف والجزر

مشكلة الجيوب الأنفية: المشمش والليمون والطماطم والجزر والبصل والفجل

التهاب الحلق: المشمش والعنب والليمون والأناناس والخوخ والطماطم والجزر والبقدونس

التهاب اللوزتين: المشمش والليمون والبرتقال والجريب فروت والأناناس والجزر والسبانخ والفجل

دوالي الأوردة: العنب والبرتقال والبرقوق والطماطم والشمندر والجزر والجرجير

الوصفة عند العلاج بالعصير الخام ، يجب شرب العصير الموصوف كل ثلاث ساعات .وهكذا يمكن للمرء أن يأخذ العصائر من خمس إلى ست مرات في اليوم .قد يتم تناول كوب من الماء ممزوجا بعصير الليمون و 20 إلى 30 جراما من العسل أول شيء في الصباح عند النضج . بعد ذلك ، يمكن تناول العصير الموصوف كل ثلاث ساعات .قد تكون كمية العصير في كل مناسبة 250 مل في اليوم الأول .يمكن زيادة هذه الكمية بمقدار 50 مل كل يوم بعد ذلك حتى يأخذ المرء 600 مل في كل مرة .يمكن الاستمرار في حمية العصير لمدة 30 إلى 40 يوما دون أي آثار سيئة .يجب أن يأخذ المريض قسطا كافيا من الراحة أثناء العلاج بالعصير الخام.

تعمل العصائر الخام كعامل تطهير وتبدأ في التخلص من السموم والمواد المرضية من النظام على الفور .غالبا ما يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض مثل ألم البطن ، والإسهال ، وفقدان الوزن ، والصداع ، والحمى ، والضعف ، والأرق ورائحة الفم الكريهة .هذه التفاعلات ، التي هي جزء من عملية التطهير ، لا ينبغي قمعها عن طريق استخدام الأدوية.

سيتوقفون عندما يكون الجسم قادراً على طرد جميع السموم .بعد العلاج بالعصير الخام ، يجب أن تكون العودة إلى النظام الغذائي المتوازن الطبيعي تدريجيا وعلى مراحل .في البداية ، يمكن استبدال وجبتين من العصائر بالحليب والفواكه .ثم يمكن استبدال وجبات العصير تدريجياً بنظام غذائي متوازن .

استخدام البراعم

للحصول على تغذية مثالية للبراعم كأطعمة عجيبة .يتم تصنيفها على أنها الأكثر نضارة والأكثر تغذية من بين جميع الخضروات المتاحة للنظام الغذائي البشري .من خلال عملية التحول الطبيعي ، يكتسب الطعام المنبت قدرة هضمية وخصائص غذائية محسنة بشكل كبير عند مقارنته بالجنين غير النابت الذي اشتق منه .كانت الأطعمة المنبتة جزءاً من النظام الغذائي للعديد من الأجناس القديمة لآلاف السنين.

حتى يومنا هذا ، يحتفظ الصينيون بشهرتهم من أجل براعم الفاصوليا اللذيذة .توفر البراعم جميع الفيتامينات والمعادن الأساسية .يجب أن يشكلوا عنصرا حيويًا في نظامنا الغذائي .لا يتطلب النبت رعاية مستمرة ولكن فقط رش الماء من حين لآخر .يمكن أن تنبت جميع الحبوب والبذور والبقوليات الصالحة للأكل .عموما تستخدم ما يلي في تنبت :الحبوب :القمح والذرة والراحي والباجر والشعير

اولا البذور :بذور البرسيم الحجازي ، بذور الفجل ، بذور الحلبة ، بذور الجزر ، بذور الكزبرة ، بذور اليقطين ، بذور الشمام

ثانيا .البقوليات :مونج ، غرام البنغال ، الفول السوداني والبازلاء

ثالثا .البرسيم ، كما يدل الاسم بالعربية ، هو ملك كل البراعم .تُزرع كنبات ، ومن المعروف أن جذورها تخترق ما يصل إلى 12 مترا في باطن الأرض لاستخراج المعادن النزرة القيمة التي يعتبر المنغيز مهما بشكل خاص للصحة والهضم ؛ وهو مكون حيوي من مكونات الأنسولين البشري .بصرف النظر عن المعادن ، يعد البرسيم أيضا مصدراً غنياً للفيتامينات A و B و C و E و K والأحماض الأمينية .بذور السمسم مصدر جيد آخر للتغذية .تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية في محتوى البروتين بنسبة 20 في المائة وتركيز الكالسيوم أعلى من الحليب .فهي تحتوي على نسبة عالية من الليثيين والدهون غير المشبعة وفيتامين هـ وفيتامين ب بالإضافة إلى العناصر الغذائية الحية الأخرى

كيف تنبت كخطوة أولى ، يجب استخدام مجموعة متنوعة جيدة من البذور للإنبات .يجب التأكد من أن البذور أو البقوليات أو الحبوب من النوع القابل للإنبات .لا ينبت فول الصويا لأنه غالبا ما يصبح حامضا .يجب أن ينمو القمح في التربة .يُنصح باستخدام البذور التي لم تتم معالجتها كيميائيا لأن هذا يبطئ معدل الإنبات .يجب غسل البذور جيدا ثم نقعها طوال الليل في وعاء من الماء النقي .يجب تغطية الجرة بقطعة قماش قطنية أو شبكة سلكية .مدة النقع تعتمد على حجم البذرة .تنقع البذور الصغيرة لمدة خمس ساعات ومتوسطة الحجم لمدة ثمانية ساعات والفاصوليا والحبوب لمدة 10 إلى 12 ساعة .في صباح اليوم التالي ، يجب شطف البذور وتصريف المياه .يجب ألا يمتلأ أكثر من ربع الجرة بالبذور من أجل الإنبات .النقع يجعل البذور والحبوب والبقوليات دسمة ولينة بالماء .لذلك ، يجب التأكد من أن الجرة بها مساحة كافية لتمدد البذور أثناء التبرعم .سوف يتوسعون حوالي ثمانية أضعاف حجمهم الأصلي .يجب حفظ الجرة في مكان غير معرض للبرودة ولا للرياح الساخنة .كما يجب التأكد من عدم تغطية فم البرطمان بالكامل للسماح بدخول الهواء .يجب شطف البذور وتصريف الماء ثلاث مرات كل يوم حتى تصبح جاهزة للأكل .تنبت البذور وتصبح براعم خلال يومين أو ثلاثة أيام من بدء النقع ، حسب درجة الحرارة والرطوبة .يجب توخي الحذر دائما لضمان عدم تواجد البراعم في الماء .يجب أن يتم تحفيفها جيدا لمنع حدوث تعكر .تكون البراعم في المستوى الأمثل من النكهة والحنان عندما تظهر الأوراق الخضراء الصغيرة في الأطراف .قيمتها الغذائية هي أيضا الأمثل .للحفاظ على نضارتها وقيمتها الغذائية ، يجب وضعها في الثلاجة ، إذا لم يكن بالإمكان تناولها فور بلوغها النضج المناسب .يمكن الاحتفاظ بالبراعم لعدة أيام بهذه الطريقة

بعض الحذر ضروري في الإنبات .يؤدي النقع لفترة أطول من المطلوب إلى تعفن البذور أو تخمرها .العوامل الرئيسية للإنبات هي الماء والهواء والحرارة والظلام .قد يكون هناك إنبات ضعيف أو لا إنبات على الإطلاق إذا لم يكن أي من هذه العوامل موجودا مثل عدم كفاية المياه ، أو الكثير من الماء ، ونقص الحرارة الكافية ، ونقص الهواء النقي ، أو المحيط شديد البرودة أو شديد الحرارة والكثير من الضوء

الفوائد

هناك زيادة مذهلة في العناصر الغذائية في الأطعمة المنبتة بالمقارنة مع الأجنة المجففة .في عملية الإنبات ، تزداد الفيتامينات والمعادن والبروتين بشكل كبير مع انخفاض مماثل في السعرات الحرارية ومحتوى الكربوهيدرات .

تستند هذه المقارنات على محتوى مائي مكافئ في الأطعمة التي تم قياسها .أظهر تحليل البذور المجففة والحبوب والبقوليات محتوى مائي منخفض جدا لكن هذا يزيد حتى عشرة أضعاف عندما يتم تحويل نفس الطعام إلى براعم .

علاج الامراض

حب الشباب

ربما يكون حب الشباب هو الأكثر مرض جلدي مزمن شائع. وهي حالة التهابية تصيب الغدد الدهنية (أي الدهون أو الشحوم) وبصيلات الشعر التي توجد عادة في الوجه والرقبة والصدر والكتفين. ما يقرب من ثمانية من كل عشرة شباب تتراوح أعمارهم بين 12 و 24 يعانون من درجة معينة من حب الشباب. يرتبط ارتباطا وثيقا باضطراب الهرمونات الذي يحدث عند سن البلوغ. يتعافى غالبية المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و 30 عامًا، لكنه لا يزال شائعًا عند الرجال فوق 30 عامًا. في النساء، نادرًا ما يستمر إلى ما بعد أوائل الثلاثينيات، وعادة ما يكون أسوأ قبل كل دورة شهرية. تسبب الأمراض قدراً كبيراً من الإحراج في عصر يميل فيه الناس إلى الحساسية تجاه المظهر الشخصي.

ذلك حب الشباب، هي نتيجة خلل في وظائف الجسم ككل. الأعراض يتميز حب الشباب بوجود البثور أو الرؤوس السوداء والبثور وأكياس دهنية سطحية صغيرة وندبات. هناك أكثر من ستة أشكال من حب الشباب. كلهم يهتمون بالغدد الدهنية أو الغدد المرتبطة ببصيلات الشعر. الشكل الأكثر شيوعاً لحب الشباب هو الرؤوس السوداء. المناطق المتأثرة بشكل رئيسي هي الجبهة، الصدغ، الخدين، الذقن، الصدر والظهر. في حالات نادرة، قد يتم تغطية الجسم بالكامل تقريباً برؤوس سوداء مع وجود ندبات واسعة النطاق.

الأسباب جميع أشكال حب الشباب ترجع أصلها إلى عادات غذائية خاطئة، مثل عدم انتظام ساعات الأكل، والطعام غير السليم، والنشويات والسكر الزائد، والإفراط في الأطعمة الدهنية. الإمساك المزمن سبب رئيسي آخر لحب الشباب. إذا لم تتحرك الأمعاء بشكل صحيح، فلن يتم التخلص من الفضلات بالسرعة التي ينبغي أن تكون بها، ويصبح مجرى الدم مشحوناً بالمواد السامة. تؤدي الجهود الإضافية التي يبذلها الجلد للتخلص من النفايات الزائدة إلى ظهور حب الشباب وأشكال أخرى من الأمراض الجلدية.

سبب آخر مهم لحب الشباب هو حالة الجلد المهترئة الناتجة عن عادات الحياة غير الصحية. الأسباب الأخرى للاضطراب هي الإفراط في تناول الشاي أو القهوة أو الكحول أو التبغ، والدراسات المضنية، والاستمناء والعادات الخاملة التي تؤدي إلى عسر الهضم والوهن العام.

العلاج

علاج حب الشباب عن طريق استخدام مرهم لا يخدم أي غرض. هم فقط يقمعوا عمل الغدد الدهنية بشكل مؤقت. في علاج الطبيعة، ينصب التركيز الرئيسي على النظام الغذائي وبعض تطبيقات المياه. في البداية يجب على المريض أن يلجأ إلى نظام غذائي كامل الفواكه لمدة أسبوع تقريباً. في هذا النظام، يجب أن تكون هناك ثلاث وجبات في اليوم، تتكون من الفواكه الطازجة مثل التفاح والكمثرى والعنب والعنب والأناناس والخوخ. لا ينبغي تناول الفواكه الحمضية أو الموز أو الفواكه المجففة أو المطهية أو المعلبة. يجب شرب الليمون غير المحلى أو الماء العادي، سواء كان ساخناً أو بارداً، ولا شيء آخر. خلال هذه الفترة، يجب أخذ حقنة شرجية الماء الدافئ يومياً لتنظيف الأمعاء وجميع الإجراءات الأخرى المعتمدة للقضاء على الإمساك.

بعد أسبوع من اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة، يمكن للمريض اتباع نظام غذائي متوازن تدريجياً. يجب أن يكون التركيز على الأطعمة النيئة، وخاصة الفواكه والخضروات الطازجة، والبذور المنبثقة، والمكسرات النيئة وحبوب الحبوب الكاملة، وخاصة الدخن والأرز البني. قد تكون الفترات الأقصر على الفاكهة لمدة ثلاثة أيام أو نحو ذلك ضرورية على فترات شهرية حتى تتحسن حالة الجلد.

الاهتمام الصارم بالنظام الغذائي ضروري للتعافي. النشويات والبروتين والأطعمة الدهنية، يجب أن يكون حب الشباب مقيداً محظوراً. يجب تجنب اللحوم والسكر والشاي أو القهوة القوية والتوابل والمخللات والأطعمة المكررة والمعالجة وكذلك المشروبات الغازية والحلويات والآيس كريم والمنتجات المصنوعة من السكر والدقيق الأبيض.

تم استخدام نوعين من الفيتامينات وهما النياسين وفيتامين أ بنجاح لعلاج حب الشباب. العلاج بالفيتامينات الذي قد يحتوي على النياسين 100 ملغ. ثلاث مرات يومياً وفيتامين أ بجرعات كبيرة تصل إلى 150000 وحدة يومياً يجب ألا تتجاوز شهراً واحداً. فيتامين (هـ) مهم أيضاً بشكل حيوي لمنع تندب حب الشباب وإزالة الندبات القديمة.

علاج فعال في علاج حب الشباب وهو الزنك. لقد أظهرت نتائج مثيرة في بعض الحالات. يجب تناول الزنك بجرعات علاجية 50 مجم. ثلاث مرات باليوم. بعد تحسن ملحوظ يمكن تقليله تدريجي

المعالجة الموضعية

فيما يتعلق بالمعالجة الموضعية ، يجب تطبيق التحفيز الساخن لفتح المسام والضغط على النفائات. ثم يشطف بالماء البارد. حمامات الشمس والهواء عن طريق تعريض الجسم كله للشمس والهواء مفيدة للغاية. تم العثور على العيوب العلاجية المصنوعة من الخيار المبشور ودقيق الشوفان المطبوع في الحليب والجزر المطبوع والمغطى بالكريمة والمستخدم خارجيا ، لتكون فعالة

قشر البرتقال مفيد في علاج حب الشباب. يجب أن يوضع القشر ، المطحون جيدا بالماء على قطعة من الحجر ، على المناطق المصابة. كما ثبت أن الليمون مفيد في إزالة البثور وحب الشباب. يجب تطبيقه بانتظام

ملعقة صغيرة من عصير الكزبرة ، ممزوجة مع قليل من مسحوق الكركم ، هي علاج منزلي فعال آخر للبثور والرؤوس السوداء. يجب أن يوضع الخليط على الوجه بعد غسله جيدا كل ليلة قبل أن ينسحب

أثبت عصير البطاطس النيئة أيضا أنه مفيد جدا في إزالة عيوب الجلد. ينتج هذا التطهير عن نسبة عالية من كبريت البوتاسيوم والفسفور والكلور في البطاطس. ومع ذلك ، فإن هذه العناصر تكون ذات قيمة فقط عندما تكون البطاطس نيئة لأنها تتكون في هذه الحالة من ذرات عضوية حية

سيكون الحمام الساخن بملح إبسوم مرتين في الأسبوع مفيدا للغاية في جميع حالات حب الشباب. يتم تحضير هذا الحمام بإضافة كيلو ونصف من ملح إبسوم إلى 50 لترا من الماء بدرجة حرارة حوالي 100 درجة فهرنهايت ، يجب أن يبقى المريض في الحمام من 25 إلى 35 دقيقة حتى يتعرق بحرية. بعد الاستحمام يجب أن يبرد المريض تدريجي.



إدمان الكحول

يشير إدمان الكحول إلى الإدمان على الكحول. وهو اضطراب مزمن لا يستطيع فيه الشخص الامتناع عن الاستهلاك المتكرر والمفرط للكحول لأسباب جسدية أو نفسية

أدرجت منظمة الصحة العالمية (WHO) إدمان الكحول كواحد من أكثر ثلاثة أمراض فتاكة في القرن العشرين
إدمان الكحول هو أيضا أحد المشاكل الاجتماعية الخطيرة. غالبا ما يجلب الفقر وقد رآ من الجريمة وينتج عنه تعاسة مادية ومنازل محطمة. كما أنه يؤدي إلى العديد من الحوادث المرورية
الكحول ليس منتجا موجو دًا في الطبيعة. ينتج عن التحلل للنشويات

يعتبر الكحول الإيثيلي، المكون الرئيسي المسكر في النبيذ والبيرة والخمور المقطرة عقا رًا ساما يثبط الدماغ والجهاز العصبي. لا يمكن تسمية الكحول كغذاء لأنه يدخل القناة الهضمية ولا يتم تغييره أو هضمه بأي شكل من الأشكال. يتم امتصاصه بسرعة في مجرى الدم ثم ينتقل إلى كل جزء من الجسم، مما يؤثر سلبا على الأعضاء الحيوية مثل الدماغ والكبد

الأعراض

وفقا لمنظمة الصحة العالمية، "مدمنو الكحول هم أولئك الذين يشربون الخمر بشكل مفرط والذين بلغ اعتمادهم على الكحول درجة تظهر اضطرا بًا عقليا ملحوظا أو تدخلًا في صحتهم الجسدية أو العقلية، وعلاقاتهم الشخصية ووظائفهم الاجتماعية والاقتصادية السلسلة

"مدمنو الكحول لديهم وجه منتفخ مع عيون محتقنة بالدم وصوت أجش ونبض سريع. هم مريبون وسريع الانفعال ومفرط في الانفعال من الأعراض الأخرى القيء والهذيان وضعف الحكم والنوم المضطرب
مدمن الكحول المزمن، الذي يفضل الشرب على الأكل، يفشل في الحصول على ما يكفي من الفيتامينات. يتم استنزاف الفيتامينات القليلة التي حصل عليها من نظامه أثناء حرق الكحول في جسده. يمكن أن يؤدي نقص الفيتامينات إلى الهذيان والتشنجات والمغذيات واضطرابات العين وضعف الذاكرة. غالبا ما يؤدي الإفراط في شرب الخمر إلى شيب الشعر المبكر بسبب نقص الفيتامينات. يؤدي إدمان الكحول المزمن إلى استنفاد المعادن في الجسم

وخاصة المغنيسيوم. ينتج عن نقصه أعراض مثل رعاش اليدين والقدمين واللسان والتشنجات والتغيم الذهني والعرق يؤدي الإفراط في تناول الكحوليات إلى إجهاد الكبد. إنه يدمر وظائفه تدريجيا وغالبا ما يتسبب في تلف الكبد. يؤدي إلى اضطرابات في المعدة والأمعاء. يمكن أن يسبب تليفا في الدماغ حيث تتأثر خلايا الدماغ به غالبا. يؤثر الكحول أيضا على القلب الذي يصبح ضعيفا ومترهلا

العلاج

يجب على المدمن الكحولي المزمن أو لا وقبل كل شيء أن يتخذ قرا رًا حازما للتوقف عن الشرب. يجب أن يمتنع عن شرب الخمر دفعة واحدة لأن العادة لا يمكن التخلص منها تدريجيا
الطريقة الأكثر فعالية لعلاج إدمان الكحول هي بناء سلامة الجسم الغذائي لمنع الرغبة في تناول المنشطات مثل المشروبات. يجب أن يوضع المريض على عصير مطهر للإدمان على الأقل عشرة أيام في البداية. خلال هذه الفترة يجب أن يتناول عصير برتقال كل ساعتين من الساعة 8 صباحا حتى الساعة 8 مساءً، ويمكن تخفيف العصير بالماء الدافئ، إذا رغبت في ذلك. إذا لم يوافق عصير البرتقال، يمكن تناول عصائر الخضار

كل يوم أثناء الصيام، يجب تطهير الأمعاء من المواد السامة التي يتم التخلص منها من خلال عملية التطهير الذاتي التي يقوم بها الجسم يمكن تحقيق ذلك عن طريق حقنة شرجية بالماء الدافئ.

خلال صيام العصير، لن يشعر المريض عادة بالرغبة في تناول الكحول. سيعطي هذا بداية جيدة لمدة 10 أيام للتخلص من عادة الشرب وسيساعد ليس فقط في إزالة الاعتماد الجسدي ولكن أيضا على العوامل النفسية. بعد الصيام الأولي للعصائر، يعد النظام الغذائي الأمثل للعناصر الغذائية الحيوية أمرا ضروريا. يجب أن يتكون هذا النظام الغذائي من الحبوب الكاملة والحبوب والمكسرات والبذور والبراعم والفواكه والخضروات الطازجة

يُنصح في بداية العلاج بإعطاء المريض بديلا مناسبًا لتخفيف الرغبة الشديدة في حالة حدوث مثل هذه الرغبة. أفضل مشروب بديل للكحول هو كوب من عصير الفاكهة الطازج المحلى بالعسل إذا رغبت في ذلك

كبدل يمكن تناول حلوى صحية. يجب أن يكون لدى المريض دائما عصائر أو حلوى أو وجبات خفيفة أخرى متاحة بسهولة ليتم تناولها بين الوجبات إذا شعر بالرغبة في تناول المنشطات

يجب تجنب جميع الأطعمة المكررة مثل السكر والأرز الأبيض ومنتجات المعكرونة والدقيق الأبيض واللحوم يجب أن يأكل المريض عدة وجبات صغيرة في اليوم ويفضل تناول وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة وتجنب التوابل القوية مثل الفلفل والخردل والفلفل الحار

لا ينبغي أن يدخل هذا لن يؤدي إلا إلى زيادة رغبته في شرب الخمر
يعتبر التفاح ذا قيمة في علاج إدمان الكحول لأن استخدامه يزيل التسمم ويقلل من الرغبة في تناول النبيذ والمشروبات الكحولية الأخرى

المسكرة. يعتبر عصير الكرفس الخام مفيدا. له تأثير واقعي ومضاد للكحول بالإضافة إلى التغذية السليمة ، فإن الكثير من الراحة والتمارين الخارجية ضرورية. تتحسن الحالة الصحية لمركز الشهية الذي يتحكم في الرغبة في تناول الكحول عن طريق ممارسة اليوجا. شرب الماء بغزارة ، والتكثيف الساخن على المعدة والبطن مع حزام مبلل بين التطبيقات هي معالجة مائية فعالة لإدمان الكحول



الحساسية

حساسية الجسم لمادة لا تؤثر عادة على الأشخاص الآخرين. هناك مواد لا حصر لها في البيئة يمكن أن تسبب ردود فعل خفيفة إلى عنيفة لكثير من الناس. تتراوح ردود الفعل هذه من الحساسية الحقيقية بسبب عدم تحمل بعض الأطعمة والمواد ، إلى تلك الناتجة عن التلوث. قد تحدث تفاعلات الحساسية في غضون بضع دقائق من ملامسة المريض لمسببات الحساسية ، أو قد تتأخر لعدة ساعات أو حتى عدة أيام . يمكن أن يتأثر أي جزء من الجسم تقريباً بالحساسية .

يسمى الجزء المصاب من الجسم بجهاز الصدمة . **الأماكن الشائعة** هي الأنف والعينين والجلد والصدر والأمعاء والأذنين. تحدث تفاعلات الحساسية بسبب مجموعة واسعة من المواد والظروف. وتشمل حبوب اللقاح والغبار ومستحضرات التجميل وشعر الحيوانات ؛ النباتات السامة والأمصال واللقاحات والأدوية ؛ العوامل الفيزيائية مثل الحرارة والبرودة وأشعة الشمس ؛ بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من الأطعمة

من **بين المواد المسببة للحساسية** العديدة في قسم الغذاء ، أكثرها شيوعاً هي البرتقال والحليب والبيض والقمح والأسماك والشوكولاتة والملفوف والبطاطس والطماطم والفراولة

الأعراض تتنوع أعراض الحساسية مثل المواد المسببة للتفاعل. وتشمل هذه الصداع المتكرر والصداع النصفي والدوخة والتهيج والعصبية والاكنتاب والألم العصبي والعطس والتهاب الملتحمة والسكري والأكزيما وحرق القلب وحمل القش وعسر الهضم والإمساك والإسهال وقرحة المعدة والربو وزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم والصدر ألم ، نوبات قلبية ، انسداد أو سيلان في الأنف ، ضيق في التنفس ، تورم في الوجه والعينين ، إلخ. يمكن أن يسبب الطعام نفسه أعراضاً مختلفة لدى أشخاص مختلفين. العديد من أنواع الحساسية متعددة وقد تكون ناجمة عن العديد من مسببات الحساسية. الأسباب الحساسية هي مؤشر على المقاومة المنخفضة والتنافر الداخلي الناجم عن الأخطاء الغذائية وأسلوب المعيشة المعيب

يُعتقد أن **السبب الرئيسي** للحساسية هو إطعام الأطفال مثل الأطعمة مثل الحبوب واللحوم والذرة والحليب كامل الدسم وما إلى ذلك قبل بلوغهم سن 10 إلى 12 شهراً. تسبب هذه الأطعمة ردود فعل تحسسية لأن الأطفال يفتقرون إلى الإنزيمات المناسبة اللازمة لهضمهم قبل هذا العمر. يجب إرضاع الأطفال رضاعة طبيعية لمدة ثمانية أشهر على الأقل لأن هذه طريقة طبيعية لتوفير جميع العناصر الغذائية المطلوبة خلال هذه الفترة. سبب آخر مهم للحساسية هو الأطعمة المصنعة المليئة بالعديد من الإضافات الكيميائية ، والتي يسبب الكثير منها تفاعلات قوية. يمكن أن تتجم حالة الحساسية عن اختلالات في النظام الغذائي. يمكن أن يكون هناك انهيار في قدرة الجسم على التعامل مع السكر بسبب الإفراط في تناول السكر المكرر وما يترتب على ذلك من عدم انتظام في نسبة السكر في الدم ، أو عدم توازن المعادن والفيتامينات بسبب الأنماط الغذائية المعيبة. يمكن أن يؤدي الضغط النفسي والعاطفي أيضاً إلى الحساسية. وفقاً للدكتور هانز سالي ، الباحث الأول في العالم حول الإجهاد ، فإن أعراض الحساسية غالباً ما تكون أكثر من رد فعل الجسم للتوتر. يمكن لأي شخص من خلال الإجهاد المزمن أن يصبح حساساً للأطعمة الشائعة أو المواد الشائعة مثل أبخرة البترول

العلاج

هناك طرق مختلفة لمعالجة العديد من اضطرابات الحساسية. أولاً ، يجب تحديد المصادر. هذه مهمة صعبة ولكنها ليست مستحيلة. ثانياً ، بمجرد اكتشاف المصادر ، يجب تجنبها. ثالثاً، وهو الأهم ، يجب بناء الصحة العامة والمقاومة لتأسيس مناعة ضدهم

هناك طريقتان لاكتشاف الأطعمة المزعجة. الطريقة الأولى هي النظام الغذائي التجريبي والقضاء على الخطأ. هذا يقضي تلقائياً على العديد من المخاطر والأطعمة. احتفظ بالأطعمة العضوية وغير المعالجة وغير المصنعة قدر الإمكان وسوف تقضي على مجموعة أخرى من المخاطر مثل المبيدات الحشرية والبخاخات المختلفة والسموم الأخرى. الحساسية بعد التخلص من أكبر عدد ممكن من العوامل المزعجة ، ابحث عن نفسك يجب إجراؤها للتأكد من أي أعراض مشبوهة من الأطعمة. يُنصح بتجربة نظام غذائي استبعادي ، باستثناء الأطعمة المشتبه بها لمدة أسبوعين حتى يتم اكتشاف السبب. من حين لآخر ، عن طريق تغيير العلامة التجارية أو النوع ، يمكنك

طريقة أخرى لاكتشاف سبب الحساسية هي " اختبار النبض "للدكتور كوكا . الطريقة كالتالي : افحص نبضك قبل الوجبة . ثم حصر تلك الوجبة على طعام واحد فقط ، لمدة نصف ساعة بعد الأكل وقياس نبضاتك مرة أخرى. تعتبر الزيادة الطفيفة أمراً طبيعياً ، حتى تصل إلى 16 نبضة إضافية . إذا لم يرتفع نبضك عن 84 ، فقد تكون خالياً من الحساسية . ولكن إذا ارتفع نبضك عن هذه النقطة ، وظل مرتفعاً بعد ساعة من الوجبة ، فقد وجدت حساسية تجاه الطعام لديك . ومع ذلك ، فإن أفضل طريقة لمنع أو التغلب على الحساسية هي تقوية المقاومة الجسدية الشاملة حتى لا تقع فريسة سهلة لكل مسببات الحساسية التي تأتي معها

كبدائية ، يجب أن يصوم المريض على عصائر الفاكهة الطازجة لمدة أربعة أو خمسة أيام . من المحتمل أن يؤدي صيام العصير القصير المتكرر إلى تحمل أفضل للحساسية السابقة . بعد صيام عصير الفاكهة يمكن للمريض اتباع نظام غذائي أحادي من الخضار أو الفواكه مثل الجزر أو العنب أو التفاح لمدة أسبوع . بعد ذلك يتم إضافة طعام آخر إلى النظام الغذائي الأحادي . بعد أسبوع يضاف الطعام الثالث وهكذا . بعد أربعة أسابيع ، يمكن إدخال الأطعمة البروتينية ، واحداً تلو الآخر . في حالة ملاحظة رد فعل تحسسي تجاه طعام تم إدخاله حديثاً ، يجب إيقافه وتجربة طعام جديد . وبهذه الطريقة يمكن التخلص في النهاية من جميع مسببات الحساسية الحقيقية من النظام الغذائي . يحتاج الجسم إلى احتياطي قلوي كبير لنشاطه اليومي . يمكن مواجهة العديد من حالات الطوارئ لتكوين الأحماض خلال اليوم من الأطعمة الخاطئة والتعب والضغط النفسي وقلة النوم من خلال كفاءة الاحتياطيات القلوية

يعد تعزيز احتياطي الجسم الطبيعي من القلويات عن طريق الاستخدام الحر للأطعمة القلوية أمراً ضرورياً لمن يعانون من الحساسية

الأطعمة التي يجب استبعادها من النظام الغذائي هي الشاي والقهوة والشوكولاتة ومشروبات الكولا والكحول والسكر والحلويات والأطعمة التي تحتوي على السكر والحبوب المكررة واللحوم والأسماك والدجاج والتبغ والحليب والجبن والزبدة والمدخنة والمملحة، المخلات والأطعمة التي تحتوي على أي إضافات كيميائية ومواد حافظة ومنكهات . تسبب هذه الأطعمة إما تراكماً ساماً أو تحفيزاً مفرطاً للغدد الكظرية أو إجهاداً لإنتاج إنزيمات البنكرياس أو تخل بتوازن السكر في الدم.

لأغراض وقائية ، يوصى باستخدام فيتامينات C الكاملة - المعروفة باسم bioflavonoids . إنها تقوي تدريجياً نفاذية الخلايا للمساعدة في تحصين الجسم من الحساسية المختلفة ، وخاصة حمى القش . غالباً ما تؤدي إضافة فيتامين ب 5 أو حمض البانتوثنيك إلى إراحة الأشخاص الذين يعانون من الحساسية . قد تنجم الحساسية المتعددة عن ضعف وظائف الغدة الكظرية . في مثل هذه الحالات ، تساعد الكميات الليبرالية من أحماض البانتوثنيك على علاجها ، على الرغم من أن التعافي سيستغرق عدة أسابيع . إن تناول كمية كافية من فيتامين (هـ) مفيد أيضاً لأن هذا الفيتامين يمتلك خصائص فعالة مضادة للحساسية ، كما أظهرت بعض الدراسات

تم اكتشاف علاج مثير للحساسية من قبل الطبيب الهندي الدكتور هيمنت باتاك . ووجد أن استخدام خمس قطرات من زيت الخروع في القليل من العصير أو الماء يؤخذ على معدة فارغة في الصباح مفيد للغاية للحساسية في الأمعاء والجلد والممرات الأنفية . أبلغ الدكتور باتاك ، وهو خبير في الطب الصيني ، عن العديد من حالات الحماية من الحساسية بهذه الطريقة . بالنسبة لحالات الحساسية التي يوجد فيها عنصر من عناصر التوتر ، فمن الضروري استخدام طرق مثل الاسترخاء والتمارين الرياضية والتأمل والسيطرة على العقل . ستعمل هذه الطرق على تقليل التوتر أو إزالته وبالتالي المساهمة في علاج الحساسية

الانيميا

والذي يعني "نقص في الدم" ، من أكثر الأمراض شيوعاً التي تصيب البشر. يدل على نقص خلايا الدم الحمراء الغنية والمواد الملونة وعادة ما ينتج عن استهلاك الأطعمة المكررة. الدم المتدفق في الأوردة والشرايين هو في الحقيقة نسيج حي. يتكون نصفها تقريباً من خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين إلى الأنسجة. يتم تكوين ما يقرب من تريليون 10000 (مليون) خلية دم جديدة في نخاع العظام يومياً.

والمواد الخام المطلوبة في إنتاج هذه الخلايا هي الحديد والبروتينات والفيتامينات وخاصة حمض الفوليك وفيتامين ب 12 مادة التلوين الحمراء تسمى الهيموجلوبين عبارة عن بروتين يتكون من مركب عضوي من الحديد يسمى "الهيم". "الغلوبين عبارة عن بروتين يحمل الكبريت ويشكل 96 في المائة من الجزيء. وبالتالي فإن تكوين الهيموجلوبين يعتمد على الإمدادات الغذائية الكافية من الحديد والبروتين. يبلغ عمر الخلايا الحمراء حوالي 120 يومًا ويتم تدميرها واستبدالها يوميًا. يجب أن يحصل كل شخص على نسبة 100 ٪ من الهيموجلوبين أو حوالي 15 جرامًا إلى 100 سم مكعب من الدم ، وأن يكون عدد خلايا الدم الحمراء خمسة ملايين خلية حمراء لكل مليمتراً.

يؤدي انخفاض محتوى الهيموجلوبين إلى فقر الدم وبالتالي انخفاض قدرة الدم على نقل الأكسجين إلى الأنسجة.

الأعراض نظرة فاحشة ، مع خطوط الإجهاد ، والتجاعيد المبكرة ، والجلد الرمادي ، والعيون الباهتة والمتعبة هي الأعراض الرئيسية لفقر الدم. تشمل الأعراض الأخرى ضعف الذاكرة ، والضعف ، والدوخة ، والإرهاق ، ونقص الطاقة ، وضيق التنفس عند بذل مجهود ، وبطء التئام الجروح ، والصداع ، والاكتئاب العقلي ، وشحوب الأصابع ، والشفتين وشحمة الأذن. عادة ما يشكو المريض من الضعف ، والتعب السهل ، وقلة الطاقة والدوخة

الأسباب هناك نوعان من الأسباب الرئيسية لفقر الدم. يمكن أن ينتج عن انخفاض أو انخفاض تكوين خلايا الدم الحمراء إما بسبب عيوب في نخاع العظام أو عدم كفاية تناول فيتامينات الحديد والبروتين. قد يؤدي فقدان الدم الشديد بسبب الإصابة ونزيف البواسير وغازارة الدورة الشهرية إلى الإصابة بفقر الدم أيضاً. قد يؤدي نقص حمض الهيدروكلوريك اللازم لهضم الحديد والبروتينات إلى الإصابة بفقر الدم. عادة ما يتداخل الإجهاد العاطفي والقلق مع تصنيع حمض الهيدروكلوريك في الجسم. يمكن أن يحدث فقر الدم أيضاً بسبب مجموعة متنوعة من الأدوية التي تدمر فيتامين E أو بسبب أدوية أخرى تعطل العناصر الغذائية اللازمة لبناء خلايا الدم. قد تؤدي الأمراض المزمنة مثل السل ، عندما يصاحبها نزيف ، أيضاً إلى فقر الدم

الأسباب الأخرى غير المعروفة لفقر الدم هي الطفيليات أو الديدان المعوية. تتغذى الديدان الخطافية والديدان الدبوسية والديدان المستديرة والديدان الشريطية على إمدادات الدم وكذلك الفيتامينات. يمكن لخمس وعشرين من الديدان الخطافية أن تستهلك خمسة عشر جراماً من الدم كل 24 ساعة. يمكن أن تسبب الدودة الشريطية نقصاً حاداً في فيتامين ب 12 من أعراض الديدان المعوية حكة في المستقيم ، وأرق في الليل مع أحلام مزعجة ، وإسهال ، ورائحة الفم الكريهة ، وهالات سوداء تحت العينين ، ورغبة دائمة في تناول الطعام

يمكن أن يساعد الثوم في التخلص من بعض أنواع الطفيليات المعوية. البابايا الطازجة والجزر النيء المبشور فعالان أيضاً. بعد العلاج الناجح للديدان المعوية ، يجب مراعاة النظافة الكاملة لمنع تكرارها

علاج فقر الدم

أسهل بكثير من تصحيحه. يمكن أن يؤدي تناول الحديد الحر في سنوات التكوين إلى قطع شوط طويل في الوقاية من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد. النظام الغذائي له أهمية قصوى في علاج فقر الدم. هناك حاجة إلى كل العناصر الغذائية تقريباً لإنتاج خلايا الدم الحمراء والهيموجلوبين والإنزيمات اللازمة لتكوينها. الأطعمة المكررة مثل الخبز الأبيض ، والأرز المصقول ، والسكر ، والحلويات حبل جسم الحديد الذي تشتد الحاجة إليه. يجب دائماً تناول

الأطعمة الشائعة الغنية بالحديد العضوي الطبيعي هي:

حبوب القمح والقمح والأرز البني وتلميع الأرز والخضروات ذات الأوراق الخضراء والملفوف والجزر والكرفس والبنجر والطماطم والسبانخ.

الفواكه مثل التفاح والتوت والكرز والعنب والزبيب والتين والتمر والخوخ والبيض

لقد ثبت أن تناول كميات كبيرة من الحديد وحده لن يساعد في تجديد الهيموجلوبين. يجب أن تكون إمدادات البروتين كافية أيضا. لذلك ، يجب أن يكون النظام الغذائي مناسباً للبروتينات ذات القيمة البيولوجية العالية مثل تلك الموجودة في الحليب والجبن والبيض. النحاس ضروري أيضا لاستخدام الحديد في بناء الهيموجلوبين

فيتامين ب 12 ضروري للوقاية من فقر الدم أو علاجه. يوجد هذا الفيتامين عادة في البروتين الحيواني وخاصة في اللحوم العضوية مثل الكلى والكبد. غالبا ما يرتبط اتباع نظام غذائي كثيف باللحوم بارتفاع نسبة الهيموجلوبين وعدد خلايا الدم الحمراء ، ولكن له عيوبه. أحد أسباب فقر الدم هو التعفن المعوي ، والذي ينتج بشكل أساسي عن اتباع نظام غذائي غني باللحوم. علاوة على ذلك ، أصبحت جميع اللحوم خطرة بشكل متزايد بسبب انتشار الأمراض في مملكة الحيوان. ومع ذلك ، هناك مصادر أخرى بديلة جيدة بنفس القدر لفيتامين ب 12 مثل منتجات الألبان ، مثل الحليب والبيض والجبن والفاصوليا والفول الصويا أيضا على بعض فيتامين ب 12. يجب على النباتيين تضمين كميات كبيرة من الحليب ومنتجات الألبان والبيض في نظامهم الغذائي. للوقاية من فقر الدم ، من الضروري تناول مجموعة فيتامين ب بالإضافة إلى الأطعمة الطبيعية المذكورة أعلاه. إن تناول منتجات تجنب اللاكتوز ، وهي بروتينات كاملة ، والتي تحتوي على فيتامين ب 12 هو تأمين جيد ضد المرض. خميرة البيرة هي مصدر جيد للبروتين الكامل

فيتامين ج الحر لحمض الأسكوربيك ضروري لتسهيل امتصاص الحديد. يجب تناول حصتين على الأقل من ثمار الحمضيات وغيرها من الأطعمة الغنية بحمض الأسكوربيك يوميا

يجب ذكر البنجر الذي له أهمية قصوى في علاج فقر الدم. يحتوي عصير البنجر على البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم والكبريت واليود والحديد والنحاس والكربوهيدرات والبروتين والدهون والفيتامينات B و B 1 والنياسين B 2 و C 6 وفيتامين ب. مع احتوائه على نسبة عالية من الحديد ، يجدد عصير البنجر وينشط اللون الأحمر. خلايا الدم تزود الجسم بالأكسجين الطازج وتساعد الوظيفة الطبيعية للتنفس الحويصلي

معالجة المياه يعتبر الحمام المائي البارد من بين أكثر الإجراءات العلاجية قيمة في علاج فقر الدم. يجب أن يعطى المريض حمامات باردة متدرجة بعناية مرتين يوميا. يوصى أيضا بالاحتكاك البارد ، وحمام ملح إبسوم الساخن لمدة خمس إلى 10 دقائق مرة واحدة في الأسبوع ، وحمام بخار خزانة من حين لآخر. تعتبر حمامات الشمس الكاملة مفيدة بشكل خاص لأن ضوء الشمس يحفز إنتاج الخلايا الحمراء. هناك عوامل أخرى مهمة تساعد في علاج فقر الدم. يجب القيام بالتنفس العميق والتمارين الخفيفة مثل المشي واليوغا البسيطة لتقوية النظام. يساعد التدليك في الحفاظ على مستوى الدم مرتفعاً .

التهاب الزائدة الدودية

هو الأكثر شيوعاً من بين جميع الأمراض الخطيرة اضطرابات معوية. يشير إلى التهاب الزائدة الدودية. يظهر في أشكال حادة ومزمنة ويؤثر على كلا الجنسين بالتساوي. يمثل هذا المرض الآن حوالي نصف حالات الطوارئ الحادة في البطن التي تحدث بين سن 10 إلى 30 عاماً. هو أكثر في البلدان المتقدمة من البلدان المتخلفة

الزائدة الدودية عبارة عن أنبوب صغير يقع في نهاية الأعور ، الجزء الأول من الأمعاء الغليظة. يطلق عليه التذييل الدودي لأنه يشبه الدودة. عادة ما يكون من ثمانية إلى عشرة سم. طويل. يتكون هيكلها من نفس الغطاء الخارجي الليفي الصلب الذي يحمي القناة الهضمية بأكملها. هناك طبقة من الأنسجة العضلية تحت الغطاء الخارجي وطبقة أخرى من النسيج للمفاوي. وظيفة الزائدة الدودية ، التي يؤديها هذا النسيج للمفاوي ، هي تحييد النفايات المهيجة المتولدة في الجسم أو السموم العضوية التي تدخل من خلال الجلد أو الأغشية

الأعراض عادة ما يبدأ التهاب الزائدة الدودية بألم مفاجئ في وسط البطن ينتقل تدريجياً إلى الجانب الأيمن السفلي. قد يسبق الألم انزعاج عام في البطن أو عسر هضم أو إسهال أو إمساك. عادة ما يعاني المريض من حمى خفيفة تتراوح من 100 درجة إلى 102 درجة - الغثيان شائع وقد يتقيأ المريض مرة أو مرتين. تصبح عضلات الجانب الأيمن من البطن متوترة وصلبة. يشعر المريض ببعض الراحة من خلال رفع ساقه اليمنى يزداد الألم في الجانب الأيمن عند الضغط على الجانب الأيسر من البطن يؤدي السعال والعطس إلى تفاقم الألم إذا استمر الالتهاب في الازدياد ، فقد تتمزق الزائدة الدودية وتفرز صديدها في التجويف البطني. قد يؤدي هذا إلى حالة خطيرة تعرف باسم التهاب الصفاق. ترتفع درجة الحرارة ويصبح المريض شاحبا وبارداً. قد تتطلب هذه الحالة عملية عاجلة

في حالة التهاب الزائدة الدودية المزمنة ، قد يعاني المريض من آلام متكررة في أسفل البطن الأيمن مع الإمساك وفقدان الشهية والغثيان الخفيف

الأسباب

يحدث التهاب الزائدة الدودية بسبب حالة سامة في الأمعاء تتراكم كمية زائدة من النفايات السامة في الكالسيوم. ونتيجة لذلك ، فإن الزائدة الدودية متهيجة ومفرطة في العمل وتصبح ملتهبة. إنها محاولة من جانب الطبيعة لتوطين و " حرق " السموم تحدث هذه الحالة عن طريق عادات التغذية الخاطئة وانتهاك النظام التهاب بطانة الأمعاء ، بسبب الاستخدام المعتاد للأدوية الظاهرة ، هو عامل مؤهب قوي في تطور التهاب الزائدة الدودية. يأتي المزيد من الالتهاب والعدوى من بعض الجراثيم التي توجد عادة في الأمعاء

العلاج

يجب أن يخلد المريض إلى الفراش فور ظهور الأعراض الأولى للألم الشديد والقيء والحمى الباقي له أهمية قصوى في علاج هذا المرض. يجب على المريض أن يلجأ إلى الصيام وهو العلاج الحقيقي الوحيد لالتهاب الزائدة الدودية. لا ينبغي إعطاء أي طعام على الإطلاق. لا شيء سوى الماء يجب أن يدخل النظام. يجب استخدام الحقن الشرجية المنخفضة ، التي تحتوي على حوالي نصف لتر من الماء الدافئ يومياً خلال الأيام الثلاثة الأولى لتطهير الأمعاء السفلية ، يمكن وضع كمادات ساخنة على المنطقة المؤلمة عدة مرات يومياً. حزم البطن ، المصنوعة من شريط مبلل مغطى بقطعة قماش جافة من الفانيلا مربوطة بإحكام حول البطن يجب وضعها باستمرار حتى تهدأ جميع الأعراض الحادة عندما تهدأ الأعراض الحادة في اليوم الثالث تقريباً، يجب أن يعطى المريض حقنة 1 لتر من الماء الدافئ ويجب تكرار ذلك يومياً حتى / شرجية كاملة

يخف الالتهاب والألم. يمكن إعطاء المريض عصائر الفاكهة من اليوم الثالث فصاعداً. هذا العلاج البسيط المطبق بشكل معقول سوف يتغلب على نوبة التهاب الزائدة الدودية

حماية الفاكهة لمدة أربعة - خمسة أيام أخرى. خلال هذه الفترة ، يجب أن يتناول ثلاث وجبات في اليوم لكل وجبة من الفواكه الطازجة بعد ذلك ، يجب أن يتبع نظاماً غذائياً متوازناً يعتمد على ثلاث مجموعات غذائية وهي: 1 - البذور والمكسرات والحبوب و2-

في حالة التهاب الزائدة الدودية المزمن ، يجب اتباع صيام قصير واتباع نظام غذائي كامل الحليب لمدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع. في هذا النظام ، يجب تناول كوب من الحليب كل ساعتين من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً في اليوم الأول ، وكوباً كل ساعة ونصف في اليوم التالي وكوباً كل ساعة في اليوم الثالث

، ثم يجب زيادة كمية الحليب تدريجيّاً بحيث يتم تناول كوب كل نصف ساعة إذا كان من الممكن تحمل هذه الكمية بشكل مريح. بعد رجيم الحليب الكامل ، يجب أن يبدأ المريض تدريجيّاً في اتباع نظام غذائي متوازن ، مع التركيز على الفواكه الطازجة والخضروات ذات الأوراق الخضراء

تم العثور على بعض عصائر الخضروات ، وخاصة عصير الجزر ، مع عصائر البنجر والخيار ذات قيمة في علاج التهاب الزائدة الدودية. أثبت الاستخدام المنتظم للشاي المصنوع ، من بذور الحلبة أيضاً أنه مفيد في منع الزائدة الدودية من أن تصبح أرضاً للنفايات المخاطية والأمعاء الزائدة

يجب على مريض الزائدة الدودية اتخاذ كافة الإجراءات اللازمة للقضاء على الإمساك ، إذا كان معتاداً يمكن الحصول على الكثير من الراحة عن طريق تطبيق كمادات ساخنة وطبقة البطن كل صباح ومساءً. تدليك البطن مفيد أيضاً. بمجرد انتقال الفضلات الموجودة في الكالسيوم إلى القولون ومن ثم التخلص منها ، سيهدأ التهيج والالتهاب في الزائدة الدودية ولن يكون من الضروري إزالة الزائدة الدودية جراحياً

يجب اللجوء إلى العملية الجراحية فقط في حالات نادرة ، عندما تكون الزائدة الدودية خاملة



تصلب الشرايين

يعد تصلب الشرايين أحد أكثر الأمراض شيوعاً من الأوعية الدموية. يشير إلى سماكة جدران الشرايين بسبب وجود الكالسيوم أو الجير . لقد أصبح مرضاً شائعاً في العصر الحديث ، وهو مسؤول عن الكثير من الإعاقة وارتفاع معدل الوفيات بين كبار السن

وهو نوع من انحطاط أو تليين البطانة الداخلية لجدران الأوعية الدموية . الأماكن الأكثر خطورة لمثل هذا الانحلال هي الأوعية التاجية للقلب والشرايين المؤدية إلى الدماغ . يؤدي تصلب الشرايين إلى فقدان مرونة الأوعية الدموية ، مع تضيق الشرايين الأصغر ، مما يتداخل مع الدورة الدموية الحرة . قد تمتد هذه التغييرات تدريجياً إلى الشعيرات الدموية والأوردة

يُعد تصلب الشرايين أكثر شيوعاً عند الرجال منه لدى النساء ، خاصةً في الفئة العمرية الأصغر سناً . تشير التقديرات إلى أن 40 في المائة من جميع الرجال فوق 40 عامًا يعانون بدرجة كبيرة من انسداد الشرايين التاجية وهذا يمكن أن يؤدي إلى نوبة قلبية في أي وقت

الأعراض

تختلف أعراض تصلب الشرايين باختلاف إصابة الشرايين . تظهر علامات نقص إمداد الدم بشكل عام أو لا في الساقين . قد يكون هناك تنميل وبرودة في القدمين وتشنجات وآلام في الساقين حتى بعد التمارين الخفيفة . إذا كانت الشرايين التاجية متورطة ، فقد يعاني المريض من آلام حادة من سمات الذبحة الصدرية . عندما تتأثر الشرايين المؤدية إلى الدماغ قد تنفجر الوعاء الدموي ، مما يسبب نزيفاً في أنسجة المخ . قد تحدث سكتة دماغية وعائية ، مع شلل جزئي أو كامل في جانب واحد من الجسم ، إذا كان هناك انسداد ، بجلطة دموية . قد يؤدي أيضاً إلى فقدان الذاكرة والحالة الذهنية المشوشة لدى كبار السن في حالة إصابة الشرايين المؤدية إلى الكلى ، فقد يعاني المريض من ارتفاع ضغط الدم واضطرابات في الكلى

الأسباب

أهم سبب لتصلب الشرايين هو الإفراط في تناول السكر الأبيض والأطعمة المكررة والنظام الغذائي عالي الدهون والغني بالكوليسترول . تعد الحياة التي تنسم بقلّة الحركة والتجاوزات بجميع أنواعها من الأسباب الرئيسية المساهمة . قد يحدث تصلب الشرايين أيضاً بسبب أمراض أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم والسمنة والسكري والروماتيزم ومرض برايت والملاريا والزهرى يلعب الإجهاد العاطفي أيضاً دوراً مهماً ، وتكون النوبات القلبية أكثر شيوعاً خلال فترات الاضطرابات العقلية والعاطفية ، لا سيما في أولئك الذين يمارسون مهناً مستقرة . تلعب الوراثة دورها أيضاً وهذا المرض ينتشر في العائلات

العلاج

إذا كانت أسباب تصلب الشرايين معروفة ، يجب اتخاذ إجراءات علاجية على الفور لإزالتها في البداية يجب أن يلجأ المريض إلى صيام العصير لمدة خمسة إلى سبعة أيام . يمكن تناول جميع الخضروات الطازجة والنباتية وعصائر الفاكهة المتوفرة في الموسم . يعد عصير العنب والفواكه وعصير الأناناس وعصير الليمون وعصائر الخضروات مفيدة بشكل خاص . يجب استخدام حقنة شرجية من الماء الدافئ يومياً لتطهير الأمعاء خلال فترة الصيام ، بعد صيام العصير

يجب أن يأخذ المريض نظاماً غذائياً مثالياً يتكون من ثلاث مجموعات غذائية أساسية وهي 1- البذور والمكسرات والحبوب ، 2- الخضروات ، 3- الفواكه ، مع التركيز على الأطعمة النباتية

يجب استخدام الكثير من البذور والمكسرات الخام والمبرعمة . يجب استخدام الزيوت النباتية المعصورة على البارد وخاصة زيت العصفور وزيت بذور الكتان وزيت الزيتون بانتظام علاوة على ذلك ، يمكن إجراء صيام أقصر على العصائر على فترات ثلاثة أشهر أو نحو ذلك ، اعتماداً على التقدم المحرز

يجب أن يأخذ المريض عدة وجبات صغيرة بدلاً من القليل من الوجبات الكبيرة. يجب أن يتجنب الدهون المهدرجة والدهون الزائدة مثل الزبدة والقشدة والسمن والدهون الحيوانية

كما يجب عليه تجنب اللحوم والملح وجميع الأطعمة المكررة والمعالجة والتوابل والصلصات ومخللات وشاي قوي وقهوة وسكر أبيض ودقيق أبيض وجميع المنتجات المصنوعة منها. يجب عدم تناول الأطعمة المطبوخة في أواني الألمنيوم والنحاس حيث من المعروف أن المعادن السامة تدخل الجسم وترسب على جدران الشريان الأورطي والشرايين

يجب الإقلاع عن التدخين ، إذا كان معتاداً ، لأن التدخين يضيق الشرايين ويؤدي إلى تفاقم الحالة

أظهرت الدراسات الحديثة أن الثوم والبصل لهما تأثير وقائي على تطور تصلب الشرايين. أثبت فيتامين سي أيضاً أنه مفيد لأنه يساعد في تحويل الكوليسترول إلى أحماض صفراوية يعد قشر الليمون أحد أكثر العلاجات المنزلية فعالية لتصلب الشرايين. يُعتقد أنه أحد أغنى المصادر المعروفة لفيتامين. فهو يقوي نظام الشرايين بأكمله يمكن إضافة قشر الليمون المبشور إلى الحساء واليخانات أو رشه على السلطات. لصنع دواء ، يمكن تقطيع قشر حبة ليمون واحدة أو اثنتين جيداً وتغطيتها بالماء الدافئ وتركها لمدة 12 ساعة تقريباً. يمكن تناول ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات ، أو مباشرة قبل أو بعد الوجبة

البقدونس علاج منزلي فعال آخر لتصلب الشرايين. يحتوي على عناصر تساعد في الحفاظ على الأوعية الدموية ، وخاصة الشعيرات الدموية والشرايين في حالة صحية يمكن تناوله كمشروب عن طريق تحفيزه بلطف في الماء لبضع دقائق وتناوله عدة مرات يومياً

أثبت عصير البنجر أيضاً أهميته في تصلب الشرايين. إنه مذيّب ممتاز لإيداع الكالسيوم غير العضوي. كما أن عصائر الجزر والسبانخ مفيدة أيضاً. يمكن تناول هذه العصائر منفردة أو مجتمعة. وجد أن نسب الصيغة المفيدة عند استخدامها معاً هي: الجزر 300 مل والسبانخ 200 مل لتحضير 500 مل من العصير

يجب على المريض ممارسة الكثير من التمارين في الهواء الطلق والتخلص من التوتر النفسي والهموم

حمامات الغمر المحايدة لفترات طويلة في وقت النوم في أيام بديلة مفيدة. يتم إدارة هذا الحمام في حوض الاستحمام الذي يجب أن يكون مزوّداً بشكل صحيح بوصلة الماء الساخن والبارد يجب تزويد حوض الاستحمام بالماء بدرجة حرارة تتراوح من 92 إلى 98 درجة فهرنهايت ويجب أن يستلقي المريض فيه لمدة ساعة أو نحو ذلك. يجب أن يبقى الرأس بارداً بضغط بارد



التهاب المفاصل الروماتويدي

يتخذ التهاب المفاصل أشكالا مختلفة ، وأكثرها شيوعاً هو التهاب المفاصل الروماتويدي
الالتهاب هو السمة الرئيسية لالتهاب المفاصل ، وهو رد فعل لأنسجة المفصل على شكل من أشكال التلف أو الإصابة
التهاب مفاصل مع حشونة. هو أحد أمراض المفاصل التنكسية التي تحدث عادةً في الفئة العمرية الأكبر سناً. ينتج عن
التغيرات الهيكلية في الغضروف المفصلي في المفاصل ، عادة تلك التي تحمل الوزن مثل العمود الفقري والركبتين
تتمثل **الأعراض** الرئيسية لالتهاب المفاصل في ألم وتيبس في المفاصل يزداد الألم عادة بعد التمرين. تشمل الأعراض
الأخرى دموع العين وجفاف الرقبة وتشنجات الساق والحساسية وتصلب الشرايين وضعف في عمل المرارة
واضطرابات الكبد

وتشمل **الأسباب** المحتملة سوء التغذية والإجهاد البدني المستمر والسمنة وقصور الغدد ونقص الكالسيوم ونقص
حمض الهيدروكلوريك، يعد التهاب المفاصل الروماتويدي مرضاً خطيراً لا يؤثر فقط على مفاصل الأصابع ،
والوركين والركبتين ، والقدمين ، بل يؤثر أيضاً على العضلات والأوتار وأنسجة الجسم الأخرى. المرض ناتج عن
عملية التهابية في الغشاء الزليلية أو بطانة المفاصل مصحوبة بتورم وتشوه في نهاية المطاف
غالباً ما يُطلق على التهاب المفاصل الروماتويدي "مرض الطعام المطبوخ". عادة ما يتطور تدريجياً على مدار عدة
أشهر مع استمرار الألم والتصلب في مفصل واحد أو أكثر. في النهاية يتأثر الجسم كله. تشمل الأعراض فقر الدم
والتهاب القولون والإمساك واضطرابات المرارة وانخفاض ضغط الدم وتشوه اليدين والقدمين. قد تكون الحالة ناتجة
عن اختلال التوازن الهرموني والضغط الجسدي والعاطفي والعدوى والخوف الشديد والصدمة والإصابة قد تكون
العوامل الوراثية مسؤولة أيضاً عن ظهور هذا المرض

العلاج

يجب تخطيط النظام الغذائي لمريض التهاب المفاصل على طول **الخطوط القلوية** ويجب أن يشمل الفواكه
والخضروات للحماية والبروتينات والكاربوهيدرات من أجل الطاقة. قد تتكون من بضع خضروات نيئة طازجة على
شكل سلطة وعلى الأقل نوعين من الخضار المطبوخة. يمكن استخدام الملفوف والجزر والكرفس والخيار والهندباء
والخس والبصل والفجل والطماطم والجرجير في السلطة النيئة ، قد تشمل الخضار المطبوخة الهليون ، والبنجر ،
والقرنبيط والملفوف ، والجزر ، والكرفس ، والبرنجال ، والفطر ، والبصل ، والبازلاء ، والفاصوليا ، والسبانخ ،
والطماطم ، والكوسا ، واللفت

في الحالات الشديدة ، يُنصح بوضع المريض على **علاج عصير الخضار** النيء لمدة أسبوع. العصير الأخضر ،
المستخرج من أي خضار ذات أوراق خضراء ، ممزوج بالجزر والكرفس وعصير البنجر الأحمر ، خاص بالتهاب
المفاصل. يعمل التأثير القلوي للعصائر الخام على إذابة تراكم الرواسب حول المفاصل والأنسجة الأخرى. الأناناس
الطازج مفيد أيضاً لأن الإنزيم الموجود في عصير الأناناس الطازج ، يقلل البروميلين من التورم والالتهاب في التهاب
المفاصل والتهاب المفاصل الروماتويدي. يوصى بتكرار صيام العصير على فترات كل شهرين يعتبر علاج عصير
البطاطس النيئة من أنجح العلاجات البيولوجية لأمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل

طريقة أخرى تم استخدامها في الطب الشعبي لعدة قرون. كانت الطريقة القديمة ، في تحضير عصير البطاطس تقطع
البطاطس إلى شرائح رقيقة دون تقشير القشر ووضعها طوال الليل في كوب كبير مملوء بالماء البارد. يجب شرب
الماء في الصباح على معدة فارغة. يمكن أيضاً استخلاص العصير الطازج من البطاطس والتهاب المفاصل في حالة
سكر مخفف بالماء 50:50 أساس ، أول شيء في الصباح تم العثور على البذور السوداء الزنجبيل ، المنقوعة طوال
الليل في الماء ، لتكون فعالة في منع آلام المفاصل المتكررة. يجب أيضاً تناول الماء الذي تنقع فيه البذور مع البذور في
أول شيء في الصباح. يخدم شرب الماء المحفوظ طوال الليل في وعاء نحاسي نفس الغرض. يحتوي هذا الماء على
آثار من النحاس الذي يساعد على تقوية الجهاز العضلي. وللسبب نفسه ، فإن ارتداء خاتم أو سوار نحاسي سيساعد
أيضاً

يجب تدليك زيت جوز الهند الدافئ أو زيت الخردل الممزوج بالكافور في حالة تصلب المفاصل وألمها. سيزيد من

إمداد الدم ويقلل من الالتهاب والتصلب بسبب الدفء اللطيف الناتج أثناء التدليك. زيت الكافور هو مادة قديمة تستخدم لهذا الغرض يُستخدم الوقت أيضا كعلاج منزلي لالتهاب المفاصل منذ فترة طويلة. حمض الستريك الموجود في الجير هو مذيب لحمض البوليك وهو السبب الرئيسي لالتهاب المفاصل

العلاجات الأخرى التي وجدت مفيدة في تخفيف الآلام في المفاصل تشمل حساء الغرام الأخضر الممزوج بفصوص الثوم المطحون وملعقة صغيرة من مسحوق بذور الحلبة في الماء الدافئ تؤخذ كل يوم يعتبر الاستحمام في البحر مفيدا في علاج التهاب المفاصل يقال إن اليود الطبيعي في مياه البحر يخفف آلام التهاب المفاصل. كما هو معروف ، فإن اليود ينظم التوازن الحمضي القلوي في الدم والأنسجة ، ويساعد على إصلاح وتجديد الأنسجة التالفة ويغذي الهيكل العظمي. يدخل في إفراز الغدة الدرقية. يستخدم الهرمون هذا اليود للقضاء على الجراثيم في مجرى الدم ولخلق تطهير ذاتي من تسمم الدم الداخلي

إذا كان الاستحمام في البحر غير ممكن ، يجب على المريض الاسترخاء لمدة 30 دقيقة كل ليلة في حوض من الماء الدافئ حيث تم خلط كوب من ملح البحر يمكن امتصاص المعادن الموجودة في ملح البحر ، وخاصة اليود ، من خلال مسام الجلد. سيساعد هذا في تصحيح الخلل الداخلي

يجب أن يبقى الجسم دافئا في جميع الأوقات. لا ينبغي ضم المفاصل بإحكام لأن هذا يحد من حركتها ويتداخل مع الدورة الدموية الحرة. يجب أن يكون هناك الكثير من التهوية غير المباشرة في غرفة النوم. تعتبر الراحة ذات أهمية قصوى بالنسبة لالتهاب المفاصل ، الذين يجب ألا يببالغوا في عملهم أو تمارينهم أو أنشطتهم الترفيهية

يجب تجنب الإمساك لأنه يسمم الجهاز ويزيد من تهيج والتهاب المفاصل

التمارين الخفيفة مثل المشي لمسافات طويلة والسباحة مفيدة يعد الحفاظ على وزن طبيعي للجسم أيضا عاملاً مهماً في الوقاية من التهاب المفاصل

تضع السمنة ضغطا زائدا على المفاصل الحاملة للوزن وتتعارض مع الأداء السلس للأوتار والأربطة والعضلات

الأسناناس اليوغا المفيدة في علاج التهاب المفاصل

يجب إعطاء المريض حقنة شرجية فائرة لبضعة أيام لتطهير الأمعاء. حمامات الغمر المحايدة وحمامات القدم الساخنة والإنفاذ الحراري بالموجات فوق الصوتية وتعرض الأجزاء المصابة للأشعة تحت الحمراء وحزمة الركبة المطبقة لمدة ساعة كل ليلة وحمامات المياه والتدليك مرة واحدة في الأسبوع مفيدة في علاج التهاب المفاصل. يجب تجنب جميع علاجات الماء البارد العامة ، مثل الحمامات الباردة والبخاخات الباردة



الربو

هي كلمة يونانية قديمة تعني " يلهث أو يسحب نفسا قصيرا . "إنها أكثر أمراض الجهاز التنفسي إزعاجًا . يصاب مريض الربو بنوبات متكررة من ضيق التنفس يكون فيها طبيعيا تماما

الأعراض

يبدو أن المرضى الذين يعانون من الربو يلهثون من أجل التنفس .في الواقع ، لديهم صعوبة في الزفير أكثر من الاستنشاق لأن الممرات الهوائية في القصبات الهوائية الصغيرة تصبح مسدودة وتضيق بالمخاط ، مما يجعل من الصعب على المريض التنفس .يعاني جميع المصابين بالربو من صعوبة أكبر في الليل ، خاصة أثناء النوم ظهور الربو إما بشكل تدريجي أو مفاجئ .غالبا ما يسبق ظهور الأعراض المفاجئة نوبة من السعال قد تترافق مع حكة في الذقن أو مؤخرة العنق أو الصدر .عندما تكون البداية تدريجية ، تحدث النوبة عادة بسبب عدوى الجهاز التنفسي .تسبب النوبة الشديدة زيادة في ضربات القلب ومعدلات التنفس ويشعر المريض بالضيق والتعب قد يكون هناك سعال وضيق في الصدر وتعرق غزير وقيء .قد يكون هناك أيضا ألم في البطن ، خاصة إذا كان السعال شديدا .يؤدي الطقس الضبابي إلى تفاقم الأعراض تبدأ نوبة الربو عندما تضيق القصبات الهوائية في الرئتين .بعد أن أصبحت الأنابيب ضيقة ، يصبح الهواء المستنشق محاصرا في الأكياس الهوائية الدقيقة في نهاية الأنابيب مما يجعل إطلاق التنفس صعبا .يصدر صوت الصفير المصاحب للربو ، عن طريق دفع الهواء عبر القصبات الهوائية الضيقة

الأسباب

بشكل رئيسي في أعراضه قصبي ، والربو يسببه مجموعة متنوعة من العوامل .بالنسبة للكثيرين ، هي حالة حساسية ناتجة عن تفاعل النظام مع الطقس والطعام والأدوية والعطور والمهيجات الأخرى التي تختلف باختلاف الأفراد .الحساسية للغبار هي الأكثر شيوعًا بعض الأشخاص حساسون لأشكال الغبار المختلفة مثل غبار القطن وغبار القمح وغبار الورق وبعض حبوب اللقاح ووبر الحيوانات والفطريات والحشرات وخاصة الصراصير .الأطعمة التي تسبب الحساسية بشكل عام هي القمح والبيض والحليب والشوكولاتة والفول والبطاطس ولحم الخنزير ولحم البقر .بالنسبة للآخرين ، قد ينتج الربو عن كيمياء الجسم غير الطبيعية التي تنطوي على إنزيمات الجهاز ، أو خلل في العمل العضلي داخل الرئتين .في كثير من الأحيان يحدث الربو بسبب مجموعة من عوامل الحساسية وغير التحسسية بما في ذلك التوتر العاطفي وتلوث الهواء والالتهابات والعوامل الوراثية .تشير التقديرات إلى أنه عندما يعاني كلا الوالدين من الربو أو حمى القش ، في 75 إلى 100 في المائة من الحالات ، فإن النسل يعاني أيضا من الحساسية

العلاج

لم يتمكن النظام الطبي الحديث من إيجاد علاج لهذا المرض المعوق .الأدوية واللقاحات لها قيمة محدودة فقط في تخفيف الأعراض .معظم هذه الأدوية تشكل عادة ويجب زيادة الجرعة من وقت لآخر لإعطاء نفس القدر من الراحة .إن الإدخال المتكرر للأدوية في النظام ، مع إعطاء راحة مؤقتة فقط ، يميل إلى جعل الربو مزمنًا وغير قابل للشفاء .الحساسية - التي هي السبب المباشر للربو - هي في حد ذاتها مؤشر على انخفاض المقاومة والتنافر الداخلي الناجم عن سوء الأكل والعادات السيئة .هذا هو السبب الجذري والعلاج الحقيقي يكمن في العودة إلى الطبيعة ، تتمثل الطريقة الطبيعية لعلاج الربو في تحفيز عمل الأعضاء المفرزة المترهلة واعتماد أنماط غذائية مناسبة للتخلص من المواد المرضية وإعادة بناء الجسم ، وممارسة البوجا للسماح بالامتصاص السليم للطعام وتقوية الرئتين والجهاز الهضمي والجهاز والدورة الدموية

يجب إعطاء المريض حقنة شرجية لتنظيف القولون ومنع التسمم الذاتي

ستخفف عبوات الطين المطبقة على البطن التخمر الناجم عن الطعام غير المهضوم وتعزز التمتع المعوي .يجب وضع العبوات الرطبة على الصدر لتخفيف ازدحام الرئتين وتقويتها

يجب أن يتعرق المريض من خلال حمام البخار وحمام القدم الساخن وحمام الورك الساخن وحمام الشمس سيحفز هذا الجلد ويخفف احتقان الرئتين

يجب على المريض أن يصوم لبضعة أيام على عصير الليمون مع العسل وبعد ذلك يلجأ إلى حمية عصير الفاكهة لتغذية النظام والقضاء على السموم. تدريجي، يمكن تضمين الأطعمة الصلبة ومع ذلك ، يجب على المريض تجنب الأخطاء الغذائية الشائعة. من الناحية المثالية ، يجب أن يحتوي نظامه الغذائي على كمية محدودة من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات التي تشكل الأطعمة الحمضية ، وكمية كبيرة من الأطعمة القلوية التي تتكون من الفواكه الطازجة والخضروات الخضراء والغرام المنبت

يجب تجنب الأطعمة التي تميل إلى إنتاج البلغم مثل الأرز والسكر والعدس واللبن الرائب مثل الأطعمة المقلية والأطعمة الأخرى التي يصعب هضمها قد يتكون الإفطار من البرقوق أو البرتقال أو التوت أو القليل من الزبيب الأسود مع العسل. يجب أن يتكون الغداء والعشاء من سلطة من الخضار النيئة مثل الخيار والخس والطماطم والجزر والبنجر وواحد أو اثنتين من الخضار الخضراء المطبوخة قليلاً وخبز القمح. يفضل تناول الوجبة الأخيرة قبل غروب الشمس أو قبل النوم بساعتين على الأقل

يجب أن يأكل المصابون بالربو دائماً أقل من طاقتهم. يجب أن يأكلوا ببطء ، ويمضغون طعامهم بشكل صحيح. يجب أن يشربوا ثمانية إلى 10 أكواب من الماء يومياً، لكن يجب أن يتجنبوا شرب الماء أو أي سائل مع الوجبات كما يجب تجنب البهارات والفلفل والمخللات والكثير من الشاي والقهوة ، الربو ، خاصة عندما تكون النوبة شديدة ، يميل إلى تدمير الشهية. في مثل هذه الحالات لا تجبر المريض على تناول الطعام. يجب إبقاؤه سريعاً حتى ينتهي الهجوم. ومع ذلك ، يجب أن يتناول كوباً من الماء الدافئ كل ساعتين. ستكون حقنة شرجية مأخوذة في ذلك الوقت مفيدة جداً

يعتبر العسل مفيد للغاية في علاج الربو. يقال أنه إذا وضع إبريق من العسل تحت أنف مريض الربو واستنشاق الهواء الذي يلامس العسل ، فإنه يبدأ بالتنفس أسهل وأعمق. يستمر التأثير لمدة ساعة تقريباً. وذلك لأن العسل يحتوي على مزيج من الكحوليات "الأعلى" والزيوت الأثيرية والأبخرة المنبعثة منها مهدئة ومفيدة لمريض الربو. عادة ما يريح العسل سواء تم استنشاق الهواء المتدفق عليه أو إذا تم تناوله أو تناوله في الحليب أو الماء. يخفف المخاط المتراكم ويساعد على التخلص منه من الممرات التنفسية. كما أنه يعمل على تقوية النسيج الرئوي وبالتالي يمنع إنتاج المخاط في المستقبل. توصي بعض السلطات بعسل بعمر سنة واحدة لأمراض الجهاز التنفسي

الثوم علاج فعال آخر للربو. يجب أن يعطى المريض فصوص ثوم مغلية يومياً في ثلاثين جرام من الحليب كعلاج لمرحل الربو المبكرة. يمكن أن يساعد تبخير شاي الزنجبيل مع فصوص الثوم المفروم في السيطرة على المشكلة ويجب تناوله في الصباح والمساء. يعتبر الكركم أيضاً علاجاً فعالاً للربو القصبي

يجب إعطاء المريض ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم مع كوب من الحليب مرتين أو ثلاث مرات يومياً. يعمل بشكل أفضل عند تناوله على معدة فارغة

أثناء النوبة ، يجب تدليك الجزء الخلفي من الصدر بزيت الخردل الممزوج بقليل من الكافور سيؤدي ذلك إلى إرخاء البلغم وتسهيل التنفس. كما يجب على المريض أن يستنشق بخار. الماء المغلي مع بذور الكمون ، والمعروفة باسم أجوين في العامية. سوف يوسع ممر الشعب الهوائية

يجب على المريض أيضاً اتباع قوانين الطبيعة الأخرى. تعتبر شمس الهواء والماء عوامل شفاء رائعة. الصيام المنتظم مرة واحدة في الأسبوع ، والحقنة الشرجية العرضية ، وتمارين التنفس ، والهواء، النقي والمناخ الجاف ، والتمارين الخفيفة ، والوضعية الصحيحة تقطع شوطاً طويلاً في علاج المرض

يجب على المريض أداء اليوغا ، يجب على المريض تجنب الأماكن المترية ، والتعرض للبرد ، والأطعمة التي يشعر بالحساسية تجاهها والقلق والتوترات العقلية. يجب جعل المصابين بالربو يشعرون بأنهم ليسوا مرضى ، ومع بعض التعديلات الطفيفة ، يمكن أن يعيشوا

8 نصائح للوقاية من نوبات الربو

- 1 تجنب نزلات البرد وأخذ لقاح الإنفلونزا
- 2 الابتعاد عن التدخين وعدم مخالطة المدخنين
- 3 استشارة الطبيب لاختيار النشاط الرياضي المناسب واصطحاب الأدوية اللازمة والبخاخات دوماً والتوقف حال الإحساس بأي ضيق تنفسي
- 4 الابتعاد عن التيارات الهوائية خاصة في الأماكن الدافئة أو الحارة
- 5 الاهتمام بنهوية المنزل ونظافته، وإزالة الغبار باستخدام قطع القماش المبلولة بدل الجافة، وأن تكون الأرضيات والبلاستيك أو البورسلين، وعدم افناء الحيوانات
- 6 الابتعاد عن بعض الأدوية مثل حاصرات بيتا، الأسبرين، الأيبوبروفين بإشراف الطبيب
- 7 الابتعاد عن الأماكن الزراعية والبساتين والتزام المنزل في مواسم التلقيح
- 8 تخفيف الضغوط النفسية والتعامل مع الأزمات بحذر

630 × 1,200



آلام الظهر

أحد أكثر الأمراض شيوعاً ، منتشر على نطاق واسع هذه الأيام بسبب الخمول ، عادات المعيشة وأنماط العمل الخطرة .قد تسبب أيضا الظروف النفسية المرتبطة بالضغط العاطفي ، والتي تؤدي إلى تشنج العضلات ، آلام الظهر .نظراً لأن الظهر يتحمل وزن الجسم بالكامل فإنه يفسح المجال عندما يتعين عليه تحمل عبء إضافي في حالة الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن

يُعرف الظهر ، وهو هيكلي معقد للعضلات والعظام والأنسجة المرنة ، بأنه عظم الحياة في الجسم .يتكون العمود الفقري من 24 كتلة عظمية مكونة واحدة فوق الأخرى .محصورة بين هذه الكتل العظمية وسائد من الغضاريف والأنسجة المرنة تسمى الأقراص الفقرية . تعمل الأقراص الفقرية كمتنصص للصدمات للظهر .سيكون التنقل مستحيلاً بدون أقراص

في بعض الأحيان تتمزق هذه الوسائد ويبرز اللب قليلاً .تسمى العملية خطأ قرص "منزلق" .إذا اختفت الوسادة تماماً ، تُعرف النتيجة بمرض الغضروف المنحل في حالة الانزلاق الغضروفي ، يتأثر العصب بطريقة ينتشر فيها الألم إلى أسفل الفخذ والساق .إذا انزلق مرض الغضروف في منطقة الرقبة ، فإنه يسبب تنميلاً وألماً ينتشر في الذراعين لا تحدث مشكلة مرض الغضروف فجأة ولكنها تتراكم على مدى فترة طويلة .يشكل العمود الفقري قوساً واقياً فوق الفقرات والحبل الشوكي ويحمي الأعصاب الشوكية المتشابكة عبر العمود الفقري .هناك علاقة وثيقة بين العظام والغضروف وعضلات المفاصل والأعصاب في الظهر ويمكن أن يكون لأدنى مشكلة أو إصابة في منطقة الظهر أو الرقبة آثار كارثية

الأعراض

في معظم حالات آلام الظهر ، عادة ما يكون الألم في منتصف الظهر أو أسفله قد ينتشر إلى جانبي الخصر والوركين .مع الألم الحاد ، لا يستطيع المريض الحركة وطريح الفراش حوالي 90 في المائة من مرضى آلام الظهر يعانون مما يسمى داء الفقار الرقبي أو الخشب وهو اضطراب تنكسي يصبح فيه العمود الفقري أو مرض الغضروف الفقري طرياً ويفقد شكله .نتيجة لذلك ، يفقد العمود الفقري مرونته

الأسباب

الأسباب الرئيسية لآلام الظهر وداء الفقار هي التوتر العضلي ، إجهاد المفاصل ، الوضعية السيئة والتغذية غير الصحيحة الناتجة عن أخطاء في النظام الغذائي وقلة ممارسة الرياضة .قد تؤدي الأمراض الحادة أو المزمنة مثل مشاكل الكلى أو البروستات واضطرابات الإنفانزا والتهاب المفاصل ، إلى آلام الظهر

تشمل الأسباب الأخرى الإجهاد والإجهاد الناتج عن الجلوس لفترة طويلة والرفع غير المناسب للوزن ، والكعب العالي ، والمشاكل العاطفية التي قد تسبب تشنجا عضلياً مؤلماً ينتج الوضع السيئ عن الكراسي الناعمة والمدرسين ، مما يسهل التراخي والجلوس بشكل غير صحيح .تضع الأحذية ذات الكعب العالي ضغطاً هائلاً على الظهر وعضلات الجسم الأخرى ، النوم على مرتبة ناعمة جداً مما يؤدي إلى وضعية غير مناسبة للظهر والرقبة .

يمكن أن يسبب التوتر والصداع والألم في الجزء العلوي والسفلي من الظهر سبب رئيسي آخر لمشاكل الظهر والعضلات المتوترة هو قلة التمرين جعلت وسائل الراحة الحديثة العمل المكتبي أسهل .يمكن أن تؤدي الحياة السهلة إلى السمنة التي تضع ضغطاً كبيراً على الظهر

عندما لا يتم تدريب العضلات وتظل ضعيفة ، تزداد فرص إصابة هذه العضلات بالتشنج

العلاج

الأدوية الموصوفة لتخفيف الآلام أو إرخاء العضلات في اضطرابات آلام الظهر لا تعالج مشاكل الظهر الشائعة .يمكن أن تصبح هذه عادة وقد تؤدي في الواقع إلى استمرار المرض في حالة الإفراط في تناولها آلام الظهر

بعض تدابير السلامة ضرورية ، خاصة للأشخاص الذين يعيشون في أماكن عمل مستقرة .للتخفيف والوقاية من آلام الظهر .وأهم هذه التمارين هو التمرين الذي يحسن إمداد أقرص العمود الفقري بالمغذيات ، وبالتالي يؤخر عملية التدهور التي تأتي مع تقدم العمر وتؤثر في النهاية على الجميع .تشمل التمارين الآمنة المشي والسباحة وركوب الدراجات

يجب أن يتم هذا الأخير مع إبقاء الظهر في وضع مستقيم .يعد التحكم في وزن الشخص خطوة مهمة أخرى نحو تخفيف آلام الظهر لأن الوزن الزائد يزيد بشكل كبير من الضغط على أنسجة الظهر الرخوة

يجب على أولئك الذين لديهم مهن مستقرة أخذ قسط من الراحة للوقوف كل ساعة .يجب تجنب المقاعد الناعمة المبطنة ويجب تغيير موضعها كلما أمكن ذلك .يجب أن ينام الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الظهر على مرتبة صلبة على جانبيهم مع ثني الركبتين بزاوية قائمة على ، الجذع .يجب أن يحرصوا على عدم الانحناء من الخصر إلى أسفل لرفع أي شيء ، ولكن بدلاً من ذلك يجب عليهم الضرب بالقرب من الجسم ، مع ثني الركبتين مع الحفاظ على استقامة الظهر ، ثم الوقوف ببطء

يمكن تخفيف التوتر الرقبة الناتج عن ساعات طويلة في المكتب أو خلف عجلة السيارة من خلال تمارين معينة للرقبة .يتضمن ذلك تدوير الرأس في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة ، مما يسمح للرأس بالهبوط للأمام وللخلف قدر الإمكان وتحويل الرأس إلى اليمين واليسار قدر الإمكان عدة مرات .تساعد هذه التمارين على إرخاء عضلات الرقبة المنقبضة مما قد يقيد تدفق الدم إلى الرأس

يجب أن يتكون النظام الغذائي لمن يعانون من آلام الظهر من سلطة الخضار النيئة مثل الطماطم والجزر والملفوف والخيار والفجل والخس واثنين على الأقل من الخضار المطبوخة على البخار أو المطبوخة بشكل خفيف مثل القرنبيط والملفوف والجزر والسبانخ والكثير من الفواكه كل ما عدا الموز، يجب أن يتناول المريض أربع وجبات يوميا .يمكنهم تناول الفاكهة والحليب أثناء الإفطار والخضروات المطبوخة على البخار وشباتي القمح الكامل أثناء الغداء ، والفواكه الطازجة أو عصير الفاكهة في المساء ووعاء من السلطة النيئة والبراعم أثناء العشاء

يجب على المرضى تجنب الأطعمة الدهنية والحارة والمقلية واللبن الرائب واللحوم الحلوة والسكر والتوابل وكذلك الشاي والقهوة

أولئك الذين يدخنون ويتعاطون التبغ بأي شكل من الأشكال يجب عليهم الإقلاع عنها تماما

البروتينات وفيتامين ج ضروريان لتطوير عظام صحية .فيتامين د والكالسيوم والفوسفور والمعادن الأساسية ضرورية لصحة العظام .الأطعمة التي تمت معالجتها للتخزين لتجنب التلف تحتوي على القليل من العناصر الغذائية ويجب التخلص منها من النظام الغذائي .أثبتت فيتامين ج أنه مفيد في تخفيف آلام أسفل الظهر وتجنب عمليات مرض الغضروف الفقري

كما أن التسخين أو الإسفنج البديل أو استخدام الحرارة المشعة على الظهر سيعطي راحة فورية

أساناس اليوغي المفيدة في علاج آلام الظهر هي يمكن تقوية الظهر من خلال التغذية السليمة والتمارين الرياضية والاسترخاء ، كما ستتحسن الصحة العامة خلال هذه العملية _



التهاب الشعب الهوائية

يشير إلى التهاب الأغشية المخاطية الغشاء المبطن للقصبات الهوائية والأنبوب القصبي ، داخل الصدر وهو اضطراب في التنفس يؤثر على وظيفة الزفير .في معظم الحالات تحدث بعض العدوى أيضا في الأنف والحلق .إنه مرض مستوطن في المناخات الباردة والرطوبة ، ولكن قد يحدث في أي مكان

قد يكون التهاب الشعب الهوائية حادًا أو مزمنًا .في الحالات المزمنة يكون المرض طويل الأمد .إنه أكثر خطورة من النوع الحاد حيث قد تحدث تغيرات دائمة في الرئتين ، وبالتالي تتداخل مع حركاتهما الطبيعية .التهاب الشعب الهوائية المزمن أكثر شيوعًا عند الذكور منه عند الإناث ، كما أن معدل الوفيات أعلى عند الذكور

الأعراض

في معظم حالات التهاب الشعب الهوائية ، تكون الحنجرة والقصبة الهوائية والشعب الهوائية ملتهبة بشكل حاد. تتورم الأنسجة بسبب التهيج. يتم إفراز كميات كبيرة من المخاط وصبيها في القصبة الهوائية لحماية الغشاء المخاطي الملتهب. وجد أن اللحاء ، عند طرده ، يكون لزجا وصيدا .عادة ما يكون هناك ارتفاع في درجة الحرارة ، وبعض الصعوبة في التنفس وسعال صدري عميق ومن الأعراض الأخرى بحة في الصوت وألم في الصدر وفقدان الشهية .تستمر مشكلة التنفس. حتى يهدأ الالتهاب ويزول المخاط

الأسباب

السبب الرئيسي لالتهاب الشعب الهوائية هو عادات التغذية الخاطئة .يؤدي الاستخدام المعتاد للأطعمة المكررة مثل السكر الأبيض والحبوب المكررة ومنتجات الدقيق الأبيض إلى تراكم المواد المرضية في النظام وجمع النفايات السامة في أنبوب الشعب الهوائية .سبب آخر مهم لهذا المرض هو التدخين .يؤدي التدخين المفرط إلى تهيج القصبات الهوائية ويقلل من مقاومتها بحيث تصبح عرضة للجراثيم التي يتم استنشاقها من الجو .الأسباب الأخرى لالتهاب الشعب الهوائية هي العيش أو العمل في جو خائف ، واستخدام الأدوية لقمع الأمراض السابقة والعوامل الوراثية .تعتبر التغيرات في الطقس والبيئة من العوامل الشائعة لظهور المرض

العلاج

في حالات التهاب الشعب الهوائية الحادة يجب على المريض الصيام على عصير البرتقال والماء حتى تهدأ الأعراض الحادة .الإجراء هو تناول عصير البرتقال في كوب من الماء الدافئ كل ساعتين من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 8 مساءً بعد ذلك ، يجب على المريض اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة يومين أو ثلاثة أيام .في حالة التهاب الشعب الهوائية المزمن ، يمكن للمريض أن يبدأ بنظام غذائي كامل الفاكهة لمدة خمسة إلى ، سبعة أيام ، مع تناول ثلاث وجبات كل يوم من الفواكه الطازجة .بعد اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة يجب على المريض اتباع نظام غذائي متوازن من البذور والمكسرات والحبوب والخضروات والفواكه

بالنسبة للمشروبات قد يتم تناول ماء الليمون غير المحلى أو الماء العادي البارد أو الساخن .يجب على المريض تجنب اللحوم والسكر والشاي والقهوة والتوابل والمخللات والأطعمة المكررة والمعالجة والمشروبات الغازية والحلويات والآيس كريم والمنتجات المصنوعة من السكر والدقيق الأبيض

يعد استخدام مسحوق الكركم أحد أكثر علاجات التهاب الشعب الهوائية فعالية .يجب أن تدار ملعقة صغيرة من هذا المسحوق مع كوب من الحليب مرتين أو ثلاث مرات يوميا .يعمل بشكل أفضل عند تناوله على معدة فارغة علاج فعال آخر لالتهاب الشعب الهوائية هو مزيج من مسحوق الزنجبيل المجفف والفلفل الطويل بكميات متساوية ثلاث مرات في اليوم .يمكن لعقها بالعسل أو مملوءة بالشاي اليومي .مسحوق هذه المكونات الثلاثة له صفات خافضة للحرارة وفعالة في التعامل مع الحمى المصحوبة بالتهاب الشعب الهوائية .كما أنها تزيد من حدة التمثيل الغذائي للمريض

يستخدم البصل كعلاج غذائي لعدة قرون في التهاب الشعب الهوائية. يقال أن لها خصائص مقشع. يسهل البلغم ويمنع تكوينه. ملعقة صغيرة من عصير البصل الخام أول شيء في الصباح سيكون مفيداً للغاية في مثل هذه الحالات يجب وضع كمادة ساخنة بسيطة من بذر الكتان على الجزء الأمامي والخلفي من الصدر. سيؤدي التهاب الشعب الهوائية إلى تخفيف الألم بشكل كبير

تعمل الكمادات عن طريق تخفيف أو عية السطح وبالتالي تقليل ضغط الدم. تعمل حرارة الكمادات كمنشط للقلب. يجب وضع الكمادات بدقة وحذر ويجب تجديدها في كثير من الأحيان حتى لا تعيق التنفس يمكن فرك زيت التربينتين على الصدر مع تحفيز نفس الشيء

الحمام الساخن بأملح إبسوم كل ليلة أو كل ليلتين سيكون مفيداً للغاية خلال المراحل الحادة من النوبة. يتم تحضير هذا الحمام عن طريق إذابة ثلاثة أرطال من أملاح إبسوم إلى 60 لتراً من الماء بدرجة حرارة 100 درجة فهرنهايت ، يجب أن يظل المريض مغموراً في الحمام لمدة دقيقة تقريباً. في حالة التهاب الشعب الهوائية المزمن ، يمكن أخذ هذا الحمام مرتين في الأسبوع. المناشف الساخنة التي يتم عصرها ووضعها على الجزء العلوي من الصدر مفيدة أيضاً. بعد وضع ثلاث مناشف ساخنة بالتبادل لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق ، يجب على المرء دائماً الانتهاء بمنشفة باردة. يجب أيضاً وضع كمادات باردة على الجزء العلوي من الصدر عدة مرات يوميا في الحالات الحادة

الإجراء هو عصر بعض مادة الكتان في الماء البارد ، ولفها مرتين أو ثلاث مرات حول الجزء المصاب وتغطيته ببعض الفانيلا. يمكن أن تبقى العبوة لمدة ساعة في المرة الواحدة الهواء النقي والتمارين الخارجية ضرورية أيضاً لعلاج التهاب الشعب الهوائية ويجب على المريض المشي بشكل جيد كل يوم. يجب عليه أيضاً



السرطان

المرض الأكثر رعباً ويشير إلى جميع الأورام الخبيثة الناتجة عن النمو غير الطبيعي لخلية الجسم أو مجموعة من الخلايا. إنه اليوم ثاني أكبر قاتل في العالم ، بعد أمراض القلب .يغطي المصطلح أكثر من 200 مرض 60 الجنس لا يؤثر على حدوث المرض - تحدث غالبية السرطانات في الفئة العمرية 50 ومع ذلك ، فإنه يؤثر على موقع النمو .عند الرجال ، يوجد السرطان عادة في الأمعاء والبروستاتا والبرثتين .عند النساء ، يحدث غالباً في أنسجة الثدي والرحم والمرارة والغدة الدرقية

الأعراض

تختلف أعراض السرطان حسب موقع النمو وصفت جمعية السرطان الأمريكية سبع علامات أو إشارات خطر بشكل عام قد تشير إلى وجود السرطان .هؤلاء هم :قرحة لا تلتئم .تغيير في عادات الأمعاء أو المثانة نزيف أو إفراز غير عادي سماكة أو كتل في الثدي أو في أي مكان آخر ؛ عسر الهضم أو صعوبة البلع .تغير واضح في الثؤلول أو الشامخة ، وسعال مزعج أو بحة في الصوت .قد تشمل الأعراض الأخرى فقدان الوزن غير المبرر ، خاصة عند كبار السن وتغير في لون الجلد وتغيرات في فترات الحيض ، وخاصة النزيف ، بين الدورات الشهرية

الأسباب

السبب الرئيسي للسرطان غير معروف .ومع ذلك ، فإن بعض المواد المسببة للسرطان ، والمعروفة باسم المواد المسرطنة ، تزيد من فرص الإصابة بالمرض .حوالي 80 في المائة من السرطانات ناتجة عن عوامل بيئية .أربعون في المائة من سرطانات الذكور في الهند مرتبطة بالتبغ ، وهو عامل معروف مسبب للسرطان ارتبط استهلاك عوم وبيتاينوت والتبغ والجير المطفا بسرطان الرئة والحلق .الاستهلاك المفرط للمشروبات الكحولية يمكن أن يسبب سرطان المريء والمعدة والكبد .يمكن أن يؤدي التعرض المهني للملوثات الصناعية مثل الأسبست والنيكل والقطران والسخام والجرعات العالية من الأشعة السينية إلى الإصابة بسرطان الجلد والرئة وسرطان الدم .العوامل الأخرى التي تساهم في الإصابة بالسرطان هي الالتهابات الحوية والصدمات وعدم التوازن الهرموني وسوء التغذية .ومع ذلك ، يعتقد العديد من علماء الأحياء والمعالجين بالطبيعة أن النظام الغذائي الخاطئ هو السبب الجذري للسرطان .تشير التحقيقات إلى أن الإصابة بالسرطان تتناسب طردياً مع كمية البروتين الحيواني ، وخاصة اللحوم ، في النظام الغذائي .أوضح الدكتور ويلارد ج فيسك ، عالم أبحاث مشهور ، مؤخر العلاقة بين الإفراط في تناول اللحوم والسرطان .ووفقاً له ، فإن الشرير هو الأمونيا ، وهي منتج ثانوي مسرطن لهضم اللحوم

العلاج

يتمثل العلاج الفعال للسرطان في التغيير الكامل في النظام الغذائي ، إلى جانب القضاء التام على جميع المصادر البيئية للمواد المسرطنة ، مثل التدخين والمواد الكيميائية المسببة للسرطان في الهواء والماء والطعام .في الآونة الأخيرة ، كان هناك زيادة في الاهتمام الشعبي بمفهوم أن النظام الغذائي ليس مجرد عنصر ثانوي ، ولكنه عامل رئيسي في كل من تطور السرطان والوقاية منه يمكن الوقاية من المرض ومعالجته من خلال البرامج الغذائية التي تشمل الأطعمة الطبيعية "واستخدام مكملات الفيتامينات كخطوة أولى ، يجب على المريض تطهير الجهاز عن طريق تخفيف الإمساك تماماً وتنشيط جميع أعضاء التخلص - الجلد والبرثتين والكبد والكلية والأمعاء

يجب استخدام الحقن الشرجية لتطهير القولون .في الأيام الأربعة أو الخمسة الأولى ، يجب على المريض تناول الفواكه الغنية بالعصارة فقط مثل البرتقال والجريب فروت والليمون والتفاح والخوخ والكمثرى والأناناس والبطاطم تعتبر عصائر الخضار مفيدة أيضاً ، خاصة عصير الجزر بعد أيام قليلة من اتباع نظام غذائي حصري للفاكهة ، قد يتم إعطاء المريض نظاماً غذائياً قلوياً مغذياً ، يجب أن تكون من 100 في المائة من الأطعمة الطبيعية ، مع التركيز على الفواكه والخضروات النيئة.

الجزر والخضروات الورقية الخضراء والملفوف والبصل والثوم والخيار والهليون والبنجر والبطاطم يمكن إضافة الحد الأدنى من متطلبات البروتين عالي الجودة ، ومعظمها من مصادر نباتية مثل اللوز والدخن وبذور السمسم والبذور والحبوب النابتة ، إلى النظام

تقوم الدكتور أن ويجمور من بوسطن ، الولايات المتحدة الأمريكية ، والمعروفة بالعلاجات الطبيعية والرائدة في مجال التغذية الغذائية الحية ، باختبار تأثير مشروب مصنوع من عشبة القمح الطازجة في علاج سرطان الدم. تدعي أنها عالجت عدة حالات من هذا المرض بهذه الطريقة. يشير الدكتور ويجمور إلى أنه من خلال تزويد الجسم بالمعادن الحية والفيتامينات والعناصر النزرة والكلوروفيل من خلال عصير عشبة القمح ، قد يكون قادراً على إصلاح نفسه

دعت جوانا برانت ، مؤلفة كتاب The Grape Cure ، إلى اتباع نظام غذائي حصري للعنب لعلاج السرطان. اكتشفت طريقة العلاج هذه في عام 1925 ، أثناء تجربتها على نفسها من خلال الصيام واتباع نظام غذائي بالتناوب خلال معركتها التي استمرت تسع سنوات مع السرطان. ادعت أنها عالجت نفسها بهذا الأسلوب من العلاج. وتوصي بالصيام لمدة يومين أو ثلاثة أيام لتهيئة النظام لتغيير النظام الغذائي بعد الصيام القصير ، يجب أن يتناول المريض لحم عنب كل ساعتين من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً على أن يتبع ذلك لمدة أسبوع أو أسبوعين حتى شهر أو شهرين ، في الحالات المزمنة طويلة 60 إلى 90 جرماً ، الأمد. يجب أن يبدأ المريض في معالجة العنب بكمية صغيرة من 30 ، لكل وجبة ، مع زيادة الكمية تدريجياً لمضاعفة الكمية. مع مرور الوقت يمكن تناول حوالي 250 جرماً بأمان كوجبة

أظهرت الأبحاث الحديثة أنه يمكن استخدام فيتامينات معينة بنجاح في مكافحة السرطان وأنها يمكن أن تزيد من متوسط العمر المتوقع لبعض مرضى السرطان في مراحله النهائية وفقاً للدراسات السويدية الحديثة ، يمكن أن يكون فيتامين C بجرعات كبيرة عاملاً وقائياً فعالاً ضد السرطان. اكتشف العالم الياباني الشهير ، الدكتور فوكونير موريشيجي ، وزملاؤه الذين كانوا يفحصون إمكانات الشفاء من فيتامين سي على مدار الثلاثين عاماً الماضية ، مؤخراً أن مزيجاً من فيتامين سي ومركب النحاس له تأثيرات مميتة على السرطان وفقاً لعدة دراسات ، يمارس فيتامين أ تأثيراً مثبطاً على التسرطن وهي من أهم الوسائل المساعدة لجهاز الدفاع في الجسم لمحاربة السرطان والوقاية منه

كشف الدكتور ليونيدا سانتاماريا وزملاؤه في جامعة بافيا في إيطاليا عن أدلة أولية تشير إلى أن بيتا كاروتين ، وهو أحد مكونات فيتامين أ ، قد يثبط بالفعل سرطان الجلد عن طريق مساعدة الجسم على إحباط العملية المسببة للسرطان المعروفة باسم الأكسدة

تشير الدراسات الحديثة من جميع أنحاء العالم إلى أن الاستخدام الحر للخضروات والفواكه الخضراء والصفراء يمكن أن يمنع السرطان. وجدت الدراسة اليابانية المستمرة منذ 20 عاماً أن الأشخاص الذين يتناولون الخضراوات الصفراء والصفراء كل يوم تقل لديهم مخاطر الإصابة بسرطانات الرئة والمعدة وأنواع أخرى من السرطان. وجدت دراسة أجرتها جامعة هارفارد على أكثر من 1200 من كبار السن من سكان ماساتشوستس أن أولئك الذين أبلغوا عن أعلى استهلاك للجزر أو القرع أو الطماطم أو السلطات أو الخضار الورقية الخضراء أو الفواكه المجففة أو الفراولة الطازجة أو البطيخ كان لديهم خطر أقل للإصابة بالسرطان

التدابير المفيدة الأخرى هي الراحة الكافية ، والتحرر التام من القلق والتوتر العقلي والكثير من الهواء النقي النقي__



المياة البيضاء

اعتام عدسة العين من أكثر أمراض العيون شيوعاً . المصطلح يعني في الواقع شللاً ، ويشير إلى عتامة العدسة البلورية للعين على افتراض أن الحالة ناتجة عن فكاها الدماغ التي تقع فوق التلميذ . العدسة البلورية ، التي ينتقل الضوء من خلالها إلى داخل العين ، تقع خلف القرنية مباشرة ، أو الجزء الملون من العين .في حالة إعتام عدسة العين ، تصبح هذه العدسة معتمة ، مما يعيق بشكل خطير دخول الضوء إلى العين .ينتج العمى عن عدم قدرة أي أشعة ضوئية على إظهار عتامة العدسة .وفقا للنظام الطبي الحديث ، فإن العملية الجراحية لإزالة العدسة أو جزء كبير منها هي الطريقة الوحيدة للتخلص من المرض .يتم تزويد المريض بنظارات مناسبة بعد العملية حتى يتمكن من الرؤية بشكل جيد بمايكفي للقيام بواجباته العادية

الأعراض

العلامة الأولى لإعتام عدسة العين هي عدم وضوح الرؤية .يجد المريض صعوبة في رؤية الأشياء في بؤرة التركيز .مع تقدم السن ، قد يصاب المريض برؤية مزدوجة أو بقع أو كليهما .هناك زيادة تدريجية في العمى .في البداية ، قد تكون الرؤية في الشفق أفضل منها في ضوء النهار الكامل حيث يتم قبول الضوء حول حدة العين المتوسعة في الظلام .في المرحلة المتقدمة ، قد تظهر الأشياء والأشخاص مجرد نقاط من الضوء .في المرحلة النهائية ، هناك تغير في اللون الأبيض المائل إلى الرمادي في حدة العين .الأسباب غالبا ما يوجد إعتام عدسة العين مصحوبا بعيوب أخرى في العين

هناك أربعة عوامل تساهم في فقدان شفافية العدسة .وهي عبارة عن ركود في تيار السائل في العدسة ناتج عن حالة الدم .تدهور في تغذية العدسة مما يقلل من حيوية ومقاومة ألياف العدسة الحساسة ؛ رواسب بين ألياف العدسة من الأحماض والأملاح التي لها تأثير مزعج على أنسجة العدسة وتمارس ضغطا متزايدا على أليافها الرقيقة ، مما يؤدي إلى تعتيم العدسة بأكملها في غياب التدابير المناسبة .كما هو الحال في معظم الأمراض ، فإن السموم في مجرى الدم بسبب أخطاء في النظام الغذائي ونمط المعيشة الخاطئ هي السبب الحقيقي لإعتام عدسة العين .تنتشر المادة السامة في مجرى الدم في جميع أنحاء الجسم لإيجاد مأوى في أي بقعة ضعيفة متاحة .يصيب العدسة إذا أصبح هذا الجزء ضعيفا من خلال الإجهاد ، والاستخدام المفرط للعينين والتهيج الموضعي .تزداد الحالة سوءا بمرور الوقت ثم يبدأ إعتام عدسة العين في التطور

الأسباب الأخرى لإعتام عدسة العين هي الإجهاد والإجهاد ، والإفراط في تناول المشروبات الكحولية ، والسكر ، والملح ، والتدخين ، وبعض الأمراض الجسدية مثل اضطرابات الجهاز الهضمي أو المرارة ، والسكري ، ونقص الفيتامينات ، وخاصة فيتامين ج ، وعدم تحمل الأحماض الدهنية ، والشيخوخة والإشعاع والآثار الجانبية للأدوية الموصوفة لأمراض أخرى .يعتقد بعض المتخصصين أن أهم سبب لكثير من إعتام عدسة العين هو سوء التغذية .قد يكون هذا صحيحا حتى في حالة نوع إعتام عدسة العين المعروف باسم إعتام عدسة العين أو الشيخوخة .قد يكون السبب هو سوء التغذية مدى الحياة .يعتبر الدكتور مورجان رايفورد ، طبيب العيون الذي درس إعتام عدسة العين لسنوات عديدة ، أن التغذية المعيبة هي عامل أساسي في إعتام عدسة العين .لقد وجد من تجربته أن الوقاية من إعتام عدسة العين تبدأ من خلال تحسين التغذية

العلاج

إعتام عدسة العين هو أحد أكثر الحالات صعوبة في التعامل معها ، فإذا أصبح عميق الجذور ، فلن يساعد شيء أقل من الجراحة في التغلب على المشكلة .ومع ذلك ، إذا كان الساد في مراحله المبكرة ، فهناك فرص جيدة للتغلب على المرض بالوسائل الطبيعية .

حتى الحالات المتقدمة يمكن منعها من أن تصبح أسوأ .يعد المسار الشامل لتطهير النظام من المواد السامة أمرا ضروريا .في البداية ، سيكون من المفيد الخضوع للصيام لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام على عصير البرتقال والماء .يمكن أخذ حقنة شرجية من الماء الدافئ خلال هذه الفترة .بعد هذا الصيام الأولي ، يجب اتباع نظام غذائي ذي طبيعة شديدة يجب اتباعها لأسبوعين .في هذا النظام الغذائي ، قد يتكون الإفطار من البرتقال العنب أو أي فاكهة أخرى غنية بالعصارة في الموسم .يجب تناول سلطات الخضار النيئة في الموسم مع زيت

الزيتون وتتبيلة عصير الليمون والزبيب المنقوع أو التين أو التمر أثناء الغداء .قد تتكون وجبات المساء من الخضار مثل السبانخ ، الحلبة ، والكرنب ، والقرنبيط ، والجزر ، واللفت ، على البخار في العصائر الخاصة بهم ، وبعض المكسرات أو بعض الفواكه ، مثل التفاح والكمثرى والعنب .لا ينبغي أن تؤخذ البطاطس .يجب عدم إضافة خبز أو أي طعام آخر إلى هذا النظام الغذائي .بعد أسبوعين على هذا النظام الغذائي ، قد يبدأ مريض الساد باتباع نظام غذائي أكثر اكتملاً على الأسطر التالية :الإفطار :أي فواكه طازجة في الموسم ما عدا الموز .الغداء :سلطة خضار نيئة مشكلة كبيرة مع خبز كامل الحبة أو شباتيز وزبدة .العشاء :قطعتان أو ثلاث خضروات مطهية على البخار ، غير البطاطس ، مع مكسرات وفواكه طازجة .يجب تكرار الصوم القصير الذي يتبعه نظام غذائي مقيد بعد ثلاثة أشهر من بدء العلاج ومرة أخرى بعد ثلاثة أشهر ، إذا لزم الأمر .يجب تنظيف الأمعاء يومياً باستخدام حقنة شرجية من الماء الدافئ أثناء الصيام وبعد ذلك عند الضرورة .يجب على المريض تجنب الخبز الأبيض والسكر والقشدة والحبوب المكررة والأرز والبطاطا المسلوقة والحلويات والفطائر والشاي أو القهوة القوية والمشروبات الكحولية والتوابل والمخللات والصلصات أو غيرها من المساعدات على الهضم . هناك أدلة متزايدة تظهر أنه في العديد من الحالات تم عكس إعتام عدسة العين عن طريق العلاج الغذائي المناسب .ومع ذلك ، فإن الوقت اللازم لمثل هذا العلاج قد يمتد من ستة أشهر إلى ثلاث سنوات .أشار Adelle Davis ، أحد خبراء التغذية المشهورين في أمريكا ، إلى أن الحيوانات تصاب بإعتام عدسة العين إذا حرمت من حمض البانتوثنيك والأحماض الأمينية والتريبتوفان وفيتامين B اللازم لامتناس 6 التريبتوفان .وتقول إن النظام الغذائي لمريض إعتام عدسة العين يجب أن يكون غنياً بفيتامين B2 ، B بالإضافة إلى مركب B الكامل ، وحمض البانتو ، وفيتامين C ، و D ، و E وغيرها من العناصر الغذائية .يعتبر اليانسون علاجاً مفيداً لإعتام عدسة العين . يجب أن يأخذ المريض حوالي ستة جرامات من اليانسون يوميا في الصباح والمساء .

تساوي أوزان اليانسون ومسحوق الكزبرة والمخلوط بالسكر البني مفيد أيضاً في علاج هذا المرض ويجب تناول الخليط بجرعات 12 جرام صباحاً ومساءً .علاج آخر قيم لإعتام عدسة العين هو طحن سبع حبات من اللوز ونصف جرام من الفلفل معا في الماء ، ثم شرب الخليط بعد غرلة وتحلية الخليط بحلوى السكر .يساعد العيون على استعادة قوتها .بالتزامن مع العلاج الغذائي

يجب على المريض اتباع طرق مختلفة من الاسترخاء وتقوية العينين . وتشمل هذه تحريك العينين بلطف لأعلى ولأسفل ، ومن جانب إلى آخر وفي دائرة ، مع اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة ؛ قم بتدوير الرقبة في دوائر وأنصاف دوائر وتحريك الكتفين بخفة باتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة .كما يجب على المريض أن يلجأ إلى راحة اليد وهو أمر مفيد للغاية في إزالة الإجهاد وإرخاء العين والأنسجة المحيطة بها . تم تحديد الإجراء في الفصل 40 حول خلل الرؤية

حمام ملح إبسوم مفيد للغاية ويجب تناوله مرتين في الأسبوع .يجب أن يبقى المريض في الحمام من 25 إلى 35 دقيقة حتى يتعرق بحرية .بعد الاستحمام يجب على المريض تهدئة تدريجياً .يجب أيضاً غسل العيون المغلقة مرتين يومياً على الأقل بالماء الساخن الذي يحتوي على ملح إبسوم - ملعقة كبيرة من الملح في كوب كبير من الماء الساخن في الحالات التي يكون فيها الساد ناتجاً عن الإجهاد ، فإن اتباع نظام غذائي مضاد للإجهاد غني بالبروتين وفيتامين B و C و E وحمض البانتوثنيك والمغذيات ضروري للتغلب على المشكلة .إذا كان إعتام عدسة العين قد تطور بالفعل ، فإن النظام الغذائي سيساعد في منع حدوثه في النوع الآخر

الهواء النقي والتمارين الخفيفة في الهواء الطلق ، مثل المشي ، من العناصر الأساسية الأخرى للعلاج يجب تجنب التعرض للحرارة والضوء الساطع قدر الإمكان



تليف الكبد

من أخطر أمراض الكبد .يتقلص الكبد تدريجيا في الحجم ويصبح صلباً وجلد ياً

يعتبر الكبد من أهم الأعضاء الغدية في الجسم .يقع في أعلى الجانب الأيمن من البطن أسفل الحجاب الحاجز مباشرة .إنه مختبر كيميائي ضخم يؤدي العديد من الوظائف المهمة .ينتج الصفراء والكوليسترول والليسيثين وألبومين الدم الحيوية لإزالة مخلفات الأنسجة والبروثرومبين الضروري لتخثر الدم والعديد من الإنزيمات .يثبط نشاط الهرمونات التي لم تعد هناك حاجة إليها ، ويصنع العديد من الأحماض الأمينية المستخدمة في بناء الأنسجة ، ويفكك البروتينات إلى سكر ودهون عند الحاجة للحصول على الطاقة .يخزن الفيتامينات والمعادن .كما أنه يقضي على المواد الضارة ويزيل السموم من الأدوية والسموم والمواد الكيميائية والسموم الناتجة عن الالتهابات البكتيرية .يتداخل تلف الكبد مع كل هذه الوظائف

في حالة تليف الكبد ، على الرغم من استمرار النشاط التجديدي ، فإن الفقد التدريجي لخلايا الكبد يتجاوز استبدال الخلايا .هناك ايضا تشوه تدريجي في نظام الأوعية الدموية والذي يتداخل مع تدفق الدم البابي عبر الكبد .قد يؤدي التدهور التدريجي لبنية الكبد ووظيفته في النهاية إلى فشل الكبد والموت

الأعراض

في المراحل المبكرة من المرض ، قد لا يكون هناك أكثر من نوبات متكررة من الغازات وعسر الهضم ، مع الغثيان والقيء في بعض الأحيان .قد يكون هناك بعض الآلام في البطن وفقدان الوزن .في المرحلة المتقدمة ، يصاب المريض بحمى منخفضة الدرجة .لديه رائحة كريهة وجلد مصحوب باليرقان وأوردة منتفخة في البطن .قد يظهر شعر محمر مثل علامات تشبه العناكب الصغيرة على الوجه والرقبة والذراعين والجذع .يصبح البطن منتفخا ويصبح العقل غائما وقد يكون هناك نزيف كبير من المعدة

الأسباب

الاستخدام المفرط للكحول لفترة طويلة هو السبب الأكثر فعالية لتليف الكبد .تشير التقديرات إلى أن الكحول المزمن في الولايات المتحدة يُصاب بتليف الكبد يمكن أن يتطور المرض إلى المرحلة النهائية من الفشل الكبدي إذا لم يمتنع الشخص عن الكحول .يبدو أن تليف الكبد مرتبط بمدة تناول الكحول والكمية المستهلكة يوميا يمكن أن يكون سوء التغذية عاملاً مسبباً آخر لتطور تليف الكبد وعادة ما يعاني مدمن الكحول المزمن من سوء التغذية الحاد لأنه نادراً ما يأكل

الأسباب الأخرى لتليف الكبد هي الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالتوابل ، والاعتقاد على تناول الكينين لفترة طويلة في المناخ الاستوائي ، والعلاجات الدوائية لمرض الزهري والحمى وأعراض أخرى .قد ينتج عن حالة شديدة السمية للنظام بشكل عام .في الواقع ، أي شيء يتناول كاهل خلايا الكبد باستمرار ويؤدي إلى انهيارها النهائي يمكن أن يكون سبباً مساهماً في تليف الكبد

العلاج

يجب أن يبقى المريض في السرير .يجب عليه الامتناع نهائياً عن الكحول بأي شكل من الأشكال .يجب أن يخضع لبرنامج تنظيف الكبد الأولي مع صيام العصير لمدة سبعة أيام .يمكن تناول العصائر الطازجة المستخلصة من البنجر الأحمر والليمون والبابايا والعنب خلال هذه الفترة .قد يتبع ذلك حمية الفاكهة والحليب لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع في هذا النظام ، يجب أن يتناول المريض ثلاث وجبات يومياً ، كل واحدة من الفواكه الطازجة والحليب قد تشمل الفواكه التفاح والكمثرى والعنب وفاكهة العنب والبرتقال والأناناس والخوخ

يمكن تناول لتر واحد من الحليب في اليوم الأول .يجب زيادته بمقدار 250 مل .يومياً حتى 2 إلى 2 ونصف لتر في اليوم . يجب أن يكون الحليب طازجاً وغير مسلووق ، ولكن يمكن تسخينه قليلاً إذا رغبت في ذلك .يجب أن يتم رشفه ببطء شديد بعد حمية الفاكهة والحليب

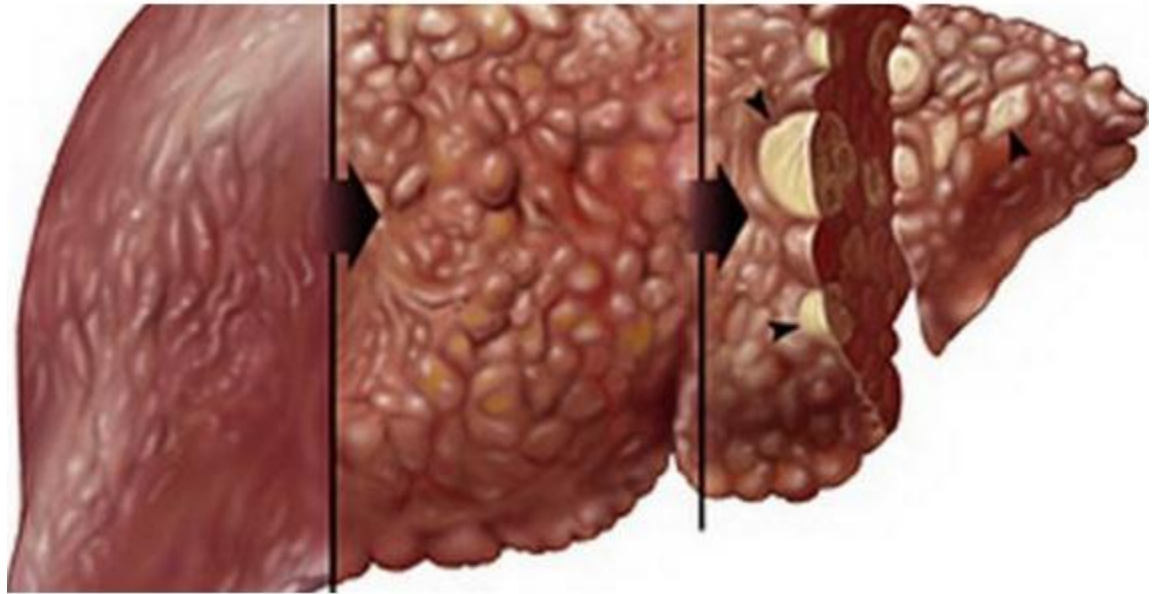
قد يبدأ المريض تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن جيداً يتكون من ثلاث مجموعات غذائية أساسية ، وهي (1) البذور والمكسرات والحبوب ، (2) الخضروات و (3) الفواكه ، مع التركيز على النضج العضوي .الأطعمة .من الضروري اتباع نظام غذائي مناسب عالي الجودة للبروتين في حال ، تليف الكبد .يتم الحصول على أفضل البروتينات الكاملة لمرضى الكبد من حليب الماعز الخام والجبن القريش الخام محلي الصنع ، والبذور والحبوب والمكسرات النيئة ، وخاصة اللوز

الخضروات مثل البنجر والقرع المر والبيض والطماطم والجزر والفجل والبابايا مفيدة في هذه الحالة .يجب استبعاد جميع الدهون والزيوت من النظام الغذائي لعدة أسابيع

يجب على المريض تجنب جميع الأطعمة المكررة والمعالجة والمعلبة والسكر بأي شكل من الأشكال والتوابل والبهارات والشاي والقهوة القوية والأطعمة المقلية وجميع المستحضرات المطبوخة بالسمن والزيت أو الزبدة وجميع اللحوم الغنية بالدهون .يجب تقييد استخدام الملح .كما يجب على المريض تجنب جميع المضافات الكيماوية في الغذاء والسموم في الهواء والماء والبيئة

يجب استخدام حقنة شرجية من الماء الدافئ أثناء العلاج لتطهير الأمعاء .إذا كان الإمساك معتاداً ، فيجب اتخاذ جميع الخطوات لاستئصاله سيكون من المفيد تطبيق ضغط بديل على منطقة الكبد متبوعاً بفرك عام للورقة المبلة .يجب أن يشكل الاحتكاك الجاف والتنفس

والتمارين الأخرى في الصباح سمة يومية منتظمة للعلاج



التهاب القولون

هو التهاب في القولون أو الأمعاء الغليظة. هناك نوعان من التهاب القولون: المخاط والتقرحات. التهاب القولون المخاطي هو اضطراب شائع يصيب الأمعاء الغليظة، مما يؤدي إلى عدم الراحة وعادات الأمعاء غير المنتظمة. التهاب القولون التقرحي المزمن هو التهاب شديد في القولون أو الأمعاء الغليظة لفترات طويلة تتشكل فيه تقرحات على جدران القولون، مما يؤدي إلى خروج براز دموي مع صديد ومخاط. كلا الشكلين من التهاب القولون هما نتيجة لتهيج الغشاء الرقيق الذي يبطن جدران القولون لفترات طويلة عادة، تتمثل وظيفة القولون في تخزين النفايات حتى تتم إزالة معظم السوائل لتمكين البراز الناعم جيد التكوين، والذي يتكون من مواد غذائية غير قابلة للامتصاص ليتم تمريرها. يعاني الأشخاص الذين يعانون من القولون العصبي من تقلصات غير منتظمة وغير منتظمة يمكن ملاحظتها بشكل خاص على الجانب الأيسر.

الأعراض

عادة ما يبدأ التهاب القولون التقرحي المزمن في الجزء السفلي من الأمعاء وينتشر لأعلى تتمثل أولى أعراض المشكلة في زيادة الحاجة إلى تحريك الأمعاء، تليها آلام تقلصات في البطن ومخاط دموي في البراز. مع انتشار المرض لأعلى، يصبح البراز مائيا وأكثر تواترا ويتميز بجهد المستقيم يؤدي فقدان الدم والسوائل من الأمعاء إلى الضعف والحمى والغثبان والقيء وفقدان الشهية وفقر الدم قد يصاب المريض بشعور بالانتفاخ بسبب عدم امتصاص الغاز أو طرده بشكل طبيعي. يعاني بعض المرضى من الإمساك بالتناوب مع فترة من حركات الأمعاء الرخوة. قد يعاني البعض الآخر من الإسهال المستمر لسنوات معا. عادة ما يعاني المريض من سوء التغذية وقد يعاني من نقص شديد في الوزن. قد يعاني من الأرق المتكرر التهاب القولون التقرحي في شكله الحاد قد يؤدي أيضا إلى مشاكل غذائية. قد يؤدي الاستيعاب غير السليم للأطعمة المبتلعة بسبب حالات الالتهاب إلى الإصابة بأمراض نقص. قد يؤدي هذا تدريجياً إلى الانزعاج العصبي والإرهاق والاكتئاب. في الحالات الشديدة، قد يصاب المريض بميول انتحارية.

الأسباب

السبب الرئيسي لالتهاب القولون هو الإمساك المزمن واستخدام المسهلات. يتسبب الإمساك في تراكم البراز الصلب الذي لا يتم إخلاؤه بشكل صحيح أبدا. المسهلات المستخدمة كعلاج "تؤدي فقط إلى زيادة التهيج. في كثير من الأحيان، يحدث التهاب القولون بسبب نخالة سيئة الهضم" وخاصة الحبوب والكربوهيدرات، مما يسبب تهيج الأمعاء. قد ينتج المرض أيضا، عن حساسية تجاه بعض الأطعمة خاصة الحليب والقمح والبيض. في كثير من الأحيان قد يؤدي تناول المضادات الحيوية إلى اضطراب الفلورا البكتيرية في الأمعاء والتدخل في عملية الهضم السليم، قد يؤدي الإجهاد الشديد أيضا إلى التهاب القولون التقرحي. أثناء أي شكل من أشكال الإجهاد الشديد يتسبب تدفق هرمونات الغدة الكظرية في تدمير بروتين الجسم الذي يؤدي في بعض الأحيان إلى التهاب أجزاء من جدران الأمعاء. يؤدي هذا الإجهاد أيضا إلى استنفاد حمض البانتوثنيك في الجسم أظهرت التجارب التي أجريت على الحيوانات أنها يمكن أن تتطور إلى التهاب القولون التقرحي عندما يتم. الاحتفاظ بها على أنظمة غذائية تقتصر على حمض البانتوثنيك

العلاج

يعتمد العلاج لالتهاب القولون بالأدوية الكابتة على افتراض أن التهاب القولون ناجم عن عدوى جرثومية، وهو ليس كذلك. تعمل الأدوية الكابتة على إعادة المادة السامة الموجودة في القولون إلى النظام والتي تسعى الطبيعة إلى التخلص منها في صورة مخاط. يقومون بقمع الأعراض مؤقتا، دون إزالة السبب. في مثل هذه الحالات، تتكرر الأعراض ويصبح التهاب القولون مزمنًا. الماء الدافئ العادي أو الماء الدافئ مع القليل من زيت الزيتون المستخدم كغسل هو الطريقة الوحيدة لتليين وإزالة تراكمات المادة الصلبة الملتصقة بجدران القولون

يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في علاج التهاب القولون. يُنصح بصيام العصير لمدة خمسة أيام تقريباً في معظم حالات التهاب القولون التقرحي. يمكن تخفيف العصائر بقليل من الماء المغلي. سيكون عصير البابايا والملفوف النيء وعصير الجزر مفيداً بشكل خاص يجب تجنب عصائر الحمضيات

يجب تنظيف الأمعاء يومياً باستخدام حقنة شرجية من الماء الدافئ بعد صيام العصير، يجب على المريض اتباع نظام غذائي تدريجياً من وجبات صغيرة ومتكررة من الخضار المطبوخة أو المطبوخة على البخار والأرز والداليا (القمح المكسور الخشن) والفواكه الناضجة جيداً مثل الموز والبابايا واللبن والجبن المنزلي. يمكن إضافة البذور والحبوب المنبثقة وخبز الوجبة الكاملة والخضروات النيئة تدريجياً إلى هذا النظام الغذائي بعد حوالي 10 أيام

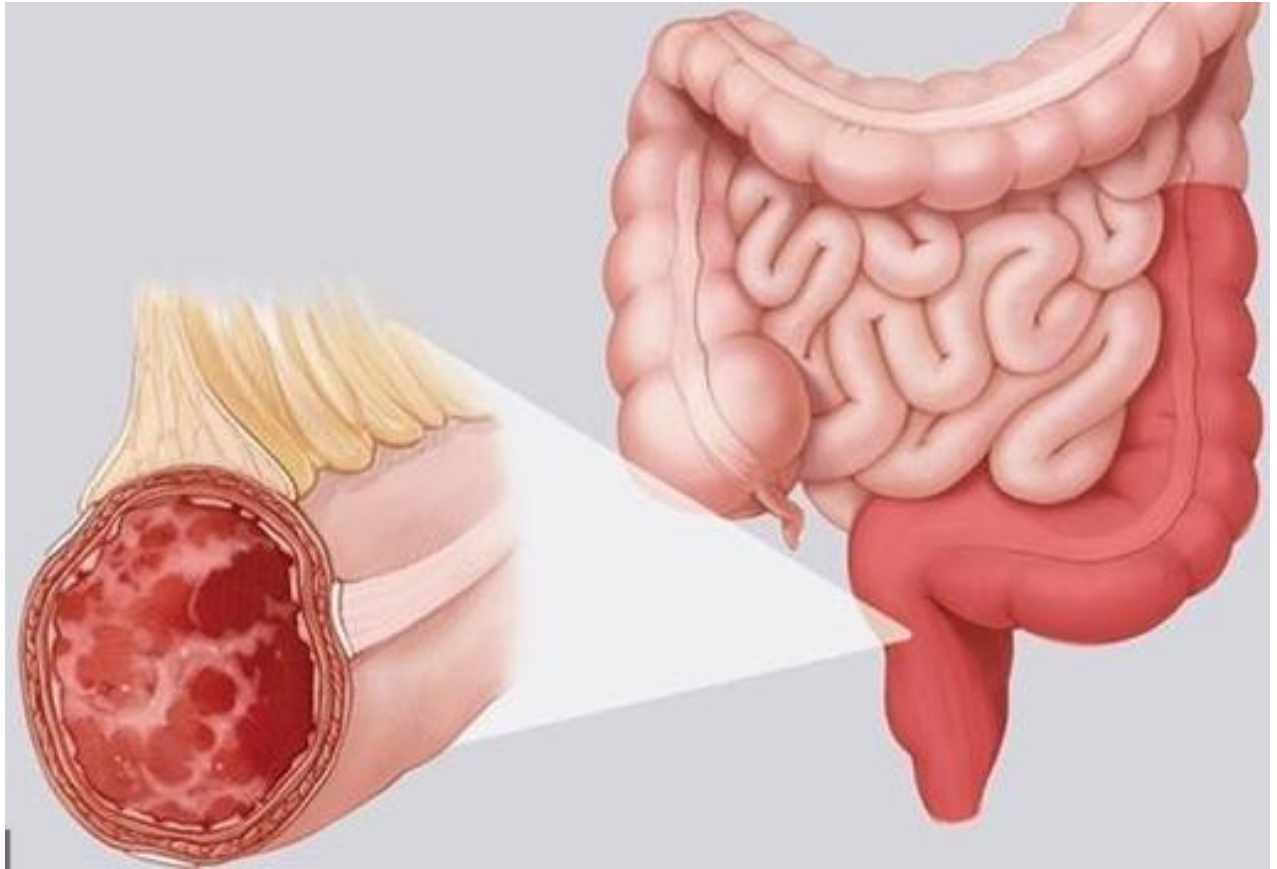
يجب تناول جميع الأطعمة ببطء ومضغها جيداً الأطعمة التي يجب استبعادها من النظام الغذائي هي السكر الأبيض والخبز الأبيض ومنتجات الدقيق

الأبيض والأطعمة عالية التوابل والأطعمة عالية الملح والشاي القوي والقهوة والمشروبات الكحولية والأطعمة المطبوخة في أواني الألومنيوم

يعتبر الموز الناضج مفيدا للغاية في علاج التهاب القولون التقرحي ، فهو لطيف وناعم وسهل الهضم وملين قليلا .أنها تخفف الأعراض الحادة وتعزز عملية الشفاء علاج فعال لالتهاب القولون التقرحي هو استخدام الزبدة والحليب .هو الحليب المتبقي المتبقي بعد إزالة الدهن من الزبادي عن طريق الخلط .حقنة شرجية من اللبن مرتين في الأسبوع مهدئة أيضا وتساعد في إعادة تركيب النباتات الصحية في القولون علاج آخر قيم لالتهاب القولون هو ماء جوز الهند الطري ، فهو مهدئ للغشاء المخاطي الناعم للقولون يساعد التفاح المطبوخ أيضا في الشفاء من التقرح بسبب تركيزه الكبير من الحديد والفوسفور

يجب أن يتغوط المريض في نفس الوقت كل يوم ويقضي من 10 إلى 15 دقيقة في المحاولة .يجب تجنب اجهاد البراز .سيحفز شرب كوبين من الماء كأول شيء في الصباح حركة الأمعاء الطبيعية .يمكن استخدام حقنة شرجية في حالة عدم حدوث حركة الأمعاء

الراحة الكاملة في السرير والكثير من السوائل مهمان للغاية .يجب على المريض التخلص من جميع أسباب التوتر والتكيف مع إعاقته ومواجهة عدم ارتياحه بالصبر



نزلات البرد

المعروف أيضا " الزكام الحاد " هو التهاب في الجهاز التنفسي العلوي ، وينتج عن الإصابة بفيروس . يحدث في كثير من الأحيان أكثر من جميع الأمراض الأخرى . يعاني الشخص من هذا المرض ثلاث مرات في السنة في المتوسط . عادة ما يستمر البرد من ثلاثة إلى عشرة أيام . يشعر المريض بالتعب في الأيام الثلاثة الأولى أو نحو ذلك

الأعراض

أولى علامات الزكام هي الشعور بالألم في الحلق واحتقان في مجرى الأنف على الرغم من أن المرض يبدأ بشكل طبيعي في الأنف والحلق ، إلا أنه يصيب جميع أجزاء الجسم .

أعراضه المعتادة هي سيلان الأنف ، والعطس ، وارتفاع درجة الحرارة ، والصداع . والتهاب الحلق ، والبرد ، والأوجاع والآلام في الجسم وفقدان الشهية . قد يصبح الجلد حول فتحتي الأنف مؤلماً

الأسباب

ينتج الزكام العادي عن التعرض للفيروس . ومع ذلك ، فإن قوتها تعتمد على الحالة الصحية للفرد والعوامل البيئية . انخفاض الحيوية واضطرابات حساسية الأنف والحلق وقشعريرة الجسم وقلة النوم والاكنتاب والتعب وعوامل مثل التغيرات المفاجئة في درجة الحرارة والغبار وغيرها من الاستنشاق من الأسباب الهامة المساهمة في الإصابة بالزكام ومع ذلك ، فإن السبب الحقيقي لنزلات البرد هو الحالة السامة للجسم الناتجة عن عادات التغذية الخاطئة مثل الإفراط في تناول النشا والكربوهيدرات والبروتينات والأطعمة الأخرى المكونة للأحماض . لذلك ، فإن البرد هو أبسط طريقة طبيعية لطرد النفايات السامة من نظام الإنسان . تعتمد مدة البرد على كمية السموم المتراكمة في الجسم وسرعة طردها

العلاج

لعلاج نزلات البرد عن طريق الأدوية القمعية المعتادة مثل الأسبرين وكودلين يمهّد الطريق فقط لمشاكل مستقبلية ذات طبيعة أكثر خطورة . لمثل هذا العلاج يضع توقفاً مفاجئاً لعملية الإزالة التي تحدث ثم يجبر المادة السامة على العودة إلى الأنسجة مرة أخرى علاوة على ذلك ، لا تؤثر الأدوية على مدة البرد . لقد قيل عن حق أنه يمكن علاج الزكام في غضون أسبوع عن طريق تناول الأدوية ، وإلا فسوف يهدأ في غضون سبعة أيام

العلاج الحقيقي الوحيد لنزلات البرد هو اتباع نظام غذائي سليم . أفضل طريقة لبدء العلاج هي صيام المريض لمدة يومين . لا يجب تناول أي شيء خلال هذه الفترة باستثناء الماء الدافئ الممزوج بعصير الليمون والعسل أو عصير الفاكهة والماء الساخن . من الضروري اتباع نظام غذائي سائل من عصير الفاكهة بكميات كبيرة لتحديد الحالة الحمضية في الدم ، وهناك حاجة إلى المشروبات الساخنة للمساعدة في تطهير الكلى . عصير الأناناس على وجه الخصوص مفيد للغاية

يجب استخدام حقنة شرجية من الماء الدافئ يوميا لتنظيف الأمعاء خلال هذه الفترة

قد يتبع صيام العصير القصير نظام غذائي حصري للفواكه الطازجة لمدة ثلاثة أيام . في هذا النظام ، يجب أن يتناول المريض ثلاث وجبات يوميا من الفواكه الطازجة مثل التفاح والكمثرى والعنب والجريب فروت والبرتقال والمانجو والخوخ والبطيخ أو أي فاكهة أخرى في الموسم

لا ينبغي تناول الموز ، الفواكه المجففة أو المطهية أو المعلبة . لا ينبغي إضافة أي مواد غذائية أخرى إلى النظام الغذائي وإلا ستفقد القيمة الكاملة للعلاج بعد اتباع نظام غذائي حصري للفواكه ، يجب على المريض أن يبدأ تدريجي أ في اتباع نظام غذائي متوازن بشكل جيد من

ثلاث مجموعات غذائية أساسية ، وهي 1 (البذور والمكسرات والحبوب) 2 (الخضروات و 3) الفواكه .يُنصح

بتجنب اللحوم والأسماك والبيض والجبن والأطعمة النشوية لبضعة أيام

يجب على المريض تقوية النظام ككل من خلال اتباع نظام غذائي يوفر جميع الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم .ومع ذلك ، يتصدر فيتامين سي قائمة هذه العناصر الغذائية .يحمي الإنسان من العدوى ويعمل كمضادات حيوية غير ضارة .توجد في الحمضيات والخضروات ذات الأوراق الخضراء والبنغال المنبثة والغرامات الخضراء

يعتبر الجير أهم العلاجات المنزلية لنزلات البرد .مفيد للغاية في جميع أنواع البرد والحمى .يجب أن تؤخذ مخففة بشكل جيد .يزيد عصير الليمون الغني بفيتامين سي المقاومة ويقلل من السمية ويقلل من مدة المرض .يجب تخفيف عصير الليمون في كوب من الماء الدافئ ، وتضاف إليه ملعقة صغيرة من العسل .يشكل علاجًا مثاليًا للسعال البارد والجاف

حساء الثوم علاج قديم لتقليل شدة البرد .يحتوي الثوم على خصائص مطهرة ومضادة للتشنج بالإضافة إلى العديد من الفوائد الطبية الأخرى .يعمل الزيت الطيار الموجود في الثوم على التخلص من جميع السموم وبالتالي يساعد في خفض الحمى .تم العثور على زيت الثوم مع عصير البصل المخفف بالماء وشربه عدة مرات في اليوم في العديد من الدراسات ليكون فعالاً للغاية في علاج نزلات البرد

الزنجبيل هو أيضا علاج غذائي ممتاز لنزلات البرد والسعال .يجب تقطيع الزنجبيل إلى قطع صغيرة وغليه في كوب من الماء ؛ يجب بعد ذلك تصفيته وإضافة نصف ملعقة صغيرة من السكر إليه .يجب شربه وهو لا يزال ساخناً في حالة نزلات البرد .شاي الزنجبيل ، الذي يتم تحضيره بإضافة بضع قطع من الزنجبيل إلى الماء المغلي قبل إضافة أوراق الشاي ، هو أيضا علاج فعال لنزلات البرد والحمى الناتجة عن البرد

الكرم بخصائصه المطهرة علاج فعال لتهيج البرد والحلق .تعتبر نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكرم الطازج ممزوجة ب 30 جراً من الحليب الدافئ وصفة مفيدة لهذه الحالات .يجب وضع مسحوق الكرم في مغرفة ساخنة .يجب بعد ذلك سكب الحليب فيه وغليه على نار بطيئة

في حالة نزلة البرد يجب استنشاق دخان الكرم المحترق .سيزيد من إفرازات الأنف وسيوفر راحة أسرع

معالجة المياه يوصى باستخدام حمام الماء الساخن ، إذا كان من الممكن تناوله دون التعرض غير المبرر ، لأنه يساعد في تخفيف الكثير من الاحتقان في أغشية الصدر والأنف .تعتبر الكمادات الساخنة ممتازة لعلاج نزلات البرد في الصدر والرأس .الحمام البخاري وحمام القدم الساخن وحمام الورك الساخن مفيدة أيضا لأنها تحفز التعرق .يساعد استنشاق البخار في تخفيف احتقان أنسجة الأنف .الغرغرة بالماء الساخن الممزوج بالملح مفيدة للتهاب الحلق .يجب وضع عبوات الصدر الباردة مرتين أو ثلاث مرات يومياً لأنها تخفف احتقان الرئتين وتساعد في التخلص من المخاط المتراكم ، من التدابير المفيدة الأخرى في علاج نزلات البرد حمامات الشمس المعتدلة ، والهواء النقي والتنفس العميق ، والمشي السريع ، والنوم العميق ، وتعديل الملابس والعادات وفقاً لمتطلبات الموسم ، وذلك لإبطال تأثير تقلبات الطقس



التهاب الملتحمة

يشير إلى التهاب الملتحمة الملتحمة ، الغشاء الشفاف الرقيق الذي يغطي الجزء الأمامي من العين يُعرف أيضا باسم " التهاب العيون " وهو شكل شائع جدا من مشاكل العين .ينتشر من شخص لآخر من خلال العقد المباشر .يمكن أن يتسبب الاكتظاظ والبيئة القذرة ، والظروف المعيشية غير الصحية في أوبئة هذا المرض

الأعراض

تلتهب مقلة العين والجانب السفلي من الجفون .في البداية تكون العيون حمراء وجافة وحارقة في وقت لاحق ، قد يكون هناك إفراز مائي . في الحالات الأكثر خطورة ، يكون هناك صديد أثناء النوم ، تجف هذه المادة ، مما يجعل الرموش تلتصق ببعضها البعض

الأسباب

يعتقد العلم الطبي أن التهاب الملتحمة ينتج عن عدوى بكتيرية أو فيروسات أو إجهاد العين العمل المطول تحت الضوء الصناعي والاستخدام المفرط للعيون بطريقة أو بأخرى يساهم بلا شك في الإصابة بالمرض .ولكن السبب الحقيقي يمكن أن يعزى إلى النزلة ، وهي حالة في النظام ناتجة عن تسمم الدم العام بسبب أخطاء في النظام الغذائي ونمط المعيشة الخاطئ يعاني المريض عموما من نزلات البرد أو غيرها من الأمراض التي تدل على حالة نزلة عامة

العلاج

إن علاج التهاب الملتحمة عن طريق المراهم والمراهم لا يعالج المرض .لكي تكون فعالة ، يجب أن يكون العلاج عاما شاملا .يمكن أن يساعد التطهير الشامل للنظام واعتماد القوانين الطبيعية في النظام الغذائي والعيش العام وحده في القضاء على التهاب الملتحمة

أفضل طريقة لبدء العلاج هي اتباع نظام غذائي حصري للفواكه الطازجة لمدة سبعة أيام تقريبا .قد يتكون النظام الغذائي من الفواكه الطازجة في الموسم مثل التفاح والبرتقال والكمثرى والعنب والأناناس والجريب فروت .ومع ذلك ، لا ينبغي أن يؤخذ الموز .لا ينبغي إضافة أي مواد غذائية أخرى إلى هذا النظام الغذائي

يجب على من يعاني من مشكلة خطيرة أن يصوم العصير لمدة ثلاثة أو أربعة أيام .الإجراء هو تناول عصير برتقال في كوب من الماء الدافئ ، إذا رغبت في ذلك ، كل ساعتين من الساعة 8 صباحا حتى الساعة 8 مساءً إذا لم يوافق عصير البرتقال ، يمكن تناول عصير الجزر

يجب تناول حقنة شرجية من الماء الدافئ يوميا خلال فترة الصيام

قد يتبع صيام العصير القصير نظام غذائي كامل الفواكه لمدة سبعة أيام أخرى .بعد ذلك

يمكن للمريض اتباع نظام غذائي عام على الأسطر التالية

الإفطار: أي فواكه طازجة في الموسم ما عدا الموز

الغداء: سلطة خضار نيئة كبيرة مع خبز لحم كامل أو شباتيز وزبدة

العشاء: قطعتان أو ثلاث خضروات مطهية على البخار ، غير البطاطس ، مع مكسرات وفواكه طازجة

يجب على المريض تجنب الإفراط في تناول الأطعمة النشوية والسكرية على شكل خبز أبيض ، وحبوب مكررة ، وبطاطس ، وبودينغ ، وفطائر ، ومعجنات ، وسكر ، ومرببات ، وحلويات ، والتي تسبب حالة النزلات العامة وكذلك التهاب الملتحمة .كما يجب عليه تجنب تناول كميات كبيرة من اللحوم وغيرها من الأطعمة البروتينية والدهنية ، والشاي والقهوة القوية ، والإفراط في تناول الملح والتوابل

تم العثور على العصائر النيئة لبعض الخضروات ، وخاصة الجزر والسبانخ ذات قيمة في علاج التهاب الملتحمة أثبتت عصائر هاتين الخضرتين مجتمعتين فعاليتين للغاية .يجب خلط عصير السبانخ مع عصير الجزر في هذا المزيج كما تم العثور على فيتامين أ و ب 2 قيما في علاج التهاب الملتحمة .يجب على المريض تناول كميات كبيرة من

الأطعمة الغنية بفيتامين أ هي :الحليب كامل الدسم ، الخثارة ، الزبدة ، جزر ، قرع ، خسروات ذات أوراق خضراء ، طماطم مانجو وبابايا

الأطعمة الغنية بفيتامين B هي الخضار الورقية والحليب واللوز والحمضيات والموز والطماطم

فيما يتعلق **بالعلاج الموضعي** للعيون نفسها ، فإن اندفاع البرد يعطي راحة فورية تقريبا عن طريق طرد إمداد الدم المحلي المفرط النشاط .الإجراء كالتالي اطوي منشفة يد صغيرة .اشبعه بالماء البارد .اعصر الماء الزائد ومنشفة بلطف على كلتا العينين .قم بتغطيته بقطعة قماش دافئة للاحتفاظ بالحرارة كرر العملية بمجرد تسخين الحارة .قم بإجراء العملية لمدة ساعة واحدة بعد إنهاء الكمادات المبللة ، قم بتغطية العينين بمنشفة جافة .استلق واسترخي ستعود أنسجة العين التالفة بسرعة إلى وضعها الطبيعي .يجب تكرار العلاج كل ليلة لمدة أسبوع ، على الرغم من أن المشكلة قد تتضح مع العلاج الأول نفسه

تمارين العين

تمارين عضلات العين الموضحة في الفصل 33 حول إعتام عدسة العين والراحة الموضحة في الفصل 40 حول خلل الرؤية مفيدة ايضا في علاج التهاب الملتحمة



الإمساك

هو اضطراب شائع في الجهاز الهضمي الجهاز الهضمي ، في هذه الحالة ، لا تتحرك الأمعاء بانتظام ، أو لا يتم إفراغها تماماً عندما تتحرك

الإمساك هو السبب الرئيسي للعديد من الأمراض ، مثل هذه الحالة تنتج السموم التي تجد طريقها إلى مجرى الدم وتنتقل إلى جميع أجزاء الجسم .يؤدي هذا إلى إضعاف الأعضاء الحيوية وتقليل مقاومة النظام بأكمله .التهاب الزائدة الدودية والروماتيزم والتهاب المفاصل وارتفاع ضغط الدم وإعتام عدسة العين والسرطان ليست سوى عدد قليل من الأمراض التي يعتبر فيها الإمساك المزمن عاملاً مهماً

يختلف عدد الحركات المطلوبة للصحة الطبيعية من شخص لآخر .معظم الناس لديهم حركة واحدة في اليوم ، والبعض الآخر لديه حركتان في اليوم ، والبعض الآخر لديه حركة واحدة كل يومين ، ومع ذلك من أجل الراحة والصحة ، فإن حركة الأمعاء الصافية مرة واحدة على الأقل ضرورية وتعتبر طبيعية

الأعراض

أكثر أعراض الإمساك شيوعاً هي ندرة أو عدم انتظام أو صعوبة في التخلص منه بسبب البراز الصلب .من الأعراض الأخرى لسان مغلف بالمخاط، رائحة الفم الكريهة ، فقدان الشهية ، صداع ، دوار ، هالات سوداء تحت العينين ، اكتئاب ، غثيان بثور على الوجه ، قرحة في الفم ، امتلاء دائم في البطن ، إسهال بالتناوب مع الإمساك ، والدوالي ، وآلام في منطقة الخشب ، والحموضة ، وحرقان القلب ، والأرق

الأسباب

أهم أسباب الإمساك المزمن هي اتباع نظام غذائي خاطئ ونمط معيشي خاطئ .تحتوي جميع الأطعمة في حالتها الطبيعية على نسبة جيدة من الألياف وهو أمر ضروري للغاية في الحفاظ على التوازن الطبيعي للأطعمة وأيضاً في المساعدة على التمتع - وهو الإجراء الإيقاعي الطبيعي الذي يتم من خلاله تمرير الطعام عبر القناة الهضمية .يعاني الكثير من الطعام الذي نأكله اليوم من نقص شديد في الحجم الطبيعي أو الخشن وهذا يؤدي إلى الإمساك المزمن ، تناول أغذية مكررة وغنية بالفيتامينات والمعادن ، وعدم كفاية شرب الماء استهلاك اللحوم بكميات كبيرة ، والاستخدام المفرط للشاي والقهوة ، وعدم كفاية المضغ ، والإفراط في تناول الطعام والتوليفة الخاطئة للأطعمة ، والعادات غير المنتظمة في الأكل والشرب قد تسهم جميعها في ضعف وظيفة الأمعاء .وتشمل الأسباب الأخرى العادات المعيبة وغير المنتظمة للتغوط ، والاستخدام المتكرر للمسكنات ، وضعف عضلات البطن بسبب عادات الخمول ، وقلة النشاط البدني ، والضغط النفسي والضغط

أمراض مثل الأورام أو النمو ، تباطؤ الكبد ، التهاب القولون ، حالة تشنج الأمعاء ، فرط الحموضة أمراض المستقيم والقولون ، أسنان سيئة ، أمراض الرحم ، مرض السكري ، استخدام بعض

الأدوية لعلاج أمراض أخرى ، حالة غير طبيعية في الجزء السفلي العمود الفقري وتضخم غدد البروستاتا يمكن أن يسبب الإمساك المزمن

العلاج

أهم عامل في علاج الإمساك هو اتباع نظام غذائي طبيعي وبسيط .يجب أن يتكون هذا من الأطعمة غير المكررة مثل الحبوب الكاملة ، والنخالة ، والعسل ، والدبس ، والعدس ؛ الخضار الورقية الخضراء وخاصة السبانخ ، والفاصوليا الفرنسية ، والطماطم ، والخس ، والبصل ، والملفوف ، والقرنبيط ، والبروكسل ، ، والبراعم ، والكرفس ، واللفت ، واليقطين والبازلاء ، والبنجر ، والهليون ، والجزر . الفواكه الطازجة وخاصة الكمثرى والعنب والتين والبابايا والمانجو والجريب فروت وعنب الثعلب والجوافة والبرتقال ؛ الفواكه الجافة

مثل التين والزبيب والمشمش والتمر .منتجات الألبان على شكل زبدة وسمن وقشدة

النظام الغذائي وحده لا يكفي .يجب مضغ الطعام بشكل صحيح - كل لقمة 15 مرة على الأقل يجب تجنب الوجبات السريعة والوجبات في الأوقات الغريبة .يجب تجنب السكر والأطعمة السكرية بشكل صارم لأن السكر يسرق فيتامينات ب من الجسم ، والتي بدونها لا تستطيع الأمعاء العمل بشكل طبيعي

تجنب الأطعمة التي تسبب الإمساك هي جميع المنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض والأرز والخبز والبقول والكعك والمعجنات والبسكويت والجبن والأطعمة اللحمية والمعلبات والسكر الأبيض والإمساك

شرب الماء بانتظام مفيد ليس فقط للإمساك ولكن أيضا لتنظيف الجهاز وتمييع الدم وتنظيف السموم .عادة يجب تناول ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يوميا لأنه ضروري لهضم وتذويب العناصر الغذائية بحيث يمكن للجسم امتصاصها والاستفادة منها .ومع ذلك ، لـخـثا ينبغي تناول الماء مع وجبات الطعام لأنه يخفف من عصارة المعدة الضرورية لعملية الهضم السليمة .يجب تناول الماء قبل نصف ساعة أو بعد ساعة من الوجبات

بشكل عام جميع الفواكه ، باستثناء الموز والفاكهة ، مفيدة في علاج الإمساك -ومع ذلك ، فإن بعض الفواكه أكثر عهفالية .تعتبر فاكهة البابل من أفضل المسهلات .ينظف -ويشد الأمعاء .يؤدي استخدامه المنتظم لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر إلى التخلص من البراز القديم المتراكم .على الرغم من أنه يستخدم بشكل عام للتحقق من الإسهال ، إلا أن البابل يحتوي على خصائص ملين ومسببة للإمساك .يقوي البراز عندما يكون رخوا ويعمل كملين عندما تكون الأمعاء مصابة بالإمساك .يفضل استخدامه في شكله الأصلي وقبل العشاء .حوالي 60جراماً من الفاكهة تكفي لشخص بالغ تعتبر الكمثرى ثاني أفضل فاكهة مفيدة في علاج الإمساك .يجب على المرضى الذين يعانون من الإمساك المزمن اتباع نظام غذائي حصري من هذه الفاكهة أو عصيرها لبضعة أيام ، ولكن في الحالات العادية ، سيكون للكمثرى متوسطة الحجم التي يتم تناولها بعد العشاء أو مع الإفطار التأثير المطلوب .وينطبق الشيء نفسه على الجوافة التي ، عند تناولها بالبذور

تعطي نخالة للنظام الغذائي وتساعد في التفريغ الطبيعي للأمعاء

أثبت العنب أيضا أنه مفيد للغاية في التغلب على الإمساك .مزيج من خصائص السليروز والسكر والحمض العضوي في العنب يجعلها غذاء ملين .لا يقتصر مجال عملهم على تطهير الأمعاء فقط .كما أنها تعمل على تقوية المعدة والأمعاء وتخفيف الإمساك المزمن .يجب تناول ما لا يقل عن 350 جراماً من العنب يوميا لتحقيق النتائج المرجوة .عندما لا يتوفر العنب الطازج

يمكن استخدام الزبيب المنقوع في الماء .يجب نقع الزبيب في كوب من ماء الشرب لمدة 24 إلى 48 ساعة .هذا من شأنه أن يضخمهم إلى الحجم الأصلي للعنب .يجب أن يؤكل الزبيب في الصباح الباكر .يجب شرب الماء الذي ينقع فيه الزبيب مع الزبيب المنقوع

بعد شرب الماء الساخن مع عصير الليمون الحامض ونصف ملعقة صغيرة من الملح علاجاً فعالاً للإمساك

شرب الماء الذي تم حفظه طوال الليل في وعاء نحاسي ، فإن أول شيء في الصباح سيحقق نتائج جيدة

بذور الكتان مفيدة للغاية في حالات الإمساك الصعبة ملعقة صغيرة من بذور الكتان تبتلع بالماء قبل كل وجبة توفر كتلة وتزييتاً في جميع حالات الإمساك العادية

سيكون اتباع نظام غذائي حصري للفاكهة لمدة سبعة أيام هو أفضل طريقة لبدء العلاج .للحالات المستعصية وطويلة الأمد ، يُنصح بصيام قصير لمدة أربعة أو خمسة أيام .سيؤدي ذلك إلى إخراج المحتويات المعبأة من الأمعاء والتخلص من السموم وتنقية مجرى الدم . يمكن للمرضى الضعفاء تناول عصير البرتقال خلال فترة الصيام .بعد حمية الفاكهة الكاملة أو الصيام القصير ، حسب الحالة ، يجب على المريض أن يشرع تدريجي في اتباع نظام غذائي متوازن يشمل الأطعمة النيئة المناسبة والفواكه الناضجة الحبوب الكاملة .في بعض الحالات ، قد تكون فترات الصيام القصيرة الإضافية على الفاكهة أو الصيام القصير ضرورية على فترات من شهرين أو نحو ذلك

، اعتماداً على التقدم المحرز .

يجب تنظيف الأمعاء يومياً من خلال حقنة شرجية من الماء الدافئ لبضعة أيام في بداية العلاج يمكن أن يساعد أخذ حمام الاحتكاك البارد يومياً في الصباح في علاج الإمساك .من المفيد أيضاً أخذ حمام بديل ساخن وبارد قبل النوم .

تمرين البطن والتدليك الاهتزازي اليدوي أو الميكانيكي لهما تأثير منعش ومحفز في كثير من الحالات يساعد تقوية العضلات أيضاً في علاج الإمساك .يلعب الهواء النقي والألعاب الخارجية والمشي والسباحة والبستنة والتمارين الرياضية دوراً مهماً في تقوية العضلات وتنشيطها ، وبالتالي منع الإمساك

تساعد بعض أسانات اليوغا أيضاً في التخفيف من الإمساك لأنها تقوي عضلات البطن والحوض وتحفز الحركة التمعجية للأمعاء

علاج الإمساك

الخضروات والفواكه الحل السحري

الأسباب

- الفشل الكلوي
- الاكتئاب
- نقص الألياف والسوائل
- التقدم في العمر
- مشاكل العضلات
- أمراض الأمعاء
- الأمراض العصبية
- سوء التغذية
- مكملات الحديد
- مسكنات الألم
- مضادات الاكتئاب
- ارتفاع معدل الكالسيوم
- المصابون بالسكر

الأمراض الذي يسببها الإمساك

- التهاب الزائدة الدودية
- سوء رائحة النفس
- سوء رائحة الجسد
- الاكتئاب
- الإجهاد
- الغازات
- الصداع
- البواسير
- الفتق
- سوء الهضم
- الأرق
- سوء الامتصاص
- السمّة
- سرطان الأمعاء



قشرة الشعر

تشير قشرة الرأس إلى تساقط فروة الرأس مثل الثلج يتساقط ويستقر على الحواجب والكتفين ، والملابس ، لكنه يفترض وجود حالة مزعجة ومزعجة مرتبطة بالبكتيريا في حالة التكوين المفرط للقشور على فروة الرأس .تتكون هذه المقاييس من الطبقة القرنية للجلد

الأعراض

يزداد التقشر كلما تم تمشيط الشعر أو فركه .قد تظهر أيضا على شكل كتل أو قشور على فروة الرأس .غالبا ما يكون هناك حكة أيضا ، وقد تصبح فروة الرأس حمراء بسبب الخدش

الأسباب

الأسباب الرئيسية لقشرة الرأس هي :ضعف الصحة العامة ، الحالة السامة للجهاز الناتج بشكل رئيسي عن التغذية الخاطئة ، الإمساك وانخفاض الحيوية بسبب الأمراض المعدية

العوامل الأخرى التي تساهم في ظهور قشرة الرأس هي التوتر العاطفي ، والشامبو القاسي ، والتعرض للبرد والإرهاق العام

العلاج

يتوفر العديد من أنواع الشامبو العلاجية في الأسواق لعلاج قشرة الرأس .ومع ذلك ، فإن معظم هذه العناصر ، أثناء عملية علاج الاضطراب ، تسبب أضرارا لا يمكن إصلاحها لجذور الشعر بسبب المكونات الاصطناعية الموجودة فيها .يجب أن يكون علاج قشرة الرأس دستوريا ، إذا كان العلاج الدائم مطلوباً

الاعتبار الأول في علاج هذا الاضطراب هو الحفاظ على نظافة الشعر وفروة الرأس لتقليل تراكم الخلايا الميتة .يجب تمشيط الشعر يومياً لتحسين الدورة الدموية وإزالة أي تقشر .الطريقة الأكثر فعالية لتمشيط الشعر هي الانحناء للأمام من الخصر مع توجيه الرأس لأسفل نحو الأرض ، واستخدام الفرشاة من مؤخرة العنق باتجاه أعلى الرأس .يمكن تمشيط الشعر القصير أو بطول الكتف مباشرة من الجذور إلى الأطراف بتمريرة واحدة .في حالة الشعر الطويل ، من الأفضل أن تتجنب تمشيط الشعر بضربتين يجب أيضا تدليك فروة الرأس جيدا كل يوم ، باستخدام أطراف أصابعك والعمل بشكل منهجي على الرأس .يجب أن يتم ذلك قبل أو بعد تمشيط الشعر .مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة ، فإن هذا يحفز الدورة الدموية ويزيل الأوساخ والقشرة ويشجع نمو الشعر .للحصول على تدليك مناسب ، انشر أصابعك في اتجاه واحد وقم بتمريرها عبر الشعر .مع الضغط على إبهامك خلف أذنك ، اضغط على فروة رأسك بأطراف أصابعك .الآن قم بتدوير أصابعك بحيث تقوم بتحريك فروة الرأس على الهيكل العظمي للرأس .ستشعر بتحريك جلدك وخز فروة الرأس .تحرك لأعلى بوصة واحدة في كل مرة حتى تغطي الرأس بالكامل .إنه إجراء بسيط للغاية ، ولا يستغرق تنفيذه سوى بضع دقائق

تم العثور على العديد من العلاجات المنزلية مفيدة في علاج قشرة الرأس .يعد استخدام بذور الحلبة أحد هذه العلاجات .يجب نقع ملعقتين كبيرتين من بذور الحلبة في الماء طوال الليل .يجب أن تُطحن البذور اللينة لتتحول إلى معجون ناعم في الصباح يجب وضع العجينة على فروة الرأس وتركها لمدة نصف ساعة .يجب بعد ذلك غسل الشعر جيدا بمحلول صابون (ريثا) أو شيكاكاي

استخدام ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج للشطف الأخير أثناء غسل الشعر مفيد بنفس القدر هذا لا يترك الشعر متوهجا فحسب ، بل يزيل أيضا الالتصاق ويمنع قشرة الرأس .يعتبر غسل الشعر مرتين في الأسبوع بمسحوق الغرام الأخضر في اللبن الرائب وصفة أخرى مفيدة

يمكن إزالة قشرة الرأس عن طريق تدليك الشعر أو نصف ساعة باللبن الرائب الذي ظل في العراء لمدة ثلاثة أيام ، أو ببضع قطرات من عصير الليمون المخلوط مع عصير amla كل ليلة ، قبل الذهاب إلى الفراش .هناك إجراء آخر يساعد في مقاومة قشرة الرأس وهو تخفيف خل التفاح بكمية متساوية من الماء وغمسها على الشعر بقطعة قطن بين إضافة خل التفاح إلى مياه الشطف الأخيرة بعد غسل

الشعر بالشامبو يساعد أيضا على تفريق قشرة الرأس

يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في علاج قشرة الرأس. يادئ ذي بدء ، يجب على المريض أن يلجأ إلى نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة خمسة أيام تقريبا. في هذا النظام ، يجب أن تكون هناك ثلاث وجبات في اليوم ، تتكون من الفواكه الطازجة والعصرية ، مثل التفاح والكمثرى والعنب والجريب فروت والأناناس والخوخ. لا ينبغي تناول الفواكه الحمضية والموز والفواكه المجففة والمنشورة أو المعلبة

يجب شرب الليمون غير المحلى أو الماء العادي فقط ، سواء كان ساخنا أو بارداً. خلال هذه الفترة ، يجب أخذ حقنة شرجية بالماء الدافئ يوميا لتطهير الأمعاء وجميع الإجراءات الأخرى المعتمدة للقضاء على الإمساك بعد اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة ، يمكن للمريض اتباع نظام غذائي متوازن تدريجيا. يجب التركيز على الأطعمة النيئة ، وخاصة الفواكه والخضروات الطازجة ؛ تنبت البذور والمكسرات النيئة وحبوب الحبوب الكاملة وخاصة الدخن والأرز البني. قد تكون الفترات القصيرة الإضافية في النظام الغذائي لجميع الفواكه لمدة ثلاثة أيام أو نحو ذلك ضرورية على فترات شهرية ، حتى تتحسن حالة الجلد

الاهتمام الصارم بالنظام الغذائي ضروري للتعافي. يجب تقييد الأطعمة النشوية والبروتينية والدهنية اللحوم والسكر والشاي أو القهوة القوية والتوابل والمخللات والأطعمة المكررة والمعالجة. يجب تجنب كل ذلك ، وكذلك المشروبات الغازية والحلويات والآيس كريم والمنتجات المصنوعة من السكر والدقيق الأبيض

كما يعتبر تعريض الرأس لأشعة الشمس إجراء مفيد في علاج قشرة الرأس في نفس الوقت ، يجب بذل محاولة للحفاظ على صحة الجسم. يساعد هذا أيضا في التخلص من قشرة الرأس



النظر الضعيف

تعد الرؤية مشكلة شائعة في الوقت الحاضر . تتمثل الأسباب الرئيسية لعيوب العين في القراءة في الإضاءة السيئة (إما خافتة جدا أو شديدة السطوع) ، والقراءة المفرطة ، والقراءة في القطارات المتحركة ، والحافلات أو السيارات ، ومشاهدة الكثير من التلفاز ، ومشاهدة الكثير من الأفلام ، وتناول الطعام الصناعي . إن الاعتقاد السائد بأن استخدام النظارات يمكن أن يصحح جميع حالات خلل الرؤية يقوم على افتراض أن هذه العيوب ناتجة عن تغيرات دائمة في العين . هذا الافتراض غير صحيح لأن الرؤية المعيبة ناتجة عن اختلالات وظيفية يمكن تصحيحها بطرق طبيعية بسيطة للعلاج

يتم إخبار الأشخاص الذين يتم وصفهم بنظارات أنه يجب عليهم تجنب خلعها بسبب خطر إجهاد العين وأن عليهم دائماً النظر مباشرة عبر مركز العدسة لذلك ، عند النظر في اتجاهات أخرى ، فإنهم لا يحركون كرات العين وعضلات العين كما هو طبيعي ، ولكن بدلاً من ذلك يحركون الرأس لأعلى ولأسفل أو جانبيًا . وبالتالي ، يؤدي الاستخدام المستمر للنظارات إلى إخراج العملية الطبيعية الكاملة للرؤية من العتاد ويسبب "وقوف" العينين تتدهور عضلات العين تدريجياً بسبب عدم الاستخدام . علاوة على ذلك ، يؤدي استخدام النظارات إلى تقليل الوميض وهي حركة تهدف إلى المساعدة والحفاظ على البصر . يؤدي ارتداء النظارات لسنوات عديدة إلى تيبس العينين وباهتانهما دون أي بريق

الأسباب

تتمثل الأسباب الرئيسية الثلاثة لخلل في الرؤية في الإجهاد الذهني ، والنظام الغذائي الخاطئ ، وإمدادات الدم والأعصاب غير السليمة، الإجهاد العقلي :د. دبليو. بيتس ، مؤسس الأساليب الثورية لعلاج العيون يعتبر الإجهاد العقلي هو سبب جميع عيوب الرؤية ، مما يضع ضغوطاً جسدية مقابلة على العين وعضلاتها وأعصابها . في رأيه ترجع العيوب الأقل بشكل رئيسي إلى الإجهاد العقلي بسبب الإفراط في العمل ، والخوف ، والقلق ، وما إلى ذلك . وفقاً لهذه النظرية ، ركز الدكتور بيتس جهوده على طرق العلاج التي ستزيل حالة الإجهاد العقلي

التغذية الخاطئة :العين جزء من الجسم وبالتالي يجب أن تشارك في أي حالة تؤثر على الجهاز .معظم الأمراض التي تصيب العين هي أعراض حالة تسمم عامة في الجسم ناتجة بشكل رئيسي عن النشا المفرط والسكر والبروتين .تتشارك العضلات والأوعية الدموية المحيطة بالعينين في عملية الانسداد التي تحدث في الجسم بسبب التمثيل الغذائي غير السليم الناجم عن اتباع نظام غذائي غير متوازن ومرتكز للغاية

ثانياً إمداد الدم والأعصاب غير المناسب :يجب تزويد العينين بالدم وقوة الأعصاب بشكل صحيح من أجل الرؤية السليمة .أي عامل قادر على التدخل في الأوعية الدموية أو أعصاب العين يمكن أن يسبب خلل في الرؤية .العضلات التي تغطي الجزء العلوي من العمود الفقري في الجزء الخلفي من الرقبة هي المقعد الرئيسي للتدخل الميكانيكي مع الدم والأعصاب في العين

العلاج

تمرين كيور آي :ستعمل التمارين التالية على إرخاء العضلات المتوترة والمتقلصة المحيطة بالعينين حافظ على ثبات رأسك ومرتاحه . حرك العينين بلطف لأعلى ولأسفل ست مرات .كرر نفس الحركة مرتين أو ثلاث مرات كل ثانيتين حرك العينين من جانب إلى آخر قدر الإمكان ، دون أي قوة أو جهد ست مرات كرر مرتين أو ثلاث مرات

أمسك السبابة في يدك اليمنى بحوالي ثماني بوصات أمام العينين ، ثم انظر

من الإصبع إلى أي كائن كبير آخر على بعد عشرة أقدام أو أكثر - سيفي الباب أو النافذة بالغرض .انظر من واحدة إلى أخرى عشر مرات .قم بهذا التمرين بسبعة كبيرة

حرك العينين لأعلى برفق وببطء في دائرة ، ثم حركهما لأسفل في الاتجاه العكسي .افعل هذا أربع مرات في الكل .استرح لثانية وكرر الحركات مرتين أو ثلاث مرات بأقل جهد

يجب أداء جميع تمارين عضلات العين أثناء الجلوس في وضع مريح

تمارين الرقبة :قم بتدوير الرقبة في دوائر وشبه دوائر تحريك الكتفين في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة ، ورسمهما لأعلى قدر الإمكان عدة مرات السماح للرأس بالرسم للأمام وللخلف قدر الإمكان

أدر الرأس إلى اليمين واليسار قدر الإمكان عدة مرات .تساعد هذه التمارين على إرخاء عضلات الرقبة المنقبضة التي قد تقيد تدفق الدم إلى الرأس

. التحديق في الشمس :اجلس على مقعد مواجه للشمس وعينيك مغمضتين وتمايل بلطف جانباً عدة مرات لمدة دقيقة .افتح عينيك وأغمض عينيك حوالي عشر مرات في الشمس وانظر إلى بعض المساحات الخضراء .هذا يساعد على قصر النظر وهو جيد للعيون الملتهبة

الرش :رش الماء البارد عدة مرات على العيون المغلقة .افركي الجفن المغلق بخفة لمدة دقيقة بمنشفة نظيفة .هذا يبرد العين ويعزز تدفق الدم

راحة البال :اجلس بشكل مريح على كرسي بذراعين أو على أريكة واسترخي وعينيك مغمضتين .غطّ عينيك بالمهد ، وراحة اليد اليمنى فوق العين اليمنى ، واتركها فوق العين اليسرى .ومع ذلك ، لا تضغط على العين .مع تغطية عينيك تماماً بهذه الطريقة ، اسمح لمرفقك ، بالهبوط على ركبتك ، والتي يجب أن تكون قريبة إلى حد ما من بعضهما البعض .مع إغلاق عينيك حاول أن تتخيل السواد الذي يزداد سواداً وأكثر سواداً .يقلل الشعور بالراحة من الإجهاد ويرخي العينين والأنسجة المحيطة بها

التأرجح :قف مع مبادعة قدميك بمقدار 12 بوصة ، وتمسك اليدين بشكل فضفاض على الجانبين ، والجسم كله والعقل مسترخيان .حركي جسمك برفق من جانب إلى آخر ، ببطء ، بثبات ، مع رفع الكعبين بدلاً من ذلك ولكن ليس بقية القدم .تخيل أنك بندول الساعة وتحرك ببطء .يجب أن يتم التأرجح أمام نافذة أو صورة .سترى الجسم يتحرك في الاتجاه المعاكس للتأرجح .يجب ملاحظة هذا وتشجيعه عندما تواجه أحد طرفي النافذة أو الكائن ، يومض مرة واحدة .هذا التمرين له تأثير مفيد للغاية على العين والجهاز العصبي

النظام الغذائي

الأطعمة الطبيعية غير المطبوخة هي أفضل نظام غذائي .وتشمل هذه الفاكهة الطازجة ، مثل البرتقال والتفاح والعنب والخوخ والخوخ والكرز ؛ الخضار الخضراء مثل الخس والملفوف والسبانخ واللفت والخضروات الجذرية مثل البطاطس واللفت والجزر والبصل والشمندر ؛ المكسرات والفواكه المجففة ومنتجات الألبان

تعتبر الحبوب ضرورية أيضاً ، ولكن يجب استهلاكها بشكل ضئيل .خبز القمح الكامل الحقيقي هو الأفضل والأنسب .النان والكعك والمعجنات والسكر الأبيض والخبز الأبيض والحلويات والشاي والقهوة وما إلى ذلك ، جنباً إلى جنب مع اللحوم أو الأسماك أو البيض ، سرعان ما تلحق الضرر بالهضم والجسم

يجب التأكيد على قيمة فيتامين أ في تحسين الرؤية .إن تناول كميات كافية من هذا الفيتامين ضروري كوقاية أو علاج لعيوب الرؤية أو أمراض العيون من أي نوع .أفضل مصادر هذا الفيتامين هي زيت كبد سمك القد ، والسبانخ الخام ، واللفت ، والقشدة ، والجبن ، والزبدة ، وصفار البيض ، والطماطم ، والخس ، والجزر ، والملفوف ، وفول الصويا ، والبازلاء الخضراء ، وجنين القمح ، والحليب الطازج ، والبرتقال والتمر

تمارين اليوجا :يجب ممارسة تمارين اليوجا الأربعة الموصوفة لتقوية العصب البصري المعروفة باسم "trataka" كما هو موضح في الفصل السابع



الاكتئاب

الاضطرابات العاطفية قد يختلف هذا من مشاعر الحزن الطفيف إلى البؤس والاكتئاب المطلق. فهو يجمع بين مجموعة متنوعة من الأعراض الجسدية والنفسية التي تشكل معًا متلازمة

الاكتئاب هو أكثر التجارب غير السارة التي يمكن أن يتحملها الشخص. إنه أكثر صعوبة بكثير للتكيف مع المرض الجسدي. عادة ما تؤدي التعقيدات المتزايدة للحياة الحديثة والأزمة الناتجة بالإضافة إلى الإجهاد والتوتر العقلي في الحياة اليومية ، إلى هذا الاضطراب . كما أنه ، ينشأ من رتابة وكدح الروتين اليومي ، دون أي تباين ذي مغزى في الحياة الحضرية. الانتحار هو الخطر الرئيسي في حالات الاكتئاب الشديدة

الأعراض

ليس من السهل داءً ما تشخيص الاكتئاب سريريًا. أكثر أعراض الاكتئاب لفتًا للنظر هي الشعور بالفقد الشديد والحزن الذي لا يمكن تفسيره وفقدان الطاقة وفقدان الاهتمام. يشعر المريض عادة بالتعب وعدم الاهتمام بالعالم من حوله. اضطراب النوم متكرر. عادة يستيقظ المريض مكتئبًا في الرابعة أو الخامسة صباحًا ولا يستطيع العودة إلى النوم. أنماط النوم المضطربة الأخرى هي صعوبة النوم عند الذهاب إلى الفراش في الليل ، والكوابيس والاستيقاظ المتكرر من منتصف الليل فصاعدًا غالبًا ما يعاني المريض من الشعور بالذنب والمشاعر القمعية وامتصاص الذات

أعراض الاكتئاب الأخرى هي: فقدان الشهية ، والدوخة ، والحكة ، والغثيان ، والإثارة ، والتهيج ، والعجز الجنسي أو البرود الجنسي ، والإمساك ، والأوجاع والآلام في جميع أنحاء الجسم ، وقلة التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرار. قد يفقد بعض الأشخاص الاهتمام بتناول الطعام ويعانون من فقدان الوزن السريع بينما قد يلجأ البعض الآخر إلى الأكل المتكرر ونتيجة لذلك زيادة الوزن يمكن أن تتميز حالات الاكتئاب الشديد بانخفاض درجة حرارة الجسم وانخفاض ضغط الدم والهبات الساخنة والرعشة

تمثل المظاهر الخارجية صرخة استغاثة من العقل المعذب للاكتئاب يشعر المريض المصاب بالاكتئاب الشديد بأنه لا قيمة له ويقتنع أخيرًا أنه هو نفسه المسؤول عن تفككه وحالته الحالية من اليأس اليأس

الأسباب

يعد استنزاف وظائف الغدد الكظرية أحد الأسباب الرئيسية للاكتئاب العقلي

تسبب العادات الغذائية غير المنتظمة مشاكل في الجهاز الهضمي وتؤدي إلى امتصاص الدهون. قد يؤدي وجود فائض من الكربوهيدرات مثل الحبوب والسكر الأبيض والقهوة والشاي والشوكولاتة وكميات أقل نسبياً من الخضار والفواكه في النظام الغذائي إلى عسر الهضم. بسبب عسر الهضم يتم إنتاج الغازات في الجهاز الهضمي ، مما يؤدي إلى ضغط الحجاب الحاجز في منطقة القلب والرئتين وهذا بدوره يقلل من إمداد الأنسجة بالأكسجين ، مما يرفع مستوى ثاني أكسيد الكربون ، مما يتسبب في حدوث اكتئاب عام

يؤدي الاستخدام المفرط والعشوائي للأدوية أيضا إلى امتصاص الجسم للفيتامينات والمعادن بشكل خاطئ ، ويؤدي في النهاية إلى الاكتئاب. يؤدي استخدام الأسبرين إلى نقص فيتامين ج ومضادات الحموضة يمكن أن تسبب نقصا في الكالسيوم وفيتامين ب

من الدهون قد تؤدي أيضا إلى الاكتئاب

العلاج

يعالج النظام الطبي الحديث الاكتئاب بالأدوية المضادة للاكتئاب التي توفر راحة مؤقتة ولكن لها آثار جانبية ضارة ولا تزيل الأسباب أو تمنع تكراره، الآثار الجانبية الضارة تشمل تلف الكبد الجسيم ، فرط الحساسية ، الأرق. الهلوسة ، حالة الارتباك ، التشنجات ، انخفاض

ضغط الدم الذي يسبب الصداع والدوخة عدم وضوح الرؤية ، صعوبة في التنفس واحتباس البول .تتكون خطة العمل من ،

العلاج الذاتي للاكتئاب من تنظيم النظام الغذائي وممارسة الرياضة والاسترخاء العلمي والتأمل

النظام الغذائي له تأثير عميق على الصحة العقلية للشخص .حتى نقص غذائي واحد يمكن أن يسبب الاكتئاب لدى الأشخاص المعرضين للإصابة به .يصف الدكتور بريسيلا ، الأستاذ المساعد في جامعة كاليفورنيا ، العلاج الغذائي لبناء مواد كيميائية في الدماغ ، مثل السيروتونين والنورادرينالين ، التي تؤثر على الحالة المزاجية وغالبًا ما يفتقر إليها الأشخاص المكتئبون .وتوصي بتناول الأطعمة الغنية بفيتامينات ب ، مثل الحبوب الكاملة والخضروات والبيض والأسماك

يجب أن يستبعد النظام الغذائي للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب تما مًا الشاي والقهوة والكحول والشوكولاتة والكولا وجميع منتجات الدقيق الأبيض والسكر والملونات الغذائية والإضافات الكيماوية والأرز الأبيض والتوابل القوية

يجب أن يقتصر النظام الغذائي على ثلاث وجبات .يمكن تناول الفاكهة في الصباح على الإفطار مع الحليب وحفنة من المكسرات والبذور .قد يتكون الغداء من خضروات مطبوخة بالبهارات وشباتي القمح الكامل وكوب من حليب الزبدة .لتناول العشاء ، ستكون سلطة الخضار والخضراء وجميع البراعم المتاحة مثل بذور البرسيم أو المونج أو الجبن أو كوب من حليب الزبدة مثالية

النشاط والتمارين يمكن التغلب على الحالة المزاجية الاكتئابية عن طريق النشاط .أولئك الذين يعانون من الاكتئاب سوف ينسون بؤسهم بفعل شيء ما .يجب عليهم الابتعاد عن أنفسهم والنظر في الآخرين .في المنزل يمكن أن يأخذوا إلى تزيين أو إصلاح أو بناء شيء جديد .متعة الإنجاز تتغلب على محنة البؤس. تلعب الرياضة أيضًا دورًا مهمًا في علاج الاكتئاب .فهو لا يحافظ على اللياقة البدنية والعقلية للجسم فحسب بل يوفر أيضًا الترفيه والاسترخاء العقلي .إنه أفضل ، مهدئ للأعصاب في الطبيعة .وف قًا للدكتور روبرت براون ، الأستاذ المساعد في كلية الطب بجامعة فيرجينيا ، فإن " التمارين الرياضية تنتج تغيرات كيميائية ونفسية تعمل على تحسين صحتك العقلية .فهي تغير مستويات الهرمونات في الدم وقد ترفع مستوى بيتا إندورفين (الحالة المزاجية). المواد الكيميائية المؤثرة في الدماغ .قد تؤدي التمارين أيضًا إلى تحسين وظيفة الجهاز العصبي اللاإرادي تمنح التمارين الرياضية أيضًا شعورًا بالإنجاز وبالتالي تقلل من الشعور بالعجز يجب القيام ببعض أشكال التمارين النشطة كل يوم في ساعة منتظمة .لكي تكون مفيدة حقًا ، يجب ممارسة التمارين بطريقة تجعل جميع عضلات الجسم موضع التنفيذ بطريقة طبيعية .المشي هو أحد هذه التمارين .ومع ذلك ، فهو لطيف للغاية في الشخصية لدرجة أنه يجب على المرء أن يمشي عدة كيلومترات بطريقة سريعة لتكوين قدر لا بأس به من التمرين

أساناس اليوجا مفيدة للغاية في علاج الاكتئاب الاسترخاء والتأمل يجب أن يتحكم المريض في جهازه العصبي ويوجه أنشطته العقلية والعاطفية إلى اهتزازات انسجام مريحة .يمكن تحقيق ذلك من خلال ضمان الراحة والنوم الكافيين في ظل الظروف المناسبة .يجب عليه ايضا تعلم فن الاسترخاء العلمي والتأمل الذي سيقطع شوطا طويلاً في علاج الاكتئاب

الحمام الغاطس المحايد لمدة ساعة واحدة يوم يًا مفيد ايضا في علاج الاكتئاب .يُدار هذا الحمام في حوض الاستحمام الذي يجب أن يكون مزودًا بشكل صحيح بوصلات الماء الساخن والبارد يجب أن يستلقي المريض في الحوض بعد ملئه بالماء عند درجة حرارة تتراوح من 92 درجة إلى 98 درجة فهرنهايت ، يجب إبقاء الرأس بار دًا بضغط بارد



مرض السكر

مرض السكري هو اضطراب تغذوي يتميز بارتفاع غير طبيعي لمستوى السكر في الدم وإفراز الجلوكوز الزائد في البول. ينتج عن نقص مطلق أو نسبي في الأنسولين مما يؤدي إلى حدوث خلل في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات وكذلك في التمثيل الغذائي للبروتين والدهون.

مرض السكري هو مرض معروف في عالم الطب منذ زمن بعيد. ومع ذلك ، فإن حدوثه أعلى بكثير في الوقت الحاضر من أي وقت مضى. هذا صحيح بشكل خاص في حالة البلدان الأكثر تقدماً في العالم بسبب الثراء الواسع والإمدادات الغذائية الأكثر سخاء.

اختبارات الفحص الأكثر شيوعاً هي تحديد مستوى الجلوكوز في الدم أثناء الصيام وفترة ما بعد الأكل لمدة ساعتين ، أي بعد الأكل . محتوى السكر الطبيعي في الدم عند الصيام هو 80 إلى 120 مجم . لكل 100 مل . من الدم ويمكن أن يرتفع هذا إلى مستوى 180 مجم . لكل 100 مل . من الدم بعد ساعتين من وجبات الطعام . يمكن تسمية أي شيء يتجاوز هذه المعايير بمستويات السكري.

يحدث مرض السكري في جميع الفئات العمرية ، من الأطفال الصغار إلى كبار السن . يحدث أكبر معدل عند الأشخاص في منتصف العمر أو أكبر . تشير التقديرات إلى أن 80 إلى 85 في المائة من جميع المصابين بداء السكري تبلغ أعمارهم 45 عاماً أو أكثر.

الأعراض

كلمة السكري مشتقة من الكلمة اليونانية التي تعني " سيفون يمر " ، وميليتوس مشتق من الكلمة اللاتينية " عسل " . وهكذا فإن هناك عرضين مميزين ، وهما كثرة التبول والجلوكوز في البول ، مما يعطي الاسم للمرض . يبلغ الحجم الطبيعي للبول الذي يتم تمريره يومياً حوالي لتر ونصف . يكون البول شاحب اللون وله تفاعل حمضي ورائحة حلوة . وتتراوح كمية السكر الموجودة فيه من واحد وربع ديسيجرام إلى جرامين ونصف الإجمالي يومياً في كثير من الحالات يصل إلى كيلوغرام واحد في 15 لتراً من البول.

يشعر مريض السكر بالجوع والعطش معظم الوقت ، ولا يكتسب وزناً ، رغم أنه يأكل بين الحين والآخر ، ويتعب بسهولة جسدياً وذهنياً . يبدو شاحباً ، وقد يعاني من فقر الدم ، والإمساك ، والحكة الشديدة حول الأعضاء التناسلية ، والخفقان ، والضعف العام . يشعر بالنعاس ولديه رغبة جنسية أقل من الشخص العادي.

الأسباب

وصف معظم الأطباء البيولوجيين مرض السكري بأنه مرض " ازدهار ينتج بشكل أساسي عن الإفراط المنتظم في الأكل والسمنة الناتجة عن ذلك . ليس فقط الإفراط في تناول السكر والكربوهيدرات المكررة ولكن أيضاً البروتينات والدهون ، التي تتحول إلى سكر إذا تم تناولها بكميات زائدة ، ضارة وقد تؤدي إلى الإصابة بمرض السكري . الكثير من الطعام يضغط على البنكرياس ويؤدي في النهاية إلى شل نشاطه الطبيعي . تشير التقديرات إلى أن معدل الإصابة بمرض السكري أعلى بأربع مرات لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المعتدلة و 30 مرة أعلى لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة .

للحزن والقلق والقلق أيضاً تأثير عميق على عملية التمثيل الغذائي وقد يتسبب في ظهور السكر في البول . قد يرتبط المرض ببعض الاضطرابات العضوية الخطيرة الأخرى مثل السرطان والسل وأمراض الدماغ .

الوراثة هي أيضاً عامل رئيسي في تطور المرض . لقد قيل بحق ، " الوراثة مثل المدفع والسمنة تسحب الزناد " .

العلاج

يجب أن تهدف أي طريقة ناجحة لعلاج مرض السكري إلى إزالة السبب الحقيقي للمرض وبناء المستوى الصحي الكامل للمريض . يلعب النظام الغذائي دوراً حيوياً في مثل هذا العلاج . الاعتبار الغذائي الأساسي لمريض السكري هو أنه يجب أن يكون نباتياً لبنانياً صارماً .

وأن يتبع نظاماً غذائياً منخفض السعرات الحرارية وقليل الدسم وقلوي من الأطعمة الطبيعية عالية الجودة. تشكل الفواكه والمكسرات والخضروات وخبز الوجبة الكاملة ومنتجات الألبان نظاماً غذائياً جيداً لمرضى السكر من الأفضل تناول هذه الأطعمة في حالة جافة قدر الإمكان لضمان إفراز اللعاب بشكل كامل خلال الجزء الأول من عملية الهضم يجب تجنب الأطعمة النشوية المطبوخة كما هو الحال في عملية طهي مغلفات السليولوز لمرض السكري. تتفجر حبيبات النشا ، وبالتالي يتم امتصاص النشا بسهولة في النظام يجب التخلص من الفائض الممتص عن طريق الكلى ويظهر كسكر في البول. أما بالنسبة للأطعمة النشوية النيئة ، فإن اللعاب والعصائر الهضمية في الأمعاء الدقيقة تنظم الكميات المطلوبة لتحويلها إلى سكر لتلبية احتياجات الجسم. الجزء غير المستخدم وغير المهضوم من الأطعمة النشوية النيئة لا يضر بالنظام لأنه لا يتخمر بسهولة

يجب ألا يخشى مرضى السكر تناول الفواكه والخضروات الطازجة التي تحتوي على السكر والنشا تحتوي الفاكهة الطازجة على سكر الفركتوز الذي لا يحتاج إلى الأنسولين لعملية التمثيل الغذائي ويتحملة مرضى السكر بشكل جيد .

يجب تناول الدهون والزيوت باعتدال ، لأنها تميل إلى تقليل تحمل البروتينات والنشويات. يجب التركيز على الأطعمة النيئة لأنها تحفز إنتاج الأنسولين وتزيد به. بالنسبة للبروتين والجبن المنزلية الصنع ، فإن الأشكال المختلفة من اللبن والمكسرات هي الأفضل. يجب على المريض أن يتجنب الإفراط في الأكل وأن يتناول أربع أو خمس وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة

يجب أن يكون النظام الغذائي التالي بمثابة دليل :

عند الاستيقاظ: كوب من الماء الفاتر مع عصير الليمون الطازج

الطور : أي فاكهة طازجة باستثناء الموز والبرقوق المنقوع وكمية صغيرة من الخبز الكامل مع الزبدة والحليب الطازج

الغداء : خضروات خضراء مطبوخة على البخار أو مطبوخة بشكل خفيف مثل القرنبيط ، والملفوف ، والطماطم ، والسبانخ واللفت ، والهليون ، والفطر ، واثنين أو ثلاثة من حبوب القمح الكاملة حسب الشهية وكوب من حليب الزبدة أو اللبن الرائب

فترة الظهيرة : كوب من عصير الفاكهة الطازجة أو الخضار

العشاء : وعاء كبير من السلطة مكون من جميع الخضار النيئة في الموسم. يمكن أن يتبع السلطة طبق ساخن ، إذا رغبت في ذلك ، وجبن طازج محلي الصنع وجبة خفيفة قبل النوم : كوب من الحليب الطازج

لا تجد الأطعمة اللحمية مكاناً في هذا النظام الغذائي ، لأنها تزيد من حالة السموم الكامنة وراء حالة السكري وتقلل من تحمل السكر. من ناحية أخرى ، فإن اتباع نظام غذائي نباتي غير محفز ، وخاصة النظام الغذائي المكون من الأطعمة النيئة ، يعزز ويزيد من تحمل السكر الكرفس والخيار والبقول والبصل والثوم مفيدة بشكل خاص

شاي قرون الفاصولياء هو بديل طبيعي ممتاز للأنسولين ومفيد للغاية في مرض السكري. قشرة قرون الفاصولياء الخضراء غنية جداً بالسيليكا وبعض المواد الهرمونية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأنسولين. كوب واحد من شاي الفاصولياء يساوي وحدة واحدة من الأنسولين

يحتوي الخيار على هرمون تحتاجه خلايا البنكرياس لإنتاج الأنسولين

أثبت البصل والثوم فائدتهما في تقليل نسبة السكر في الدم عند الإصابة بمرض السكري

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن القرع المر (القرع) مفيد للغاية في علاج مرض السكري. يحتوي على مبدأ شبيه بالأنسولين ، يُعرف باسم الأنسولين النباتي الذي ثبتت فعاليته في خفض مستويات السكر في الدم والبول. لذلك ، يجب أن يتم تضمينه بحرية في النظام الغذائي لمرضى السكر. للحصول على نتائج أفضل ، يجب على مريض السكر تناول عصير حوالي 4 أو 5 فواكه كل صباح على معدة فارغة . يمكن إضافة بذور القرع المر إلى الطعام في شكل مسحوق. يمكن لمرضى السكر أيضاً استخدام القرع المر في شكل مغلي عن طريق

غلي القطع في الماء أو في شكل مسحوق جاف

علاج منزلي فعال آخر هو فاكهة جامبول المعروفة باسم جامون في العامية. يعتبر في الطب التقليدي دواء خاص ضد مرض السكري بسبب تأثيره على البنكرياس. الفاكهة على هذا النحو والبذور وعصير الفاكهة كلها مفيدة في علاج هذا المرض. تحتوي البذور على " جامبولين " الجلوكوزيد الذي يعتقد أن له القدرة على التحقق من التحول المرضي للنشا إلى سكر في حالات زيادة إنتاج الجلوكوز. يجب تجفيفها ومسحوقها. يجب أن يؤخذ هذا المسحوق ممزوجة بالحليب أو اللبن الرائب أو الماء

يجب على المريض تجنب الشاي والقهوة والكاكاو لما لها من تأثير سلبي على الجهاز الهضمي. الأطعمة الأخرى التي يجب تجنبها هي الخبز الأبيض ومنتجات الدقيق الأبيض والفواكه المعلبة بالسكر والحلويات والشوكولاتة والمعجنات والفطائر والحلويات والحبوب المكررة والمشروبات الكحولية

أهم عنصر غذائي في علاج مرض السكري هو المنغنيز وهو عنصر حيوي في إنتاج الأنسولين الطبيعي. يوجد في الحمضيات ، في الغلاف الخارجي للمكسرات والحبوب والأوراق الخضراء للنباتات الصالحة للأكل. العناصر الغذائية الأخرى ذات القيمة الخاصة هي الزنك وفيتامينات ب المعقدة والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة

التمرين هو ايضا عامل مهم في علاج مرض السكري يوصى بالألعاب الخفيفة والركض والسباحة. أساناس

يشكل العلاج المائي وغسل القولون جزءاً مهماً جداً من العلاج. يجب تنظيف القولون جيداً كل يومين أو نحو ذلك ، حتى يتخذ إفراز الأمعاء خصائصه الطبيعية. الاستحمام بالماء البارد يزيد بشكل كبير من الدورة الدموية ويعزز قدرة العضلات على الاستفادة من السكر يجب على مريض السكري أن يقضي على الهموم البسيطة في حياته اليومية. يجب أن يسعى إلى أن يكون أكثر راحة ولا ينبغي أن ينشغل بضغط وتوتر الحياة



الإسهال

يشير الإسهال إلى المرور المتكرر لمرض أو براز مائي غير مشوه. كدليل تقريبي يمكن القول أن ثلاثة أو أربعة براز رخو أو مائي في اليوم يمكن اعتباره إسهالاً قد يكون المرض حاداً أو مزمنياً. يُعرف باسم "الحركة الرخوة"، وربما يكون المرض الأكثر شيوعاً

عادة ما تحصل الأمعاء على أكثر من 10 لترات من السوائل يوميًا والتي تأتي من النظام الغذائي ومن إفراز المعدة والكبد والبنكرياس والأمعاء. في حالة الإسهال لا يتم امتصاص الماء أو تفرزه أعضاء الجسم بشكل زائد. ثم يتم إرساله إلى القولون حيث تكون القدرة على الاحتفاظ بالمياه محدودة. وبالتالي فإن الرغبة في التبرز تأتي في كثير من الأحيان

الأسباب

هناك أسباب عديدة ومتنوعة للإسهال. الأسباب الرئيسية هي الإفراط في تناول الطعام أو تناول الأطعمة الخاطئة، والتعفن في الأمعاء، والتخمير الناجم عن عدم اكتمال هضم الكربوهيدرات، والتهيج العصبي، واستخدام عقاقير المضادات الحيوية والإفراط في تناول المسهلات

الأسباب الأخرى الطفيليات والجراثيم والفيروسات والبكتيريا أو السم الذي يدخل الجسم عن طريق الطعام أو الماء أو الهواء؛ الحساسية من بعض المواد أو حتى الأطعمة الشائعة مثل الحليب والقمح والبيض والأطعمة البحرية والتوتر العاطفي أو الإجهاد لدى البالغين والخوف عند الأطفال

قد يكون الإسهال من السمات البارزة للأمراض العضوية التي تصيب الأمعاء الدقيقة أو الغليظة مثل متلازمة درب، والأمراض الخبيثة والتهاب القولون التقرحي. وقد ينتج أيضاً عن عمليات جراحية في الجهاز الهضمي. قد يتناوب الإسهال مع الإمساك. قد ينتج هذا عن تهيج الغشاء المخاطي عن طريق البراز الصلب المتأثر

يمكن أن يؤدي الإسهال لفترات طويلة إلى مضاعفات معينة. قد يشمل ذلك الضعف، بسبب فقدان الفيتامينات مثل A و D و E و K وغيرها من العناصر الغذائية حيث يتم نقل الطعام عبر الجسم دون إعطاء فرصة امتصاص العناصر الغذائية الجفاف نتيجة فقدان سوائل الجسم وغسل المعادن من الجسم والأمراض العصبية

العلاج

في حالات الإسهال الشديدة، يُنصح بالصيام الكامل لمدة يومين لتوفير الراحة للجهاز الهضمي. يمكن تناول الماء الساخن فقط خلال هذه الفترة للتعويض عن فقد السوائل. يمكن تناول عصائر الفاكهة بعد انتهاء الأعراض الحادة. بعد أن تتحسن الحالة، يمكن تكبير الوجبات تدريجياً لتشمل الخضار المطبوخة والأرز الكام والحليب المبخر. يجب تناول الأطعمة النيئة فقط بعد أن يتعافى المريض تماماً

علاج فعال للإسهال هو استخدام اللبن. هو الحليب المتبقي المتبقي بعد إزالة الدهن من الزبادي عن طريق الخلط. يساعد في التغلب على الجراثيم المعوية الضارة وإعادة تكوين النباتات الحميدة والصديقة. كما أن الحمض الموجود في اللبن يحارب الجراثيم والبكتيريا يمكن تناوله وخلطه مع قليل من الملح ثلاث أو أربع مرات في اليوم للسيطرة على الإسهال

حساء الجزر علاج منزلي آخر فعال للإسهال. يوفر الماء لمكافحة الجفاف، ويعيد تغذية الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم والكبريت والمغنيسيوم ويزود البكتين ويغلف الأمعاء لتهدئة الالتهاب. يفحص نمو البكتيريا المعوية الضارة ويمنع القيء. يمكن طهي نصف كيلو من الجزر في خمسة أونصات من الماء حتى يصبح طرياً. يجب تصفية اللب وإضافة الماء المغلي لعمل ربع جالون يمكن خلط ثلاثة أرباع ملعقة كبيرة من الملح. يجب إعطاء هذا الحساء بكميات صغيرة للمريض كل نصف ساعة

ثبت أن الرمان مفيد في علاج الإسهال لما له من خصائص قابضة. إذا أصيب المريض بضعف بسبب التطهير المستمر والغزير، فيجب إعطاؤه بشكل متكرر حوالي 50 مل. من عصير الرمان للشرب. هذا سوف يتحكم في الإسهال بذور المانجو مفيدة أيضاً في حالات

الإسهال .يجب جمع البذور خلال موسم المانجو ، وتجفيفها في الظل ومسحوقها وحفظها لاستخدامها كدواء عند الحاجة .يجب أن يعطى بجرعات من حوالي جرام ونصف إلى جرامين مع أو بدون عسل

أثبت الكركم أنه علاج منزلي فعال للإسهال .وهو مطهر مفيد جدا للأمعاء .كما أنه منشط للمعدة ومنشط .جذور الكركم وعصيرها أو مسحوقها الجاف كلها مفيدة جدا في علاج الإسهال المزمن .في شكل مسحوق جاف ، يمكن تناوله في اللبن أو الماء العادي

في حالة الإسهال الناجم عن عسر الهضم ، فإن الزنجبيل الجاف أو الطازج مفيد للغاية .يتم طحن قطعة من الزنجبيل الجاف مع الملح البلوري أو الصخري .يجب أن تؤخذ ربع ملعقة صغيرة من هذا المسحوق مع قطعة صغيرة من المشعوشة .سوف يجلب الراحة السريعة لأن الزنجبيل ، كونه طارد للريح ، يساعد على الهضم عن طريق تحفيز الجهاز الهضمي

السوائل النشوية مثل ماء الأوروروت وماء الشعير وعصيدة الأرز وماء جوز الهند مفيدة للغاية في علاج الإسهال .فهي لا تحل محل السوائل المفقودة فحسب ، بل تربط البراز أيضا .تشمل العلاجات المنزلية الأخرى الموز والثوم .يحتوي الموز على البكتين ويشجع على نمو البكتيريا المفيدة .الثوم مضاد حيوي قوي وفعال وغير ضار يساعد على الهضم ويقضي على الطفيليات .

أفضل علاج مائي للإسهال هو الضغط البطني (عند 60 درجة فهرنهايت) الذي يتم تجديده كل 20 دقيقة و حمام الفخذ البارد 40 درجة فهرنهايت إذا كان المريض يعاني من الألم فيجب إجراء تحزيزات في البطن لمدة 15 دقيقة كل ساعتين

الزحار (دوسنتاريا)

هو حالة خطيرة تؤثر على الأمعاء .يتميز بالتهاب وتقرح الأمعاء ، وألم مخص في منطقة البطن وخروج حصوات سائلة أو شبه متكونة مع مخاط ودم

تحدث الحالة المرضية للدوسنتاريا بسبب كائنات ، البروتوزوا والعصيات .يُعرف الأول عموا باسم الزحار الأميبي ، والآخر باسم الزحار العصوي .نوبة الزحار الأميبي أخف بالمقارنة مع الزحار العصوي .ولكن في حين أن الزحار العصوي يمكن أن يستجيب بسرعة للعلاج ، فإن الزحار الأميبي لا يترك المريض بسهولة ، إلا إذا كان حذرًا

ينتشر الزحار في جميع أنحاء العالم باستثناء البلدان شديدة البرودة .الأماكن التي تسود فيها حالات أخرى تتأثر بشكل خاص .يصيب المرض كلا الجنسين بالتساوي .وبالمثل ، لا يوجد عمر محصن ، على الرغم من أن الأطفال أكثر عرضة للإصابة به

الأعراض

قد تكون النزف حادة ومزمنة .يتميز الشكل الحاد بالألم في البطن وإسهال وحركات زحارية .يخرج مخاط أبيض مائل للصفرة وأحياناً دم من قرح الأمعاء فقط مع البراز .الإخلاء مسبقاً بالألم وزحير .يشعر المريض برغبة دائمة في الإخلاء ، على الرغم من أنه قد لا يكون هناك شيء للتخلص منه سوى القليل من المخاط والدم .هناك شعور بالألم في المستقيم وعلى طول الأمعاء الغليظة .مع تقدم المرض تزداد كمية المخاط والدم .يُرى أحياناً أن يلقي أو قطع من الغشاء المخاطي لخط الجلد ، من شظايا صغيرة إلى 12 بوصة أو طويلة جداً وعرض بوصة واحدة يمكن رؤيتها مع الحركات .أحياناً يتم التخلص من القيح بالحركات وغالباً ، ما تصبح رائحة البراز نتنة جداً تنزع جميع عمليات الهضم وتتغير الإفرازات أو تتوقف .يصبح اللعاب حامضاً بدلاً من أن يكون قلوياً وقد يصبح عصير المعدة نفسه قلوياً .تفقد المعدة القدرة على هضم الطعام وامتصاصه تخلق العصيات السموم وتزيد المواد الفطرية المتكونة أيضاً من إنتاج السموم وما يترتب على ذلك من امتصاص في الدم

الحالات المزمنة هي آثار لاحقة لهجمات حادة .لا يتعافى المريض تماماً .يظل البراز متعفنًا وقد يحتوي على دم ، بينما قد يتناوب الإسهال والإمساك ، وتعرض الصحة العامة للاضطراب .في الحالات الشديدة ، قد ترتفع درجة الحرارة إلى 104 درجة فهرنهايت ، وقد تصبح

الأسباب

سبب الزحار حسب النظام الطبي الحديث هو العدوى الجرثومية. الجراثيم التي من المفترض أن تسبب الزحار تتطور في القولون فقط نتيجة للتغفن هناك بكميات زائدة من البروتين الحيواني ، والمواد المقلية ، والأطعمة المفرطة في التوابل والمواد الدهنية التي يصعب هضمها

وبالتالي فإن السبب الحقيقي للإصابة بالدوسنتاريا هو الإهمال الغذائي وتناول كميات مفرطة من طعام اللحم في الطقس الحار أو المناخ الاستوائي غير المناسب لهضم مثل هذه الأطعمة

وتشمل الأسباب الأخرى الوهن ، والتعب ، والبرد ، وانخفاض الحيوية ، واضطرابات الأمعاء ، والاحتفاظ في ظل الظروف غير الصحية

العلاج

يجب أن يهدف علاج الدوسنتاريا إلى إزالة المواد السامة والمسيئة من الأمعاء وتخفيف الأعراض المؤلمة ووقف ضراوة البكتيريا وتعزيز التئام القرحة

الصوم هو العلاج الوحيد الصحيح للزحار. يجب على المريض أن يصوم ما دامت الأعراض الحادة موجودة. خلال فترة الصيام يجب تناول عصير البرتقال والماء فقط. في المقابل ، يجب أن يعيش المريض على اللبن الرائب حتى تنتهي الأعراض الحادة

يحارب الزبدة اللبن البكتيريا الضارة ويساعد على تكوين كائنات دقيقة مفيدة في الأمعاء

يمكن إعطاء المريض جرعات صغيرة من زيت الخروع على شكل مستحلب. يعمل هذا كمخفف خفيف ويسهل إزالة المواد الهجومية بشكل أسرع ، ويقلل من الإجهاد أثناء الحركة ، ويعمل أيضاً كمادة تشحيم للأسطح المتقرحة. بالإضافة إلى استخدام زيت الخروع

يجب محاولة إزالة الميكانيكية للمواد السامة المتراكمة عن طريق إعطاء حقنة شرجية منخفضة الضغط للغاية ، مع إدخال أكبر قدر من الماء يمكن للمريض تحمله. يمكن القيام بذلك مرتين أو ثلاث مرات يومياً. يجب أن يأخذ المريض قسطاً كاملاً من الراحة في الفراش لأن الحركة تسبب الألم وتفاقم الأعراض المؤلمة. يمكن وضع كيس ماء ساخن على البطن

بعد انتهاء الأعراض الحادة ، قد يُسمح للمريض بالأرز واللبن الرائب والفواكه الطازجة الناضجة خاصة البيل والموز والمان والحليب منزوع الدسم. يجب إدخال الأطعمة الصلبة بحذر شديد وبشكل تدريجي حسب وتيرة التعافي. يجب تجنب الأطعمة التي تحتوي على لحم بجميع أنواعها في المستقبل قدر الإمكان. ومن الأطعمة الأخرى التي يجب تجنبها الشاي والقهوة والسكر الأبيض والدقيق الأبيض والمنتجات المصنوعة منها وكذلك الكحول بجميع أشكاله

تعتبر الأطعمة التي لها تأثير إزالة السموم والتطهير على الأمعاء أثناء مرورها ، مثل الفواكه والخضروات ، ضرورية للغاية لنظام غذائي في المستقبل من بين العلاجات الغذائية المحددة ، ربما تكون فاكهة البيل هي الأكثر فعالية في علاج الزحار لكلا الصنفين. يجب إعطاء لب الفاكهة الممزوج مع الجاجري ثلاث مرات يومياً

للتعامل مع حالة مزمنة من الزحار ، يتم تحميص ثمار الباعيل غير الناضجة على النار ويخلط اللب بالماء. يجب أن تدار كميات كبيرة من التسريب على هذا النحو مع الجاجري يمكن أيضاً إعطاء لب الفاكهة غير الناضجة الممزوجة بكمية متساوية من الزنجبيل المجفف مع حليب الزبدة استخدام قشرة المان علاج فعال آخر للدوسنتاريا يجب غلي حوالي 60 جراماً من الثرين في 250 جراماً من الحليب. يجب إزالته من النار عندما يتبخر ثلث الحليب. يجب أن يعطى للمريض على ثلاث جرعات متساوية على فترات مناسبة. سيخفف

المرض في وقت قريب جدا

عصير الليمون فعال جدا في التعامل مع حالات الزحار العادية. يجب إضافة عدد قليل من الليمون والقشور والشرائح إلى 250 مل. من الماء المغلي لبضع دقائق يجب إعطاء الحقن المجهد ثلاث مرات يوميا

العلاجات الأخرى التي تعتبر مفيدة في علاج الزحار هي استخدام قطع صغيرة من البصل ممزوجة باللبن الرائب وأجزاء متساوية من الأوراق الرقيقة لشجرة البببال وأوراق الكزبرة والسكر الممضوغ ببطء.



أكزيما جلدية

مشتق من مصطلح "أكزيما" كلمة يونانية تعني "يغلي". يشير إلى التهاب الجلد الذي يؤدي إلى تكوين الحويصلات أو البثور. إنه أكثر الأمراض الجلدية شيوعاً وإزعاجاً. الأكزيما هي في الأساس مرض بنوي ناتج عن حالة سامية في النظام. يغطي المرض مجموعة متنوعة من الأشكال ، معظمها من مجموعة متنوعة مزمنة

الأعراض

تدل الأكزيما بشكلها الحاد على احمرار وانتفاخ الجلد وتشكيل حويصلات دقيقة وسخونة شديدة. إذا تمزق الحويصلات ، يتشكل سطح رطب خام. من هذا ، يخرج إفراز عديم اللون ، مما يؤدي إلى تكوين قشور جلدية عندما تتراكم. عادة ما يكون المرض أسوأ في الليل عندما تحتفظ ملابس السرير بحرارة الجسم. حكة الجلد في جميع المراحل. في المرحلة الرطبة ، قد تصاب بالبكتيريا. يتأثر شفاء الحالة بالخدش استجابة للتهيج. لا يؤدي الحك إلى انتشار العدوى فحسب ، بل يؤدي أيضاً إلى إطالة مرحلة الجفاف والتقشر. الأسباب تؤدي الحساسية دوراً مهماً في

حدوث الإكزيما. تصاب بعض النساء بالأكزيما على أيديهن بسبب حساسية من الصابون أو المنظفات المستخدمة لغسل الملابس أو الأطباق. يصاب بعض الأشخاص به حول الأصابع عند ارتداء الخواتم بسبب الحساسية للمعادن.

وجد الباحثون في مركز العلوم الصحية بجامعة تكساس في سان أنطونيو ، في دراسة حديثة للأطفال المصابين بالأكزيما الضمورية ، أن 75% في المائة لديهم حساسية من عدد من الأطعمة. أكثر مسببات شيو عاً للأشخاص الحساسين هي البيض والفول السوداني والشوكولاتة والقمح وحليب البقر والدجاج والبطاطس . ومع ذلك ، فإن السبب الحقيقي للإكزيما هو فشل الجهاز البشري في إفراز السموم من فتحات الجسم المختلفة. تفرز الفضلات من المستقيم عن طريق البراز ، ومن المثانة عن طريق البول ، ومن الرئتين عن طريق التنفس ومن مسام الجلد عن طريق العرق. في بعض الأحيان ، يتم إرهاب مسام الجلد حيث لا يتم التخلص من الفضلات بشكل صحيح من الفتحات الأخرى. إذا لم تُمنح المسام الفرصة لأداء وظيفتها الطبيعية ، فسيكون العرق مليئاً بالمرض مما يؤدي إلى ظهور أمراض جلدية مثل الأكزيما وحب الشباب والدمامل وغيرها من الانفجارات. تشمل الأسباب الأخرى التمثيل الغذائي الخاطئ والإمساك ونقص التغذية والتوتر الناجم عن الأرواح المزعجين والغيرة والإحباط ومجموعة من المشاعر الأخرى

العلاج

الدوائي القمعي للمرض الرسمي هو أيضاً عامل مسبب ثانوي أقوى في كثير من الحالات. قد تعطي تطبيقات Cure Skin لعلاج الإكزيما راحة مؤقتة. إذا تم منع النضج ، فقد يتطور مرض آخر أكثر خطورة أفضل طريقة للتعامل مع الأكزيما هي تنظيف مجرى الدم والجسم

يجب أن يبدأ العلاج بالصيام على عصير البرتقال والماء من خمسة إلى أيام ، حسب شدة المشكلة ومدتها. يساعد صيام العصير في التخلص من الفضلات السامة من الجسم ويؤدي إلى تحسن كبير. في بعض الحالات ، قد تتفاقم الحالة في بداية الصيام بسبب زيادة التخلص من الفضلات عبر الجلد. ولكن مع استمرار الصيام ، فإن التحسن سيظهر. يمكن تناول الفواكه والخضروات الخالية من الملح أو النيئة أو المطبوخة على البخار مع خبز كامل الدسم أو تشباتي بعد صيام العصير. الجزر والممسك البطيخ مفيدان بشكل خاص. يمكن استخدام زيت جوز الهند بدلاً من السمن. بعد أيام قليلة ، يمكن إضافة اللبن الرائب إلى النظام الغذائي. بعد ذلك يمكن للمرضى الشروع تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن بشكل جيد من ثلاث مجموعات غذائية أساسية ، وهي البذور والمكسرات والحبوب (2) الخضروات و (3) الفواكه. يجب أن تتكون النسبة الكبيرة من النظام الغذائي من الأطعمة النيئة. يمكن أن تثبت البذور والفاصوليا مثل البرسيم والمونج وفول الصويا

يمكن استكمال هذا النظام الغذائي بزيت نباتية معصورة على البارد وعسل وزيت نباتية. خميرة. يمكن تكرار صيام

العصير على فترات كل شهرين أو نحو ذلك ، اعتماداً على التقدم المحرز ، في حالات الأكزيما المزمنة والأكثر صعوبة ، يجب على المريض أن يصوم على الأقل مرة واحدة في الأسبوع حتى يشفى

يجب على المريض تجنب الشاي والقهوة والمشروبات الكحولية وجميع التوابل والأطباق ذات النكهات العالية .كما يجب عليه تجنب السكر ومنتجات الطحين الأبيض والحبوب المعدلة مثل الأرز المصقول والشعير واللؤلؤ والأطعمة المعلبة أو المعبأة في زجاجات .أن يأكل فقط الأطعمة النقية والصحية

أثبتت عصائر الخضروات النيئة ، وخاصة عصير الجزر مع عصير السبانخ ، أنها مفيدة للغاية في علاج الأكزيما .نسب الصيغة التي تعتبر مفيدة في هذا المزيج هي الجزر 300 مل .و السبانخ 200 مل .لجعل 500 مل .أو نصف لتر من العصير

يجب أن يحصل المريض على أكبر قدر ممكن من الهواء النقي .يجب عدم ارتداء الملابس المقيدة يجب تناول لترين أو ثلاثة لترات من الماء يومياً ويجب على المريض الاستحمام مرتين أو ثلاث مرات يومياً

يجب فرك الجلد ، باستثناء الأجزاء المصابة بالأكزيما ، بقوة براحة اليد قبل الاستحمام

يمكن استخدام زيت جوز الهند على الأجزاء المصابة بالأكزيما .سوف يساعد الجلد على البقاء ناعماً .يجب اللجوء إلى المشي أو الركض من أجل تعطيل حركة الأمعاء .كما أن الاستحمام الشمسي مفيد لأنه يقتل البكتيريا الضارة ويجب اللجوء إليه في الصباح الباكر ، في ضوء الفجر الأول .يجب أيضاً وضع حزمة طينية خفيفة على مواقع الأكزيما .يجب وضع العبوة لمدة ساعة في المرة ويجب تكرارها مرتين أو ثلاث مرات في اليوم

معالجة المياه

في حالات الأكزيما الحادة ، فإن الكمادات الباردة أو الفتحات الرطبة الباردة مفيدة .يجب لف الجزء المصاب بقطعة قماش ناعمة سمكية . يجب ترطيب قطعة القماش بالماء البارد كل 15 إلى 30 دقيقة لمدة ساعتين في المرة الواحدة .يجب ترك الضمادة سليمة مع الحفاظ على قطعة القماش باردة .قد يكون هناك اشتداد للحكة أو الألم في البداية ولكن هذا سيهدأ قريباً .يمكن وضع الكمادات الباردة مرتين يومياً لمدة أسبوع تقريباً



الصرع

يشير إلى حالة مزمنة تحدث نوبات أو نوبات متكررة من فقدان الوعي مع أو بدون ارتباك. إنه اضطراب خطير في الجهاز العصبي المركزي. يحدث في كل من الأطفال والبالغين. ومع ذلك ، تحدث معظم الهجمات في مرحلة الطفولة وفي بداية حياة البلوغ. تظهر معدلات الهجوم انخفاضاً تدريجياً في التكرار مع تقدم العمر ، الصرع مرض قديم جداً أصاب بعض أعظم الشخصيات في العالم بما في ذلك نابليون وألكسندر وجوليوس سيزار. تأتي الكلمة الفعلية "صرع" من الكلمة اليونانية التي تعني "للاستيلاء على". "اعتقد القدماء أن الأرواح الشريرة تدخل جسد المصاب ، وتمسك روحه وتلقي بجسده في تشنجات. اعتقد الإغريق أن الآلهة هي التي تسبب هذا المرض. ألقى المسيحيون الأوائل باللوم على الشيطان في التشنجات

واحدة من المشاكل الرئيسية التي يجب أن يواجهها الشخص المصاب بالصرع هي عدم اليقين المستمر بشأن ما إذا كان سيتعرض لهجوم في أي مناسبة معينة أم لا. قد يجد المرضى أنفسهم ممنوعين بشكل متزايد من المشاركة في الأحداث الاجتماعية بسبب الخوف المفهوم من أنهم قد يخرجون أنفسهم من خلال التعرض لهجوم آخر. يواجه هؤلاء الأشخاص أي ضائقة صعوبات في التوظيف والعلاقات الأخرى

الأعراض

يتم التعرف على الصرع من خلال تكرار النوبات المفاجئة على فترات غير منتظمة. ينتفض المرضى بشكل متشنج ويسقطون فاقدًا للوعي على الأرض أثناء هذه الهجمات التي تسبب اضطراباً عصبياً هائلاً. هناك نوعان رئيسيان من الصرع يُعرفان باسم الصرع الصغير والصرع الصغير

يتبع كل نمط خاص به في حالة الذكور الصغير ، وهو شكل أقل خطورة من الصرع ، تأتي النوبة وتختفي في غضون ثوانٍ قليلة يعاني المريض من فقدان مؤقت للوعي ، مع عدم وجود تشنجات باستثناء.

في بعض الأحيان خفة طفيفة ، أو قد يكون هناك هجوم طفيف من التشنجات مثل رعشة ، أو حركة في العينين أو جذع الرأس أو الأطراف ، مع عدم وجود فقدان محسوس للوعي قد لا يسقط المريض. قد يتوقف فجأة عما يفعله ثم يستأنفه بعد انتهاء الهجوم ، حتى دون أن يكون على علم بما حدث. قد تحدث الهجمات الصغيرة في أي وقت في الحياة ولكنها تكون أكثر شيوعاً عند الأطفال

الهجوم الكبير يأتي بتأثير دراماتيكي. هناك تقلصات عنيفة في الذراعين والساقين والجسم ، مصحوبة بفقدان مفاجئ للوعي. قبل بدء النوبة ، يكون لدى بعض المرضى تحذير أو هالة على شكل أحاسيس غريبة مثل تيار من الهواء أو تيار من الماء يتدفق على الجسم وضوضاء وروائح ومضات من الضوء. في هجوم نموذجي. يصرخ المريض ويسقط على الأرض ويفقد وعيه ويحدث تشنجات. مع التشنجات قد تأتي الرغبة في الفم ، وارتعاش العضلات وعض اللسان ، والتثبيث المشوه للأطراف ، ودوران الرأس وانحراف العينين قد يفقد المريض السيطرة على بوله وبرازه. قد تستمر النوبة عدة دقائق ويتبعها عادة نوم عميق. عند الاستيقاظ ، قد لا يتذكر شيئا مما حدث له

الأشخاص الذين يعانون من الصرع ليسوا طبيعيين بأي شكل من الأشكال. وهم يعرفون عادة أن النوبات يمكن أن تحدث بسبب محفزات معينة. بين نوبات الصرع ، يعمل دماغهم بشكل طبيعي

الأسباب

يشير الصرع إلى خلل كهربائي داخل الدماغ بسبب تلف خلايا المخ أو بعض: الاضطرابات الموروثة. هناك العديد من أسباب الصرع. غالباً ما تكون الاضطرابات الهضمية والتسمم المعوي والحالة العصبية المتوترة هي السبب الرئيسي للإصابة بالسمنة الصغيرة. عادة ما ينتج الذكور الكبير عن تأثيرات وراثية أو صدمة خطيرة أو إصابة بالدماغ أو الجهاز العصبي يمكن أن يؤدي التهاب السحايا والتيفوئيد والأمراض الأخرى المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة لفترات طويلة إلى الإصابة بالذكور الكبير

قد يكون الصرع ناتجا عن عدة عوامل أخرى .قد ينتج عن تفاعلات الحساسية تجاه بعض المواد الغذائية ، وخاصة بعض أشكال البروتين التي تعد المكون الرئيسي للحوم

قد تؤدي ايضا اضطرابات الدورة الدموية مثل تصلب الشرايين المؤدية إلى الدماغ إلى نوبات صرع .هذا النوع نادر الحدوث ويحدث فقط عند كبار السن .يمكن أن يؤدي الإدمان المزمن للكحول والتسمم بالرصاص والكوكايين وغيرها من العادات المماثلة إلى هذا المرض . تشمل الأسباب الأخرى لنوبة الصرع الصراع العقلي ونقص امتصاص المعادن ، وخاصة المغنيسيوم والكالسيوم والتمثيل الغذائي الخاطئ للفيامين .وفقاً لبعض الباحثين ، فإن نقص السكر في الدم أو انخفاض السكر في الدم له دور اضافي معظم حالات الصرع

العلاج

في الشكل الطبيعي للعلاج ، يجب على المصاب بالصرع أن يتبع نظاما صارما يتكون من نظام غذائي صارم ، والاسترخاء التام والتمارين الرياضية المثلى في الهواء الطلق .يجب أن يلتزم بحياة طبيعية بسيطة وصحيحة .يجب أن يتخذ موقفاً مبهجا ومتفائلاً والامتناع عن الإجهاد الذهني والبدني والقلق

أهم جانب في العلاج هو النظام الغذائي .بادئ ذي بدء ، يجب أن يخضع المريض لنظام غذائي حصري من الفاكهة في الأيام القليلة الأولى .خلال هذه الفترة يجب أن يتناول ثلاث وجبات في اليوم من الفواكه الطازجة مثل البرتقال والتفاح والعنب والجريب فروت والخوخ والكمثرى والأناناس والبطيخ بعد ذلك ، قد يتبنى تدريجياً نظاماً غذائياً متوازناً جيداً من ثلاث مجموعات غذائية أساسية. البذور والمكسرات والحبوب ، 2(الخضروات و 3(الفواكه مع التركيز على البذور المنبثقة مثل بذور البرسيم والفاصوليا والخضروات والفواكه النيئة .يجب أن يشتمل النظام الغذائي على كمية معتدلة من الحليب الخام ويفضل حليب الماعز ومنتجات الألبان مثل الزبدة النيئة والجبن القريش محلي الصنع

يجب أن يقضي النظام الغذائي تماما على جميع البروتينات الحيوانية ، باستثناء الحليب ، لأنها لا تقتصر إلى المغنيسيوم فحسب ، بل تسرق ايضا الجسم من مخزونه من المغنيسيوم وكذلك فيتامين ب يحتاج الصرع إلى هاتين المادتين بكميات كبيرة . أفضل مصادر المغنيسيوم الغذائية هي المكسرات النيئة والبذور وفول الصويا والخضروات ذات الأوراق الخضراء مثل السبانخ واللفت والبنجر وما إلى ذلك

يجب على المريض تجنب جميع الأطعمة المكررة والأطعمة المقلية والدهنية والسكر والمنتجات المصنوعة منها والشاي القوي والقهوة والمشروبات الكحولية والتوابل والمخللات يجب على المريض تجنب الإفراط في الأكل وتناول وجبات صغيرة بشكل متكرر بدلاً من القليل من الوجبات الكبيرة لا يجب أن يأكل وجبات كبيرة قبل النوم

تساعد حزم الطين على البطن مرتين يومياً في إزالة حالات تسمم الأمعاء وبالتالي تسريع إزالة حالات الصرع .سيكون من المفيد تطبيق الكمادات الساخنة والباردة البديلة على قاعدة الدماغ الموجودة في مؤخرة الرأس .يتمثل الإجراء في غمس القدمين في دلو من الماء الساخن ووضع منشفة ساخنة أولاً ثم منشفة باردة على قاعدة الدماغ .يجب الاحتفاظ بالمنشفة البديلة الساخنة والباردة لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق تقرياً بأربع مرات .يجب تكرار العملية مرتين كل يوم .كما أن حمام الملح الإنجليزي الكامل مرتين في الأسبوع مفيد أيضاً

إذا كان المصاب بالصرع قد تناول أدوية قوية لسنوات عديدة ، فلا يجب أن يتوقف عن تناوله مرة واحدة تماماً .يمكن خفض الجرعة إلى النصف في البداية ثم تقليلها تدريجياً حتى يمكن تركها تماماً

يجب أن يلتزم الصرع بدقة بجميع القوانين الطبيعية للصحة الجيدة وأن يبني ويحافظ على أعلى مستوى من الصحة العامة .يجب أن يظل نشيطاً عقلياً ولكن يجب أن يتجنب كل الضغوط النفسية والجسدية الشديدة .وقبل كل شيء ، يجب أن يتجنب كل أنواع الإثارة .



تساقط الشعر

أصبح تساقط الشعر اضطراباً شائعاً هذه الأيام. يسبب قدرًا كبيراً من القلق للأشخاص المتضررين من تساقط الشعر ، وخاصة النساء اللاتي يعتبرن نمو الشعر الجيد مع الشعر الطويل الكثيف علامة على الجمال. يتكون الشعر في جيوب دقيقة في الجلد تسمى بصيالات . نمو في قاعدة الفوليك ، يسمى الحليمه ، ينتج في الواقع الشعر . عندما تقوم مجموعة خاصة من الخلايا بتحويل الأحماض الأمينية إلى الكبريتين ، وهو نوع من البروتين يتكون منه الشعر . معدل إنتاج هذه البروتينات " اللبنات " يحدد نمو الشعر . يبلغ متوسط معدل النمو حوالي 1.2 سم شهرياً ، وينمو بشكل أسرع لدى النساء بين سن 15 و 30 عاماً

الأسباب

أهم سبب لتساقط الشعر هو عدم كفاية التغذية . حتى النقص الجزئي في أي مادة مغذية تقري بآ قد يتسبب في تساقط الشعر .

الأشخاص الذين يفتقرون إلى فيتامين B يفقدون شعرهم والذين يعانون من نقص في حمض الفوليك غالباً ما يصبحون أصلعاً تماماً . لكن الشعر ينمو بشكل طبيعي بعد تناول هذه الفيتامينات

سبب آخر مهم لتساقط الشعر هو التوتر مثل القلق والقلق والصدمة المفاجئة . يؤدي الإجهاد إلى حدوث توتر شديد في جلد فروة الرأس . هذا يؤثر سلباً على توفير التغذية الأساسية اللازمة لنمو الشعر الصحي . الوهن العام ، الزهري ، الزكام المزمن ، الأنفلونزا وفقر الدم ، يؤدي أيضاً إلى ظهور هذا الاضطراب . يجعل جذور الشعر ضعيفة مما يؤدي إلى تساقط الشعر . يمكن أن تؤدي حالة فروة الرأس غير النظيفة أيضاً إلى تساقط الشعر . يضعف جذور الشعر عن طريق سد المسام بالأوساخ المتجمعة . الوراثة عامل مؤهب آخر قد يتسبب في تساقط الشعر

العلاج

تعتمد الحالة الصحية للشعر ، إلى حد كبير ، على تناول كميات كافية من العناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي اليومي . يتكون الشعر من البروتين والبروتين الكافي ضروري للشعر النضج . تحتاج النساء 60 جراماً ، والرجال 80 إلى 90 جراماً ، والمراهقون من 80 إلى 100 جراماً من البروتين . يتم توفيره من الحليب واللبن وفول الصويا والبيض والجبن واللحوم والأسماك

قد يتسبب نقص فيتامين أ في أن يصبح الشعر قبيحاً . قد يؤدي نقص بعض فيتامينات ب والحديد والنحاس واليود إلى اضطرابات الشعر مثل تساقط الشعر والشيب المبكر . يسبب نقص الإينوزيتول تساقط الشعر . يجب على أي شخص يعاني من مشكلة في شعره أن يأكل الأطعمة الغنية بالإينوزيتول مثل الخميرة والكبد والدبس . ومع ذلك ، فقد أظهرت الأبحاث أن النساء لديهن متطلبات منخفضة من الإينوزيتول . على الرغم من أن هذا الفيتامين قد يساعد في تحفيز نمو شعر المرأة ، إلا أن نقصه ربما لا يكون سبباً رئيسياً لنمو الشعر البطيء . تعاني النساء عموماً من نقص في اليود وفيتامين B وكلاهما يمكن أن يبطئ الدورة الدموية في فروة الرأس لدرجة أن الشعر قد ، يتساقط وينمو الشعر الجديد ببطء شديد . تتمتع النساء اللواتي يحافظن على وجبات كافية من اليود وفيتامينات ب والحديد بنمو أفضل للشعر . وفقاً لأدليل ديفيس ، أخصائية التغذية المشهورة عالمياً ، فإن "زيادة تناول البروتين ، خاصة الكبد وجنين القمح والخميرة ، وتكميل النظام الغذائي بملعقة صغيرة من الإينوزيتول يومياً ، عادةً ما يوقف تساقط شعر الرجل ، وقد رأيت ثلاثة أو أربعة أشخاص أصبح شعرهم كثيلاً بعد إجراء هذه التحسينات . " وبالتالي ، يجب على الأشخاص الذين يميلون إلى تساقط الشعر اتباع نظام غذائي متوازن وصحيح ، يتكون من الأطعمة التي يجب أن توفر م عاً جميع العناصر الغذائية الأساسية . لقد وجد أن النظام الغذائي الذي يحتوي على كميات كبيرة من البذور والمكسرات والحبوب ، (2) (الخضروات و) (3) الفواكه من شأنه أن يوفر كميات كافية من جميع العناصر الغذائية الأساسية . يجب أن تشكل كل مجموعة غذائية تقري بآ الجزء الأكبر من واحدة من الوجبات الرئيسية الثلاث .

ومع ذلك ، يجب استكمال هذه الأطعمة ببعض الأطعمة الخاصة مثل الحليب والزيت النباتية والعسل وجنين القمح والخميرة والكبد

العلاجات المنزلية وُ جدت عدة علاجات منزلية مفيدة في الوقاية وعلاج تساقط الشعر . أكثر هذه العلاجات فعالية هو فرك فروة الرأس

بقوة بالأصابع بعد غسل الشعر بالماء البارد .يجب فرك فروة الرأس بقوة حتى تبدأ في الوخز بالحرارة .ينشط الغدد الدهنية وينشط الدورة الدموية في المنطقة المصابة ، مما يجعل الشعر ينمو بصحة جيدة .يعتبر زيت أملا ، المحضر عن طريق غليان قطع جافة من أملا في زيت جوز الهند ، منشطا قويا للشعر لإثراء نمو الشعر .مزيج من كمية متساوية من عصير الليمون الطازج وعصير الليمون المستخدم كشامبو يحفز نمو الشعر ويمنع تساقطه .الخس (salad-ka-patta) مفيد في منع تساقط الشعر من خلال أوجه القصور فيه .يقال أن خليط من عصير الخس والسبانخ يساعدان على نمو الشعر إذا تم شربه إلى حد نصف لتر في اليوم .يساعد عصير البرسيم مع عصير الجزر والخس على نمو الشعر بشكل ملحوظ .مزيج هذه العصائر غني بالعناصر المفيدة بشكل خاص لنمو الشعر .أثناء تحضير عصير البرسيم ، يمكن استخدام أوراق النبات فقط عندما يمكن الحصول عليها طازجة .الاستخدام اليومي لزيت جوز الهند المكرر الممزوج بماء الجير وعصير الليمون على الشعر ، يمنع تساقط الشعر ويطيله .كما يعتبر وضع عصير أوراق الكزبرة الخضراء على الرأس مفيدا أيضا

القطيفة والمعروفة باسم chaulai-ka-saag باللغة العامية ، هي علاج قيم آخر .يساعد تطبيق عصير الأوراق الطازج على نمو الشعر ويحافظ على نعومته .يفيد زيت الخردل المغلي بأوراق الحناء في نمو الشعر بشكل صحي .يجب غلي حوالي 250 جرام من زيت الخردل في حوض مملب .يجب وضع كمية قليلة من أوراق الحناء تدريجي أ في هذا الزيت حتى يتم حرق حوالي 60 جرام من هذه الأوراق في الزيت .يجب بعد ذلك ترشيح الزيت من خلال قطعة قماش وتخزينها جيدا في زجاجة .سيؤدي التدليك المنتظم للرأس بهذا الزيت إلى إنتاج شعر وفير

علاج منزلي فعال آخر لتساقط الشعر هو وضع حليب جوز الهند على فروة الرأس وتدليكه في تساقط الشعر .سوف يغذي الشعر ويعزز نمو الشعر .يتم تحضير حليب جوز الهند عن طريق طحن نشارة جوز الهند وعصرها جيدا .غسل الشعر بعجينة من الدال الأسود المطبوخ ، (أوراد دال) والحلبة (ميثي) يطيل الشعر .يمكن ايضا استخدام معجون ناعم مصنوع من بازلاء الحمام أو الجرام الأحمر (أرهار دال) بانتظام مع نتائج مفيدة على بقع الصلع .الاستخدام المنتظم لزيت الخروع كزيت للشعر يساعد على نمو الشعر بوفرة

تم العثور على بعض العلاجات المنزلية مفيدة ايضا في حالة فقدان الشعر غير المنتظم .بذور الليمون والفلل الأسود المطحونة للحصول على معجون ناعم هي واحدة من العلاجات القيمة .هذا المعجون يوضع على البقع ، وله تأثير مهيج خفيف .هذا يزيد من الدورة الدموية في المنطقة المصابة ويحفز نمو الشعر .يجب وضع العجينة مرتين في اليوم لبضعة أسابيع .علاج آخر مفيد لتساقط الشعر غير المنتظم هو معجون عرق السوس (موليثي) المصنوع عن طريق طحن القطع في الحليب مع رشة من الزعفران .

يجب وضع العجينة على بقع الصلع في الليل قبل الذهاب إلى الفراش .



الارهاق

ناتشر كبور التعب يشير التعب إلى شعور التعب أو الارهاق. يمكن أن يكون مؤقتًا أو مزمنًا. يجب على كل شخص تقريبًا العمل لوقت إضافي في مناسبات معينة ، والتضحية بالراحة والنوم ، مما قد يسبب إرهاقًا مؤقتًا.

يمكن معالجة هذه الحالة بالراحة الكافية. ومع ذلك ، فإن التعب المزمن أو المستمر يمثل مشكلة خطيرة تتطلب خطة علاجية شاملة. يمكن أن ينتج التعب المزمن عن مجموعة متنوعة من العوامل. يمكن أن تؤدي سمة شخصية محددة ، القهرية ، إلى التعب المستمر. يشعر العديد من الأشخاص باستمرار أنهم لا يستطيعون أخذ قسط من الراحة حتى ينهوا كل ما يجب القيام به في وقت واحد. هؤلاء الأشخاص عادةً ما يكونون مثاليين ومتوترين ولا يمكنهم الاسترخاء ما لم يكملوا المهمة بأكملها ، بغض النظر عن مدى تعبهم

الأسباب

السبب الرئيسي للإرهاق هو انخفاض الحيوية أو نقص الطاقة بسبب عادات التغذية الخاطئة. التعب هو مؤشر على أن خلايا الجسم لا تحصل على ما يكفي من الذرات الحية في الطعام لتزويدها بتدفق مستمر للطاقة اللازمة. إن الاستخدام المعتاد للأطعمة المكررة مثل السكر الأبيض والحبوب المكررة والمنتجات البيضاء الأربعة وكذلك الأطعمة المصنعة والمعبأة والمحفوظة لها تأثير سيء للغاية على النظام بشكل عام. فالأغذية التي يتم تغيير طبيعتها "بهذه الطريقة محرومة ، إلى حد كبير جدا ، من الفيتامينات والمعادن التي لا تقدر بثمن. تؤدي هذه الأطعمة إلى العصبية والإرهاق والسمنة ومجموعة من الشكاوى الأخرى السائدة اليوم. يمكن أن تسبب بعض الحالات الجسدية التعب. فقر الدم مرض شائع يؤدي إلى التعب. يُعرف باسم اضطراب "الدم المتعب". في حالة فقر الدم ، يصل القليل جدا من الأكسجين إلى الأنسجة ولا يمكن إنتاج الطاقة الناتجة بشكل طبيعي. هذا يسبب التعب المستمر والاكتئاب العقلي. عادة ما ينتج فقر الدم عن نقص الحديد وفيتامين ب 12 في بعض الأحيان يكون هناك نقص في فيتامين ب 6 وحمض الفوليك. يمكن أن يكون الأرق أو قلة النوم سبباً في تعذيب التعب. النوم الناجم عن الحبوب المنومة والأدوية الأخرى لا يزيل التعب.

يمكن أن تؤدي الطفيليات المعوية أيضاً إلى الإرهاق لأنها تسلب الجسم التغذية الجيدة وتغمر نفسها بالدم الأحمر الغني. ومن الأمراض الأخرى التي يمكن أن تسبب التعب انخفاض ضغط الدم ، وانخفاض نسبة السكر في الدم ، وأي نوع من أنواع العدوى في الجسم ، وتلف الكبد ، والغدة الدرقية البطينية ، والحساسية في الأطعمة والأدوية التي تسببها الإضافات بما في ذلك النكهات الاصطناعية والألوان والمواد الحافظة. التوتر العقلي هو أحد الأسباب الرئيسية للإرهاق. الشخص المتوتر ولا يستطيع الاسترخاء تنقلص جميع عضلات جسده بشكل أو بآخر. هذا يؤدي إلى إهدار لا داعي له لكميات كبيرة غير معتادة من الطاقة. يتم حرق الطعام باستمرار ، ويتراكم حمض اللاكتيك بسرعة أكبر مما يمكن نقله إلى الكبد لتحويله إلى نشا في الجسم. عادة ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من التوتر الشديد والعصبية وسرعة الانفعال من هذا النوع من التعب .

العلاج

تعتبر الإجراءات الغذائية أكثر أهمية في علاج التعب. تكشف الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون وجبات صغيرة في منتصف الوجبات يعانون بدرجة أقل من التعب والعصبية ، ويفكرون بشكل أكثر وضوحاً وأكثر كفاءة من أولئك الذين يتناولون ثلاث وجبات فقط يومياً. يجب أن تتكون هذه الوجبات المتوسطة من فواكه طازجة أو مجففة أو فواكه طازجة أو عصائر خضروات أو خضروات نيئة أو شطيرة صغيرة من خبز الحبوب الكاملة. يجب أن تكون وجبة منتصف الوجبة صغيرة ويجب تناول كميات أقل من الطعام في الوجبات العادية. يجب أخذها في وقت محدد مثل 11 صباحاً و 4 مساءً وقبل النوم. يجب على المريض تناول الأطعمة الصحية التي تمد الجسم بالطاقة. يصف تشارلز دي كوتي مارش من لندن في كتابه "وصفة للطاقة" الأطعمة لتخفيف التعب واكتساب الطاقة. يقول: "التجديد يجب أن يبدأ بالأطعمة .. يجب أن تؤخذ في حالتها الطبيعية. هذه الحبوب هي بذور الذرة ، بذور القمح ، بذور الجاودار ، بذور الذرة ، بذور الشعير ، بذور الشوفان ، يجب أن تكون مطحونة طازجة. في الحبوب غير المطبوخة ، لدينا طعام مثالي واحد لصحة مثالية يحتوي على الفيتامينات الأساسية ومحفزات الطاقة." بالإضافة إلى بذور الحبوب ، يوصي مارش بالمكسرات الطازجة المأخوذة مباشرة من

القشرة والخضروات الجذرية. يقول إنه يتعب أي بذرة أو خضروات جذرية ستتمو مرة أخرى يجدد حيوية الإنسان. " يجب أن يأخذ المريض نظاماً غذائياً مثاليًا "، يتكون من (1) البذور والمكسرات والحبوب و (2) الخضروات و (3) الفواكه. تقري بًا ، يجب أن توفر كل مجموعة غذائية الجزء الأكبر من واحدة من الوجبات الثلاث. النبات طريقة ممتازة لأكل البذور والفاصوليا والحبوب في شكلها النقي. يزيد النبات من القيمة الغذائية للأطعمة ويتم إنتاج العديد من الفيتامينات الجديدة أو مضاعفتها في البذور أثناء الإنبات. يجب على المريض أن يكمل المجموعات الغذائية الصحية الثلاث بأطعمة وقائية خاصة مثل الحليب والزيت النباتي غير المكرر عالي الجودة والمعصور على البارد والعسل

يجب على المريض ايضا تناول مكملات الفيتامينات والمعادن الطبيعية كضمان فعال ضد نقص التغذية ، حيث تم العثور على أوجه القصور هذه كعامل في التعب. يؤدي نقص حمض البانتوثنيك ، وفيتامين ب على وجه الخصوص ، إلى التعب الشديد حيث يرتبط نقص هذا الفيتامين بإرهاق الغدد الكظرية. في الواقع ، يحمي المركب B بأكمله الأعصاب ويزيد الطاقة من خلال المساعدة في تغذية وتنظيم الغدد. الأطعمة النباتية الغنية بفيتامين ب هي القمح وغيره من الحبوب الكاملة والخضروات ذات الأوراق الخضراء وتلميع الأرز والحليب والمكسرات والموز والخميرة والبقول والبازلاء. المعادن مهمة أيضا.

البوتاسيوم ضروري بشكل خاص للحماية من التعب. الخضار النيئة غنية بهذا المعدن. الكالسيوم ضروري للاسترخاء وهو مفيد في حالات الأرق والتوتر وكلاهما يمكن أن يؤدي إلى التعب. الصوديوم والزنك مفيدان ايضا في علاج التعب. تعتبر عصائر الخضروات النيئة ، وخاصة عصير الجزر ، إذا تم تناولها بشكل منفصل أو مع عصائر البنجر والخيار ، ذات قيمة عالية في التغلب على التعب. تعتبر نسب الصيغة مفيدة في مزيج العصير 500 مل. هي جزر 300مل. و شمندر و خيار 100 مل. كل. يجب على المريض تجنب الاعتماد على رفع الطاقة ، على العكازات مثل تناول الأسبرين والمهدئات والأدوية الأخرى ، وشرب القهوة أو الكحول ، والتدخين ، وتناول بعض السكر أو الحلويات. إنهم يعطون دفعة مؤقتة فقط وسرعان ما يتبع ذلك انخفاض في الطاقة ، مما يجعل الشخص أسوأ من ذي قبل .



اضطرابات المرارة

المرارة عضو على شكل كمثرى طوله 10 سم. بطول وثلاثة إلى خمسة سم. عريض ، متصل بالسطح السفلي للكبد على الجانب الأيمن . الوظيفة الرئيسية للمرارة هي تخزين الصفراء التي يفرزها الكبد . الصفراء عبارة عن إفراز يتكون أساساً من الأملاح والأحماض الصفراوية والأصبغ الملونة والكوليسترول . تساعد الصفراء في هضم وامتصاص الدهون وامتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون A و D و E و K والمعادن والكالسيوم . عادة ما تكون المرارة ممتلئة ومرتاحة بين الوجبات . أثناء عملية الهضم ، عندما يصل الطعام إلى الاثني عشر ، يبدأ إنتاج هرمون كوليسيستوكينين في الغشاء المخاطي الداخلي . عندما يصل هذا الهرمون إلى المرارة عبر مجرى الدم ، فإنه يتسبب في تقلص المرارة ، وبالتالي إطلاق تركيز الصفراء في الاثني عشر عبر قناة مشتركة . المشاكل الرئيسية التي تصيب المرارة هي حالة التهابية تعرف باسم التهاب المرارة وحصى المرارة . عادة ما تكون حصوات المرارة ناتجة عن اضطرابات في تكوين الصفراء . قد يؤدي التغيير في نسبة الكوليسترول والأملاح الصفراوية إلى تكوين رواسب . في البداية ، قد تكون هذه على شكل حصى ناعم . لكن هذه الجسيمات الدقيقة تشكل النواة لمزيد من الرواسب ، مما يؤدي في النهاية إلى تكوين أحجار أكبر

قد يؤدي أيضا تهيج بطانة المرارة بسبب الالتهاب إلى تكوين الجزيئات . تكون نسبة الإصابة بحصوات المرارة أعلى لدى الإناث منها عند الذكور ، خاصة عند من يعانون من السمنة المفرطة . الأعراض عسر الهضم والغازات والشعور بالامتلاء بعد الوجبات والإمساك والغثيان واضطراب الرؤية هي الأعراض المعتادة لاضطرابات المرارة . الأعراض الأخرى هي عدم تحمل الدهون ، والدوخة ، واليرقان ، وفقر الدم ، وحب الشباب والآفات الأخرى . تعد الدوالي ، والبواسير ، وانهيار الشعيرات الدموية أيضاً من الاضطرابات المرتبطة بمشاكل المرارة

الأسباب

الأسباب الرئيسية لاضطرابات المرارة هي اضطرابات الجهاز الهضمي بسبب الإفراط المنتظم في تناول الدهون والكربوهيدرات في النظام الغذائي . يمكن أيضاً أن تحدث بسبب اضطرابات الكبد والمرارة . قد تسبب الوجبات الغنية بالدهون نوبة من آلام المرارة أو مغص المرارة . غال باً ما يحدث الاضطراب بسبب اتباع نظام غذائي غني بالكربوهيدرات المكررة مثل الدقيق الأبيض والسكر الأبيض . قد تتسبب الحالة الصحية السيئة والعوامل الوراثية والإجهاد ونزوح العمود الفقري والوضع السيئ والتوتر العضلي أيضاً في حدوث اضطرابات في المرارة

أنواع حصوات المرارة هناك ثلاثة أنواع من حصوات المرارة ، اعتماداً على سبب تكوينها . وهي حصوات الكوليسترول الناتجة عن تغير نسبة الكوليسترول إلى الأملاح الصفراوية . حصوات الصبغ الناتجة عن تدمير خلايا الدم الحمراء بسبب بعض المكونة من الصبغة الصفراوية (أمراض الدم ، وحصوات مختلطة تتكون من طبقات من الكوليسترول والكالسيوم والصبغة الصفراوية الناتجة عن ركود تدفق الصفراء) البيليروبين

العلاج

تصبح جراحة العلاج ضرورية إذا كانت حصوات المرارة كبيرة جداً أو في الحالات التي كانت موجودة فيها لفترة طويلة . ومع ذلك ، يمكن إزالة حصوات المرارة الأصغر من خلال طرق العلاجات الطبيعية

النظام الغذائي هو العامل الأساسي في علاج اضطرابات المرارة . في حالات التهاب المرارة الحاد يجب على المريض الصيام لمدة يومين أو ثلاثة أيام ، حتى زوال الحالة الحادة ، لا يؤخذ في الصوم إلا الماء . بعد الصيام يجب على المريض تناول عصير الجزر والبنجر والجريب فروت والليمون والعنب لبضعة أيام . تأكد من أن النظام الغذائي يحتوي على كمية كافية من نباتي لاكتو ، يتكون من الخضار النيئة والمطبوخة ، وعصائر الخضروات ، وكمية

معتدلة من الفاكهة والبذور

يجب ايضا تناول الزبادي والجبن وملعقة كبيرة من زيت الزيتون مرتين يوميًا . يعمل الزيت كمنشط لإنتاج الصفرا ، واللياز هضم الإنزيمات

يجب تجنب جميع أنواع اللحوم والبيض والدهون الحيوانية والدهون المصنعة والتشويه وكذلك الأطعمة المقلية.

يجب أن يستبعد النظام الغذائي ايضاالكربوهيدرات المكررة ، وخاصة السكر ومنتجات السكر والكحول والمشروبات الغازية والكَعك والحلويات والآيس كريم والقهوة والحمضيات

يجب أن يتناول المريض وجبات صغيرة على فترات متكررة بد لاً من ثلاث وجبات كبيرة . القائمة التالية هي القائمة المقترحة لمن يعانون من اضطرابات المرارة

في الصباح :كوب من الماء الدافئ ممزوج بعصير الليمون والعسل أو عصير فواكه طازج

الإفطار :فاكهة طازجة ، شريحة أو شريحتين من الخبز المحمص كامل الوجبة وكوب من الحليب المجفف منزوع الدسم

منتصف الصباح :عصير فواكه طازج

الغداء :شوربة خضار ، سلطة كبيرة تتكون من خضروات في الموسم مع تتبيلة الليمون أو الزيت النباتي .فواكه طازجة للتحلية إذا رغبت

العشاء :زيت نباتي ، حبة أو اثنتين من الخضار المطبوخة قلي لاً ، البطاطس المخبوزة ، الأرز البني أو شباتي القمح الكامل وكوب من اللبن الرائب

معالجة المياه تعمل التطبيقات المنتظمة للتكثيفات الساخنة والباردة على البطن على تحسين الدورة الدموية في الكبد والمرارة .كما أنها تحفز تركيزات المرارة ، وبالتالي تحسين تدفق الصفراء .حمام الفخذ البارد يحسن التوتر العام للبطن .يمكن تخفيف آلام المغص المراري عن طريق وضع الكمادات الساخنة أو التحريض على منطقة البطن العلوية .تساعد حقنة الماء الدافئ في درجة حرارة الجسم على التخلص من تراكم البراز في حالة إصابة المريض بالإمساك

التمرين ضروري لأن الخمول البدني يمكن أن يؤدي إلى عسر الهضم المراري الذي قد يؤدي في النهاية إلى تكوين حصوات .أساناس اليوغي المفيدة في تنعيم ، الكبد



التهاب المعدة

هو التهاب في بطانة المعدة .إنها حالة مزعجة قد تؤدي إلى العديد من المضاعفات بما في ذلك القرحة إذا لم يتم علاجها في الوقت المناسب .يؤدي الإمساك إلى تفاقم الحالة أكثر من أي اضطراب آخر الآفات الالتهابية قد تكون إما التهاب معدي تآكلي حاد أو التهاب معوي ضامر مزمن تم العثور على النوع الأخير في نصف المرضى الذين يعانون من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد

الأعراض

تتمثل الأعراض الرئيسية لالتهاب المعدة في فقدان الشهية والغثيان والقيء والصداع والدوار هناك أيضاً ألم وشعور بعدم الراحة في منطقة المعدة .في الحالات المزمنة أكثر ، هناك شعور بالامتلاء في البطن ، خاصة بعد الوجبات .يشكو المريض من حرقة في المعدة . غالباً ما يؤدي المرض المطول إلى فقدان الوزن وفقر الدم ونزيف في بعض الأحيان من المعدة .قد يكون هناك تدفق للمخاط وانخفاض في إفراز حمض الهيدروكلوريك أثناء النوبات الحادة وإضافة معظم حالات التهاب المعدة المزمن

الأسباب

السبب الأكثر شيوعاً لالتهاب المعدة هو سوء التقدير الغذائي مثل الإفراط في تناول الطعام ، وتناول الأطعمة المختلطة بشكل سيئ أو المطبوخ بشكل غير صحيح ، والإفراط في تناول الشاي أو القهوة أو المشروبات الكحولية القوية ، والاستخدام المعتاد لكميات كبيرة من التوابل والصلصات ، وما إلى ذلك .تتبع أحياناً أمراضاً معينة مثل الحصبة والدفتيريا والإنفلونزا والالتهاب الرئوي الفيروسي وما إلى ذلك .وغالباً ما ينتج أيضاً عن القلق والقلق والحزن والتوتر لفترات طويلة .قد يؤدي استخدام بعض الأدوية والأحماض القوية والمواد الكاوية أيضاً إلى الإصابة بالتهاب المعدة

العلاج

يجب على المريض الصوم في كل من حالات التهاب المعدة الحادة والمزمنة .في الحالات الحادة ، يتعافى المريض عادة بعد صيام قصير مدته يومين أو ثلاثة أيام .في الحالات المزمنة ، قد يلزم الاستمرار في الصيام لفترة أطول تصل إلى سبعة أيام أو نحو ذلك .في المقابل يمكن تكرار الصوم القصير في فترة شهر أو شهرين ، اعتماداً على التقدم المحرز

يجوز الصوم على عصائر الفاكهة .عن طريق الصيام ، يتم إيقاف تناول المواد المهيجة بشكل فعال وتستريح المعدة ويسمح للحالة السامة المسببة للالتهاب أن تهدأ يزداد القضاء عن طريق الصيام ويتم التخلص من فائض المواد السامة المتراكمة في النظام بعد أن تهدأ الأعراض الحادة ، يجب على المريض اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة ثلاثة أيام أخرى

يمكن تناول الفواكه العصيرية مثل التفاح والكمثرى والعنب والجريب فروت والبرتقال والأناناس والخوخ والبطيخ خلال هذه الفترة كل خمس ساعات .بعد ذلك يمكن للمريض أن يبدأ تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن من ثلاث مجموعات غذائية أساسية ، وهي (1) : البذور والمكسرات والحبوب ، (2) الخضروات ، و (3) الفواكه على النحو التالي

عند الصباح :كوب من ماء فاتر مع عصير ليمون طازج وملعقة عسل

الفطور :فواكه طازجة مثل التفاح والبرتقال والموز والعنب والجريب فروت أو أي توت متوفر ، وحفنة من المكسرات النيئة وكوب من الحليب

وجبة خفيفة في منتصف الصباح :تفاحة واحدة أو موزة أو أي فاكهة أخرى

الغداء :خضروات مطبوخة على البخار ، شريحتان أو ثلاث شرائح من خبز كامل الدسم أو شباتي من القمح الكامل حسب الشهية وكوب من حليب الزبدة

منتصف الظهرية :كوب من الفاكهة الطازجة أو عصير الخضار أو قصب السكر عصير

العشاء :وعاء كبير من السلطة الطازجة من الخضار الخضراء مثل الطماطم والجزر والبنجر الأحمر والملفوف والخيار مع عصير الليمون والزيت النباتي المعصور على البارد ، وجميع البزاعم المتاحة مثل حبوب البرسيم الحجازي والزبدة الطازجة والمنزل الطازج - جبن قريش

الوجبات الخفيفة وقت النوم :كوب من الحليب الطازج أو تفاحة واحدة

يجب على المريض تجنب تناول الكحول والنيكوتين والتوابل والتوابل والأطعمة اللحمية والفلفل والحمض والمخللات والشاي والقهوة القوية. كما يجب عليه الابتعاد عن الحلويات والمعجنات والكعك الغني والمياه الغازية. يجب استخدام الخثارة والجبن القريش بحرية

يعتبر عصير الجزر مع عصير السبانخ مفيداً للغاية في علاج التهاب المعدة 200مل يجب خلط عصير السبانخ مع 300 مل. من عصير الجزر في هذا المزيج. يجب عدم خلط العديد من الأطعمة المختلفة في نفس الوجبة. يجب تناول الوجبات قبل ساعتين على الأقل من النوم ليلاً. يجب تناول ثمانية إلى 10 أكواب من الماء يومياً ولكن لا ينبغي تناول الماء مع الوجبات لأنه يخفف من عصارة الجهاز الهضمي ويؤخر الهضم. وفوق كل شيء ، يجب تجنب التسرع أثناء الأكل ويجب تقديم الوجبات في جو مريح ومريح

ماء جوز الهند علاج غذائي ممتاز لالتهاب المعدة. يمنح المعدة الراحة اللازمة ويوفر الفيتامينات والمعادن. ستساعد المعدة بشكل كبير في العودة إلى حالتها الطبيعية إذا لم يتم إعطاء أي شيء باستثناء ماء جوز الهند خلال ال 24 ساعة الأولى

عصيدة الأرز علاج فعال آخر في حالات التهاب المعدة الحاد. في الحالات المزمنة التي يكون فيها تدفق العصارة المعدية ضئيلاً ، فإن الأطعمة التي تتطلب مضغاً قوياً لفترات طويلة ستكون مفيدة حيث يؤدي ذلك إلى زيادة تدفق العصارات المعدية

من بداية العلاج ، يجب استخدام حقنة شرجية من الماء الدافئ يومياً ، لمدة أسبوع تقريباً ، لتطهير الأمعاء. إذا كان الإمساك معتاداً ، فيجب اتخاذ جميع الخطوات لاستئصاله ، يجب أن يعطى المريض حماماً جافاً وإسفنجة يومية. يجب أن يكون استخدام الحرارة.

من خلال ضاغط ساخن أو زجاجة ماء ساخن مرتين في اليوم إما على معدة فارغة أو بعد ساعتين من تناول الطعام ، مفيداً أيضاً ألا يقوم المريض بأي عمل بدني وعقلي شاق. ومع ذلك ، يجب أن يقوم بالتنفس والتمارين الخفيفة الأخرى مثل المشي والسباحة والجولف . يجب أن يتجنب القلق والتوتر العقلي



الجلوكوما- المية الزرقا

الجلوكوما هي حالة خطيرة تصيب العين زيادة الضغط داخل كرة العين ، يسمى ضغط العين .إنه مشابه لارتفاع ضغط الدم في الجسم . لذلك تُعرف الحالة ايضا باسم ارتفاع ضغط الدم في العين

يعتبر قد رآ معيّنًا من ضغط العين ضروريًا ، ولكن قد يؤدي الإفراط في استخدامه إلى تلف العين وقد يؤدي إلى فقدان البصر .الجلوكوما هو السبب الرئيسي للعمى بين البالغين اليوم .واحد من كل ثمانية مكفوفين هو ضحية للزرق .الأشخاص الذين يعانون من قصر النظر أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من الأشخاص القريبين من النظر

الأعراض

أول أعراض الجلوكوما هي ظهور الهالات أو الحلقات الملونة حول الأشياء البعيدة ، عند رؤيتها في الليل .في هذه الحالة ، عادة ما يتم دفع القرنية للأمام ، وغالبًا ما يشكو المريض من ألم مستمر في منطقة الحاجب ، بالقرب من المعابد والخدين ، الصداع ليس من غير المألوف .هناك ضعف تدريجي في الرؤية مع تطور الجلوكوما وقد يؤدي هذا في النهاية إلى العمى إذا لم يتم اتخاذ الخطوات المناسبة للتعامل مع المرض في المراحل المبكرة

الأسباب

يعتبر العلم الطبي إجهاد العين الشديد أو العمل لفترات طويلة في ظروف الإضاءة السيئة من الأسباب الرئيسية للزرق .ولكن ، في الواقع ، السبب الجذري للجلوكوما هو حالة شديدة السمية للنظام بسبب أخطاء في النظام الغذائي ، ونمط حياة خاطئ والاستخدام المطول للأدوية المثبطة لعلاج الأمراض الأخرى .إجهاد العين ليس سوى عاملا مساعدا

ينتج الجلوكوما ايضا عن الإجهاد المطول وعادة ما يكون رد فعل لإرهاق الغدة الكظرية

ينتج عن عدم قدرة الغدة الكظرية على إنتاج الألدوستيرون فقدان الملح من ، الجسم وبالتالي تراكم السوائل في الأنسجة .في منطقة العين يتسبب السائل الزائد في تصلب كرة العين وفقدانها لنعومتها ومرونتها .كما ، يرتبط الجلوكوما بالدوار ، وحالات الجيوب الأنفية ، والحساسية ، ومرض السكري ، ونقص السكر في الدم وتصلب الشرايين ، وعدم توازن الجهاز العصبي اللاإرادي

العلاج

العلاج الطبي الحديث للجلوكوما يتم من خلال الجراحة التي تخفف الضغط الداخلي في العين بسبب السوائل الزائدة .ومع ذلك ، فإن هذا لا يزيل سبب وجود السوائل الزائدة .وبالتالي ، حتى بعد العملية ، لا يوجد أي ضمان على الإطلاق بأن المشكلة لن تتكرر ، أو أنها لن تؤثر على العين الأخرى

العلاجات الطبيعية للجلوكوما هو نفس العلاج لأي حالة أخرى مرتبطة بسمية عالية ويهدف إلى الحفاظ على ما تبقى من البصر .إذا تم علاجها في المراحل المبكرة ، فإن النتائج مشجعة .على الرغم من أن حالات الجلوكوما المتقدمة قد تكون خارجة عن العلاج ، إلا أن بعض الأساليب الغذائية والبيولوجية الأخرى يمكن أن تثبت فعاليتها في السيطرة على الحالة والحفاظ على البصر المتبقي

يجب تجنب بعض الأطعمة بدقة من قبل المرضى الذين يعانون من الجلوكوما .القهوة على وجه الخصوص ، يجب تجنبها تماما بسبب محتواها العالي من الكافيين .يسبب الكافيين تحفيز مضيق الأوعية ، ورفع ضغط الدم وزيادة تدفق الدم إلى العين يجب ايضا تجنب الدب والتبغ ، اللذين يمكن أن يتسببان في انقباض الأوعية الدموية .يجب تناول الشاي باعتدال .يجب على المريض عدم تناول السوائل الزائدة سواء كانت عصير أو لبن أو ماء في أي وقت .قد يشرب كميات صغيرة عدة مرات بفواصل ساعة واحدة على الأقل

يجب أن يعتمد النظام الغذائي للمريض المصاب بالجلوكوما على ثلاث مجموعات غذائية أساسية وهي البذور والمكسرات والحبوب ؛

الخضار والفواكه ، مع التركيز على الأطعمة النيئة الغنية بفيتامين سي والفواكه والخضروات الطازجة .قد يتكون الإفطار من البرتقال أو العنب أو أي فاكهة أخرى غنية بالعصارة في الموسم وحفنة من المكسرات أو البذور النيئة .سلطة خضار نيئة بزرق الزيتون تنبيلة الزيت وعصير الليمون ، اثنان أو يمكن تناول ثلاث حبات من القمح الكامل وكوب من اللبن على الغداء .قد يتكون العشاء من الخضار المطبوخة على البخار والزبدة والجبن

تم العثور على عناصر غذائية معينة مفيدة في علاج الجلوكوما .لقد وجد أن مرضى الجلوكوما يعانون عادة من نقص في الفيتامينات أ ، ب ، ج ، البروتين ، الكالسيوم والمعادن الأخرى أثبتت العناصر الغذائية مثل الكالسيوم ومركب ب أنها مفيدة في تخفيف .

حالة العين .يعتقد العديد من الممارسين أن ضغط العين في الجلوكوما يمكن خفضه عن طريق العلاج بفيتامين سي .أفاد الدكتور ميشيل فيرنو وزملاؤه في اجتماع للجمعية الرومانية لطب العيون في روما ، إيطاليا ، أن الشخص العادي يُعطى 7000 ملليجرام .من حمض الأسكوربيك ، خمس مرات يوميًا ، اكتسب ضغطاً مقبولاً داخل العين في غضون 45 يوماً .كانت الأعراض مثل الانزعاج الخفيف في المعدة والإسهال من الجرعات الكبيرة من فيتامين سي مؤقتة وسرعان ما اختفت .كما تم اقتراح أنه يجب دائماً تناول بعض الكالسيوم مع كل جرعة من حمض الأسكوربيك لتقليل أي آثار جانبية للجرعة الكبيرة

يجب على المريض اتباع طرق مختلفة لتهدئة وتقوية العينين .يجب أن يتجنب الإجهاد العاطفي وأن ينمي أسلوب حياة هادئ ومريح .كما يجب عليه تجنب إجهاد العين لفترات طويلة كما يحدث أثناء مشاهدة التلفزيون أو الأفلام المفرطة والقراءة المفرطة .يجب تجنب استخدام النظارات الشمسية



النقرس

يشير إلى شكل معين من الالتهاب المفاصل والتورمات من النوع المتكرر على الرغم من كونه مزمنًا في طبيعته ، إلا أنه ينكسر في هجمات حادة .إنه مرض يصيب الأثرياء ويصيب بشكل رئيسي الرجال في منتصف العمر .النساء ، بعد انقطاع الطمث ، يتأثرن أحيانًا بهذا المرض

كان النقرس معروفًا لأطباء اليونان القديمة وروما .تمت كتابة الوصف الكلاسيكي في عام 1663 من قبل سيدنهام ، وهو نفسه عانى مدى الحياة ، والذي ميزه بوضوح عن اضطرابات المفاصل الأخرى .تم الاعتراف في القرن الثامن عشر أن الوجبات الممتعة الكبيرة واستهلاك المشروبات الكحولية كانت في الغالب مقدمة لهجوم النقرس .أثر هذا المرض على العديد من الرجال المشهورين في التاريخ ، بما في ذلك الإسكندر الأكبر ، ولوثر ، ونيوتن ، وميلتون ، والدكتور جونسون ، وفرانكلين ، ولويس الرابع عشر

الأعراض

عادة ما تكون نوبة النقرس مصحوبة بألم حاد في إصبع القدم الكبير ، والذي يصبح طريًا وساخنًا ومنتفخًا في غضون ساعات قليلة .عادة ، يكاد يكون من المستحيل وضع أي وزن على القدم المصابة خلال المرحلة الحادة من المرض .قد يؤثر أيضًا بالمثل على المفاصل الأخرى مثل الركبتين والمعصمين ، وفي بعض الأحيان قد يتأثر أكثر من مفصل واحد في وقت واحد .تحدث النوبة عادة في منتصف الليل أو في الساعات الأولى من الصباح ، عندما يستيقظ المريض فجأة .تستمر النوبة الحادة بشكل عام لمدة أسبوع أو نحو ذلك .خلال هذه الفترة قد يصاب المريض بحمى طفيفة ويشعر بعدم الرغبة في تناول الطعام .تظل صحته العامة بشكل عام غير متأثرة

قد يحدث النوبة مرة أخرى بعد عدة أسابيع أو شهور .تصبح الفترة أقصر إذا لم يتم علاج المرض بشكل صحيح .يتضرر المفصل بشكل عام من التهاب المفاصل .هذا هو النقرس المزمن ، حيث تبقى كتل طباشيرية من بلورات حمض اليوريك في المفصل وتتشكل أيضًا تحت الجلد من المضاعفات الخطيرة الأخرى للنقرس حصوات الكلى التي تحتوي على حمض البولييك ، مما يسبب آلامًا شديدة في القولون في المعدة في بعض الحالات تتلف الكلى ولا تعمل بشكل صحيح .هذه حالة خطيرة حيث تتراكم الفضلات السامة التي تزيلها الكلى عادة في الدم

الأسباب

السبب الرئيسي للنقرس هو تكوين بلورات حمض اليوريك في المفاصل والجلد والكلى .حمض اليوريك هو منتج نهائي للعمليات الكيميائية في الجسم .الأشخاص المصابون بالنقرس لديهم مستوى أعلى من حمض البولييك عن المعدل الطبيعي ، إما بسبب تكوين كميات مترابطة أو منخفضة من الحمض الذي تنتقل عن طريق الكلى في البول .عادة ما يظل حمض البولييك ذائبًا في الدم .ولكن عندما يمتلئ الدم به ، فإن حمض البولييك يشكل بلورات على شكل إبر في المفاصل مما يؤدي إلى حدوث نوبات النقرس الوراثة عامل مهم في التسبب في هذا المرض وبعض الأجناس معرضة للإصابة بالنقرس .تشمل الأسباب الأخرى ، الإفراط في تناول المشروبات الكحولية ، والأكل المنتظم للأطعمة الغنية بالبروتينات والكربوهيدرات وقلة ممارسة الرياضة المناسبة .يعتبر الإجهاد أيضًا سببًا مهمًا للنقرس أثناء تفاعل الإنذار ، يتم تدمير ملايين خلايا الجسم وتدخل كميات كبيرة من حمض البولييك المحررة من هذه الخلايا إلى الأنسجة بعد تحييدها بواسطة الصوديوم

العلاج

بالنسبة للنوبة الحادة ، لا يوجد علاج أفضل من الصيام .يجب أن يصوم المريض من خمسة إلى سبعة أيام على عصير البرتقال والماء . في بعض الأحيان ، قد تتفاقم الحالة في المراحل الأولى من الصيام عندما يتم طرح حمض البولييك ، المذاب بواسطة العصائر ، في مجرى الدم للتخلص منه .هذا عادة ما يتضح إذا استمر الصيام .في الحالات الشديدة ، يُنصح بإجراء سلسلة من الصيام القصير لمدة ثلاثة أيام أو نحو ذلك بدلاً من صيام واحد طويل .يجب استخدام حقنة شرجية من الماء الدافئ يومياً خلال فترة الصيام لتطهير الأمعاء بعد أن تهدأ أعراض النقرس الحادة ، يمكن للمريض اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة للنقرس بعد ثلاثة أو أربعة أيام .في هذا النظام ، يجب أن

يتناول ثلاث وجبات يوميًا من الفواكه الغنية بالعصارة مثل العنب والتفاح والكمثرى والدراق والبرتقال والأناناس. بعد حمية الفاكهة ، يمكن للمريض أن يبدأ تدريجياً في اتباع النظام الغذائي التالي

الإفطار :فواكه مثل البرتقال ، والتفاح ، والتين ، والمشمش ، والمانجو ، وخبز القمح الكامل ، أو الداليا ، والحليب أو الزبدة

الغداء :خضروات مطبوخة على البخار مثل الخس ، والبنجر ، والكرفس ، واللفت ، والقرع ، والجزر والطماطم ، والملفوف ، والبطاطس ، وشباتي دقيق القمح الكامل ، والجبن القريش ، وحليب الزبدة

العشاء :براعم مثل الفصفصة والفل المونج ، وهي سلطة كبيرة الحجم من الخضار النيئة مثل الجزر والملفوف والطماطم وخبز القمح الكامل والزبدة

يجب على المريض تجنب جميع الأطعمة المنتجة للبيورين وحمض البوليك مثل جميع اللحوم والبيض والأسماك اللحوم الغنية ضارة بشكل خاص. كما يجب عليه الابتعاد عن المشروبات الكحولية المسكرة والشاي. والقهوة والسكر والدقيق الأبيض ومنتجاته وجميع الأطعمة المعلبة والمعالجة

يجب استخدام أقل قدر ممكن من التوابل والأملاح يعتبر الكرز ، الحلو أو الحامض ، علاجاً فعالاً لمرض النقرس. اكتشف ذلك منذ حوالي 35 عاما من يعاني من النقرس ، دكتور بلان. بعض حبات الكرز لتكون فعالة بأعجوبة في حالته الخاصة ونشر تجربته الخاصة في مجلة طبية ، بعد ذلك ، استخدم العديد من الأشخاص المصابين بالنقرس هذا العلاج البسيط بنجاح كبير. كبدية يجب أن يستهلك المريض حوالي 15 إلى 25 حبة كرز يوميًا بعد ذلك ، سيبقي حوالي 10 حبات من الكرز في اليوم على المرض تحت السيطرة. في حين أن الكرز الطازج هو الأفضل ، يمكن أيضا استخدام الكرز المعبأ بنجاح

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم مثل البطاطس والموز والخضروات الورقية والفاصوليا وعصائر الخضروات النيئة تحمي من النقرس. يعتبر عصير الجزر مع عصير البنجر والخيار ذا قيمة خاصة. يجب خلط كل من عصير البنجر والخيار في عصير الجزر لعمل 500 مل. من العصير المركب

كما أثبت عصير الفاصوليا أو الفاصوليا أنه فعال في علاج النقرس. حوالي 150 مل. من هذا العصير يجب أن يؤخذ من قبل المريض المصاب بهذا المرض. عصير البطاطس النيئة وعصير الأناناس الطازج مفيدان أيضا

يجب غسل القدمين في حمام القدمين بملح إبسوم مرتين يوميًا يمكن إضافة نصف رطل إلى رطل واحد من الملح إلى حمام القدم المليء بالماء الساخن. يجب أيضا أخذ حمامات ملح Empsom الكامل ثلاث مرات في الأسبوع. قد يتم تقليل الحمامات إلى حمامين في الأسبوع لاحقا. سوف تكون الكمادات الباردة في الليل ، التي يتم وضعها على المفاصل المصابة ، مفيدة

الهواء النقي والتمارين الخارجية ضرورية أي ضا. يجب على المريض التخلص من أكبر قدر ممكن من التوتر من حياته



الصداع

يصيب الصداع الجميع تقريباً الوقت أو الآخر. معظم أنواع الصداع وظيفية ، وتسببها اضطرابات مؤقتة ولا ترتبط بأي تغيرات عضوية في الدماغ . غالباً ما يكون الصداع تحذيراً من الطبيعة بأن شيئاً ما خطأ في مكان ما من الجسم . ومع ذلك ، فإن الألم الفعلي ينشأ من تهيج النهايات العصبية في عضلات الكتف والرقبة وفروة الرأس وكذلك في العضلات الملساء التي تحيط بالأوعية الدموية التي تخدم هذه المناطق

هناك عدة أنواع من الصداع ، مع وجود العديد من الطرق لعلاجها .قد يوفر تناول الأسبرين أو المهدئ راحة مؤقتة ولكنه لا يزيل السبب . علاوة على ذلك ، فإن الاستخدام المتكرر لمسكنات الألم يسبب الوهن العصبي ، ويضعف القلب ويؤدي إلى مضاعفات أخرى

الأسباب الشائعة للصداع هي الحساسية ، والأسباب العاطفية ، وإجهاد العين ، وارتفاع ضغط الدم ، والمخلفات ، والعدوى ، وانخفاض نسبة السكر في الدم ، ونقص التغذية ، والتوتر ، ووجود السموم والسموم في الجسم ، والصداع النصفي. تختلف الحساسية ، التي غالاً ما تكون سبباً غير متوقع للصداع ، باختلاف الأفراد .الأطعمة التي يعاني منها بعض الأشخاص والتي يمكن أن تسبب الصداع هي الحليب ومنتجات الألبان والشوكولاتة وكبد الدجاج والكحول والجبن القوي . العطس والإسهال مؤشرات أخرى للحساسية . غالباً ما تسبب المشاعر الشديدة الصداع .كثير من الناس الذين يبدو ظاهر ياً لديهم تصرف لطيف قد يكونون في الواقع غاضبين حول وظيفة ، أو قد يتحملون الاستياء تجاه شخص أو شيء ما .قد يظهر هذا العداء الخفي على أنه صداع .لذلك من المهم ألا يتم إخفاء المشاعر السلبية ، بل يجب أن تجد بعض الوسائل الآمنة للتعبير

إجهاد العين سبب شائع للصداع .في مثل هذه الحالات ، يجب استشارة أخصائي العيون واتخاذ العلاج المناسب .يمكن أن تخفف من إجهاد العين تمارين بسيطة للعين مثل تحريك العينين لأعلى ولأسفل ومن جانب إلى آخر ، والراحة ، وتدوير الرأس ، مع مد الرقبة للأمام والخلف ثلاث مرات ، ثم ثلاث مرات في اتجاه عقارب الساعة وثلاث مرات عكس اتجاه عقارب الساعة .يمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم في حدوث صداع شديد .يبدأ الصداع عادة في مؤخرة الرأس عند الاستيقاظ في الصباح .طريقة آمنة لعلاج ذلك هي غمر ساقيك بمستوى ربله الساق في حوض من الماء الساخن لمدة 15 إلى 20 دقيقة .يؤدي ذلك إلى سحب الدم بعيداً عن الرأس وصولاً إلى القدمين ، مما يخفف من حدة الصداع

يصاب الكثير من الناس بصداع شديد بعد تناول الكحول بكميات زائدة .يتسبب الكحول في تضخم الأوعية الدموية ، مما يؤدي إلى صداع مؤلم .أفضل علاج لذلك هو تجنب الإفراط في تناول الكحول .يمكن تجنب صداع المخلفات عن طريق تناول قرص فيتامين ب 1 (ثيامين) مع المشروب .قد يحدث الصداع في حالة الإصابة بعدوى ، مثل الزكام والفيروسات والحمى .هنا ، يجب التعامل مع العدوى .العلاج بفيتامين سي هو أفضل طريقة شاملة .بالنسبة لنزلات البرد ، يجب تناول جرعات عالية من فيتامين ج كل ساعة مع ظهور الأعراض الأولى مثل التهاب الحلق وسيلان الأنف وما إلى ذلك .لقد عمل فيتامين سي معجزات ويعتبر مضاداً حيويّاً طبيعياً

يعتبر انخفاض نسبة السكر في الدم أحد أسباب التهيج والصداع .السكر ليس علاجاً لانخفاض نسبة السكر في الدم ، على الرغم من أنه قد يرفع نسبة السكر في الدم مؤقتاً ويجعل المرء يشعر بالتحسن لفترة من الوقت . انخفاض نسبة السكر في الدم هو نتيجة لسوء البنكرياس الذي يحفز إنتاج الأنسولين في الجسم .يمكن التحكم فيه عن طريق تناول وجبات أصغر على فترات قصيرة بدلاً من الوجبات الثلاث الكبيرة القياسية يومياً .يجب تقليل تناول الكربوهيدرات إلى الحد الأدنى ويجب التخلص من القهوة لأنها تزيد من تحفيز البنكرياس

يعد نقص الحديد ، الذي يؤدي إلى فقر الدم ، سبباً شائعاً للصداع .يظهر الصداع أحياناً قبل ظهور فقر الدم بسبب نقص الحديد المزمن . تعتبر خميرة البيرة مصدراً ممتازاً للحديد ويمكن الوقاية من فقر الدم بسهولة عن طريق تناول بضع ملاعق صغيرة يومياً .يمكن أن يحدث الصداع أيضاً بسبب نقص فيتامينات ب ، وهي حمض البانتوثنيك ، B- الثيامين (1) ، B- و B- 12 ويمكن علاجه عن طريق تناول هذه الفيتامينات .(عند) البيريدوكسين6 (تناول أي من عوامل فيتامين ب بشكل منفصل ، فمن الضروري للغاية إضافة الصداع والصداع النصفي بالكامل نطاق مركب B إلى نظام المرء الغذائي في شكل ما مثل خميرة برور ، والكبد ، وجنين القمح ، وما إلى ذلك ،

وإلا فإن الكثير من عامل واحد يمكن أن يؤدي إلى اختلال توازن العوامل الأخرى ، مما يؤدي إلى مشاكل أخرى .في الواقع ، تعمل مجموعة B الكاملة نفسها كحماية ضد الصداع ، بما في ذلك الصداع النصفي

ربما يكون صداع التوتر هو الأكثر شيوعاً على الإطلاق ، وينتج عن الصراعات العاطفية التي تؤدي إلى التوتر .يؤدي الإجهاد إلى توتر عضلات الكتف والرقبة وفروة الرأس دون وعي .عادة ما يصاب الأشخاص الذين يعانون من الانفعال والتوتر ويفقدون أعصابهم بسرعة بهذا النوع من الصداع .يزداد تدريجيًا ويزول مع إطلاق التوتر .يجب على المرء أن يحاول تخفيف التوتر الذي يسبب الصداع

السموم والسموم التي تدخل الجسم عن طريق الطعام والمشروبات والماء ، وكذلك من خلال التنفس والهواء الملوث ، يمكن أن تسبب أي عدد من الاضطرابات .قد يكون الصداع هو التحذير الأول من دخول ، السم إلى الجسم .المضافات في الأطعمة وفي كثير من الحالات مستحضرات التجميل ومنتجات البشرة والشعر من العوامل الخطيرة التي تسبب الصداع .بالإضافة إلى ذلك ، هناك ملوثات هواء سامة كثيرة جدا بحيث لا يمكن ذكرها

الصداع النصفي

هو مرض قديم وهائل .أزعجت شخصيات بارزة مثل قيصر وفرويد .لقد اتخذت أبعداً تنذر بالخطر في ظل ظروف المعيشة الحديثة ويعتقد الآن أنها تصيب حوالي 10 في المائة من سكان العالم

يمكن تعريف الصداع النصفي بأنه عاطفة انتيائية ، مصحوبة بصداع شديد ، بشكل عام في جانب واحد من الرأس وبترافق مع اضطرابات في الهضم والكبد والرؤية .يحدث هذا عادة عندما يكون الشخص يعاني من توتر عقلي كبير أو قد تجاوز تلك الحالة فجأة يُعرف الصداع النصفي أيضاً باسم "الصداع المرضي" "لأن الغثيان والقيء يصاحبان أحياناً الألم الشديد الذي يستمر لمدة تصل إلى ثلاثة أيام

عادة ما يعطي الصداع النصفي تحذيراً قبل أن يضرب :تظهر بقع سوداء أو خط متعرج لامع أمام العينين أو يعاني المريض من ، تشوش في الرؤية أو فقدان جزء من رؤيته .عند حدوث الصداع قد يشعر المريض بوخز أو خدر أو ضعف في الذراع أو الساق يعاني المصابون بالصداع النصفي مما يُعرف ب" شخصية الصداع النصفي ."إنهم عمال قسريون ومنشدون للكمال ، ويشعرون أنه يتعين عليهم القيام بكل شيء على الفور .عندما يكملون مهمة ما ، ينحدرون فجأة من حالة توتر مؤقت إلى شعور بالراحة القصوى .ثم يأتي الصداع النصفي .إنها عملية فسيولوجية بحتة .تصبح عضلات الرأس والرقبة التي تتفاعل مع الإجهاد المستمر ، مرهقة .تضغط العضلات المشدودة على الشرايين وتقلل من تدفق الدم .عندما يرتاح الشخص فجأة تتوسع العضلات المنقبضة ، مما يؤدي إلى شد جدران الأوعية الدموية .مع كل نبضة قلب ، فإن الدم الذي يتم دفعه عبر هذه الأوعية يزيد من توسعها ويسبب ألماً لا يُصدق

عندما يصيب الصداع ، يجب على المرء أن يبقى واقفاً على قدميه في النهار والقيام بالأعمال البسيطة التي لا تتطلب الكثير من التركيز أو المشي ، والتحرك والحصول على بعض الهواء النقي

العلاج

أفضل علاج للوقاية من الصداع هو بناء المقاومة الجسدية من خلال التغذية السليمة والتمارين الرياضية والتفكير البناء .كخطوة أولى ، يجب أن يأخذ المريض صيماً قصيراً .أثناء الصيام ، يمكن تناول عصائر الحمضيات المخففة بالماء ست مرات يومياً .من خلال أخذ عبء الهضم ، سيوفر المريض في الحال الطاقة العصبية التي يمكن استخدامها لأغراض أكثر أهمية .سيتم أيضاً إعفاء الدم واللف من عبء كبير .بعد صيام قصير يجب إصلاح النظام الغذائي بطريقة تضع أقل إجهاد ممكن على الهضم ،

يجب أن يتكون الإفطار من الفواكه الطازجة والمجففة .يجب أن يتكون الغداء إلى حد كبير من الأطعمة البروتينية .يجب تناول الأطعمة النشوية مثل خبز القمح الكامل أو الحبوب أو الأرز أو البطاطس على العشاء مع السلطات النيئة .يجب تجنب التوابل والطماطم واللبن الحامض والمواد الغذائية الزيتية .يعتبر شرب كوب من الماء (الماء الدافئ في الشتاء والماء البارد في الصيف) ممزوجة بملعقة صغيرة

من العسل أول شيء في الصباح علاجٌ جيداً أيضاً

معالجة المياه

هناك تطبيقات مائية معينة تساعد في تخفيف الصداع. يمكن أن يساعد شرب الماء بغزارة مثل حقنة التطهير بدرجة حرارة الماء عند 98.6 درجة فهرنهايت ، وحمام القدم الساخن ، وحزمة الحلق الباردة ، والتطبيقات المتكررة للمناشف التي يتم التخلص منها من الماء الساخن ج د أ إلى مؤخرة العنق وضغط بارد عند 40 درجة إلى 60 درجة فهرنهايت ، يتم تطبيقه على الرأس والوجه أو ، ضغط بديل في العمود الفقري

التخدير الساخن فوق منطقة البطن قبل التقاعد بقليل من الصداع الناتج عن اضطرابات المعدة والكبد

اليوجا مفيدة في علاج الصداع



امراض القلب

مصطلح مرض القلب التاجي يغطي مجموعة من المتلازمات السريرية الناشئة بشكل خاص عن فشل الشرايين التاجية في إمداد القلب بالدم الكافي. وتشمل الذبحة الصدرية والتخثر التاجي أو النوبة القلبية والموت المفاجئ دون احتشاء

كانت هناك زيادة ملحوظة في الإصابة بأمراض القلب في السنوات الأخيرة. أصبحت النوبات القلبية القاتل الأول في الدول الغربية. وهم يحتلون المرتبة الثالثة ، بعد السل والالتهابات. يصيب المرض الناس من جميع الأعمار وكلا الجنسين ، على الرغم من أنه أكثر شيوعاً بين الرجال منه لدى النساء ، وخاصة بين من تتراوح أعمارهم بين 40

القلب العضو الأكثر حيوية في الجسم ، عبارة عن عضلة بحجم قبضة اليد. يبدأ العمل حتى قبل الولادة داخل الرحم. تزن أقل من 350 جراماً ، وتضخ حوالي 4300 جالون من الدم يومياً عبر الجسم وتزود جميع الأعضاء بالأكسجين والغذاء ينبض 100000 مرة في اليوم ، ويضخ الدم باستمرار عبر أكثر من ميل من الأوعية الدموية الدقيقة. ويحتاج القلب بدوره إلى الدم لتغذيته ، والذي يتم 60000 توفيره من خلال الشرايين التاجية ، وتسمى الشرايين التاجية بذلك لأنها مرتبة إلى حد ما مثل التاج

في حالة الإجهاد ، وما إلى ذلك ، يحتاج القلب إلى المزيد من الدم والشرايين ، في ظل الظروف العادية ، تتكيف مع التدفق المتزايد في حالة تضيق الشرايين أو تصلبها بسبب انسدادها بمواد دهنية ، يتم تقييد تدفق الدم. ثم لا يحصل القلب على كمية كافية من الأكسجين ، تُعرف هذه الحالة باسم نقص تروية القلب أو **الذبحة الصدرية**. في هذه الحالة تسبب ممارسة الرياضة أو الإثارة ألمًا شديدًا في الصدر وبالتالي فهي تحد من نشاط المريض البدني. إنه بمثابة تحذير لإبطاء وتدابير وقائية فورية تمنع حدوث نوبة قلبية إذا تم انسداد الشرايين الضيقة بسبب جلطة أو جلطة بداخلها ، مما تسبب في موت ذلك الجزء من القلب الذي يعتمد على الشرايين المختنقة ، فيسمى نوبة قلبية أو **جلطة تاجية**. قد يؤدي إلى الموت أو الشفاء ، وترك ندبة. قد يكون المرضى الذين يعانون من آفات ملتزمة معاقين بشدة أو قد يكونون قادرين على استئناف حياتهم الطبيعية مع قيود في أنشطتهم البدنية

الأعراض

من الأعراض الشائعة لأمراض القلب ضيق التنفس الناجم عن حرمان الدم من الكمية المناسبة من الأكسجين. من الأعراض الشائعة الأخرى ألم الصدر أو ألم أسفل أي من الذراعين. ومن الأعراض الأخرى الخفقان والإغماء وعدم الاستقرار العاطفي وبرودة اليدين والقدمين والتعرق المتكرر والإرهاق. كل هذه الأعراض قد تكون ناجمة عن العديد من الاضطرابات الأخرى لذلك ، فإن الاختبارات والدراسات المناسبة ضرورية لتحديد الطبيعة الحقيقية لهذه الأعراض

الأسباب

الأسباب الأساسية لأمراض القلب هي العادات الغذائية الخاطئة وأسلوب المعيشة الخاطئ والضغط المختلفة. حددت دراسة فرامنغهام للقلب الشهيرة التي أجراها المعهد الوطني للقلب والرئة سبعة عوامل رئيسية في أمراض القلب التاجية. هذه هي (1) :ارتفاع مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم والمواد الدهنية الأخرى (2) (ارتفاع ضغط الدم) (3) ارتفاع مستويات حمض اليوريك في الدم (ناتج بشكل رئيسي عن نظام غذائي عالي البروتين) ، (4) بعض الاضطرابات الأيضية لاسيما مرض السكري ، (5) السمنة ، (6) (التدخين) ، (7) قلة ممارسة الرياضة البدنية. يمكن أن يساهم كل من عوامل الخطر هذه أو مجموعة منها في الإصابة بأمراض القلب. معظمهم من أصل غذائي. يمكن السيطرة على عوامل الخطر هذه عن طريق تغيير نمط حياة الفرد وإعادة تعديل النظام الغذائي يحفز القلق والتوتر المستمر الغدد الكظرية على إنتاج المزيد من الأدرينالين والكارتون يساهم هذا ايضا في تضيق الشرايين وارتفاع ضغط الدم وزيادة عمل القلب

العلاج

هو عامل التكيف الأساسي في جميع أمراض القلب هو النظام الغذائي. نظام غذائي تصحيحي مصمم لأمراض القلب ، يغير كيمياء

الجسم ويحسن جودة يمكن للمدخل الغذائي العام ، في كثير من الحالات عكس التغيرات التنكسية التي حدثت في القلب والأوعية الدموية يجب أن يكون النظام الغذائي نباتيًا لبنانيًا وقليلًا من الصوديوم والسعرات الحرارية. يجب أن تتكون من أغذية عضوية طبيعية عالية الجودة ، مع التركيز على الحبوب الكاملة والبقول والفواكه والخضروات الطازجة.

الأطعمة التي يجب التخلص منها هي جميع منتجات الدقيق الأبيض والحلويات والشوكولاتة والأطعمة المعلبة في الشراب والمشروبات الغازية وجميع الدهون الصلبة من أصل حيواني مثل الزبدة والقشدة واللحوم الدهنية

يجب تقليل الملح والسكر بشكل كبير. كما يجب على المريض تجنب الشاي والقهوة والكحول والتبغ

يمكن الحصول على الأحماض الدهنية الأساسية التي تقلل مستويات الكوليسترول في الدم وتقلل خطر الإصابة بتصلب الشرايين من زيت بذور عباد الشمس أو زيت الذرة أو زيت العنبر أشارت العديد من الدراسات إلى أن الثوم يمكن أن يقلل من مستوى الكوليسترول لدى الأشخاص الذين لا يستطيع جسمهم عادة تنظيم أجزاء الكوليسترول. الأطعمة الأخرى المهمة لخفض الكوليسترول هي البرسيم واللبن. يساعد الليسيثين على منع الترسبات الدهنية في الشرايين. أفضل مصادر الغذاء هي الزيوت النباتية الخام غير المكررة والبقول والحبوب والفواكه والخضروات بشكل عام مفيدة للغاية في علاج أمراض القلب

الفواكه الموسمية مقويات فعالة جدا للقلب. يحتوي التفاح بشكل خاص على خصائص محفزة للقلب والمرضى الذين يعانون من ضعف القلب يجب عليهم الاستخدام الحر للتفاح ومربي التفاح كما يعمل العنب الطازج والأناناس والبرتقال وتفااح الكاسترد والرمال وماء جوز الهند على تهدئة القلب. العنب فعال في آلام القلب وخفقان القلب ويمكن السيطرة على المرض بسرعة إذا اتبع المريض حمية العنب الحصرية لبضعة أيام سيكون عصير العنب ، على وجه الخصوص ، ذا قيمة عندما يعاني المرء بالفعل من نوبة قلبية يعتبر عنب الثعلب الهندي علاجًا منزليًا فعالًا لأمراض القلب. يعمل على تقوية وظائف جميع أعضاء الجسم وبناء الصحة من خلال تدمير العناصر غير المتجانسة وتجديد الطاقة المفقودة

علاج منزلي ممتاز آخر لأمراض القلب هو البصل. وهي مفيدة في تطبيع نسبة الكوليسترول في الدم عن طريق أكسدة الكوليسترول الزائد. ملعقة صغيرة من عصير البصل الخام أول شيء في الصباح ستكون مفيدة للغاية في مثل هذه الحالات

العسل له خصائص رائعة للوقاية من جميع أنواع أمراض القلب. ينشط القلب ويحسن الدورة الدموية. كما أنه فعال في آلام القلب وخفقان القلب. ملعقة كبيرة واحدة يوميًا بعد الطعام تكفي للوقاية من جميع أنواع مشاكل القلب

يجب على مرضى القلب زيادة تناولهم للأطعمة الغنية بفيتامين هـ ، حيث أن هذا الفيتامين يعزز عمل القلب عن طريق تحسين أكسجة الخلايا. كما أنه يحسن الدورة الدموية وقوة العضلات. تعتبر العديد من منتجات الوجبات الكاملة والخضروات الخضراء وخاصة الأوراق الخارجية للملفوف ، مصادر جيدة لفيتامين هـ. مجموعة فيتامين ب مهمة لاضطرابات القلب والدورة الدموية. أفضل مصادر فيتامين ب هي الحبوب الكاملة فيتامين ج ضروري أيضًا لأنه يحمي من الاختراقات العفوية في جدران الشعيرات الدموية التي يمكن أن تؤدي إلى النوبات القلبية. كما أنه يحمي من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم

يمكن أن يؤدي التوتر الناتج عن الغضب والخوف وخيبة الأمل والمشاعر المماثلة إلى زيادة الدهون في الدم ومستويات الكوليسترول على الفور ، لكن رد الفعل على الإجهاد هذا يمكن أن يضر قليلاً إذا كان النظام الغذائي مناسبًا بفيتامين سي وحمض البانتوثنيك أغنى مصادر فيتامين سي هي ثمار الحمضيات

وفيما يلي النظام الغذائي المقترح للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو بعض اضطرابات القلب

عند الاستيقاظ: الماء الدافئ مع عصير الليمون والعسل أو عصير الفاكهة الطازجة من التفاح والعنب والبرتقال والأناناس

الإفطار: فواكه طازجة مثل التفاح والعنب والكمثرى والخوخ والأناناس والبرتقال والبطيخ وشريحة أو شريحتين من الخبز المحمص

الكامل أو الزبادي أو الحليب منزوع الدسم أو حليب الصويا

منتصف الصباح :عصير فواكه طازج أو ماء جوز الهند

الغداء :سلطة مختلطة من الخضار مثل الخس ، الملفوف ، الهندباء ، الجزر ، الخيار الشمندر ، الطماطم ، البصل والثوم .شريحة أو شريحتين من الخبز الكامل أو الشباتي واللبن الرائب والعنب الطازج والفواكه الأخرى في الموسم

بعد الظهر :حبة أو اثنتين من البسكويت الكامل وعصير الفاكهة

العشاء :فواكه أو عصير خضار طازج أو حساء ، خضراوات مطبوخة قليلاً ، واحدة أو اثنتان من غمازات القمح

يجب على المريض أيضاً الانتباه إلى قوانين الطبيعة الأخرى لبناء الصحة مثل ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة ، والحصول على الراحة والنوم المناسبين ، واعتماد الموقف العقلي الصحيح ، والحصول على الهواء النقي وشرب الماء النقي

معالجة المياه

استخدام كيس ثلج على منطقة العمود الفقري بين فقرات الصدر الثانية والعاشر لمدة 30 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع ، كمادة ساخنة توضع على الجانب الأيسر من الرقبة لمدة 30 دقيقة كل يوم بالتناوب وتدليك البطن و عضلات الظهر العلوية هي علاجات مائية مفيدة في حالات أمراض القلب

حمامات القدم واليدين الساخنة ممتازة لتخفيف آلام الذبحة الصدرية .لهذا يمكن إضافة كمادات ساخنة على الصدر على القلب لمدة دقيقة واحدة ووضع كمادة باردة بالتناوب لمدة خمس دقائق

الأسناناس يوجا مفيدة ايضا في توفير الراحة لمرضى القلب



كوليسترول الدم المرتفع

كوليسترول الدم ، دهني مصفر المادة ، هي أحد المكونات الأساسية للجسم .على الرغم من أنه ضروري للحياة ، إلا أنه يتمتع بسمعة سيئة ، لكونه شريكاً رئيسياً في أمراض القلب يعتبر كل شخص يعاني من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم مرشحاً محتملاً للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية أو ارتفاع ضغط الدم

الكوليسترول هو لبنة بناء الغشاء الخارجي للخلايا .إنه المكون الرئيسي في العصارة الهضمية ، في الأغصان الدهنية التي تعزل الأعصاب والهرمونات الجنسية ، وهي الأستروجين والأندروجين .يقوم بعدة وظائف مثل نقل الدهون ، وتوفير آلية الدفاع ، وحماية خلايا الدم الحمراء والغشاء العضلي للجسم

يتم إنتاج معظم الكوليسترول الموجود في الجسم في الكبد .ومع ذلك ، يأتي حوالي 20 إلى 30 في المائة من الأطعمة التي نتناولها .يتم إفراز بعض الكوليسترول أيضاً في القناة المعوية في الصفراء ويختلط مع الكوليسترول الغذائي .يبدو أن النسبة المئوية للكوليسترول الذي تم تناوله تمتصه في المتوسط 40 إلى 50 في المائة من المدخول .يفرز الجسم الكوليسترول الزائد من الجسم عن طريق الأمعاء والكلية

يتم قياس كمية الكوليسترول بالمليغرام لكل 100 مل من الدم .يتراوح المستوى الطبيعي 250 مجم لكل 100 مل .يعاني الأشخاص المصابون بتصلب الشرايين - للكوليسترول بين 150 من ارتفاع موحد في نسبة الكوليسترول في الدم عادة أعلى من 250 مجم .لكل 100 مل

يرتبط الكوليسترول في الدم ببروتينات معينة - البروتينات الدهنية التي لها صلة بدهون الدم والمعروفة باسم الدهون .هناك نوعان رئيسيان من البروتينات الدهنية :نوع منخفض الكثافة ، (LDL) وواحد عالي الكثافة .(HDL) البروتين الدهني منخفض الكثافة هو الذي يعتبر ضاراً ويرتبط بترسبات الكوليسترول في الأوعية الدموية .كلما ارتفعت نسبة البروتين الدهني منخفض الكثافة إلى إجمالي الكوليسترول ، زاد خطر الإصابة بأضرار الشرايين وأمراض القلب .من ناحية أخرى ، يلعب HDL دوراً مفيداً من خلال المساعدة في إزالة الكوليسترول من الدورة الدموية وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب

كان الكوليسترول موضوع دراسة مكثفة من قبل الباحثين منذ عام 1769 ، عندما قام الكيميائي الفرنسي ، Polutier de La Salle ، بتتقية المادة الصفراء التي تبدو صابونية .تم الإعلان عن نتائج الدراسة البحثية الأكثر شمولاً ، والتي أجريت بتكليف من المعهد الوطني للقلب والرئة بالولايات المتحدة الأمريكية ، منذ حوالي أربع سنوات .تشير الدراسة التي استمرت 10 سنوات ، والتي تعتبر الأكثر تفصيلاً والأعلى مشروع بحثي في التاريخ الطبي ، إلى أن أمراض القلب مرتبطة بشكل مباشر بمستوى الكوليسترول في الدم وأن خفض الكوليسترول يقلل بشكل كبير من حدوث النوبات القلبية .تشير التقديرات إلى أنه مقابل كل انخفاض بنسبة واحد في المائة في نسبة الكوليسترول في الدم ، هناك انخفاض في خطر الإصابة بنوبة قلبية بنسبة 2 في المائة

يسبب ارتفاع الكوليسترول في الدم أو زيادة الكوليسترول بشكل أساسي مشكلة في الجهاز الهضمي ناتجة عن الأطعمة الغنية مثل الأطعمة المقلية والاستهلاك المفرط للحليب ومنتجاته مثل السمن والزبدة والقشدة والذائق الأبيض والسكر والكعك والمعجنات والبسكويت والجبن والآيس كريم .وكذلك الأطعمة غير النباتية مثل اللحوم والأسماك والبيض .الأسباب الأخرى لزيادة الكوليسترول هي عدم انتظام العادات والتدخين وشرب الكحول

تم العثور على الإجهاد ليكون سبباً رئيسياً لزيادة مستوى الكوليسترول في الدم .يتم إطلاق كل من الأدرينالين والكورتيزون في الجسم تحت الضغط .وهذا بدوره ينتج تفاعل استقلابي للدهون .تنتج الغدد الكظرية لدى الأشخاص العدوانيين من النوع التنفيدي كمية من الأدرينالين أكثر من الرجال الميسورين .وبالتالي ، فإنهم يعانون من النوبات القلبية بمعدل ستة إلى ثماني مرات أكثر من الرجال المريحين

للحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب ، من الضروري خفض مستوى LDL وزيادة مستوى HDL يمكن تحقيق ذلك من خلال تحسين النظام الغذائي وتغيير نمط الحياة. النظام الغذائي هو العامل الأكثر أهمية. كخطوة أولى يجب تقليل الأطعمة الغنية بالكوليسترول والدهون المشبعة التي تؤدي إلى زيادة مستوى البروتين الدهني منخفض الكثافة إلى الحد الأدنى. الأطعمة الغنية بالكوليسترول هي البيض وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم

اللحوم العضوية ومعظم الجبن والزبدة ولحم الخنزير المقدد ولحم البقر والحليب كامل الدسم وجميع الأطعمة من أصل حيواني تقريباً بالإضافة إلى نوعين من الزيوت النباتية ، وهما جوز الهند والنخيل ، تحتويان على نسبة عالية من الدهون المشبعة ويجب استبدالها بالدهون المتعددة غير المشبعة مثل الذرة والقرطم والسيباني والسمن الزيتون التي تميل إلى خفض مستوى LDL. هناك دهون غير مشبعة مثل زيت الزيتون وزيوت الفول السوداني لها تأثير محايد إلى حد ما على مستوى LDL.

توصي جمعية القلب الأمريكية بأن يقصر الرجال أنفسهم على 300 مجم من الكوليسترول في اليوم وللنساء 275 ملغ. كما تنص على أن الدهون لا ينبغي أن تشكل أكثر من 30 في المائة من النظام الغذائي ولا ينبغي أن يكون أكثر من ثلثها مشبّعاً. ومع ذلك ، تحت الجمعية على اتباع نظام صارم إلى حد ما لأولئك الذين لديهم بالفعل مستويات مرتفعة من الكوليسترول

تؤثر كمية الألياف في النظام الغذائي أيضاً على مستويات الكوليسترول ويمكن خفض كوليسترول LDL عن طريق اتباع نظام غذائي غني بالألياف. أهم مصادر الألياف الغذائية هي نخالة القمح غير المصنعة والحبوب الكاملة مثل القمح والأرز والشعير والجاودار. البقوليات مثل البطاطس والجزر والبنجر واللفت. الفواكه مثل المانجو والجوافة والخضروات الخضراء مثل الكرنب واصبع السيدة والخس والكرفس. تعتبر نخالة الشوفان مفيدة بشكل خاص في خفض نسبة الكوليسترول الضار

الليسيثين ، وهو ايضامادة غذائية دهنية والأكثر وفرة من الدهون الفوسفورية مفيد للغاية في حالة زيادة مستوى الكوليسترول في الدم . لديها القدرة على تفتيت الكوليسترول إلى ، جزيئات صغيرة يمكن للنظام التعامل معها بسهولة. مع تناول كمية كافية من الليسيثين لا يمكن للكوليسترول أن يتراكم على جدران الشرايين والأوردة. كما أنه يزيد من إنتاج الأحماض الصفراوية المكونة من الكوليسترول ، وبالتالي يقلل من كميتها في الدم. يعد صفار البيض والزيوت النباتية والحبوب الكاملة وفول الصويا والحليب غير المبستر مصادر غنية بالليسيثين. خلايا الجسم قادرة ايضاً على تصنيعها حسب الحاجة ، في حالة وجود العديد من فيتامينات ب كانت الأنظمة الغذائية الغنية بفيتامين B والكولين والإينوزيتول التي يتم توفيرها من جرثومة القمح أو الخميرة 6 أو فيتامينات B ، المستخرجة من النخالة فعالة بشكل خاص في خفض نسبة الكوليسترول في الدم. في بعض الأحيان

يرفع فيتامين (هـ) من نسبة الليسيثين في الدم ويقلل من نسبة الكوليسترول ، ويفترض أنه يمنع تدمير الأحماض الدهنية الأساسية بواسطة الأكسجين

يجب على الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم أن يشربوا ما لا يقل عن ثمانية إلى 10 أكواب من الماء يومياً لأن شرب الماء بانتظام يحفز نشاط إفراز الجلد والكلية. وهذا بدوره يسهل القضاء على الكوليسترول الزائد من النظام

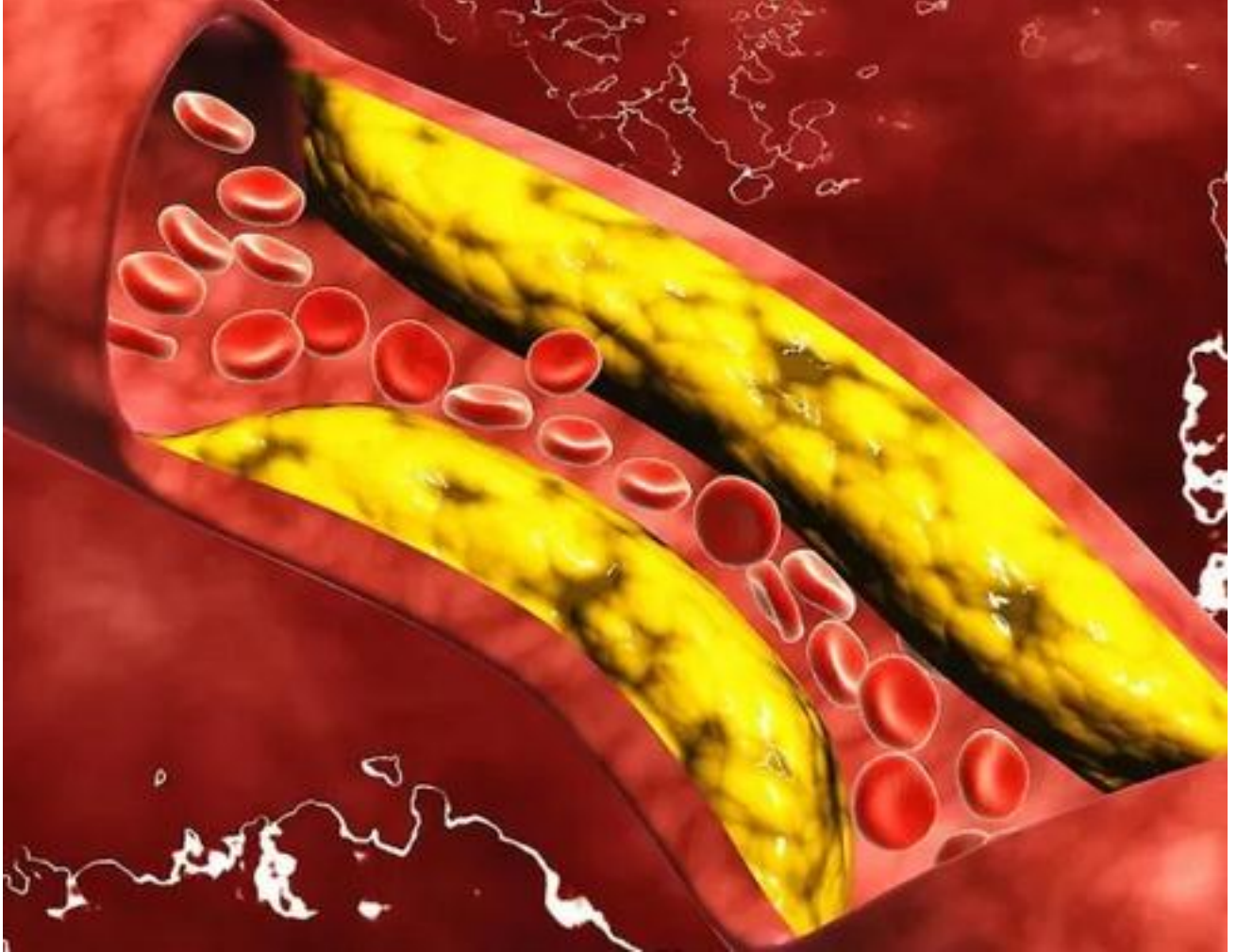
شرب ماء الكزبرة بانتظام يساعد ايضاً على خفض نسبة الكوليسترول في الدم لأنه مدر جيد للبول ويحفز الكلية. يتم تحضيره بغلي بنور الكزبرة الجافة وتصفية ديكوتيون بعد التبريد

تلعب التمارين الرياضية المنتظمة ايضاً دوراً هاماً في خفض نسبة الكوليسترول الضار LDL ورفع مستوى HDL الواقي. كما أنه يعزز الدورة الدموية ويساعد في الحفاظ على تدفق الدم إلى كل جزء من الجسم. الركض أو المشي السريع والسباحة وركوب الدراجات ولعب كرة الريشة هي أشكال ممتازة من التمارين

تعتبر اليوغا مفيدة للغاية لأنها تساعد على زيادة نشاط التعرق وتحفيز الغدد الدهنية لإفراز الكوليسترول المتراكم أو الزائد بشكل فعال

من الأنسجة العضلية. في خفض نسبة الكوليسترول في الدم عن طريق زيادة النشاط الجهازي

يمكن استخدام **العلاج المائي** بنجاح في تقليل الكوليسترول الزائد. ثبت أن حمامات الورك الباردة لمدة دقائق تؤخذ مرتين كل يوم مفيدة . حمامات البخار مفيدة ايضا باستثناء المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم واضطرابات الدورة الدموية الأخرى . حزم الطين ، التي توضع على البطن تعمل على تحسين الهضم والاستيعاب . أنها تحسن أداء الكبد وأعضاء الجهاز الهضمي الأخرى وتنشط الكلى والأمعاء لتعزيز إفراز أفضل



ارتفاع ضغط الدم

يعتبر ارتفاع ضغط الدم - لإعطائه المصطلح الطبي الصحيح - بمثابة القاتل الصامت. إنه مرض العصر الحديث. تؤدي الوتيرة السريعة للحياة والضغوط العقلية والجسدية التي تسببها البيئات الصناعية والحضرية إلى توترات نفسية. يزيد القلق والتوتر العقلي من الأدرينالين في مجرى الدم وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الذي يدور عبر الشرايين داخل الجسم يمد كل خلية بالتغذية والأكسجين

القوة التي يمارسها القلب عندما يضخ الدم إلى الشرايين الكبيرة تخلق ضغطاً بداخلها وهذا ما يسمى ضغط الدم. وبالتالي ، فإن مستوى معين من ضغط الدم ضروري للحفاظ على الدورة الدموية في الجسم. ولكن عندما يصبح الضغط مرتفعاً جداً ، فإنه يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الناجم عن تشنج أو تضيق الأوعية الدموية الصغيرة ، المعروفة باسم الشعيرات الدموية ، في جميع أنحاء الجسم. يضع هذا التضيق مزيداً من الضغط على القلب لضخ الدم عبر الأوعية الدموية. ومن ثم ، فإن ضغط الدم الذي يمر به يرتفع بما يتناسب مع الضغط على القلب

يتم قياس ضغط الدم بأداة تسمى مقياس ضغط الدم بالمليمترات من الزئبق. أعلى ضغط يتم الوصول إليه خلال كل نبضة قلب يسمى الضغط الانقباضي وأدنى ضغط بين الضربتين يعرف بالضغط الانبساطي. الأول يعطي ضغط انقباض القلب حيث يدفع الدم في رحلته عبر الجسم ويشير إلى نشاط القلب. والثاني يمثل الضغط الموجود في الشريان عندما يرتاح القلب ويظهر حالة الأوعية الدموية. يعتبر الضغط الانبساطي المرتفع أكثر خطورة من الضغط الانقباضي المرتفع لأنه له تأثير خطير طويل المدى. كلما زاد الضغط كلما زاد الخطر الذي يسببه على الحائط

الأعراض

قد لا ينتج عن ارتفاع ضغط الدم الخفيف والمعتدل أي أعراض لسنوات. قد تظهر الأعراض الأولى ، على شكل ألم باتجاه مؤخرة الرأس والرقبة عند الاستيقاظ في الصباح والذي سرعان ما يختفي. بعض الأعراض الأخرى المعتادة لارتفاع ضغط الدم هي الدوخة ، والأوجاع والآلام في الذراعين ، ومنطقة الكتف ، والساق ، والظهر ، وما إلى ذلك ، وخفقان القلب ، وآلام في منطقة القلب ، وكثرة التبول ، والتوتر العصبي ، والتعب ، والتصلب ، والاضطراب العاطفي ، والتعب. واليقظة

لا يستطيع الشخص الذي يعاني من ارتفاع ضغط الدم القيام بأي عمل جاد ، ويشعر بالتعب والارتباك طوال الوقت. قد يعاني من صعوبة في التنفس ويعاني من عسر الهضم قد يتسبب ارتفاع ضغط الدم ، إذا لم يتم القضاء عليه ، في حدوث أزمات قلبية أو سككات دماغية أو حالات إعاقة أخرى مثل انفصال تيرينا

الأسباب

أهم أسباب ارتفاع ضغط الدم هي الإجهاد ونمط المعيشة الخاطئ. يعاني الأشخاص المصابون بالتوتر عادةً من ارتفاع ضغط الدم ، خاصةً عند تعرضهم للإجهاد. إذا استمر الضغط لفترة طويلة ، فقد يرتفع الضغط بشكل دائم وقد لا يرتفع حتى بعد إزالة الضغط. نمط الحياة غير المنتظم والتدخين والإفراط في تناول المسكرات والشاي والقهوة ومشروبات الكولا والأطعمة المكررة تدمر وتيرة الحياة الطبيعية. يمنع طرد الفضلات والمواد السامة من الجسم فتتدهل الشرايين والأوردة كما يؤدي تصلب الشرايين والسمنة والسكري والإمساك الشديد إلى ارتفاع ضغط الدم

الأسباب الأخرى لارتفاع ضغط الدم هي الإفراط في تناول مسكنات الألم وملح الطعام الشائع ، والحساسية الغذائية ، وتناول نظام غذائي غني بالدهون ، ونظام غذائي منخفض الألياف ، والأطعمة المصنعة التي تفتقر إلى العناصر الغذائية الأساسية ، تلعب الكلى دوراً مهماً في التحكم في ضغط الدم من خلال الإفراز من رينين مادة كيميائية طبيعية. إذا تم إفراز زيادة الرينين عن طريق الكلى ، يتم الاحتفاظ بمزيد من الأملاح في الجسم مما يؤدي إلى زيادة حجم الدورة الدموية وبالتالي زيادة ، ضغط الدم. يمكن أن تؤدي العدوى والالتهابات المتكررة في الكلى أيضاً إلى ارتفاع ضغط الدم

إن العلاج الطبي الحديث لارتفاع ضغط الدم غير علمي إلى حد كبير لأنه يخفض الضغط عن طريق الأدوية دون بذل أي جهد لإزالة الأسباب الكامنة وراءه. قد تقلل الأدوية ضغط الدم مؤقتاً ، لكنها لا تعالج الحالة وهي ضارة في التحليل النهائي. جميع الأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم بدون استثناء سامة ولها آثار جانبية مؤلمة. الطريقة الأكثر أماناً لعلاج ارتفاع ضغط الدم هي إزالة السبب الحقيقي. الطريقة الطبيعية للتعامل معها هي التخلص من السموم التي تسببها من النظام. يجب أن يتبع الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم دائماً نظاماً متوازناً من النظام الغذائي السليم وممارسة الرياضة والراحة. النظام الغذائي له أهمية قصوى. يتسبب اللحم والبيض في ارتفاع ضغط الدم أكثر من أي طعام آخر.

ينخفض الضغط ويقل تخثر الدم عن طريق تناول نسبة أعلى من الفاكهة ، وانخفاض البروتين والنظام الغذائي غير اللحمي. اتباع نظام غذائي طبيعي يتكون من الفواكه والخضروات الطازجة بدلاً من الحمية التقليدية ، يساعد في التخلص من السموم من الجسم. يجب أن يبدأ مريض ، ارتفاع ضغط الدم عملية الشفاء من خلال اتباع نظام غذائي حصري من الفاكهة لمدة أسبوع على الأقل ، وتناول الفاكهة كل خمس ساعات ثلاث مرات في اليوم. يعتبر البرتقال والتفاح والكمثرى والمانجو والجوافة والأناناس والتوت والبطيخ أفضل نظام غذائي في مثل هذه الحالات. لا ينبغي تناول الموز.

يمكن تناول الحليب بعد أسبوع من حمية "الفاكهة فقط". يجب أن يكون الحليب طازجاً ويجب غليه مرة واحدة فقط. يمكن السماح للمريض بالحبوب في طعامه بعد أسبوعين.

كما أن الخضراوات مفيدة لمرضى ارتفاع ضغط الدم. يفضل أن تؤخذ نيئة. إذا تم طهيها ، فيجب التأكد من عدم حرق عصائرها الطبيعية أثناء عملية الطهي. من الأفضل تناول الخضار مثل الخيار والجزر والطماطم والبصل والفجل والملفوف والسبانخ في شكلها الخام. يمكن تقطيعها إلى قطع صغيرة ورشها بقليل من الملح وعصير الليمون المضاف إليها لجعلها أكثر قبولاً.

يعتبر الثوم من أكثر العلاجات فعالية لخفض ضغط الدم. يتم تقليل الضغط والتوتر لأن له القدرة على تخفيف تقلصات الشرايين الصغيرة كما يعمل الثوم على إبطاء النبض وتعديل إيقاع القلب إلى جانب تخفيف أعراض الدوخة والخدر وضيق التنفس وتكوين الغازات داخل الجهاز الهضمي. يجب أن تكون الجرعة المتوسطة من كبسولتين إلى ثلاث كبسولات يومياً لإحداث انخفاض في ضغط الدم.

عنب الثعلب الهندي (amla) هو علاج غذائي فعال آخر لارتفاع ضغط الدم. يجب تناول ملعقة كبيرة من كل من عصير amla الطازج والعسل معاً كل صباح.

في هذه الحالة. يعتبر الليمون أيضاً غذاءً قيماً للتحكم في ارتفاع ضغط الدم. إنه مصدر غني بفيتامين ج الموجود في كل من عصير الفاكهة وقشرها. هذا الفيتامين ضروري لمنع هشاشة الشعيرات الدموية.

البطيخ هو وسيلة وقائية أخرى ضد ارتفاع ضغط الدم. ثبت في التجارب الحديثة أن مادة مستخلصة من بذور البطيخ لها تأثير محدد في توسيع الأوعية الدموية مما يؤدي إلى خفض ضغط الدم.

كشفت الدراسات الحديثة عن وجود صلة مهمة بين الكالسيوم الغذائي والبوتاسيوم وارتفاع ضغط الدم. وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالبوتاسيوم لديهم معدل منخفض من ارتفاع ضغط الدم حتى لو لم يتحكموا في تناول الملح. ووجدوا أيضاً أن الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يحصلون على ما يبدو على الكثير من الكالسيوم على شكل منتجات ألبان.

يبدو أن المغذيين الأساسيين يساعدان الجسم على التخلص من الصوديوم الزائد ويشاركان في وظائف مهمة تتحكم في عمل نظام الأوعية الدموية. يوجد البوتاسيوم بكثرة في الفواكه والخضروات والكالسيوم في منتجات الألبان.

تلعب الرياضة دوراً مهماً في علاج ارتفاع ضغط الدم. المشي هو شكل ممتاز من التمارين يساعد على تخفيف التوتر وبناء العضلات ويساعد في الدورة الدموية. نظراً لأن ضغط الدم يظهر علامات التراجع ، يجب ممارسة المزيد من التمارين مثل ركوب الدراجات.

أسناناس اليوغي والتنفس البطنى مفيدة .ومع ذلك ، يجب التوقف عن استخدام جميع الأسنان باستثناء شفاسانا إذا كان ضغط الدم أعلى من 200 ميليمتر

معالجة المياه

حمام محايد مطول يوم بًا لمدة ساعة أو نحو ذلك في 90 درجة إلى 95 درجة ستكون مفيدة .يجب حفظ الكمادات الباردة على الرأس أثناء هذا الحمام .تشمل علاجات المياه الأخرى حمامًا ساخنًا للقدم أو الساق لمدة 10 دقائق ، والضغط الساخن على القلب لتحل محلها عندما يبرد الحمام

النوم المريح يجب على الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ضمان ما لا يقل عن ثماني ساعات من النوم المريح ، لأن الراحة المناسبة هي جانب مهم من العلاج .والأهم من ذلك كله أن المريض يجب أن يتجنب الإجهاد والقلق والتوتر والغضب والتسرع .يجب أن يحاول أن يكون مبتهجا وأن يطور عقلًا قانعًا .قد يستغرق العلاجات الطبيعية بعض الوقت ولكنه الطريقة الأفضل والأكثر أمانًا للتخلص من هذا المرض



القبيلة المائية

هي حالة شائعة في الرجال الذين يوجد لديهم تراكم للسوائل في الغلالة ، الكيس المحيط بالخصية .قد يحدث في أي عمر ، ولكن كبار السن هم عادة أكثر عرضة لهذه الحالة

الخصيتان هما الغدد الجنسية الرئيسية في الذكر .تتكون كل غدة من عدد لا يحصى من الأنابيب الملفوفة التي يتم فيها إنتاج خلايا الحيوانات المنوية .تتمثل وظيفة هذه الخلايا في تخصيب البويضة أثناء الجماع

الأعراض

العرض الرئيسي للقبيلة المائية هو تضخم غير مؤلم وسلس ومرن في كيس الصفن .في بعض الحالات ، يكون التورم لدرجة أنه يسبب قدراً كبيراً من الإزعاج الذي يتدخل بشكل كبير في المشي .وبالتالي قد ينتج عنه قدر كبير من الضغط على الخصيتين والأوعية المنوية مما يسبب تأثيراً ضاراً على الجهاز التوليدي .القبيلة المائية شفافة .إذا تم وضع ضوء ساطع عليه في الظلام ، فإن التورم كله يضيء إذا أصبح التورم مؤلماً ، فعادةً ما يشير إلى أنه قد أصيب بالعدوى

الأسباب

قد يكون السبب الواضح للقبيلة المائية هو الضربة أو السلالة ولكن الحالة السامة للنظام ، عادة ما تكون في جذر الأمر .تنتج هذه السمية الجهازية عن عادات غذائية خاطئة ومعيشة خاطئة عامة ، وعلاج طبي قمعي للأمراض السابقة .يعتبر الإفراط والاعتداء الجنسيان أيضاً عاملاً مهماً في بعض الحالات ، من خلال انحطاط الجنسي الذي يليه .في بعض الأحيان ، قد تكون عدوى السيلان وانسداد الوريد البطني والسل والاستسقاء هي سبب هذه الحالة

توجد القبيلة المائية أحياناً عند الولادة .في هذه الحالة ، يظهر التورم عندما يكون الرضيع في وضع مستقيم ويختفي عندما يوضع الرضيع على ظهره .عادة ما تختفي القبيلة المائية من تلقاء نفسها عند الرضع

المعالجة

هي الطريقة التي يتم اللجوء إليها عادة لإزالة السائل في القبيلة المائية .ومع ذلك ، فإن هذا لا يزيل سبب المشكلة بل يزيل آثارها فقط . الطريقة الصحيحة التي يمكن بها التعامل مع الحالة بنجاح هي من خلال العلاج الدستوري .يجب أن يهدف هذا العلاج إلى إزالة السمية الكامنة للنظام والتي هي أصل المشكلة

يجب أن يبدأ المصاب بالقبيلة المائية بنظام غذائي حصري للفواكه الطازجة لمدة سبعة إلى عشرة أيام في هذا النظام ، يجب أن يتناول ثلاث وجبات يومياً من الفواكه الطازجة ، مثل التفاح والكمثرى والعنب والعنب والبرتقال والأناناس والخوخ والبطيخ أو أي فاكهة أخرى في الموسم ولكن بدون موز أو مجففة أو مطهية أو مطهية أو الفاكهة المعلبة ، وليس غيرها من المواد الغذائية مهما كان .بالنسبة للمشروبات

يمكن تناول ماء الليمون غير المحلى أو الماء الساخن أو البارد خلال هذه الفترة ، يجب تنظيف الأمعاء يومياً باستخدام حقنة شرجية من الماء الدافئ .إذا كان الإمساك معتاداً ، يجب اتخاذ جميع الخطوات للقضاء عليه .. بعد كل حمية الفاكهة

يمكن للمريض اتباع النظام التالي

الإفطار :الفاكهة الطازجة كما يمكن الحصول عليها ، أو الجزر النيء المبشور أو غيره من أنواع السلطة النيئة أو الخوخ أو غيره . فواكه مجففة حسب الرغبة وكوب حليب

الغداء :خضروات مطبوخة على البخار ، كما يمكن الحصول عليها ، مع بيض مسلوق أو مخفوق أو نباتي مالح .يمكن تناول الفاكهة

العشاء: سلطة نيئة جيدة الحجم من أي خضروات مناسبة يمكن الحصول عليها مع خبز القمح الكامل والزبدة والخوخ

يجب اتباع فترات قصيرة أخرى في النظام الغذائي لجميع الفواكه شهرًا فترات زمنية حسب الحاجة لمدة يومين أو ثلاثة أيام متتالية في كل مرة. عامل النظام الغذائي له أهمية قصوى ويجب أن تشكل الفواكه والسلطات الأساس الرئيسي للنظام الغذائي في المستقبل. يجب تجنب الكحول والشاي القوي وتوابل القهوة والمخللات والصلصات. يجب الإقلاع عن التدخين حيثما كان من المعتاد

معالجة المياه

من خلال الماء مفيدة للغاية في علاج القيلة المائية. تعتبر حمامات الورك الباردة مرتين يومًا في الصباح والمساء ، لمدة 10 دقائق في كل مرة ، ذات قيمة خاصة. لحمام الورك البارد يمكن استخدام حوض عادي. يجب أن تملأ بالماء البارد. يجب أن يجلس المريض في الحوض مع إبقاء الساقين بالخارج

حمام أملاح إبسوم الساخن مفيد جدا ايضا في علاج القيلة المائية ويجب استخدام مرة أو مرتين أسبوعياً ، حيثما أمكن ذلك. تم إعداد هذا الحمام على النحو المبين في الفصل 3 حول الحمامات العلاجية

يجب بذل كل جهد لبناء مستوى الصحة العامة إلى أعلى درجة. الهواء النقي والتمارين الخارجية ضرورية لنجاح هذا العلاج يجب القيام بالاستحمام الشمسي والهواء ، حيثما أمكن ذلك

يجب تجنب جميع العادات والممارسات التي تميل إلى خفض نبضة الجسم ؛ يجب تجنب السلالة قدر الإمكان. غالبًا ما

يكون ارتداء الضمادة المعلقة مفيدا ما لم تستمر الحالة لفترة طويلة ، يجب أن يبدأ العلاج السابق قريبًا في إظهار آثاره المفيدة ، وسيتم تحسين المستوى الصحي العام للمريض بشكل كبير في نفس الوقت



السكر المنخفض

نقص السكر في الدم هو اضطراب في التمثيل الغذائي للسكر في الدم والذي قد يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري في وقت لاحق من الحياة. إنها حالة ينتج فيها البنكرياس الكثير من الأنسولين ، مما يؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم. يحدث نقص السكر في الدم أحياناً عند الأشخاص الأصحاء بعد بضع ساعات من تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات ، خاصةً بعد مجهود عضلي. كثيراً ما توجد في الأيام القليلة الأولى من الحياة ، وخاصة بين الأطفال. يعتبر نقص السكر في الدم اضطراباً خطيراً لأن الدماغ لا يمكنه العمل بشكل صحيح عندما يكون مستوى السكر في الدم منخفضاً جداً مثل جميع أعضاء الجسم الأخرى ، يتلقى الدماغ قوته من النظام الغذائي. ولكن يمكن فقط استخدام السكر الذي ينتجه الجسم من الكربوهيدرات. على عكس العديد من أنسجة الجسم ، فإنه لا يمكنه تخزين وقوده. لذلك ، يجب أن تحصل على إمداد ثابت من السكر عبر مجرى الدم

يمكن أن تؤثر الاضطرابات العقلية الناتجة عن مستويات السكر في الدم غير الطبيعية بشكل خطير على حياة الشخص.

الأعراض

الرغبة الشديدة في تناول الحلويات والنشويات بين الوجبات هو أول علامة على انخفاض مستوى السكر في الدم. عندما ينخفض مستوى السكر في الدم عن المعدل الطبيعي بكثير ، تظهر أعراض مثل العصبية والتهيج والتعب والاكتئاب واضطراب الرؤية والصداع. ومن الأعراض الأخرى التعرق ، والارتجاف ، والخدر ، وشروذ الدهن ، والدوخة ، وخفقان القلب وبعض الاضطرابات الجنسية. يشعر معظم مرضى نقص السكر في الدم بالجوع ويأكلون بشكل متكرر للتغلب على الشعور بالضعف والتهيج العاطفي. يشعرون بالتوتر إذا اضطروا إلى البقاء دون طعام لعدة ساعات. الأسباب

يحدث نقص السكر في الدم عادة بسبب الإفراط في تناول الكربوهيدرات المكررة والأطعمة السكرية. تتسبب هذه المواد في فقدان البنكرياس والغدة الكظرية والكبد لقدرتها على التعامل مع السكر بشكل صحيح. الأسباب الأخرى لانخفاض نسبة السكر في الدم هي الورم أو اضطراب وظائف الكبد أو الغدة النخامية أو الغدة الكظرية. يزيد الإجهاد من حدة هذه الحالة لأنه يضعف الغدة الكظرية ويبدأ نمطاً خاطئاً من عدم تحمل الجلوكوز

العلاج

إن النظام الغذائي عالي البروتين الحيواني الموصوف بشكل عام لنقص السكر في الدم ليس مناسباً لهذا الاضطراب. قد يساعد في السيطرة على الحالة مؤقتاً ، لكنه ضار في العديد من النواحي الأخرى وقد يؤدي إلى أمراض أخرى مثل مشاكل القلب والشرابيين ومشاكل الكلى والسرطان. يجب أن يعتمد النظام الغذائي المثالي لنقص السكر في الدم على ثلاث مجموعات غذائية أساسية ، وهي الحبوب والبذور والمكسرات والزيوت النباتية. يجب أن تكون البذور والمكسرات والحبوب هي المكونات الرئيسية للنظام الغذائي. يجب أن تؤخذ البذور والمكسرات في شكلها الخام. يجب طهي الحبوب ، على شكل حبوب. يتم هضم الحبوب المطبوخة ببطء وتطلق السكر في الدم تدريجياً بعد ست إلى ثماني ساعات من تناول الوجبات. سيؤدي ذلك إلى الحفاظ على مستوى السكر في الدم طبيعياً وثابتاً لفترة طويلة. يجب على الأشخاص الذين يعانون من انخفاض نسبة السكر في الدم تناول ست إلى ثماني وجبات صغيرة يومياً بدلاً من وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة. إن تناول المكسرات النيئة والبذور مثل بذور اليقطين أو بذور عباد الشمس أو شرب الحليب أو حليب الزبدة أو عصائر الفاكهة بين الوجبات سيكون مفيداً للغاية.

يجب التخلص تماماً من جميع الأطعمة المكررة والمعالجة والسكر الأبيض والدقيق الأبيض ومنتجاتها الثانوية من النظام الغذائي. يجب أيضاً تجنب القهوة والكحول والمشروبات الغازية. يجب تقليل استهلاك الملح لأن الإفراط في تناول الملح يؤدي إلى فقدان البوتاسيوم في الدم ، مما يؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم. فيما يلي القائمة المقترحة لنقص السكر في الدم. عند التنامي: الفواكه الطازجة مثل التفاح أو الخوخ أو البطيخ أو التوت أو الأفوكادو أو كوب من عصير الفاكهة الطازجة

الإفطار :المكسرات والبذور والفواكه والجبن القريش واللبن .منتصف الصباح :فاكهة أو عصير فواكه أو عصير

طماطم

الغداء :حبوب مطبوخة وحليب .فترة الظهر :كوب من عصير الفاكهة أو الخضار أو وجبة خفيفة تتكون من المكسرات

العشاء :سلطة خضار مع خضار مطبوخ من بين المسموح به شريحة أو شريحتين من خبز القمح الكامل والجبن القريش وحليب الزبدة

عند النوم :كوب من الحليب أو اللبن

الخضروات التي يمكن تناولها في حالة نقص السكر في الدم هي الهليون ، والبنجر ، والجزر ، والخيار ، ونباتات البيض ، والبازلاء ، والفجل ، والطماطم ، والسبانخ ، واللفت ، والخس ، والفاصوليا ، والبطاطا المخبوزة

الفواكه التي يمكن تناولها هي التفاح والمشمش والتوت والخوخ والأناناس .يجب الحد من استهلاك الحمضيات .تعتبر الأطعمة الغنية بفيتامين C و E و B مفيدة للغاية في علاج انخفاض نسبة السكر في الدم .تعمل الفيتامينات C و B على زيادة تحمل السكر والكربوهيدرات وتساعد على تطبيع التمثيل الغذائي للسكر .يساعد حمض البانتوثينيك وفيتامين ب 6 على بناء الغدة الكظرية التي يتم استنفادها بشكل عام لدى الأشخاص المصابين بنقص السكر في الدم .يحسن فيتامين ه تخزين الجليكوجين في العضلات والأنسجة .يجب أن يأخذ المريض فيتامين سي بجرعات كبيرة من 2000 إلى 5000 مجم ؛ فيتامين ب 6 50مجم .وفيتامين E يصل إلى 1600 وحدة حرارية يوميًا . الراحة المناسبة ضرورية لمن يعانون من انخفاض نسبة السكر في الدم

العقل الهادئ له أهمية قصوى في هذه الحالة .يجب التخلص من التوتر العصبي والقلق بأساليب بسيطة من التأمل والاسترخاء .اليوغا مثل كابلهاتي و أنولوما فيلوما ستكون مفيدة

الحمام الغاطس المحايد المطول مفيد ايضا في تخفيف التوتر العقلي .



إنفلونزا

هي الحالة السريرية التي تنتج عن الإصابة بفيروسات الأنفلونزا . الآثار الرئيسية لفيروسات الأنفلونزا هي على الجهاز التنفسي العلوي والأنف والحنجرة ، مع احتمال انتشار وتأثير الرئتين والشعب الهوائية . هذا المرض شديد العدوى ويمكن أن يتسبب في انتشار أوبئة واسعة النطاق تؤثر على جزء كبير من السكان في أي وقت . على الرغم من أنه أكثر شيوعاً خلال فصل الشتاء ، إلا أنه قد يضرب في أي وقت . يصيب الناس من جميع الأعمار

الأعراض

تضرب الإنفلونزا فجأة . يبدأ عادة بقشعريرة وحمى وصداع وآلام عضلية شديدة . يشعر المريض بالتعب والضعف . وجود التهاب في الأنف والحنجرة قد ينتشر عبر القصبة الهوائية إلى الرئتين مما يؤدي إلى التهاب الحلق والسعال وسيلان الأنف والعينين . في حالة الإنفلونزا الأكثر اعتدالاً ، ترتفع درجة الحرارة إلى 102 درجة فهرنهايت وتستمر لمدة يومين أو ثلاثة أيام . في الحالات الشديدة ، قد ترتفع درجة الحرارة إلى 104 درجة فهرنهايت وتستمر لمدة أربعة أو خمسة أيام . قد يستمر الضعف والتعب الناتج عن ذلك لعدة أسابيع . قد يتبع ذلك سعال عميق في الصدر بسبب تهيج في القصبة الهوائية .

اسباب

الإنفلونزا هو ما يعرف بالمرض الجرثومي . ومع ذلك ، فإنه لا ينتج في المقام الأول عن عمل الجراثيم كما يعتقد عموماً ، ولكنه يتطور بسبب حالة سامة ومتدهورة لنظام الشخص المصاب . هذه الحالة ناتجة عن أخطاء في النظام الغذائي ونمط معيشي خاطئ مثل القلق والإفراط في العمل وعدم ممارسة الرياضة المناسبة والعيش في غرف خانقة والحفاظ على ساعات متأخرة . لا توجد جراثيم مرضية يمكنها أن تجد مأوى وتنشط في نظام شخص يتمتع بصحة جيدة بالمعنى الحقيقي للكلمة . تنتقل الإنفلونزا بسهولة من شخص مصاب إلى آخر ، خاصة لأولئك الذين هم أيضاً في مرحلة حيوية منخفضة بنفس القدر . هكذا يبدأ الوباء

العلاج

إن الإنفلونزا ، مثلها مثل جميع الأمراض الحادة الأخرى ، هي محاولة طبيعية للتطهير الذاتي ، وإذا تم علاجها بشكل صحيح بطريقة طبيعية ، يمكن أن ينتج عن ذلك نفع هائل فيما يتعلق بصحة المريض في المستقبل . في المرحلة الحادة من الأنفلونزا ، يجب على المريض الامتناع عن جميع الأطعمة الصلبة وشرب عصائر الفاكهة والخضروات المخففة بالماء فقط ، ثلاثة إلى خمسة أيام ، حسب شدة المرض . يجب الاستمرار في صيام العصير حتى تنخفض درجة الحرارة إلى طبيعتها . يجب أن تؤخذ حقنة الماء الدافئ يومياً خلال هذه الفترة لتنظيف الأمعاء . بعد أن تهدأ الحمى ،

يمكن للمريض اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة يومين أو ثلاثة أيام . في هذا النظام ، يجب أن يتناول المريض ثلاث وجبات يومياً من الفواكه الطازجة مثل التفاح والكمثرى والعنب والبرتقال والأناناس والخوخ والبطيخ كل خمس ساعات . ومع ذلك ، لا ينبغي تناول الموز أو الفواكه المجففة أو المطهية أو المعلبة . لا ينبغي إضافة أي مواد غذائية أخرى إلى وجبات الفاكهة ، وإلا ستفقد قيمة العلاج . قد يتبع ذلك يومين أو ثلاثة أيام أخرى على الفواكه وحمية الحليب . بعد ذلك ، يمكن للمريض اتباع نظام غذائي متوازن من ثلاث مجموعات غذائية أساسية وهي 1 (: البذور والمكسرات والحبوب و) 2 (الخضروات و) 3 (الفواكه . يجب تجنب التوابل والبهارات والمخللات التي تجعل الطعام أكثر حنكة وتؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام

يمكن استخدام عصير الليمون في تنبيلة السلطة

يجب تجنب الكحول والتبغ والشاي والقهوة القوية واللحوم عالية التوابل والحليب المغلي والبقوليات والبطاطس والأرز والجبن والأطعمة المكررة والمعالجة والقديمة والمعلبة

تم العثور على علاجات معينة مفيدة للغاية في علاج الأنفلونزا. وأهمها استخدام الفلفل الطويل. يجب تناول نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الطويل مع ملعقتين من العسل ونصف ملعقة صغيرة من عصير الزنجبيل ثلاث مرات في اليوم. سيساعد هذا بشكل كبير إذا تم تناوله في المراحل الأولى من المرض. إنه مفيد بشكل خاص في الإنفلونزا لتجنب المضاعفات التي تلي ظهور المرض وهي إصابة الحنجرة والأنبوب القصبي

علاج ممتاز آخر للإنفلونزا هو أوراق الريحان الخضراء أو نبات التولسي. يجب غلي حوالي جرام واحد من هذه الأوراق مع بعض الزنجبيل في نصف لتر من الماء حتى يتبقى حوالي نصف الماء. يجب أن يؤخذ هذا ديكوتيون كشاي. يعطي راحة فورية

يعتبر الثوم والكركم من الأدوية الغذائية الفعالة الأخرى للإنفلونزا. الثوم مفيد كمطهر عام ويجب إعطاؤه بقدر ما يستطيع المريض تحمله. يمكن أيضا امتصاص عصير الثوم من الأنف. يجب خلط ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم في كوب من الحليب الدافئ وتناولها ثلاث مرات في اليوم. سيتمنع المضاعفات الناتجة عن الأنفلونزا وأيضا تنشيط الكبد الذي يصبح بطيئا أثناء النوبة



عسر الهضم

عسر الهضم هو أحد أكثر من الأمراض الشائعة اليوم والتي تسببها أخطاء في النظام الغذائي. إنها حالة تصيب المعدة حيث يتم إفراز العصارات الهضمية بشكل غير صحيح ، مما يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة. تبدأ القناة الهضمية وعملية الهضم من الفم. تبدو المعدة ، وهي العضو الأكثر سوءاً في الجسم ، وكأنها كيس على شكل كمثرى. يشكل جزءاً من الجهاز الهضمي وهو عبارة عن أنبوب ملفوف في حلقات يبلغ طولها حوالي 28 قدماً. يختلف في الحجم والموضع حسب كمية الطعام التي يحتوي عليها. تميل المعدة المثقلة بالحمل إلى منع الحجاب الحاجز من العمل بشكل صحيح. قد يضغط أيضاً على القلب.

الأعراض

آلام في البطن ، والشعور بالامتلاء غير المبرر بعد تناول الطعام ، والحموضة المعوية ، وفقدان الشهية ، والغثيان أو القيء والرياح أو الغازات الزائدة هي الأعراض المعتادة لعسر الهضم. تشمل الأعراض الأخرى طعماً سيئاً في الفم واللسان المغلف ورائحة الفم الكريهة وألم في الجزء العلوي من البطن. الأسباب غالباً ما ينتج الشعور بعدم الراحة والضيق في البطن عن الإفراط في تناول الطعام أو تناول الطعام بسرعة كبيرة أو عدم المضغ بشكل صحيح.

يؤدي الإفراط في الأكل أو الأكل في كثير من الأحيان إلى حالة من الحمى في الجهاز وإرهاق أعضاء الجهاز الهضمي.

ينتج حمضاً مفرطاً ويسبب احتقان الغشاء المخاطي في المعدة. عادة ما تكون الحموضة هي النتيجة. الإفراط في تناول الطعام يجعل عمل المعدة والكبد والكلية والأمعاء أكثر صعوبة. عندما يتعفن هذا الطعام ، يتم امتصاص سمومه مرة أخرى في الدم ، وبالتالي يتم تسميم النظام بأكمله. كثير من الناس يتناولون طعامهم بسبب الإجهاد أو التسرع. عندما يتم ابتلاع الطعام في قطع كبيرة ، يجب أن تعمل المعدة بجهد أكبر ويتم إفراز المزيد من هيدروكلوريد. كما يؤدي تناول الطعام بسرعة كبيرة إلى ابتلاع الهواء. تجبر هذه العادات السيئة بعض سوائل الجهاز الهضمي على دخول المريء ، مما يسبب الحرقان أو الإحساس بالوخز أو الطعم الحامض ، مما يعطي انطباعاً بوجود حامض المعدة

بعض الأطعمة ، خاصة إذا لم يتم طهيها بشكل صحيح ، تسبب عسر الهضم. يتفاعل بعض الأشخاص بشكل غير مواتٍ مع بعض الأطعمة مثل الفول والملفوف والبصل والخيار والفجل والمأكولات البحرية. الأطعمة المقلية وكذلك الأطعمة الغنية بالتوابل غالباً ما تسبب عدم ارتياح في البطن والغازات وتؤدي إلى تفاقم الحالة الحالية

يمكن للإفراط في التدخين وتناول الكحوليات أن يسبب أيضاً اضطرابات في المعدة. قد يتداخل الإمساك مع التدفق الطبيعي للمادة المبتلعة عبر القناة الهضمية ، مما يؤدي إلى الغازات وآلام البطن. شرب الكثير من الماء مع الوجبات والأرق والعواطف مثل الغيرة والخوف والغضب وعدم ممارسة الرياضة هي من بين الأسباب الأخرى لعسر الهضم. العلاج

العلاج الوحيد الفعال لعسر الهضم هو التطهير الشامل للجهاز الهضمي. اعتماد نظام غذائي معقول وتغيير في أسلوب المعيشة. أفضل طريقة لبدء العلاج هي اتباع نظام غذائي كامل الفواكه لمدة خمسة أيام تقريباً. بعد حماية الفاكهة بالكامل ، قد يأخذ المريض نظاماً غذائياً مقيداً من الأطعمة سهلة الهضم ، والتي تتكون من الخضار المطبوخة قليلاً والفواكه الغنية بالعصير واللبن الرائب لمدة 10 أيام تقريباً. وبعد ذلك قد يبدأ تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن. إن استخدام الفاكهة بشكل عام مفيد في علاج عسر الهضم. يطرودون الطعام غير المهضوم ويخرجون البراز المتراكم ويعيدون الصحة إلى النظام المثالي. كونها غنية بالمياه ، فإنها تنظف آليات الجسم جيداً

أفضل ثمار عسر الهضم هو الليمون. يصل عصيره إلى المعدة ويهاجم البكتيريا ، ويسكن تكوين الأحماض. يزيل عصير الليمون عسر الهضم عن طريق طرد هذا الحمض والمواد الضارة الأخرى من المعدة ، وبالتالي تقوية وتحفيز الشهية الصحية.

البرتقال هو علاج غذائي فعال آخر في عسر الهضم المزمن. يعطي الراحة لأعضاء الجهاز الهضمي ويوفر التغذية في شكل سهل

الاستيعاب .كما أنه يحفز تدفق عسر الهضم . . إنه يخلق الظروف المناسبة لتطوير البكتيريا الصديقة في الأمعاء

ومن الفاكهة الأخرى المفيدة في عسر الهضم العنب .وهي عبارة عن طعام خفيف يزيل عسر الهضم وتهيج المعدة في وقت قصير ويخفف الحرارة .الأناناس ذو قيمة أيضا .يعمل كمنشط في عسر الهضم ويخفف الكثير من اضطرابات الجهاز الهضمي من عسر الهضم .يجب تناول نصف كوب من عصير الأناناس بعد تناول وجبة في هذه الحالة

يجب على من يعاني من عسر الهضم دائما اتباع القواعد المذكورة أدناه فيما يتعلق بالأكل : لا تأكل وتشرب معًا أبدا .يجب تناول الماء أو السوائل الأخرى قبل نصف ساعة من الوجبة وبعدها بساعة .ومع ذلك ، فإن شوربة الحليب واللبن والخضروات هي أطعمة ويمكن تناولها مع الوجبات .أنا .لا تسرع من خلال الوجبة .تناول الطعام ببطء شديد وامضغ طعامك جيدا قدر الإمكان

ثانيا .لا تأكل إلى معدة ممتلئة .اترك الطاولة دائما وأنت تشعر أنه يمكنك تناول المزيد من الطعام

ثالثا .لا تجلس أبدا لتناول وجبة أو الشعور بالقلق أو التعب أو الإثارة أو المزاج السيئ لأن مثل هذه المشاعر تشل مؤقتًا تصنيع العصارات الهضمية بما في ذلك الهيدروكلوريد

رابعا .لا تأكل إذا كانت الشهية ناقصة .تفوت وجبة أو وجبتين ، إذا لزم الأمر ، حتى تعود الشهية الحقيقية

خامسا .لا تغلي الخضراوات أبدا ، قم دائما بالبخار عليها

السادس .لا تخلط الكثير من الأطعمة في نفس الوجبة .لا تأكل الخضار النيئة والفواكه النيئة م عا لأنها تتطلب مجموعة مختلفة من الإنزيمات .افصل بين الأطعمة البروتينية والنشوية قدر الإمكان

السابع .أسانا اليوغا + التمارين الخفيفة مثل المشي والجولف والسباحة ايضا على الهضم

معالجة المياه : يجب استخدام حقنة شرجية يومية لتنظيف فضلات الأمعاء السامة .تشمل العلاجات المائية المفيدة الأخرى وضع حزام مبلل ليلاً ، ووضع أكياس ثلج على المعدة بعد نصف ساعة من تناول الوجبات ، وحمام احتكاك بارد يوميًا ، وحمامات الورك البديلة الساخنة والباردة في الليل .كما يساعد تدليك البطن .



الأرق

يفترض الأرق مقلقة في الوقت الحاضر ، خاصة بين الطبقات العليا في المناطق الحضرية .يتضح هذا من مجموعة الأدوية الواسعة لهذه الحالة التي يصفها الأطباء وبيبيها الكيميائيون

تتكرر حالات الأشخاص الذين يتناولون جرعة زائدة من الحبوب المنومة بنتائج قاتلة .يحرم الأرق الشخص من الراحة العقلية وبالتالي يتعارض مع أنشطته في النهار .يشكل خطرًا صحيًا شديدا عندما يصبح عادة

النوم هو حالة راحة دورية للجسم وهو أمر ضروري للغاية لعمله بكفاءة النوم يخفف من التوتر ويريح المخ والجسم ويستيقظ الشخص في الصباح منتعشا ومرتاحا بعد النوم .ومع ذلك ، فإن مقدار النوم يختلف في حدود واسعة جدا من فرد لآخر .عادةً ما يكون النوم سبع إلى ثماني ساعات كل ليلة مناسباً لمعظم الناس .ومع ذلك ، يعمل البعض بشكل جيد خلال أربع إلى خمس ساعات لأن نومهم أعمق وأكثر انتعاشا

الأرق شائع بين كبار السن لأسباب متنوعة .غالبًا ما يتخلل نوم كبار السن فترات قصيرة من اليقظة أثناء الليل .في مثل هذه الحالات ، تكون النوعية وليس الكمية هي الأكثر تأثراً .مع تقدم العمر ، هناك انخفاض تدريجي في فترات النوم العميق .لذلك ، يصبح إيقاظ المسن أسهل .كما تقل متطلبات النوم مع تقدم العمر .من تسع ساعات من النوم كل ليلة في سن 12 ، ينخفض متوسط احتياجات النوم إلى ثماني ساعات في سن 20 ، وسبع ساعات عند 40 ، وست ساعات ونصف الساعة عند 60 وست ساعات عند 80

أعراض

الأرق المرضي هي تغييرات جذرية في مدة وجودة النوم والتغيرات المستمرة في أنماط النوم ، وهفوات الذاكرة ، وقلة التركيز أثناء النهار

الأعراض الأخرى هي عدم الاستقرار العاطفي ، وفقدان التنسيق ، والارتباك ، والشعور المستمر باللامبالاة

الأسباب

السبب الأكثر شيوعًا للأرق هو التوتر العقلي الناجم عن القلق والقلق والإرهاق والإثارة المفرطة .مشاعر الاستياء والغضب والمرارة المكبوتة قد تسبب الأرق أيضا .من بين الأسباب الأخرى الإمساك وعسر الهضم والإفراط في تناول الطعام في الليل والإفراط في تناول الشاي أو القهوة والنوم جائعًا .يعد التدخين سببًا آخر غير متوقع للأرق حيث أنه يهيئ الجهاز العصبي وخاصة أعصاب الجهاز الهضمي في كثير من الأحيان ، القلق بشأن النوم كما في إبقاء المرء مستيقظًا .

الحبوب المنومة ليست علاجًا للأرق .تتشكل عادة وتصبح أقل فعالية عند تناولها باستمرار .إنها تخفض معدل الذكاء ، وتضعف الدماغ ويمكن أن تكون قاتلة إذا تم تناولها بإفراط أو قبل أو بعد الكحول .تشمل الآثار الجانبية للحبوب المنومة عسر الهضم والطفح الجلدي ، وانخفاض المقاومة للعدوى ، ومشاكل الدورة الدموية والجهاز التنفسي ، وضعف الشهية ، وارتفاع ضغط الدم ، ومشاكل الكلى والكبد ، والتشنج الذهني

العلاج

للتغلب على المشكلة ، يجب على المرء الالتزام بجدول نوم منتظم ، والذهاب إلى الفراش في وقت محدد كل ليلة والاستيقاظ في وقت محدد كل صباح .يعد النوم مبكرًا والاستيقاظ مبكرًا قاعدة جيدة .النوم قبل منتصف الليل بساعتين أكثر فائدة من النوم بعد أربع ساعات .من الحماقة أن يظل الطلاب مستيقظين في أوقات الامتحانات حتى بعد منتصف الليل بفترة طويلة ، ويشربون كوبًا من الشاي تلو الآخر ، لأن هذا لا يؤدي إلا إلى التسبب في السواد وعدم القدرة على التركيز في

قاعة الاختبار أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق المزمن يلاحظون بشكل شبه دائم نقصاً في العناصر الغذائية الرئيسية مثل فيتامينات ب المركب وفيتامين ج وفيتامين د وكذلك الكالسيوم والمغنيسيوم والمنغنيز والبوتاسيوم والزنك. آلية النوم غير قادرة على العمل بكفاءة ما لم يكن كل من هذه العناصر الغذائية موجوداً بكميات كافية في النظام الغذائي

النظام الغذائي المتوازن مع تعديلات بسيطة في نمط الأكل سوف يستغرق وقتاً طويلاً طريقة في علاج ، وعلاج الأرق يجب أن يستبعد مثل هذا النظام الغذائي منتجات الدقيق الأبيض ، والسكر ومنتجاته والشاي ، والقهوة ، والشوكولاتة ، ومشروبات الكولا ، والكحول ، والأطعمة الدهنية ، والأطعمة المقلية ، والأطعمة التي تحتوي على إضافات وهي مواد كيميائية للحفظ والتلوين والنكهة ، والاستخدام المفرط للملح وبهارات قوية

في نمط الأكل المعدل ، يجب أن يتكون الإفطار من الفواكه الطازجة والمجففة والحبوب الكاملة والبنور والزيادي. من بين الوجبتين الرئيسيتين ، يجب أن تتكون إحداها من سلطة كبيرة مختلطة والأخرى قائمة على البروتين. كوب من الحليب المحلى بالعسل في وقت النوم مفيد لأن

حمض التريبتوفان الأميني الموجود في الحليب يساعد على النوم غالباً ما يكون النوم بعيد المنال. أي محاولة لإجبارها تدفعها بعيداً

من الأفضل تحويل ذهنك بالموسيقى الهادئة أو القراءة الخفيفة. أثناء النوم ، تخيل جداً رآ أسود فارغاً يشغل مجال الرؤية بأكمله. حول أفكارك إلى أمور مبهجة وخفيفة. استخدم ملابس السرير الخفيفة واسترخي. لا تستلقي على ظهرك ، ضع على جانبك مع رفع ركبتيك أو كليهما جيداً مع رفع الرأس والكتفين قليلاً إلى الأمام أثناء الليل ، يجب تغيير وضع الذراعين والساقين بشكل متكرر وعادة ما ينتقل النائم السليم من جانب إلى آخر عدة مرات خلال الليل

إن التحكم في التنفس يساعد أيضاً في تحسين النوم. تتمثل الطريقة في الاستلقاء على جانبك في السرير ، ثم أخذ ثلاثة أنفاس عميقة لتوسيع البطن تماماً. ثم تمسك برأسك لأطول فترة ممكنة. بعد ذلك ، خذ ثلاثة أنفاس أخرى وكرر حبس النفس. أثناء حبس أنفاسك ، يتراكم ثاني أكسيد الكربون في الجسم ويحفز على النوم الطبيعي

تعمل ممارسة التمارين الرياضية النشطة خلال النهار والتمارين الخفيفة في وقت النوم على تحسين كمية ونوعية النوم. تحفز التمرين على التخلص من حمض اللاكتيك من الجسم والذي يرتبط بالإجهاد والتوتر العضلي

يؤدي التمرين المنتظم أيضاً إلى تغييرات هرمونية مفيدة للجسم ونمط النوم. المشي والركض والقفز والسباحة كلها تمارين مثالية. ومع ذلك ، يجب تجنب التمارين الشديدة في الليل لأن هذا يمكن أن يكون مفرطاً في التحفيز

يوغاً تساعد غالبية حالات الأرق بطريقتين. أولاً ، يساعد علاج اليوجا على تقوية الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والعصبي. ثانياً ، تمنح اليوجا أيضاً الاسترخاء الجسدي والعقلي كقيمة أمان لمشاكل المرء المزعجة. اليوجا التقليدية

العلاج المائي فعال أيضاً في علاج الأرق. إن تطبيق الكمادات الساخنة على العمود الفقري قبل التقاعد ، أو التحريض الساخن على العمود الفقري ، أو حمام القدم الساخن أو حمام القدم الساخن والبارد البديل في وقت النوم ، كلها طرق مجربة على مدار الوقت. يعتبر حمام الورك البارد مع وضع القدمين في الماء الساخن والحمام الغاطس المحايد المطول 92 درجة إلى 96 درجة فهرنهايت (في وقت النوم ، عندما تكون أعصاب المرء عادة

من الإجراءات الفعالة أيضاً إلى جانب التدابير المختلفة لعلاج الأرق ، يجب بذل كل الجهود للقضاء على أكبر عدد ممكن من عوامل الإجهاد. يجب أن تتضمن الخطوات في هذا الاتجاه الممارسة المنتظمة لأي طريقة استرخاء أو تقنية تأمل ، وصقل فن القيام بالأشياء ببطء (خاصة الأنشطة مثل الأكل والمشي والتحدث) ، بحيث يقتصر يوم العمل على تسع إلى عشر ساعات وخمسة أيام ونصف في الأسبوع. ، زراعة هواية إبداعية وقضاء بعض الوقت يومياً في ذلك ، وتجنب العمل ضد أهداف غير واقعية وإكمال مهمة قبل البدء في مهمة أخرى

الصفراء اليرقان

اليرقان هو أكثر أنواع الكبد شيوعاً الاضطرابات الناتجة عن انسداد القناة الصفراوية أو فقدان خلايا الكبد المنتجة للصفراء. هناك عدة أشكال من اليرقان ولكن تتميز جميعها بتغير لون الجلد إلى الأصفر وبياض العينين

يقع الكبد تحت الحجاب الحاجز فوق المعدة مباشرة ، وهو عبارة عن مختبر كيميائي ضخم ، يؤدي العديد من الوظائف المهمة. إنه يعطل الهرمونات التي لم تعد هناك حاجة إليها ويصنع العديد من الأحماض الأمينية المستخدمة في بناء الأنسجة ، ويقسم البروتينات إلى سكر وبعيدا

عند الحاجة للطاقة. ينتج الليسيثين والكوليسترول والصفراء وألبومين الدم ، وهو أمر حيوي لإزالة مخلفات الأنسجة. كما أنه يخزن الفيتامينات والمعادن الصفراء هي سائل هضمي حيوي ضروري للتغذية السليمة. يمارس التأثير الأكثر ملاءمة على عمليات الهضم العامة. كما أنه يمنع التغيرات المتحللة في الطعام. إذا تم منع الصفراء من دخول الأمعاء ، فهناك زيادة في الغازات والمنتجات الأخرى عادة ما يكون إنتاج الصفراء وتدفقها ثابتاً

الأعراض

أعراض اليرقان هي الضعف الشديد ، والصداع ، والحمى ، وفقدان الشهية والتعب غير المبرر ، والإمساك الشديد ، والغثيان ، وتلون اصفرار العين واللسان والجلد والبول قد يشعر المريض ايضا بألم خفيف في منطقة الكبد

الأسباب

اليرقان يدل على خلل في وظائف الكبد. قد يكون ناتجا عن انسداد القنوات الصفراوية التي تفرز الأملاح الصفراوية والصبغة في الأمعاء. ثم تختلط الصفراء بالدم وهذا يعطي لوناً أصفر للجلد. يمكن أن يكون انسداد القنوات الصفراوية بسبب حصوات المرارة أو التهاب الكبد ، المعروف باسم التهاب الكبد ، الناجم عن فيروس. في الحالة اللاحقة ، ينتشر الفيروس وقد يؤدي إلى الأوبئة بسبب الازدحام الشديد ، والبيئة القذرة ، والظروف غير الصحية ، وتلوث الطعام والماء

الأسباب الأخرى لليرقان هي فقر الدم الخبيث وأمراض معينة تصيب الكبد مثل التيفود والملاريا والحمى الصفراء والسل

العلاج

يمكن علاج الشكل البسيط من اليرقان بسرعة عن طريق العلاج الغذائي والتمارين الرياضية. ومع ذلك ، سيكون التعافي بطيئاً في الحالات الخطيرة التي نتجت عن انسداد أو ضغط في القنوات الصفراوية. يجب أن يستريح المريض حتى تهدأ الأعراض الحادة للمرض

يجب أن يصوم المريض على عصير الفاكهة لمدة أسبوع. يمكن تناول عصير الليمون والعنب والكمثرى والجزر والبنجر وقصب السكر. يجب تناول حقة شرجية ساخنة يومياً أثناء الصيام لضمان إخراج الأمعاء بانتظام ، وبالتالي منع امتصاص المواد السامة المتحللة في مجرى الدم. قد يتم إيقاف صيام عصير الفاكهة بعد انتهاء شدة المرض ويمكن

استئناف حمية بسيطة على النحو التالي

عند الاستيقاظ: كوب من الماء الدافئ ممزوجاً بمعلقتين صغيرتين من عصير الليمون

الإفطار: ثمرة فاكهة طازجة مثل التفاح والبابايا والعنب والتوت والمango. كوب داليا من القمح أو شريحة من خبز القمح الكامل مع القليل من الزبدة

منتصف الصباح: عصير برتقال

الغداء :شباتيتان صغيرتان من دقيق القمح الكامل ، وكوب من حساء الخضار المصفى والخضروات الورقية على البخار مثل السبانخ أو الحلبة أو الجزر وكوب من اللبن الرائب

بعد الظهر :عصير برتقال أو ماء جوز الهند

العشاء :قطعتان من القمح الكامل مع القليل من السمن أو الزبدة ، مخبوز . البطاطا المخبوزة والخضروات الورقية الأخرى مثل السبانخ والحلبة ، كوب من الحليب الساخن بالعسل إذا رغبت في ذلك

يجب تجنب جميع الدهون مثل السمن والزبدة والقشدة والزيوت لمدة أسبوعين على الأقل ، وبعد ذلك يجب تقليل استهلاكها إلى الحد الأدنى .يجب تجنب اضطرابات الجهاز الهضمي .عدم وجود طعام يميل إلى التخمر أو التعفن في الأمعاء السفلية مثل البقول والبقوليات وغيرها .يجب أن تدرج في النظام الغذائي

يعتبر عصير اللوفا المر (karvi torai) علاجاً فعالاً لليرقان .يتم الحصول عليها عن طريق الضرب والضغط من خلال القماش . يوضع العصير على راحة اليد ويسحب لأعلى من خلال فتحتي الأنف .سيؤدي هذا إلى تدفق غزير للسائل الأصفر الملون من خلال فتحتي الأنف .بعد إفراغ المادة السامة بكميات كبيرة سيشعر المريض بالارتياح .ومع ذلك ، فهو دواء قوي وقد يسبب في ، المرضى طبيعة حساسة وآثار جانبية مثل الدوخة والصداع النصفي وفي بعض الأحيان ارتفاع في درجة الحرارة لفترة قصيرة .لذلك ، يجب تجنب استخدامه من قبل هؤلاء المرضى

إذا كان العصير الأخضر من اللوفا المر غير متوفر ، فمن الأفضل استبداله بقطرتين أو ثلاث قطرات من السائل الذي يتم الحصول عليه عن طريق نقع القشور الجافة طوال الليل في الماء .ينتج عن هذا تأثير مماثل يمكن أيضاً استخدام بذور اللوفا المر المتوفرة بسهولة لنفس الغرض بعد فركها في الماء

علاج غذائي ثمين آخر لليرقان هو أوراق الفجل الخضراء .يجب سحق الأوراق واستخراج عصارتها بالقماش .رطل واحد من هذا العصير يومياً يكفي لمريض بالغ .يجب أن يتم تصفيته من خلال قطعة قماش موسلين نظيفة قبل الاستخدام .يوفر راحة فورية .إنه يحفز الشهية الصحية والإخلاء السليم للأمعاء ، وهذا يؤدي إلى انخفاض تدريجي في المتاعب .في معظم الحالات ، يمكن ضمان العلاج الكامل في غضون ثمانية أو عشرة أيام

معالجة المياه

شرب الكثير من الماء مع عصير الليمون يحمي خلايا الكبد التالفة .يجب وضع الكمادات الساخنة والباردة البديلة على البطن .احتفظ بالضغط الساخن لمدة دقيقة واحدة عند 120 درجة فهرنهايت ، قم بالتبديل باستخدام كمادة باردة عند 60 درجة فهرنهايت لبضع دقائق . قد يستمر العلاج لمدة ساعة أو 10 مرات .يجب تكرار الإجراء كل خمس ساعات

الاستحمام بالماء الساخن عند 104 درجة فهرنهايت لمدة 10 دقائق يومياً سيكون مفيداً في تخفيف الحكة التي تصاحب اليرقان أحياناً وفي التخلص من الصبغة الصفراوية من الجهاز عبر الجلد والكلية .سيكون الاحتكاك البارد مرتين يومياً مفيداً للتنشيط العام

يمكن لمريض اليرقان التغلب على الحالة بسهولة تامة وبناء الكبد المريض حتى ، يعمل مرة أخرى بشكل طبيعي مع النظام المذكور أعلاه .من خلال العناية المعقولة بالنظام الغذائي ونمط الحياة ، وممارسة التمارين الرياضية المعتدلة والمنتظمة والتعرض المتكرر لأشعة الشمس والهواء النقي يمكن منع تكرار الإصابة بمشاكل الكبد

حصى الكلى

حصى الكلى المسالك البولية هو اضطراب شائع إلى حد ما. تتكون الحصوات من المواد الكيميائية الموجودة عادة في البول مثل حمض البوليك والفوسفور والكالسيوم وحمض الأكساليك. قد تختلف في الاتساق من العوايق الشبيهة بالحصى والرمل والحصى إلى حجم بيض الطائر. قد تتشكل الأحجار وتنمو لأن تركيز مادة معينة في البول يتجاوز قابليتها للذوبان. يحدث هذا الاضطراب بشكل متكرر في منتصف العمر ، حيث يصاب الرجال أكثر من النساء

الكلى يقومون بتصفية النباتات لتنقية الدم ، وإزالة الماء والأملاح منه التي تنتقل إلى المثانة على شكل بول.

الأعراض

عادة ما تسبب حصوات الكلى ألماً شديداً عند محاولتها تمرير الحالب إلى أسفل في طريقها إلى المثانة. يبدأ الشعور بالألم في الجانب ثم في الفخذ والفخذين. الأعراض الأخرى لحصوات الكلى هي الرغبة في التبول بشكل متكرر ، التبول المؤلم ، التبول الضئيل ، الغثيان ، القيء ، التعرق ، القشعريرة والصدمات. قد يمر المريض أيضاً بالدم مع البول. في بعض الأحيان ، قد تبقى حصوات كبيرة في الكلى دون أن تسبب أي مشاكل وتعرف هذه الحصوات الصامتة

الأسباب

يكون تكوين الحصوات في الكلى نتيجة لعيوب في التمثيل الغذائي العام. تحدث عادةً عندما يصبح البول شديد التركيز بسبب التعرق الشديد أو تناول السوائل بشكل غير كافٍ. تتفاقم بسبب نمط الحياة المستقرة. الأسباب الأخرى هي اتباع نظام غذائي خاطئ ، والإفراط في تناول الأطعمة المكونة للأحماض ، والدقيق الأبيض ومنتجات السكر ، واللحوم ، والشاي ، والقهوة ، والتوابل والتوابل ، والأطعمة الغنية ، والإفراط في تناول الطعام. قد يؤدي نقص فيتامين أ والإفراط في تناول فيتامين ب أيضاً إلى تكوين حصوات. أنواع الأحجار كيميائية أ ، تتكون حصوات المسالك البولية من فئتين ، حصوات أولية وحصى ثانوية. عادة لا تكون الحصوات الأولية ناتجة عن عدوى وتتكون في البول الحمضي. عادة ما تنتج عن إدمان الكحول ، والحياة المستقرة ، والإمساك ، والإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالنيتروجين أو البيورين. الحصوات الثانوية ناتجة عن عدوى موضعية وتتكون في البول القلوي. تتكون معظم حصوات الكلى إما من أكسالات الكالسيوم أو الفوسفات ، والأخير هو الأكثر شيوعاً في وجود العدوى. يحتوي حوالي 90 في المائة من جميع الأحجار على الكالسيوم كمكون رئيسي. أكثر من نصفها عبارة عن خليط من الكالسيوم والأمونيا والمغنيسيوم والفوسفات والكربونات ، بينما يحتوي الباقي على أكسالات. يمثل حمض اليوريك وحصوات السيستين حوالي أربعة بالمائة وواحد بالمائة على التوالي من إجمالي الإصابة بالحجارة

العلاج

يمكن علاج غالبية المرضى الذين يعانون من حصوات الكلى بنجاح من خلال اللوائح الغذائية المناسبة. يستمتع هذه اللوائح أيضاً بترار الأعراض. تتطلب حالات قليلة فقط عملية جراحية. يجب على المريض تجنب الأطعمة التي تهيج الكلى ، وذلك للتحكم في حموضة البول أو قلويته ، والتأكد من تناول السوائل بشكل كافٍ لمنع تركيز البول. الأطعمة التي تعتبر مهيجة للكلى هي المشروبات الكحولية والتوابل والمخللات وبعض الخضروات مثل الخيار والفجل والطماطم والسبانخ والراوند والرشد والمياه ذات الرائحة القوية مثل الهليون والبصل والفاصوليا والملفوف والقرنبيط واللحوم ، المرق والمياه الغازية .

في حصوات فوسفات الكالسيوم ، يؤدي الإفراط في إفراز هرمون الغدة الجار درقية إلى فقدانه من الكالسيوم من العظام مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكالسيوم في الدم مع زيادة إفراز الكالسيوم في البول. قد يؤدي تناول كميات كبيرة بشكل غير طبيعي من الحليب أو القلويات أو فيتامين د أيضاً إلى تكوين حصوات فوسفات الكالسيوم. للسيطرة على تكوين حصوات فوسفات الكالسيوم ، يجب اتباع نظام غذائي منخفض الكالسيوم والفوسفور بشكل معتدل. يجب أن يقتصر تناول الكالسيوم والفوسفات على الحد الأدنى من المستويات بما يتفق

مع الحفاظ على كفاية التغذية .مستوى الكالسيوم المداومة 680 مجم .والفوسفور 1000 مجم .في هذا النظام الغذائي ، يجب أن يشكل الحليب المصدر الرئيسي للكالسيوم واللين الرائب أو الجبن ، ويجب أن يشكل العدس والفول السوداني المصادر الرئيسية للفوسفور . الأطعمة التي يجب تجنبها هي دقيق القمح الكامل وجرام البنغال والبازلاء وفول الصويا والبنجر والسبانخ والقرنبيط واللفت والجزر واللوب وجوز الهند . عندما تتكون الحصوات من الكالسيوم والفوسفات المغنيسيوم والكربونات ، يجب تنظيم النظام الغذائي بحيث يحافظ على البول الحمضي .في مثل هذا النظام الغذائي ، يجب تناول نصف لتر فقط من الحليب ووجبتين من الفاكهة ووجبتين من الخضار (200 جرام) .قد تتكون الخضار من الهليون والبازلاء الخضراء الطازجة والقرع واللفت والقرنبيط والملفوف والطماطم .بالنسبة للفواكه ، يمكن تناول البطيخ والعنب والخوخ والكمثرى والأناناس والبابايا والجوافة . من ناحية أخرى

يجب أن يبقى البول قلوياً في حالة تكون حصوات الأوكسالات وحمض البوليك . في هذا النظام الغذائي ، يجب استخدام الفواكه والخضروات بكثرة ويجب أن تكون الأطعمة المكونة للأحماض عند الحد الأدنى الضروري للتغذية المرضية.

عندما تحتوي الأحجار على أكسالات ، يجب تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من حمض الأكساليك . وتشمل هذه الأطعمة اللوز ، والشمندر ، والبرنجال ، والخبز البني ، والملفوف ، والكرز ، والشوكولاتة ، والفاصوليا الفرنسية ، والبطاطس ، والفجل ، والسبانخ ، وفول الصويا

تحدث حصوات البول في المرضى الذين لديهم زيادة في حمض البوليك في الدم وزيادة مجهود حمض البوليك في البول .نظراً لأن حمض البوليك هو منتج نهائي لعملية التمثيل الغذائي للبيورين ، فيجب تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البيورين مثل الخبز الحلو والكبد والكلى

تعتبر الفاصوليا ، المعروفة أيضاً باسم الفاصوليا الفرنسية أو الفاصوليا الشائعة ، علاجاً فعالاً جداً لمشاكل الكلى ، بما في ذلك حصوات الكلى .كان الدكتور رام الألماني أول من اكتشف قيمة الفاصوليا كدواء لمشاكل الكلى والمثانة .لقد استخدمها لأكثر من 25 عاماً مع نتائج مفيدة . الطريقة التي وصفها له لتحضير الدواء هي إزالة الحبوب من داخل القرون ، ثم تقطيعها إلى شرائح ووضع حوالي 60 مجم .في أربعة لترات من الماء الساخن ، يغلي ببطء لمدة أربع ساعات .يجب تصفية هذا السائل من خلال قماش قطني ناعم ثم تركه ليبرد لمدة ثماني ساعات تقريباً .بعد ذلك ، يجب سكب السائل من خلال قطعة أخرى من الشاش دون تحريك .وفراً للدكتور رام ، يجب إعطاء كوب من هذا المرق للمريض كل ساعتين خلال اليوم لمدة يوم واحد ، وبعد ذلك يمكن تناوله عدة مرات في الأسبوع .يقول الدكتور رام أيضاً أن هذا المرق لن يعمل إذا كان عمره أكثر من 24 ساعة .يمكن الاحتفاظ بالقرون لفترات أطول ولكن بمجرد غليها يخفّي العامل العلاجي بعد يوم واحد

الريحان ، المعروف باسم التولسي في العامية ، له تأثير قوي على الكلى .في حالة حصوات الكلى ، يجب تناول عصير الريحان والعسل لمدة ستة أشهر .وقد وجد أنه يمكن طرد الحصى من المسالك البولية بهذا العلاج

يعتبر الكرفس أيضاً غذاءً قيماً لأولئك المعرضين لتكوين حصوات في الكلى أو المرارة .يمنع استخدامه المنتظم تكوين النغمة في المستقبل .أظهرت الأبحاث نجاحاً علاجياً ملحوظاً لفيتامين B أو البيريدوكسين في علاج حصوات الكلى .يجب أن يستمر هذا العلاج لعدة أشهر للحصول على علاج 6 دائم .يجب أن يتناول المريض نظاماً غذائياً منخفض البروتين ، ويقتصر البروتين على جرام واحد لكل كيلوجرام من الطعام

كمية حرة من السوائل تصل إلى 3000 مل .أو أكثر يومياً ضرورياً لمنع إنتاج البول عند مستوى التركيز حيث تترسب الأملاح .يجب إعطاء المريض حقنة شرجية كبيرة ساخنة ، يليها حمام ساخن بدرجة حرارة 100 درجة فهرنهايت ، وزيادة تدريجية إلى 112 درجة فهرنهايت ، ويجب إبقاء الرأس بارداً مع الاستخدام البارد .

سيخفف الضغط الساخن المطبق عبر الظهر في منطقة الكلى الألم

البهاق

هو حالة جلدية مزعجة. الكلمة تعني حرفياً "البشرة البيضاء". هناك فقدان تدريجي لصبغة الميلانين من طبقات الجلد مما يؤدي إلى ظهور بقع بيضاء. تبدو هذه البقع قبيحة ، خاصة في الأشخاص ذوي البشرة الداكنة. الحالة لا تسبب أي ضرر عضوي. ومع ذلك ، فإنه يسبب توترًا نفسيًا كبيرًا للمريض الذي يشعر بالحرج أكثر من ضحية أي ألم أو إزعاج. وهكذا تصبح الحالة ، إلى جانب كونها مشكلة طبية ، وصمة عار اجتماعية .

هو اضطراب شائع إلى حد ما ويؤثر على واحد في المائة أو أكثر من سكان العالم . معدل الإصابة أعلى قليلاً في الهند. يمكن أن يحدث الاضطراب في أي عمر في أي من الجنسين في الجلد الطبيعي. ومع ذلك ، فهو أكثر شيوعاً عند النساء منه عند الرجال. المناطق الأكثر تضرراً هي اليدين والرقبة والظهر والمعصم بهذا الترتيب. الأعراض عادة ما تبدأ المشكلة ببقعة بيضاء صغيرة ثم تتطور إلى بقع . تكون هذه البقع شاحبة في البداية ولكنها تصبح أكثر بياضاً مع مرور الوقت بسبب فقدان الصبغة . عندما تتوسع البقع ، تندمج مع بعضها البعض ، ويمرور الوقت ، تشكل رقعة واسعة جداً في بعض الحالات ، قد يتم تغطية معظم جلد الجسم ببقع بيضاء

الأسباب

تنتشر العديد من المعتقدات الخاطئة حول أسباب الإصابة بفقرط الجلد . لا ينتج عن تناول السمك وشرب الحليب في نفس الوقت ، كما يعتقد عموماً لأن حتى النباتيين يعانون من هذا الاضطراب . التركيبات الغذائية الأخرى مثل اليقطين والحليب والبصل والحليب كأسباب محتملة لظهور اللوكودرما ليس لها أي أساس . لا ينتج عن أي جراثيم ؛ وليس بسبب الدم الفاسد . إنه ليس معدياً ولا معدياً . لا يمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق الاتصال الجسدي . الأسباب الرئيسية لحدوث اللوكودرما هي القلق العقلي المفرط ، واضطراب المعدة المزمن أو الحاد ، واختلال وظائف الكبد مثل اليرقان والديدان أو الطفيليات الأخرى في القناة الهضمية ، وأمراض مثل التيفوئيد الذي يؤثر على الجهاز الهضمي ، وآلية التعرق المعيبة ، وإصابات الحروق . غالباً ما تشارك الغدد التي تفرز الهرمونات في هذا الاضطراب . الوراثة هي أيضاً عامل مسبب وحوالي 30 في المائة من المرضى لديهم تاريخ عائلي للاضطراب

العلاج

في علاج الطبيعة ، يتكون علاج اللوكودرما من اعتماد تدابير دستورية لتطهير نظام السموم المتراكمة . هذا يمكن قوة الشفاء داخل الجسم من تأكيد نفسه ، وإنتاج الحياة الطبيعية . بادئ ذي بدء ، يجب على المريض أن يصوم على العصائر لمدة أسبوع تقرياً .

50 كل ساعتين أو : في هذا النظام ، يجب عليه / عليها تناول عصائر الفاكهة أو الخضار ، المخففة بالماء بنسبة 50 ثلاث ساعات من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً . يجب تنظيف الأمعاء يومياً بالماء الدافئ خلال هذه الفترة . بعد صيام العصير ، قد يتبع المريض نظاماً غذائياً مقياً يتكون من الفواكه الطازجة والخضروات النيئة أو المطبوخة على البخار وخبز الوجبة الكاملة أو الفطائر . يمكن إضافة اللبن الرائب والحليب إلى هذا النظام الغذائي بعد أيام قليلة .

بعد ذلك يمكن للمريض أن يبدأ تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن من البذور والمكسرات والحبوب والخضروات والفواكه . يجب أن تتكون النسبة الكبيرة من النظام الغذائي من الأطعمة النيئة . يمكن أن تنبت البذور والفاصوليا مثل البرسيم والمونج وفول الصويا . يمكن استكمال هذا النظام الغذائي بالزيوت النباتية المعصورة على البارد والعسل والخميرة

يمكن تكرار صيام العصير كل شهرين . يجب على المريض تجنب الشاي والقهوة والمشروبات الكحولية وجميع التوابل والأطباق ذات النكهات العالية . يجب عليه أيضاً تجنب السكر ومنتجات الطحين الأبيض والحبوب المعدلة الصفات مثل الأرز المصقول والشعير واللولؤ والأطعمة المعلبة أو المعبأة في زجاجات

العلاجات المنزلية تم العثور على بعض العلاجات المنزلية مفيدة في علاج سرطان الجلد. أشهر هذه العلاجات هو استخدام بذور الصدفية ، والمعروفة باسم babchi باللغة الهندية. يجب أن تكون البذور منقوعة في عصير الزنجبيل أو بول البقر لمدة ثلاثة أيام. يجب تجديد السوائل كل يوم. يجب بعد ذلك فرك البذور باليد لإزالة قشورها وتجفيفها في الظل ومسحوقها. يجب تناول غرام واحد من هذا المسحوق يومياً مع الحليب الطازج لمدة 40 يوماً متواصلة. يجب أيضاً وضع بذور الأرض على البقع البيضاء بذور بابشي مع بذور التمر الهندي مفيدة أيضاً

يجب نقع كمية متساوية من البذور في الماء لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام. يجب بعد ذلك تقشيرها وتجفيفها في الظل. يجب طحنها وتحويلها إلى عجينة وتطبيقها على البقع البيضاء لمدة أسبوع. إذا تسبب تطبيق هذا المعجون في الحكة أو تحولت البقع البيضاء إلى اللون الأحمر وتناثر سائل فيجب إيقافه. إذا لم يكن هناك حكة أو احمرار ، يجب تناول بذور بابشي ، أيضاً لمدة 40 يوماً

علاج آخر مفيد ل leucoderma هو الطين الأحمر الموجود على جانب النهر أو على منحدرات التل. يجب خلط الطين مع عصير الزنجبيل ووضعه على البقع البيضاء مرة واحدة في اليوم. يبدو أن النحاس الموجود في الطين يعيد تصبغ الجلد ويعمل عصير الزنجبيل كمنشط للحليب مما يسهل زيادة تدفق الدم إلى البقع ،

يساعد أيضاً شرب الماء المحفوظ طوال الليل في وعاء نحاسي معجون مصنوع من بذور الفجل مفيد في علاج اللوكودرما. يجب طحن حوالي 35 جراماً من هذه البذور في الخل ووضعها على البقع البيضاء. للحصول على نتائج أفضل يجب سحق البذور جيداً وخلطها مع القليل من الزرنيخ الأبيض ونقعها في الخل ليلاً بعد ساعتين ، عندما تظهر الأوراق ، يجب فركها على بقع اللوكودرما

يعتبر استخدام زيت الكركم والخردل مفيداً أيضاً في علاج اللوكودرما يجب سحق حوالي 500 جرام من الكركم ونقعها في ثمانية كيلوجرامات. من الماء في الليل. يجب تسخينه في الصباح حتى كيلو جرام واحد. بقي من الماء. يجب بعد ذلك تصفيته وخلطه مع 500 جرام من زيت الخردل. يجب تسخين هذا الخليط حتى يتبقى الزيت فقط. يجب وضعه على البقع البيضاء كل صباح ومساءً لبضعة أشهر



التهاب الأعصاب

هو أحد الاضطرابات العصبية الخطيرة . يشير إلى التهاب الأعصاب الذي يشمل عصبًا واحدًا أو سلسلة من الأعصاب. في بعض الأحيان ، قد تشارك عدة مجموعات مختلفة من الأعصاب في أجزاء مختلفة من الجسم. تُعرف هذه الحالة باسم التهاب الأعصاب. يُعرف أيًا باسم اعتلال الأعصاب المتعدد ، بالمعنى الدقيق للكلمة ، الحالة ليست التهابًا ، ولكنها تغير في حالة الأعصاب مما يؤدي إلى ضعف وفقدان ردود الفعل وتغيرات في الإحساس

الأعراض

تتمثل الأعراض الرئيسية لالتهاب العصب في وخز وحرق وطفح في الأعصاب المصابة في الحالات الشديدة ، قد يكون هناك خدر وفقدان الإحساس وشلل في العضلات المجاورة. وبالتالي ، قد ينتج شلل مؤقت في الوجه عن تغيرات في أعصاب الوجه في الجانب المصاب. خلال المرحلة الحادة من هذه الحالة ، قد لا يتمكن المريض من إغلاق عينيه بسبب فقدان التناغم الطبيعي والقوة من قبل عضلات الجانب المصاب من الوجه قد يحدث التهاب الأعصاب أيضا بسبب فقر الدم الخبيث ، الذي يشمل أعصاب العمود الفقري. قد يجد المريض المصاب بهذه الحالة صعوبة كبيرة في المشي في الظلام

الأسباب

السبب الرئيسي لالتهاب الأعصاب هو الحمض المزمع ، أي فرط الحالة الحمضية في الدم وسوائل الجسم الأخرى. يجب أن تكون جميع سوائل الجسم قلوية في تفاعلها ، ولكن عندما تتشكل النفايات الحمضية باستمرار في الأنسجة على مدى فترة طويلة بسبب اتباع نظام غذائي خاطئ ، فإنه يؤدي إلى الحمض. عادات العيش الخاطئة ، والإفراط في العمل ، وما إلى ذلك ، تقلل من نبيرة الجهاز العصبي وتساهم في التهاب الأعصاب. يمكن أن ينتج هذا المرض أيضا عن مجموعة متنوعة من نقص التغذية واضطرابات التمثيل الغذائي مثل التمثيل الغذائي الخاطئ للكالسيوم ونقص العديد من فيتامينات ب مثل B و B 12 و B 6 و حمض البانتوثنيك و B 1 والتسمم العام

تشمل الأسباب الأخرى لالتهاب الأعصاب الضربة ، والإصابة المخترقة ، وكدمة سيئة ، أو ضغط شديد على جذع العصب ، وخلع وكسور في العظام. قد يؤدي أي نشاط عضلي عنيف أو تمدد مفرط للمفصل كما في الالتواء إلى إصابة الأعصاب والتهاب العصب

قد تنجم الحالة أيضا عن بعض أنواع العدوى مثل السل والدفتيريا والتيتانوس والجذام وداء السكري والتسمم بالمبيدات الحشرية والزئبق والرصاص والزرنيخ والكحول

العلاج

التهاب العصب بأدوية المسكنات قد يعطي راحة مؤقتة لكنه لا يزيل المشكلة بشكل فعال. يزول الألم في الوقت الحالي على حساب صحة أجزاء أخرى من الجسم ، وخاصة القلب والكلية ، ويبقى التهاب الأعصاب ، أفضل علاج لالتهاب الأعصاب هو ضمان حصول المريض على التغذية المثلى ، واستيعابها جيدا مع جميع الفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى. يجب أن يكون التركيز على الحبوب الكاملة وخاصة القمح الكامل ، والأرز البني ، والبنور النيئة والمبرعمة ، والحليب الخام ، وخاصة في صورة حامضة ، والجبن المنزلية الصنع في هذا النظام ، قد تتكون وجبة الإفطار من الفواكه الطازجة أو حفنة من المكسرات النيئة أو ملعقتين كبيرتين من بذور عباد الشمس وبذور اليقطين

يمكن تناول الخضار المطبوخة على البخار والقمح الكامل والشاباتي وكوب من حليب الزبدة على الغداء. قد يشتمل العشاء على وعاء كبير من سلطة الخضار الطازجة والخضراء والجبن الطازج محلي الصنع والزبدة الطازجة وكوب من حليب الزبدة

في الحالات الشديدة ، يجب تناول العصير لفترة قصيرة لمدة أربعة أو خمسة أيام قبل إعطائه النظام الغذائي الأمثل. يمكن استخدام الجزر والبنجر والحمضيات والتفاح والأناناس في صنع العصائر

أثبتت جميع فيتامينات المجموعة ب أنها مفيدة للغاية في الوقاية من التهاب الأعصاب وعلاجه تم علاج هذا الاضطراب عندما تم إعطاء الفيتامينات B و 1 B و 2 B و 6 B و حمض البانتوثينيك م عًا ، وتم تخفيف الألم الشديد والضعف والخدر 12 في بعض الحالات في غضون ساعة

يجب على المريض تجنب الخبز الأبيض والسكر الأبيض والحبوب المكررة واللحوم والأسماك والأطعمة المعلبة والشاي والقهوة والتوابل التي هي أصل المشكلة ، من خلال إغراق الأنسجة بالشوائب الحمضية باستمرار

تم العثور على علاجات معينة مفيدة للغاية في علاج التهاب الأعصاب .أحد هذه العلاجات هو حليب الصويا يجب تناول كوب من حليب الصويا ممزوجًا بملعقة صغيرة من العسل كل ليلة في هذه الحالة يقوي الجهاز العصبي بسبب تركيزه الغني بالليسيثين وفيتامين ب 1 وحمض الجلوتاتيك .يتم تحضير حليب الصويا عن طريق نقع الفاصوليا في الماء لمدة 12 ساعة تقري بًا .يتم بعد ذلك إزالة قشر الحبوب وبعد غسلها جيدًا ، يتم تحويلها إلى معجون ناعم في آلة طحن .يخلط المعجون بالماء ثلاثة أضعاف كميته .يجب بعد ذلك غلي الحليب على نار بطيئة مع التقليب المتكرر .بعد أن يصبح أكثر برودة قليلًا ، يجب تصفيته من خلال قطعة قماش الجبن وإضافة السكر

شراب الشعير هو علاج فعال آخر لالتهاب الأعصاب .يتم تحضيره بغلي ربع كوب من الشعير الطبيعي في ربعين من الماء .عندما يغلي الماء إلى حوالي الربع ، يجب تصفيته بعناية .للحصول على نتائج أفضل ، يجب مزجه مع حليب الزبدة وعصير الليمون

ثبت أن الجزر والسبانخ النيء مفيدان في التهاب الأعصاب لأن كلاهما غني بالعناصر وقد أدى نقصهما إلى الإصابة بهذا المرض . الطريقة الأسرع والأكثر فعالية ، التي يمكن للجسم من خلالها الحصول على هذه العناصر واستيعابها هي شرب ما لا يقل عن نصف لتر يوميًا من عصائر الجزر والسبانخ النيئة

يجب أن يحصل المريض على حمامين أو ثلاثة حمامات ساخنة بملح إبسوم أسبوعياً .يجب أن يبقى في الحمام لمدة 25 إلى 30 دقيقة . يجب أيضاً غسل الأجزاء المصابة عدة مرات يومياً في الماء الساخن الذي يحتوي على ملح إبسوم - ملعقة كبيرة - ملعقة كبيرة من الملح في كوب من الماء الساخن

يجب أن يقوم المريض بالمشي وتمارين أخرى معتدلة



التهاب في الكلى

إنها حالة خطيرة وقد تكون حادة أو مزمنة. مرادف لالتهاب الكلية هو "مرض برايت"، حيث أمثلة للعديد من الأمراض المختلفة التي يمكن إدراجها تحت المصطلح. - وصف برايت 1789 غالبًا ما يصيب هذا المرض أثناء الطفولة أو المراهقة. يمكن أن يتفاقم بشكل تدريجي ويؤدي إلى الوفاة، إذا لم يتم علاجه بشكل صحيح في المراحل الأولية. في المقابل، قد يهدأ إلى مرحلة مزمنة حيث يتحسن المريض ولكن ليس بشكل جيد.

الأعراض

تتمثل الأعراض الرئيسية لالتهاب المفاصل الحاد في ألم في الكلى يمتد إلى الرحم والحمى، وآلام خفيفة في الظهر، ونقص البول شديد التلون. غالباً قد يحتوي البول على دم وألبومين وجباثر تتكون من كتل من الخلايا الحمراء والبيضاء، والتي تأتي من الكلى التالفة. يعاني المريض من انتفاخ في الوجه وانتفاخ في القدمين والكاحلين في المرحلة المزمنة من التهاب الكبد، والتي قد تستمر لسنوات عديدة، يخرج المريض كميات كبيرة من الألبومين في البول. في وقت لاحق قد يكون هناك ارتفاع في ضغط الدم وقد يصاب المريض بالبول الدموي. قد يكون هناك تبول متكرر، خاصة أثناء الليل.

الأسباب

عادة ما يتبع التهاب النتوء بعض عدوى المكورات العنقودية في الحلق أو نوبة من الحمى القرمزية أو الحمى الروماتيزمية. ومع ذلك، فإن الأسباب الكامنة وراء التهاب الكبد هي نفسها بالنسبة لأمراض الكلى بشكل عام، وهي العادات الغذائية الخاطئة، والإفراط في الشرب، والعلاج الطبي القمعي للأمراض السابقة، والاستخدام المعتاد للعوامل الكيميائية بجميع أنواعها لعلاج

عسر الهضم واضطرابات المعدة الأخرى والاستخدام المتكرر للأسبرين ومسكنات الآلام الأخرى

يمكن أن يؤدي نقص التغذية أيضاً إلى التهاب الأعصاب. وقد تم إنتاج هذا المرض في العديد من أنواع الحيوانات عن طريق النظم الغذائية التي تفتقر إلى فيتامين ب، الكولين. الحيوانات التي تفتقر إلى الأحماض الدهنية الأساسية والمغنيسيوم تتطور أيضاً إلى التهاب الكلية. عندما يتم نقص فيتامين B والمغنيسيوم 6 تتضرر الكلى بشكل أكبر بسبب بلورات حادة من حمض الأكساليك مع، الكالسيوم. يحدث التهاب النبض أيضاً إذا كان فيتامين ه ناقصاً

العلاج

الصوم هو العلاج الأكثر أماناً لالتهاب المفاصل الحاد. عن طريق الصيام يتم إزالة السموم والشوائب الجهازية المسؤولة عن الإصابة بأمراض الكلى الالتهابية بسرعة يجب على المريض أن يلجأ إلى صيام العصير لمدة سبعة إلى عشرة أيام حتى تهدأ الأعراض الحادة

في الغالب يجب استخدام عصائر الخضروات مثل الجزر والكرفس والخيار خلال هذه الفترة

يجب أخذ حقنة شرجية بالماء الدافئ كل يوم أثناء الصيام لتطهير الأمعاء من المادة السامة التي يتم التخلص منها من خلال عملية التطهير الذاتي الناتجة عن الصيام

بعد صيام العصير، يمكن للمريض اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة أربعة إلى خمسة أيام. يجب تناول الفواكه الغنية بالعصارة مثل التفاح والعنب والبرتقال والكمثرى والخوخ والأناناس خلال هذه الفترة كل خمس ساعات. بعد حمية الفاكهة بالكامل، قد يتبنى المريض حمية الفواكه والحليب. في هذا النظام، يمكن إضافة الحليب، ويفضل حليب الماعز النقي، إلى حمية الفاكهة لمدة سبعة أيام آخر، بعد ذلك يمكن للمريض أن يبدأ تدريجياً في اتباع نظام غذائي نباتي متوازن قليل البروتين مع التركيز على الفواكه الطازجة والخضروات النيئة والمطبوخة، في حالة التهاب الكبد المزمن، يمكن تناول عصير قصير لمدة ثلاثة أيام. بعد ذلك يمكن قضاء أسبوع أو 10 أيام على

في هذا النظام ، يمكن تناول البرتقال أو عصير البرتقال على الإفطار .قد يتكون الغداء من سلطة من الخضار النيئة في الموسم ، وقد يتكون العشاء من واحدة أو اثنتين من الخضروات ، مطبوخة على البخار في العصائر الخاصة بهم وعدد قليل من المكسرات بعد ذلك ، قد يتبنى المريض تدريجياً نظاماً غذائياً نباتياً متوازناً منخفض البروتين

يجب تناول المزيد من صيام العصير القصير متبوعاً بأسبوع على النظام الغذائي المقيد على فترات تتراوح بين شهرين أو ثلاثة أشهر حتى تظهر حالة الكلى علامات التطبيع

يجب على المريض تجنب الخضروات التي تحتوي على كميات كبيرة من حمض الأكساليك مثل السبانخ وراوند .تحتوي الشوكولاتة والكافوا ايضا على حمض الأكساليك ويجب عدم استخدامهما

بعد الثوم والهلين والبقوننس والجرجير والخيار والكرفس من الخضروات الممتازة

أفضل الفواكه هي البابايا والموز .كلاهما له تأثير علاجي على الكلى .يمكن تضمين كمية صغيرة من اللبن الرائب والجبن المنزلي في النظام الغذائي

يجب التخلص من الملح من النظام الغذائي .يجب أن تؤخذ خمس أو ست وجبات صغيرة في الأفضلية على عدد قليل من الوجبات الكبيرة كوب من عصير الجزر الممزوج بملعقة كبيرة من العسل وملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج هو علاج منزلي فعال للغاية لالتهاب المفاصل .يجب تناوله كل يوم في الصباح الباكر قبل الإفطار

يعتبر الموز مفيداً أيضاً في التهاب الكبد بسبب قلة محتواه من البروتين والملح ومحتوى الكربوهيدرات العالي .في هذه الحالة ، يجب تناول حمية من الموز فقط لمدة ثلاثة أو أربعة أيام ، مع استهلاك ثمانية إلى تسعة موزات في اليوم

يجب الإقلاع عن التدخين وشرب الكحوليات ، حيثما كان ذلك من المعتاد ، تماماً .أظهرت الدراسات أن التدخين يضعف وظائف الكلى . يجب على المريض تجنب الخبز الأبيض ، السكر ، الكعك ، المعجنات البودينغ ، الحبوب المكررة ، الأطعمة الدهنية ، الثقيلة أو المقلية . كما يجب أن يتجنب الشاي والقهوة وجميع الأطعمة واللحوم والتوابل والمخللات والصلصات

يجب اتخاذ جميع الإجراءات لتخفيف عمل الكلى عن طريق زيادة الإخراج من خلال قنوات أخرى

يجب أخذ حمام ملح إبسوم الساخن كل يوم بديل للحث على التخلص من خلال الجلد قدر الإمكان

ستكون تمارين الهواء الطلق والتمارين الخارجية ذات فائدة كبيرة في جميع حالات التهاب ، وحيثما أمكن ، يجب أن يمشي المريض لمسافة ثلاثة كيلومترات على الأقل مرة أو مرتين يومياً .يجب ألا يجهد المصاب بالتهاب المفاصل المزمن نفسه أبداً عند القيام بأي شيء . يجب أن يتجنب كل عجلة وإثارة .يجب عليه أيضاً تجنب الساعات المتأخرة

إذا تم تنفيذ العلاج أعلاه بأمانة ، فمن المفترض أن يكون مريض التهاب الأعصاب الحاد في طريقه إلى الشفاء قريباً .حتى في الحالات المتقدمة من التهاب المزمن ، يجب أن تتحسن حالة المريض بهذا العلاج



السمنة

بأنها حالة جسدية تتميز بترسب أو تخزين مفرط للدهون في الأنسجة الدهنية .عادة ما ينتج عن استهلاك الطعام الزائد عن الاحتياجات الفسيولوجية .السمنة شائعة بين الناس في الدول الغربية وبين الفئات ذات الدخل المرتفع في الهند والدول النامية الأخرى .يمكن أن تحدث السمنة في أي عمر لكلا الجنسين .يكون معدل حدوثه أعلى لدى الأشخاص الذين يستهلكون المزيد من الطعام ويؤدون الأوراق المستقرة

قد تحدث السمنة لدى النساء بعد الحمل وسن اليأس .عادة ما تكتسب المرأة حوالي 12 كجم .الوزن أثناء الحمل .جزء من هذا هو زيادة في الأنسجة الدهنية التي تعمل كمخزن ضد متطلبات الرضاعة .تكتسب العديد من النساء المزيد ويحتفظن بجزء من هذا الوزن .يصابون بالسمنة بشكل تدريجي مع كل طفل لاحق .تعتبر السمنة من المخاطر الصحية الخطيرة حيث أن الدهون الزائدة تضع ضغطاً على القلب والكلى والكبد وكذلك المفاصل الكبيرة التي تتحمل الوزن مثل الوركين والركبتين والكاحلين ، مما يؤدي في النهاية إلى تقصير العمر الافتراضي

الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن معرضون للعديد من الأمراض مثل تجلط الشرايين التاجية وفشل القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري والتهاب المفاصل والنقرس واضطرابات الكبد والمرارة

الأسباب

السبب الرئيسي للسمنة هو الإفراط في تناول الطعام في أغلب الأحيان - أي تناول السرعات الحرارية بما يتجاوز احتياجات الجسم من الطاقة .يعتاد بعض الناس على الإفراط في تناول الطعام بينما قد يكون البعض الآخر معتاداً على تناول الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية .يزداد وزن هؤلاء الأشخاص باستمرار لأنهم يقبلون في ضبط شهيتهم لتقليل متطلبات الطاقة .في الآونة الأخيرة ، كان هناك زيادة في الوعي بالجوانب النفسية للسمنة .عادة ما يميل الأشخاص الذين يشعرون بالملل ، أو التعاسة ، أو الوحدة أو غير المحبوبين ، أو أولئك الذين لا يشعرون بالرضا عن عائلاتهم ، أو الوضع الاجتماعي أو المالي ، إلى الإفراط في تناول الطعام لأن تناول الطعام يعد متعة بالنسبة لهم .تحدث السمنة أحياناً أيضاً نتيجة اضطرابات الغدة الدرقية أو الغدة النخامية .لكن الاضطرابات الغدية مسؤولة عن حوالي 2 في المائة فقط من إجمالي حالات السمنة .في مثل هؤلاء الأشخاص ، يكون معدل الأيض الأساسي منخفضاً ويستمر في اكتساب الوزن ما لم يتبعوا نظاماً غذائياً منخفض السرعات الحرارية

العلاج

إن العلاج الغذائي المخطط له بشكل مناسب ، بالتزامن مع التمارين المناسبة وغيرها من الإجراءات لتعزيز التخلص من السمنة ، هو الطريقة العلمية الوحيدة للتعامل مع السمنة .يجب أن يكون الاعتبار الرئيسي في هذا العلاج هو الاختيار المتوازن للأطعمة التي توفر الحد الأقصى من العناصر الغذائية الأساسية بأقل عدد من السرعات الحرارية .يبدأ ذي بدء ، يجب على المريض تناول العصير لمدة سبعة إلى عشرة أيام .يمكن تناول عصائر الليمون والعنب والبرتقال والأناناس والملفوف والكرفس خلال هذه الفترة .يمكن أيضاً تناول عصير طويل حتى 40 يوماً ، ولكن فقط تحت إشراف وإشراف الخبراء .في المقابل ، يجب تكرار صيام العصير القصير على فترات منتظمة لمدة شهرين أو نحو ذلك حتى يتم تحقيق التخفيض المطلوب في الوزن .بعد صيام العصير ، يجب أن يقضي المريض أربعة أو خمسة أيام أخرى في نظام غذائي كامل

الفاكهة ، مع تناول ثلاث وجبات من الفواكه الطازجة مثل البرتقال والجريب فروت والأناناس والبابايا .بعد ذلك ، قد يشرع تدريجياً في اتباع نظام غذائي منخفض السرعات الحرارية متوازن من ثلاث مجموعات غذائية أساسية ، وهي

1(البذور والمكسرات والحبوب ، 2(الخضروات و 3(الفواكه ، مع التركيز على الفواكه والخضروات النيئة ، و) عصائر طازجة . الأطعمة التي يجب تقليلها بشكل كبير أو تجنبها تماماً هي الأطعمة الغنية بالدهون مثل الزبدة والجبن والشوكولاتة والقشدة والأيس كريم واللحوم الدهنية والأطعمة المقلية والمرق .الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات مثل الخبز والحلوى والkek والبسكويت ومنتجات الحبوب والبقوليات والبطاطس والعسل والسكر والشراب ومشروبات البودينج الغنية مثل المشروبات الغازية

إحدى الطرق المؤكدة لإنقاص الوزن هي ممارسة ما يعرف بـ " فليتينشرزم " تم اكتشافه في عام 1898 من مساهمة قبل هوراس فليتينشر من الولايات المتحدة الأمريكية . اعتبر فليتينشر ، البالغ من العمر 40 عامًا ، نفسه رجلاً عجوزاً . كان وزنه 50 رطلاً ، وكان يُصاب بالأنفلونزا كل ستة أشهر ويشكو باستمرار من عسر الهضم والشعور بالتعب . بعد دراسة عميقة ، توصل إلى بعض الاكتشافات المهمة ووصف قواعد " الفليتينشر " وهي كالتالي : مضغ طعامك إلى عجينة أو سائل حليبي حتى يبتلع نفسه عملياً . 1. لا تأكل حتى الجوع . 2. استمتع بكل قضمة أو لقمة ، تذوق النكهة حتى يتم ابتلاعها . 3. لا تأكل عندما تكون متعباً ، غاضباً ، قلقاً ، وفي وقت الوجبة ترفض التفكير أو الحديث عن مواضيع غير سارة . 4. اتبع هوراس فليتينشر هذه القواعد لمدة خمسة أشهر . ونتيجة لذلك فقد أكثر من 60 رطلاً وشعر بأنه أفضل مما كان عليه لمدة 20 عامًا . يعمل برنامج تقليل الوزن المبني على Fletcherism على العجائب ويستحق التجربة

تناول العسل علاج منزلي ممتاز للسمنة . يحرك الدهون الإضافية في الجسم ويضعها في الدورة الدموية والتي تستخدم كطاقة للوظائف العادية . يجب أن يبدأ المرء بكمية صغيرة تبلغ حوالي 10 جرام تؤخذ بالماء الساخن .

يمكن زيادة الجرعة تدريجياً . الصيام على عصير العسل والجير والماء مفيد للغاية في علاج السمنة دون فقدان الطاقة والشهية . في هذا النمط من العلاج ، يجب خلط ملعقة واحدة من العسل الطازج مع عصير نصف ليمونة في كوب من الماء الفاتر وتناولها على فترات منتظمة

علاج فعال آخر للسمنة هو اتباع نظام غذائي حصري بعصير الليمون . في اليوم الأول ، لا ينبغي إعطاء المريض شيئاً سوى الكثير من الماء . في اليوم الثاني يجب إعطاء عصير ثلاث حبات ليمون ممزوجة بكمية متساوية من الماء . يجب زيادة ليمونة واحدة بعد ذلك كل يوم حتى يتم تناول عصير 12 ليمونة في اليوم . ثم يجب تقليل عدد حبات الليمون بنفس الترتيب حتى يتم تناول ثلاث حبات ليمون في اليوم . قد يشعر المريض بالضعف والجوع في اليومين الأولين ، ولكن بعد ذلك ستستقر الحالة من تلقاء نفسها .

يعتبر الملفوف علاجاً منزلياً فعالاً للسمنة . اكتشفت الأبحاث الحديثة في هذه الخضار محتوى قيماً يسمى حمض الطرطوريك الذي يمنع تحويل السكر والكربوهيدرات الأخرى إلى دهون . وبالتالي ، فهي ذات قيمة كبيرة في إنقاص الوزن . قد تكون مساعدة سلطة الملفوف أسهل طريقة للبقاء نحياً ، وهي طريقة غير مؤلمة لاتباع نظام غذائي . تنتج مائة جرام من الكرنب 27 كيلو سعر حراري فقط من الطاقة بينما نفس الكمية من خبز القمح ستنتج حوالي 240 سعرة حرارية . وجد أن الملفوف يمتلك أقصى قيمة بيولوجية بأقل قيمة حرارية . علاوة على ذلك ، فإنه يعطي شعوراً دائماً بالامتلاء في المعدة وسهل الهضم . إلى جانب العلاج الغذائي ، يجب على المريض اتباع جميع الطرق الطبيعية الأخرى لإنقاص الوزن

التمرين جزء مهم من خطة إنقاص الوزن . يساعد على استهلاك السعرات الحرارية المخزنة في دهون الجسم ويخفف التوتر ، إلى جانب تقوية عضلات الجسم . المشي هو أفضل تمرين يبدأ به ويمكن أن يتبعه الجري والسباحة والتجديف وغيرها من الرياضات الخارجية

بعض اليوغي أسانا مفيدة للغاية . لا يقتصر الأمر على تقنيات أو إعادة توزيع الترسبات الدهنية والمساعدة على التخسيس ، بل إنها تقوي أيضاً المناطق المترهلة . تعمل هذه الأسانات على الغدد وتحسن الدورة الدموية وتقوي العديد من المناطق الضعيفة وتحفز التنفس العميق مما يساعد على إذابة الدهون الزائدة تدريجياً

يجب على المريض أيضاً اتخاذ تدابير تؤدي إلى التعرق المفرط مثل حمامات الساونا وحمام البخار والتدليك الثقيل . إنها تساعد على إنقاص الوزن . قبل كل شيء ، يجب على الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة بذل قصارى جهدهم لتجنب الحركات السلبية مثل القلق والخوف والعداء وانعدام الأمن وتطوير نظرة إيجابية للحياة

القرحة الهضمية

تشير القرحة الهضمية إلى آفة متآكلة في الغشاء المخاطي المعدي . تتشكل القرحة في أي جزء من الجهاز الهضمي يتعرض لعصير المعدة الحمضي ، ولكن عادة ما توجد في المعدة والاثنى عشر . تُعرف القرحة الموجودة في المعدة باسم قرحة المعدة وتسمى القرحة الموجودة في الاثنى عشر بقرحة الاثنى عشر . عادة ما يتم تجميع كلاهما معاً ويطلق عليهما القرحة الهضمية . الأعراض أكثر أعراض القرحة الهضمية شيوعاً هي الألم الحاد والشديد وعدم الراحة في الجزء العلوي الأوسط من البطن . عادة ما يوصف الألم بأنه حرق أو قضم في الشخصية . يحدث ألم قرحة المعدة عادة بعد ساعة من تناول الوجبات ، ولكن نادراً ما يحدث في الليل . عادة ما تحدث مقالة القرحة الاثنى عشرية بين الوجبات عندما تكون المعدة فارغة وتزول عن طريق الطعام ، وخاصة الحليب . غالباً ما يوصف بأنه ألم الجوع ويخرج المصاب من الفراش بين الساعة 2 و 4 صباحاً مع تقدم المرض ، يحدث انتفاخ في المعدة بسبب انتفاخ البطن المفرط ، إلى جانب التوتر العقلي والأرق والضعف التدريجي للجسم قد يسبب أيضاً الإمساك مع ظهور دم في البراز في بعض الأحيان . إذا نزلت القرحة ببطن ، فهناك فقر الدم .

الأسباب

تنتج القرحة الهضمية عن فرط الحموضة وهي حالة ناتجة عن زيادة حمض الهيدروكلوريك في المعدة . يؤثر هذا الحمض القوي ، الذي تفرزه الخلايا المبطنية للمعدة ، على الكثير من تكسير الطعام . يمكن أن يكون خطيراً ، وفي ظل ظروف معينة ، قد يأكل طريقه من خلال بطانة المعدة أو الاثنى عشر مما يؤدي أو لا إلى تهيج جدار المعدة وفي النهاية القرحة . عدم التقيد بالنظام الغذائي ، مثل الإفراط في تناول الطعام ، وتناول وجبات دسمة أو أطعمة عالية التوابل ، والقهوة ، والكحول والتدخين هي العوامل الرئيسية التي تساهم في هذه الحالة . قد يؤدي تناول بعض الأدوية ، وخاصة الأسبرين والتسمم الغذائي والالتهابات مثل الأنفلونزا وتسمم الدم والنقرس إلى حدوث تقرحات .

يلعب التوتر العاطفي أو التوتر العصبي أيضاً دوراً رئيسياً في تكوين القرحة . العلاج النظام الغذائي له أهمية قصوى في علاج القرحة . يجب أن يتم ترتيب النظام الغذائي بحيث يوفر التغذية الكافية لتوفير الراحة للأعضاء المضطربة ، وللحفاظ على التوازن المستمر لحمض المعدة ، وتثبيط إنتاج الحمض وتقليل التهيج الميكانيكي والكيميائي

العلاج

يعتبر الحليب والقشدة والزبدة والفواكه والخضروات الطازجة والنيئة والسلوقة والأطعمة الطبيعية ومكملات الفيتامينات الطبيعية أفضل نظام غذائي لمريض القرحة . يعتبر الموز العلاج الأكثر فعالية للقرحة الهضمية . يقال أنها تحتوي على مركب غير معروف يسمى ، على سبيل المزاح ، فيتامين يو (ضد القرحة)

يحيد الموز الحموضة الزائدة في عصارة المعدة ويقلل من تهيج القرحة عن طريق اقتباس بطانة المعدة . يعتبر الموز والحليب نظاماً غذائياً مثالياً للمرضى الذين هم في حالة متقدمة من المرض

يعتبر حليب اللوز المصنوع من اللوز المقشر في الخلط مفيداً جداً لأنه يربط الحمض الزائد في المعدة ويوفر البروتينات عالية الجودة كما أن حليب الماعز الخام مفيد للغاية . إنه يساعد في الواقع على التئام القرحة الهضمية . يعتبر الملفوف علاجاً منزلياً مفيداً آخر للقرحة الهضمية . يُغلى الملفوف في الماء .

يُسمح لهذه المياه أن تبرد وتؤخذ مرتين يومياً . أثبتت أوراق شجرة ، وهي مجموعة متنوعة من أفخاذ الموجودة في جنوب الهند ، أنها مفيدة أيضاً في شفاء القرحة . يتم طحن أوراق هذه الشجرة إلى عجينة وتخلط مع اللبن يومياً

عصائر الخضروات النيئة ، وخاصة عصائر الجزر والملفوف ، مفيدة في علاج القرحة الهضمية . يمكن تناول عصير الجزر إما بمفرده أو مع السبانخ أو الخفق والخيار . نسب الصبغة في حالة التركيبة الأولى هي 300 مل . القرحة الهضمية من الجزر و 200 مل . من

السبانخ وفي حالة التوليفة الثانية 300 مل. من الجزر وثلاث أونصات من البنجر والخيار لعمل نصف لتر من العصير

من الضروري مراعاة قواعد معينة من قبل مريض القرحة فيما يتعلق بعادات الأكل. لا يأكل أبداً في حالة التعب أو الانزعاج العاطفي ، ولا عندما لا يكون جائعاً حتى لو حان وقت الوجبة ، ولا عندما يكون فمه جافاً. يجب أن يمضغ كل لقمة جيداً. يجب أن يأكل الأطعمة الطبيعية فقط وأن يأخذ الطعام جافاً قدر الإمكان. يجب أن تكون الوجبات صغيرة ومتكررة. يجب تجنب جميع الأطعمة والمشروبات سواء كانت شديدة الحرارة أو شديدة البرودة

يجب على مريض القرحة شرب ثمانية إلى 10 أكواب من الماء كل يوم. ومع ذلك ، لا يجب أن يشرب الماء أثناء الأكل أو مع الأكل ، ولكن قبل الأكل بنصف ساعة أو بعد الأكل بساعة. وينبغي أن يستحم مرتين يومياً ويفضل في الماء البارد

استبدل حمامات الورك الساخنة والباردة لمدة 10 إلى 15 دقيقة ووضع حزمة من الطين على الجزء السفلي من البطن لمدة نصف ساعة يومياً لتساعد القرحة على الشفاء. يجب أن يؤخذ حمام الورك أو كيس الطين على معدة فارغة ويجب أن يتبعه المشي

في حالة حدوث نزيف في المعدة ، يجب إعطاء حقنة شرجية أربع مرات يومياً مع درجة حرارة الماء من 110 إلى 115 درجة فهرنهايت

كما يجب وضع عبوة ساخنة بين لوح الكتف. يساعد أيضاً التدليك اليومي وتمارين التنفس العميق. قبل كل شيء ، يجب أن يحاول المريض التخلص من المخاوف والبقاء مبهتاً. يجب عليه أيضاً أن ينمي الانتظام في عاداته سواء كان ذلك في العمل أو التمرين أو الراحة. الأساناس المفيدة في علاج فرط الحموضة والقرحة هي فاجراسانا ،

لا تظهر فرط الحموضة فجأة. إنه يتطور تدريجياً وعلاجه هو أيضاً عملية تدريجية. يجب ألا يفقد المريض صبره بل يجب أن يستمر في النظام العلاجي المقترح ؛ هذا سوف يساعده على التخلص من مرضه



البواسير

تعد البواسير من أكثر الأمراض الشائعة اليوم ، وخاصة في العالم الغربي . وهي عبارة عن دوالي وغالبا ما تكون حالة ملتهبة في الأوردة داخل المستقيم أو خارجه مباشرة . في البواسير الخارجية ، هناك الكثير من الألم ، ولكن ليس هناك نزيف كثير . في حالة البواسير الداخلية يكون هناك إفرازات من الدم الداكن . في بعض الحالات تنفجر الأوردة وينتج عن ذلك ما يعرف بالنزيف البواسير

الأعراض

الألم عند إخراج البراز ، والنزيف الخفيف في حالة الاضطراب الداخلي والشعور بالوجع والتهيج بعد إخراج البراز هي الأعراض المعتادة للبواسير . لا يستطيع المريض الجلوس بشكل مريح بسبب الحكمة وعدم الراحة والألم في منطقة المستقيم

الأسباب

السبب الرئيسي للبواسير هو الإمساك المزمن واضطرابات الأمعاء الأخرى . الضغط الذي يتم تطبيقه لتمير البراز لتفريغ الأوعية المصابة بالإمساك والازدحام الناجم عن الإمساك يؤدي في النهاية إلى البواسير . كما أن استخدام الملينات في تخفيف الإمساك من خلال تأثيرها المهيج والضعف على بطانة المستقيم يؤدي أيضا إلى تضخم والتهاب الأوردة ونزيف بطانة المخاط . تكون البواسير أكثر شيوعاً أثناء الحمل وفي الحالات التي تؤثر على الكبد والأمعاء العلوية .

الفتحات الطويلة من الوقوف أو الجلوس ، العمل الشاق ، السمنة والضعف العام لأنسجة الجسم هي الأسباب الأخرى المساهمة في البواسير . التوتر العقلي هو أيضاً أحد الأسباب الرئيسية للأشياء المؤذية . غالباً ما يجهد الأشخاص الذين هم دائماً في عجلة من أمرهم أثناء التبرز . يندفعون خلال التغوط بدلاً من جعله أمراً مريحاً . وبالتالي فإن الضغط الذي تمارسه عضلات الشرج يؤثر على الأنسجة المحيطة . يؤدي ضغط المستقيم الإضافي واحتقان الأوردة الناتج في النهاية إلى الإصابة بالبواسير . من المحتمل أن يكون هناك عامل وراثي يشارك إضافي تكوين البواسير

العلاج

إن علاج السبب الأساسي وهو الإمساك المزمن هو الطريقة الوحيدة للتخلص من هذه المشكلة . بادئ ذي بدء ، يجب إعطاء كامل الجهاز الهضمي راحة كاملة لبضعة أيام وتنظيف الأمعاء تماماً . لهذا الغرض يجب على المريض اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة سبعة أيام على الأقل . بعد حماية الفاكهة بالكامل ، قد يتبنى المريض نظاماً غذائياً من الأطعمة الطبيعية التي تهدف إلى تأمين البراز اللين

أهم علاج غذائي للبواسير هو التين الجاف . يجب نقع ثلاث أو أربع حبات من التين طوال الليل في الماء بعد تنظيفها جيداً بالماء الساخن . يجب أن تؤخذ أول شيء في الصباح مع الماء الذي نقعوا فيه . كما يجب تناولها في المساء بنفس الطريقة . يجب أن يستمر هذا العلاج لمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع

تمتلك بذور الفاكهة الصغيرة جودة ممتازة لتحفيز الحركات التمعجية للأمعاء . هذا يسهل عملية إخلاء البراز ويحافظ على نظافة القناة الهضمية . بعد أن تم تخفيف الضغط على فتحة الشرج ، تنقلص البواسير أيضاً

تعتبر بذور المانجو علاجاً فعالاً لنزيف البواسير . يجب جمع البذور خلال موسم المانجو ، وتجفيفها في الظل ، ثم مسحها وحفظها لاستخدامها كدواء . يجب أن يعطى بجرعات من حوالي جرام ونصف إلى جرامين مع أو بدون عسل

تعتبر فاكهة الجامبول علاجاً غذائياً فعالاً آخر لنزيف البواسير . يجب تناول الفاكهة مع الملح كل صباح لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر في موسمها . إن استخدام الفاكهة بهذه الطريقة في كل موسم سيؤثر على علاج جذري وينفذ المستخدم من نزيف أكوام طوال حياته / حياتها

يعتبر الفجل الأبيض ذا قيمة عالية في علاج البواسير . يمكن تناول الفجل المبشور الممزوج بالعسل في هذه الحالة . يمكن أيضاً أن تؤخذ

هذه الخضار على شكل عصير مختلط الأكوام مع قليل من الملح. يجب أن يعطى بجرعات 60 إلى 90 مل. في الصباح والمساء. يمكن أيضاً أن يكون الفجل الأبيض المطحون جيداً في عجينة في الحليب مفيداً لتطبيقه على كتل الملتهبة لتخفيف الألم والتورم. يجب أن يشرب المريض ما لا يقل عن ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً.

يجب أن يتجنب الإجهاد لتمير البراز. تساعد معالجة الماء البارد الأوردة على الانكماش وتنعيم جدرانها. يتم العلاج بالجلوس في حوض مملوء بالماء البارد لمدة دقيقتين مع رفع الركبتين إلى ذقنك. يجب أن يغطي مستوى الماء الوركين. يجب أن يتم ذلك مرتين في اليوم.

تشمل علاجات المياه الأخرى المفيدة في علاج البواسير الدش البارد الدائم والضغط البارد المطبق على منطقة المستقيم لمدة ساعة قبل وقت النوم. يجب على المريض المصاب بأكوام أن يبذل قصارى جهده لتقوية النظام بأكمله.

يلعب التمرين دوراً تصحيحياً مهماً في هذه الحالة. ستعمل الحركات التي تمرن عضلات البطن على تحسين الدورة الدموية في منطقة المستقيم وتخفيف الاحتقان. تعتبر التمارين الخارجية مثل المشي والسباحة من الطرق الممتازة لبناء الصحة العامة.



الشيب المبكر

للشعر يميل الشعر يفقد لونه الطبيعي مع تقدم العمر. لذلك من الطبيعي أن يتحول لون الشعر إلى اللون الرمادي مع تقدم العمر. لكن الشيب المبكر هو حالة مرضية تجعل حتى الشباب يبدون أكبر سناً. وهذا يسبب قدراً كبيراً من القلق للأشخاص المتضررين ، وخاصة النساء. الشعر هو جزء من الجلد. يتكون من نفس النوع من الخلايا الموجودة في الطبقة الخارجية من الجلد ، والمعروفة باسم البشرة. ينمو من بصيلات الشعر التي هي فجوة عميقة في البشرة. تفرز الغدد الدهنية في فروة الرأس مادة دهنية تسمى الزهم ، وهي مصدر تغذية الشعر وبريقه وسواده. لا يمكن تغذية الشعر من الخارج ، لأن التغذية التي تتطلبها فروة الرأس يجب أن تأتي إليه من مجرى الدم

أسباب

أسباب الشيب النظام الغذائي الخاطئ والمخاوف العقلية هما السببان الرئيسيان لشيب الشعر المبكر. يرجع السبب الرئيسي في نقص بعض فيتامينات ب والحديد والنحاس واليود في النظام الغذائي اليومي إلى اضطراب الشعر هذا في سن مبكرة هذه الأيام. تؤدي المخاوف العقلية إلى توتر غير عادي في جلد فروة الرأس مما يتعارض مع توفير التغذية الحيوية اللازمة لصحة الشعر. وبالمثل ، فإن القلق والخوف والغيرة والفشل لها آثار سلبية على الشعر. يجفون نخاع فروة الرأس ، النسخ الحيوي في جذر الشعر

الأسباب الأخرى لشيب الشعر المبكر هي الحالة غير النظيفة لفروة الرأس التي تضعف جذور الشعر حيث تسد المسام بسبب الأوساخ المتجمعة. غسل الشعر بالماء الساخن وتجفيفه بالمجففات الكهربائية التي تنبعث منها دفقة من الهواء الساخن ؛ استخدام صبغات الشعر في المراحل المبكرة عندما يبدأ الشعر في الشيب ؛ أمراض مثل البرد المزمن والتهاب الجيوب الأنفية وفقر الدم والإمساك المزمن. واستخدام زيوت الشعر المصنوعة في المصنع والتي يتم تنظيفها عمومًا بالأحماض وتميل بعض الأحماض إلى البقاء في الزيت. الوراثة هي عامل مؤهب آخر يؤدي إلى هذا المرض. العلاج النظام الغذائي له أهمية قصوى في

الوقاية والعلاج

من شيب الشعر المبكر ويجب على الأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب اتباع نظام غذائي غني بجميع العناصر الغذائية الأساسية. الفيتامينات التي تعتبر مفيدة في شيب الشعر هي حمض البانتوثنيك ، حمض بارا أمينوبنزويك أو PABA و إينوزيتول. يبدو أن الحد الأدنى من المتطلبات اليومية لهذه الفيتامينات هو 10 ملغ. من حمض البانتوثنيك 100 جم. من حمض شبه أمينوبنزويك و 2000 ملغ. من الإينوزيتول. للحصول على نتائج مرضية ، يجب توفير جميع هذه الفيتامينات الثلاثة ، التي تنتمي إلى مجموعة B ، في وقت واحد ويفضل أن يكون ذلك في شكل يعطي جميع فيتامينات B ، مثل الخميرة وجنين القمح والكبد. يمكن أن تنتج البكتيريا الفيتامينات الثلاثة المضادة للشعر الرمادي في الأمعاء. وبالتالي ، فإن شرب لتر من الزبادي يومياً مع ملعقة كبيرة من الخميرة قبل كل وجبة سيكون علاجاً ممتازاً للوقاية من شيب الشعر المبكر وعلاجه

إذا رغبت المرء في تناول أقراص من الكالسيوم بانتوثينات وبابا ، فيجب تناولها بالإضافة إلى الخميرة واللين وليس كبديل لها. يزعم جابلورد هاووزر ، أحد أشهر خبراء التغذية في العالم ، في كتابه The New Diet Does it ، أن هذا العلاج سيعيد الشعر الرمادي إلى لونه الطبيعي. كما ينصح بإضافة الحديد واليود على شكل أطعمة بحرية ، إلى نظام غذائي كافٍ للحصول على نتائج أفضل. إلى جانب الأسماك ، التي تعد المصدر الرئيسي لليود ، يمكن تلبية متطلبات هذا المعدن من خلال تناول كميات كافية من الجزر والموز والخضروات والفواكه الأخرى المماثلة

الجزر مفيد بشكل خاص في توفير الدم الطازج والحفاظ على صحة الشعر. العلاجات المنزلية وُجد أن بعض العلاجات المنزلية مفيدة في الوقاية من شيب الشعر المبكر وعلاجه. أهمها استخدام عنب الثعلب الهندي أو amla وهو منشط ثمين للشعر لإثراء نمو الشعر وتصبغ الشعر يجب تجفيف الثمار المقطعة إلى قطع ويفضل أن تكون في الظل. يجب غلي هذه القطع في زيت جوز الهند حتى شيب الشعر المبكر صلبة تصبح المادة غباراً صغياً راً محترقاً. هذا الزيت الداكن مفيد جداً في منع ظهور الشيب. يعتبر الماء الذي تنقع فيه قطع amla المجففة طوال الليل هو عنب الثعلب الهندي (amla) مفيد للغاية في علاج الشيب المبكر للشعر. أيضاً مغذي للشعر. يجب

استخدام هذه المياه في الشطف الأخير أثناء غسل الشعر .

تدليك فروة الرأس بملعقة صغيرة من عصير أملا ممزوجا بملعقة صغيرة من زيت اللوز أو بضع قطرات من عصير الليمون كل ليلة أثبت أنه مفيد في الوقاية من شيب الشعر المبكر وعلاجه . يعتبر تناول أوراق الكاري بكميات كبيرة مفيدا في منع الشيب المبكر للشعر . هذه لها خاصية لإعطاء الحيوية والقوة لجذور الشعر . جذور الشعر الجديدة التي تنمو تكون أكثر صحة مع الصبغة الطبيعية . يمكن استخدام الأوراق على شكل صلصة أو يمكن عصرها في حليب الزبدة أو اللاسي . عندما تغلي الأوراق بزيت جوز الهند ، يشكل الزيت منشطاً ممتازاً للشعر لتحفيز نمو الشعر وإعادة تصبغ الشعر

الزبدة المصنوعة من حليب البقر لها خاصية تمنع شيب الشعر المبكر . يمكن أخذ لفافة صغيرة من الداخل ويمكن تدليك كمية قليلة على جذور الشعر مرتين في الأسبوع . القرع المضلع ، المعروف باسم torai في العامية ، المغلي في زيت جوز الهند هو علاج فعال آخر لشيب الشعر المبكر . يجب تجفيف قطع من هذه الخضار في الظل . يجب نقع هذه القطع المجففة في زيت جوز الهند وتركها جانباً لمدة ثلاثة أو أربعة أيام . يجب بعد ذلك غلي الزيت حتى يتم تقليل المادة الصلبة إلى بقايا سوداء . يجب تدليك هذا الزيت في فروة الرأس . سيساعد على إثراء جذور الشعر واستعادة صبغة الشعر . صبغ الشعر : يمكن استخدام عجينة أوراق الحنة المغلية في زيت جوز الهند للحصول على زيت داكن كصبغة شعر لتفتيح الشعر الرمادي . يمكن وضع العجينة نفسها على الشعر وغسلها بعد بضع ساعات لصبغ الشعر الرمادي . يعتبر غسل الشعر بمستخلص الشاي المركز مرتين في الأسبوع مفيدا ايضا في تلوين الشعر الرمادي إلى البني أو الأسود .



امراض البروستاتا

حوالي الثلث من بين جميع الرجال الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاما يعانون من مشاكل في البروستات بشكل أو بآخر. ترتفع النسبة مع تقدم العمر وتصل إلى 75 عامًا بعد سن 80 عاما. يمكن أن تؤدي اضطرابات البروستاتا والمثانة إلى العديد من الأمراض الأخرى مثل التهاب المفاصل واضطرابات الكلى والبوليون في الدم. غدة البروستاتا هي غدة ذكرية ، يمكن مقارنتها في الشكل والحجم بالكستناء الكبير. لونه بني محمر في المظهر. يبلغ قياسه 3.8 سم تقري بًا. في العرض وحوالي 2.5 سم. في الطول ويزن حوالي 25 جراما.

يقع في قاعدة المثانة البولية وحول بداية مجرى البول ، الأنبوب الغشائي لمرور البول. وبالتالي فهو حيوي فيما يتعلق بإفراغ المثانة وله علاقة وثيقة بالمستقيم . تلعب الغدة دورًا مهمًا في الحياة الجنسية الطبيعية وتتمثل وظيفتها في إفراز سائل يضاف إلى السائل المنوي أثناء الجماع. اضطرابات مختلفة هناك أنواع مختلفة من اضطرابات البروستاتا. من أهمها التهاب البروستاتا أو التهاب غدة البروستاتا وتضخم أو تضخم غدة البروستاتا. قد يكون التهاب البروستاتا حادًا أو مزمنًا. إنه اضطراب مؤلم ومزعج ، ولكن يمكن علاجه بالعلاج المناسب دون أي آثار ضارة. تضخم أو تضخم غدة البروستاتا هو الشكوى الأكثر شيوعاً التي تصيب الغدة. يحدث هذا في الغالب عند الرجال في منتصف العمر أو في سن متقدمة. يتطور التوسيع تدريجياً على مدى فترة طويلة لدرجة أنه غالباً ما يفترض أبعداً خطيرة قبل اكتشافه .

الأعراض

هناك نوعان من إشارات التحذير للإشارة إلى احتمال وجود اضطرابات في البروستاتا : الأول هو الواجهة مع مرور البول والثاني هو الحاجة إلى إفراغ البول بشكل متكرر أثناء النوم ليلاً. الأعراض الأخرى هي ألم خفيف في أسفل الظهر وألم في الوركين والساقين والقدمين. يؤثر تضخم البروستاتا على الجهاز الغدي ككل. يعاني المريض من جميع أعراض الاضطراب الصحي مثل نقص الطاقة والاضطرابات الجسدية والعقلية والعصبية. الأسباب موقع غدة البروستاتا يجعلها عرضة للاحتقان والاضطرابات الأخرى. في الوضع المنتصب ، يقع الضغط على منطقة الحوض حيث توجد غدة البروستاتا. مع تقدم العمر ، يصبح الجسم أثقل ويفقد مرونته مما يجعل الضغط على الحوض أكبر ويزيد من ضعف غدة البروستاتا. تؤدي فترات الجلوس الطويلة ، كما هو الحال في بعض المهن ، إلى زيادة الضغط على منطقة الحوض مما يؤدي إلى احتقان الأنسجة داخل وحول غدة البروستاتا

مع مرور الوقت ، تحدث تغيرات مثل الالتهاب أو التضخم في الغدة. قد تنتج البروستاتا الحادة إضعاف التعرض للبرد والبرد ومن مرض معدي. البروستاتا المزمنة هي نتيجة لاحقة للحالة الحادة. قد ينتج إضعاف تهيج الغدة المستمر بسبب الإثارة الجنسية المفرطة. سبب آخر مهم لاضطرابات البروستاتا هو الإمساك. في حالة الإمساك ، يصبح البراز متصلباً ويزداد تحميل المستقيم أو الأمعاء السفلية. هذا يسبب ضغطاً لا داعي له على غدة البروستاتا. كما أنه يستلزم قدراً كبيراً من الإجهاد في البراز وهذا يؤثر سلبيًا على غدة البروستاتا بسبب قربها من المستقيم.

العلاج

بادئ ذي بدء ، يجب على المريض التخلي عن جميع الأطعمة الصلبة والعيش على الماء لمدة يومين أو ثلاثة أيام فقط. يجب أن يكون تناول الماء وفيراً قدر الإمكان. لا يجب إضافة شيء إلى الماء إلا القليل من عصير الليمون إذا رغبت في ذلك. يمكن تناول الماء بارداً أو ساخناً ويجب تناوله كل ساعة أو نحو ذلك عند الاستيقاظ. سيؤدي ذلك إلى زيادة تدفق البول بشكل كبير. يمكن أخذ حقنة شرجية مرة واحدة يومياً أثناء الصيام لتنظيف الأمعاء السفلية من التراكبات. بعد التطهير الشامل للأمعاء ، قد تستخدم التطبيقات الساخنة والباردة يستخدم مباشرة على غدة البروستاتا والأجزاء المحيطة بها. تعمل الحرارة على تهدئة الأنسجة ويؤدي الانغماس في البرودة لفترة وجيزة إلى تهدئتها. يجب أن يأخذ المريض حمامات الفخذ الباردة. هذه لها قيمة كبيرة في تخفيف الألم وتقليل الازدحام. يجب أخذ الحمام الساخن أو لاً لمدة 10 دقائق ، يليه حمام بارد لمدة دقيقة واحدة يومياً

بعد الصيام القصير ، يجب على المريض اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة ثلاثة أيام. يجب أن تحتوي الفاكهة على التفاح والكمثرى

والبرتقال والعنب والفاكهة والعنب والليمون الحلو والمانجو والبطيخ وجميع أنواع الفواكه الأخرى .سيساعد ذلك على إزالة السموم من الجسم ، كما سيساعد على تقليل الدهون الزائدة إلى حد ما .يجب أن يتبع النظام الغذائي الحصري للفواكه نظام غذائي يتكون من وجبتين من الفاكهة وواحدة من الخضار المطبوخة لمدة سبعة أيام أخرى .يجب تناول وجبة الخضار في المساء ويجب أن تتكون من جميع أنواع الخضار المطبوخة ويفضل أن تكون مطبوخة على البخار .بعد ذلك ، يمكن للمريض اتباع نظام غذائي متوازن من ثلاث مجموعات غذائية أساسية ، وهي (1) البذور والمكسرات والحبوب ، (2) الخضروات و (3) الفواكه .يمكن تكرار صيام عصير الليمون القصير الذي يتبعه نظام غذائي كامل الفاكهة وفترة أخرى على الفواكه والخضروات بعد شهرين أو ثلاثة أشهر إذا لزم الأمر اعتمادًا على التقدم المحرز

تم العثور على بذور اليقطين لتكون علا جًا منزليًا فعالًا لمشاكل البروستاتا وقد ساعد استخدامها العديد من المرضى .هذه البذور غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة الضرورية لصحة البروستاتا .النشويات الثقيلة والمنشطات الحلوة والأطعمة عالية التوابل ممنوعة تمامًا لأنها تسبب تهيجًا مباشرًا في غدة البروستاتا والمثانة .يجب أن يستبعد النظام الغذائي أيضًا التوابل والبهارات والملح الزائد والصلصات واللحوم الحمراء والجبن والهلين والجرجير والأطعمة الدهنية أو المقلية والكحول والتبغ والإفراط في الشاي أو القهوة . يجب أن يتجنب المريض الوجبات السريعة وأن يمتنع عن طعامه جيدًا وببطء

يجب تناول الماء بين الوجبات وليس في وقت الوجبات .يجب على المريض تجنب المخالفات الجنسية في الأكل والشرب ، والجلوس لفترات طويلة وممارسة التمارين الرياضية .يجب أن يقي من الإمساك بتناول الكثير من الفاكهة والخضروات والمكسرات .

يجب بذل كل الجهود لتهدئة الحالة العامة للجسم .مع التحسن العام في الصحة ، سيتم تخفيف الحالة بشكل كبير . يجب اللجوء إلى الجراحة فقط إذا لم تتحسن الحالة حتى بعد العلاج الغذائي والتدابير الأخرى الموضحة هنا .



الصدفية

تعد الصدفية من أكثر الأمراض صعوبة أمراض الجلد. إنه مرض مزمن له ببقع سميكة ، حمراء ، فضية ، متقشرة من الجلد. يصيب هذا المرض كلا الجنسين بالتساوي وعادة ما يظهر لأول مرة في سن تتراوح من 15 إلى 30 عاما ، على الرغم من أنه قد يظهر في أي عمر. ومع ذلك ، فهو نادر في سن الرضاعة والشيخوخة. الصدفية ليست معدية .

الأعراض

يشكل عام ، يبدو جلد الشخص المصاب بالصدفية أحمر اللون ومتهيجا وقد يكون مغطى بقشور فضية لامعة. في بعض الأحيان يكون هناك القليل من الحكة. المناطق المصابة عادة هي المرفقين والركبتين والجلد خلف الأذنين والجذع وفروة الرأس. قد يؤثر المرض ايضا على منطقة الإبط والأعضاء التناسلية. تتنوع الآفات في الحجم من حطاطات دقيقة تظهر فقط إلى صفائح تغطي أجزاء كبيرة من الجسم. في كثير من الأحيان ، هم أقراص من 1.5 سم. إلى عدة سنتيمترات في الحجم. آفات الصدفية دائما جافة ونادرا ما تصاب بالعدوى

الأسباب

لم يتمكن النظام الطبي الحديث من تحديد السبب الدقيق لمرض الصدفية. أظهرت الدراسات الحديثة أن الصدفية تتطوي على خلل في الآلية التي ينمو فيها الجلد ويستبدل نفسه. يرتبط هذا الشذوذ بعملية التمثيل الغذائي للأحماض الأمينية ، وهي المواد الكيميائية البروتينية التي تعد اللبنات الأساسية في الطبيعة لتكاثر أنسجة الخلايا. تلعب الوراثة أيضا دورا في تطور الصدفية لأنها تميل إلى الحدوث في العائلات.

حوالي 30 في المائة من المرضى لديهم تاريخ عائلي للمرض. العوامل التي تزيد من تفاقم الصدفية وتسرع انتشارها هي إصابة الجلد على شكل جروح وحروق وسحجات طفيفة وتغيرات في المواسم والضغط الجسدي والعاطفي والعدوى واستخدام بعض الأدوية لعلاج أمراض أخرى

العلاج:

بما أن الصدفية مرض استقلابي ، فإن صيام العصير لمدة سبعة أيام أمر مرغوب فيه دائما في بداية العلاج. يمكن استخدام الجزر والخيار والعنب في صنع العصائر. يجب تجنب عصائر الحمضيات. يجب استخدام حقنة الماء الدافئ يومياً لتنظيف الأمعاء أثناء الصيام. بعد صيام العصير ، يجب على المريض اتباع نظام غذائي يتكون من ثلاث مجموعات غذائية أساسية ، وهي (1) البذور والمكسرات والحبوب ، (2) (الخضروات و) (3) الفواكه ، مع التركيز على البذور النيئة والمكسرات ، وخاصة بذور السمسم واليقطين البذور وبذور عباد الشمس والكثير من الخضار والفواكه النيئة المزروعة عضوياً. يجب تجنب جميع الدهون الحيوانية ، بما في ذلك الحليب والزبدة والبيض. يجب ايضا تجنب الأطعمة المكررة أو المصنعة والأطعمة التي تحتوي على الدهون المهدرجة أو السكر الأبيض وجميع التوابل والشاي والقهوة

بعد تحسن ملحوظ ، يمكن إضافة حليب الماعز واللبن والجبن المنزلي إلى النظام الغذائي. يمكن تكرار صيام العصير بعد أربعة أسابيع من النظام الغذائي. ثبت أن العلاج بفيتامين هـ فعال في علاج الصدفية. يجب أن يستخدم المريض هذا الفيتامين بجرعات علاجية تتراوح من 200 إلى 800 وحدة دولية في اليوم. سوف يساعد في تقليل الحكة والقشور. يعتبر الليسيثين علاجا رائعا للصدفية. قد يأخذ المريض من ستة إلى تسعة كبسولات من الليسيثين يوميا - كبسولتان أو ثلاث كبسولات قبل أو بعد كل وجبة. على شكل حبيبات يمكن تناول أربع ملاعق كبيرة يوميًا لمدة شهرين. ويمكن

بعد ذلك تقليلها إلى ملعقتين كبيرتين. يجب تجنب كثرة الحمامات. لا ينبغي استخدام الصابون. من المفيد استخدام حمامات مياه البحر المنتظمة واستخدام مياه البحر خارجياً فوق الأجزاء المصابة مرة واحدة يومياً. أثبت حمام أملاح إبسوم الساخن أنه مفيد في علاج

الصدفية .يجب أخذ ثلاثة حمامات كاملة أسبوعياً حتى تبدأ المشكلة في الهدوء .يمكن تقليل عدد الحمامات بعد ذلك إلى حمامين أسبوعياً وأخيراً إلى حمام واحد .يجب أيضاً غسل المناطق المصابة مرتين في ماء ساخن يحتوي على ملح إبسوم .بعد الاستحمام يمكن وضع القليل من زيت الزيتون .يجب الحفاظ على الجلد نظيفاً تماماً عن طريق الاحتكاك الجاف اليومي أو الإسفنج .

في كثير من الحالات ، تستجيب الصدفية جيداً لأشعة الشمس .يجب أن تتعرض الأجزاء المصابة بشكل متكرر لأشعة الشمس .الاستخدام اليومي للمصباح الشمسي أو الضوء فوق البنفسجي مفيد أيضاً

تم استخدام أوراق الكرنب بنجاح على شكل كمادات في علاج الصدفية .الأوراق الخارجية السميكة والأخضر هي الأكثر فاعلية للاستخدام كمكابس .يجب غسلها جيداً بالماء الدافئ وتجفيفها بمنشفة .يجب أن تكون الأوراق مسطحة وناعمة وناعمة عن طريق لفها بمسمار بعد إزالة الأوردة السميكة .يجب تسخينها ثم وضعها بسلاسة على الجزء المصاب بطريقة متداخلة

يجب وضع وسادة من القماش الخشبي الناعم فوقه .يجب بعد ذلك تأمين الضغط بالكامل بضمادة مرنة .كما وجد أن استخدام عبوات الطين في علاج الصدفية مفيد للغاية .يتم صنع العبوات عن طريق خلط الطين بقليل من الماء وتطبيقه على المناطق المصابة .بعد أن يجف الطين ، يتم إزالته وتطبيق عبوة جديدة .حزم الطين لازالة في عملها .تمتص وتزيل السموم من المناطق المتوترة .يجب أن يقوم المريض بالكثير من التمارين المنتظمة في الهواء الطلق ، خاصة تعريض الأجزاء المصابة ، وتمارين التنفس العميق .يجب أن يتجنب كل توتر عصبي وأن يأخذ قسطاً كافياً من الراحة] .فهرس [الصدفية



التهاب الاسنان

أو مرض اللثة المصطلح الطبي المناسب هو مرض في تجويف الأسنان .إنه أحد أكثر الأمراض انتشاراً هذه الأيام .ويؤثر على الغشاء المحيط بجذر الأسنان مع ارتخاء الأسنان وتكوين القيح وانكماش اللثة .هذا المرض هو السبب الرئيسي لفقدان الأسنان بين البالغين . يصيب البيروه الأشخاص من جميع الأعمار .يعاني حوالي نصف السكان البالغين فوق سن 18 عاما من المراحل المبكرة من هذا المرض .حتى الأطفال بعمر 5 سنوات أو نحو ذلك قد تظهر عليهم علامات المرض .يتقدم مع تقدم العمر .ما لم يتم علاجه بشكل صحيح ، فقد يؤدي إلى فقدان العظام الداعمة للأسنان وفي النهاية فقدان الأسنان

أعراض

تصبح اللثة طرية وعند الضغط على القيح يخرج على طول حافة الأسنان .يجد القيح من التجاويف طريقه باستمرار إلى المعدة .عندما يتقدم المرض كثيراً تتورم اللثة ولا تعمل المعدة بشكل صحيح ، عند تناول جرعات متزايدة من القيح .قد يظهر الإنتان بأشكال مختلفة ، والهضم مضطرب ، وتحدث مشاكل في الكبد ويتأثر النظام بأكمله سلباً

الأسباب

يتم تحفيز Pyorrhoea بالنشاط البكتيري .تتراكم باستمرار طبقة رقيقة من البكتيريا الضارة في أسناننا .إذا لم تتم إزالته عن طريق تنظيف الأسنان ، خاصة بعد الوجبات ، فإنه يشكل كتلة منظمة على سطح السن في وقت قصير .يشار إلى هذا باسم" اللويحة البكتيرية عندما تتراكم ، تنتج البكتيريا الموجودة في البلاك العديد من السموم التي تهيج اللثة ، مما يؤدي إلى التهابها وإيلامها ونزيفها بسهولة . ومع ذلك ، يتم تسهيل النشاط البكتيري من خلال انخفاض حيوية النظام الناجم عن الحمض نتيجة عادات التغذية الخاطئة .يؤدي الاستخدام المعتاد للخبز الأبيض والسكر الأبيض والحبوب المكررة والكثير من اللحوم إلى غمر الدم والأنسجة بمواد النفايات الحمضية وتطور المرض بشكل أو بآخر .يعتبر Pyorrhoea أحد الأشكال العديدة التي يتخذها غمر النظام بالشوائب الحمضية

تشمل العوامل الأخرى التي تساهم في تطور تقيح اللثة إصابة اللثة والهيكل الداعمة عن طريق المهيجات الفيزيائية والكيميائية في الفم ، والتنظيف الخاطئ بالفرشاة ، وركود جزيئات الطعام والاستخدام غير السليم لمعاول الأسنان .في كثير من الحالات ، يمكن أن تؤدي إطالة التوتر وحتى الحساسية إلى الإصابة بهذا المرض .في بعض الحالات ، يمكن أن يؤدي استخدام حبوب منع الحمل والحمل إلى ظهور الحالة أو تفاقمها

العلاج

يجب أن يكون أي علاج لمرض تقيح الجلد فعالاً دستورياً .وينبغي أن يهدف إلى تطهير الدم والأنسجة من الشوائب الحمضية التي هي أصل المشكلة .لن يساعد قلع الأسنان المصابة بالمرض في التخلص من تسمم الدم الجهازى يجب أن يبدأ المريض العلاج بصيام قصير من العصير لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام .يجب تناول عصير البرتقال الطازج المخفف بالماء بنسبة 50:50 كل ساعتين من الساعة 8 صباحاً حتى الساعة 8 مساءً خلال هذه الفترة .إذا لم يوافق عصير البرتقال ، يمكن تناول عصير الجزر

يجب تنظيف الأمعاء يومياً خلال هذه الفترة باستخدام حقنة شرجية من الماء الدافئ .إذا كان الإمساك معتاداً ، فيجب اتخاذ جميع الخطوات لاستئصاله بعد صيام العصير ، يجب أن يقضي المريض ثلاثة إلى خمسة أيام أخرى في نظام غذائي حصري من الفاكهة الطازجة .في هذا النظام ، يجب أن يتناول ثلاث وجبات في اليوم ، على فترات كل خمس ساعات من الفواكه الطازجة مثل التفاح والكمثرى والعنب والعنب والبرتقال والأناناس والبطيخ .إذا فقدوا الكثير من

الوزن في النظام الغذائي الذي يحتوي على جميع أنواع الفاكهة ، فقد يضيف أولئك الذين يعانون من نقص الوزن بالفعل كوباً من الحليب إلى كل وجبة فواكه ، بعد ذلك ، قد يبدأ المريض تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن ، مع التركيز على الفواكه الطازجة والسلطات الخضراء ، وخبز الوجبة الكاملة ، والخضروات المطبوخة بشكل صحيح ، والجبن ، والمكسرات ، والحليب يجب التخلي تماماً عن

الخبز الأبيض والسكر الأبيض وجميع الأطعمة المكررة والمعلبة والتوابل والصلصات والكحول والقهوة والشاي القوي وكذلك اللحوم والأطعمة الأخرى التي تحتوي على لحوم يجب ايضاً تجنبها

يجب على المريض أيضاً الابتعاد عن الأطعمة النشوية واللزجة تتطلب الأسنان واللثة ، مثل أجزاء الجسم الأخرى ، ممارسة الرياضة . يمكن تحقيق ذلك عن طريق تناول الأطعمة الصلبة واللينة . للقمح أهمية خاصة في الوقاية والعلاج من تقيح الجلد . يستغرق تناول فطائر القمح وقتاً ، وبما أنه يتم تناولها عموماً مع الأطعمة الأخرى ، فإنها تجبر أيضاً على مضغ الأطعمة الأخرى . لا يوفر هذا التمرين اللازم للأسنان واللثة فحسب ، بل يساعد أيضاً في عملية الهضم مضغ الجوافة غير الناضجة مقوي ممتاز للأسنان واللثة . يوقف نزيف اللثة بسبب تأثيره المطهر وغناه بفيتامين سي . كما يساعد مضغ أوراقه الطرية في علاج نزيف اللثة ويحافظ على صحة الأسنان . يمكن أن يكون مغلي لحاء الجذر مفيداً أيضاً كغسول للفم للثة المنتفخة

الليمون والليمون مفيدان أيضاً في الإصابة بالبور هو بسبب احتوائهما على نسبة عالية من فيتامين سي . إنها تقوي اللثة والأسنان وهي فعالة جداً في منع وعلاج الالتهابات الحادة في هوامش اللثة

يعتبر عصير السبانخ الخام علاجاً غذائياً قيماً آخر للوقاية من مرض البيرو هيا وعلاجه نظراً لتأثيره المفيد على الأسنان واللثة . يتم تحسين هذا التأثير بشكل عام إذا تم تناول عصير السبانخ مع عصير الجزر . تم العثور على مساعدة دائمة لهذه الآلام في استخدام الأطعمة النيئة الطبيعية وفي شرب كمية وافرة من عصير الجزر والسبانخ

يجب أن يشكل الاحتكاك الجاف اليومي وحمام الورك وتمارين التنفس والتمارين الأخرى جزءاً من روتين الصباح . سيكون من المفيد أيضاً أخذ حمام ساخن بملح إبسوم مرتين أسبوعياً

فيما يتعلق بالعلاج الموضعي ، يجب تنظيف الأسنان كل صباح ومساءً بقليل من عصير الليمون على فرشاة الأسنان ، بعد غمسها في الماء الدافئ . بعد ذلك يجب شطف الفم جيداً بالماء الدافئ المحتوي على عصير الليمون . يجب فرك السبابة اليمنى بلطف على اللثة لمدة دقيقة أو دقيقتين بعد كل تنظيف بالفرشاة



الروماتيزم

كلمة الروماتيزم مشتقة من اليونانية كلمة "rheuma" التي تعني انتفاخ. يُعرف هذا المرض بأنه أحد أخطر التهديدات للصحة. إنه مرض معوق يسبب مرضاً منتشراً ولكنه نادراً ما يقتل.

يشير الروماتيزم إلى مرض حاد أو مزمن يتميز بالألم وتورم في العضلات والأربطة والأوتار أو المفاصل. يصيب الرجال والنساء ، صغاراً وكباراً في كثير من الأحيان ، يمتد هذا الاضطراب إلى القلب وتصبح قيم وبطانة هذا النظام الحيوي ملتهبة. وهو السبب الأكثر شيوعاً في 80 ٪ من حالات أمراض صمامات القلب العضوية ربما يكون الروماتيزم أكثر من أي مرض آخر ، على الرغم من سهولة تشخيصه ، إلا أنه لا يتشابه أبداً في أي شخصين. هناك العديد من الاختلافات في تطور هذا المرض بشكل عام ، ومع ذلك ، يمكن تصنيف الروماتيزم ، الذي قد يكون حاداً أو مزمناً ، تقريباً في فئتين. هي الروماتيزم العضلي الذي يصيب العضلات والروماتيزم المفصلي الذي يصيب المفاصل. ومع ذلك ، فإن التنوع العضلي أقل شيوعاً بكثير من ذلك الذي يؤثر على المفاصل. في الشكل الحاد ، غالباً ما يوجد بين الأطفال والشباب ولكن في الشكل المزمن ، يقتصر عموماً على البالغين ،

الأعراض

يتسم ظهور النوع الحاد من الروماتيزم بالحمى وسرعة النبض مع وجع شديد وألم. في النوع العضلي الحاد ، تصبح الأنسجة حساسة للغاية لدرجة أن وزن ملابس السرير يؤدي إلى تفاقم الألم. تم العثور على الكبد لتورم. الروماتيزم الحاد مؤلم للغاية ولكنه لا يترك عيوباً دائمة إذا تم علاجه بشكل صحيح. قد يستقر في حالة مزمنة في ظل طريقة علاج خاطئة

تتمثل أعراض الروماتيزم العضلي المزمن في ألم وتيبس العضلات المصابة يزداد الألم عند بذل جهد لتحريك هذه العضلات. في حالات الروماتيزم المفصلي المزمن ، يشعر المريض بالألم وتيبس في مفصل أو أكثر من مفاصل الجسم ، مع انتفاخ في معظم الحالات. إنها ليست قاتلة عادة ولكن هناك خطر من حدوث تشوه دائم

الأسباب

السبب الرئيسي للروماتيزم هو تسمم الدم بالنفائات الحمضية ، والذي ينتج عن التخلص غير الكامل وانخفاض الحيوية. اللحوم ، والخبز الأبيض ، والسكر ، والحبوب المكررة التي يدمن عليها الإنسان المعاصر ، تترك بقايا كبيرة من النفائات السامة الحمضية في النظام

لا يتم تحييد هذه النفائات الحمضية بسبب عدم وجود كميات كافية من الأملاح المعدنية القلوية في الأطعمة التي يتم تناولها. هذا يخل بالتوازن الحمضي القلوي في الجسم وينتج الحالة الموصوفة بالحمض

عندما تكون هناك حيوية وفيرة ، يتم إخراج الأحماض الزائدة قبل أن تصل إلى أي تركيز ملموس في واحدة أو أخرى من جهود التطهير الحادة مثل نزلات البرد والحمى عندما تنخفض الحيوية ، تتركز الفضلات الحمضية حول المفاصل والبنية العظمية.

حيث تشكل أساس الروماتيزم. السبب في أن كميات كبيرة من النفائات الحمضية المتركمة في النظام تتجذب نحو بنية الجسم للتخزين هو أن الجير وهو المكون الأبرز للبنية العظمية ، هو مادة قلوية. في بعض الحالات ، قد تؤدي الإصابة بالأسنان واللوزتين والمرارة إلى الإصابة بالتهاب المفاصل. يتفاقم المرض بسبب التعرض للماء البارد

العلاج

في حالة الروماتيزم الحاد يجب أن يصوم المريض لفترة قصيرة من عصير البرتقال والماء لمدة ثلاثة أو أربعة أيام. أثناء الصيام ، يجب تنظيف الأمعاء من خلال حقنة شرجية من الماء الدافئ

بعد صيام العصير ، يجب أن يتبع المريض نظاماً غذائياً مقيداً لمدة 14 يوماً. في هذا النظام ، يمكن تناول البرتقال أو الجريب فروت

على الإفطار ، وقد يتكون الغداء من سلطة نيئة من أي خضروات في الموسم ، مع الزبيب ، أو البرقوق ، أو التين ، أو التمر ؛ وللعشاء ، واحد أو اثنين من الخضار مثل السبانخ والملفوف والجزر واللفت والقرنبيط وما إلى ذلك

ويمكن تناول القليل من المكسرات أو بعض الفاكهة الحلوة .لا ينبغي تناول الخبز أو البطاطس أو أي أطعمة نشوية أخرى ؛ وإلا سيضيع تأثير النظام الغذائي .بعد ذلك ، قد يبدأ المريض تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن جيداً من ثلاث مجموعات غذائية أساسية ، وهي (1)البذور والمكسرات والحبوب 2 (الخضروات و 3) (الفواكه

في حالة الروماتيزم المزمن ، قد يتم وضع المريض على نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة أربعة أو خمسة أيام في هذا النظام ، يجب أن يتناول ثلاث وجبات يومياً من الفواكه الطازجة والعصرية مثل التفاح والعنب والخوخ والكمثرى والبرتقال والأناناس والجريب فروت . وبعد ذلك قد يتبنى تدريجياً نظاماً غذائياً متوازناً يجب أن يتناول المريض الفاكهة الناضجة والخضروات الطازجة بكثرة . يجب تناول الكثير من اللبن الرائب

الأطعمة التي يجب تجنبها هي اللحوم والأسماك والخبز الأبيض والسكر والحبوب المكررة والأطعمة الغنية و غير القابلة للهضم والمتبلة للغاية الشاي والقهوة والكحول والصلصات والمخللات والتوابل

يعتبر عصير البطاطس النيئة علاجاً غذائياً ممتازاً للروماتيزم .يجب أن تؤخذ ملعقة أو ملعقتان صغيرتان من عصير البطاطس النيئة المهروسة قبل وجبات الطعام .سيساعد ذلك ، في القضاء على الحالة الحمضية وتخفيف الروماتيزم .في بعض المناطق الريفية في بريطانيا العظمى من المعتاد أن يحمل المصابون بالروماتيزم حبة بطاطس في جيوبهم ، اعتقاداً منهم أن البطاطس ستمتص في حد ذاتها بعض الحمض من جسم المصاب .يتم التخلص من البطاطس القديمة واستبدالها بأخرى جديدة بعد أيام قليلة

قشر البطاطس هو أيضاً علاج غذائي ممتاز للروماتيزم .الجلد غني بشكل استثنائي بالأحماض المعدنية الحيوية والماء الذي تم فيه غلي التفشير هو أحد أفضل الأدوية للأمراض التي تسببها الأحماض الزائدة في النظام .يجب غسل قشور البطاطس جيداً وغليها لبضع دقائق . يجب بعد ذلك توتر ديكوتيون وتناول كوب من نفس المرق ثلاث أو أربع مرات يومياً

الكرفس هو علاج غذائي فعال آخر للروماتيزم .المستخلص السائل من البذور أقوى من الخضار النيئة .هذا أيضاً له تأثير منشط على المعدة والكلية يجب أن تؤخذ خمس إلى عشر قطرات من هذا السائل في ماء ساخن قبل وجبات الطعام .يمكن استخدام مسحوق البذور كتوابل

الليمون ذو قيمة أيضاً ويمكن تناول عصير اثنين أو ثلاثة ليمون كل يوم

من الطرق المفيدة الأخرى في علاج الروماتيزم استخدام الحرارة المشعة والحزم الساخنة على الأجزاء المصابة ، وحوض الاستحمام الساخن ، وحمام بخار الخزانة ، والاحتكاك الجاف ، وحمام الإسفنج الحمامات الساخنة بملح إبسوم مفيدة أيضاً ويجب تناولها مرتين في الأسبوع لمدة ثلاثة أشهر في حالة الروماتيزم المزمن ومرة واحدة أسبوعياً بعد ذلك .يجب أيضاً غسل الأجزاء المصابة مرتين يومياً في ماء ساخن يحتوي على ملح إبسوم وبعد ذلك يجب وضع القليل من زيت الزيتون .الهواء النقي والتنفس العميق والتمارين الخفيفة بالخارج مفيدة أيضاً

يجب تجنب الرطوبة والبرودة

الضعف الجنسي

يعتبر الجنس الآن أساساً غريزة مثل الجوع. ومع ذلك ، فإن النشاط الجنسي يتطلب التركيز الكامل والاسترخاء. لا يمكن القيام به على عجل وتوتر. الأشخاص الذين عادة ما يكونون متوترين ومشغولين بشكل مفرط غير قادرين على اتباع هذه المعايير. لذلك يعاني العديد من الأشخاص من اختلالات جنسية. أكثر أنواع الخلل الوظيفي الجنسي شيوعاً هو العجز الجنسي أو فقدان القوة الجنسية

الأعراض

يأخذ العجز الجنسي ثلاثة أشكال. هناك عجز أساسي عندما يكون ضعف الانتصاب لدى الرجل موجوداً منذ بداية النشاط الجنسي ولا يمكنه ببساطة أن يكون لديه انتصاب. هذا مظهر نادر من مظاهر المشكلة. العجز الجنسي الثانوي هو الأكثر شيوعاً وهذا يعني أن الرجل يمكن أن يصل عادة إلى الانتصاب ولكنه يفشل في مناسبة واحدة أو أكثر بين النشاط الطبيعي. الشكل الثالث مرتبط بالعمر وهو شكل مستمر وخطير مع التشخيص السيئ

الأسباب

بما أن الانتصاب هو نتيجة الإثارة الجنسية ، وسلامة المسارات العصبية والأداء الهرموني الكافي ، فإن الأسباب المرضية للعجز الجنسي عديدة. قد يحدث نتيجة لأمراض نفسية مثل الاكتئاب ، مما يقلل من الدافع الجنسي ووظيفة الانتصاب والتعب ، وتعاطي الكحول ، والاستخدام العلاجي لهرمون الاستروجين ، وشلل ، الأعصاب الباراسمبثاوية عن طريق الأدوية أو تلف دائم لها ومرض السكري

الأسباب الأخرى للعجز الجنسي هي الإساءة أو إساءة استخدام الكائن الجنسي على مدى فترة طويلة وحالة مهلكة للنظام بشكل عام

ومع ذلك ، فإن المشكلة الرئيسية للعجز الثانوي هي التخوف الناجم عن الفشل الذي يولد قدراً كبيراً من القلق للجولة القادمة فيما يتعلق باحتمالية الفشل إذا ، في الواقع ، تمت محاولة الجماع مرة أخرى ونتج عن ذلك الفشل نفسه ، يتم إنشاء حلقة مفرغة يتم إثبات القلق من الفشل كرد فعل استباقي والذي بدوره يضعف قدرة القضيب

العلاج

إن تناول الأدوية أو ما يسمى بـ "العلاجات" في حالة الضعف الجنسي ليس عديم الفائدة فحسب ولكنه خطير النظام الغذائي هو عامل مهم في هذه الحالات. بادئ ذي بدء ، يجب على المريض اتباع نظام غذائي حصري من الفاكهة الطازجة من خمسة إلى سبعة أيام. في هذا النظام ، يمكنه تناول ثلاث وجبات يوميًا كل خمس ساعات ، من الفواكه الطازجة مثل العنب والبرتقال والتفاح والكمثرى والخوخ والأناناس والبطيخ

يجب تنظيف الأمعاء يوميًا خلال هذه الفترة بحقنة شرجية من الماء الدافئ بعد حمية الفاكهة بالكامل ، يمكن للمريض أن يبدأ تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن من البذور والمكسرات والحبوب والخضروات والفواكه ، مع الاستخدام السخي للأطعمة المجددة الخاصة مثل مصل اللبن والحليب الحامض ، وخاصة المصنوع من حليب الماعز والدخن والثوم والعسل والزيوت النباتية المعصورة على البارد وخميرة البيرة. يجب على المريض الابتعاد عن التدخين والكحول والشاي والقهوة وجميع الأطعمة المصنوعة والمعلبة والمكررة والتشويه ، وخاصة السكر الأبيض والدقيق الأبيض والمنتجات المصنوعة منها

تعتبر بعض الأطعمة مفيدة للغاية في علاج الضعف الجنسي. أهمها الثوم. وهو مثير للشهوة الجنسية طبيعي وغير ضار. وفقاً للدكتور روبنسون عالم الجنس البارز في أمريكا ، للثوم تأثير مثير للشهوة الجنسية واضح. وهو منشط لفقدان القوة الجنسية من أي سبب وللوهن والعجز الجنسي الناتج عن الإفراط في التساهل الجنسي والإرهاق العصبي

البصل هو طعام مثير للشهوة الجنسية مهم آخر. يحتل المرتبة الثانية بعد الثوم. يزيد الرغبة الجنسية ويقوي الأعضاء التناسلية. ومع ذلك ، فإن الصنف الأبيض من البصل أكثر فائدة لهذا الغرض

يعتبر الجزر مفيداً ايضافي العجز الجنسي .للحصول على نتائج أفضل ، يجب تناول الجزر مع نصف بيضة مسلوقة مغموسة في ملعقة كبيرة من العسل مرة واحدة يومياً لمدة شهر أو شهرين .تزيد هذه الوصفة من القدرة على التحمل الجنسي عن طريق إفراز الهرمونات الجنسية وتقوي الضفيرة الجنسية .ولهذا السبب تعتبر حلاوة الجزر المحضرة حسب مواصفات أوناني مقوية فعالة جدا لتحسين القوة الجنسية

يعتبر إصبع السيدة منشطاً رائعاً آخر لتحسين النشاط الجنسي .لقد ورد في الأدب الهندي القديم أن الأشخاص الذين يتناولون من 5 إلى 10 جرامات من مسحوق الجذر من هذه الخضار مع الحليب و" المصري "يومياً لن يفقدوا أبداً قوتهم الجنسية التمر المجفف ، المعروف باسم chuhara في العامية ، هو غذاء قوي للغاية .مطحون ومخلوط باللوز والفستق وبذور السفرجل ، فإنه يشكل علاجاً فعالاً لزيادة القوة الجنسية

الزبيب الأسود مفيد ايضالاستعادة النشاط الجنسي .يجب غليها مع الحليب بعد غسلها جيداً بالماء الفاتر .هذا سيجعلها منقخة وحلوة .يجب أن يتبع تناول الزبيب استخدام الحليب .يبدأ ب 30 جرام من البصل و 200 مل من الحليب ثلاث مرات يومياً ، يجب زيادة كمية الزيادة تدريجياً إلى 50 جراماً في كل مرة

التدليك القوي في جميع أنحاء الجسم مفيد للغاية في علاج الضعف الجنسي لأنه سيعيد تنشيط النشاط العضلي الضروري للطاقة العصبية يتم التحكم في أعصاب الأعضاء التناسلية عن طريق منطقة الحوض .ومن ثم فإن حمام الورك البارد لمدة 10 دقائق في الصباح أو في المساء سيكون فعالاً للغاية

يجب بذل كل جهد لبناء مستوى الصحة العامة إلى أعلى درجة ، كما أن الهواء النقي وممارسة الرياضة في الهواء الطلق ضروريان لنجاح العلاج .كما أن اليوغا مفيدة للغاية

مخطط العلاج الموضح أعلاه سيقطع شوطاً طويلاً في استعادة النشاط الجنسي ، ولكن بالطبع النتائج التي يتم تحقيقها تعتمد على عمر وحالة المريض من الواضح أن الحالات طويلة الأمد لن تحصل على نتائج جيدة من العلاج مثل الحالات المبكرة نسبياً ؛ ويميل الرجال الأصغر سناً بشكل طبيعي إلى القيام بعمل أفضل من الرجال الأكبر سناً

عندما تكون المشكلة من أصل نفسي ، يجب أن يكون العلاج هو نفسه ، ولكن في هذه الحالات يكون من المرغوب فيه الحصول على نصيحة معالج نفسي مؤهل .يحتاج المريض ايضالـى معالجة لطيفة من قبل شريك راغب



التهاب الجيوب الأنفية

يشير التهاب الجيوب الأنفية إلى التهاب في الغشاء المخاطي الذي يبطن الجيوب الأنفية. إذا كان يتبع في كثير من الأحيان نزلات البرد والإنفلونزا والتهابات عامة أخرى. أحياناً ما تجد الجراثيم التي يتم التخلص منها من الجسم طريقها إلى هذه الجيوب أو الحجرات الموجودة على جانبي الممر الأنفي، مما يؤدي إلى حدوث مشاكل في الجيوب الأنفية

تتكون الجيوب الأنفية من تجاويف أو حجرات موجودة في العظام الموجودة في منطقة الرأس والوجه. الجيوب الأنفية الأمامية والفكية والغربية والوتدية هي الجيوب الأنفية التي تتواصل مع الأنف. تقع الجيوب الجبهية على العظم الجبهي فوق العينين مباشرة. تقع الجيوب الأنفية الفكية على جانبي الأنف تحت عظم الوجنة. تقع الجيوب الغربالية والجيوب الوتدية خلف الأنف أو جانبيها. هذه الجيوب الهوائية تخفف من وزن الجمجمة وتعطي صدى للصوت

الأعراض

أعراض التهاب الجيوب الأنفية هي العطس المفرط أو المستمر، سيلان الأنف، انسداد إحدى فتحتي الأنف أو كليهما، صداع وضغط حول الرأس والعيون والوجه. عادة ما يكون صداع الجيوب الأنفية محسوساً في الجبهة وفي الوجه أسفل العينين مباشرة. قد يعاني المريض من انخفاض في درجة الحرارة، وقلة الشهية، وفقدان الشهية، وآلام في الأسنان. يشعر بالتعب بسبب صعوبة التنفس. يتأثر الصوت أيضاً بسبب انسداد الأنف

الأسباب

ينتج التهاب الجيوب الأنفية عن احتقان ممرات الجيوب الأنفية بسبب النزلات. وهو ناتج عن الإفراط في إفراز المخاط في الأغشية المبطنة للأنف والحنجرة والرأس. هذا الإفراط في الإفراز ناتج عن التهيج الناجم عن السموم في الدم وبالتالي فإن النظام الغذائي الخاطئ هو السبب الحقيقي لمشاكل الجيوب الأنفية. عندما يستهلك الشخص أنواعاً معينة من الأطعمة أو المشروبات بانتظام، فإن هذه، في الوقت المناسب، يكون لها تأثير تكيف على النظام بأكمله نتيجة لذلك، يصبح بعض الأشخاص أكثر حساسية تجاه بعض المواد المسببة للحساسية، والتي يتحول رد فعلها في النهاية إلى التهاب الجيوب الأنفية

العلاج

إن تصحيح النظام الغذائي الخاطئ له أهمية قصوى في علاج التهاب الجيوب الأنفية. يجب على المرضى اتباع نظام غذائي متوازن. يعاني معظم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الجيوب الأنفية أيضاً من الحموضة. لذلك يجب أن ينحرف نظامهم الغذائي إلى الجانب القلوي. يجب تقليل تناول الملح إلى الحد الأدنى حيث يؤدي الملح إلى تراكم الماء في الأنسجة ويطرد الكالسيوم من الجسم في المرحلة الحادة من المرض، عندما تكون الحمى موجودة، يجب على المريض الامتناع عن جميع الأطعمة الصلبة وشرب عصائر الفاكهة والخضروات الطازجة فقط المخففة بالماء على أساس 50:50 بعد أن تهدأ الحمى، قد يتبنى نظاماً غذائياً منخفض السعرات الحرارية من الفاكهة والخضروات مع الكثير من العصائر النيئة

بعد انتهاء الأعراض الحادة، قد يبدأ المريض تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن من ثلاث مجموعات غذائية أساسية، وهي البذور والمكسرات والحبوب؛ والخضروات والفواكه. في الحالات المزمنة المزمنة، يمكن تكرار صيام العصير لمدة أسبوع أو نحو ذلك على فترات شهرين

يجب على الأشخاص الذين يعانون من التهاب الجيوب الأنفية تجنب الأطعمة المقلية والنشوية والسكر الأبيض والدقيق الأبيض والأرز ومنتجات المعكرونة والبطاطس والكعك والحلويات تماماً. يجب عليهم أيضاً تجنب التوابل القوية واللحوم والمنتجات. يجب استخدام الزبدة والسمن باعتدال. يجب استخدام العسل للتليين. يجب تحضير جميع الأطعمة المطبوخة طازجة لكل وجبة. يجب أن تؤخذ الخضار بكميات كبيرة. يمكن تناول جميع أنواع الفاكهة باستثناء تلك التي تنتمي إلى مجموعة الحمضيات مثل الليمون والليمون والبرتقال والجريب فروت

يجب تناول الحليب بكميات كبيرة لأنه يحتوي على الكالسيوم الذي له تأثير ملحوظ في التغلب على التهاب الأنسجة النظام الغذائي الغني بفيتامين أ هو أفضل تأمين ضد مشاكل البرد والجيوب الأنفية. فيتامين أ هو مكيف الغشاء "لأنه يساعد في بناء أغشية مخاطية صحية في الرأس والحلق"، بعض المصادر القيمة لهذا الفيتامين هي الحليب كامل الدسم ، والخثارة ، وصغار البيض ، واليقطين ، والجزر والخضار الورقية والطماطم والبرنقال والمانجو والبابايا

عندما تتطور مشكلة الجيوب الأنفية بالفعل ، يمكن الحصول على الراحة من خلال تناول فيتامين أ بجرعات علاجية كبيرة تبلغ 25000 وحدة دولية يومياً. كما ثبت أن فيتامين سي مفيد في علاج التهاب الجيوب الأنفية ويجب أن يتناول المريض جرماً واحداً من هذا الفيتامين يومياً بجرعتين علاجيتين 500 مجم كل.

أحد العلاجات الأكثر فعالية لمشاكل الجيوب الأنفية هو تناول الأعشاب اللاذعة مثل الثوم والبصل والتي تميل إلى تفتيت الاحتقان المخاطي في جميع أنحاء الجهاز التنفسي. يجب أن يبدأ المرء بجرعات صغيرة خفيفة ثم زيادتها تدريجياً. يمكن أيضاً تحقيق نتائج مفيدة عن طريق إضافة هذه الأعشاب بكميات معتدلة إلى الوجبات العادية

إن استخدام عصير الجزر بشكل منفصل أو مع عصير البنجر والخيار أو مع عصير السبانخ مفيد للغاية في علاج مشاكل الجيوب الأنفية. 100 مل كل من البنجر وعصير الخيار أو 200 مل. يجب خلط عصير السبانخ مع 300 مل. من عصير الجزر في هذه التوليفات

معالجة المياه

وضع الماء البارد على الجيوب الأنفية يعطي راحة كبيرة. ستثبت التطبيقات الباردة الساخنة والباردة أنها مفيدة أيضاً. خذ من الماء الساخن والبارد ، اغتسل وجهك بالكامل بالماء الساخن - ساخن بقدر ما تستطيع - ثم ضع الماء البارد لفترة قصيرة. كما أن استنشاق البخار عن طريق الأنف لمدة خمس دقائق كل ساعة سيعطي الراحة أيضاً

اليوغا ستكون مفيدة في علاج مشاكل الجيوب الأنفية

الحصول على قسط وافر من النوم والراحة الكافية والهواء النقي ضروريان في علاج مشكلة الجيوب الأنفية يجب على المرضى تجنب استخدام العطور وزيت الشعر المعطر بقوة



الإجهاد

تم استعارة مصطلح الإجهاد من قبل علماء الأحياء من الهندسة ، حيث يشير إلى القدرة على تحمل كمية محددة من الإجهاد. وصف الدكتور هانز سيللي ، وهو عبقرى طبي عظيم وذو سلطة عالمية معروفة في مجال الإجهاد ، الإجهاد بأنه " حالة تتجلى في متلازمة محددة تتكون من جميع التغييرات غير المستحثة على وجه التحديد داخل نظام بيولوجي

المصطلح يشير إلى أي شرط يضر الجسم أو يتلف أو يتسبب في موت عدد قليل أو كثير من الخلايا. يحاول الجسم على الفور إصلاح الخلايا التالفة ولكن لا يمكنه القيام بذلك إلا إذا كان النظام الغذائي مناسباً ، مما يوفر إمداً سخياً بجميع العناصر الغذائية الأساسية. ومع ذلك ، إذا لم تتمكن إعادة بناء الخلايا من مواكبة تدميرها ، فإن الحالة ستؤدي إلى المرض. أكثر الأمراض المرتبطة بالتوتر شيوعاً هي أمراض القلب والسكري ، والصداع والقرحة الهضمية. ومن الأمراض الأخرى الناتجة عن الإجهاد التهاب القولون التقرحي وعسر الهضم المزمن ، والربو ، والصدفية ، والاضطرابات الجنسية ردود الفعل على الإجهاد متعددة. لا يوجد موقف واحد يسبب التوتر لجميع الناس في كل وقت. بعض

العوامل التي يمكن أن تسبب الإجهاد هي الأطفال أو عدم وجودهم ، الرئيس أو الرؤوس ، حركة المرور ، الهاتف أو عدم وجوده ، العمل الزائد أو عدم كفاية العمل ، الكثير من المال أو القليل منه ، اتخاذ القرار ، وظيفة روتينية مملة ، ونقص في السلطة ومخاوف بشأن المستقبل

الأعراض

يتفاعل الجسم والعقل مع أي عامل ضغط. يحدث عدد كبير من التغييرات الجسدية ، في وقت الاستيقاظ الناتج عن الإجهاد. يصبح الدماغ والجهاز العصبي نشطين بشكل مكثف وتتوسع حدقات العين ، ويبطئ الهضم ، وتصبح العضلات متوترة ، ويبدأ القلب ، في ضخ الدم بشكل أقوى وأسرع ، ويزداد ضغط الدم ، ويصبح التنفس أسرع ويتم إطلاق الهرمونات مثل الأدرينالي في النظام مع الجلوكوز من الكبد ويبدأ التعرق

كل هذه التغييرات تحدث في جزء من الثانية تحت إشراف الجهاز العصبي. إذا تمت إزالة عوامل الإجهاد على الفور ، فلن يتراكم أي ضرر ويتم عكس جميع التغييرات ، الإجهاد في مرحلته المبكرة والقابلة للعكس يؤدي إلى قلة النوم ، والمزاج السيئ ، والتذمر المستمر ، وساعات عمل أطول مع إنجاز أقل ، والصراع المنزلي مع الزوج والأطفال

تكرار المرض البسيط والتغيب عن العمل والغياب المطول لكل نوبة مرض والتعرض للحوادث والشعور بالإحباط والاضطهاد من قبل الزملاء والشكاوى من عدم التعاون وزيادة تناول الكحول

من الضروري أن يتم التعرف على هذه الأعراض في وقت مبكر من قبل المرضى أو من يتمنون لهم الصحة والتدابير العلاجية التي يتم اتخاذها للتغلب عليها. ومع ذلك ، إذا كان التوتر مستمراً أو متكرراً ، بشكل متكرر ، تظهر مجموعة متنوعة من الأعراض مثل الدوخة ، وتيبس العضلات ، والصداع ومشاكل الرؤية ، وصعوبة التنفس ، والربو ، والحساسية ، والخفقان ، واضطرابات الجهاز الهضمي ، وعدم انتظام نسبة السكر في الدم ، وآلام الظهر ، واضطرابات الجلد ، والأمعاء الاضطرابات والصعوبات الجنسية

الأسباب

قد يكون الإجهاد ناتجاً عن مجموعة متنوعة من العوامل خارج الجسم وداخله. تشمل العوامل الخارجية الضوضاء والصاخبة والأضواء المسببة للعمى والحرارة الشديدة أو البرودة والأشعة السينية وأشكال الإشعاع الأخرى والأدوية والمواد الكيميائية والمواد البكتيرية والسامة المختلفة والألم والتغذية غير الكافية. تشمل العوامل من داخل الجسم الشعور بالكرهية أو الحسد أو الخوف أو الغيرة

العلاج

عند التعامل مع التوتر ، يجب على المريض تغيير نمط حياته بشكل كامل. يجب أن يعتمد نظاما غذائيا مثاليا يجب أن يكون قادرا على تلبية المتطلبات الغذائية للإجهاد. من الواضح أن مثل هذا النظام الغذائي يجب أن يتكون من الأطعمة التي توفر ، مجتمعة ، جميع العناصر الغذائية الأساسية. لقد وجد أن النظام الغذائي الذي يحتوي على كميات كبيرة من 1 (البذور والمكسرات والحبوب و 2) الخضروات و 3 (الفواكه من شأنه أن يوفر كمية كافية من جميع العناصر الغذائية الأساسية. كل من هذه المجموعات الغذائية يجب أن تشكل تقريبا الجزء الأكبر من مجموعة ثلاث وجبات. يجب استكمال هذه الأطعمة الثلاثة الأساسية لبناء الصحة ببعض الأطعمة الخاصة مثل الحليب والزيت النباتية والعسل هناك العديد من الأطعمة التي تساعد في تلبية متطلبات الإجهاد ويجب أن يتناولها المريض بانتظام. هذه هي الزبادي والدبس الأسود والبذور والبراعم. الزبادي غني بفيتامين أ ، ب المركب ود. فهو يخفف الأرق والصداع النصفي والتقلصات المصاحبة للحيض

دبس السكر الأسود ، منتج ثانوي لعملية تكرير السكر ، غني بالحديد وفيتامين ب يقي من فقر الدم ويفيد أمراض القلب. البذور مثل البرسيم وعباد.

الشمس واليقطين والبراعم غنية بالكالسيوم وهي فعالة جدا كرادع للخمول والقلق. الخضار المطبوخة البخار هي الأفضل لأن الغليان يتسبب في تدمير العديد من الفيتامينات والمعادن في الماء

أوراق الريحان المقدس ، والمعروفة باسم tulsi في العامية ، مفيدة للغاية في علاج الإجهاد. تعتبر بمثابة عوامل أدابتوجين أو مضادات الإجهاد. أظهرت الدراسات الحديثة أن الأوراق تحمي من الإجهاد بشكل كبير. لقد تم اقتراح أنه حتى الأشخاص الأصحاء يجب أن يمشغوا 12 ورقة من الريحان مرتين في اليوم ، صباحا ومساءً لمنع الإجهاد

بعض العناصر الغذائية مفيدة في تخفيف التوتر. وهي فيتامينات A و B ، و معادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم التي تقلل من الشعور بالتهيج والقلق. يوجد فيتامين أ في الخضار الخضراء والصفراء. بعض المصادر القيمة لفيتامين ب هي ، الكاجو والخضروات الورقية والخميرة والبراعم والموز. يعتبر حمض البانتوثنيك أحد عناصر فيتامين ب المركب وهو مهم بشكل خاص في منع الإجهاد. له تأثير عميق على الغدد الكظرية والجهاز المناعي وكمية كافية من هذا الفيتامين إلى جانب فيتامين أ يمكن أن يساعد في منع العديد من التغييرات التي يسببها الإجهاد

يرتبط نقص البوتاسيوم بضيق التنفس والتعب والأرق وانخفاض نسبة السكر في الدم. البوتاسيوم ضروري لصحة عضلات القلب. المكسرات والحبوب غير المكررة مصادر جيدة للبوتاسيوم. الكالسيوم هو مهدئ طبيعي. يمكن أن يسبب النقص التعب والعصبية والتوتر. تعتبر منتجات الألبان والبيض واللوز وفول الصويا مصادر غنية بالكالسيوم

يُعرف المغنيسيوم بأنه مهدئ الطبيعة ويرتبط بالوقاية من النوبات القلبية. قد تؤدي أوجه القصور إلى استثارة وتهيج وخوف واضطرابات عاطفية المغنيسيوم ضروري أيضا لامتصاص الكالسيوم والبوتاسيوم ويوجد في. العديد من الفواكه والخضروات والبذور والتمر والبرقوق

هناك أطعمة معينة مرتبطة بالتوتر والقلق ويجب على المرضى تجنبها بدقة. وهذه الأطعمة هي مادة الكافيين والعديد من المشروبات الغازية التي تسبب العصبية والتهيج والخفقان. الملح المرتبط بأمراض القلب ؛ السجائر التي تسبب التوتر والتهيج والأرق والتي تم ربطها بالسرطان والكحول

الذي يستنفد فيتامينات المجموعة ب تعتبر ضرورية للحد من التوتر تلعب التمارين البدنية المنتظمة دورا مهما في مكافحة الإجهاد. لا تحافظ التمارين الرياضية على اللياقة البدنية والعقلية للجسم فحسب ، بل توفر أيضا الترفيه والاسترخاء الذهني.

إنه أفضل مهدئ للطبيعة. يمكن للمرء الركض أو الجري أو المشي أو ممارسة الألعاب ، حسب رغبته المشي هو أبسط التمارين وأكثرها أمنا. ينبغي للمرء أن يمشي بسرعة لمدة 45 دقيقة أو نحو ذلك يوميا. يمكن أن تكون أساناس اليوغي المفيدة للحفاظ على الصحة العامة والاسترخاء العقلي ، بمثابة أفضل امتصاص للصدمات ضد الإجهاد. وتشمل هذه لا تقل أهمية الاستجمام والراحة ويجب على المريض

كما يجب أن يأخذوا إجازة على فترات منتظمة. وقبل كل شيء ، يجب عليهم. تبسيط أساليب حياتهم للتخلص من التوتر غير الضروري



النحافة

نقص الوزن ، مثل أكثر ، هو أحد الأقارب المصطلحات ، على أساس الوزن المثالي لطول معين ومبني وجنس .يمكن اعتبار الشخص يعاني من نقص معتدل في الوزن إذا كان وزنه أقل بنسبة 10 في المائة من وزن الجسم المثالي وبشكل ملحوظ إذا كان 20 في المائة أقل من المستوى المثالي

يعتبر وزن الجسم المناسب من أهم الصفات الجسدية وله تأثير عميق على صحة الفرد وشخصيته .للحصول على جسم صحي

يكون الوزن الذي يزيد قليلاً عن المتوسط مناسباً حتى سن 30 عاماً ، حيث يعمل كإجراء دفاعي جيد ، ضد بعض الأمراض ، وخاصة مرض السل .بين 30 و 40 عاماً ، يجب أن يكون المسعى هو الحفاظ على الوزن عند المستوى المتوسط لأنه خلال هذه الفترة بدأت العديد من الأمراض المستقبلية .بعد سن الأربعين ، يُنصح بإبقاء الوزن أقل بقليل من المتوسط ، وذلك لتخفيف العبء على القلب والكلية والأعضاء الحيوية الأخرى

هناك نوعان من النحافة .نوع واحد هو سلبي وحيوي ، يأكل بقلب ولكن لا يكتسب وزناً .من المفترض أنهم يحرقون الطاقة بسبب النشاط المستمر .لا داعي للقلق مثل هؤلاء الأشخاص لأن هناك احتمالية لعدم إصابتهم بأي مرض على هذا النحو .النوع الآخر من الأشخاص النحيفين يفتقرون إلى الطاقة ويتساقطون ، ولا يستطيعون تناول وجبات عادية ويجدون أن الطعام الغني عادة ما يصيبهم بالمرض .يفتقر أجسامهم إلى الخلايا الدهنية ، وبالتالي لا يوفرون مكاناً لتخزين الدهون المضافة ، وربما تضع السعرات الحرارية التي يستهلكونها

الأعراض

يعتبر نقص الوزن بسبب نقص السعرات الحرارية في تناوله حالة خطيرة ، خاصة عند الشباب غالباً ما يشعرون بالتعب بسهولة ، ولديهم قدرة بدنية ضعيفة على التحمل ومقاومة أقل للعدوى أمراض مثل السل واضطرابات الجهاز التنفسي والالتهاب الرئوي وأمراض الدورة الدموية مثل اضطرابات القلب والنزيف الدماغي والتهاب الأعصاب وحصى الكلى والتيفود والسرطان شائعة جداً فيما بينها قد ينتج حدوث مضاعفات الحمل لدى النساء عن سوء التغذية بسبب عدم كفاية تناول الطاقة

الأسباب

قد يكون النحافة بسبب التغذية غير الكافية أو النشاط البدني المفرط أو كليهما .العوامل العاطفية أو العادات السيئة مثل تخطي الوجبات والوجبات الصغيرة والصيام المعتاد وعدم كفاية التمارين هي بعض الأسباب الأخرى للنحافة .تشمل العوامل الأخرى عدم كفاية هضم الطعام وامتصاصه بسبب نمط غذائي خاطئ لعملية أيض معينة ؛ الاضطرابات الأيضية مثل فرط نشاط الغدة الدرقية والميول الوراثية . يمكن أن تؤدي الاضطرابات مثل عسر الهضم المزمن والإسهال المزمن ووجود الطفيليات مثل الدودة الشريطية في القناة الهضمية واضطرابات الكبد وداء السكري والأرق والإمساك والاضطرابات الجنسية إلى النحافة

العلاج

يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في بناء الصحة من أجل زيادة الوزن .تعتبر العناصر الغذائية التي تساعد في الحفاظ على استرخاء الأعصاب ذات أهمية قصوى حيث يتسبب التوتر في توتر جميع العضلات والطاقة التي تدخل في الشد تستهلك قدرًا كبيرًا من الطعام على الرغم من أن جميع الفيتامينات والمعادن ضرورية لصحة جيدة ، إلا أن أهمها فيتامين D و B والكالسيوم والمغنيسيوم .أغنى مصادر فيتامين(د)هي الحليب 6 وزيت كبد الحوت وأشعة الشمس .يتم توفير الكالسيوم أيضاً عن طريق الحليب والزيادي .يمكن الحصول على المغنيسيوم من الخضار الورقية مثل السبانخ والبقدونس واللفت والفجل والبنجر يفضل أن تؤخذ هذه الخضار في سلطة يجب طهيها قليلاً

يمكن أن ينتج نقص الشهية عن نقص الإمداد بفيتامين ب ، مما يؤدي إلى انخفاض إنتاج حمض الهيدروكلوريك في المعدة .حمض الهيدروكلوريك ضروري لهضم الطعام وامتصاص الفيتامينات والمعادن في الدم .لذلك من الضروري أن يكون النظام الغذائي اليومي

غن يا بفيتامين ب للشهية الطبيعية. الهضم السليم وامتصاص

الأطعمة والتخلص المنتظم. الأطعمة الغنية بفيتامين ب هي الحبوب الكاملة ودبس السكر الأسود والمكسرات وفول الصويا والبيض والزبدة. تعتبر الزيوت النباتية ذات قيمة خاصة لمن يرغبون في زيادة الوزن لأنها غنية بفيتامين هـ والأحماض الدهنية الأساسية

يجب على الأشخاص الذين يعانون من نقص الوزن تناول وجبات صغيرة متكررة لأنهم يميلون إلى الشعور بالشبع بسرعة يمكن تقسيم الوجبات إلى ست وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة. قد تتكون هذه الوجبات من ثلاث وجبات صغيرة وثلاث وجبات خفيفة كبيرة فيما بينها. تُقاس جودة بناء الوزن في الطعام بعدد السعرات الحرارية التي يحتوي عليها. لاكتساب الوزن، يجب أن يشمل النظام الغذائي على سعرات حرارية أكثر مما هو مستخدم في الأنشطة اليومية للسماح بتخزين الفائض كدهن في الجسم يقدر بدل 500 سعرة حرارية الزائدة عن متوسط الاحتياجات اليومية لزيادة الوزن بمقدار رطل واحد أسبوعياً

يجب تجنب جميع الأطعمة المكررة مثل المنتجات التي تحتوي على الدقيق الأبيض والسكر لأنها تدمر الصحة. إن الإفراط في تناول الكربوهيدرات والدهون المكررة قد يساعد الفرد على اكتساب الوزن ولكن هذا سيضر بالصحة العامة. يجب أن يميل النظام الغذائي نحو الأطعمة القلوية مثل الفواكه والخضروات. يجب أن تشكل الأطعمة القلوية 80 في المائة

من النظام الغذائي. يجب أن تتكون الـ 20 في المائة الأخرى من الأطعمة المكونة للحمض مثل الحبوب والعسل يجب التقليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل المشروبات الغازية والقهوة والشاي.

يجب الإقلاع عن التدخين. لا ينبغي تناول الماء مع الوجبات ولكن قبل نصف ساعة أو بعد الوجبات بنصف ساعة علاج الحليب

دعا بعض ممارسي العلاجات الطبيعية إلى اتباع نظام غذائي خاص بالحليب لزيادة الوزن بسرعة. في بداية هذا النمط من العلاج، يجب على المريض أن يصوم لمدة ثلاثة أيام على ماء دافئ مثل العصير لتطهير النظام. بعد ذلك، يجب أن يتناول كوباً من الحليب كل ساعتين من الساعة الثامنة صباحاً حتى الثامنة مساءً في اليوم الأول، وكوباً كل ساعة ونصف في اليوم، التالي وكوباً كل ساعة في اليوم الثالث. ثم يجب زيادة كمية الحليب تدريجياً بحيث يتم تناول كوب كل نصف ساعة من الساعة 8 صباحاً حتى الساعة 8 مساءً إذا كان من الممكن تحمل هذه الكمية بشكل مريح إلى حد ما. يجب أن يكون الحليب طازجاً وغير مسلوق، ولكن يمكن تسخينه قليلاً إذا رغبت في ذلك. يجب أن يتم رشه ببطء شديد من خلال قشة. يجب أن يكون الحليب غير مبستر إن أمكن

التين علاج غذائي ممتاز لزيادة الوزن في حالة النحافة. إن النسبة العالية من السكر السريع الامتصاص تجعله غذاءً مقوياً ومُسمناً

تعتبر التمارين المنتظمة مثل المشي والرقص والبوجا والتأمل والتدليك مهمة أيضاً لأنها تعمل كمخبرات وتقلل من التوتر وتحفز على النوم الجيد. اليوغاسانا التي ستكون مفيدة بشكل خاص هي السارفانجاسانا والهالاسانا وماتسياسانا

إن اتباع نظام غذائي متوازن مع ممارسة الرياضة الكافية والراحة والتوازن العاطفي وغياب الأمراض الحادة سيضمن الشخص الذي يعاني من نقص الوزن من بناء جسم صحي وزيادة الوزن



الدرن أو السل

يعتبر السل أو الدرن من أكثر أمراض مخيفة .إنها مشكلة صحية كبيرة في العالم وغالبًا ما تصنف على أنها القاتل الأول .أكثر من خمسة أشخاص يموتون من هذا المرض كل عام في الدول النامية

ينتج مرض السل عن جرثومة صغيرة تسمى عصية الحديبية وهي صغيرة جدا بحيث لا يمكن اكتشافها إلا بواسطة المجهر .تدخل الجرثومة الجسم عن طريق الأنف والفم والقصبه الهوائية وتستقر في الرئتين .يتكاثر بالملايين وينتج بقع صغيرة بارزة تسمى الدرنات لا يعتبر مرض السل وراثيًا ولكنه مرض معدي أو معدي .أولئك الذين يعانون من المرض لفترة طويلة يطردون الجراثيم الحية أثناء السعال أو البصق وعندما تدخل هذه الجراثيم إلى أنف أو فم الأشخاص الأصحاء ، يصابون بالمرض .كما أن التنفس الفموي والتقبيل وكذلك الطعام والماء الملوثة مسؤولان ايضا عن انتشار مرض السل

الأعراض

مرض السل أربعة أنواع وهي الرئتين والأمعاء والعظام والغدد .يعتبر السل الرئوي أو السل في الرئة أكثر أنواع السل شيوعًا .يميل إلى التهاب الجسم ويفقد المريض قوته ولونه ووزنه .ومن الأعراض الأخرى ارتفاع درجة الحرارة خاصة في المساء ، سعال مستمر وبحة في الصوت ، صعوبة في التنفس ، ألم في الكتفين ، عسر هضم ، ألم في الصدر ، ودم في البلغم

الأسباب

انخفاض المقاومة أو انحلال النظام هو السبب الرئيسي لهذا المرض .تحدث هذه الحالة بشكل رئيسي بسبب تجويع المعادن في أنسجة الجسم بسبب عدم كفاية النظام الغذائي ؛ والمعدن الرئيسي المعني هو الكالسيوم .من نواح كثيرة ، فإن السل هو مرض نقص الكالسيوم .لا يمكن أن يكون هناك انهيار للأنسجة ولا نمو لمرض السل حيث يوجد إمدادات كافية من الكالسيوم العضوي في الأنسجة المذكورة وبالتالي فإن الإمداد الكافي من الكالسيوم العضوي في النظام مع المواد المعدنية العضوية هو عامل وقائي أكيد لتطور مرض السل

ينتج انخفاض المقاومة ايضا عن مجموعة متنوعة من العوامل الأخرى مثل قمع المرض عن طريق الأدوية والأدوية ، واستخدام الأطعمة التي لا معنى لها ، والمفتومة من الفيتامينات والأطعمة المكونة للأحماض ، وتناول مزيج خاطئ من الطعام ، مثل تناول الفاكهة مع الأطعمة النشوية في وجبة واحدة ، مما يسبب التخمر المعدة ؛ إهدار الطاقة من خلال الفقد المفرط للسائل المنوي والعيش في منازل سيئة التهوية .وتشمل الأسباب الأخرى التعرض للبرد ، وقلة النوم ، والهواء غير النقي ، وقلة الحركة والإرهاق ، والحليب الملوّث ، واستخدام التبغ بأي شكل من الأشكال ، والمشروبات الكحولية بجميع أنواعها ، والشاي والقهوة وجميع المشروبات الضارة .تمهد العوامل الأرضية لنمو الجراثيم من مختلف الأنواع ، بما في ذلك درنة العصوية .قد تكون هذه الجراثيم موجودة في الجسم ولكنها غير ضارة تماما لمن يتمتعون بالحيوية والمقاومة الطبيعية

العلاج

لم يعد مرض السل غير قابل للشفاء إذا تم علاجه في المراحل المبكرة .يعد المخطط الشامل لبرنامج بناء الحمية والحيوية على طول naturallines هو الطريقة الوحيدة للتغلب على المرض .كخطوة أولى ، يجب أن يخضع المريض لنظام غذائي حصري من الفاكهة الطازجة لمدة ثلاثة أو أربعة أيام .يجب أن يتناول ثلاث وجبات في اليوم من الفواكه الطازجة والعصرية ، مثل التفاح والعنب والكمثرى والخوخ والبرتقال والأناناس والبطيخ أو أي فاكهة أخرى في الموسم ، لا ينبغي تناول الموز والفواكه المجففة أو المعلبة

بالنسبة للمشروبات يمكن تناول ماء الليمون غير المحلى أو الماء العادي سواء كان ساخناً أو بارداً .إذا فقدوا هذا الوزن في النظام ، الغذائي الذي يحتوي على جميع أنواع الفاكهة

فقد يضيف أولئك الذين يعانون من نقص الوزن بالفعل كوباً من الحليب إلى كل وجبة فواكه بعد حمية الفاكهة ، يجب على المريض اتباع

حمية الفاكهة والحليب .بالنسبة لهذا النظام الغذائي ، فإن الوجبات هي نفسها تماما حمية الفاكهة بالكامل ، ولكن مع إضافة الحليب إلى كل وجبة فواكه .قد يبدأ المريض بلتر من الحليب في اليوم الأول ويزيد بمقدار ربع لتر يومياً حتى 2 إلى 2 ونصف لترات حسب اتفاق اللين . يجب أن يتم نضج الحليب قبل غليه ، ولكن يمكن تسخينه قليلاً إذا رغبت في ذلك .يجب أن يتم رشفه ببطء شديد .يجب أن تستمر حمية الفاكهة والحليب لمدة أربعة إلى ستة أسابيع .بعد ذلك ، يمكن اتباع النظام الغذائي التالي

الإفطار :الفواكه الطازجة عند الحصول عليها ، والحليب .يمكن ايضا تناول البرقوق أو الفواكه المجففة الأخرى إذا رغبت في ذلك

الغداء :خضروات مطبوخة على البخار ، طبق أو شباتي من القمح الكامل وكوب من اللبن الرائب

العشاء :صحن سلطة نيئة من الخضار المناسبة مع خبز القمح الكامل والزبدة .يمكن تناول الفاكهة المطهية أو التفاح المطبوخ كحلى

وقت النوم :كوب حليب

العامل العلاجي الرئيسي للالزم لعلاج مرض السل هو الكالسيوم .يجب تناول الحليب ، باعتباره أغنى مصدر غذائي لإمداد الجسم بالكالسيوم العضوي ، بكثرة .في النظام الغذائي الموضح أعلاه ، يجب تناول لتر واحد على الأقل من الحليب يومياً

يجب اتباع فترات أخرى في النظام الغذائي الحصري للفواكه متبوعاً بحمية الفاكهة والحليب على فترات شهرين أو ثلاثة أشهر حسب التقدم .خلال الأيام القليلة الأولى من العلاج ، يجب تنظيف الأمعاء يومياً باستخدام حقنة شرجية الماء الدافئ وبعد ذلك حسب الضرورة

يتجنب المريض جميع الأطعمة المهلكة مثل الخبز الأبيض والسكر الأبيض والحبوب المكررة والحلويات والفتائر والأطعمة المعلبة والمعلبة والمحفوظة .كما يجب أن يتجنب الشاي القوي والقهوة والتوابل والمخللات والصلصات وما إلى ذلك

يعتبر تفاح الكسترد علاجاً غذائياً فعالاً لمرض السل .يقال أنه يحتوي على صفات الأدوية المجردة .يقوم ممارس الأيورفيدا بإعداد خمور مخمرة من تفاح الكسترد في موسمها لاستخدامها كدواء في علاج مرض السل .يتم تحضيره بغلي لب تفاح الكسترد والزبيب الخالي من البذور في الماء على نار بطيئة .يتم تصفيته عند ترك حوالي ثلث الماء .ثم يخلط مع مسحوق السكر والحلوى ومسحوق الكركم والقرفة وبعض التوابل الأخرى

أثبت goosebeary الهندي أنه علاج فعال لمرض السل .يجب تناول ملعقة كبيرة من كل من عصير amla الطازج والعسل معاً كل صباح في هذه الحالة .إن استخدامه المنتظم سيعزز النشاط والحيوية في الجسم في غضون أيام قليلة .الاستخدام المنتظم للفجل مفيد أيضاً

يجب أن يأخذ المريض راحة كاملة من العقل والجسم .أي نوع من الإجهاد سيمنع الشفاء .الهواء النقي مهم دائماً في علاج المرض ويجب أن يقضي المريض معظم الوقت في الهواء الطلق ويجب أن ينام في غرفة جيدة التهوية .أشعة الشمس ضرورية أيضاً لأن عصيات الدرنه تقتل بسرعة عن طريق التعرض لأشعة الشمس

الخطوات المفيدة الأخرى لعلاج المرض هي تجنب الإجهاد والتدليك البطيء والتنفس العميق والعمل الخفيف لضمان التحويل العقلي

معالجة المياه

بعض علاجات المياه مفيدة في حالات السل يمكن بناء المقاومة الحيوية للمريض من خلال روتين الحمام البارد المتدرج والمخطط بعناية مرتين في اليوم .يجب زيادة شدة ، التطبيقات الباردة تدريجياً لتحقيق نتائج مرضية .ومع ذلك

يجب توخي الحذر لمنع إصابة المريض بالبرد .من المفيد أيضاً إجراء تحفيز ساخن قصير مع تطبيق بارد قصير بديل على الصدر والظهر ، وفي منطقة المعدة أو حمام غمر محايد درجة حرارة الماء من 98 إلى 100 درجة فهرنهايت (مدة ساعة قبل التقاعد ليلاً

بعض ممارسات اليوغا مفيدة في علاج مرض السل في مراحله المبكرة وتشمل هذه الأساناس



الدوالي بالساقين

هي أوعية رقيقة الجدران من خلال الذي يعاد الدم النجس إلى القلب . عادة ما يكون لديهم صمامات تنظم تدفق الدم نحو القلب . الدوالي هي حالة تتضخم فيها الأوردة أو تتوسع أو تتضخم

يمكن أن تحدث الدوالي في أي جزء من الجسم ولكنها تظهر بشكل عام على الساقين . عروق الساقين هي الأكبر في الجسم وتحمل الدم من الأطراف السفلية إلى أعلى باتجاه القلب . يتم تحديد اتجاه الدوران في هذه الأوعية إلى حد كبير عن طريق الجاذبية على الرغم من عدم وجود عوائق ميكانيكية لتدفق الدم ، إلا أن عدم كفاءة الصمام عادة ما يؤدي إلى زيادة الضغط في الوريد

تبدو الدوالي قبيحة المظهر ويمكن أن تكون خطيرة . قد تنفصل جلطة دموية داخل وريد كبير ومتسع بشكل كبير وتتحرك نحو القلب والرئتين ، مما يتسبب في مضاعفات خطيرة . تكون الدوالي شائعة بثلاث مرات تقريباً مثل حدوثها عند النساء كما عند الرجال هذا المرض نادر في المجتمعات الريفية المتخلفة

الأعراض

العلامة الأولى للدوالي هي تورم في مجرى الأوردة . قد يتبع ذلك ، تقلصات عضلية وشعور بالتعب في الساقين خلف ركبتيه . في بعض الحالات قد ينعكس التدفق الطبيعي للدم نحو القلب عندما يكون المريض في وضع مستقيم . ينتج عن هذا تجمع الدم الوريدي في الجزء السفلي من الساقين ويصبح الجلد أرجوانياً ومتصبغاً ، مما يؤدي إلى ما يعرف بدوالي الأكرزما أو قرح الدوالي . كلتا الحالتين تسبب ألماً شديداً

الأسباب

تنتج حالة الدوالي في الأوردة عن تباطؤ الدورة الدموية بسبب عوامل مختلفة مثل الإمساك وأخطاء النظام الغذائي وقلة ممارسة الرياضة والتدخين . يمكن أن يؤدي الوقوف لفترات طويلة وارتداء الملابس الضيقة أيضاً إلى تباطؤ الدورة الدموية . قد يسبب الحمل توسع الأوردة بسبب زيادة الضغط في الحوض والبطن ، مما يبطئ تدفق الدم من الأطراف السفلية إلى القلب . عادة ما تعاني النساء من هذه الحالة في السنوات الأولى من الحمل . كما يمكن أن تسبب السمنة دوالي الأوردة

العلاج

من أجل العلاج المناسب للدوالي ، يجب على المرضى ، في البداية ، تناول العصير لمدة أربعة أو خمسة أيام أو على نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة 7 إلى 10 أيام . يجب إعطاء حقنة شرجية من الماء الدافئ يومياً خلال هذه الفترة لتطهير الأمعاء ويجب اتخاذ تدابير لتجنب الإمساك

بعد صيام العصير أو كل حمية الفاكهة ، يجب على المريض اتباع نظام غذائي مقيد . في هذا النظام ، يمكن تناول البرتقال أو عصير البرتقال والليمون على الإفطار . قد تتكون وجبة منتصف النهار من سلطة نيئة أو أي من الخضار في الموسم مع زيت الزيتون وتتبيلة عصير الليمون

يمكن تناول الخضار المطبوخة على البخار مثل السبانخ والملفوف والجزر واللفت والقرنبيط والزبيب والتين أو التمر في المساء . يجب عدم تضمين أي خبز أو بطاطس أو أي أطعمة نشوية أخرى في هذا النظام الغذائي ، وإلا فسيتم فقد التأثير الكامل للنظام الغذائي

بعد النظام الغذائي المقيد ، قد يبدأ المريض تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن مع التركيز على الحبوب والبنوز والمكسرات والخضروات والفواكه . يجب أن يتكون حوالي 75 في المائة من النظام الغذائي من الخضار والفواكه النيئة . يجب تجنب جميع التوابل والمشروبات الكحولية والقهوة والشاي القوي ومنتجات الدقيق الأبيض والسكر الأبيض ومنتجات السكر الأبيض بشكل صارم

يمكن اتباع نظام غذائي سريع قصير أو نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة يومين أو ثلاثة أيام كل شهر ، حسب التقدم

أثبتت عصائر الخضروات النيئة ، وخاصة عصير الجزر مع عصير السبانخ ، أنها مفيدة للغاية في علاج الدوالي . النسبة التي تعتبر مفيدة في هذا المزيج هي الجزر 300 مل والسبانخ 200 مل لتحضير 500 مل من العصير دوالي الأوردة

تم ايضا العثور على بعض العناصر الغذائية ، وخاصة فيتامين E و C ، فعالة في علاج هذا المرض . يجب على المريض تناول فيتامين سي بجرعة علاجية تصل إلى 3000 مجم . وفيتامين هـ بجرعات علاجية من 600 إلى 1200 وحدة دولية يومياً . سيخفف ذلك من آلامه وتشنجات الساق المصاحبة للدوالي

يعتبر حمام الورك البديل الساخن والبارد مفيداً جداً ويجب تناوله يومياً . يجب رش الأجزاء المصابة بالماء البارد أو وضع العبوات الباردة عليها . يمكن وضع حزمة الطين في الليل والسماح لها بالبقاء حتى الصباح . يعتبر الحمام الساخن بملح إبسوم مفيداً جداً ايضا ويجب تناوله مرتين في الأسبوع للتدابير الاحترازية

ستساعد الإجراءات الاحترازية التالية على منع الدوالي وتخفيف الأعراض إذا كان المرض قد تطور بالفعل

عندما تكون على متن طائرة أو رحلة قطار طويلة ، قم بالسير كل نصف ساعة . إذا كنت في رحلة طويلة بالسيارة ، فتوقف من حين لآخر واخرج لتمتد ساقيك

1. عندما تقرأ أو تشاهد التلفاز ، ارفع قدميك وأراح ساقيك على كرسي أو كرسي
 2. التنقل يساعد الدورة الدموية العامة . المشي مفيد لأن حركات عضلات الساق تساعد في دفع الدم لأعلى . السباحة أو المشي في المياه العميقة لهما نفس الشيء . يساعد الضغط الكبير للماء على الساقين على تحريك الدم إلى أعلى الأوردة ويحمي من الركود
 3. النوم مع رفع القدمين قليلاً فوق مستوى القلب يساعد على تدفق الدم بعيداً عن الكاحلين . في حالة وجود مشاكل خطيرة مع الدوالي ، يجب رفع السرير عن طريق وضع كتل بارتفاع 6 بوصات تحت القوائم عند القدم . هذا ، ومع ذلك ، لا ينصح به للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب
 4. إذا كنت محصورة في الفراش ، فيجب تشجيع حركة القدمين والساقين للمساعدة في الحفاظ على حركة الدورة الدموية بشكل شبابي
 5. يجب عدم ارتداء الأربطة المستديرة . إنها تقطع الدورة الدموية الوريدية ، وبالتالي تزيد الضغط في الأوردة وتزيد من خطر الإصابة بالتهاب الدوالي
 6. يجب عدم ارتداء المشدات المرنة بشكل مستمر ، خاصة عند الجلوس لفترة طويلة مثل المكتب ، أو أثناء السفر بالطائرة أو القطار أو رحلة آلية . تتجمع المشدات وتعيق عودة تدفق الدم
 7. يجب على المرأة الحامل ارتداء جوارب مطاطية والاستلقاء أحياناً خلال النهار الاستيقاظ بعد الولادة بوقت قصير مفيد ايضا في الدورة الدموية
 8. هذه التمارين المرنة سهلة المتابعة مفيدة لأنها تخفف من سبب توسع الأوردة وبالتالي تخفف الأعراض الناتجة . الاستحمام الشمسي وتمارين التنفس العميق مفيدة جداً
- بعض أوضاع اليوجا المقلوية مثل مفيدة في علاج الدوالي حيث تقوم بتصريف الدم من الساقين وتقليل الضغط على الأوردة . فهي تساعد على استرخاء العضلات والسماح للدم بالدخول والخروج بحرية من الأطراف السفلية



الامراض التناسلية

كانت هناك زيادة مقلقة في الأمراض التناسلية أو التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي أو بسبب الاختلاط والجنس الحر. هذه الأمراض تسببها البكتيريا والجراثيم ويمكن أن تصبح خطيرة للغاية إذا لم يتم علاجها بشكل صحيح ومبكر. المرض الأكثر شيوعاً في هذه الفئة هو مرض الزهري والسيلان

من المحتمل أن يكون مرض الزهري أحد أقدم الأمراض التي تصيب الجنس البشري. الاتصال الجنسي هو الطريقة الأكثر شيوعاً التي ينتشر بها هذا المرض عبر المجتمع. لكن العديد من المصابين بالمرض أبرياء. يولد الأطفال الصغار أحياناً بهذا المرض. قد ينتقل أيضاً من شخص إلى آخر عن طريق التقبيل أو التعامل مع الملابس أو الأشياء الأخرى المصابة

الأعراض والأسباب

عادة ما يبدأ مرض الزهري كنوع متفرح صغير من الآفة قد يحدث في أي مكان في الجسم وأكثر المواقع شيوعاً هي القضيب والفرج أو في المهبل. غالباً ما يؤدي السلوك الجنسي العنيف أو الخشن، إلى السحجات وبالتالي يتلامس الفيروس مباشرة مع الدم

عادة ما ينتقل مرض السيلان عن طريق الاتصال الجنسي. يُعرف التهاب الحاد في مجرى البول عند الذكور أو في مهبل الأنثى بسبب العدوى عن طريق القيح بواسطة جراثيم السيلان باسم السيلان. قد يصاب الشخص الذي يعاني من درجة عالية من تسمم الدم وحيوية منخفضة بهذه الحالة مع أدنى إفراز. من ناحية أخرى، فإن تدفق الدم النظيف والحيوية العالية

قد يحميان المرء من هذا المرض ومع ذلك، فإن الخطة الحكيمة هي تجنب كل فرص الإصابة. الشائع هو الفعل الجنسي الذي يصاب فيه أحد الشريكين بهذا المرض. في بعض الأحيان قد يتم التعاقد عليه من خلال مصادر أخرى أو قد يكون وراثياً

يعد مرض السيلان أكثر الأمراض صعوبة في التعرف عليه من مرض الزهري. حوالي ثلثي النساء المصابات بهذا المرض ليس لديهن أي أعراض على الإطلاق أو على الإطلاق أعراض تافهة للغاية والتي قد تنتقل على أنها إفرازات مهبلية غير ضارة على ما يبدو. إل ع رَض المعتاد في الذكر هو خروج إفرازات من طرف القضيب

إذا تم إهمال المرض أو علاجه بشكل غير صحيح، فقد يفسد مجرى الدم بالكامل مما قد يؤدي إلى الإصابة بسرطان الروماتيزم وبسبب إصابة العين. لذلك فإن العلاج المناسب مهم للغاية بعد وقت قصير من حدوث العدوى

إن علاج مرض الزهري والسيلان قابلين تماماً للعلاج الناجح من خلال اتباع نظام غذائي سليم وطرق طبيعية أخرى، دون ترك أي آثار سلبية تشوه الحياة المستقبلية وسعادة ضحاياهم

الأدوية القمعية التي يستخدمها النظام الطبي الحديث في العلاج توقف ببساطة المظاهر النشطة للمرض في جهاز الضحية في الوقت الحالي. لا تزال السموم المرضية والعقاقير المعدنية في جهاز المريض ولها تأثير أكثر تدميراً على أنسجة وهياكل الجسم، وخاصة على الأنسجة العصبية

الصيام هو الطريقة الآمنة الوحيدة لعلاج الأمراض التناسلية. يمكن علاج جميع حالات مرض الزهري والسيلان من خلال وكالة الصيام. لن يمنع هذا الآثار المخيفة فحسب، بل سيعزز أيضاً بشكل كبير المستوى الصحي العام للمريض من خلال التطهير الشامل لنظامه

يمكن تناول عصير البرتقال في كوب من الماء الدافئ خلال هذه الفترة. إذا لم يوافق عصير البرتقال، يمكن تناول عصير الخضار. كل يوم أثناء الصيام، يجب التأكد من أن الأمعاء يتم تطهيرها من المواد السامة التي يتم التخلص منها من خلال عملية التطهير الذاتي التي يقوم بها الجسم الآن. يمكن تحقيق ذلك من خلال حقنة شرجية بالماء الدافئ

قد يستمر الصوم من سبعة إلى 14 يوماً بعد الصيام، قد يتبنى المريض حماية حصرية من الفاكهة لمدة خمسة أيام أخرى. بعد ذلك يجب

أن يشرع تدريباً في اتباع نظام غذائي متوازن لثلاث مجموعات غذائية أساسية كما هو موضح في علاج العجز الجنسي (الفصل 75) ، مع تجنب جميع الأطعمة المذكورة فيه الرائد ر.أوستن ، طبيب في الهيئة الطبية للجيش الملكي في بريطانيا العظمى في كتابه يذكر حالة مريض بمرض الزهري يبلغ من العمر 27 عاماً تم شفاؤه فقط عن طريق

العلاج

الغذاء. يروي الدكتور أوستن الحالة على النحو التالي السيد أ. ، البالغ من العمر سبعة وعشرين عاماً ، جاءني مصاباً بمرض الزهري الثالثي. وقد تم استخدام الأدوية التقليدية ، لكنها لم توقف ويلات المرض. وجهه وجسده كانت مغطاة بالانفجارات الروبية القرحات مغطاة بقشرة - وكانت الرائحة من جسده مزعجة للغاية. أحب أن يشرب أثناء النهار. في نهاية أربعة عشر يوماً ، سُح له بوجبتين في اليوم ، إحداهما تتكون من الخضار المطبوخة تماماً وبعض الزبدة ، والأخرى من الحليب والفاكهة الطازجة. في غضون ستة أسابيع من تاريخ بدء العلاج ، اختفت جميع الانفجارات ، وكذلك الرائحة الكريهة للجسم ، وكان يشعر بصحة جيدة وظل كذلك منذ ذلك الحين

عصائر الخضار مفيدة للغاية في العلاج من الأمراض التناسلية. تشمل العصائر المفيدة بشكل خاص تلك الموجودة في الجزر والخيار والبنجر والسبانخ. قد يستفيد المريض من عصير الجزر بشكل حر إما مع عصير السبانخ أو الخيار أو البنجر. يعتبر القطيفة (chaulai) (ka saag) مفيداً للغاية في علاج مرض السيلان. حوالي 25 جرام. من أوراق هذه الخضار يجب أن تعطى مرتين أو ثلاث مرات في اليوم للمريض في هذه الحالة. العصير الطازج من أزهار عود الطبل مفيد جداً في علاج مرض السيلان. للحصول على نتائج أفضل ، يجب إعطاء هذا العصير مرتين يومياً مع ماء جوز الهند الطري. يعمل كدواء منشط مدر للبول في هذا المرض. كما تم العثور على ديكتيون من أصابع السيدة الطازجة مفيدة في علاج مرض السيلان. يتم خلط كوب من الصمغ من إصبع السيدة مع الموز الناضج وكوب من اللبن الرائب. الخليط علاج فعال للغاية لمرض السيلان. يتم تقطيع أربع كبسولات من إصبع السيدة إلى قطع بحجم 2.5 سم و تُغلى في ربع لتر من الماء لمدة 15 دقيقة تقرياً. بعد التبريد ، تُعصر القطع و يُستخرج الصمغ و يُصفى من خلال قطعة قماش من الشاش

في حالة الإصابة بمرض الزهري ، يجب استخدام عبوة "T" لمدة ساعة للعلاج الموضعي للقرحة الأولية ويجب تكرارها مرتين يومياً. يجب التعامل مع جميع الملابس والملاءات والمناشف التي يستخدمها المريض بعناية لتجنب تقرحات جديدة ولمنع العدوى للآخرين. من الأفضل غلي كل هذه المواد. في حالة ثوران البركان على أجزاء مختلفة من الجسم ، فإن حزمة ملاءة مبللة لمدة ساعة مفيدة

سوف يساعد على إخراج جميع المواد السامة للجلد عن طريق إنتاج المزيد من الانفجارات التي تجف تدريجياً. يعد تطبيق حزم الحوض من حين لآخر لمدة ساعة واحدة من أكثر طرق العلاج فعالية في حالة مرض السيلان. نظراً لوجود تهيج في غدة البروستاتا والإحليل في هذا المرض ، فإن حمام الورك الساخن لمدة ثماني دقائق له تأثير مفيد لأنه يميل إلى تخفيف التهيج. حمام بخار عرضي لمدة ثماني دقائق له قيمة رائعة في كل من مرض الزهري والسيلان. سوف يساعد على إزالة المواد السامة من الجسم وتمكين الكلى من أداء عملها بشكل فعال. التدليك الشامل له أيضاً آثار مفيدة على الجسم كله. [فهرس] الأمراض التناسلية

اضطرابات الدورة الشهرية

تنشأ بالكامل تقريباً من الهرمونات الأنثوية داخل جسدها . يتم إنتاج هذه الهرمونات في زوج من الأعضاء اللوزية الشكل ، والمعروفة باسم المبايض . تقع في عمق الحوض ، واحدة على كل جانب من الرحم أو الرحم . الهرمون الأنثوي الرئيسيان هما الإستروجين والبروجيستيرون . تمنح هذه الهرمونات المرأة القوة والقدرة على التحمل وهي مسؤولة إلى حد كبير عن الشكل الأنثوي الفريد لجسدها . يبدأ المبيضان في إنتاج كميات كبيرة من هرمون الاستروجين ، وهو الهرمون الأنثوي السائد عندما تبلغ الفتاة سن 12 عاماً تقريباً . وهذا يمكنها من النمو بسرعة والتطور إلى امرأة شابة عادية . إن بدء الحيض في هذا الوقت يبشر بمرحلة الإنجاب من حياتها ، حيث يمكنها إنجاب الأطفال . قد تستمر هذه المرحلة لمدة 35 عاماً تقريباً

يرتبط جريان الدورة الشهرية بوظيفة الأنثى المتمثلة في وضع البويضات أو مرور خلية البويضة أو البويضة من المبيض إلى الرحم استعداداً للإخصاب . إن تطهير السطح الداخلي للرحم وإتاحة إمكانية التكاثر بشكل طبيعي هو من بين الأمور التي توفرها الطبيعة . يستمر التدفق عادةً لمدة أربعة أيام تقرياً و يبلغ معدله 28 يوماً . والمشكلة الرئيسية المتعلقة بانسياب الدورة الشهرية هي آلام الدورة الشهرية ، وانقطاع الدورة الشهرية ، وفرط الدورة الشهرية ، إضافة إلى توتر ما قبل الحيض الذي ناقشه في الفصل التالي . (84) هذه الاضطرابات شائعة جداً ، لكنها ليست طبيعية . المرأة السليمة ، التي تعيش وفق القوانين الطبيعية وتتناول وجبات من الأطعمة الطبيعية ، لا تعاني من المحنة الشهرية .

تحدث معظم اضطرابات الدورة الشهرية بسبب نقص التغذية الذي يؤدي إلى نقص الهرمونات الجنسية الأنثوية واستقلابها غير السليم . يتم الآن مناقشة هذه الاضطرابات باختصار . عسر الطمث : يعتبر الحيض المؤلم أو عسر الطمث ، كما يطلق عليه في اللغة الطبية ، أمراً شائعاً جداً هذه الأيام . يمكن إرجاع هذا الاضطراب إلى حالة منهكة وسامة في الجهاز بشكل عام والأعضاء التناسلية بشكل خاص بسبب اتباع نظام غذائي خاطئ ونمط حياة خاطئ وإرهاق عصبي . يمكن الشعور بالألم إما قبل يومين أو ثلاثة أيام من التدفق أو قبله أو أثناءه مباشرة

عادة ما يظهر الألم الذي يبدأ قبل يومين أو ثلاثة أيام من التدفق أن المبايض لا تعمل بشكل صحيح . هذا خلل في وظائف الغدة وعادة ما يؤدي اتباع نظام غذائي طبيعي مخطط بعناية إلى تصحيح الأمور . بالنسبة للعلاج المحلي ، فإن الاستحمام بالرشفة الساخنة في الليالي المتتالية لمدة أسبوع قبل الموعد المحدد للدورة سيكون مفيداً للغاية . بين الفترات ، حمامات الورك الباردة ستزيد من نبرة المبيضين . يشير الألم قبل بدء التدفق مباشرة إلى انثناء الرحم ، مما يعني أن وضع الرحم غير طبيعي . يجب ترتيب فحص مهني للتأكد من وضع الرحم وإجراء التدريبات التصحيحية تحت إشراف متخصص . غالباً ما يحدث انثناء الرحم عند النساء اللواتي يعانين من النحافة لدرجة أنهن فقدن الدهون الداخلية والأربطة التي يعلق عليها الرحم

العلاج العام على طول خطوط النظام الغذائي ضروري إلى جانب التمارين التصحيحية . عندما يحدث الألم أثناء الحيض ، فهذا يعني عادة أن الرحم نفسه ملتهب . يمكن التخلص من هذه الحالة من خلال الاهتمام المناسب بالنظام الغذائي وحمامات الورك الساخنة قبل الموعد المحدد للدورة مباشرة وحمامات الورك الباردة بين الفترات . يتم أخذ حمام الورك الساخن بشكل عام لمدة ثماني إلى عشر دقائق عند درجة حرارة الماء 100 درجة فهرنهايت والتي يمكن زيادتها تدريجياً إلى 120 درجة فهرنهايت . يجب أخذ حمام الورك البارد لمدة 10 إلى 15 دقيقة عند درجة حرارة الماء 50 درجة فهرنهايت إلى 65 درجة فهرنهايت

انقطاع الطمث أو توقف الدورة الشهرية

توقف الدورة الشهرية أمر طبيعي أثناء الحمل وفي سن اليأس ، ولكنها غير طبيعية في أي وقت آخر . صحيح أن بعض النساء يعانين من فترات غير متكررة للغاية ولكن يبدو أن هذا الأمر خاص بنوعهن الخاص ولا يمكن وصفه بالتوقف . ومع ذلك ، إذا كانت الفترات منتظمة تماماً لعدد من السنوات ثم توقفت فجأة أو أصبحت الدورة متقطعة بشكل متكرر ، فهذا يدل على حالة منهكة وموهوبة في النظام ، وخاصة العضو الجنسي .

الأسباب التي تساهم في حدوث هذه الحالة هي فقر الدم ، القلق ، الحزن ، الخوف أو الاضطرابات العاطفية الخطيرة الأخرى ، تشوه الرحم ، السل ، نزوح الرحم والوهن ، خاصة بعد مرض خطير .يجب أن يتجه علاج انقطاع الطمث المرض - الحالة المسؤولة عن التسبب بالمشكلة في المقام الأول .إلى جانب ذلك ، ينبغي ايضاإجراء دورة علاجية عامة لبناء الصحة .إذا تسبب اضطراب عاطفي خطير في حدوث مشكلة ، فإن فترة الهدوء والراحة الأولية ضرورية للعلاج .يجب تجنب كل الإثارة والتوتر العقلي المفرط والدراسة لفترة طويلة

الطمث أو الحيض المفرط:تندفق الطمث الغزير أمر شائع لدى بعض النساء وعادة ما يشير إلى نقص الدم ، وخاصة الكالسيوم في الدم .قد تكون هناك مجموعة متنوعة من الأسباب مسؤولة عن هذه المشكلة ، ولكن الحالة السامة للنظام هي أصل المشكلة .من الضروري إبقاء المريض هادئاً تماماً وحصره في الفراش .يجب رفع قاع السرير من 10 سم إلى 13 سم .في حالة النزيف المفرط ، يمكن إدخال شاش في المهبل كإجراء مؤقت .في الأيام القليلة الأولى يجب أن يتكون النظام الغذائي من الحليب والخضروات النيئة فقط .لا ينبغي تناول المنشطات لأنها تميل إلى زيادة التدفق .عندما يتوقف النزيف ، يجب توخي الحذر الشديد لتجنب الإجهاد أو إجهاد الجسم بأي شكل من الأشكال .يجب بعد ذلك اتباع نظام غذائي كامل العلاج باستخدام الخضار الطازجة والسلطات النيئة مرتين يومياً .كإجراء طويل المدى ، ما نحتاجه هو خطة علاج من شأنها أن تظهر نظام المواد السامة تماماً

العلاج:تشير الاضطرابات المختلفة المتعلقة بتدفق الدورة الشهرية إلى تدني مستوى صحة المرأة ووجود حالة سامة لكائناتها الجنسي ، والتي نتجت عن عادات معيشية خاطئة ، وخاصة العادات الغذائية الخاطئة .أصبحت هذه الاضطرابات أكثر عمقاً ومزمنة من خلال الجهود الطبية الحديثة للتعامل معها من خلال الوكالة القمعية للجراحة والأدوية.

الاضطرابات التي تكون جهازية في الأصل ، لا يمكن معالجتها إلا من خلال معالجة النظام ككل لإزالة السمية من الجسم وبناء المستوى الصحي العام للمريض . لإجراء مثل هذا المخطط الشامل لبناء الصحة ، يجب أن تبدأ المرأة التي تعاني من اضطرابات الدورة الشهرية بنظام غذائي كامل الفاكهة لمدة خمسة أيام تقريباً .في هذا النظام ، يجب أن يتناول المريض ثلاث وجبات يومياً من الفواكه الطازجة والعصيرية ، مثل التفاح والكمثرى والعنب والبابايا والبرتقال والأناناس والخوخ والبطيخ .لا ينبغي تناول أي مواد غذائية أخرى ؛ وإلا ستفقد قيمة العلاج بالكامل .ومع ذلك ، إذا كان هناك الكثير من فقدان الوزن في النظام الغذائي الشامل للفاكهة ، فقد يضيف أولئك الذين يعانون من نقص الوزن بالفعل كوباً من الحليب إلى كل وجبة فواكه .خلال هذه الفترة ، يجب تنظيف الأمعاء يومياً باستخدام حقنة شرجية من الماء الدافئ .بعد رجيم كل الفواكه ، يجب على المريض اتباع نظام غذائي متوازن على النحو التالي :عند الاستيقاظ :كوب من الماء الفاتر ممزوجاً مع العصير الطازج نصف ليمونة وملقعة عسل

الإفطار :فواكه طازجة مثل التفاح والبرتقال والعنب والبابايا والموز والحليب .الغداء :وعاء من الخضار الطازجة المطهوه على البخار مثل الجزر والملفوف والقرنبيط والبقوليات واثنين أو ثلاثة من القمح الكامل

بعد الظهر :كوب من عصير الجزر أو عصير قصب السكر .العشاء :وعاء كبير من سلطة الخضار الطازجة باستخدام جميع الخضار المتاحة مثل الجزر والملفوف والخيار والطماطم والفجل والبنجر الأحمر والبصل وبراعم الفاصوليا .وجبة خفيفة قبل النوم :كوب من الحليب الطازج أو تفاحة .عامل النظام الغذائي له أهمية قصوى .يجب أن تشكل الفواكه والسلطات ، والأطعمة التي تظهر الجسم وتعيد الصحة ، الجزء الأكبر من النظام الغذائي المستقبلي جن باً إلى جنب مع الحبوب الكاملة والمكسرات والبذور ، وخاصة في الأشكال المنبئة

يجب تناول وجبات صغيرة متكررة بدلاً من القليل من الوجبات الكبيرة لمنع انخفاض نسبة السكر في الدم وهو أمر شائع أثناء الحيض . الأطعمة التي يجب تجنبها في المستقبل هي منتجات الدقيق الأبيض ، والسكر ، والحلويات ، والكعك الغني ، والمعجنات ، والحلويات ، والحبوب المكررة ، والأطعمة اللحمية ، والأطعمة الغنية ، والثقيلة ، أو الدهنية ، والأطعمة المعلبة أو المحفوظة ، والشاي القوي ، والقهوة ، والمخللات . والتوابل والصلصات .التدخين ، إذا كان معتاداً ، يجب الإقلاع عنه تماماً لأنه يؤدي إلى تفاقم

اضطرابات الدورة الشهرية .يمكن إجراء فترة قصيرة أخرى على الفاكهة الكاملة ، على سبيل المثال يومين أو ثلاثة أيام متتالية في مركز

اضطرابات الدورة الشهرية

فترات شهرية حسب حاجة الحالة .يجب أن يشكل الاحتكاك الجاف في الصباح وحمامات الورك الباردة سمة منتظمة للعلاج .ومع ذلك ، يجب تعليق جميع الحمامات الباردة خلال فترة الحيض .تم العثور على علاجات معينة مفيدة في اضطرابات الدورة الشهرية

تعتبر زهرة الموز المطبوخة التي تؤكل مع اللبن الرائب أحد أهم هذه العلاجات .يبدو أن زهرة الموز تزيد من هرمون البروجسترون وتقلل من النزيف .تم العثور على عصير البنجر فعال جدا لاضطرابات الدورة الشهرية .يجب استخدامه بكميات صغيرة من 60 إلى 90 جراماً ، مرتين أو ثلاث مرات يومياً في هذه الظروف

بذور الكزبرة مفيدة للغاية في علاج زيادة الدورة الشهرية .يجب غلي ستة جرامات من هذه البذور في نصف لتر من الماء .يجب رفعه عن النار عندما يتبقى نصف الماء فقط .يجب إضافة حلى السكر إليها ويجب على المريض أن يشربها وهي لا تزال دافئة

الزنجبيل مفيد في اضطرابات الدورة الشهرية .يجب سحق قطعة من الزنجبيل الطازج وغليها في كوب من الماء ليضع دقائق .يجب استخدام العدوى المحلاة بالسكر ثلاث مرات يومياً بعد الوجبات كدواء لعسر الطمث وانقطاع الطمث بسبب التعرض للرياح الباردة والاستحمام البارد

بذور السمسم مفيدة ايضا في اضطرابات الدورة الشهرية .نصف ملعقة صغيرة من مسحوق هذه البذور التي يتم تناولها مع الماء الساخن مرتين يومياً تعمل بشكل ممتاز في تقليل الآلام المتقطعة أثناء الحيض لدى الفتيات الصغيرات غير المتزوجات المصابات بفقر الدم .استخدامه المنتظم ، قبل يومين من الدورة الشهرية المتوقعة ، يشفي من الدورة الشهرية الهزيلة .يجب أخذ حمام الورك الدافئ الذي يحتوي على حفنة من بذور السمسم المكدومة في نفس الوقت مع هذا الإيصال

تم العثور على بذور القرطم ايضا لتكون مفيدة في علاج آلام الدورة الشهرية .مغلي محضر بغلي ملعقتين صغيرتين من بذور البودرة في 120مل .من الماء كعلاج لهذه الحالة .يمكن ايضا إعطاء الزهور المجففة الممزوجة بحلوى الورد كدواء لهذا الغرض [فهرس] اضطرابات الدورة الشهرية__



متلازمة ما قبل الحيض

متلازمة ما قبل الحيض (بمس) يشير إلى مجموعة متنوعة من الأعراض التي تتكرر في نفس المرحلة من الدورة الشهرية. تظهر هذه بشكل عام قبل يومين إلى سبعة أيام من بدء الحيض وتتعافى بمجرد بدء الحيض. ما يقرب من 40 في المائة من النساء في فترة الحيض يعانين من التوتر السابق للحيض ويحدث في الغالب عند النساء فوق سن 30 سنة. في بعض النساء ، يبدو أن ظهور الأعراض يتزامن مع الإباضة وقد يستمر بعد ذلك حتى يبدأ الحيض. في بعض الحالات النادرة ، يمكن الحصول على الراحة من متلازمة ما قبل الحيض فقط مع توقف تدفق الدورة الشهرية. الأعراض: ظهور هذه المتلازمة بشكل مفاجئ ، بشكل عام مع صداع مصحوب في كثير من الأحيان بالتقيؤ. الشعور العام بالاكتئاب والتهيج يتخلل التجربة بأكملها. والأسوأ من ذلك ، أن هذه الأعراض تتكثف تدريجياً ، مما يجعل اليوم الأخير من الدورة الشهرية هو الأسوأ

صداع التوتر شائع خلال هذه الفترة ، ولكن في بعض الحالات ، تحدث نوبات الصداع النصفي مع الألم الشديد والقيء. تعاني المريضة من ألم في الثدي ، والذي يكون أحياناً شديداً لدرجة أنه لا يطاق تقريباً. قد يكون هناك أيضاً انتفاخ في البطن ، مصحوباً في بعض الحالات بوزمة في الكاحلين واليدين. تلجأ بعض النساء إلى الرجيم للتخلص من الانتفاخ البطني ولكن هذا لا يؤدي إلا إلى الإرهاق والاكتئاب. قد يعاني الآخرون من الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة الحلوة. بعض الأعراض الأقل شيوعاً هي تفاقم الصرع والدوخة وآلام الظهر والصوت الأجش والشعر الدهني وحب الشباب وردود الفعل التحسسية. المرضى الذين يعانون من توتر ما قبل الحيض قد يظهرون زيادة في الوزن بمقدار كيلوغرام واحد أو أكثر في الجزء الأخير من الدورة الشهرية بسبب احتباس الملح والماء. يعود سبب احتباس السوائل جزئياً إلى الستيرويدات المبيضية ، ولكن هناك أيضاً زيادة في إنتاج الهرمون المضاد لإدرار البول من الغدة النخامية الخلفية .

التشخيص

لا يوجد تشخيص مخبري محدد لمتلازمة ما قبل الحيض. يمكن تشخيص المشكلة على أساس التاريخ الماضي الذي يظهر علاقة واضحة ومتكررة بين مرحلة من الدورة الشهرية وظهور الأعراض وكذلك تزامن الارتياح مع بدء الدورة الشهرية أو توقفها. قد تحتفظ المريضة بمذكرات شخصية عن أعراضها ومشاعرها خلال تلك الأيام. يجب الاحتفاظ بالسجل لثلاث دورات على الأقل

الأسباب

لا تزال الأسباب الكامنة وراء متلازمة ما قبل الحيض غير مبررة. تعتقد بعض السلطات أن نقص هرمون البروجسترون قد يؤدي إلى متلازمة ما قبل الدورة الشهرية ولكن لم يتم ، إثبات ذلك بشكل مرضٍ حتى الآن. غالباً ما يساهم الضغط العاطفي في ظهور

الأعراض

وتحتاج العلاقة الاجتماعية للمريض إلى إعادة النظر. خلص فريق من الباحثين في مستشفى سيناء في بالتيمور وكلية الطب بجامعة جون هوبكنز بلندن ، من خلال دراسات مضبوطة بعناية ، إلى أن النقص في النظام الغذائي خاصة نقص فيتامين هـ وفيتامين ب 6 أو البيريدوكسين هي أكثر الأسباب شيوعاً لمتلازمة ما قبل الدورة الشهرية

العلاج

يعتمد العلاج على شدة الأعراض. عندما تظهر الأعراض الخفيفة فقط يمكن أن تتفاقم المشكلة بتغيير الروتين ،

يجب تجنب العمل الإضافي والوضع المجهد . يجب تقييد السوائل بشكل معتدل مع الحرص على عدم إضافة ملح إضافي للطعام. يجب تثقيف شريك المريض وأفراد أسرته حول جميع جوانب الدورة الشهرية. يجب على المريضة عدم تناول أي من وسائل منع الحمل عن طريق الفم لأنها قد تسبب احتباس السوائل وخفض مستويات البلازما

يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي طبيعي على عدم التوازن الهرموني والتهابات الرحم نظراً لأن معظم النساء يشعرن بالتوتر الناجم عن الإمساك المزمن ، فمن الضروري علاج هذه الحالة

أو لاً. في حالة الإمساك ، يمكن إعادة امتصاص المادة البرازية المتعفنة في الدم ، وسيؤدي نفس الدم ، إذا تم إمداد الدماغ به ، إلى حدوث انتفاخ تدريجي. يمكن تخفيف الإمساك عن طريق حقنة شرجية من الماء الفاتر وتناول الفواكه والخضروات الموسمية والوجبات اللينة البسيطة

تشمل العلاجات الأخرى لل PMS حمامات الورك الباردة المنتظمة لمدة 10 إلى 15 دقيقة مرتين في اليوم. سيؤدي هذا إلى احتقان والتهاب الرحم والأعضاء المتصلة به. سيتم أيضاً تبديد التوتر مع هذا العلاج. كما تساعد حمامات القدم الساخنة التي يتبعها ضغط بارد على أسفل البطن والأسطح الداخلية للفخذين على تخفيف احتقان وتوتر الرحم

إذا لم يكن حمام الورك البارد عملياً ، فإن وضع حزام مبلل مرتين يومياً على معدة فارغة مفيد جداً لإزالة احتقان الرحم وتحسين وظيفة الأمعاء يجب تعليق كل هذه العبارات أثناء تدفق الطمث

يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في الوقاية من متلازمة ما قبل الحيض. يجب على المريض تجنب الكربوهيدرات المكررة والسكريات والقهوة والشاي والتبغ والمنشطات الأخرى والأطعمة الزيتية والمقلية والحارة وجميع اللحوم

ممارسة اليوجا بانتظام ، خاصة تلك الموصى بها لتقوية الجهاز البولي التناسلي ، ستكون مفيدة جداً في التغلب على متلازمة ما قبل الحيض. هذه الأسانا من التدابير المفيدة الأخرى المشي السريع وتمارين البطن المفيدة لتقوية عضلات البطن وأعضاء الحوض

يمكن أيضاً الحصول على راحة كبيرة من خلال التلاعب بنقاط العطاء بلطف ، على أصابع القدم الكبيرة وكذلك الأخرى سيساعد التلاعب في الجزء الأوسط من قدم الساق والذي يتصل بالرحم والمهبل على تصحيح اضطراب الرحم

الاتزان العقلي هو عامل مهم. يجب التخلص من المواقف العقلية السلبية مثل الخوف والقلق والغضب والغيرة والتوتر والدونية من خلال التفكير الإيجابي والتأمل والصحة الجيدة



مشاكل سن اليأس

انقطاع الطمث أو تغير المرأة الحياة هو حدث طبيعي تماما يحدث في منتصف أو أواخر الأربعينيات. إنه يدل على نهاية فترة الحياة الإنجابية للإناث التي بدأت في مرحلة المراهقة في أوائل فترة المراهقة هناك العديد من المفاهيم الخاطئة حول سن اليأس. تشعر العديد من النساء في هذا الوقت بأنهن يكبرن في السن وأنهن تجاوزن نشاطهن البدني الكامل

تشعر نساء أخريات أن انقطاع الطمث يؤدي إلى توقف المتعة الجنسية. هذه المخاوف بعيدة كل البعد عن الحقيقة يمكن اعتبار سن اليأس نهاية لخصوبة المرأة ولكن بالتأكيد ليس لرجولتها. لا يقلل من قدرة المرأة الجسدية أو النشاط الجنسي أو التمتع الجنسي

الأعراض

أثناء انقطاع الطمث ، تنزعج سلسلة الغدد الصماء بأكملها ، وخاصة الغدد التناسلية والغدة الدرقية والغدة النخامية. في حالة المرأة السليمة حقًا ، يحدث تغيير سن اليأس دون أي أعراض مزعجة. العلامة الوحيدة على أن "التغيير" يحدث هو توقف الدورة الشهرية. ومع ذلك ، هناك العديد من النساء اللواتي لا يتمتعن بصحة جيدة بسبب أخطاء في النظام الغذائي وأسلوب معيشي خاطئ. في هذه الحالات ، غالبا ما يؤدي تغيير سن اليأس إلى جميع أنواع الأعراض والمظاهر الجسدية والعاطفية والعصبية المؤلمة

تعتبر الهبات الساخنة والتعرق الليلي والتوتر العصبي واضطرابات الدورة الشهرية والأرق وانخفاض الاهتمام بالجنس والتهيج والاكنتاب من الأعراض النمطية لانقطاع الطمث. الأعراض الأخرى هي الشعور بالبرودة ، والتعب ، والخفقان ، والدوخة ، والصداع ، والتئمل. لن تصاب كل النساء بردود الفعل الشديدة هذه. تعتمد شدة الأعراض أو عدم وجودها على مجموعة متنوعة من العوامل مثل الصحة العامة والجراحة السابقة والإشعاع عادة ما ينتهي سن اليأس ومشاكله عندما يتوقف الحيض

الأسباب

تنشأ الأعراض المزعجة المرتبطة بانقطاع الطمث من حقيقة أن المبايض لم تعد تنتج الكمية الطبيعية من هرمون الاستروجين ، وهو الهرمون الأنثوي السائد. أي شيء يتعارض مع الأداء الطبيعي للمبايض قد يؤدي أيضا إلى حدوث هذه

الأعراض

قد تحدث نفس المشاعر الغريبة إذا تمت إزالة المبيضين عن طريق الجراحة بسبب المرض. يمكن أن ينتج هذا ايضا عن العلاج الثقيل بالأشعة السينية أو استخدام الإشعاع قد يؤدي نقص التوازن الهرموني الطبيعي ايضا إلى آلام الظهر الشديدة. يحدث هذا بسبب ترقق العظام الناتج عن انخفاض مستوى هرمون الاستروجين في مجرى الدم. ما لم تتم معالجته بشكل صحيح ، فقد يؤدي ذلك في النهاية إلى انهيار واحدة أو أكثر من الفقرات

العلاج

على الرغم من أنه لا يمكن تجنب انقطاع الطمث ، إلا أنه يمكن تأجيله لمدة تتراوح من 10 إلى 15 عامًا ويمكن جعله سلسا عندما يأتي ، مع برنامج غذائي مناسب ومكملات خاصة وسلوك عقلي صحيح عندما تتأثر المرأة بتغير سن اليأس إلى حد ملحوظ ، فهذه علامة أكيدة ، على أن جسدها في حالة سامة ويحتاج إلى تطهير شامل. لهذا الغرض

يجب أن تخضع لدورة علاج بناء الصحة الطبيعية النظام الغذائي له أهمية قصوى في مثل هذا العلاج. في الواقع ، غالبًا ما تكون المشاكل عند سن اليأس أكثر حدة من تلك التي تحدث عند البلوغ إلى حد كبير لأن النظام الغذائي كان قاصرًا لسنوات عديدة قبل ظهوره ، في العديد من العناصر الغذائية مثل البروتين والكالسيوم والمغنيسيوم والفييتامينات D و E وحمض البانتوثنيك يجب أن يتكون النظام الغذائي من ثلاث مجموعات غذائية أساسية ، وهي (1) البذور والمكسرات والحبوب (2) الخضروات و (3) الفواكه. يجب أن يكون التركيز على البذور والمكسرات النقية والغنية بفييتامين E والحليب عالي الجودة غير المبستر ، والجبن المنزلية الصنع ، ووفرة من ،

يجب ايضاً تضمين الكثير من عصائر الفواكه والخضروات الطازجة في الموسم في هذا النظام الغذائي جميع الأطعمة المصنعة والمكررة والتشويه ، مثل السكر الأبيض ، يجب التخلص تماماً من الدقيق الأبيض وجميع المواد المصنوعة منه .تناول مكملات خاصة مثل الفيتامينات ج و B وحمض البانتوثنيك ، والتي لها خاصية معينة لتحفيز إنتاج الجسم للإستروجين أو تعزيز تأثير هرمون الإستروجين الموجو

أثناء انقطاع الطمث ، يمكن أن يؤدي نقص هرمونات المبيض إلى نقص حاد في الكالسيوم .لهذا السبب ، قد يساعد تناول كميات أكبر من الكالسيوم بشكل كبير . الفيتامينات D و F ضرورية أيضاً لامتناس الكالسيوم .يجب على أي امرأة تواجه صعوبة في هذا الوقت أن تكمل نظامها الغذائي اليومي بألف وحدة من فيتامين د الطبيعي ، و 5000 ملليجرام من المغنيسيوم و 2 جرام من الكالسيوم يومياً ، والتي يمكن توفيرها من خلال ربع جالون من الحليب خلال سن اليأس ، تزداد الحاجة إلى فيتامين (هـ) من 10 إلى 50 مرة عن تلك المطلوبة سابقاً .غال بآ ما تختفي الهبات الساخنة والتعرق الليلي والأعراض الأخرى لانقطاع الطمث عند

تناول 50 إلى 100 وحدة من فيتامين هـ يومياً .تتكرر الأعراض بسرعة إذا توقف الفيتامين

في الآونة الأخيرة ، أصبح تناول هرمون الإستروجين شائعاً للوقاية من أعراض انقطاع الطمث أو تأجيلها على الرغم من أن العلاج الهرموني يبدو ناجحاً وسيساعد المريض ، في كثير من الحالات ، على الشعور والعمل في سن أصغر ، إلا أنه لا يمكن التوصية به في جميع الحالات بسبب تأثيره المسرطن ومع ذلك ، إذا تم إجراء العلاج بالإستروجين ، فلا ينبغي أبداً إعطاؤه في نفس وقت العلاج بفيتامين هـ .يجب فصل تناول الإستروجين وفيتامين هـ بعدة ساعات

تم العثور على عصير البنجر مفيد جداً في اضطرابات انقطاع الطمث .يجب تناوله بكميات صغيرة من 60 إلى 90 مل ثلاث مرات في اليوم .لقد ثبت أنه مفيد بشكل دائم أكثر من الآثار التنكسية للأدوية أو الهرمونات الاصطناعية

تم العثور على بذور الجزر أيضاً قيمة في توتر سن اليأس .يجب غلي ملعقة صغيرة من البذور في كوب من حليب البقر لمدة 10 دقائق وتناولها يومياً كدواء في هذه الحالة الكثير من التمارين في الهواء الطلق ، مثل المشي أو الركض أو السباحة أو ركوب الخيل أو ركوب الدراجات ، ضرورية لتأجيل انقطاع الطمث

من التدابير المفيدة الأخرى في هذا الاتجاه تجنب الإجهاد النفسي والعاطفي والمخاوف ، وخاصة القلق بشأن التقدم في العمر والنوم الكافي والاسترخاء واتباع جميع القواعد العامة للحفاظ على مستوى عالٍ من الصحة .كلما كانت المرأة أكثر صحة ، قلت أعراض سن اليأس التي تعاني منها يمكن جعل انقطاع الطمث أمراً لطيفاً من خلال بناء صحة جسدية ونظرة عقلية عاقلة من سن البلوغ إلى سن الطمث ، كانت المرأة إلى حد ما عبدة لغدها الأنثوية.

في فترات زمنية محددة كانت تتضايق من الدورة الشهرية .أنجبت أطفالاً ، وتحملت آلام الحمل وعدم الراحة .انقطاع الطمث يعفيها من هذه العبودية لأنوثتها .يمكنها الآن تجربة بعض أسعد أيام حياة المرأة تعطى لها حياة جديدة كاملة ، إذا كانت حكيمة بما يكفي لتستعد لها وتقبلها على هذا النحو



الولادة الطبيعية

للولادة بالطريقة العادية ، يجب أن تكون وظيفة طبيعية بحتة مع القليل من الألم أو الانزعاج للمرأة المعنية .إنه كذلك حتى اليوم مع الأجناس البدائية .لكن يبدو أن العديد من النساء المتحضرات يجدن أن إنجاب الأطفال مهمة محفوفة بالمخاطر والمعاناة الجسيمة ويرافقها العديد من الآثار الطفيفة أو الخطيرة .هذا يرجع فقط إلى العادات الغذائية الخاطئة وأسلوب المعيشة الخاطئ .ستتمتع الأمهات الأصحاء حَقًا بوقت سهل دائمًا أثناء الحمل

يفرض الحمل الكثير من المطالب على الأم المستقبلية ، أهمها احتياجاتها الغذائية واحتياجات الطفل الذي لم يولد بعد .تظهر دراسات تغذية المرأة أثناء الحمل وجود علاقة محددة بين النظام الغذائي للأم وحالة الطفل عند الولادة .كما أظهرت هذه الدراسات أن بعض مضاعفات الحمل مثل فقر الدم والتسمم والولادة المبكرة قد تنجم عن اتباع نظام غذائي غير كافٍ في الاحتياجات الغذائية للأم والطفل

تصبح عملية الولادة مؤلمة بشكل رئيسي بسبب وجود جنين كبير في الرحم .ينتج هذا عن الإفراط في تناول الأطعمة المشوهة مثل منتجات الدقيق الأبيض والسكر الأبيض والحبوب المكررة واللحوم والأطعمة الأخرى أثناء الحمل .ومن العوامل الأخرى التي تساهم في معاناة النساء قلة ممارسة الرياضة والعادات غير الصحية في الحياة والملابس المقيدة

من الخطأ تماما افتراض أنه كلما كان الطفل أكبر عند الولادة ، كان أكثر صحة .يجب أن يكون وزن الطفل حوالي ثلاثة إلى ثلاثة كيلو غرامات ونصف .عند الولادة .إذا زاد الوزن عن ذلك تكون الولادة مؤلمة للأم .سيتم ايضا تغطية مثل هذا الطفل بأنسجة مائية ودهون غير ضرورية ، والتي هي في الحقيقة مادة ضائعة وعرقلة للصحة

النظام الغذائي السليم أثناء الحمل هو العامل الأكثر أهمية ليس فقط في الولادة غير المؤلمة ولكن ايضا لولادة طفل سليم .إن فكرة " الأكل لشخصين "، السائدة اليوم ، فكرة سخيفة وتؤدي إلى الإفراط في الأكل ، مما يؤدي إلى إنجاب طفل ثقيل بشكل غير عادي .يجب أن يتكون النظام الغذائي أثناء الحمل من أطعمة طبيعية وحيوية مع الحد الأدنى من تناول المنتجات الغذائية المحوَّلة

الصفات

في الوقت الحاضر سيحتاج الطفل الذي لم يولد بعد إلى كمية كافية من المعادن العضوية من أمه لبناء العظام والأنسجة ويمكن توفير ذلك عن طريق الطعام الطبيعي مثل الفاكهة والخضروات النيئة وخبز الدهن الكامل والحليب والأطعمة غير الطبيعية مثل الخبز الأبيض والسكر واللحوم والحلوى والفطائر تعاني من نقص شديد في المواد المعدنية العضوية وتناولها أثناء الحمل يؤدي إلى فقدان الأسنان وتسوسها والوهن العام وأمراض أخرى بعد الولادة ، يصبح الحمل أكثر صعوبة في حالة الإمساك المعتاد .في المرحلة المتقدمة يتفاقم هذا بسبب ضغط الرحم المتضخم على الأمعاء .يمكن تجنب ذلك عن طريق تناول الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف .يجب أن تشرب الأم الحامل ثمانية إلى عشرة أكواب من الماء .ولا ينبغي لها أن تتأخر في الذهاب إلى دورة المياه عند الحاجة

في حالة الإمساك الشديد ، يمكن تناول حقنة شرجية من الماء الفاتر مرة كل أسبوع.

يجب تخطيط النظام الغذائي للأمهات الحوامل على النحو التالي من خلال ضمان ولادة طفل آمن وسهل وطفل سليم

الإفطار :فواكه طازجة في الموسم أو جزر نيء مبشور ، أو أي سلطة أخرى نيئة وحليب يمكن ايضا تناول البرقوق أو الفواكه المجففة الأخرى ، إذا رغبت في ذلك

الغداء :الخضار المطبوخة على البخار ، وكوب من اللبن الرائب

العشاء :سلطة نيئة جيدة الحجم من أي خضروات مناسبة أو حبوب مونج أو خبز قمح كامل أو زبدة أو جبن قريش والخوخ أو أي فواكه

مجففة أخرى كحلوى إلى جانب النظام الغذائي السليم ، يجب أن تعطى الأم الحامل يومياً احتكاك جاف وإسفنجة باردة

خلال الأشهر الخمسة أو الستة الأولى من الحمل .يمكن أخذ حمام الاحتكاك الجاف بمنشفة جافة خشنة أو بفرشاة ذات شعيرات متوسطة النعومة .في حالة استخدام فرشاة ، يجب أن يكون الإجراء على النحو التالي :خذ الفرشاة بيد واحدة وابدأ بالوجه والرقبة والصدر .ثم مشط أحد أذرعك ، بدءاً من الرسغ واتجه نحو الكتفين .انحنى الآن وفرشاة قدم ثم الكاحل والساق .ثم قم بعمل القدم الأخرى والساق ثم الوركين وجزء معين من الجسم .استمر في تنظيف كل جزء بالفرشاة حتى يصبح الجلد وردياً .استخدم الفرشاة بسرعة للخلف وللأمام على كل جزء من أجزاء الجسم

إذا تم استخدام منشفة ، فيجب أن تكون خشنة إلى حد ما ، ويجب اتباع نفس العملية .يثير هذا الحمام نشاطاً متزايداً لجميع العمليات الوظيفية الموجودة على سطح الجسم أو بالقرب منه

تؤخذ الإسفنجة الباردة على النحو التالي :اعصر منشفة في ماء بارد ، وفرك الجسم كله بالطريقة الموضحة في حمام الاحتكاك .إذا أصبحت المنشفة جافة جداً أثناء عملية فركها فيجب عصرها مرة أخرى ،

يجب على الأم الحامل أيضاً أن تقوم بالتنفس وتمارين أخرى خفيفة .بعد الشهر السادس يمكن استخدام الماء الفاتر للإسفنجة .يجب تعديل التمارين أو ، تعليقها تماماً .يجب القيام بنزهة جيدة يومياً حتى نهاية الشهر الثامن

ويجب أداء جميع الواجبات المنزلية بطريقة طبيعية .سيحافظ ذلك على عضلات الرحم والحوض في حالة جيدة ويضمن ولادة آمنة وسهلة .ومع ذلك ، يجب أن يكون التمرين دائماً في حدود قدرة الأم المحتملة ويجب تجنب جميع الإجهاد أو القلق أو الإثارة غير المبرر

التعويض

بالنسبة للمرأة التي تتمتع بصحة جيدة حقاً ، لا يمثل الاسترداد بعد الولادة أي مشكلة .النساء بين الأعراق البدائية قادرات على النهوض والقيام بواجباتهن فور الولادة .ومع ذلك ، نادراً ما تكون امرأة الدول المتحضرة قادرة على القيام بذلك .في الواقع ، من المعتاد إبقائهن في السرير لفترة طويلة بعد الولادة .عادة ما يكون بسبب البطء غير الطبيعي الذي تتخذه الأعضاء المولدة للوضع السابق

كما في حالة الحمل ، يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في التعافي بعد الولادة يجب أن يتكون النظام الغذائي للأم في اليومين الأولين بعد الولادة من الفواكه الطازجة فقط مع القليل من الحليب الدافئ .يمكن إضافة سلطة مع خبز دقيق كامل وزبدة إلى النظام الغذائي في اليوم التالي .يمكن بعد ذلك تمديد النظام الغذائي تدريجياً حتى يقترب من نظام ما قبل الولادة الموضح أعلاه

يجب أن يستثني النظام الغذائي الخبز الأبيض أو منتجات الدقيق الأبيض والسكر والمربى والمعجنات والحلويات والفطائر والأطعمة الثقيلة والدهنية والمقلية

يجب تجنب الشاي القوي والقهوة والكحول والتوابل والمخللات والخل بشكل صارم ، من الضروري أن يرضع الطفل من ثدي الأم لتحفيز إنتاج الحليب خاصة خلال الفترة الحرجة التالية للولادة .وهذا أمر مهم لعدد من الأسباب .الرضيع الذي يرضع من الثدي ، يتسبب في انقباض الرحم .يساعد تقلص الرحم ، على طرد أي جزء من المشيمة قد يبقى بعد الولادة .كما أنه سيوقف نزيف الأم .إذا حاولت هؤلاء الأمهات اللواتي يخشين فقدان شخصياتهن إرضاع أطفالهن ، فسوف يكتشفن أن أرقامهن تتحسن بالفعل بعد الولادة

إطعام الأطفال

خلال الثمان والأربعين ساعة الأولى بعد الولادة مباشرة ، لا ينتج ثدي الأم بشكل عام الحليب .وهذا يتوافق مع خطة الطبيعة التي يجب على الرضيع أن يصومها خلال هذه الفترة .لن يحتاج إلى طعام ولا ينبغي إعطاؤه .يجب إرضاع جميع الأطفال بعد هذه الفترة من الثدي حيثما أمكن ذلك .الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الطبيعية والمثالية لتغذية الرضيع حليب الأم نقي وطازج وسهل الهضم .يساعد الطفل

يجب أن يُعطى الطفل أربع وجبات في اليوم على فترات كل أربع ساعات ولكن لا ينبغي إعطاؤه أثناء الليل إذا استيقظ الطفل ليلاً ، يجب إعطاؤه الماء فقط .يجب أن يرضع الأطفال رضاعة طبيعية لمدة لا تقل عن 8 أشهر لأن هذه هي طريقة الطبيعة لتوفير جميع العناصر الغذائية المطلوبة خلال هذه الفترة

أظهرت الأبحاث الحديثة أن جسم الأم قادر على الاستجابة للعدوى لدى الطفل وأن البكتيريا الموجودة في فم الطفل تؤدي إلى إنتاج الأجسام المضادة المناسبة في حليب الأم .لذلك ، فإن الأطفال الذين يرضعون من الثدي أقل عرضة للإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي

إذا كان من المستحيل إرضاع الطفل لأي سبب من الأسباب ، فيجب إطعامه على حليب الماعز أو حليب البقر ، المخفف بالماء ، مع إضافة سكر الحليب .لا ينبغي أن يُعطى الطفل ، أغذية حليب معدة صناعياً أو مُعلبة .عندما تتمكن الأم من إطعام طفلها جزئياً

يجب أن تقدم له رضعتان من تلقاء نفسها ورضعتان من الزجاجة أو واحدة من رضعاتها وثلاث زجاجات يجب على الأمهات اللواتي يعانين من أمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب عدم إرضاع أطفالهن

عندما يرضع الأطفال رضاعة طبيعية بالكامل ، فإنهم لا يحتاجون أكثر من الحليب الذي يتلقونه من أمهاتهم .الأطفال الذين يتغذون بالزجاجة ، يجب إعطاؤهم بعض عصير البرتقال يومياً ، بالإضافة إلى زجاجة الرضاعة .لا ينبغي إعطاء أي طفل ، سواء كان يرضع رضاعة طبيعية أو زجاجة رضاعة ، أي شيء باستثناء الحليب وعصير البرتقال لأول 10 إلى 12 شهراً من وجوده

يجب عدم إعطاء أي طعام نشوي أو أي شيء آخر خلال هذه الفترة .إذا تم إعطاؤهم أطعمة نشوية مثل الخبز أو دقيق الشوفان

قبل الفطام ، فسيؤدي ذلك إلى التطور المبكر لأمراض الأطفال مثل السعال ونزلات البرد والحصبة والسعال الديكي وما إلى ذلك حيث يفترق الأطفال إلى الإنزيمات المناسبة اللازمة لهضمهم قبل ذلك

في عمر سنة واحدة ، يجب أن يُعطى الطفل حوالي لتر من الحليب مع عصائر الفاكهة يومياً .لا تجبر الطفل أبداً على تناول الطعام إذا لم يرغب في ذلك ، ولا تفرط في إطعامه أبداً .إذا لم يظهر الطفل ميلاً لتناول الطعام أو يوماً معيناً ، فيجب إعطاؤه بقدر ما يشاء وليس أكثر . الافتراض بأن الطفل يجب أن يحصل على كمية معينة من الطعام كل يوم ليس له أساس .من ناحية أخرى ، إذا كان الطفل لا يبدو راضياً عن كمية طعامه ويريد المزيد في العلف ، فيجب إعطاؤه بقدر ما يريد



الإجهاض المعتاد

يشير مصطلح الإجهاض لطرده الجنين من الرحم قبل اكتمال تكوين المشيمة. ومن المعروف أيضاً باسم الإجهاض. قد يحدث هذا في أي وقت قبل 28 أسبوعاً من الحمل ولكنه أكثر شيوعاً خلال الأسابيع الـ 12 الأولى من الحمل. مرة واحدة

من كل خمس إلى عشر حالات حمل تنتهي بهذه الطريقة عندما يحدث الإجهاض بشكل متكرر في فترة معينة من الحمل ، يطلق عليه الإجهاض المعتاد . "إنها واحدة من أكثر المشاكل المحيرة في علم أمراض النساء وسبب رئيسي لوفيات الأمهات. يقال إن المرأة التي عانت من إجهاضين أو أكثر من هذا النوع على التوالي هي حالة إجهاض معتاد

الأعراض

الآلام التي لها نفس طبيعة آلام المخاض والنزيف هما من الأعراض الرئيسية للإجهاض المحتمل. قد يؤدي النزيف إلى انفصال البويضة عن الرحم. يعمل الآن كجسم غريب في الرحم مما يحفز تقلص الرحم. وهذا يولد الكثير من الألم ويخرج الجنين من الجسم. في الأسابيع اللاحقة عندما ينمو الجنين بشكل جيد ، إذا مات في الرحم ، فإنه يؤدي إلى نزع في الجسم. البطن مليء بالدم ويبدو لون الجلد أحمر. في وقت ما بعد بضعة أيام ، يصاب الجنين بالجفاف ويجف السائل المحيط به

الأسباب

أحد أهم أسباب الإجهاض المعتاد هو تشوه الرحم الخلقي ، سوف يفيد تصوير الرحم قبل الحمل في الكشف عن أي أجنة حتى تكون على علم بحالتها. يعد قصور عمل الغدة الدرقية سبباً مهماً آخر للإجهاض المعتاد ومع ذلك ، فإن معظم حالات الإجهاض المعتاد ناتجة عن عدم كفاية إفراز هرمون البروجسترون الأنثوي. هذا الهرمون مسؤول عن تطور المشيمة. في المرحلة المبكرة من الحمل ، تقوم الغدة التناسلية التي تفرزها الأرومة الغاذية الخلوية في المشيمة ، وهي أحد أغشية الجنين ، بتحفيز الجسم على إنتاج المزيد من هرمون الاستروجين والبروجسترون وكلاهما هرمونات أنثوية أساسية. في مرحلة لاحقة ، في حوالي الأسبوع الثاني عشر من الحمل ، تتولى المشيمة إنتاج وإفراز الهرمونات. أي نقص في هذه الهرمونات في هذه المرحلة يضر بنمو الجنين. لذلك خلال هذه الفترة الحرجة ، يحدث الإجهاض المعتاد في الغالب. يعتبر نقص هرمون البروجسترون ، مفيداً بشكل خاص في طرد البويضة الملقحة ويؤدي إلى الإجهاض

قد يكون الإمساك المزمن سبباً مهماً آخر للإجهاض المعتاد والذي يؤدي إلى تعفن المواد المرضية والفضلات في الأمعاء الغليظة . وهذا بدوره يسبب تسمماً ذاتياً والتهاً في الأعضاء التناسلية ، مما قد يؤدي إلى الإجهاض قد ينجم الإجهاض عن الإفراط في استخدام بعض الأدوية. تدخل الأدوية إلى الجنين عبر المشيمة. قد يتصرفون بشكل مختلف تماماً على الجنين عن الأم. الأدوية التي لها آثار ضارة على الجنين تسمى "الأدوية الوراثة" وقد تشمل المسكنات والمضادات الحيوية والمهدئات والهرمونات. قد تؤدي جرعة عالية من هذه الأدوية إلى تقلص الرحم وتحفيز الإجهاض

من الأسباب الأخرى للإجهاض المعتاد التمارين البدنية المفرطة ، والإثارة العقلية ، والجماع ، والتهابات الزهري ، وأورام الأورام الليفية ، والدم غير المتوافق بين الزوج والزوجة والاضطرابات الجهازية لدى الأم مثل ارتفاع ضغط الدم ، والتهاب الكلية المزمن ، والسكري وحتى حالتها العقلية

يساعد الفحص الشامل لدم المرأة الحامل وبولها وضغطها ومعاييرها في الكشف عن الاضطرابات النفسانية. الاختبارات المصلية ، على سبيل المثال ، تثبت وجود أو عدم وجود عدوى بمرض الزهري. تساعد فحوصات الحوض في تشخيص حالات نزوح الرحم أو الأورام الليفية أو أورام المبيض. يساعد تصوير الرحم أيضاً على اكتشاف خلل في وظائف الرحم. يجب التأكد من السبب الدقيق لوصف العلاج الصحيح

العلاج

مثل عدم التوازن الهرموني والتهابات الرحم والمزمن يمكن، علاج الإمساك بطرق العلاجات الطبيعية. ومع ذلك، بالنسبة لتشنج الرحم الخلقي

قد يتعين اللجوء إلى الجراحة عند ظهور الأعراض الأولى للإجهاض المحتمل، يجب وضع المريضة في الفراش فوراً ورفع الطرف السفلي من السرير. يجب وضع الكمادات الباردة عند درجة حرارة 60 درجة فهرنهايت باستمرار على الجزء الداخلي من الفخذين والعجان والمهبل والمنطقة القطنية. يجب تغيير الكمادات كل 15 إلى 20 دقيقة. عند إزالة الكمامة للتجديد، يجب حك السطح بقطعة قماش دافئة وجافة لمدة نصف دقيقة أو حتى يحمر، قبل وضع الكمامة مرة أخرى. في نفس الوقت، يجب عمل تطبيق ساخن على القدمين

تعد حقنة شرجية الماء الدافئ أو المحايدين علاجاً فعالاً للقولون الممسك الذي يعد سبباً رئيسياً لحالة تسمم الرحم. سيؤدي ذلك إلى إراحة الأمعاء وبالتالي تقليل أي ضغط مفرط على الرحم وأعضاء الحوض الأخرى. حمام الورك البارد المنتظم لمدة 10 دقائق مرتين يومياً مفيد جداً في تخفيف احتقان الرحم والتهابه

حزم الحزام المبللة، مرتين يومياً، على معدة فارغة، تخفف أيضاً الاحتقان والالتهابات في الرحم وأعضاء الحوض الأخرى. من المستحسن أن تتبنى النساء اللواتي لديهن تاريخ من عمليات الإجهاض المتكررة هذه الأساليب قبل الحمل ومتابعتها خلال الشهرين الأولين من الحمل

يمكن تصحيح الاختلالات الهرمونية من خلال ممارسة تمارين اليوجا. أساناس مفيدة بشكل خاص في تحسين وظائف الغدة الدرقية، والغدة النخامية، والغدة الكظرية والغدد الصماء، ويجب أن تمارسها النساء اللواتي يعانين من اختلال في التوازن. الشهرين الأولين من الحمل. التحكم الغذائي له أهمية قصوى في منع الإجهاض المعتاد.

النساء الحوامل يجب تجنب الكربوهيدرات المكررة والسكريات والأطعمة غير النباتية والقهوة والشاي. كما يجب تجنب الأطعمة الدهنية والمقلية لأن مثل هذه الأطعمة تؤدي إلى الإمساك الذي يضر بشدة بالحمل. يجب تجنب التدخين أو مضغ التبغ وشرب الكحول بشكل صارم يجب أن يكون مخطط النظام الغذائي للمرأة الحامل على النحو التالي

الإفطار: فواكه طازجة وكوب من الحليب ممزوج بملعقة صغيرة من العسل

الغداء: خضروات مطبوخة على البخار، أرز مسلوق أو شباتي قمح كامل وشوربة أو لبن

بعد الظهر: كوب من عصير الفاكهة أو فاكهة كاملة

العشاء: نظام غذائي مطبوخ مشابه لوجبة العصر يمكن تناوله حتى الشهر السابع. بعد ذلك، يجب أن تشكل الفواكه والمكسرات والبذور النابتة والبراعم والحليب واللبن والشوربات نظامها الغذائي لأنها تقلل من عبء العمل على الجهاز الهضمي وبالتالي تساعد في تجنب عسر الهضم والإمساك والاضطرابات ذات الصلة

يعتبر عنب الثعلب الهندي، المعروف باسم amla في العامية، مفيداً في منع الإجهاض. يجب تناول ملعقة صغيرة من عصير amla الطازج والعسل معاً كل صباح خلال فترة الحمل. كما أنه يمنع الالتهابات ويساعد في امتصاص الحديد. يقال أيضاً أن المشروب المصنوع من أوراق العصفور يمنع الإجهاض يجب على النساء الحوامل اللواتي لديهن تاريخ من الإجهاض المتكرر اتخاذ جميع الاحتياطات الأخرى اللازمة لمنع الإجهاض. يجب عليهم تجنب الجماع أثناء

الحمل المبكر. يجب أن يناموا مبكراً وأن يستيقظوا مبكراً وأن يمارسوا تمارين رياضية منتظمة، لكن تجنب التعب. يجب أن يناموا على مرتبة صلبة ورؤوسهم منخفضة وأن يظلوا هادئين وباردون كل هذه الإجراءات ستساعد بشكل كبير في تصحيح ظاهرة الإجهاض المتكرر

تاخر الانجاب

في حالة الأنثى يشير إلى عدم القدرة على الإنجاب وإنجاب طفل حي يجب التمييز بين العقم أو الفشل في الإنجاب والبرود الجنسي الذي يدل على الفشل في أداء الفعل الجنسي أو القيام به بشكل غير كامل

قد يكون من المناسب دراسة آلية الحمل أو لا. يتم حقن الحيوانات المنوية للذكر في المهبل أثناء الجماع. في نفس الوقت يتم إفراز سائل قلوي من جدران المهبل. تستطيع الحيوانات المنوية الصعود إلى الرحم وعبر قناتي فالوب لتخصيب البويضات أو البويضة الأنثوية فقط عندما يكون هذا السائل موجوداً

هناك عاملان مهمان لضمان إفراز طبيعي لهذا السائل. أو لا، يجب أن يكون هناك إمداد عصبي مناسب للقنوات المهبلية. هذا هو سبب فشل النساء المتوترات للغاية في الحمل. يجب تقوية الجهاز العصبي في مثل هذه الحالات عن طريق الراحة والاسترخاء واتباع نظام غذائي سليم والعامل الثاني المهم هو التأكد من أن السائل المتدفق من جدران المهبل قلوي. إذا لم يكن الأمر كذلك، يتم تدمير الحيوانات المنوية بواسطة السائل الحمضي، الموجود عادة في القناة المهبلية والرحم. لضمان القلوية اللازمة للسوائل، من الضروري اتباع نظام غذائي قلوي في الغالب، مع تناول الخضار والفواكه النيئة، وكذلك التخلص من الأطعمة المكونة للأحماض

الأسباب

قد يكون سبب العقم عند الأنثى عيوب جسدية ووهن جسدي وعيوب وظيفية قد تكون العيوب الجسدية أو التشوهات الهيكلية للأعضاء التناسلية والأعضاء التناسلية خلقية أو عرضية ويمكن أن تنجم عن تشوه أو ترهل الرحم وانتهيار قناتي فالوب وتصلب غشاء البكارة

يمكن أن ينتج العقم الناجم عن الضعف الجسدي عن اعتلال الصحة نتيجة لبعض الأمراض الحادة أو المزمنة. قد تؤثر هذه الأمراض ليس فقط على الجسم المادي ولكن أيضاً على الأعضاء التناسلية. تتدرج الشكاوى مثل السيلان والزهري والتهاب قناة فالوب أيضاً ضمن هذه الفئة. يؤدي فقر الدم المزمن والإمساك وسرطان الدم إلى تفاقم هذه الحالات

قد يحدث العقم أيضاً بسبب فقدان الغدد الأساسية أو أعضاء التكاثر أو انخفاض وظائفها، بسبب مجموعة متنوعة من العوامل المقلدة مثل الإصابات الجراحية والأورام والإشعاع المفرط وقلة الدورة الشهرية الطبيعية. تعتبر السمنة أو الهزال الناتج عن أخطاء في النظام الغذائي أو خلل في التمثيل الغذائي من العوامل الأخرى التي يمكن أن تسهم في عقم المرأة

العوامل النفسية مثل الإجهاد العاطفي والتوتر والاكتئاب العقلي والقلق والخوف قد تؤدي أيضاً إلى العقم النفسي الجسدي. هذه الظروف مؤقتة بشكل عام ويمكن تصحيحها عن طريق العلاج النفسي

يمكن التحقق من العيوب الهيكلية عن طريق الفحص البدني الشامل والأشعة ويمكن تصحيحها عن طريق الجراحة.

العلاج

يمكن معالجة الضعف الجسدي والأخطاء الوظيفية للطبيعة العضوية بطرق بسيطة وفعالة من العلاجات الطبيعية. تشمل هذه الأساليب الحياة الصحية والتغذية المثلى واتباع جميع قوانين الطبيعة

الصوم هو أفضل علاج لعلاج الاضطرابات الناتجة عن السموم في الجهاز الهضمي يجب صيام قصير مدته يومين أو ثلاثة أيام على فترات منتظمة من قبل النساء غير القادرات على الإنجاب. يجب تنظيف الأمعاء بواسطة حقنة شرجية من الماء الدافئ خلال فترة الصيام وبعد ذلك عند الضرورة. سيكون لهذا تأثير مفيد ليس فقط على الجهاز الهضمي ولكن أيضاً على الأعضاء المحيطة بالجهاز البولي والتناسلي

النظام الغذائي هو أهم عامل في علاج العقم. يجب أن تتكون من ثلاث مجموعات غذائية أساسية للصحة وهي (1) البذور والمكسرات

والحبوب و 2 (الخضروات و 3) الفواكه يجب استكمال هذه الأطعمة بالحليب والزيت النباتية والعسل. أفضل طريقة لتناول الحليب هي في شكله الحامض ، أي اللبن الرائب والجبن القريش .يجب أن تشكل كل مجموعة غذائية تقريبًا

الجزء الأكبر من واحدة من ثلاث وجبات .يجب أن يتكون حوالي 70 إلى 80 في المائة من النظام الغذائي من الأطعمة في حالتها الطبيعية غير المطبوخة ، لأن الطبخ يدمر الكثير من القيم الغذائية لمعظم أطعمة .النبت هو طريقة ممتازة لاستهلاك البذور والفاصوليا والحبوب في شكلها الخام في عملية إنبات القيمة الغذائية تتضاعف ، ويتم إنتاج فيتامينات جديدة وتحسين

جودة البروتين قد تكون القائمة اليومية لنظام غذائي صحي وحيوي على النحو التالي

عند الاستيقاظ :كوب ماء فاتر مع عصير نصف ليمونة وملعقة عسل

الإفطار :فواكه طازجة مثل التفاح والبرتقال والموز والعنب والجريب فروت وكوب من الحليب

الغداء :وعاء من الخضار المطبوخ على البخار بالزيت النباتي أو الزبدة والملح ، واثنين أو ثلاثة من شباتي القمح الكامل وكوب من اللبن الرائب

فترة الظهيرة :كوب من عصير الفاكهة الطازجة أو الخضار

العشاء :وعاء كبير من السلطة مكون من خضروات طازجة مثل الطماطم والجزر والشمندر والبصل والموز المنبت أو البنغال جرام

وقت النوم :كوب حليب أو تفاحة .يجب تجنب

الدهون الزائدة ، الأطعمة الغنية بالتوابل ، الشاي القوي ، القهوة ، السكر الأبيض ، الدقيق الأبيض ، الحبوب المكررة ، الأطعمة اللحمية ، الأطعمة الدهنية أو المقلية

التدخين أو الشرب ، حيث يجب الإقلاع عن العادة تماما تم العثور على بعض العناصر الغذائية ، وخاصة فيتامين C و E والزنك ، مفيدة في بعض حالات العقم .يجب أن تتناول المرأة غير القادرة على الإنجاب 1000 مجم يوميا .من فيتامين ج ، 100 وحدة دولية من فيتامين هـ ، 30 مجم .من الزنك

كما تم العثور على علاجات معينة مفيدة في علاج عقم المرأة حيث لا توجد عيوب عضوية أو تشوهات خلقية .أحد هذه العلاجات هو الجذور الرقيقة لشجرة الأثاب يجب تجفيف هذه الجذور في الظل ثم طحنها في النهاية .يجب .

خلط هذا المسحوق مع الحليب بخمسة أضعاف وزنه وتناوله ليلاً لمدة ثلاث ليال متتالية بعد انتهاء الفترات الشهرية .لا ينبغي تناول أي طعام آخر مع هذا .يجب تكراره بعد انتهاء الدورة الشهرية كل شهر حتى حدوث الحمل

يعتبر تسريب أوراق فاكهة الجامبول الطازجة(جامون)مع العسل أو اللبن علاجا ممتازا للتشنج والإجهاض بسبب الاضطرابات الوظيفية في المبيض أو بطانة الرحم يُفترض أن الأوراق تحفز إفراز هرمون البروجسترون وتساعد على امتصاص فيتامين هـ

كما أن الباذنجان مفيد أيضا في التغلب على العقم الوظيفي .يجب تناول الباذنجان الطري المطبوخ مع حليب الزبدة كل يوم لمدة شهر أو شهرين لهذا الغرض .يزيد من القدرة على امتصاص فيتامين هـ ويحفز إفراز البروجسترون

من التدابير المفيدة الأخرى للتغلب على عقم المرأة حزم الطين ومعالجة الماء البارد مثل حمام الورك وحزمة حزام مبلل .ستعمل هذه العلاجات على تحسين الدورة الدموية الداخلية في الأعضاء التناسلية بشكل كبير وستخفف من جميع أنواع الالتهابات والتشنجات الأخرى .يمكن وضع عبوات الطين على البطن والأعضاء التناسلية لحمام الورك ، يمكن استخدام حوض مشترك .يمكن ملء الحوض بما يكفي من الماء لتغطية الوركين عندما يجلس الشخص بداخله .يجب أخذ حمام الورك البارد لمدة 10 دقائق عند درجة حرارة الماء من

50 درجة مئوية إلى 65 درجة فهرنهايت فوق هذا ، يجب ارتداء ملابس داخلية قطنية أو صوفية سمكية وجافة.

يجب تعليق جميع علاجات البرد أثناء الحيض

يجب ممارسة بعض أنواع البوجا التي تساعد في تقوية الغدد التناسلية بانتظام للتغلب على عقم الإناث. هذه الأسانا

كل هذه الممارسات جن بًا إلى جنب مع العادات النظيفة والراحة المناسبة والاسترخاء سوف تقطع شوطًا طويلاً في التغلب على عقم المرأة



إفرازات مهبلية

يشير إلى إفرازات بيضاء من الأعضاء التناسلية الأنثوية إنها حالة غير طبيعية للأعضاء التناسلية للمرأة. إذا لم يتم علاجه بشكل صحيح في المراحل الأولية ، فقد يصبح مزمنًا

أظهرت التحقيقات الحديثة أن إفرازات الرحم والجزء العلوي من المهبل تتدفق إلى أسفل ويتم امتصاصها في الأجزاء السفلية من المهبل . هذا هو التدفق الطبيعي المستمر داخل الأعضاء الأنثوية . ومع ذلك ، فإن الإفرازات البيضاء ناتجة عن وجود عدوى

في أي من هذه الأنسجة ومجموعة متنوعة من العوامل الأخرى . قد تستمر الحالة لأسابيع أو شهور في كل مرة

الأعراض

بالإضافة إلى إفرازات المهبل البيضاء ، تشعر المريضة بالضعف والتعب . كما أنها تعاني من آلام في منطقة أسفل الظهر والعجل وإحساس جر في البطن ، ومن الأعراض الأخرى الإمساك والصداع المتكرر والحكة الشديدة . في الشكل المزمن يشعر المريض بالعصبية ويظهر على شكل بقع سوداء تحت العينين

الأسباب

لا يتطور سرطان الدم فجأة بشكل حاد . يشير إلى حالة خلل وسامة للنظام بشكل عام . تشمل الحالة ايضاجزءًا واحداً أو أكثر من الأعضاء التناسلية . عندما يكون الجسم محملاً بالسموم بسبب عادات غذائية خاطئة وتعجز الأعضاء القاضية مثل الجلد والأمعاء والبروتين والكلية عن التخلص من السموم ينتج الجسم إفرازات غزيرة أو يتم التخلص منها من خلال الغشاء المخاطي ، للرحم والمهبل في شكل leucorrhoea . في حالة الحالات الالتهابية المزمنة المتقدمة لهذه الأعضاء ، فإنه يؤدي إلى إفراز صديد ، ورائحة كريهة ولون متفاوت من الكريم إلى الأصفر أو الأخضر الفاتح

في الفتيات الصغيرات ، قد يحدث إفراز الدم خلال السنوات القليلة قبل وبعد بدء تدفق الطمث . قد يكون بسبب تهيج الأعضاء التناسلية الناجم عن عوامل مختلفة مثل الأوساخ ، الملوثات تحت الملابس ، الديدان المعوية والتحفيز العقلي المفرط للجنس أو الاستمناء . بعض الإفرازات الزائدة أمر طبيعي عندما تصل الفتاة إلى سن البلوغ ، بسبب فرط نشاط الغدد الجنسية والأعضاء . هذا عادة ما يختفي في غضون وقت قصير في النساء ، قد يحدث إفرازات الدم خلال فترات الحيض ، بسبب سماكة الغشاء المخاطي في الأعضاء التناسلية . يرتبط هذا الإفراز بالحيض المؤلم واضطرابات الدورة الشهرية الأخرى . في النساء الناضجات ، قد يكون سبب السيلان هو إفرازات صفراء غزيرة مرتبطة بالحرقان عند التبول هذه عدوى خطيرة يجب معالجتها على الفور . خلال سنوات الإنجاب ، من المراهقة إلى منتصف الأربعينيات ، قد تتبع العدوى أحياناً ولادة طفل بسبب تلف عنق الرحم أثناء الولادة . يزداد هذا بسبب اعتلال الصحة لفترات طويلة ، والقلق ، والعصاب ، والعمل الخامل والوقوف لفترات طويلة . إذا لم يتم علاج هذه العدوى بشكل صحيح ، فقد تستمر لأشهر أو حتى سنوات وقد تنتشر إلى مناطق أخرى من الجهاز التناسلي

قد ينجم سرطان الدم ايضاً عن قشعريرة . يسبب البرد التهاجاً في الرحم والأغشية المهبلية الأسباب الشائعة الأخرى هي إزاحة الرحم . والظروف غير الصحية التي تجذب البكتيريا إلى الأعضاء التناسلية

العلاج

إن خطة بناء الصحة الشاملة ضرورية لإزالة السممية الجهازية المسؤولة ، في المقام الأول عن المرض . يجب أن يتكون هذا المخطط من العادات الغذائية الصحيحة والنوم المناسب ، والتمارين الرياضية ، والهواء النقي ، وأشعة الشمس

بادئ ذي بدء ، يجب على المريض أن يصوم لمدة ثلاثة أو أربعة أيام على ماء الليمون أو عصائر الفاكهة للتخلص من الجسد المرضي من الجسم . خلال هذه الفترة ، يجب تنظيف الأمعاء يومياً باستخدام حقنة شرجية من الماء الدافئ . في حالة الإمساك المعتاد ، يجب اتخاذ

بعد صيام قصير ، يمكن للمريض اتباع نظام غذائي كامل من الفاكهة لمدة أسبوع تقريبًا. في هذا النظام يجب أن تتناول ثلاث وجبات يوميًا من الفواكه الطازجة مثل التفاح والكمثرى والعنب والجريب فروت والبرتقال والأناناس والخوخ. إذا كان المريض يعاني من فقر الدم ، أو يعاني من نقص شديد في الوزن ، فقد يتكون النظام الغذائي من الفواكه والحليب. يمكن للمريض بعد ذلك الشروع تدريجيًا في اتباع نظام غذائي متوازن يتكون من ثلاث مجموعات غذائية أساسية وهي 1 (البذور والمكسرات والحبوب و 2 (الفواكه و 3 (الخضروات يجب تناول الفواكه الطازجة أو عصائر الفاكهة فقط بين الوجبات

يجب تجنب جميع أنواع السكر الأبيض والأبيض والأطعمة المقلية والدهنية والتوابل والمعلبات والشاي والقهوة علاج منزلي فعال ل leucorrhoea هو إصبع السيدة. يتم تحضير مغلي من هذه الخضار بغلي 100 جرام من الكبسولات الطازجة ، مقطعة بشكل عرضي ، في نصف لتر من الماء لمدة 20 دقيقة ثم يتم تصفيتها. هذا ديكوتيون ، الذي يُعطى بجرعات من 2 أو 3 أوقية بشكل متكرر ، مفيد للغاية في جميع حالات التهيج للأعضاء التناسلية البولية بما في ذلك إفراز الدم

تعد بذور الحلبة علاجًا منزليًا ممتازًا لعلاج إفرازات البشرة. يجب تناولها داخليًا على شكل شاي واستخدامها أيضًا كغسل. للدش ، يجب أن يكون المحلول أقوى بكثير من الشاي. يجب وضع ملعقتين كبيرتين من بذور الحلبة في لتر من الماء البارد وتركها تنضج لمدة نصف ساعة على نار منخفضة. يجب بعد ذلك توترها واستخدامها كغسيل

العلاج عن طريق الماء مفيد للغاية في علاج إفرازات الدم سيساعد حمام الورك البارد مرتين يومياً لمدة 10 دقائق في تخفيف الاحتقان في منطقة الحوض ويسهل التخلص السريع من المواد المرضية. يعتبر الدش المهبلي الدافئ عند 30 درجة إلى 40 درجة مئوية مفيداً للتطهير العام والقضاء على 1/2 لتر من الإفرازات الفحجية. الإجراء هو ملء علبة الدش بـ 2 لتر من الماء الدافئ وتعليقها على مستوى ثلاثة أقدام فوق الجسم. يجب أن تستلقي المريضة مع رفع الوركين قليلاً فوق الجسم ويجب وضع فوهة خاصة لهذا الغرض بالزيت وإدخالها ببطء في المهبل. يمكن تنظيم التدفق من خلال القيمة الصغيرة في الفوهة

في الحالات الشديدة من إفرازات الدم ، يجب أن يتم الدش يوميًا

يمكن علاج التهاب السبلي للأعضاء المصابة عن طريق حمامات الورك الساخنة المنتظمة عند 40 درجة مئوية ، لمدة 10 دقائق والاستخدام المنتظم لحزام الحزام المبلل لمدة 90 دقيقة كل ليلة. لحمام الورك الساخن يمكن استخدام حوض الاستحمام العادي. يجب ملئه بالماء عند 40 درجة مئوية ، يجب أن يجلس المريض في الحوض ، مع إبقاء الساقين بالخارج ، بعد تناول كوب من الماء البارد. يجب تغطية الرأس بقطعة قماش مبللة. يجب أخذ حمام ماء بارد بعد هذا العلاج. بالنسبة لحزمة الحزام المبلل ، يلزم وجود ملابس داخلية قطنية رفيعة وملابس داخلية سمكية أو صوفية أخرى. يجب عصر الملابس الداخلية الرفيعة في الماء البارد ولبسها من قبل المريض

يجب ارتداء الملابس الداخلية السمكية الجافة فوق الملابس الداخلية المبللة. إذا شعرت المريضة بالبرد ، فيجب تغطيتها ببطانية

اليوجا ، وخاصة تلك التي تعمل على تحسين عضلات البطن والرحم ، مفيدة للغاية ويجب ممارستها بانتظام. هذه الأسانا هي يجب على المريض الاسترخاء التام والابتعاد عن التوتر النفسي والقلق. تمارين البطن والمشي مفيدة أيضا__



التهاب الرحم

الطبيعي الرحم هو العضو الأكثر حساسية للمرأة. إنه عرضة للاضطرابات بمختلف أنواعها. التهاب هذا العضو شائع الحدوث عند النساء. قد تكون حادة أو مزمنة. الرحم هو عضو عضلي أجوف على شكل كمثرى ، يقع في إطار عظمي يسمى الحوض. طولها سبعة سنتيمترات وخمسة سنتيمترات. في العرض وحوالي 2.5 سم. سميك. تبلغ سعتها ثلاثة سنتيمترات مكعبة تقريبًا. يسمى الطرف السفلي الضيق للرحم الذي يفتح على المهبل عنق الرحم. يسمى الجزء العلوي العريض بجسم الرحم أو الجسم. الالتهاب الذي قد يصيب الغشاء المبطن للرحم يسمى التهاب بطانة الرحم.

عندما يؤثر على الغلاف العضلي للرحم ، يطلق عليه التهاب الميتريتيس. قد يقتصر التهاب بطانة الرحم على الغشاء المبطن لعنق الرحم أو عنق الرحم أو قد يهاجم الغشاء المبطن للعضو بأكمله. عادة ما يطلق عليه نزلة الرحم.

الأعراض

أعراض الانتباز البطني الرحمي الحاد هي حمى طفيفة ، صداع ، ضعف عام ، فقدان الشهية ، ألم في الظهر وأسفل البطن والحوض ، وميل حكة في المهبل. في الانتباز البطني الرحمي المزمن ، تكون الأعراض متشابهة ، ولكنها ليست شديدة كما في الشكل الحاد. العرض المزعج الوحيد هو الإفرازات التي قد تكون إما شفافة أو معتمة أو صفراء. قد ينتج عن هذا المرض العقم. أعراض التهاب الميتريت الحاد هي البرد والحمى والنبيض السريع والتنفس والغثيان والألم الموضعي والإفرازات. هذه حالة نادرة جدا ، ولكنها قد تحدث بعد الحبس بسبب الإصابة. قد يحدث التهاب الميتريتيس المزمن لأسباب عديدة وربما يكون أكثر الأمراض شيوعاً بين النساء. الأعراض هي اضطرابات في الدورة الشهرية ، زيادة أو نقص في إفراز الدم ، الإمساك ، قلة الحيوية ، ضعف في الظهر والأطراف ، ألم في الجزء السفلي من الظهر والميل إلى الإجهاد. الأسباب قد يكون التهاب الرحم ناتجا عن قشعريرة مفاجئة ، أو بسبب التعرض للبرد أثناء الحيض. يحدث المرض أحيانا بسبب الأدوية المطبقة لغرض تحفيز تدفق الدورة الشهرية.

الأسباب الأخرى هي استخدام المهيجات لإنتاج الإجهاد ، واستخدام المسهلات القوية ، وإدخال الأدوات والوقاية ، والإفراط في التساهل الجنسي. في بعض الأحيان ، قد يتسبب ركوب الدراجات وركوب الخراطوم والرقص إضافي حدوث التهاب في الرحم بين النساء الضعيفات ونحيفات الوزن. قد يؤدي إزاحة الرحم بأي شكل أيضا إلى هذه الحالة.

العلاج

إذا كان الالتهاب ناتجا عن قشعريرة أو التعرض للبرد أثناء الحيض ، يجب على المريضة أن تبدأ العلاج بحمام ساخن للساق. يمكن استبدال هذا بحمام الورك الساخن بعد يومين أو ثلاثة أيام. في حالة الألم ، فإن حمامات الورك الساخنة والباردة ستكون مفيدة. يجب تغيير الماء من ساخن إلى بارد كل دقيقتين ويجب تكرار ذلك ثلاث مرات. نظراً لأن هذا المرض يسبب الميل نحو الإمساك ، يجب على المريض تناول حقنة شرجية مرة واحدة يومياً بالماء الدافئ حيث يمكن أن يتحملها المريض بشكل مريح. يُنصح أيضاً بتطبيق ضغط بديل على البطن قبل استخدام حقنة شرجية. في الشكل المزمن يجب أن يهدف العلاج إلى زيادة الحيوية العامة

بادئ ذي بدء ، يجب على المريض أن يلجأ إلى الصيام على عصير البرتقال والماء لمدة يومين أو ثلاثة أيام. الإجراء هو أن تأخذ كل ساعتين من الساعة 8 صباحاً حتى الساعة 8 مساءً عصير برتقال مخفف بالماء الدافئ بنسبة 50:50 إذا لم يوافق عصير البرتقال ، يمكن تناول عصائر الخضار مثل الجزر والخيار. يمكن أخذ حقنة شرجية من الماء الدافئ كل يوم أثناء الصيام لتطهير الأمعاء. بعد صيام العصير القصير ، يمكن للمريض اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة يومين تقريباً ، مع تناول ثلاثة وجبات يومية من الفواكه الطازجة مثل التفاح والكمثرى والعنب والجريب فروت والبرتقال والأناناس والخوخ والبطيخ. بعد صيام العصير يجب على المريض اتباع نظام غذائي متوازن من البذور والمكسرات والحبوب والخضروات والفواكه. يجب استكمال هذا النظام الغذائي بالحليب واللبن والزبدة والزيوت النباتية والعسل. قد يكون من الضروري صيام عصير قصير إضافي أو فترات على النظام الغذائي الشامل للفاكهة على

فترات شهر أو شهرين ، وفَقًا لاحتياجات الحالة .إذا كان الإمساك معتادًا ، فيجب اتخاذ جميع الخطوات لاستئصاله

الأطعمة التي يجب تجنبها هي :منتجات الدقيق الأبيض ، والسكر ، والحلويات ، والكمك الغني ، والمعجنات ، والحلويات ، والحبوب المكررة ، والأطعمة اللحمية ، والأطعمة الغنية والثقيلة والدهنية ، والأطعمة المعلبة أو المحفوظة ، والمخللات ، والتوابل ، والصلصات . كما يجب على المريض ممارسة تمارين رياضية معتدلة والمشي في الهواء الطلق حيث يساعد ذلك في زيادة الصحة العامة والحيوية

أساناس اليوغي مفيدة ايضا في علاج التهاب الرحم .لا يوجد علاج حقيقي ممكن ما لم يتم

علاج النظام ككل .يجب تنقية الدم وتقوية الأعصاب وإزالة رواسب الفضلات المتراكمة في الجهاز قبل التغلب علالمشكلة تما ما

سقوط الرحم

التدلي يشير الرحم إلى النزوح النزولي للمهبل والرحم .كلمة" تدلي "مشتقة من الكلمة اللاتينية procidere والتي تعني السقوط .هذا الاضطراب أكثر شيوعًا في بلادنا منه في العالم الغربي .يتم تثبيت الرحم في مكانه بواسطة أربطة كافية ، بالإضافة إلى أنه يدعم الهياكل العضلية للمهبل وجميع الأنسجة والعضلات المحلية الأخرى .بسبب التراخي في دعم العضلات والأنسجة والأربطة ، يتدلى الرحم إلى أسفل

الأعراض

تشعر المرأة التي تعاني من هبوط الرحم أن شيئا ما ينزل من خلال المهبل .تشعر بالامتلاء في منطقة المثانة والمستقيم .تشمل الأعراض الأخرى جر الانزعاج في أسفل البطن وآلام أسفل الظهر والحيض الثقيل وإفرازات الحليب المهبلي .كما أن هناك زيادة في معدل التبول ويشعر المريض بصعوبة في إفراغ المثانة بالكامل .قد يكون هناك أيضا إحساس حارق بسبب العدوى .قد تواجه المرأة صعوبة في إخراج البراز والتفريغ الكامل للأمعاء .تصبح هذه الأعراض أكثر وضوحًا قبل وأثناء الحيض .قد تؤدي الحالة أيضا إلى صعوبة في الجماع الطبيعي وفي بعض الأحيان العقم

الأسباب هناك عدة عوامل تساهم في إزاحة الرحم .وتشمل هذه الانتفاخ المستمر للأمعاء بالغازات أو المواد الغذائية الزائدة ، مما يؤدي إلى ضغط نزولي مستمر على الرحم ، والإمساك المزمن الذي يؤدي إلى الضغط من الخلف من القولون المفرط ، والملابس الضيقة خاصة الكورسيهات الضيقة ، والانحناء المستمر ، وضعف الحالة من عضلات البطن الداخلية ، من خلال قلة التمرين وضعف جسدي . بعض العوامل المهمة الأخرى المسؤولة عن تدلي الرحم هي المخاض المطول ، والتدخل في الولادة من قبل أشخاص غير متمرسين ، ونقص الراحة والنظام الغذائي المناسبين في فترات ما بعد الولادة ، والولادات المتكررة والعمل اليدوي .يمكن أن يؤدي زيادة وزن الرحم وأورام الرحم وجر الرحم والإصابات الجراحية أيضا إلى هذا الاضطراب .قد يؤدي ضمور سن اليأس أيضا إلى حدوث ذلك

الوقاية

منع هبوط الرحم أسهل من علاجه بعد حدوثه .يجب أن تشمل تدابير الوقاية منه الرعاية الجيدة قبل الولادة أثناء الحمل ، والإدارة السليمة والتدخل في الوقت المناسب أثناء الولادة ، والرعاية الجيدة بعد الولادة مع الراحة المناسبة ، والنظام الغذائي الصحيح والتمارين المناسبة لتقوية عضلات الحوض

العلاج

أن يتألف علاج الرحم النازح بشكل أساسي من اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة بشكل مناسب .يجب أن يكون النظام الغذائي مخططا بحيث يهدف إلى بناء العضلات الداخلية للجسم .بالطبع ، يجب الحذر من أي ميل نحو الأربطة الضيقة ، والانحناء المستمر ، ورفع الأحمال الثقيلة ، بمجرد اتباع نظام طبيعي ، لأن هذه سوف تميل تلقائيا إلى إعاقه نجاح العلاج .للبدء ، يجب على المريض اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة خمسة أيام تقريبًا .خلال هذه الفترة يجب أن تتناول ثلاث وجبات تتكون من الفواكه الغنية بالعصارة مثل البرتقال

والتفاح والأناناس والعنب كل خمس ساعات. يجب تنظيف الأمعاء يوميًا باستخدام حقنة شرجية من الماء الدافئ. بعد حمية الفاكهة بالكامل ، يجب على المريض أن يبدأ تدريجيًا في اتباع نظام غذائي متوازن ، يعتمد على ثلاث مجموعات غذائية أساسية ، وهي (1) البذور والمكسرات والحبوب (2) الخضروات و (3) الفواكه. يجب تكرار حمية الفاكهة الكاملة لمدة ثلاثة أيام على فترات شهرية حتى تتحسن الحالة

أثبت الجزر فائدته في علاج تدلي الرحم. من أجل برولياز الرحم ، يجب وضع لب الجزر في كيس من الشاش وإدخاله في المهبل. يجب الاحتفاظ بهذا لبعض الوقت باستخدام الجزر الطازج كل 12 ساعة. سيؤدي ذلك إلى شفاء الأجزاء وتقويتها والمساعدة في تدلي الرحم

بشكل كبير في منع أي اضطرابات أخرى في الجهاز التناسلي للأنثى. حمام أملاح إبسوم الساخن مفيد أيضًا [مساءً في علاج تدلي الرحم ويجب إجراؤه مرتين في الأسبوع. يتم تحضير هذا الحمام بإذابة كيلو غرام واحد أو كيلو غرام ونصف ملح إبسوم في حمام عادي من الماء الساخن. يجب أن يظل المريض مغمورًا في الحمام من عشر إلى عشرين دقيقة. يجب أخذ هذا الحمام قبل التقاعد مباشرة ويجب توخي الحذر حتى لا تشعر بالبرودة بعد ذلك. يجب عدم استخدام الصابون مع الحمام لأنه يتداخل مع آثاره المفيدة. يعتبر حمام الورك البديل الساخن والبارد مفيدًا أيضًا ويجب إجراؤه ليلاً في أيام متتالية

التمارين الرياضية لتقوية عضلات الحوض مفيدة للغاية في علاج تدلي الرحم. الاستلقاء على الأريكة مع رفع الساقين أعلى من بقية الجسم مفيد جدا في تخفيف الألم وعدم الراحة من الرحم النازح. يجب أن يتم ذلك من نصف ساعة إلى ساعة مرتين أو ثلاث مرات يوميًا. يجب رفع القدمين حوالي 18 بوصة عن طريق وضع الوسائد تحتها. عندما لا يكون ذلك ممكنًا ، يمكن للمريض الجلوس على كرسي مع قدم على كرسي آخر. كلما أمكن القيام بذلك خلال النهار ، كان ذلك أفضل من كل النواحي

يجب على المريض أيضًا أداء تمارين أخرى تهدف إلى تقوية عضلات البطن ستساعد هذه التمارين بشكل كبير في تصحيح انزياح الرحم يجب على النساء دائمًا اتخاذ الاحتياطات اللازمة للتباعد بين أطفالهن لمنع الولادات المتتالية المتكررة. سيسمح هذا للقضايا التناسلية باستعادة قوتها وحيويتها وبالتالي منع هبوط الرحم



التهابات المهبل

تعني حرفياً الإحساس بالحكة والفرج هو الاسم الذي يطلق على مدخل المهبل . إنها أعراض وليست مرضاً في حد ذاته . على الأقل 10 في المائة من النساء في جميع أنحاء العالم يعانين من هذه الشكوى . يتم تخفيف حكة الفرج بشكل عام من خلال الخدش في المراحل الأولية . في مرحلة لاحقة ، يصاب المريض بإحساس حارق في هذه المنطقة . يمكن أن يتفاقم هذا لدرجة أن النساء اللواتي يعانين من هذه الشكوى يفضلن البقاء في المنزل ورفض الخروج . تحدث هذه المشكلة أكثر أثناء الليل . قد تחדش المريضة المنطقة أثناء النوم وتستيقظ لتجد أنها تنزف . الأسباب أحد الأسباب الرئيسية لحكة الفرج هو إفرازات مهبلية قيحية ومخاطية . بسبب هذا التفرغ ، تغضب منطقة الفرج . الحنان الناتج يسبب الألم

أكثر من 80 في المائة من هذه الحالات تحدث بسبب هذا السبب . يحدث التكاثر بدون إفرازات مهبلية في 15 إلى 20 في المائة من الحالات . في بعض الحالات ، قد تتطور الفرج التناسبي بسبب وجود أمراض جلدية غير خاصة بالفرج مثل الصدفية والتهاب الجلد الدهني والجرب . تشمل الأسباب الأخرى عدوى الطفيليات الحيوانية والنباتية التي تميل إلى التسبب في الحكة العامة بدلاً من بروز الفرج ، وظروف المسار البولي مثل سلس البول والقيح . يؤدي البول شديد الحموضة في بعض الأحيان إلى وجع يؤدي لاحقاً إلى الحكة . تساهم بيلة سكرية ومرض السكري أيضاً في هذه الحالة . يمكن أن تنتج حكة الفرج عن حساسية الجلد لأنواع مختلفة من الصابون وأملاح الاستحمام ومزيلات العرق والمطهرات التي تحتوي على فينولات وكريسولات معينة ومن بعض الأدوية . قد تحدث هذه الحساسية أيضاً بسبب النايلون والملابس الضيقة . في حالات نادرة ، قد تتطور الاضطرابات نتيجة لبعض المشاكل الرئيسية مثل اليرقان ، واليوريميا ، والحالات السامة الأخرى . يمكن أن تؤثر العديد من الاضطرابات العقلية على نتائج التحيز الجنسي والذهان . يمكن أن يكون جلد منطقة الفرج أيضاً موقعا للخلل النفسي والتعب العصبي والتخثر القاسي . قد يؤدي الإحباط الجنسي والشعور بالذنب أيضاً إلى حكة الفرج

العلاجات

هناك دائماً بعض الأسباب الكامنة وراء ظهور البوررتوس ، ولكن الخدش سرعان ما يضر الجلد ويسبب تغيرات ثانوية قد تحجب السبب الرئيسي . بالإضافة إلى ذلك ، قد يصبح الجلد حساساً لبعض التطبيقات الموضعية . في الحالات طويلة الأمد ، قد يصبح تشخيص كل من السبب الأولي وسبب استمرار التهيج صعباً للغاية ، خاصةً عندما يتعلق الأمر بأكثر من عامل واحد . يعتمد العلاج الناجح على مبدئين أساسيين ، وهما إزالة أي سبب أساسي ووقف المزيد من الضرر الذي يلحق بالجلد عن طريق الخدش أو عن طريق التطبيق غير المناسب

النظافة هي العامل الأهم في علاج حكة الفرج الناتجة عن العدوى بالفطريات أو الطفيليات . يجب الحفاظ على نظافة الأمعاء إما عن طريق الحقن الشرجية أو اتباع نظام غذائي طبيعي . يجب على المريض ارتداء ملابس نظيفة لتجنب هذه المشكلة . بعد التبول ، يجب غسل المهبل جيداً بالماء البارد العادي . في حالة الحكة الشديدة ، يُنصح بغسل الفرج بأوراق النيم مغلي واستخدام زيت جوز الهند المشحون بالضوء الأخضر

تساعد العلاجات مثل الدش المهبل في ماء النيم على قتل البكتيريا والفطريات . يجب أن يتعرض رد الفعل المؤثر لضوء أخضر ملون أو أشعة الشمس من خلال زجاج أخضر ملون لمدة 25 إلى 30 دقيقة . هذا سوف يساعد في تقليل الالتهابات . التهاب الفرج الناتج عن الإفرازات من الرحم أو عنق الرحم أو المهبل يسبب التهابات . يمكن تقليل ذلك عن طريق التطبيق المنتظم لحزم الطين على أسفل البطن ، مرتين أو ثلاث مرات في اليوم . يمكن أيضاً أخذ حمام الورك البارد لمدة 10 دقائق . بديل ساخن وبارد للحكة الفرجية حمام الورك مفيد بشكل خاص في تقليل الالتهاب

في حالات الحكة الناتجة عن داء السكري والبول السكري واليوريميا واليرقان والحالات السامة الأخرى ، يجب اتباع أنظمة غذائية وعلاجات محددة لهذه الشكاوى قبل علاج الحكة . يجب معالجة الأمراض الجلدية مثل الصدفية والجرب والالتهابات الفطرية من خلال طرق العلاجات الطبيعية . وتشمل حمامات البخار وحمامات الطين والحمامات الغاطسة وحمامات الشمس وحمامات العمود الفقري

يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في علاج حكة الفرج. في البداية يجب وضع المريض على العصير لبضعة يجب استخدام حقنة شرجية من : أيام. يجب أن تشرب عصائر الفاكهة والخضروات المخففة بالماء بنسبة 50 الماء الدافئ يومياً خلال فترة الصيام لتطهير الأمعاء . يساعد الصيام في تخفيف الظروف السامة ليس فقط في المنطقة المصابة ولكن إضافي الجسم كله . وبالتالي يتم تقليل الالتهاب . يمكن أن يشمل النظام الغذائي بعد صيام العصير الفواكه الموسمية والسلطات والبراعم والخضروات والشوربات أو اللبن . يجب تضمين الطعام المطبوخ في النظام الغذائي فقط في وقت لاحق

يجب على المريض تجنب جميع الأطعمة المصنعة والمكررة والتشويه مثل السكر الأبيض والدقيق الأبيض وجميع المنتجات المصنوعة منها وكذلك القهوة والشاي والبيض واللحوم والأطعمة الحارة والدهنية . يجب القضاء على الكحول والتدخين تماماً . إن نمط الحياة الطبيعي سيقطع شوطاً طويلاً في التغلب على حكة الفرج . كما سيؤدي إلى تحسين الصحة بشكل عام . [فهرس__]



الهستيريا

هو اضطراب عقلي وعصبي ناشئة عن القلق الشديد. يتميز بعدم السيطرة على الأفعال والعواطف وبنوبات صرع حاسمة مفاجئة وانفجارات عاطفية. غالبًا ما ينتج عن الصراع العقلي المكبوت

يظهر هذا الاضطراب في كلا الجنسين ، ولكنه أكثر شيوعًا عند الشابات من الفئة العمرية بين 14 و 25 عامًا بسبب حساسيتهن الطبيعية. في كثير من الحالات يميل إلى الحدوث في فترة المراهقة ويقل تكراره بعد سن 25 وهو غير شائع بعد سن الخامسة والأربعين. الهستيريا هي اضطراب قديم. المصطلح مشتق من الكلمة اليونانية *hysteron* ، والتي تعني الرحم. يعود التشخيص إلى الطب اليوناني القديم ، والذي يُنسب بموجبه مجموعة متنوعة من الأعراض إلى تجول الرحم في الجسم. يبدأ التاريخ المسجل للتشخيص في مصر القديمة مع بردية كاهنوس التي يرجع تاريخها إلى حوالي عام 1900 قبل الميلاد ، والتي تعدد سلسلة من الحالات المرضية التي تُعزى إلى نزوح الرحم. ارتبطت الهستيريا في العصور الوسطى بأفكار التملك الشيطاني والسحر والتعصب الديني. في وقت لاحق أصبح الأمر مرتبطًا فقط بالجنس الأنثوي. يعرف أوسلر ، وهو طبيب نفسي بارز ، الهستيريا بأنها اضطراب يصيب بشكل رئيسي الشابات ، حيث تتحكم الحالات العاطفية في الجسم ، مما يؤدي إلى انحراف الوظائف العقلية والحسية والحركية والإفرازية .

الأعراض

تعتبر مجموعة واسعة من الأعراض هستيرية. من النوبات الهستيرية قد تكون مفاجئة ، أو تثيرها بشكل خاص مشاعر قوية أو قد تنذر على مدى عدة ساعات من خلال السمات البادرية. تشمل الأعراض الرئيسية الشعور بالغبطة أو الحزن غير المناسب ، والبكاء بدون سبب ، والضحك شبه القاطع ، والتنهيد العميق ، وتشنجات الأطراف ، وقرقرة خفيفة في البطن ، والشعور بانقباض في الحلق .

الهستيريا هي درجتان. في الدرجة الأولى ، قد يشعر المريض بثقل في الأطراف ، وتشنجات أكثر حدة ، وشعور قوي بانقباض بطني صاعد ، ورؤى مستمرة ، وصعوبة في التنفس ، وبني في الصدر ، وخفقان ، وشعور بوجود جسم غريب في الحلق ، وانتفاخ. العنق والأوردة الوداجية ، الاختناق ، والصداع ، وانضغاط الأسنان ، والشد العام والطوعي لعضلات الحركة. يبقى المريض واعيًا أثناء النوبات. عادة ما تكون التشنجات أكثر اعتدالًا وتحدث في كثير من الأحيان أثناء ثني الأطراف وتمديدتها. في الدرجة الثانية ، يمكن ملاحظة الأعراض الإضافية ، إلى جانب الأعراض السابقة ، وقد تشمل الصرخات الجامحة والمؤلمة ، وفقدان الوعي بشكل غير كامل ، وانتفاخ شديد في الرقبة ، وضربات القلب العنيفة والمضطربة ، وتقلص العضلات الحركية اللاإرادية ، والتشنجات المعجمة المخيفة ، والعنف. الحركة والبصق المتكرر. في بعض الأحيان يقفز المريض على سريره وفي أوقات أخرى يتبنى مواقف كزازية تقريبًا. قد يستمر الهجوم عدة ساعات. قد يكون هناك عودة سريعة للوعي بعد التشنجات مباشرة. تشمل الأعراض النفسية ضعف الإرادة ، والرغبة في الحب والتعاطف ، والميل إلى عدم الاستقرار العاطفي

يميل الأشخاص الهستيريون إلى الاستجابة بسرعة كبيرة للاقتراح ومن خلال هذه الإيحاء يتأثرون بشكل كبير بمحيطهم. أدت الحالة المزاجية المفرطة المرضية إلى سلوك متهور قد يبدو في كثير من الأحيان غير عقلاني. مثل هؤلاء الأشخاص معرضون لسوء فهمهم وتقديرهم بشكل خاطئ. في بعض الأحيان قد يكون هناك الكثير من الشرود الذهني وفقدان الذاكرة حول الأحداث أو لفترات محددة. إذا كان هذا التفكير العقلي شديدًا ، فقد يصاب المرء بنوبات هستيرية شاردة ، أو حالة من الوعي المزدوج أو الشخصية المزدوجة. قد تستمر النوبات الهستيرية لأيام أو أسابيع. هنا يبدو المريض في نوم عميق ، لكن العضلات لا ترتخي عادة. في أشد حالات هذا الأمر ، قد يكون من النادر أن يكون عمل القلب والتنفس واضحًا للاشتباه في الوفاة ودفن الشخص حيًا. المشي أثناء النوم والنوم والنعاس ، حيث تبقى الأطراف في أي وضع تكون فيه الهستيريا هي حالات هستيرية أخرى

الأسباب

الأسباب الأكثر شيوعًا للهستيريا هي الإفراط الجنسي ، أو القمع الجنسي ، والعادات المنحرفة في التفكير والكل. تلعب الوراثة دورًا مهمًا في سببها. الأسرة العصبية ، التدريب العاطفي الملوث والخاطئ ، عندما يكون صغيرًا ، هي أسباب مهيئة. قد تكون الصدمات

العاطفية ناجمة عن عوامل عقلية أو جسدية مثل الإجهاد العقلي والتوتر والخوف والقلق والاكتئاب والصدمات والاستمنا والمرض لفترات طويلة. الهستيريا هي ظاهرة عقلية للغاية قد تتخذ أشكاً مختلفة

في أنواع معينة ، قد ينتج الاضطراب عن بعض المواقف التي لا يستطيع المرء التكيف معها مثل الزواج أو الارتباط أو منصب المسؤولية أو موت العلاقات أو فقدان الحب. كثيرون ما توجد عوامل تتعلق بالحياة الجنسية بطريقة ما. أشار عدد من الدراسات إلى وجود صلة محتملة بين أعراض الهستيريا وأمراض الدماغ العضوية. غالباً ما وجد أن المريض المصاب بالصرع يعاني من نوبات هستيرية. تسم المخدرات هو مرض عضوي آخر في الدماغ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالهستيريا. يمكن علاج الهستيريا في جميع الحالات تقرياً. نظراً لأن أسباب الهستيريا جسدية وعقلية على حد سواء

العلاج

يجب توجيه العلاج إلى كل من الجسم والعقل. يعتبر احترام الرفاهية الجسدية للفرد من الأهمية بمكان. إن الجسم السليم الذي يعمل بشكل جيد هو الأفضل للحفاظ على العقل المنطقي في السيطرة على الكائن الحي ككل. يجب أن تشمل التدابير على الجانب البدني نمط حياة صحياً جيداً ، ونظاماً غذائياً مغذياً ولطيفاً ، وراحة ذهنية وجسدية كافية ، وممارسة يومية ، ومقبولة ، ومهنة ، وهواء نقي ، وساعات منتظمة من الأكل والنوم ، وتنظيم حركة الأمعاء والرفقة النافعة مع الآخرين. على الصعيد العقلي ، يجب تعليم المريض ضبط النفس وتنقيفه في التفكير الإيجابي.

يجب أن ينحرف عقلها عن نفسها بطريقة ما. يجب تقديم التنقيف الجنسي المناسب على الفور ، لا سيما فيما يتعلق بتسامي الرغبة الجنسية أو التساهل الجنسي الطبيعي للمريض المتزوج. في معظم حالات الهستيريا ، من المستحسن أن يبدأ المريض العلاج من خلال اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة لعدة أيام. يجب أن تتناول فواكه طازجة مثل البرتقال والتفاح والعنب والجريب فروت والبابايا والأناناس خلال هذه الفترة. يجب أن يتبع النظام الغذائي المكون من الفاكهة بالكامل نظام غذائي خاص بالحليب لمدة شهر تقريباً. يعاني معظم مرضى الهستيريا من الإرهاق بشكل كبير وسيساعد نظام الحليب الغذائي على بناء دم أفضل وتغذية الأعصاب. إذا لم يكن النظام الغذائي الكامل الحليب مناسباً ، فقد يتم اتباع نظام غذائي من الحليب والفواكه

لذلك ، قد يبدأ المريض تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن من البذور والمكسرات والحبوب والخضروات والفواكه. يجب على المريض تجنب الكحول والشاي والقهوة والتبغ والسكر الأبيض والدقيق الأبيض والمنتجات المصنوعة منها. تعتبر فاكهة جامبول ، المعروفة باسم جامون في العامية ، علاجاً منزلياً فعالاً للهستيريا. ثلاثة كلغ من هذه الفاكهة مع حفنة من الملح في إبريق مملوء بالماء. يجب حفظ الإبريق في الشمس لمدة أسبوع. يجب على النساء اللواتي يعانين من الهستيريا تناول 300 جرام من هذه الفاكهة على معدة فارغة وكذلك شرب كوب من الماء من الإبريق. في اليوم الذي بدأت فيه هذا العلاج ، ثلاثة كيلو غرامات. يجب وضع المزيد من هذه الفاكهة مع حفنة من الملح في إبريق آخر مملوء بالماء ، بحيث تصبح محتويات الإبريق الآخر جاهزة للاستخدام عند الانتهاء من محتويات الإبريق الأول. يجب أن يستمر هذا العلاج لمدة أسبوعين

يعتبر العسل علاجاً فعالاً آخر للهستيريا. اثنان من الأسباب الرئيسية للهستيريا هما عدم انتظام الدورة الشهرية والجنون. العسل لا يقدر بثمن في كلتا الحالتين. يسبب نزيفاً جيداً أثناء الدورة وينظف الرحم ويقوي الدماغ وعضلات الرحم ويحافظ على درجة حرارة الجسم عند المستوى الطبيعي. يُنصح باستخدام العسل بانتظام وزيادة الكمية بعد البدء الأول. سوف يخفض درجة حرارة الجسم وبالتالي يمنع المزيد من النوبات

تعتبر التمارين الرياضية والألعاب الخارجية مهمة في الوقاية من الهستيريا وعلاجها. يأخذون العقل بعيداً عن الذات ويثيرون البهجة.

اليوغاسانا المفيدة في الهستيريا هي المرضى الضعفاء ، غير القادرين على ممارسة الكثير من التمارين النشطة ، قد يحصلون على تدليك ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع. من التدابير الأخرى المفيدة في علاج الهستيريا حمامات الهواء والشمس. إنها مهدئة في نفس الوقت تنشط الأعصاب

تعتبر الحمامات الباردة اليومية ايضا منشطا ممتازاً .يجب أن يكون النشاط البدني المناسب متوازنا مع الراحة والنوم الكافيين .في حالة النوبة الهستيرية ، يجب إرخاء ملابس المريضة وخفض رأسها عن طريق فردها بشكل مسطح مرة واحدة .لا ينبغي السماح لها بتولي وضعية منتصبه في بعض الأحيان بعد النوبة .يجب أن يتم صفعها برفق على وجهها مع وضع بلازر الخردل على أخمص القدمين والمعصمين .في الحالات العادية ، لا داعي لمزيد من العلاج وستختفي الأعراض أو تتوقف قريباً إذا ترك المريض بمفرده

في أي هجوم هستيري حقيقي ، فإن أكثر الوسائل فعالية لمقاطعة الباروكسيم هي تطبيق الماء البارد بشكل ما على الرأس والعمود الفقري .يمكن سكب الماء البارد أو وضع كيس بارد أو كيس ثلج على اليد ومؤخرة العنق .إذا تعذر القيام بذلك ، فقد يتناثر الماء البارد على الوجه .يجب تزويد المريضة بالكثير من الهواء النقي وخلع بعض ملابسها لتسهيل التنفس وتعرض الجلد للهواء النقي .في نوبة الهستيريا العنيفة ، غالباً ما يتحقق الضغط على المبايض من النوبة .يجب إجبار المريض على الاستلقاء على ظهره والضغط على أول قسري في المنطقة الحرقفية .في أسرع وقت ممكن ، يمكن إعطاء حمام غمر محايد عند 98 درجة مئوية إلى 100 درجة فهرنهايت ويستمر حتى تهدأ الحالة المثاره .إذا لم يكن ذلك مناسباً ، يمكن استخدام حمام القدم الساخن ، مع التطبيقات الباردة على الرأس ، بدلاً من ذلك .بعد أي هجوم ، يجب أن يحصل المريض على الراحة والهدوء والظلام ، وإذا أمكن ، النوم حتى يتم استعادة الطاقة المفقودة تدريجي أ[.فهرس]هستيريا



تضخم الغدة الدرقية

هو مرض يصيب الغدة الدرقية . يشير بشكل عام إلى تورم الغدة الدرقية في الرقبة ومع ذلك ، يمكن أن يحدث المرض أيضا دون أي تورم في الرقبة . تشتهر الغدة الدرقية بغدها الخالية من القنوات من خلال إفرازاته ، ينظم الأنشطة اليومية ، ويحافظ على الاستتباب خلال فترات الإجهاد والإجهاد ويوفر توازنًا دقيقًا للأنظمة التنظيمية للجسم . لا يبدو أن أي جزء من الجسم يفلت من تأثيره

النساء أكثر عرضة لهذا المرض الخطير . وهو أكثر شيوعًا عند النساء اللاتي يعملن أكثر من اللازم ولا يحصلن على قسط كافٍ من الراحة والاسترخاء . الفترات في حياة المرأة التي يُرجح فيها أن تتأثر بتضخم الغدة الدرقية هي في سن البلوغ أو أثناء الحمل أو في سن اليأس أو عندما يكون هناك ضغط بدني إضافي على الجسم

الأعراض

من الصعب التعرف على الأعراض الأولى لتضخم الغدة الدرقية لأنها مدتها قصيرة للغاية . تظهر عادة على شكل اضطرابات عاطفية ويمكن أن تمر دون أن يلاحظها أحد تقريبًا . تزداد نوبات الاضطرابات العاطفية تدريجيًا في مدتها ، عندما تظهر أيضًا أعراض أخرى . وتشمل هذه فقدان القدرة على التركيز والاكنتاب والبكاء . يبدو أن المريض يغضب بسهولة . غالبًا ما يتم تعليق نهج الانهيار العصبي . قد تتضخم الغدة الدرقية ولكن هذا ليس له علاقة بشدة المرض لأن العديد من الحالات الخطيرة لا يوجد بها تورم مرئي عمليًا . هناك دائمًا ضربات قلب سريعة وإن كانت منتظمة وأي إثارة لا داعي لها تزيد من هذا النبض السريع الذي قد ينتقل حتى إلى الغدة الدرقية . هناك ، في معظم الحالات ، رعشة في اليدين وشعور بالتعب الشديد ، إلى جانب نقص القوة لبذل أي جهد عضلي حقيقي . قد تميل العين إلى البروز على الرغم من أن هذا لا يظهر في جميع المرضى . من أكثر الأعراض المقلقة لتضخم الغدة الدرقية فقدان الوزن الذي لا

الاعراض

يتحقق منه ، ويمكن أن يستمر هذا حتى يشعر المريض بضعف شديد . تظهر جميع الأعراض بشكل تدريجي للغاية ولهذا لا تشتمل الكثير من النساء حتى تصل المشكلة إلى أبعاد خطيرة . عندما يحدث تضخم الغدة الدرقية ، يجب ألا نفترض أنه اشتعال مفاجئ لأن المرض ليس اختلالًا مفاجئًا للنظام الصحي ولا علامة على حدوث فقدان تدريجي للصحة . في كل حالة تقريبًا ، يتم انسداد الأمعاء وكان هناك تسمم بطيء للنظام بأكمله على مدار سنوات . الأسباب نقص اليود في النظام الغذائي هو السبب الأكثر شيوعًا لتضخم الغدة الدرقية . تستفيد الغدة الدرقية من اليود العضوي في إفرازها ، ويعتبر اتباع نظام غذائي ناقص في اليود العضوي عاملاً مؤهلاً لظهور هذا المرض في حالات معينة ، خاصة في حالة وجود اضطرابات جسدية وعاطفية أخرى . نادراً ما يصاب الأشخاص الذين يعيشون بالقرب من البحر بتضخم الغدة الدرقية ، لأن جميع الأطعمة البحرية غنية باليود العضوي ومع ذلك ، ينبغي الاستنتاج من هذا أن الأسماك والأطعمة البحرية الأخرى ضرورية للنظام الغذائي لتجنب تضخم الغدة الدرقية ، أو أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الأسماك يكونون بالضرورة محصنين من هذا المرض

في الواقع ، يوجد اليود العضوي عملياً في جميع الأطعمة التي تأتي من الأرض وكذلك من البحر . يؤثر تضخم الغدة الدرقية تدريجيًا على أولئك الذين يعيشون بشكل اعتيادي على الأطعمة المحوّرة ، أي الأطعمة المطبوخة والمكررة ، وليس أولئك الذين يأكلون الكثير من طعامهم في الحالة النيئة أو غير المطهية

العلاج

العلاج الحقيقي الوحيد لتضخم الغدة الدرقية هو تنظيف النظام واعتماد نظام غذائي عقلائي بعد ذلك ، جنبا إلى جنب مع الراحة والاسترخاء المناسبين

بادئ ذي بدء ، يمكن تناول عصائر الفاكهة مثل البرتقال والتفاح والأناناس والعنب كل ساعتين أو ثلاث ساعات من الساعة 8 صباحًا

حتى 8 مساءً . لخمسة أيام . يجب تنظيف الأمعاء يومياً بالماء الفاتر

بعد صيام العصير ، قد يقضي المريض ثلاثة أيام أخرى في تناول الفاكهة والحليب ، مع تناول ثلاثة من تضخم الغدة الدرقية وجبات في اليوم من الفواكه العنية بالعصارة ، مثل التفاح والأناناس والعنب والبابايا مع كوب من الحليب ، كل خمس ساعات . بعد ذلك ، يمكن اتباع نظام غذائي متوازن على السطر التالي

الإفطار :الأطعمة الحمضية الطازجة مثل التفاح والجريب فروت والبرتقال والكمثرى والعنب وكوب من الحليب كامل الدسم وحفنة من المكسرات النيئة

منتصف الصباح :كوب من عصير الفاكهة أو الخضار مضاف إليه ملعقة كبيرة من الخميرة

الغداء :خضروات مطبوخة البخار وكوب من اللبن الرائب

بعد الظهر :كوب حليب أو عصير فواكه

العشاء :شورية خضار ، وعاء كبير من سلطة الخضار النيئة في الموسم مثل الخس والطماطم والملفوف والجزر واللفت والكرفس والبراعم مثل بذور البرسيم والفاصوليا المونج والجبن المنزلي أو المكسرات

قبل التقاعد :حليب أو عصير فواكه

يجب أن يأخذ المريض قسطاً كبيراً من الراحة ويقضي يوماً في الفراش كل أسبوع خلال الشهرين الأولين من العلاج . يجب ممارسة المزيد والمزيد من التمارين بعد أن تهدأ الأعراض

عادة ما تكون شهية مريض الغدة الدرقية كبيرة جداً ولا يمكن ، منع فقدان الوزن لبعض الوقت . هذا لأنه حتى تتباطأ ضربات القلب وتتوقف الهزات ، سيكون هناك استيعاب غير كامل للطعام . ولكن بمجرد استعادة التوازن ، سيزداد الوزن ببطء . لعقد امتصاص الطعام يجب ارتداء ضمادة ضيقة على الخصر ، وبعد ذلك ، ضغط على الرقبة لمدة خمس ليالٍ في الأسبوع

مع زيادة الوزن ، سيختفي الجوع المستمر تقريباً تدريجياً ؛ لا ينبغي بأي حال من الأحوال إعطاء أي منبهات لخلق الشهية

بعض الأطعمة والسوائل ضارة للغاية لمرضى تضخم الغدة الدرقية ويجب تجنب ذلك من قبلهم . وتشمل منتجات الدقيق الأبيض والسكر الأبيض والأطعمة التي تحتوي على لحوم والأطعمة المقلية أو الدهنية والمعلبات والتوابل والشاي والقهوة والكحول . يجب عدم تناول الأدوية لأنها تسبب تهيجاً في الأنسجة . اليود بلا شك هو الأكثر فائدة في كثير من الحالات . ولكن يجب تقديمه في شكل عضوي . يجب تناول جميع الأطعمة التي تحتوي على اليود بكثرة . هذه هي الهليون والملفوف والجزر والثوم والبصل والشوفان والأناناس والأرز الكامل والطماطم والجرجير والفرولة

يجب الحرص الشديد على عدم السماح للجسم بالإرهاق مطلقاً ويجب تجنب أي تهيج من المحتمل أن يسبب اضطراباً عاطفياً . إن علاج تضخم الغدة الدرقية ليس بالسرعة ، وغالباً ما يكون هناك تكرار للأعراض ولكن يجب أن تصبح هذه الأعراض أقل وضوحاً تدريجياً . الالتزام الصارم بنظام غذائي مناسب ضروري للشفاء الكامل

يجب أن يتكون نصف المدخول اليومي من الطعام من الفواكه والخضروات الطازجة ويجب أن تقتصر عناصر النشا على منتجات القمح الكامل والبطاطس . البطاطس هي أكثر أشكال النشا قيمة . يفضل أن يؤخذوا في ستراتهم . يجب أن تقتصر الأطعمة البروتينية على البيض والجبن والبازلاء والفاصوليا والعدس والمكسرات . يجب تجنب الحليب وجميع بروتينات اللحم . يجب الالتزام الصارم بخطط النظام الغذائي هنا لمدة عام ، ويتم تطبيق الكمادات على الرقبة والخصر لمدة خمس ليالٍ متتالية في الأسبوع لمدة شهرين وتوقف لمدة شهر واحد

يجب تناول علاجات المياه لزيادة القضاء على الجلد . سيكون تطبيق الإسفنج على الجسم بالكامل قبل التقاعد واستخدام الإسفنج الباردة

في الارتفاع مفيدا جدامن الأهمية بـمكان أن تظل الأمعاء تعمل بكفاءة لتجنب خطر حدوث حالة سامة للدم تنشأ من هذا المصدر يجب بذل كل الجهود لمنع الإجهاد العاطفي .قد يكون هناك تكرار طفيف لهذه الشكوى العصبية الشديدة لبعض الوقت ، لكن النوبات ستصبح أقل حدة وقصر مدتها مع تقدم العلاج .وفوق كل شيء ، يجب ألا تقل جهود المرأة لمساعدة نفسها لأن النجاح لا يمكن تحقيقه إلا بالجهود الدؤوبة



الكوليرا

هي واحدة من أكثر الأمراض خطورة من الأمعاء .وهو مرض خطير يصيب الجزء السفلي من الأمعاء الدقيقة .إنه مرض ينتقل عن طريق الماء وهو شائع خلال الرياح الموسمية .كان معدل الوفيات لهذا المرض مرتفعاً جداً

يصيب المرض فجأة ويملاً القناة المعوية بالعصيات التي تموت بسرعة وتترك الشخص حياً أو ميتاً بسرعة .يأتي على شكل وباء يسقط ويحدث فوضى ولكنه ينحسر بسرعة في المنطقة .يتم حمل الأشخاص المعرضين لها بعيداً ويتم تحصين من بقوا على قيد الحياة له . وبالتالي ، بعد انتشار وباء في منطقة غير وبائية ، لا توجد إعادة زيارة في المنطقة لمدة عامين أو ثلاثة أعوام

الموطن الأصلي للكوليرا هو البنغال في الهند .انتشر من هذا البلد خلال القرن التاسع عشر في سلسلة من الأوبئة على طول طرق التجارة .ووصل إلى اليابان وأستراليا الروسية عام . 1817 وانتشر المرض إلى موسكو عام 1826 وبرلين عام 1831 ولندن وباريس عام . 1832 وانتشر بعد ذلك إلى كندا وعدة دول في أوروبا .ومع ذلك ، بحلول عام 1895 اختفت الكوليرا من أوروبا

الأعراض

تظهر الكوليرا على ثلاث مراحل .في المرحلة الأولى ، يعاني المريض من إسهال خفيف وقيء يتفاقم بسرعة .تصبح الحركات مائية ، ولا تحتوي على مادة فضية .يشعر المريض بتشنجات شديدة في عضلات البطن والأطراف ناتجة عن نقص الأملاح .ترتفع درجة الحرارة ولكن الجلد بشكل عام بارد ولون أزرق والنبض ضعيف إن تناول الماء لإرواء العطش يخفف ملح الجسم ويزيد التقلصات سوءاً

في المرحلة الثانية من الانهيار ، يصبح الجسم أكثر برودة ، والجلد جاف ، ومتجدد وأرجواني يصبح الصوت ضعيفاً وهشاً بينما يبدو البول داكناً ويكون التكوين أقل أو غائباً تماماً .في هذه المرحلة "الطحلبية" قد يموت المريض ، في وقت مبكر يصل إلى 24 ساعة بعد ظهور

الأعراض

في المرحلة الثالثة ، يتبع الشفاء في الحالات المواتية .يبدو أن جميع التغيرات تنعكس ويقل فقدان السوائل وهناك تحسن في الحالة العامة .حتى في هذه المرحلة ، قد يحدث انتكاس أو قد يغرق المريض في حالة تشبه حمى التيفود ، قد تتدهور الحالة على مدى أسبوعين أو ثلاثة أسابيع .خلال هذه المرحلة من التفاعل قد ترتفع درجة الحرارة وقد يتعرض المريض لخطر الإصابة بالتهاب المفاصل

الأسباب

تنتج الكوليرا عن جرثومة قصيرة منحنية على شكل قضيب تعرف باسم ضمة الكوليرا .تنتج هذه الجرثومة سمّاً قوياً أو سمّاً داخلياً . وينتشر عن طريق الذباب والمياه الملوثة بالجراثيم ومع ذلك ، فإن السبب الحقيقي للمرض هو الحالة السامة والمدمرة للنظام .الناجم عن عادات التغذية الخاطئة وأسلوب المعيشة الخاطئ .هذه الحالة تسهل غزو جراثيم الكوليرا

العلاج

يجب أن يهدف العلاج في البداية إلى مكافحة فقدان السوائل والأملاح من الجسم لتسكين العطش ، يجب إعطاء الماء أو المياه الغازية أو ماء جوز الهند الأخضر للشرب .

على الرغم من أن هذا قد يتم التخلص منه عن طريق القيء .لذلك ، يجب إعطاء كميات صغيرة فقط من الماء بشكل متكرر ، حيث قد تبقى لبعض الوقت داخل المعدة والبقاء كل دقيقة يعني بعض الامتنصاص .يمكن إعطاء الثلج للامتصاص .سيقلل ذلك من درجة الحرارة الداخلية ويحد من قابلية القيء .يجب حقن محلول ملحي في الوريد للتعويض عن فقدان السوائل والأملاح من الجسم .قد يحتاج المريض

إلى خمسة لترات أو أكثر في اليوم. ومع ذلك ، يجب توخي الحذر لتجنب تشبع المريض بالمياه

يمكن إضافة البوتاسيوم إلى السائل المنقوع. قد يكون المحلول الملحي المستقيمي مفيدا في بعض الأحيان للبالغين عادة ، يجب إعطاء نصف لتر من المحلول الملحي ، مع 30 جراماً من الجلوكوز ، في المستقيم. كل أربع ساعات حتى يتم تمرير البول بحرية

بعد انتهاء المرحلة الحادة من الكوليرا ، يمكن إعطاء المريض ماء جوز الهند الأخضر وماء الشعير بشكل رقيق جدا. عندما يبدأ البراز في التكون ، يجب إعطاؤه حليب الزبدة. مع تقدمه نحو الانتعاش ، يمكن إعطاء الأرز الملين إلى شكل شبه صلب ممزوجة باللبن الرائب ، يجب عدم إعطاء المريض طعاماً صلباً حتى يتعافى تماما. من الأفضل تناول الأطعمة السائلة والخفيفة التي يمكن للمريض تناولها دون تعريض تكرار المرض للخطر

يجب تضمين الليمون والبصل والفلفل الأخضر والخل والنعناع في النظام الغذائي اليومي أثناء انتشار وباء الكوليرا

العلاجات المنزلية:

وُجد أن بعض العلاجات المنزلية مفيدة في علاج الكوليرا. أهمها استخدام الليمون (بارا نيمبو). يمكن لعصير هذه الفاكهة أن يقتل عصيات الكوليرا في غضون فترة زمنية قصيرة. كما أنه عنصر غذائي وقائي فعال للغاية وموثوق به ضد الكوليرا أثناء الوباء. يمكن تناولها في شكل مشروبات محلاة أو مملحة لهذا الغرض

تناول الليمون مع الطعام كروتين يومي يمكن أيضاً أن يمنع الكوليرا

لحاء جذر الجوافة (أمروود) علاج قيم آخر. إنه غني بالتانين ويمكن استخدامه بنجاح في شكل مغلي مركز في الكوليرا. سيوقف القيء وأعراض الإسهال

خبير التغذية البارز للأطفال والشباب ، ليس هناك ما هو أفضل لتطهير الكوليرا من أوراق وأزهار الخوخ. (arhu) يجب أن تؤخذ على شكل شراب أو حفظ. أوراق شجرة الطبل (سانجانا) مفيدة أيضاً في علاج هذا المرض. يمكن إعطاء ملعقة صغيرة من عصير الأوراق الطازج الممزوج بالعسل وكوب من ماء جوز الهند الطري مرتين أو ثلاث مرات كدواء عشبي في علاج الكوليرا

البصل مفيد جدا في الكوليرا. حوالي 30 جراماً من هذه الخضار وسبعة فلفل أسود يجب سحقها جيدا في مدقة وإعطائها للمريض. يخفف العطش والأرق ويشعر المريض بتحسن

عصير القرع المر (القرع) هو دواء فعال آخر في المراحل المبكرة من الكوليرا. ملعقتان صغيرتان من هذا العصير ، ممزوجان بكمية متساوية من عصير البصل الأبيض وملعقة صغيرة من عصير الليمون ، يجب إعطاؤها للكوليرا فقط عن طريق التنقية الصارمة لإمدادات المياه والتخلص السليم من النفايات البشرية

في حالة وجود أدنى شك حول تلوث المياه ، يجب غليها قبل استخدامها لأغراض الشرب والطبخ. يجب إبقاء جميع المواد الغذائية مغطاة وغسل الخضار والفواكه بمحلول برمنجنات البوتاسيوم قبل الاستهلاك. تشمل الاحتياطات الأخرى ضد هذا المرض تجنب جميع الخضروات غير المطهية ، وغسل اليدين جيدا من قبل كل من يتعامل مع الطعام ، والتخلص من جميع المخالطين للمرض

التهاب الجلد

يشير إلى التهاب الجلد ، خارجيًا وداخليًا . يتميز بالاحمرار والتورم والحرارة والألم أو الحكة .قد يتأثر أي جزء من الجسم بهذا المرض المناطق التناسلية والمناطق المكشوفة مثل الجفون والساعدين والوجه والرقبة أكثر عرضة للإصابة بها

عادةً ما تكون خلايا البشرة (الطبقة السطحية للجلد)محمية من التلف بواسطة قشرة الكيراتين المعبأة بإحكام في الطبقة القرنية .تختلف مرونة الكيراتين باختلاف محتواه المائي .يمكن تقليل محتوى الماء هذا عن طريق التبخر أو عن طريق إزالة الدهون التي تحتفظ بها بالרטوبية .المواد التي تسبب التهاب البشرة أو

التهاب الجلد عن طريق التمزق الميكانيكي أو الكيميائي للطبقة القرنية تسمى المهيجات إذا تم استخدام عوامل إزالة الشحوم مثل الصابون بشكل متكرر خلال فترة زمنية قصيرة ، فسوف تتسبب في جفاف واحمرار وتشقق وتهيج الجلد لدى الجميع تقريبًا

الأعراض

يختلف ظهور التهاب الجلد باختلاف شدته ومرحلة تطوره .العرض الأول هو الحمامي أو الاحمرار .عادة ما يتبع ذلك تورم في الجلد بسبب الوذمة(احتباس السوائل المفرط) .قد تظهر الحويصلة بعد ذلك ، وفي حالة تمزقها تنضح قواعدها بالمصل .تُعرف هذه الحالة باسم التهاب الجلد البكاء .في وقت لاحق ، يجف المصل لتشكيل القشور .في بعض الناس ، يبدو أن المرض يأتي ويختفي دون أي تغيير كبير في الجلد نفسه

الأسباب

المواد الكيميائية عادة ما تؤدي إلى التهاب الجلد .قد تصل إلى الجلد من الخارج أو من الداخل عبر مجرى الدم .من المعروف أن حوالي 100نبتة مختلفة قادرة على التسبب في التهاب الجلد لدى الأشخاص المعرضين للإصابة .عادة ما تكون البداية حادة وتبدأ بعد ساعة أو ساعتين من التلامس .قد يكون سبب التهاب الجلد هو التلامس الخارجي مع المهيجات المعدنية .يشمل ذلك معظم حالات التهاب الجلد الصناعي التي تظهر على اليدين أو الساعدين والتي تتلامس بالفعل مع المادة المهيجة

بعض الأدوية المستخدمة خارجيًا مثل الأتروبين والبيلاونا وحمض الكاربوليك واليود والزنك والبنسلين والسلفوناميدات والكبريتات والقطران وزيت التربنتين تسبب أحيانًا التهاب الجلد .تشمل المواد الأخرى المسببة لهذا المرض صبغات الشعر ، والمبيضات ، ومقويات البشرة ، وطلاء الأظافر ، والعطور ، والصوف ، والحرير والنايلون ، وشمع الأراضيات ، والمنظفات المختلفة .الأسباب الأخرى لهذا المرض هي الإهمال ، في النظام الغذائي ، ونقص فيتامين أ وحمض البانتوثنيك ، والضغط العصبي والعاطفي

العلاج

بما أن التهاب الجلد قد يظهر لأسباب متنوعة ، فإن العلاج يختلف أيضًا وفقًا لذلك .ومع ذلك ، إذا كانت المشكلة ناتجة عن أسباب داخلية ، يجب على المريض أن يبدأ

العلاج من خلال اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة أسبوع على الأقل .في هذا النظام ، يجب أن يتناول ثلاث وجبات يوميًا من الفواكه الغنية بالعصارة مثل البرتقال والعنب والتفاح والأناناس والبابايا كل خمس ساعات

بعد اتباع نظام غذائي حصري للفاكهة ، يمكن للمريض اتباع نظام غذائي مقيد لمدة عشرة أيام .في هذا النظام

قد تتكون وجبة الإفطار من عصير البرتقال أو الجريب فروت .السلطة النيئة ، تتكون من الخضار المتوفرة في الموسم ، مع الزبيب أو التين أو النمر يمكن تناولها على الغداء والعشاء قد يتكون من الخضار المطبوخة على البخار مثل السبانخ والملفوف والجزر واللفت والقرنبيط ، إلى جانب القليل من المكسرات أو الفاكهة الطازجة .يجب تجنب الحلوى الخفيفة والحلويات مثل الجيلي والمرببات

والمعجنات وجميع التوابل والبهارات والسكر الأبيض والدقيق الأبيض والمنتجات المصنوعة منها والشاي والقهوة والمشروبات المنشطة الأخرى

بعد النظام الغذائي المقيد ، يجب على المريض اتباع نظام غذائي متوازن تدريجيًا يتكون من البذور والمكسرات والحبوب والخضروات والفواكه. يجب أن يكون التركيز على الفواكه الطازجة والخضروات النيئة. في حالة وجود حالة خطيرة ، يجب على المريض إجراء صيام على عصائر الفاكهة أو الخضار لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام. قد يتبع ذلك نظام غذائي مقيد لمدة عشرة إلى خمسة عشر يومًا. قد يتم تبني المزيد من الصيام وفترة اتباع نظام غذائي مقيد على فترات بعد استئناف النظام الغذائي العادي

يجب استخدام حقنة الماء الدافئ يومياً لتنظيف الأمعاء خلال الأسبوع الأول من العلاج وبعد ذلك عند الضرورة. يمكن أخذ حمامات أملاح إبسوم مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. يمكن أيضاً غسل المناطق المصابة مرتين يومياً في الماء الساخن مع أملاح إبسوم. يجب إضافة حوالي 100 جرام من أملاح إبسوم إلى وعاء من الماء الساخن لهذا الغرض .

يجب وضع القليل من زيت الزيتون بعد الاستحمام بملح إبسوم. يجب على المريض تجنب السكر الأبيض والكربوهيدرات المكررة والشاي والقهوة والأطعمة المشوية. يجب أن يستخدم عصائر الفاكهة والخضروات بشكل حر. يعتبر مزيج عصير التفاح والجزر والكرفس مفيداً بشكل خاص في علاج التهاب الجلد. حوالي 175 مل. يجب خلط كل من هذه العصائر لتحضير 525 مل. من العصير المركب

يجب عدم استخدام أي أدوية من أي نوع. في حالة حدوث مشكلة بسبب أسباب خارجية ، فإن العلاج الأكثر فعالية هو استخدام خليط من صودا الخبز (بيكربونات الصودا) وزيت الزيتون . الصوديوم القلوي يحيد الأحماض السامة المتكونة في القروح والزيت يحافظ على اللحم في حالة طرية

يجب على المريض ممارسة تمارين بدنية معتدلة ، ويفضل أن تكون اليوغا أساناس بسيطة بعد الانتهاء من الصيام وبدء النظام الغذائي المقيد. تعتبر ممارسة الرياضة من أهم الوسائل لتنقية الدم والوقاية من تسمم الدم. يجب أن يحصل المريض أيضاً على الراحة الجسدية والعقلية الكافية والهواء النقي. يجب أن يتجنب التعرض للبرد ، وأن يقضي ساعات منتظمة في الأكل بالنوم]. الفهرس [الأمراض الجلدية



فتق في الحجاب الحاجز

يمكن تعريفه على أنه إزاحة جزء من المعدة من خلال الفتحة الموجودة في الحجاب الحاجز والتي يمر خلالها المريء من الصدر إلى التجويف البطني. في هذا المرض ، يبرز جزء من الجدار العلوي للمعدة من خلال الحجاب الحاجز عند النقطة التي يمر فيها المريء من منطقة الصدر إلى منطقة البطن. الحجاب الحاجز عبارة عن عضلة كبيرة على شكل قبة تفصل الصدر عن تجويف البطن. هي العضلة المعنية بالتنفس ، وتساعد العضلات بين الضلوع أثناء المجهود. به فتحات خاصة تسمح بمرور الأوعية الدموية المهمة وللقناة الغذائية ، المريء. يحدث فتق الحجاب الحاجز عند فتحة المريء

هذا المرض شائع بعد منتصف العمر. تشير التقديرات إلى أن حوالي نصف الأشخاص فوق سن الستين يعانون من ذلك ، على الرغم من أن معظمهم قد لا تظهر عليهم أي أعراض. يمكن الوصول إلى التشخيص الصحيح لفتق الهابتوس عن طريق اختبار الأشعة السينية لوجبة البيريوم. الأعراض فتق الحجاب الحاجز يتميز بالألم في مناطق معينة. المناطق الأكثر شيوعاً هي خلف عظم الثدي على مستوى الحلمة وأسفلها في نهاية الثدي. قد يحدث الألم أيضاً في الصدر الأيسر وغالباً ما يتم الخلط بينه وبين الذبحة الصدرية. مناطق الألم الأخرى هي قاعدة الحلق والأضلاع السفلية اليمنى وخلف لوح الكتف الأيمن.

يزداد الألم عندما ينحني المريض بالجهد ويستلقي. الأعراض الأخرى لهذا المرض هي حرقة في القلب ، خاصة بعد تناول وجبة ، والشعور بالامتلاء والانتفاخ وانتفاخ البطن وعدم الراحة عند البلع

الأسباب

السبب الرئيسي للعيب الميكانيكي المرتبط بفتحة الفتق هو النظام الغذائي الخاطئ. إن استهلاك الدقيق الأبيض والسكر المكرر والمنتجات المصنوعة منها مثل الكعك والمعجنات والبسكويت والخبز الأبيض وكذلك المواد الحافظة والمنكهات تضعف النظام وتضعف من قوة العضلات. ونتيجة لذلك ، تصبح العضلات أقل مقاومة ، والأنسجة الضامة والليفية تعاني من سوء التغذية ، وبالتالي تصبح أكثر عرضة للتحلل والتلف. هذا يؤدي في النهاية إلى مرض مثل فتق الحجاب الحاجز. تؤثر المشروبات مثل الشاي والقهوة والكحول أيضاً على البطانة المخاطية للمعدة وتهيج الجهاز الهضمي. هذه المشروبات ، عند تناولها مع الوجبات ، تشجع على التخمر وتنتج الغازات. هذا يزيد من انتفاخ المعدة ، مما يسبب ضغطاً على الحجاب الحاجز وفتحة المريء ويزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالدلم

تشمل الأسباب الأخرى للفتق الفاصل المهن الخاملة ، دون ممارسة التمارين الرياضية ، وزيادة الوزن الناتجة عن الإفراط في تناول الطعام ، والتدخين ، والتنفس الضحل ، والتوترات العقلية والعاطفية. العلاج في بداية العلاج ، يُنصح برفع رأس السرير عن طريق وضع الطوب أسفل أرجل السرير. هذا سيمنع ارتجاع الطعام أثناء الليل. يمكن أيضاً استخدام المزيد من الوسائد لنفس الغرض.

الاسترخاء هو الخطوة المهمة التالية نحو علاج فتق الحجاب الحاجز. قياس مهم في هذا الاتجاه هو التنفس البطني. الإجراء كالتالي : الاستلقاء مع ثني الركبتين والقدمين بالقرب من الأرداف. الشعور بالاسترخاء. ضع كلتا يديك برفق على البطن وركز انتباه هذه المنطقة. الآن تنفس ، وادفع البطن برفق تحت اليدين في نفس الوقت ، حتى لا يمكن استنشاق المزيد من الهواء. ثم استرخي وزفيراً من الفم بصوت تنهد مسموع واسمح لجدار البطن بالهبوط مرة أخرى. يجب أن يظل الكتفان والصدر مرتاحين طوال الوقت. من المهم أن تكون قادراً على الاسترخاء في أي وقت وبالتالي منع تراكم التوترات الجسدية والعقلية التي قد تسبب أعراضاً جسدية فعلية

أفضل طريقة لذلك هي ممارسة الشافاسانا ، أو وضعية الجسد الميت. تم شرح الإجراء الخاص بهذا الأسبوي في الفصل على اليوغا معاً. لجة. يجب على مريض فتق الحجاب الحاجز مراعاة بعض الاحتياطات في عاداته الغذائية. أهمها عدم تناول الماء مع الوجبات ، ولكن قبل نصف ساعة أو بعد الوجبة بساعة. يساعد هذا في عملية الهضم بشكل كبير ويقلل من الإصابة بحرقان القلب. شرب الماء مع الوجبات يزيد من الوزن الكلي للمعدة ، ويبطئ عملية الهضم عن طريق تخفيف عملية الهضم وهذا يزيد من خطر التخمر وتكوين الغازات مما يؤدي إلى انتفاخ المعدة ويسبب عدم الراحة والألم. عامل مهم آخر في علاج هذا المرض هو تناول وجبات صغيرة متكررة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة. المضغ الدقيق للأطعمة ضروري أيضاً، لتفتيت الطعام إلى جزيئات صغيرة ولإبطاء معدل تناول الطعام.

يجب أن يتكون النظام الغذائي للمريض من البذور والمكسرات والحبوب الكاملة والخضروات والفواكه ، مع التركيز على الفواكه الطازجة والخضروات النيئة أو المطبوخة قليلاً والبذور المنبتة. الأطعمة التي يجب تجنبها هي الأطعمة المعالجة مثل الخبز الأبيض والسكر والكعك والبسكويت وبودينغ الأرز والخضروات المطبوخة أكثر من اللازم. يجب أن يتكون ما لا يقل عن 50 في المائة من النظام الغذائي من الفواكه والخضروات ، و 50 في المائة المتبقية من البروتين والكربوهيدرات والدهون. العصائر النيئة المستخرجة من الفواكه والخضروات الطازجة ذات قيمة في حالة فتق الهيايتوس ، ويجب على المريض تناول هذه العصائر قبل نصف ساعة من كل وجبة. يعتبر عصير الجزر مفيداً بشكل خاص لأنه له تأثير ترميمي للغاية وغني بفيتامين أ والكالسيوم. وهو غذاء قلوي يهدئ المعدة.

يجب تخفيف جميع العصائر بالماء بنسبة 50:50 لأنها مركزة. يجب دأى ماً السماح للمشروبات الساخنة بالبرودة قليلاً قبل تناولها. يجب تجنب درجات الحرارة القصوى ، في كل من الطعام والشراب ، ولا ينبغي تناول المشروبات بسرعة ، ولكن يجب تناولها ببطء . يجب على المريض تجنب التوابل والمخللات والشاي القوي والقهوة والمشروبات الكحولية والتدخين.



الديدان المعوية

الديدان الطفيلية المعوية الأخرى التي تم العثور على البشر المصابين في جميع دول العالم . ومع ذلك ، فهي أكثر شيوعاً في المناطق المدارية وشبه الاستوائية وتنتشر على نطاق واسع خلال مواسم الأمطار . يصاب الأطفال بهذه الديدان أكثر من البالغين

هناك عدة أنواع من الديدان المعوية . وأكثر هذه الأنواع شيوعاً هي الديدان الأسطوانية والديدان الدبوسية والديدان الخيطية والديدان الخطافية والديدان الشريطية والجيارديا

الأعراض

الأعراض المعتادة للديدان المعوية هي الإسهال ، رائحة الفم الكريهة ، الهالات السوداء تحت العين ، الرغبة المستمرة في الطعام ، الأرق في الليل مع الأحلام السيئة ، فقر الدم والصداع . قد تؤدي الديدان المستديرة إلى التهاب الأمعاء والرتتين والغثيان والقيء وفقدان الوزن والحمى والعصبية والتهيج . قد تسبب الديدان الدبوسية والديدان الخيطية حكة شديدة في المنطقة المحيطة بالمستقيم . قد تسبب الديدان الخيطية نوبات دورية من الإسهال بالتناوب مع الإمساك وفقدان الوزن والسعال والحمى . قد تؤدي الديدان الخطافية إلى الإصابة بفقر الدم والاضطرابات التغذوية . قد يؤدي وجود الجيارديا إلى ألم في ريلة الساق وضعف في الساقين

الأسباب

يتم إدخال بيض هذه الطفيليات في نظام الإنسان من خلال وسط الطعام أو الماء ، وخاصة اللحوم غير المطبوخة جيداً . قد تتجم الديدان المستديرة عن تلوث الأصابع والطعام . تدخل الديدان الخطافية جسم الإنسان عن طريق الجلد من الماء المصاب . تنتقل الديدان الشريطية إلى الجسم من خلال أطعمة لحوم غير مطهية جيداً أو أطعمة ملوثة بالكلاب . ومع ذلك ، فإن السبب الحقيقي للديدان المعوية هو التغذية الخاطئة . يمكن أن يتكاثر بيض هذه الديدان ، التي يتم إدخالها إلى جسم الإنسان من خلال الطعام والماء ، في الأمعاء فقط إذا وجدت هناك وس طاً مناسباً لتكاثرها . هذه الوسيلة عبارة عن قناة معوية مسدودة بمواد مرضية وفضلات جهازية بسبب عادات التغذية الخاطئة

العلاج

يجب أن يبدأ علاج الديدان المعوية بنظام غذائي . يجب أن يبقى المريض على نظام غذائي حصري من الفواكه الطازجة لمدة خمسة إلى سبعة أيام . بعد ذلك ، قد يتبنى نظاماً غذائياً خفيفاً متوازناً يتكون أساساً من الفواكه والخضروات والحليب والخبز الكامل . يجب أن يستبعد النظام الغذائي الأطعمة الدهنية مثل الزبدة والقشدة والزيت والأطعمة المكررة وجميع الأطعمة التي تحتوي على لحم . يجب الاستمرار في هذا النظام الغذائي حتى يتم القضاء على الطفيليات تماماً . في بعض الحالات ، اعتماداً على التقدم المحرز ، قد يتعين تكرار النظام الغذائي المكون من الفاكهة بالكامل على فترات منتظمة . في الحالات المستعصية يجب أن يلجأ المريض إلى صيام قصير على عصائر الفاكهة والخضروات النيئة . يجب أن يكون هذا الصيام طويلاً إلى حد ما في حالة الإصابة بالديدان الشريطية . يُنصح بالاستمرار في هذا العلاج السريع تحت إشراف طبيب طبيعي ، أو أفضل من ذلك ، في مستشفى علاج طبيعي

يجب تنظيف الأمعاء يومياً باستخدام حقنة شرجية الماء الدافئ أثناء اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة أو فترة الصيام . العلاجات المنزلية من بين العلاجات المنزلية العديدة المفيدة في علاج الديدان المعوية ، فإن استخدام جوز الهند هو الأكثر فعالية . إنه علاج قديم لطرد جميع أنواع الديدان المعوية . يجب تناول ملعقة كبيرة من جوز الهند المطحون حديثاً في وجبة الإفطار تليها جرعة من زيت الخروع بعد ثلاث ساعات . يمكن تكرار العملية حتى اكتمال العلاج

استخدم الثوم لطرد الديدان المعوية منذ العصور القديمة من قبل الصينيين واليونانيين والرومان والهندوس والبابليين . كما يتم استخدامه من قبل الممارسين البيولوجيين الحديثين لهذا الغرض . كل من الثوم الطازج وزيت فعالان . كانت إحدى طرق العلاج القديمة هي وضع فصين من الثوم الطازج في حذائه . عندما يمشي الشخص ، يتم سحقه ويتم امتصاص زيت الثوم القاتل للديدان عن طريق الجلد وينقل

بالدم إلى الأمعاء مثل يمتلك قوة اختراق قوية . هذه الطريقة تستحق التجربة من قبل أولئك الذين لا يحبون طعم الثوم ولا يمكنهم أكله

الجزر (الجاجار) ذو قيمة في القضاء على الديدان الخيطية من الأطفال لأنه يهاجم جميع الطفيليات . يمكن لفنجان صغير من الجزر المبشور الذي يتم تناوله كل صباح ، مع عدم إضافة أي طعام آخر إلى الوجبة التخلص من هذه الديدان بسرعة ،

غراء إنزيم الهضم في عصير حليب البابايا غير الناضجة (بابيتا) هو طارد قوي للديدان لتدمير الديدان الأسطوانية . يجب خلط ملعقة كبيرة من العصير الطازج وكمية متساوية من العسل مع ثلاث إلى أربع ملاعق كبيرة من الماء الساخن وتناولها كجرعة من قبل شخص بالغ 375 يجب أن يتبع ذلك بعد ساعتين بجرعة من 30 إلى 60 مل . من زيت الخروج مخلوط في 250 مل . من الحليب الفاتر . يجب تكرار هذا العلاج لمدة يومين إذا لزم الأمر . للأطفال ، من سن 7 إلى 10 سنوات ، يجب إعطاء نصف الجرعات المذكورة أعلاه . للأطفال أقل من ثلاث سنوات

ملعقة كبيرة كافية بذور البابايا مفيدة ايضا لهذا الغرض . فهي غنية بمادة تسمى caricin وهي دواء فعال للغاية لطرد الديدان الأسطوانية . يمتلك القلويد Carpaine الموجود في الأوراق ايضا القدرة على تدمير أو طرد الديدان المعوية

يتم إعطاؤهم مع العسل اللحاء ، سواء من جذر وسيقان شجرة الرمان (الأنار) ، بخصائصه المضادة للديدان في تدمير الديدان الطفيلية . ومع ذلك ، يفضل لحاء الجذر لأنه يحتوي على كمية أكبر من قلويد punicine من لحاء الساق . هذا القلويد شديد السمية للديدان الشريطية . من تسعين إلى 180 مل . من ديكوتيون اللحاء البارد ، ويفضل أن يكون طازجاً ، يجب أن يعطى ثلاث مرات على فترات من ساعة واحدة إلى شخص بالغ . يجب إعطاء المسهل بعد آخر جرعة . جرعة الأطفال من 30 إلى 60 مل . يستخدم ديكوتيون لطرد الديدان الشريطية بذور اليقطين الناضجة (kumra) مفيدة في الديدان المعوية ، وخاصة الديدان الشريطية . إن التسريب المحضر من البذور بعد تقشيرها وسحقها سيقتل الطفيليات ويساعد في طرد الدودة الشريطية . سيكون من الضروري الصيام لمدة يوم وإفراغ الأمعاء عن طريق تناول عصير البرقوق الجاف المسلوق في اليوم التالي ، يجب أخذ ثلاثة أو أربعة أكواب من ضخ بذور اليقطين



المالاريا

مرض معدي خطير .إنها إحدى الحمى المتقطعة التي تميل إلى العودة مراراً وتكراراً لتطارد المصاب .تأتي كلمة المالاريا من كلمة المالاريا الإيطالية وتعني الهواء السيئ حيث كان من المفترض في السابق أن يكون سببه الهواء السيئ .إنه أحد أكثر الأمراض انتشاراً في العالم ، خاصة في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية

الأعراض

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من المالاريا ، تعتمد على الطفيلي الذي يسببها .هذه هي النشيطة ، المنجلية والمالاريا ، وتسمى عادة حمى التالوث ، حمى الربع والمالاريا الخبيثة أكثر الأعراض شيوعاً لجميع أنواع المالاريا هي الحمى الشديدة ، والتي قد تظهر كل يوم أو في أيام متتالية أو كل يوم رابع .يصاحب الحمى قشعريرة وصداع ورجفة وألم في الأطراف .تنخفض درجة الحرارة بعد فترة من التعرق الغزير .فقر الدم هو أحد الآثار الرئيسية للمالاريا .المضاعفات الأخرى للمرض هي الفشل الكلوي والدوسنتاريا

الأسباب

المالاريا ناتجة عن طفيلي صغير يسمى البلازموذيوم .تنمو الطفيليات في كبد الشخص لبضعة أيام ثم تدخل مجرى الدم حيث تغزو خلايا الدم الحمراء ينتقل المرض من شخص مريض إلى شخص سليم عن طريق أنثى بعوضة الأنوفيلة

إنها تسحب كمية صغيرة من الدم تحتوي على الطفيليات ، عندما تلدغ شخصاً مصاباً بالمالاريا .تمر هذه الطفيليات بعد ذلك بعدة مراحل من التطور داخل جسم البعوضة وتجد طريقها أخيراً إلى الغدد اللعابية .هناك ينتظرون فرصة لدخول مجرى الدم للشخص التالي . ومع ذلك ، فإن السبب الحقيقي للمالاريا ، كما في حالة الأمراض المعدية الأخرى ، هو عادات التغذية الخاطئة وأسلوب المعيشة الخاطئ ، مما يؤدي إلى انسداد النظام مع تراكم النفايات النظامية والمواد المرضية .على هذه التربة تتكاثر جراثيم المالاريا

الاستخدام الليبرالي للأطعمة التي تم تغيير خصائصها اليوم مثل السكر الأبيض والدقيق الأبيض والمنتجات المصنوعة منها ، وكذلك الأطعمة المعلبة والشاي القوي والقهوة والمشروبات الكحولية يقلل من حيوية النظام ويمهد الطريق لتطور المالاريا

العلاج

النظام الغذائي له أهمية قصوى في علاج المالاريا .بادئ ذي بدء ، يجب أن يصوم المريض على عصير البرتقال والماء لمدة سبعة إلى خمسة عشر يوماً حسب شدة الحمى .يجب استخدام حقنة الماء الدافئ يومياً خلال هذه الفترة لتنظيف الأمعاء

بعد أن تهدأ الحمى ، يجب أن يخضع المريض لنظام غذائي حصري من الفاكهة الطازجة لمدة ثلاثة أيام أخرى .في هذا النظام ، يجب أن يتناول ثلاث وجبات يومياً ، كل خمس ساعات ، من الفواكه الطازجة والعصيرية ، مثل البرتقال والعنب والجريب فروت والتفاح والأناناس والمانجو والبابايا .يمكن إضافة الحليب إلى حمية الفاكهة بعد هذه الفترة وقد يستمر هذا النظام الغذائي لبضعة أيام أخرى بعد ذلك ، قد يبدأ المريض تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن من الأطعمة الطبيعية التي تتكون من البذور والمكسرات والحبوب .الخضار والفواكه ، مع التركيز على الفواكه الطازجة والخضروات النيئة

يجب على المريض تجنب الشاي والقهوة والأطعمة المكررة والمعالجة والأطعمة المقلية والتوابل والصلصات والمخللات والسكر الأبيض والدقيق الأبيض وجميع المنتجات المصنوعة منها .كما يجب عليه الابتعاد عن اللحوم والمشروبات الكحولية والتدخين

أفضل طريقة لخفض درجة الحرارة بشكل طبيعي ، أثناء فترة الحمى ، هي استخدام الكمادات الباردة ، والتي يمكن وضعها على الجسم كله .تتكون هذه العبوة من خلال عصر ورقة أو قطعة مربعة كبيرة أخرى من مادة الكتان في الماء البارد ، ولفها مباشرة حول جسم المريض ورجليه (يفضل مرتين دائرتين) ثم تغطيتها بالكامل ببطانية صغيرة أو ما شابه ذلك من الدفء مادة .يجب وضع هذه العبوة كل ثلاث ساعات خلال النهار بينما تكون درجة الحرارة مرتفعة ، ويتم الاحتفاظ بها لمدة ساعة أو نحو ذلك .يمكن وضع زجاجات الماء

العلاجات المنزلية

وُجدت بعض العلاجات المنزلية مفيدة في علاج الملاريا . أحد هذه العلاجات هو استخدام الجريب فروت (شاكوترا) . يمكن استخلاص هذه المادة من الثمار بغلي ربع ثمرة الجريب فروت وتصفية ليها الليمون والليمون مفيدان في علاج ربع نوع من حمى الملاريا يجب إذابة حوالي ثلاثة جرامات من الجير في حوالي 60 مل . يضاف إليه ماء وعصير ليمونة واحدة يجب تناول هذا الماء قبل ظهور الحمى تعتبر القرفة (الدالشيبي) علاجاً فعالاً لجميع أنواع نزلات البرد ، بما في ذلك الملاريا . يجب أن يكون مسحوقاً خشناً ويغلى في كوب من الماء مع رشّة من مسحوق الفلفل والعسل يمكن استخدام هذا بشكل مفيد كدواء في الملاريا .

الشب (فينكاري) مفيد ايضا في علاج الملاريا . يجب تحميصه على طبق ساخن ومسحوقه . يجب أن يتم تناوله قبل الهجوم المتوقع بحوالي أربع ساعات وكل ساعتين بعده . هذا سوف يعطي الراحة التدابير الوقائية

الجانب الوقائي في الملاريا لا يقل أهمية عن الجانب العلاجي . أفضل طريقة للوقاية من الملاريا هي اتخاذ جميع التدابير اللازمة للوقاية من لدغات البعوض . لهذا الغرض ، من الضروري الحفاظ على نظافة البيئة المحيطة والنظافة البيئية والقضاء على امتدادات المياه الراكدة . نظراً لأن البعوضة تجلس عموماً على جدران المنزل ، بعد عض شخص ما ، فمن المستحسن رش الجدران بالمبيدات الحشرية

تعتبر أوراق الريحان المقدس (التولسي) مفيدة في الوقاية من الملاريا . يمكن أخذ ضخ بعض الأوراق يومياً لهذا الغرض يمكن تناول عصير حوالي 11 جراماً من أوراق التولسي الممزوجة بثلاثة جرامات من الفلفل الأسود ، مسحوق ، بشكل مفيد في المرحلة الباردة من حمى الملاريا . هذا سوف يتحقق من شدة المرض



السعال الديكي

كما هو يسمى في اللغة الطبية ، هو مرض معد .على عكس بعض الأمراض الأخرى ، لا يتمتع المولود الجديد بأي مناعة ضد هذا المرض ، ويمكن أن يصاب به في أي وقت بعد الولادة .يصيب عادة الرضع خلال السنة الأولى من حياتهم ، عندما يكون شديد الخطورة وتحدث معظم الوفيات الناجمة عنه خلال هذه الفترة .تحدث العديد من الحالات عند الأطفال حتى سن 5 سنوات .في بعض الحالات ، قد يتأثر الأطفال حتى سن 12 عامًا أيضًا .قد يسبب المرض مشاكل خطيرة في الرئتين

هذا المرض شديد العدوى تسببه البكتيريا .ينتشر بسرعة من طفل إلى آخر عن طريق عدوى الرذاذ .هذا هو الحال بشكل خاص خلال مرحلة النزلات المبكرة ، ولكن بمجرد أن تبدأ النوبة التشنجية النموذجية ، تصبح العدوى ضئيلة .هذا المرض له دورة طويلة من 8 إلى 10 أسابيع

الأعراض

المرض له مرحلة نزلة و تشنج .في الأسبوع الأول ، يكون السعال مثل نزلات الجهاز التنفسي العلوي العادية .في نهاية الأسبوع ، تصبح متقطعة وتأتي في نوبات ، في البداية في كثير من الأحيان أثناء الليل ، ولكن في وقت لاحق خلال النهار أيضا .يستمر الطفل في السعال . يتحول وجهه إلى اللون الأحمر ويخترق ، ويبرز اللسان وتبدأ العينان في الدموع .في نهاية المباراة ، يأخذ الطفل نفسا عميقًا ، ويصدر صوت نقيق مطول يسمى نقيق .ينتج هذا الصوت عن طريق دخول الهواء عبر المزمار المغلق جزئيًا (مدخل الحنجرة) .هذا يعطي المرض اسمه .يخرج الطفل إفرازًا لزجًا من أنفه وفمه وغالبًا ما يتقيأ .في نهاية المباراة يستلقي الطفل على ظهره منهكا .تدريجياً ، خلال الأسابيع الثلاثة أو الأربعة التالية ، تقل نوبات السعال ومدتها وتختفي في غضون 8 إلى 10 أسابيع تقريبًا من بداية المرض في الأطفال الذين تم تحصينهم ، يكون المرض خفيًا وغير نمطي ، بسبب نوبات السعال الشديدة ، يمكن أن يحدث نزيف في العين والأنف والرئة وفي حالات نادرة إلى الدماغ ، مما يؤدي إلى حدوث تشنجات .في كثير من الأطفال الصغار ، تعد مضاعفات الرئة مثل انهيار جزء من الرئة شائعة بسبب الطبيعة اللزجة السمكية للإفرازات التي تمنع مرور الهواء إلى جزء من الرئة قد تؤدي العدوى الثانوية إلى التهاب رئوي .قد تكون تشنجات ، وفي حالات نادرة ، التهاب في الدماغ

الاسباب

السعال الديكي كائنات دقيقة البورديتيلا الشاهوق والبورديتيلا الشلل الديكي من بين هؤلاء ، يؤدي النوع الأول إلى حدوث إصابات أكثر حدة .يرتبط السعال الديكي أيضا بالعديد من الفيروسات الغدية والأنفلونزا شبه فيروسات الجهاز التنفسي .ومع ذلك ، فإن السبب الحقيقي للمرض هو التغذية الخاطئة للأطفال بأطعمة مكررة وغير مركزية وعدم وجود كمية كافية من الفواكه والخضروات الطازجة في نظامهم الغذائي .ينتج عن هذا تراكم كميات زائدة من النزلات والمخاط في جهاز الطفل .المرض هو محاولة من الطبيعة للتخلص من هذا النزف والمخاط .يمكن أن يؤدي استخدام الأدوية لعلاج أمراض أخرى أيضا إلى السعال الديكي

العلاج

في بداية العلاج يجب أن يصوم الطفل على عصير البرتقال والماء لبضعة أيام .يجب إعطاؤه عصير برتقال مخفف بالماء الدافئ بنسبة لا يعطيه لبن أو غيره .يجب إعطاؤه حقة شرجية من الماء الدافئ يوميًا خلال هذه الفترة لتطهير الأمعاء

في حالة الإمساك ، يجب إعطاء ملين خفيف ويفضل زيت الخروع .سيؤدي ذلك أيضا إلى تخفيف الألم في عضلات البطن التي عادة ما تكون متوترة أثناء نوبات السعال .يجب وضع الكمادات الباردة على الحلق وأعلى الصدر حسب الحاجة .ستكون حمامات الملح الإنجليزي مفيدة خلال هذه الفترة بعد إزالة الأعراض الأكثر حدة ، يجب وضع المريض على نظام غذائي خاص من الفواكه الطازجة لبضعة أيام .في هذا النظام ، يجب أن نتناول الفواكه الطازجة مثل التفاح ، والبرتقال والأناناس والبابايا .بعد مزيد من الشفاء ، يمكنه اتباع نظام غذائي منتظم ومتوازن وفقًا لعمره .يجب أن يكون التركيز على الفواكه الطازجة وعصائر الفاكهة والخضروات والحليب عندما يتم

الوصول إلى مرحلة النقاهاة ، يجب تشجيع الطفل على قضاء أكبر وقت ممكن خارج المنزل

العلاجات المنزلية

وُجدت بعض العلاجات المنزلية مفيدة في علاج السعال الديكي .أكثر هذه العلاجات فعالية هو استخدام الثوم .يجب إعطاء شراب الثوم بجرعة من خمس قطرات إلى ملعقة كبيرة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم لعلاج هذه الحالة .يجب إعطاؤه في كثير من الأحيان إذا كانت نوبات السعال متكررة وعنيفة

الزنجبيل (أدراك)علاج فعال آخر للسعال الديكي .ملعقة صغيرة من عصير الزنجبيل الطازج ، ممزوجة بكوب من مغلي الحلبة والعسل حسب الرغبة ، تعتبر معرّقا ممتازا .يعمل كطارد للبلغم في هذا المرض شراب محضر بخلط ملعقة صغيرة من الفجل الطازج (مولي) مع كمية متساوية من العسل وقليل من الملح الصخري ، مفيد في علاج هذا المرض .يجب إعطاؤه ثلاث مرات يوميًا

زيت اللوز مفيد في السعال الديكي .يجب تقويت 10 قطرات من كل من عصير البصل الأبيض الطازج وعصير الزنجبيل ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوعين .سوف يعطي الراحة



رائحة الفم

هي ليس فقط غناء للمرض ، ولكنه وصمة عار اجتماعية أيضا .إنه شائع في كثير من الناس في جميع الأوقات وفي جميع الناس في بعض الأوقات .لسوء الحظ ، فإن معظم الأشخاص الذين يسيئون في هذا الصدد غير مدركين تماما لمشكلتهم وعدم الراحة التي يسببونها للآخرين

الأسباب

السبب الأكثر شيوعاً لرائحة الفم الكريهة هو سوء الأسنان وأمراض اللثة .قد يؤدي تسوس الأسنان في جذور الأسنان إلى حدوث خراجات في اللثة ذات رائحة كريهة ، مما يعطي الصديد رائحة كريهة للتنفس .حتى الثقوب الصغيرة في الأسنان قد توفر مكاناً يمكن أن تتكاثر فيه الجراثيم وتطلق أوامر كريهة

الأسباب الأخرى لرائحة الفم الكريهة هي أي حالات للأعصاب أو الحلق أو الجهاز التنفسي أو المعدة مرتبطة بالعدوى المزمنة أو الاضطرابات الموضعية من نوع أو آخر ، مثل التهاب اللوزتين المزمن وأمراض الرئة مثل التهاب الشعب الهوائية المزمن وتوسع القصبات والتهاب المعدة والجيوب الأنفية المزمن التي تسبب إفرازات في مؤخرة الحلق .معظم حالات رائحة الفم الكريهة تنتج عن اضطرابات معدية معوية وبطء في الأمعاء وخاصة الإمساك المزمن .تتجم الرائحة الكريهة عن كمية كبيرة بشكل استثنائي من النفايات التي يتم طردها عبر الرئتين .مضغ المقلاة والتبغ والتدخين من الأسباب الأخرى لرائحة الفم الكريهة .قد تؤدي أمراض مثل فقر الدم أيضاً إلى رائحة الفم الكريهة

العلاج

إذا كانت رائحة الفم الكريهة ناتجة عن أمراض الأسنان واللثة أو التهاب اللوزتين أو التهاب الجيوب الأنفية أو ، التدخين أو فقر الدم

فيجب معالجة هذه الحالات .بمجرد أن يتم القضاء عليهم ، سوف تختفي رائحة الفم الكريهة وبالمثل ، يمكن علاج رائحة الفم الكريهة الناتجة عن الاضطرابات المعدية المعوية بنجاح عن طريق تصحيح هذه الاضطرابات وتطهير الجهاز من المواد المرضية يجب أن يتناول المرضى الذين يعانون من رائحة الفم الكريهة نظاماً غذائياً متوازناً يتكون من البذور والمكسرات والحبوب والخضروات والفواكه ، مع التركيز على الخضار والفواكه النيئة والمطبوخة في حالة الإمساك ، يجب اتخاذ جميع التدابير لاستئصاله

يجب على المريض تجنب الأطعمة الكربوهيدراتية المعقدة ، مثل السكر الأبيض والخبز الأبيض والمنتجات المصنوعة منها وكذلك الأطعمة التي تحتوي على اللحم والبيض .حتى خبز الحبوب الكاملة يجب أن يؤكل باعتدال يجب على المريض أيضاً تجنب الإفراط في تناول أي نوع من الأطعمة .يجب أن يأكل ستة إلى ثمانية حبات برقوق متنوعة وقليلاً من التين المجفف والمنقوع مع وجبة الإفطار . يجب عليه أيضاً أن يشرب الماء الذي تقع فيه هذه الثمار .يجب عليه أيضاً تناول الكثير من السوائل وشرب ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً .هذا سوف يساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة

يجب تنظيف الأسنان بانتظام مرتين في اليوم خاصة قبل النوم ليلاً يجب إزالة الجزيئات المعدنية بعناية باستخدام المسواك .في حالة تسوس الأسنان وانتفاخها ونزيفها يجب استشارة طبيب أسنان .إن مضغ تفاحة نيئة أو جواقة بعد الغداء يزيل معظم الجزيئات العالقة

أفضل طريقة لتنظيف الأسنان هي استخدام أغصان شجرة المارجوز (النيم) كفرشاة أسنان

العلاجات المنزلية

من بين العديد من العلاجات المنزلية لرائحة الفم الكريهة ، أثبت استخدام الحلبة (الميثي) أنه الأكثر فعالية .يجب تناول الشاي المصنوع من بذور الخضروات بانتظام لتصحيح الحالة .يتم تحضير هذا الشاي عن طريق وضع ملعقة صغيرة من البذور في نصف لتر من الماء

البارد وتركه ينضج لمدة 15 دقيقة على نار منخفضة .يجب بعد ذلك تصفيته واستخدامه كشاي

علاج فعال آخر لرائحة الفم الكريهة هو استخدام الأفوكادو (كولو ناسباتي) وهو أفضل بكثير من أي غسول أو علاجات للفم لهذه الحالة .
يزيل بشكل فعال التعفن المعوي أو التحلل الذي يعد أحد أهم أسباب رائحة الفم الكريهة

الجوافة غير الناضجة (amrud) مفيدة في رائحة الفم الكريهة .وهي غنية بأحماض التانيك والماليك والأكساليك والفوسفير وكذلك الكالسيوم والأكسالات والمنغنيز .مضغه مقوي ممتاز لرائحة الفم والأسنان واللثة .يساعد في علاج نزيف اللثة بسبب تأثير stypic ويوقف رائحة الفم الكريهة

كما أن مضغ أوراق شجرة الجوافة يوقف نزيف اللثة ورائحة الفم الكريهة

البقدونس (برجمودا) مفيد في علاج رائحة الفم الكريهة .يجب غلي كوبين من الماء ، ويجب وضع عدة ينابيع من البقدونس ، مقطعة بشكل خشن ، في هذه المياه مع فصين أو ثلاثة فصوص كاملة أو ربع ملعقة من القرنفل المطحون .يجب أن يقلب هذا الخليط من حين لآخر أثناء التبريد .يجب بعد ذلك تصفيته واستخدامه كغسول للفم والغرغرة عدة مرات في اليوم

جميع عصائر الفاكهة والخضروات مفيدة في علاج رائحة الفم الكريهة ويجب تناولها بحرية من قبل أولئك الذين يعانون من هذا الاضطراب .تعتبر العصائر من الفواكه مثل التفاح والعنب والفاكهة والليمون والأناناس والخضروات مثل الطماطم والجزر والكرفس (شكاتورا) مفيدة بشكل خاص

يجب على الشخص الذي يعاني من رائحة الفم الكريهة أن يمارس الكثير من التمارين لأن قلة التمارين الرياضية هي أحد الأسباب الرئيسية للإمساك المؤدي إلى رائحة الفم الكريهة



الحصبة

مرض شديد العدوى ، هو شائع جدا في الطفولة .من الشائع جدا في هذه المرحلة ، من الحياة أن يمر جميع الأطفال تقريباً في كل مكان في العالم بهذه الفترة القصيرة من البقع الحمراء يظهر المرض بشكل وبائي ، غال بآ في فصل الشتاء

الأعراض

أول الأعراض التي تظهر خلال 7 إلى 14 يومًا بعد التعرض للفيروس هي الحمى والبرد وسيلان الدموع في العين والسعال الجاف . تظهر الطفح الجلدي على الجلد في غضون ثلاثة إلى خمسة أيام بعد ظهور هذه الأعراض .تظهر هذه الطفح الجلدي ، التي تتكون من بقع دائرية صغيرة مع احمرار الجلد بينها ، في البداية على جانبي الوجه والرقبة ثم تنتشر تدريجياً في جميع أنحاء الجسم ، وتظهر في النهاية على الأطراف .يتحول لون هذه الطفح الجلدي إلى اللون، الوردي في البداية ويزداد قتامة مع مرور الوقت ، عادة ما تكون الحصبة مصحوبة بحمى خفيفة وإسهال .في حالات نادرة شديدة الخطورة

قد يحدث ارتفاع في درجة الحرارة وهذيان .تشمل المضاعفات التي يمكن أن تنشأ عن هذا المرض الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية وخراج الأذن .أحد المضاعفات الخطيرة والنادرة هو التهاب الدماغ

الأسباب

الحصبة من أكثر الأمراض المعدية التي يسببها الفيروس .إن فيروس الحصبة شديد العدوى لدرجة أنه في المدن يصاب الأطفال بهذا المرض قبل بلوغهم سن الخامسة

تمرر الأمهات بشكل عام أجسامهن المضادة إلى أطفالهن والتي تقوم بتحصينهم بشكل سلبي .ومع ذلك ، فإن هذه الحماية لا تستمر بعد ستة أشهر .تنتقل الحصبة بسهولة في المراحل المبكرة من خلال قطرات الرطوبة غير المرئية التي تخرج من أنف أو فم المريض عند السعال أو العطس

ومع ذلك ، فإن السبب الحقيقي لهذا المرض ، مثله مثل أمراض الطفولة الأخرى ، هو التغذية الخاطئة والظروف المعيشية غير الصحية .وبالتالي ، فإن الحصبة هي أزمة شفاء طبيعية تهدف إلى تطهير جسم الأطفال من السموم والمواد الضارة والمنتجات الناتجة عن استيعاب الفائض الهائل من الأطعمة النشوية والسكرية التي يستهلكها الأطفال الصغار اليوم

العلاج

في بداية العلاج يجب إعطاء المريض عصائر الفواكه الطازجة مثل البرتقال والليمون بشكل متكرر .وهذا يكفي لأن الطفل يعاني من قلة الشهية خلال هذه الفترة .يجب أن يوضع في غرفة جيدة التهوية .بما أن الضوء له تأثير ضار على ، العين أثناء الإصابة بالحصبة ، بسبب حالة ضعف أنسجة العين الخارجية

يجب أن يكون الطفل مظلل العينين أو يجب أن يكون الضوء خاف تاً في الغرفة يجب أن يهدف العلاج إلى خفض درجة الحرارة وإزالة السموم من الجهاز ، يمكن تحقيق ذلك عن طريق إعطاء حقنة شرجية من الماء الدافئ كل صباح ووضع عبوات الطين على البطن مرتين يومياً في الصباح والمساء والتطبيق المتكرر لحزم الصدر .يمكن إعطاء حمامات الماء الفاتر كل يوم لتخفيف الحكة

ستتبت إضافة مقتطفات من أوراق النيم إلى هذه المياه فائدة مع تحسن الحالة

يمكن وضع الطفل على نظام غذائي كامل الفاكهة لبضعة أيام أخرى

بعد ذلك ، قد يُسمح له بالبداية تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن

العلاجات المنزلية

وُجد أن بعض العلاجات المنزلية مفيدة في علاج الحصبة. الأكثر قيمة بين هؤلاء هو استخدام اللون البرتقالي. فعندما تتعطل قدرة الجسم الهضمية بشكل خطير يعاني المريض من تسمم الدم الشديد ونقص اللعاب يكسو لسانه وغالباً ما ، يدمر اندفاعه للماء وكذلك رغبته في الطعام. تساعد النكهة المقبولة لعصير البرتقال بشكل كبير في التغلب على هذه العيوب. عصير البرتقال هو أكثر الأطعمة السائلة مثالية لهذا المرض

عصير الليمون علاج آخر. كما أنه يصنع مشروباً فعالاً يروي العطش في الحصبة. حوالي 15 إلى 25 مل. من عصير الليمون المخفف بالماء لهذا الغرض

الكركم (هالدي) مفيد في علاج الحصبة. يجب تجفيف جذور الكركم الخام في الشمس وطحنها إلى مسحوق ناعم. يجب إعطاء هذا المسحوق الممزوج ببضع قطرات من العسل وعصير

بضع أوراق من القرع المر للمريض المصاب بالحصبة

تم العثور على مسحوق عرق السوس (موليثي) مفيداً في تخفيف السعال ، وهو نموذجي للحصبة يجب إعطاء الطفل المريض مسحوق عرق السوس الممزوج بالعسل

ثبت أن استخدام ماء الشعير مفيد في حالة السعال المزعج في مرض الحصبة يجب تناول هذا الماء بشكل متكرر محلى بزيت اللوز الحلو المسحب حديثاً

بذور الباذنجان منبه. وفقاً للدكتور سانيال من كلكتا ، فإن تناول نصف جرام لكل جرام واحد من هذه البذور يومياً لمدة ثلاثة أيام سيساعد في تطوير مناعة ضد الحصبة لمدة عام واحد

لا ينبغي السماح للأطفال المصابين بالحصبة بالاختلاط بالآخرين. يجب أن يحصلوا على راحة كاملة. ستؤدي الحالة الصحية إلى جانب العلاج المذكور أعلاه إلى التعافي السريع. يجب تجنب الأدوية بدقة



النكاف

هو وباء التهاب الغدة النكفية يشير إلى عدوى فيروسية تصيب الغدة اللعابية والغدة التناسلية وأحياناً أجزاء أخرى من الجسم. إنه مرض معد يحدث بشكل متكرر عند الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين خمسة وخمسة عشر عاماً. ينتشر المرض من الأطفال إلى الأطفال في المدارس. الأطفال محصنون ضد هذا المرض. يعاني معظم الأشخاص من النكاف مرة واحدة فقط في حياتهم ، ولكن قد يصاب شخص واحد من كل عشرة بنوبة ثانية.

الأعراض

العلامة الأولى للنكاف هي التورم والألم. يبدأ الشعور بالألم تحت أذن واحدة مع تصلب في الرقبة والفك. هناك حمى طفيفة تتحسر في غضون ثلاثة أو أربعة أيام. يظهر التورم تحت أحد الفك أو لاً ثم يمتد تحت الفك الآخر. تصبح الغدة طرية عند الضغط. بسبب ضغط التورم ، يصبح المضغ والبلع صعباً. إذا حدث المرض بعد البلوغ ، فقد تتأثر الخصيتين. قد يصاب المبيض عند الإناث. في الذكور ، عادة ما تكون الغدة التناسلية منتفخة. إذا انتشر المرض إلى الخصيتين ، يكون التورم والألم كبيرين للغاية ، وهناك ارتفاع في درجة الحرارة ، وقد يصاب المريض بالاكنتاب وحتى الارتباك قليلاً. يمكن أن يؤدي النكاف أيضاً إلى التهاب السحايا (التهاب الأغشية الرخوة للدماغ) والتهاب الدماغ (التهاب الدماغ) مع الهذيان والصداع الشديد وعلامات أخرى لتهيج السحايا ، أو قد ينتشر إلى البنكرياس ،

عندما تشمل الأعراض ألم في البطن وفقدان الشهية. قد يتقيأ المريض. الأسباب: يحدث النكاف بسبب فيروس يهاجم الغدة اللعابية للفم ، وخاصة الغدة النكفية الموجودة على كل جانب من الوجه أسفل الأذن وأمامها مباشرة.

الكائن الحي المسبب للعدوى هو الفيروس المخطاانية. بعد تعرض الشخص لحالة النكاف ، يستغرق ظهور المرض حوالي أسبوعين . أخطاء الحمية هي أصل المشكلة

العلاج:

يجب وضع المريض في الفراش لعدة أيام حتى تعود درجة الحرارة إلى طبيعتها. يجب أن يبقى على نظام غذائي من عصير البرتقال المخفف بالماء الدافئ على أساس لبضعة أيام. إذا كان عصير البرتقال لا يتناسب مع عصائر الفواكه الأخرى مثل الموزامي والتفاح ، يجب إعطاء الأناناس أو العنب أو الخضار مثل الجزر

يجب استخدام حقنة الماء الدافئ يومياً خلال هذه الفترة. يجب أن يتم تطبيق التدبيرات الساخنة والباردة كل ساعتين خلال اليوم لمدة 10 دقائق ، ويجب أن تتكون من تطبيقين أو ثلاثة تطبيقات ساخنة ، يتبعها تطبيق بارد. يجب تنظيف الفم بغسل مطهر ، عندما يتمكن الطفل من ابتلاع الطعام بشكل مريح ويخف التورم

يجب اتباع نظام غذائي كامل الفاكهة لمدة يوم أو يومين. بعد ذلك ، قد يُسمح له بالبدء تدريجياً في اتباع نظام غذائي متوازن من الأطعمة الطبيعية ، مع التركيز على الفواكه الطازجة والخضروات النيئة

العلاجات المنزلية

Chebolic myroblen (harad) هو أحد أكثر العلاجات فعالية للنكاف. يجب عمل عجينة سميكة من هذه العشبة عن طريق فركها في الماء وتوضع فوق التورم. سوف يعطي الراحة

تعتبر أوراق شجرة البببال علاجاً منزلياً فعالاً آخر لهذا المرض. يجب تلطix الأوراق بالسمن وتسخينها على النار. ثم يجب أن يتم تضميدهم على الجزء الملتهب ، مع نتائج مفيدة

يعد استخدام عشب الصبار الهندي (السمن كونوار أو المسبار) علاجاً معروفاً للجزء الملتهب والمؤلّم من الجسم في نظام الطب

الأصلي .يجب تقشير قطعة من أوراق هذه العشبة على جانب واحد ورشها بقليل من الكركم (هالدي) و خلاصة البرباريس الهندي (الراسوت) وتضميدها فوق الانتفاخ بعد التسخين

تعتبر بذور الهليون (الهالون) ذات قيمة في النكاف . هذه البذور مجتمعة مع بذور من الحلبة (ميثي) يجب أن تطحن معًا حتى يصبح قوامها عجينة .يمكن تطبيق هذا المعجون بشكل مفيد على التورم

يعتبر الزنجبيل الجاف (أدراك) مفيداً في علاج النكاف .يجب أن يصنع عجينة ويوضع فوق الأجزاء المنتفخة .عندما يجف المعجون ، سيقل التورم وسيهدأ الألم أيضا

أوراق المارجوزا (النيم) مفيدة ايضا في علاج النكاف .يجب أن تُصنع أوراق هذه الشجرة والكركم (هالدي) في عجينة وتوضع خارج يًا على الأجزاء المصابة سيحقق نتائج جيدة.



التهاب الجنبه البلوري / برد في الصدر

هو التهاب في الجنبه غشاء مصلي يغلف الرئتين ويبطن الصدر من الداخل. قد يكون المرض حادًا أو مزمنًا ، وخفيفًا أو شديدًا ، وقد يقتصر المرض على جانب واحد من الصدر أو قد يشمل كلا الجانبين. يمكن لهذا المرض أن يهاجم الناس من جميع الأعمار ، من الأطفال وحتى كبار السن. مثل أي عدوى فيروسية أخرى ، يمكن أن يحدث التهاب الجنبه في أوبئة صغيرة. تسمى الأغشية التي تغطي الرئة غشاء الجنب. يتم تطبيق الغشاء الخارجي ، المعروف باسم غشاء الجنب الجزئي ، على الجدار الداخلي للصدر ، ويغطي الغشاء الداخلي ، المعروف باسم غشاء الجنب الحشوي ، مادة الرئتين.

يوجد فراغ شعري بين الغشاءين مملوء بالسائل. هذا السائل يمكّن الرئة من التحرك بحرية في الصدر. ينعكس الغشاء الجداري من جدار الصدر ليغطي السطح العلوي للحجاب الحاجز ، ويغطي في منتصفه المنصف ، وهو الحاجز الذي يفصل بين جانبي الصدر ويحتوي على القلب والأوعية الكبيرة وغيرها من الهياكل التي تعمل. من خلال الفحص الصدري

الأعراض

يتسم ظهور التهاب الجنبه بشكل عام بالألم حاد وطعن ، يمكن الشعور به في أي جزء من جدار الصدر أو فوق الحجاب الحاجز. التنفس العميق أو السعال يزيد من الألم. في كثير من الحالات ، تبدأ الأمراض بقشعريرة ، يليها احتقان في غشاء الجنب ثم حمى. تحدد درجة الحمى شدة المرض. الالتهاب يدمر الأنسجة ويخنق الدورة الدموية داخل الأنسجة. يصبح التنفس صعبًا بسبب انسداد الدورة الدموية ، وبسبب الألم والتورم في الصدر. في وقت لاحق يهرب انصباب سائل من غشاء الجنب ، ويملأ الفراغات المفتوحة في تجويف الصدر حتى يصبح تأثير الانتفاخ قاتلاً. بعد حدوث الامتصاص أو بعد تصريف الانصباب ، ينخفض الضغط ويقل الألم ويشعر المريض بالارتياح. أحياناً يكون التهاب الجنبه جافاً ، وهو شكل يكون فيه الانصباب قليلاً أو معدوماً أو يكون الانصباب محدوداً. قد يتحول الانصباب إلى غرغرينا ، أو يختلط بالدم ، أو يكون بلون بني متسخ برائحة كريهة ، مما يؤدي إلى معاناة شديدة

الأسباب

أكثر الأسباب المباشرة لحدوث التهاب الجنبه هو "الإصابة بالزكام" يليه احتقان وانتفاخ الغشاء الجنب. إنه مرض لا تسببه الجراثيم. ستكون هناك جراثيم التعفن لاحقاً في نضح المصل من الأنسجة. قد يكون المرض من مضاعفات الالتهاب الرئوي ، أو قد يكون الالتهاب الرئوي من مضاعفات التهاب الجنبه. في حالات قليلة ، قد تحدث الأمراض أيضاً في الحمى الروماتيزمية ، واليوريميا ، وحالات أخرى

العلاج

عند ظهور أولى علامات الإصابة بالتهاب الجنبه ، يجب أن يلتزم المريض بالصيام التام ، والامتناع عن جميع الأطعمة السائلة والصلبة. لا يجب تناول أي شيء سوى الماء العادي ، الساخن أو البارد ، حسب الرغبة. قد يكون للماء طعم سيئ ، ولكن يجب تناول ثلاثة أو أربعة أكواب على الأقل يومياً في الأيام القليلة الأولى. يجب زيادة كمية الماء تدريجياً إلى خمسة أو ستة أكواب أو أكثر كل يوم. سيكون من المفيد خلال هذه الفترة من الصيام أخذ حقنة شرجية ساخنة كاملة مرة واحدة يومياً. يجب وضع حزمة الصدر الساخنة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم للسماح لها بالبقاء لمدة ساعة أو نحو ذلك في كل مرة. إذا ارتفعت الحمى ، يمكن تغيير العبوات إلى العبوات الباردة. ومع ذلك ، إذا لم يكن رد الفعل سريعاً وكاملاً ، فمن المستحسن استخدام الكمادات الساخنة. تساعد الحرارة دائماً في تخفيف الآلام الحادة المرتبطة بالتهاب الجنبه. يجب أن يطبق لمدة نصف ساعة مرتين يومياً. يجب على المريض ممارسة التنفس العميق خلال هذه الفترة. الراحة الكافية ووفرة الهواء النقي ضروريان

في حالات التهاب الجنبه الجاف ، يمكن الحصول على مزيد من الراحة من الألم عن طريق ربط الصدر. لا يتم استخدام الحرارة عند استخدام التنصت. تم أيضاً استخدام حمام غمر محايد عند 100 فهرنهايت لمدة ساعة واحدة يومياً من التهاب الجنبه

وجد أنه مفيد في علاج التهاب الجنبه. بعد أن تهدأ الأعراض الحادة ، قد يتبع المريض حماية الحليب. في هذا النظام ، يجب أن يتناول 250 مل من الحليب كل ساعتين في اليوم الأول ، وكل ساعة ونصف في اليوم الثاني ، وكل ساعة في اليوم الثالث وكل ثلاثة أرباع الساعة في اليوم الرابع وفصاعدا. يجب ألا تزيد كمية الحليب عن أربعة لترات يوميا. يمكن للمريض ايضا تناول برتقالة واحدة يوميا مع حماية الحليب. بمجرد أن يكتسب المريض قوة طفيفة

يجب أن يقوم بتمارين رياضية معتدلة كإجراء روتيني ، وتجنب التعب. الحمام الهوائي والحمام الشمسي وحمام الاحتكاك الجاف لهما أهمية خاصة. إذا كان هناك أي مرض معين موجود جنباً إلى جنب مع التهاب الجنبه سواء كان مسبباً أو كحالة معقدة ، فيجب ايضا إيلاء الاهتمام المناسب. يجب معالجة التهاب الجنبه المزمن بنفس طريقة التعامل مع النظام الغذائي واستخدام الحرارة. يجب بذل كل الجهود لزيادة الحيوية ، وتقليل التوشمية ، واستعادة الحرية الطبيعية لحركات الصدر. قد يكون من الضروري إجراء عدة صيام قصير ، على فترات منتظمة ، يتبعها حماية الحليب اعتماداً على التقدم المحرز في الشفاء التام. [فهرس] التهاب الجنبه__

التهاب الرئوي

إنه أحد أخطر الأمراض المعدية. هناك نوعان أساسيان من الالتهاب الرئوي الفصي ، ويسمى الالتهاب الرئوي الفصي والالتهاب الرئوي القصي. يصبح المرض أكثر خطورة إذا تأثرت الرئتان. يطلق عليه التهاب رئوي مزدوج في اللغة الشائعة

الأعراض

تبدأ معظم حالات الالتهاب الرئوي بنزلة برد في الرأس أو الحلق. يشعر المريض عمومًا بقشعريرة وارتعاش وصعوبة في التنفس وألم حاد في الصدر. قد يتبع ذلك سعال مصحوب بلغم وردي قد يتحول لاحقا إلى اللون البني. عادة ما يعاني المريض من الحمى والصداع. في حالات الالتهاب الرئوي الأكثر خطورة ، قد يكون لون البلغم صدأ. عند أطفالك ، قد يسبب المرض الهذيان والتشنجات. يشعر معظم المرضى ببؤس شديد ويتعرقون بغزارة. قد ترتفع درجة الحرارة إلى 105 درجة فهرنهايت وقد يرتفع النبض إلى 150 نبضة في الدقيقة. من المضاعفات الشائعة لجميع أنواع الالتهاب الرئوي التهاب الجنبه

الأسباب

ينتج الالتهاب الرئوي عن أنواع مختلفة من الجراثيم مثل العقديات والمكورات العنقودية والمكورات العنقودية المتنوعة. في بعض الأحيان ، تكون بعض الفيروسات مسؤولة ايضا عن المرض. الأسباب الأخرى للأمراض هي العدوى الفطرية ، والتهيج بالديدان ، واستنشاق المواد الغريبة ، والغبار المهيج أو الغازات والأبخرة الضارة مثل الأمونيا وثاني أكسيد النيتروجين أو الكاديوم. ومع ذلك ، فإن السبب الحقيقي للالتهاب الرئوي هو الحالة السامة للجسم ، وخاصة الرئتين والممرات الهوائية ، الناتجة عن التغذية الخاطئة ونمط الحياة المعيب. من غير المحتمل أن يصاب الأشخاص ذوو الأنسجة السليمة والقوة الحيوية القوية بالالتهاب الرئوي. فقط عندما يكون النظام مسدوداً بالمادة السامة وتكون الحيوية منخفضة ، تغزو جراثيم الالتهاب الرئوي الشخص

العلاج

في البداية ، يجب أن يحافظ المريض على نظام غذائي من العصائر النيئة لمدة خمسة إلى عشرة أيام ، حسب شدة المرض. في هذا النظام ، يجب أن يتناول كوباً من عصير الفاكهة أو الخضار المخفف بالماء الدافئ كل ساعتين أو ثلاث ساعات. يمكن استخدام الفواكه مثل البرتقال والموسامي والتفاح والأناناس والعنب والخضروات مثل الجزر والطماطم للعصائر. بعد اتباع نظام غذائي من العصائر النيئة ، عندما تنحسر الحمى ، يجب على المريض ثلاثة أو أربعة أيام أخرى على نظام غذائي حصري من الفاكهة الطازجة ، وتناول ثلاث وجبات في اليوم من الفواكه الغنية مثل التفاح والعنب والأناناس والمانجو والبرتقال والليمون والبابايا. بعد ذلك ، قد يتبنى تدريجياً نظاماً غذائياً متوازناً جيداً من الأطعمة الطبيعية التي تتكون من الأطعمة والبذور والحبوب والخضروات والفواكه مع التركيز على الفواكه الطازجة والخضروات النيئة

يجب إعطاء المريض حقنة شرجية دافئة يومياً لتطهير الأمعاء خلال فترة العلاج بالعصير الخام وجميع حمية الفاكهة وبعد ذلك ، عند الضرورة .يجب على المريض تجنب الشاي والقهوة والأطعمة المكررة والأطعمة المقلية والسكر الأبيض والدقيق الأبيض وجميع المنتجات المصنوعة منها والبهارات والمخللات .كما يجب عليه الابتعاد عن اللحوم والمشروبات الكحولية والتدخين .لتقليل درجة الحرارة بشكل طبيعي ، خلال مسار الحمى ، يمكن اتباع الإجراء الموضح في الفصل الخاص بالمalaria .كما وجد أن شرب الماء البارد مفيد في علاج الالتهاب الرئوي .يجب على المريض أن يشرب الماء البارد على فترات قصيرة طالما استمرت الحمى .الماء البارد يبرد إلى دم محموم

العلاجات المنزلية

وُجدت بعض العلاجات المنزلية مفيدة في علاج الالتهاب الرئوي .خلال المرحلة الحادة المبكرة من هذا المرض ، يساعد الشاي العشبي المصنوع من بذور الحلبة الجسم على إفراز العرق وتبديد السمية وتقصير فترة الحمى .يمكن تناول ما يصل إلى أربعة أكواب يوميًا . يجب تقليل الكمية مع تحسن الحالة .لتحسين النكهة ، يمكن استخدام بضع قطرات من عصير الليمون خلال هذا العلاج ، لا ينبغي تناول أي طعام أو غذاء آخر لأن الصيام وسيسمح الحلبة للجسم بتصحيح مشاكل الجهاز التنفسي هذه في غضون أيام قليلة .وف قًا للدكتور FW Crosman، الطبيب البارز ،

يعتبر الثوم علاجًا رائعًا للالتهاب الرئوي ، إذا تم إعطاؤه بكميات كافية .استخدم هذا الطبيب الثوم لسنوات عديدة في علاج الالتهاب الرئوي ، وقال إنه لم يفشل بأي حال من الأحوال في خفض درجة الحرارة وكذلك النبض والتنفس في غضون 48 ساعة

يمكن ايضا استخدام عصير الثوم خارجيًا على الصدر مع نتائج مفيدة لأنه مهيج ومسبب للتآكل .بذور

السمسم (سمسم) ذات قيمة في الالتهاب الرئوي .في علاج هذا المرض ، يجب إعطاء حقنة من البذور ، ممزوجة بملعقة كبيرة من بذور الكتان ، ورشة ملح شائع وملعقة من العسل .سيساعد هذا في إزالة مادة النزل والبلغم من أنابيب الشعب الهوائية .يمكن تخفيف آلام الالتهاب الرئوي عن طريق فرك زيت التربينتين فوق القفص الصدري ولف الصوف القطني الدافئ فوقه . [الفهرس]الالتهاب الرئوي



التهاب الحلق

يشير التهاب الحلق إلى التهاب الحلق البلعوم أو مؤخرة الحلق. يحدث بشكل متكرر عندما يصاب الشخص بنزلة برد أو نوبة من الأنفلونزا. قد يشمل هذا الالتهاب أيضا اللوزتين والحمية إذا لم يتم إزالتهما بالفعل. قد تتراوح حالة التهاب الحلق من غير المؤذية إلى الخطيرة المحتملة. الأعراض: في حالة التهاب الحلق الحاد يشكو المريض من حرقان وجفاف في الحلق يليه قشعريرة وحمى وبعض بحة الصوت أو التهاب الحنجرة. قد تصبح الغدد الليمفاوية على طول جوانب الرقبة منتفخة ومؤلمة. قد يصبح الجزء الخلفى من الحلق شديد الاحمرار ومغطى بغشاء أبيض مائل للرمادي. قد يجد المريض صعوبة في البلع خاصة في المرحلة الحادة. قد يكون هناك أيضا إفرازات خلف الأنف إذا انتشر التهيج في الممرات الأنفية. يعاني المريض المصاب بالتهاب الحلق الناجم عن جراثيم العقدية من ارتفاع في درجة الحرارة وآلام حادة مصحوبة بانتفاخ

الأسباب

يحدث التهاب الحلق بشكل رئيسي بسبب البكتيريا أو العدوى الفيروسية. يمكن أن تؤدي العديد من أنواع الأمراض المختلفة إلى ظهور هذه الحالة. أكثر هذه الأمراض شيوعاً هي نزلات البرد والإنفلونزا. من الأمراض الأخرى التي يمكن أن تسبب التهاب الحلق التهاب اللوزتين والنكاف والتهاب الجيوب الأنفية والحصبة والدفتيريا. حتى اللوكيميا في حالات نادرة قد تؤدي إلى التهاب الحلق. الأسباب الأخرى لهذا المرض هي الإفراط في التدخين والكلام والاستخدام المتكرر للصوت كما هو الحال في بعض المهن مثل الغناء والتمثيل والتعليم

العلاج

يجب على المريض المصاب بالتهاب الحلق الصيام على عصير البرتقال والماء لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام حسب شدة الحالة. يجب أن يتناول عصير البرتقال المخفف بالماء الدافئ كل ساعتين أو ثلاث ساعات من الساعة 8 صباحاً حتى الساعة 8 مساءً خلال هذه الفترة.

يجب تنظيف الأمعاء يومياً باستخدام حقنة شرجية من الماء الدافئ. يجب أن يتم ذلك مرتين يومياً في الحالات الأكثر خطورة. يجب وضع عبوة مبللة على الحلق كل ساعتين خلال النهار وواحدة في الليل أيضاً. الإجراء هو عصر بعض مادة الكتان في الماء البارد ، ولفها مرتين أو ثلاث مرات حول الجزء المصاب ، وتغطيتها ببعض الفلانر. قد يتم غرغرة الحلق عدة مرات بماء دافئ ممزوج بقليل من الملح

سيكون الحمام الساخن بملح إبسوم ، الذي يتم تناوله يومياً خلال هذه الفترة ، مفيداً للغاية. عندما تهدأ الأعراض الأكثر شدة ، قد يتبنى المريض نظاماً غذائياً يحتوي على الفاكهة بالكامل لمدة ثلاثة أو أربعة أيام أخرى ، ويتناول ثلاث وجبات يومياً من الفاكهة الغنية بالعصارة مثل البرتقال والتفاح والأناناس والبابايا كل خمس ساعات. بعد ذلك ، قد يتبنى تدريجياً نظاماً غذائياً متوازناً ، مع التركيز على البذور والمكسرات والحبوب والخضروات النيئة والفواكه الطازجة

يجب أن يشكل الاحتكاك الجاف اليومي والتنفس العميق والتمارين الأخرى جزءاً من النظام الصحي اليومي .

العلاجات المنزلية

وُجد أن بعض العلاجات المنزلية مفيدة في علاج التهاب الحلق. أحد هذه العلاجات هو استخدام لحاء المانجو (aam) وهو فعال جداً في التهاب الحلق واضطرابات الحلق الأخرى. يمكن تطبيق سائلها محلياً مع نتائج مفيدة. يمكن استخدامه أيضاً كغرغرة في الحلق.

يتم معالجة هذه الغرغرة بخلط 10 مل. من مستخلص السائل مع 125 مل. من الماء. عشب الميروبيان (bahera) هو علاج قيم آخر لالتهاب الحلق. يجب تناول خليط من لب الفاكهة والملح والفلفل الطويل (الببيلي) والعسل في علاج هذه الحالة. الفاكهة المقليّة ، المحمصة بعد تغطيتها بدقيق القمح ، هي أيضاً علاج شائع لالتهاب الحلق

أثبتت أوراق التنبول . (pan - ka-patta) فائدتها في علاج هذا المرض .يجب تطبيق الأوراق محلّيًا للحصول على الراحة يمكن أيضا تناول ثمار شجرة التنبول الممزوجة بالعسل بشكل مفيد لتخفيف سعال الحلق عشبة الأسقف (الأجوان) مفيدة في علاج التهاب الحلق .يمكن استخدام ضخ البذور الممزوجة بالملح الشائع

بشكل مفيد كغرغرة في حالة حادة ناتجة عن نزلات البرد .تعتبر القرفة والتوابل (الدالشيني) ايضا علاجا فعلاً لالتهاب الحلق الناتج عن البرد . مسحوق خشن ومسلوق في كوب من الماء مع قليل من مسحوق الفلفل والعسل ، ويمكن تناوله كدواء في علاج هذه الحالة .كما أن زيت القرفة الممزوج بالعسل يعطي راحة كبيرة .تم العثور على الغرغرة المحضرة من بذور الحلبة (ميثي) علاجا فعلاً جداً لعلاج التهاب الحلق .لتحضير هذه الغرغرة ، يجب وضع ملعقتين كبيرتين من بذور الحلبة في لتر من الماء البارد وتركها تنتضج لمدة نصف ساعة على نار منخفضة .يجب السماح لها بالتبريد إلى درجة حرارة محتملة .يجب بعد ذلك توتره واستخدام الكمية الكاملة كغرغرة

كما تم العثور على أوراق الريحان المقدس (التولسي) مفيدة في علاج هذه الحالة .يجب تناول الماء المغلي بأوراق الريحان كمشروب واستخدامه ايضا كغرغرة في التهاب الحلق .يجب على المريض تجنب التغيرات السريعة في درجات الحرارة مثل أشعة الشمس الحارقة للغرف المكيفة.

- تجنب الأطعمة الباردة والمؤلمة التي قد تهيج حلقه .للقاية من المرض ، يجب على الشخص تجنب لمس الأنسجة أو المناديل أو المناشف أو الأواني التي يستخدمها المرضى الذين يعانون من التهاب الحلق [فهرس] التهاب الحلق



التهاب المثانة

ناتشر كيور يشير مصطلح "التهاب المثانة" إلى التهاب المثانة. إنها الشكوى الأكثر شيوعاً عند النساء. تعتبر عدوى الإشريكية القولونية السبب الرئيسي في التهاب المثانة. يجعل التشريح الأنثوي من الملائم أكثر لبكتيريا e.coli ، التي تعيش عادة في القولون ، أن تنتقل من المستقيم إلى المهبل ، صعوداً إلى مجرى البول ثم إلى المثانة. نادراً ما تكون هذه الحالة خطيرة ولكنها بشكل عام مقدمة لمشاكل أكثر خطورة. قد يترافق تكرار التهاب المثانة في بعض الحالات مع مشاكل في الكلى. تعتبر الكلى والمثانة من الضربات الرئيسية في الجهاز البولي. تقع الكلى في الجزء الخلفي من البطن ، واحدة على كل جانب من العمود الفقري عند مستوى الضلع السفلي. تقع المثانة في أسفل البطن في الحوض. يتخلص الجسم من الجزء الأكبر من الفضلات الناتجة عن العمل المعقد للعمليات الحيوية للجسم كله عن طريق هذين العضوين. الأعراض يتسم التهاب المثانة بأعراض قد تسبب انزعاجاً شديداً.

يشكو المريض من تواتر وحرقان عند التبول بالإضافة إلى دافع شبه مستمر للإفراغ. قد يكون هناك شعور بالألم في الحوض وأسفل البطن. قد يصبح البول سميكاً ومظلاً. قد يكون لها رائحة كريهة وقد تحتوي على دم أو صديد. يشير الإحساس بالحرق عند التبول إلى انتشار الالتهاب في مجرى البول. قد يشعر أيضاً ببعض الألم في أسفل الظهر في بعض الحالات. في المرحلة الحادة قد يكون هناك ارتفاع في درجة حرارة الجسم. في الشكل المزمن لالتهاب المثانة ، تكون الأعراض متشابهة ولكنها أقل بشكل عام وبدون ارتفاع في درجة الحرارة. يشير استمرار الشكل المزمن للمرض إلى عملية تدهور ، بشكل شبه دائم بسبب العلاج الخاطئ للشكل الحاد بواسطة الأدوية الكابتة

الأسباب :

قد ينتج التهاب المثانة عن التهابات في أجزاء أخرى مجاورة للمثانة مثل الكلى ، والإحليل ، والمهبل. قد يحدث تهيج والتهاب موضعي في المثانة إذا تم الاحتفاظ بالبول لفترة طويلة غير مبررة. قد ينتج أيضاً عن الإمساك الشديد. قد يؤدي التصريف المستمر للقيح والجراثيم من الكلية المصابة إلى إصابة البطانة الظهارية للمثانة. قد تنشأ المتاعب أيضاً من وجود حصوات في المثانة أو الكلى. قد تؤدي إصابات الولادة والإجراءات الجراحية الكبرى داخل الحوض أيضاً إلى تقليل مقاومة جدار المثانة وتهيئ لتطور التهاب المثانة

هناك أيضاً مشكلة العرائس الجدد اللاتي يعانين أحياناً مما يسمى التهاب المثانة في شهر العسل. قد يتورم جدار المثانة ويتقرح بحيث لا تستطيع المثانة الاحتفاظ بكمية البول الطبيعية. قد تجد الجراثيم طريقها إلى المثانة وتحدث تغيرات كيميائية في البول. وبالتالي قد يترسب الكالسيوم أو الجير في جدران المثانة ، مما يزيد من انزعاج المريض

العلاج

في بداية التهاب المثانة الحاد ، من الضروري الامتناع عن تناول الطعام الصلب على الفور. إذا كان هناك حمى ، يجب على المريض أن يصوم إما بالماء أو ماء جوز الهند لمدة ثلاثة أو أربعة أيام. في حالة عدم وجود حمى ، يجب تناول عصائر الخضار النيئة ، وخاصة عصير الجزر المخفف بالماء ، كل ساعتين أو ثلاث ساعات. من خلال القيام بذلك ، يتم تحويل الطاقة الكيميائية الحيوية اللازمة لهضم واستقلاب الطعام إلى عملية التخلص من السموم وتعزيز الشفاء والإصلاح. يُنصح بالراحة والتدفئة في هذا الوقت. يمكن تخفيف الألم عن طريق غمر الحوض في الماء الساخن أو بدلاً من ذلك عن طريق تسخين البطن باستخدام منشفة معصورة في الماء الساخن وتغطيتها بمنشفة جافة للاحتفاظ بالدفء. يجب توخي الحذر لتجنب الحروق. يفرك القليل من الزيت النباتي بلطف في الجلد ، لتجنب الاحمرار الشديد. قد يستمر هذا العلاج لمدة ثلاثة أو أربعة أيام ، بحلول ذلك الوقت الالتهاب يجب أن يهدأ وعودة درجة الحرارة إلى طبيعتها. لمدة يومين أو ثلاثة أيام مقبلة ، يمكن تناول الفاكهة شبه الحمضية الناضجة فقط ثلاث أو أربع مرات يومياً. قد تشمل هذه الفاكهة العنب والكمثرى والخوخ والتفاح والبطيخ ، حسب توفرها

في حين أن الكمادات الساخنة تهدف إلى تخفيف الألم ، فإن استخدام كمادات الماء البارد على البطن يكون أكثر قيمة ، إذا تم تطبيقه بشكل

صحيح ، في تخفيف احتقان الحوض وزيادة نشاط الجلد .ومع ذلك ، يجب توخي الحذر للتأكد من أن الكمادات لا تسبب التبريد

بعد حماية الفاكهة بالكامل ، قد يبدأ المريض تدريجيًا في اتباع نظام غذائي متوازن يتكون من البذور والمكسرات والحبوب والخضروات والفواكه .يجب على المريض تجنب الكربوهيدرات المكررة والملح سواء على المائدة أو في الطهي .يخل الملح بتوازن الإلكتروليتات ويميل إلى رفع ضغط الدم ، والذي غالبًا ما يكون مرتفعًا بالفعل في مشاكل الكلى .يجب أن يستثني النظام الغذائي الموصوف للحوم والأسماك والدواجن .أنها تنتج حمض البوليك .معظم حالات التسمم الغذائي والالتهابات ، والتي قد تؤدي إلى التهاب المعدة والتهاب القولون ، تحدث أيضا بسبب الأطعمة التي تحتوي على لحم .في حالة التهاب المثانة المزمن ، يجب على المريض أن يبدأ العلاج بالالتزام الصارم بالبرنامج الغذائي المصمم لتطهير الدم والأنسجة الأخرى وفي نفس الوقت توفير مصدر غني بالفيتامينات والمعادن الطبيعية بنسب متوازنة

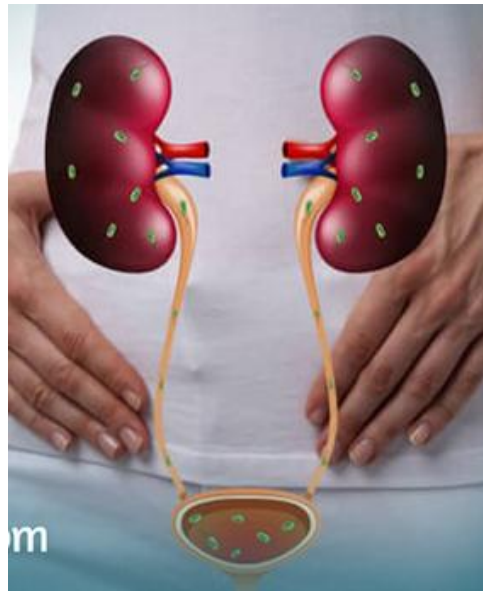
يمكن للمريض اتباع النظام الغذائي المحدود التالي لمدة سبعة إلى عشرة أيام

عند الصباح :كوب من عصير التفاح غير المحلى أو عصير الجزر الإفطار :الفواكه الطازجة المختارة بشكل رئيسي من التفاح والكمثرى والعنب والبطيخ والخوخ والأناناس وكوب من اللبن المحلى بقليل من العسل

منتصف الصباح :ماء جوز الهند الطري .الغداء :سلطة من الخضار النيئة مثل الجزر والشمندر والملفوف ممزوجة باللبن الرائب وملعقة كبيرة من العسل .قد يتبع ذلك تفاحة ناضجة

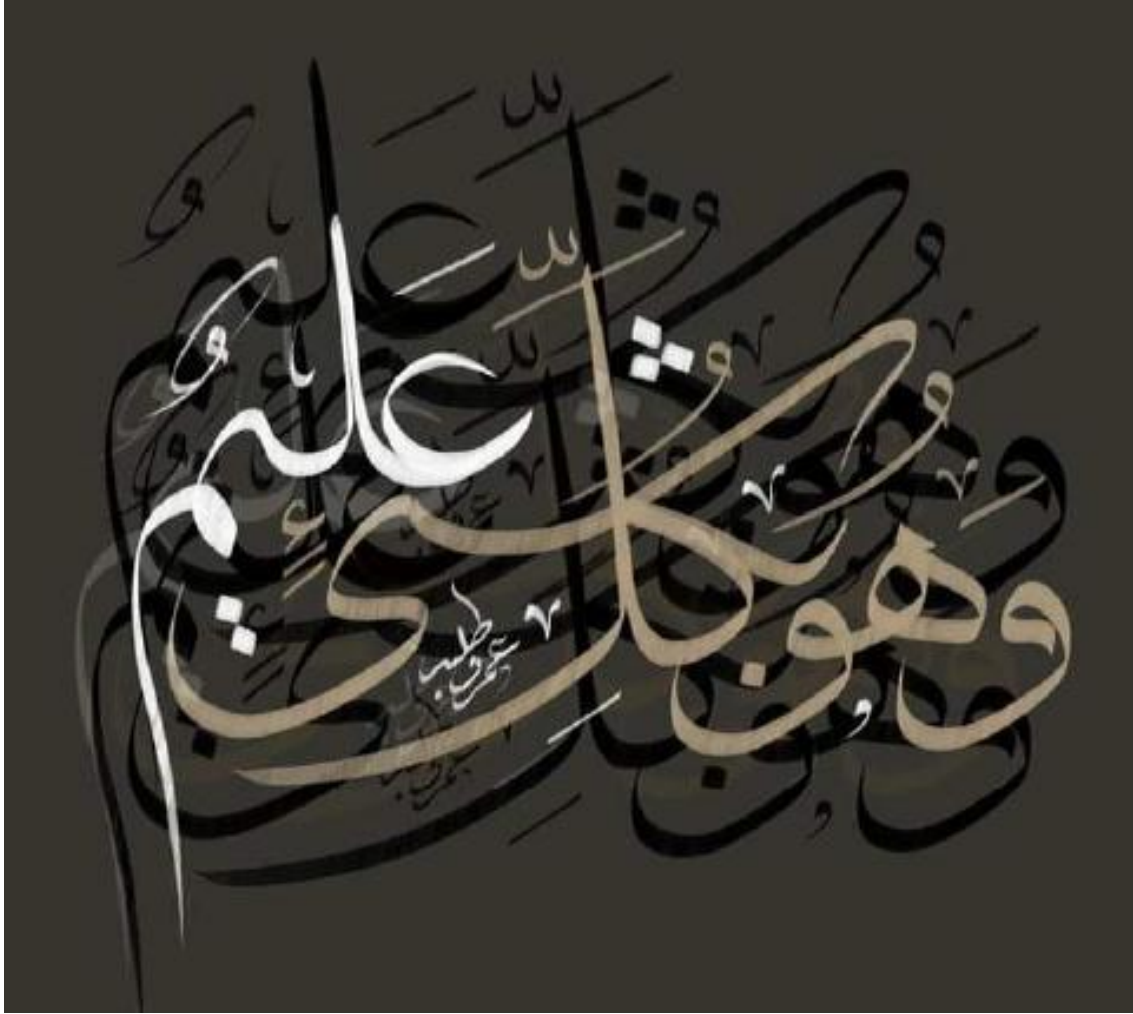
فترة الظهر :كوب من عصير العنب غير المحلى .العشاء :سلطة من الخضار الورقية الخضراء وفاكهة طازجة ويفضل جزء من البطيخ المحلى بملعقة صغيرة من العسل

قبل النوم :كوب من عصير الجزر الخام مع الشمندر .بعد النظام الغذائي المقيد ، يجب على المريض اتباع نظام غذائي متوازن تدريجيًا يتكون من البذور والمكسرات والحبوب والخضروات والفواكه .حتى بعد التعافي من الحالة المزمنة ، يُنصح الفرد بالعيش حصريًا على الخضار أو ماء جوز الهند الطري أو عصائر الخضروات النيئة لمدة يوم أو يومين كل شهر .ومع ذلك ، يجب الاستمرار في معالجة المياه وطرق بناء الصحة الأخرى إلى أقصى حد ممكن ، حتى يتمكن المريض من الشفاء [الفهرس]التهاب المثانة



. Reference books:

1. *Complete Handbook of Nature Cures*
2. *Acupressure therapy*
3. *color_therapy_treatment_book*
4. *Google scholar database*



Thank
you

