



امراض النساء
وعلاجها بالأعشاب

إعداد
عكاشة عبد السنان الطبي

تنسيق وإخراج
هداية ابراهيم شكر

دار اليوسف
بيروت - لبنان



نسخة مقروءة على النسخة المطبوعة

شبكة رافد للتنمية الثقافية



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مُقَدِّمَةٌ

قد يعتقد البعض أن الرجوع إلى الأعشاب والنباتات في معالجة الأمراض هو ضرب من التخلف والردة .

وقد يتساءل البعض : كيف نستخدم الأعشاب التي كان أجدادنا في الوقت الذي قطع الطب فيه أشواطاً بعيدة جداً في الصحة والعلاج ؟ .

ونحن نقول بدورنا : إن هذا السؤال كان سيحمل في مضمونه كثيراً من الحق ، هذا إذا كنا قد استطعنا بالفعل أن نقهر المرض ونمنح الصحة والشباب إلى هؤلاء الذين يقاسون عناء المرض وشقاء الألم ؛ بل على العكس إن الطب الحديث يقف عاجزاً لا يملك لهم شيئاً .

نقول : قد تكون بالفعل ردة إلى الخلف وتخلف أن ندعو مرة أخرى للعلاج بالأعشاب إذا قل عدد المرضى وخيمت الصحة على وجوه الأصحاء من بني البشر . بيد أن ما حدث هو العكس . فالأدوية العديدة التي يتناولها المريض خدّرت قوى الجسم الطبيعية وعملت على إضعافها وقدرتها على الفتك بالمرض ، أما الأمر الأخطر من ذلك فإن الأدوية في أغلب الأحيان تعمل على اختفاء أعراض المرض فقط مثل ارتفاع درجة الحرارة والصداع والألم بينما يبقى المرض كامناً ليتحول من الحالة الحادة إلى الحالة المزمنة . لذلك بتنا نرى ازدياداً مستمراً في نسبة الأمراض ؛ كالروماتيزم والسكر والنقرس وارتفاع ضغط الدم وغيرها . ولا يخفى أن الأدوية الحديثة ما هي إلا أشكال مركزة للمادة الفعالة في الشعب أو النبات ، بالطبع لا يخفى ما لهذا التركيز الذي يتناوله المريض من مخاطر وأضرار .

إن كل نبتة أو عشبة هي في الواقع صيدلية كاملة بما تحتويه من مواد فعالة قد توزعت بنسب وضعها الله سبحانه تحوي في طي ذلك حكمة الخالق وتقديره العظيم .

وإليك لفيئاً من هذه الأعشاب والنباتات الطبية المعالجة للأمراض العصر الشائعة ، والله أسأل أن ينفع بها إنه على ما يشاء قدير . . والحمد لله رب العالمين .

هداية



الفصل الأول

الحيض

الفصل الأول

الحيض وأمراض المهبل

تركيب الجهاز التناسلي للمرأة

يتكون الجهاز التناسلي في المرأة من المبيضين وهما عضوان على جانبي الرحم من الخارج ، ووظيفة المبيض : تكوين البويضات وإفراز هرمونات تتحكم في خصائص المرأة وأعضاء جهازها التناسلي ، وعادة تولد الأنثى ومبيضها مزوّد بعدة آلاف من البويضات تكفيها طوال عمرها ، عكس الرجل الذي يتم تكوين الحيوانات المنوية داخل خصيتيه باستمرار وطوال حياته الجنسية . . بعد المبيض تقابلنا قناة تصل بين المبيض والرحم تعرف باسم « قناة فالوب » وعند تكوّن البويضة في المبيض فإنها تعبر هذه القناة في رحلة تستمر أربعة أيام وفي العادة يتم تلقيح البويضة بالحيوان المنوي القادم من الرجل في هذه القناة . . ويبلغ طول قناة « فالوب » حوالي ٨ ملليمترات ويبلغ سمكها سمك سلك التليفون تقريباً . . إذا ما تلقت البويضة فإنها تسمى « تريجات » وتنتقل بعد ذلك إلى الرحم لكي تستقر فيه حتى نهاية الحمل . . والرحم عضو عضلي صغير الحجم بطول ٤ بوصات تقريباً إلا أنه يتضخم كثيراً في حالة الحمل ، وينتهي بالرحم إلى عنق صغير هو الذي تمر منه الحيوانات المنوية . . كما يتصل عنق الرحم بأعضاء الجهاز التناسلي الخارجية في المرأة عن طريق قناة مطاطية ملساء تسمى « المهبل » ويبلغ طول المهبل حوالي ٤ أو ٥ بوصات كما يمكن له أن يتمدد إلى درجة كبيرة .

إن هذه العجالة هي وصف مبسط لجهاز المرأة التناسلي . . ولكن ماذا عن تكوين الجنين ؟ . . لقد قلنا : إن البويضة بعد أن يتم تلقيحها بالحيوان المنوي فإنها تندفع إلى الرحم حيث تغوص في أنسجته وتثبت نفسها فيه ثم تتكون على الفور الأوعية الدموية التي ستكون حلقة اتصال بين الأم و جنينها . . بعد ذلك تبدأ البويضة الملقحة بالانقسام والنمو مستمدة الغذاء والأكسجين من الأم ، وعندما يصل عدد الخلايا المنقسمة إلى ملايين عديدة فإنها تأخذ في التخصص وتكوين الأعضاء ويستمر الجنين في نموه حتى يكون قد أتم تسعة أشهر كاملة ، والطفل البشري يختلف عن سواه من سائر الحيوانات ؛ فهو يولد ضعيفاً معقداً غير كامل النمو وهو يحتاج إلى عناية وغذاء خاص حتى يعتمد على نفسه . . في الوقت الذي يكاد يكون جنين الحيوانات فيه مكتملاً يمكن أن يأكل ويركض فور مولده مباشرة .

وتعود العادة الشهرية التي تأتي للمرأة غالباً كل ٢٨ يوم إلى أن الرحم يستعد كل شهر لأداء واجبه نحو إسكان وإعالة الجنين المنتظر ، لذلك فإن الغشاء الداخلي يزداد سمكاً وليونة كي يستقبل البويضة المخضبة وتزداد أوعيته الدموية امتلاءً بالدم لتغذية هذه البويضة ؛ فإذا لم يحدث الإخصاب فإن البويضة تضم وتتموت ولا يصبح هناك ضرورة لهذه الاستعدادات أي لا حاجة إلى غشاء الرحم السميك ولا لزيادة في أوعيته الدموية ، لهذا فإن الجسم يطرد كل ذلك إلى الخارج وهذا ما يسمى « بالحيض » وقد يصاحب الحيض الشعور بمغص بالإضافة إلى الإحساس ببعض التغيرات النفسية كالقلق والتوتر والنفرة العصبية والصداع .

ومن المدهش أن الأعضاء التناسلية تكون لدى الإنسان قبل ولادته إلا أنها تظل معطلة حتى سن البلوغ فتتلقى إشارة من غدة صغيرة يبلغ حجمها حجم حبة الفاصوليا وذات لون زهري - رمادي - تقع في قاع الجمجمة بالمخ وتسمى الغدة النخامية ، بعد أن تتلقى الأعضاء التناسلية هذه الإشارة والتي تكون على شكل هرمونين أنثويين فإنهما يدفعان بالأعضاء التناسلية إلى مرحلة النضوج .

وأخيراً ، فإن هناك ملاحظة هي في الحقيقة تدهشنا بقدر ما تحيرنا : فالجسم البشري كما قلنا ينمو من انقسام خلية وحيدة ملقحة تتكون من حيوان منوي وبويضة أنثوية . . من هذه الخلية الوحيدة تتخلق كل أنسجة الجسم وأعضائه بما تنطوي عليه هذه الأنسجة والأعضاء من تباين واختلاف . . كيف ؟ . . كيف يظهر الجلد والعضلات والقلب والمخ والأعصاب وغير ذلك من خلية وحيدة لا اختلاف فيها ! . هل يعود ذلك إلى الشفرة الوراثية الموجودة في نواة الخلية ؟ .

إن علماء الوراثة يقولون : إن خصائص الجسم وتركيبه يكون « مبرمجاً » داخل نواة الخلية الأم وكأنها « كومبيوتر » مزود بمعلومات سلفاً . قد يفسر هذا الجزء من السؤال . ولكن مع ذلك يبقى السؤال بلا إجابة يطمئن لها العقل والمنطق . . ويبقى أخيراً أن نقول : يا سبحان الله .

مراحل الدورة الشهرية

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

فإما أن تلقح فتعشش في الرحم لتكون خلقاً جديداً وإما أن تذوي وتموت وتخرج كنفاية

لا قيمة لها ويصحب خروجها سيلان دم الحيض .
لا بأس أن نذكر الدور الذي تلعبه الغدد الصم في حدوث البلوغ عند الفتاة وظهور
الدورة الشهرية ؛ لأن هذا التذكير سبيل إلى فهم أثر الهرمونات حتى في كمية الدم .
الدورة الشهرية العادية ٢٨ يوماً . وينقسم هذا الزمن الذي يعادل ثلاثة أسابيع ونصف
الأسبوع إلى أربع فترات متتالية ، كما علمنا .
ولا تحتاج المرأة السليمة الصحيحة الجسم إلى ملازمة الفراش في زمن حيضها ، ولكن
عليها أن تتوقى الإجهاد في اليومين الأولين ، غير أن بعض الفتيات المتمدات اللواتي يردن
مجاراة الرجل في أعماله لا يرفضن حفلة راقصة أو نزهة خلوية على البسكليت أو على
الأقدام . إن هذا العناد منهن يكلفهن من صحتهن غالباً ؛ إذ لا يوجد أ تلف لنضارة المرأة
ولجمالها من إهمال العناية الصحية أثناء الانعقاقات الثلاثة : الحيض والإجهاض والولادة .
والمرأة التي تعنى بجسدها أثناء الحيض ، تحافظ على جمالها ورشاقته ونضارة وجهها أكثر من
غيرها .

الشكوى من العصبية والصداع

وألم الثدي قبل ميعاد الحيض

خلال الأيام القليلة السابقة للحيض ، يحدث بالجسم تغير بمستوى الهرمونات الأثوية
حيث يرتفع مستوى الأستروجين ، ويؤدي ذلك إلى احتجاز كمية زائدة من الماء والملح
بالجسم ، مما يؤدي إلى الشكوى من متاعب عضوية مختلفة مثل انتفاخ الثديين وزيادة
حساسيتهما للمس ، وتورم القدمين ، والشكوى من ألم بالمفاصل والظهر (لاحتجاز كمية من
الماء بالغضاريف) ، والشكوى من الصداع . وتظهر كذلك متاعب نفسية مختلفة كالعصبية
الزائدة ، أو الاكتئاب ، والأرق ، وربما ميول عدوانية .

وقد يحدث كذلك متاعب أخرى كثيرة عضوية أو نفسية . . ومن المرجح أن يكون هناك
أسباب أخرى غير مرتبطة بمستوى الهرمونات الأثوية وراء ظهور هذه المتاعب والتي تعرف
باسم مرض (أو متلازمة) ما قبل الحيض (Premenstrual Syndrome=PMS) .

وللتغلب على هذه المتاعب ، يراعى الالتزام ببعض الإرشادات الغذائية خلال هذه
الفترة ، كما يمكن الاعتماد على تناول بعض الأعشاب ، والتي تقوم أساساً بتصريف كمية الماء
والملاح الزائدة المحتجزة بالجسم أي إنها تعمل كمدرات للبول .

وإليك هذه النصائح والوصفات المفيدة التي يمكن اتباعها خلال الأسبوع السابق

للحيض للحد من هذه المتاعب :

النظام الغذائي المناسب خلال فترة ما قبل الحيض

— الإقلال من تناول المشروبات والمأكولات المحتوية على الكافيين . . أي القهوة والشاي والكولا والشيكولاته والكاكاو .

. الإقلال من تناول السكر الأبيض والحلويات والحلويات .

. الإقلال من تناول ملح الطعام والمأكولات المملحة عموماً .

. الإقلال من تناول اللحم الأحمر واللحوم المجهّزة (كالهامبورجر والسحق) .

— الإكثار من تناول الكربوهيدرات المعقدة كالحبوب الغنية بالألياف مثل اللوبيا والعدس

والفاصوليا والتمس والحلبة . . وكذلك الغلال (القمح) .

— الإكثار من تناول الخضروات الورقية الخضراء كالخس والجرجير والخبيزة والكرنب

والسبانخ . . ويفضل زيادة الاعتماد على الخضروات النيئة أكثر من المطبوخة .

نظراً لأنه من المعتقد أن حدوث نقص ببعض أنواع الفيتامينات والمعادن هو السبب وراء

حدوث بعض المتاعب التي تسبق نزول الحيض . . فإنه ينصح بالإكثار من تناول الأغذية

المحتوية عليها ، أو تناولها كمستحضر دوائي (تحت إشراف الطبيب) وهذه الأنواع تشمل ما

يلي :

فيتامين « ب ٦ » : البقول والحبوب غير منزوعة القشرة ، ومعظم الخضروات ذات الأوراق

الخضراء كالسبانخ والخس والكرنب ، وفي البطاطس والبطاطا .

المنجنيز : البقول والخضروات والأطعمة البحرية .

فيتامين هـ : الحبوب غير منزوعة القشرة ، والمكسرات كالبنندق ، وزيت الخضروات .

الأعشاب والنباتات المساعدة على تخفيف متاعب ما قبل الحيض

١ - المقدونس - الكرفس - الكرنب - الخس : ينصح خلال الأسبوع السابق للحيض

بالإكثار من تناول هذه الخضروات ؛ لأنها تزيد من إدرار البول وبالتالي تقلل من فرصة حدوث

تورم بالقدمين أو انتفاخ بالثديين بسبب احتجاز كمية زائدة من الماء بالجسم .

٢ - سن الأسد : هذا العشب عبارة عن حشيشة تنمو بين المزروعات ويمتاز بمفعول مدر

للبول وبذلك فهو يفيد في التخلص من السوائل المحتجزة بالجسم خلال فترة ما قبل الحيض .

تؤكل أوراق النبات طازجة (تشبه أوراق حشيشة السريس والجمعريض) أو يجهز منها سلطة .

ويؤخذ كذلك العشب في صورة منقوع يجهّز بإضافة ملعقة من الأوراق المجففة لكل فنجان ماء مغلي ، وتُنقع الأوراق بالماء لمدة ١٠ دقائق . ويشرب مثل هذا المنقوع ثلاث مرات يومياً .

٣ - النعناع - الشمر - العرقسوس : تُنقع أوراق النعناع مع بذور الشمر في ماء العرقسوس (الماء الناتج عن غلي العرقسوس) ويشرب هذا المنقوع .
ويمكن الاستعاضة عن ذلك بتناول منقوع النعناع مع الشمر وأكل كمية من العرقسوس .
تفيد هذه الوصفة في تصريف الماء الزائد المحتجز بالجسم ، كما أنها تقلل من ألم الحيض .

٤ - المريمية : يشرب يومياً ٢ - ٣ فناجين من شاي المريمية للمساعدة على تصريف الماء الزائد المحتجز بالجسم .

طرق علاج عداوى واضطرابات الحيض بالأعشاب والنباتات والزيوت الطيبة وغير ذلك

١ - بقصدونس : يعالج مغص وآلام الحيض ، وذلك بشرب ١ - ٢ فنجان من مستحلب البقدونس في اليوم الواحد ، ويحضر مستحلب البقدونس وذلك بوضع ملعقة كبيرة من مفروم البقدونس المغسول والمنظف جيداً من جميع الشوائب في قاع الكوب الزجاجي ، ثم يصب عليه الماء المغلي فوراً ، ويقرب جيداً ، ويغطى ثم يشرب بعد عشر دقائق ، وقد يضاف إليه السكر أو عسل النحل حسب استصواب السيدة أو الفتاة .

٢ - زيت بذور الكراوية : يدللك أسفل البطن ومنطقة (الفرج) بزيت بذور الكراويا وذلك لتسكين آلام الحيض ويغطي برباط صوف ، ويمكن عمل زيت بذور الكراويا من كمية من مطحون البذور مع ضعفها من زيت القطن أو زيت الذرة أو زيت الزيتون وجزء معادل لها من النييد الأبيض ، ثم يغلى هذا المزيج إلى أن تتبخر منه كمية النييد الأبيض ، ثم يحفظ في زجاجة قائمة اللون بعيداً عن متناول الأطفال ، ويستعمل عند اللزوم بطريقة الدلك الهادىء .

٣ - نعناع - نعنع : يعتبر مستحلب النعناع - النعنع دواءً ناجحاً لعلاج وتسكين آلام العادة الشهرية الحيض ، ولعمل مستحلب النعناع توضع ملعقة كبيرة منه في كوب زجاجي ، ويصب عليها الماء المغلي فوراً ، ويغطى ويشرب بعد إضافة السكر أو عسل النحل إليه .
يشرب من هذا المستحلب ٢ - ٣ كوبات يومياً . كما أنه يمكن مزجها بالحليب .

٤ - جرجير : لإدرار الطمث يستخدم عصير الجرجير . ولاستعماله تؤخذ ملعقة كبيرة من

عصير الجرجير ٢ - ٣ مرات خلال اليوم الواحد ، وذلك إما مع الماء أو الماء والحليب كما يستعمل مستحلب النيسون لإدرار الطمث .

٥ - سحلب : لإيقاف نزيف الرحم يستعمل مستحلب السحلب . ويعمل هذا المستحلب بالطرق المعروفة ، ونسبة ١ - ٢ ملعقة صغيرة من مطحون السحلب الذي يوضع على النار مع ما مقداره كوب ماء ، ويقلب جيداً أولاً بأول ، ويضاف إليه السكر كذلك ، ثم يشرب بهدوء فإنه يوقف نزيف الرحم .

٦ - أزهار البابونج : يستعمل شاي أزهار البابونج لإيقاف الحيض المُقْرِط وذلك بأن تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فوراً ، ثم يترك لينقع مدة ١٠ . ٥ دقائق ثم يصفى جيداً .

يشرب كوب ٣ مرات يومياً ، وذلك بين أو قبل وجبات الطعام أو حسب الحاجة .
ويحذر تناول مستحلب البابونج بعد الأكل مباشرة ، فإن ذلك قد يسبب ألماً في المعدة أحياناً .

٧ - مستحلب مخلوط الأعشاب : يستعمل شاي مخلوط الأعشاب في علاج آلام وأوجاع وفرط الدورة الشهرية وذلك بأن تؤخذ ملعقة صغيرة مملوءة من كل من أعشاب (أزهار التيليو - الزيزفون - بردقوش - أزهار الزوفا) ويغمر الجميع في كوب من الماء الساخن لدرجة الغليان ثم يترك المزيج لينقع لمدة خمس دقائق ، ويصفى ويشرب كوبان في اليوم ؛ أحدهما : في الصباح بعد الفطار مباشرة ، والآخر مساءً بعد العشاء مباشرة أو عند الخلود إلى النوم ليلاً .
وبشرط أن يكون ذلك قبل الموعد المحدد للحيض بحوالي خمسة أيام .

الحيض والحياة اليومية

الحيض عملية صحية فسيولوجية ، ولكن بعض البنات يسمعن من الأمهات أفكاراً شاذة وغريبة عن الحيض ، وهذا أمر غير مقبول ، فالحيض هو علامة النضج الجنسي للمرأة . وينبغي ألا ننظر إليه نظرة خوف أو نفور ، وليس هو بمرض أو قذارة ولا هو أمر مخجل ، ويجب على المرأة الاستمرار في نشاطها العادي أثناء الحيض ، وألا تنقطع عن الألعاب الرياضية ، أو الاستحمام .

الاحتياطات الصحية

تستعمل فوط صحية خاصة في أثناء الحيض أو المخيض ، يمكن تثبيتها بأربطة خاصة ، وهناك أحجام ومقاسات خاصة من هذه الفوط . يمكن لكل امرأة أن تختار ما يناسبها منها ،

ويفضل بعض النساء إدخال ما يسمى بـ (الفرامة) وهي قطعة صغيرة من نسيج ممتص في المهبل لتكون غير ظاهرة .

وهناك الآن أكواب صغيرة من المطاط توضع في المهبل لتلقى الحيض ، ويمكن غسلها وتعقيمها ، وإعادتها مرة ثانية وهكذا . وذلك بالنسبة للسيدات .

ويقف الحيض عند سن القعود (سن اليأس - سن الإياس) ، وقد يحدث ذلك فجأة أو تدريجياً .

وإذا ما حدث نزف بعد انقطاع الحيض وجب إبلاغ الطبيب الحضري المتخصص ، فقد يكون ذلك علامة على سرطان الرحم أو مرض آخر بالأعضاء التناسلية أو بمجرى المهبل .

يشرب مستحلب مطحون عشبة وثمار العرعر بين وجبات الطعام بواقع كوب في كل مرة .

ملحوظة : ليس من الضروري أن تكون الآلام التي تحدث عند بداية الحيض عند كثير من الشابات والفتيات ، وذلك في أسفل البطن أو الظهر ، ناتجة عن خلل عضوي خطير عندهن ، ولكن هذه الآلام تؤثر على حالتهم العامة بشكل عام ملحوظ وأن الوصفات التي ذكرتها إنما تخفف من حدة هذه الآلام وتلطفها .

أما إذا زادت الآلام عن ذلك فأنصح بسرعة التوجه إلى الطبيب الحضري المتخصص لمباشرة هذا العلاج ، وذلك بأسلوب طبي حديث ومتطور .

اضطرابات الحيض

نعني هنا بكلمة اضطرابات الحيض . . أي عدم انتظام الدورة سواء في مواعيدها أو في كمية الدم الذي ينزل مع كل دورة أو توقف تماماً عن النزول .

١ - الهيوفاريقون : هو نبات ساقه عمودية وأوراقه بيضاوية يشاهد فيها دوائر صغيرة شفافة وأزهاره صفراء ذهبية . إذا هرست بالأصابع بال منقوعها سائل أحمر مشرب زرقه . يستعمل المستحلب بنسبة ملعقة لكل فنجان ماء مغلي لمعالجة اضطرابات سن المراهقة العضوية والنفسية واضطرابات الحيض « المغص وعدم الانتظام » .

٢ - أرطاماسيا : تستعمل ملعقة من جذوره كمسحوق أو كمغلي أو نقوع في علاج اضطرابات الحيض عند النساء .

٣ - الحلبة : تعطى الحلبة للفتيات البالغات لتنظيم حالات الطمث غير المستقرة والمضطربة وتستعمل كمستحلب يشرب على فترات أثناء اليوم .

٤ - إكليل الجبل : عشبة معمرة أوراقها طويلة مبرومة في الأطراف و سطحها أخضر غامق منقط بنقط صفراء ذهبية أزهارها صغيرة زرقاء اللون . يستعمل مستحلب الأوراق المجففة بنسبة ملعقة لكل فنجان ماء مغلي ويشرب فنجان واحد مرتين يومياً لمعالجة اضطرابات الحيض وآلامه .

٥ - رجل الأسد : يستعمل مستحلب العشبة لمعالجة كثير من الأمراض النسائية كعدم انتظام الحيض وآلامه أو زيادة نزفه وذلك بإضافة ربع لتر من الماء المغلي إلى مقدار ملعقة من العشبة الجافة وشربه على جرعات .

تأخر الحيض

الوج : هو نبات عشبي رائحته ذكية . جذوره خضراء غليظة وأوراقه بشكل شفرة السيف ، إذا ما هرسست بين الأصابع فاحت منها رائحة عطرية . يستعمل مغلي العشبة أو زيت الجذور لتأخر الحيض .

سيلان الطمث

الملوخية : تفيد الملوخية من السيلان الطمث إذا شرب ماؤها .

انحباس الحيض

الهيل - الهال : ويعرف في مصر « بالحبهان » من صنف النباتات العطرية يمتاز بصغر ثماره وقوة رائحته ويحتوي على زيت طيار موجود داخل البذور وهو سائل عديم اللون يصغر بالقدم .

عسر الطمث

لهذه لحالة مظهران : الأول : شعور المرأة بالأوجاع أثناء الحيض في أسفل البطن والوركين والظهر . والثاني : الشعور العام بالانزعاج في سائر أنحاء جسدها مصحوباً أحياناً بالغثيان والتقيؤ والصداع وحتى الإغماء .

أما عند الفتيات فتتجه إلى عوامل نفسية داخلية وإلى الشعور بالخوف من هذه الظاهرة الجديدة لديهن ألا وهي الحيض .

١ - باذرنجويه : هي بقلة تنبت وتستنبت خضراء لطيفة الأوراق عطري . ويفيد منقوع الأوراق في عسر الطمث .

٢ - جناح روحى : نبات جذوره حديدية مرة فلفلية كافورية . ويستعمل المسحوق في عسر الطمث وجرعة المسحوق من ١ إلى ٤ جرام وجرعة الشراب من ١٥ إلى ٦٠ جرام .

مدر للحيض

- ١ - أبهل : هو صنف من العرعر كثير الحب وثمرته حمراء دسمة تشبه النبق في قوتها ولونها أحمر فإذا تم استواؤه اسود وصار حلو المذاق . وإذا عقد بالعسل أدر الطمث .
- ٢ - آزريون الحدائق : وقد سبق ذكره ، يدر المستحلب الحيض المحتقن ويزيل ما يرافقه من آلام .
- ٣ - إيرسا : هو نبات صلب كثير الفروع طيب الرائحة ورقه عريض في وسطه عود يفتح فيه زهر أبيض قليل العطرية . وينفع منقوعه لإدرار الحيض .
- ٤ - الخردل : يعرف في مصر باسم « المستردة » وهو نبات عشبي أوراقه مكسوة بشعر وبذوره صغيرة مستديرة صفراء من الخارج بيضاء من الداخل وله زيت طياراً ومركباً كبريتياً له طعم مميز . ويعمل منه حمامات تنفع في إدرار الحيض المحتقن .
- ٥ - السمس : شائع الاستعمال ومعروف لدى الناس ويستعمل في صناعة الصابون والعطور ويعتبر زيتة بديل عن زيت الزيتون في الطبخ ؛ لأنه عديم اللون وله قيمة غذائية عالية . ويستعمل منقوعه في إدرار الحيض .
- ٦ - الصعتر : نبات له رائحة عطرية قوية وطعم حاد وأوراقه صغيرة وزهره خفيف الحمرة . وهو يدر الحيض إذا شرب مغليه .

نزيف الحيض

- ١ - البلوط : إذا غلي البلوط أوقف نزيف الحيض الشهري ولعمل المغلي تستعمل ملعقة من لحاء البلوط مع فنجان من الماء وتوضع على النار لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب ساخناً ويمكن تحليته بالسكر أو العسل .
- ٢ - عرق انجبار : عشبة ساقها ضعيفة تتشعب منها فروع كثيرة وأوراقها تنبت من الساق مباشرة والأزهار صغيرة مكونة من ٤ ورقات صفراء اللون . تستعمل لوقف نزيف الحيض مغلي العشبة وذلك بإضافة ملعقة كبيرة من الجذور المفرومة بغليها لمدة ربع ساعة مع فنجانين من الماء .
- ٣ - عليق دغلي : هو العليق المعروف وينمو حول الأنهار ويبلغ طولها نحو مترين إلى ثلاثة أمتار وساقه صغيرة بها شوكة . أوراقه بيضاوية الشكل وأزهاره عنقودية بيضاء تميل إلى الحمرة . يستعمل مغلي الأوراق بنسبة ملعقتين لكل فنجان من الماء المغلي ويشرب على فترات لمعالجة زيادة نزيف الحيض .
- ٤ - كيس الراعي : يستعمل مغلي العشبة ويعمل بالطرق المعروفة أو تستعمل الصبغة

وتعمل كالآتي :

تهرس كمية من العشب الغضة ويصفى عصيرها بقطعة من الشاش ويمزج العصير بكمية مناسبة من الكحول المرکز ويؤخذ من ١٠ نقط من السكر أو يؤخذ فنجان صغير من الماء مع ١٠ نقط ثلاث مرات يومياً .

عدم نزول دم الحيض

يفيد شرب عصير الجرجير في إدرار الحيض وتزداد كفاءته عند شرب عصير الجرجير مع كمية مناسبة من البصل المبشور ناعماً أي بصلة كبيرة لكل لتر من عصير الجرجير مع الثوم أي بمقدار ٦ . ٥ فصوص من الثوم لكل لتر .

ويستعمل مغلي الينسون في إدرار الحيض ويعمل المستحلب بغلي ملعقة صغيرة من بذور الينسون في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويؤخذ فنجان واحد في اليوم ويجوز تحليته بالسكر إذا رغبت .

ولكن يجب ملاحظة ما يلي عند انقطاع « الطمث » الحيضة إذ إن لانقطاعه أسباب قد تكون غير مرضية وهي :

- قد يكون انقطاع الدورة الشهرية « الطمث » بسبب وجود حمل في بدايته وكذلك تنقطع الدورة الشهرية عند وجود حمل كاذب لذا يجب التأكد ومعرفة السبب باستشارة الطبيب المختص بذلك وإجراء الفحوصات المخبرية والتحليل للبول للكشف عن وجود الحمل أو لا .

- وقد يكون لانقطاع الدورة الشهرية أخذ حبوب لقطع الدورة إذ إن بعض السيدات تلجأ لتناول هذه الأقراص في بعض الأحيان والظروف ومنها إذا كانت السيدة في الحج أو العمرة فإنها تخشى وقوع الحيض في أثناء تأديتها لمناسك الحج تأخذ بعضاً من هذه الأقراص لقطع الدورة الشهرية مما له الأثر السلبي على انتظام دورتها الشهرية ، ولا ننصح بذلك أبداً لما له من مخاطر وسلبات على صحتها ، وعليها أن تسلك الطرق الأضمن من معرفة بموعد دورتها الشهرية وتأدية ما عليها من واجبات دينية في أثناء انتهاء الدورة لديها .

زيادة كمية دم الحيض

عند ملاحظة زيادة كمية دم الحيض عن معدله الطبيعي فهناك احتمالية وجود نزف لدى هذه السيدة ولهذا النزف أسباب كثيرة منها إذا كان هنالك التهابات في المسالك التناسلية أو وجود أورام وعلى الأغلب تكون هذه الأورام من النوع الخبيث « سرطان » فعليها المبادرة بزيادة الطبيب المختص بالمسالك التناسلية واستشارته تلافياً لأي مضاعفات قد تنجم عن سكوتها بسبب الحرج أو ما شابه ذلك . . وعلى العموم فإنه النزف المهلبي بعد الجماع يشخص بوجود

ورم سرطاني خبيث ، فيجب أن لا يكتف بذلك عن الطبيب .

ونصح هنا إذا كانت زيادة كمية دم الحيض لأسباب طبيعية فسيولوجية غير مرضية والتي هي ناجمة عن اضطرابات بأن تستعمل السيدة مغلي لحاء قشر البلوط لمعالجة زيادة نزف الحيض الشهري . . وبعد المغلي من غلي ملعقة صغيرة من لحاء - قشر - البلوط المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فجان واحد من الماء ولمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً ومن الممكن تحليته إذا رغبت بذلك ، وعند شربه يجب أخذ فص من الثوم المقشر صباحاً مع المشروب الساخن الذي وصفناه لك .

الإفرازات المهبلية

الإفرازات المهبلية ترجع لوجود التهاب يصيب الجهاز التناسلي للمرأة ، ومن هذه الالتهابات ما يصيب المهبل والشفرين الخارجين عند المرأة ويسمى « تريكموناس » وهو يسبب إفرازات صديدية ، كما يسبب هرش شديد وهذا الهرش إذا استمر فمن الممكن أن يسبب تقرحات بالشفرين . .

والمرض معدٍ فيمكن أن ينتقل إلى الرجل أيضاً إذا جامع زوجته المصابة به . وهناك التهاب آخر يصيب المهبل أيضاً ويسمى « مونيليا » ويسببه فطر يظهر على شكل إفرازات بيضاء ملتصقة بجدار المهبل وأيضاً تكون الإفرازات هنا مصحوبة بهرش وفي هذه الحالة ينصح السيدة دائماً بعمل دش مهلي بالخل لكي يرفع حموضة المهبل ويساعد على مقاومة الفطريات .

قد تسبب هذه الإفرازات أمراض السيلان وأيضاً الزهري وهما الأمراض السرية والتي تنتشر من خلال اللقاءات غير المشروعة بين الرجل والمرأة أو من خلال ممارسة الشذوذ الجنسي بشتى أنواعه . والتي لا يقرها شرع ولا عرف .

إضافة إلى الإفرازات المهبلية فإن المرأة التي تصاب بالالتهابات في الجهاز التناسلي فإنها تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة وصداع شديد وزغلة وآلام أسفل البطن .

كما قد يكون هناك أيضاً اضطرابات في الدورة الشهرية إذا ما تحولت هذه الالتهابات إلى الحالة المزمنة خاصة عند إهمال المرض . . وهناك وصفتين تستخدمان كغسول مهلي لمعالجة المرض وهما :

١ - يستخدم مسحلب أزهار شيح البابونج لعمل غسول (دش) مهلي . . ويعمل المستحلب كالتالي :

- يغلى ملعقة كبيرة من أزهار شيح البابونج مع الماء الساخن (ويستحسن أن لا تصل درجة حرارته إلى الغليان) .

- نضع مع الماء المحضر من غلي لتر من الماء مع ملعقة من أزهار شيح البابونج ملعقة صغيرة من البصل المبشور أو فص من الثوم حيث له أثر فعال وقاتل للجراثيم باختلاف أنواعها .

٢ - يستخدم مغلي لحاء - قشور - البلوط لمعالجة الإفرازات المهبلية ويعمل المغلي للغسول بغلي ٤ ملاعق كبيرة من لحاء قشور البلوط في لتر من الماء لمدة ربع ساعة ويستعمل ساخناً للشدش المهبلي .

وأيضاً ننصح بأخذ الوصفة التالية لما لها من أثر إيجابي بالإضافة إلى عمل الشدش المهبلي :

- تؤخذ بصلتان كبيرتان وتقشر وتفرم فرمة ناعمة . يضاف لها نصف لتر من الماء وتوضع على النار لتغلي حتى يتبخر نصف كمية الماء المضافة . يشرب المغلي ثلاثة مرات يومياً وفي كل مرة ثلث الكمية وذلك قبل الأكل . يمكن تحليته بالعسل .

التهابات المهبل المرضية

لا يحوي الرحم غدداً للإفراز ، غير أن عنق الرحم يحوي غدداً عديدة تفرز سائلاً أبيض اللون قلوياً شبيهاً بمخاط الأنف ، وكمية هذا السائل المخاطي التي يفرزها عنق الرحم قليلة في العادة لا تكاد تسد فوهته ، وتأخذ شكل قطرة كبيرة مستديرة بارزة صافية رقيقة كالبللور تسمى بسدادة (كرستلر) ؛ لأنه أول من وصفها ، ولسدادة الرحم هذه عمل خاص بها حيث تلتصق بها النطف لتغيب في حناياها دون أن تستطيع فكاً ، كما تيسر دخول المني إلى الرحم عقب الجماع . فإذا تغير لون هذا الإفراز فهذا أصفر ، أو أخضر أو أبيض أو رمادياً ، وأصبح كريه الرائحة ، وصاحبه حرقان وحكة شديدة ، وقد يتسلخ جلد الفرج بسهولة ، إذا لم تهتم المرأة باستبدال ملابسها الداخلية المتسخة .

ويدل ظهور الإفرازات المهبلية على هذه الصورة ، على وجود عدوى ميكروبية أو طفيلية تكون غالباً بالمهبل أو ربما أبعد من ذلك .

ويجب ألا يؤهب للإفرازات المرافقة للبلوغ أو الحمل ، وإذا أصبحت الإفرازات المهبلية غزيرة دائمة ، وبقيت تظهر أياماً طويلة بعد الطمث ، وتغير لونها ، وتترك بقعاً على القماش . . . فإن الأمر حينئذٍ يستدعي استشارة الطبيب ؛ لأنها خرجت عن كونها إفرازات بيضاء سليمة ؛ بل هي تدل على أنها انقلبت إلى التهابات تخشى عواقبها . . . ومع الأسف لا يُستشار الطبيب في أول الأمر ، إلا بعد أن يغدو الرشح مزمناً ، أو يتحول إلى التهاب يأخذ بتلايب أعضاء الأنثى .

وتؤثر الإفرازات المهبلية المرضية في نفسية الفتاة أو السيدة المصابة ؛ خاصة إذا كانت متعلمة أو حساسة ، فيتسلط عليها شعور بالنقص الجنسي حيث تخشى انتشار رائحتها الجنسية

الكريهة ، وتحب الانزواء والانكماش في منزلها ، والأفضل ألا تنطوي بل تسرع إلى استشارة الطبيب الذي سينقذها بوصفة واحدة ، ورفع ستار الخجل أمامه ، خير لها ألف مرة من أن تسدل حجباً ستقوم بينها وبين زوجها الحبيب . إن حبسها الذي كان يخالها المثل الأعلى في الجمال بناظره . . . سيتقلص حبه ، ليلة الزفاف ، وسوف يقف اندفاعه نحو زوجته . . . بمجرد دخول رائحتها في منخرينه . . . رائحة غير مستحبة صدرت عن الفرج بسبب إهمال معالجة رشحها . . . حتى لقد قال أحد الأطباء الظرفاء . . . : « يدخل الحب من العين ليخرج من الفرج النتن » .

وتعالج الفتاة المصابة بالإفرازات (Leucorrhoea) معالجة عامة ، كتقوية جسمها بالفيتامين ب ١٢٠ ، وبالحديد واليود الذي يؤثر تأثيراً خاصاً في هذه الناحية ، ثم توصي بالرياضات الخفيفة ، وبالتعرض لأشعة الشمس ، والترريض في الهواء الطلق .

وتوصى السيدة المصابة بإجراء غسول مهبلي فلوراكين (Floraquin) مساء كل يوم إن كانت غير عذراء ، على أن معالجة التهابات والإفرازات المرضية الصفراء والخضراء يجب أن تتم تحت إشراف الطبيب الذي يجري لها ضمادات لعنق الرحم أو عملية كي ، ويرفق ذلك ببعض الأدوية المضادة للأنتان كالبنسلين وغيره .

الرمال أصفر : سماها أحمد عيسى « حشيشة الدب » Anthullis vulneraria : يستعمل المستحلب فاتراً لمعالجة التهابات في المهبل . ويعمل المستحلب كالمعتاد ، ونسبة (٥ . ٣) جرامات من العشب الجافة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

ولمعالجة الإفرازات المهبليّة (Leucoaahoea)

١ - بابونج : يستعمل مستحلب الأزهار من الخارج للغسول (الدوش) المهبلي لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء أو النتنة ، ويُعمل المستحلب للغسول بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن (يستحسن ألا تصل حرارته إلى درجة الغليان) بالطرق المعروفة ، ثم تصفيتها بعد خمس دقائق للاستعمال .

٢ - بلوط : تعالج الإفرازات المهبليّة عند النساء بدوش (غسول) من مغلي لحاء البلوط ، للاستعمال من الخارج ويعمل مغلي اللحاء بغلي مقدار (٤) ملاعق كبيرة في لتر من الماء لمدة ربع ساعة ، ويستعمل ساخناً للدوش المهبلي .

٣ - جوز : يستعمل مستحلب أوراق الجوز لمعالجة الإفرازات المهبليّة من الخارج للغسول (الدوش) المهبلي . ولعمل مستحلب الأوراق يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق ، مقدار لتراً واحداً من الماء الساخن بدرجة الغليان ويستعمل ساخناً للدوش المهبلي .

٤ - ناعمة مخزنيه مريمية ، قويسة ، قصعين : تعالج الإفرازات المهبلية البيضاء ، بالتبخير إلى داخل المهبل بدخان الأوراق المحروقة .

للعلاج الدمامل المهبلية

هذه الدمامل مصدرها الجراثيم المكورة ، تنمو حول مدخل المهبل لنفس السهولة التي تنمو بها في أي جزء آخر من الجسم ، وقد يبدأ مستهله في بصيلة شعرة ، ثم ينتشر بسرعة . والنظافة غير الواقية أو الإهمال في النظافة ، والإفراز المهبلي المزمن ، والبدانة حيث تؤدي إلى المزيد من التهاب الفرج الحكية ، كلها تساهم في وجود الدمل .

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

حلبة : لا يفضل على لبخ بذور الحلبة أي دواء في معالجة الدمامل لتسريع فتحها وشفائها .

أما كيفية عمل لبخة الحلبة فهي : مزج كمية من مسحوق بذور الحلبة في وعاء كمية من الماء الفاتر وتحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو ، ثم يوضع الإناء المحتوي على هذا المزيج في إناء ثانٍ أوسع ، يحوي كمية من الماء المغلي تصل إلى ثلثي ارتفاع إناء المزيج ، ثم يحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريباً إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن . بعد ذلك يتم صنع اللبخة ، فتفرد ساخنة بسمك سنتيمتر واحد فوق المكان المراد معالجته مباشرة - على الجلد - وتغطي بقطعة قماش من الكتان ، وقطعة أكبر من القماش الصوفي ، وتجدد مراراً في اليوم .

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

٣ - **كتان :** تستعمل لبخ بذور الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام الدمامل ، وتعمل اللبخ من البذور المسحوقة أو دقيقتها ، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تُفرد بين طبقتين من الشاش ، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته ، وتغطي بقطعة أكبر من نسيج صوفي .

٤ - **هندباء بريّة** *Intybus Cichorium* : يؤكد البعض أن استعمال المغلي أو المستحلب أو العصير من الداخِل (بشربه) ، ينقي الجلد من الدمامل والآفات الجلدية .

ويستعمل في غير أوقات الربيع مستحلب العشب كلها ، ويعمل بالطرق المعروفة ، وبنسبة (٢٠) جراماً من العشب الجافة (أوراق - أزهار) لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب بجرعات متعددة في اليوم .
وفي الحالات الشديدة . . يفضل شرب مغلي الجذور على مستحلب الأوراق والزهور ، ويُعمل المغلي بغلي (٢٠ - ٣٠) جراماً من الجذور في فنجانين من الماء ، والاستمرار في غليه إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط .

معالجة آلام المبيض

تكون هذه الآلام عادة أسفل البطن أو يكون الألم في الجزء الأسفل من الظهر وهي عادة لا تكون مصحوبة بآلام موضعية عند الضغط على الجزء المتألم . . وتستخدم الوصفة التالية للعلاج :

يستعمل شرب مستحلب أزهار شيخ البابونج المحلى بالسكر لمعالجة المبيض ويعمل المستحلب بغلي نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة ٥ دقائق ثم تصفيته وشربه ساخناً بعد تحليته بالسكر ، ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط ويلاحظ عدم الزيادة في كمية الأزهار المستخدمة أو الكمية المشروبة حتى لا تسبب القيء .
كما تعالج آلامه : تعالج بحقن شرجية من مستحلب البابونج : ملعقة كبيرة من الزهر للتر ماء . الحقن بطيء والحرارة المثوية درجتها ٣٧ .

لمعالجة أمراض الرحم

هبوطها : مشعر بألم في الظهر وصعوبة في البول . قد يعيدها الرجل . . . ويعالج هذا الهبوط بحمامات مقعدية درجة حرارتها ٣٠ ومدتها عشر دقائق في ماء غليت فيه قشور بلوط مسلوخة عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر : أربع ملاعق كبيرة مقطعة تغلى ربع ساعة في لتر ماء .

نزيفها : ييخر داخلها بالدخان المتصاعد من الورق القصعين عند حرقه . أو : شرب فنجانين في اليوم من مستحلب القراص المزهر : ملعقتان صغيرتان من العشب المفرومة لفنجان ماء . أو : عصير من كنبات الحقول : ملعقة صغيرة كل ساعتين ، أو ست ملاعق صغيرة تشرب يومياً . أو : غلي كنبات الحقول : خمسون جراماً تغلى نصف ساعة في ماء كاف لغمرها . والغلي على نار خفيفة .

لمعالجة نقص الحيض وتنظيمه

نقصه : يعالج بالقنطريون الصغير : ملعقة صغيرة تغلى في قدر فنجان من الماء . يشرب منه

ملعقة كبيرة قبل الأكل صباحاً ومثلها في المساء .

زيادة نزفه : ملعقتان كبيرتان من ورق العليق تغليان بقدر فنجان من الماء . يشرب حتى أربعة في اليوم . أو : غلي قشور البلوط المسلوخة عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر : ملعقة صغيرة من هذا القشر المقطع لفنجان ماء يترك بعد النار مغطى مدة عشر دقائق ويشرب ساخناً .

وتقول العرب : إذا غزر الحيض يمكن أن تتحمل المرأة كمية من الكراث مع زيت عتيق أي قديم فتخف غزارة الدم . أو : تتحمل بقطنة مغموسة بعصير البلح . أو : تتحمل بمسحوق من ورق القطن .

تنظيم الحيض : مستحلب من إكليل الجبل ورقاً وزهراً : ملعقة صغيرة منه إبان الزهر لفنجان ماء يؤخذ وحده في اليوم مقسوماً إلى دفعتين . أو : تنقع لمدة ثلاثة أيام قبضة وريقات من إكليل الجبل في لتر من الخل الأبيض ثم يصفى ويؤخذ منه مدة أيام الحيض قبل الأكل قدر فنجان قهوة صباحاً وكذلك في المساء . أو : قبضة من حب البقدونس تغلى في لتر ماء . يشرب فنجان واحد في اليوم . وهو مفيد أيضاً لإسقاط الحرارة . أو : فنجان من ورق البقدونس أو حبه أو جذوره قبل الزهر : مائة غرام تغلى في لتر ماء . وهذا مفيد أيضاً لتسكين آلام الحيض . أو : حمام مقعدي بلترين من الماء غليت فيهما قبضتان من زهر العصفرة وبراعمها وحبها . أو : مستحلب من ورق القراص : قبضة أو اثنتان غضتان للتر ماء . يشرب حتى ثلاثة فناجين . وهذا مفيد أيضاً عند نرف الدم .

إذا تخلف الحيض : الشرب من مستحلب الصعتر البري الطويل : ملعقة صغيرة لفنجان ماء .

التي لا تحيض : قال جالينوس : إذا أكلت المرأة درهم كراث مع نصف أوقية عسل بخلّ حادّ حاضت . أو : لتأكل كمية من الكراث مع نصفها من العسل تحض .

فائدة : هنالك من النساء من يدر طمتهن الماء الحار شرباً . أو المقشور من السمسم وهذا قد يسقط الجنين ، فلتنتبه الحامل . . .

لمعالجة النزيف النسوي : يمزج في كوب حليب ملعقة كبيرة من ورق التين المجفف المطحون . يمكن أن تشرب المرأة منه لأيام قليلة كوبيين يومياً .

آلام الحيض : تعالج بمستحلب البابونج : خمس زهرات مجففة لفنجان ماء يؤخذ وحده في اليوم قبل الغداء . أو : ملعقة صغيرة من حب الينسون لفنجان ماء تغلى فيه نصف دقيقة . يؤخذ فنجانان في اليوم . وهذا مفيد أيضاً للربو والسعال ولتنسير الدورة الدموية وللدوار والمغص شرط أن لا يكون الفم والأمعاء في تهيج . أو : حمامات لليدين والقدمين بماء قدره لتران غليت

فيهما أربع قبضات من ورق القراص الغض . أو : مستحلب المردكوش : خمس ملاعق صغيرة للتر ماء . يشرب في اليوم فنجانان لآلام الحيض . وإذا أريد لمعالجة الخفقان في القلب أو للنوم الهادئ ففنجان واحد قبل الرقاد مساء . أو : يثبت على البطن المتألم من حيضه ورق الملفوف المسخن بمكواة . أو : مستحلب إكليل الجبل : ملعقة صغيرة لفنجان ماء واحد في اليوم يشرب مقسوماً على دفعتين . أو : مستحلب النعنع : ملعقة كبيرة لفنجان ماء . يشرب حتى ثلاثة في اليوم ، ويمكن مزجها بالحليب . أو : مستحلب البقدونس : ملعقة كبيرة من الورق والجذور الغضة المفرومة لفنجان ماء . يشرب حتى فنجانين في اليوم . أو : زيت من بذور الكروياء : كمية من البذور مع ضعفها من زيت الزيتون وجزء يعادلها من الخل الأبيض : يغلى هذا المزيج إلى أن يتبخر الخل عندئذ يصار للدلك بهذا الزيت . وإذا كان الألم من النوع العصبي يضمّد بالصوف بعد الدلك .

آلام الحيض

كان من حظ الفتاة أنها إذا ما دخلت طور البلوغ تفاجأ بظهور الحيض ، وقد تمر شهور طويلة بين أول حيض والذي يليه إلا أنه ينتظم بعد ذلك ليأتيها في دورة منتظمة تبلغ في الغالب ٢٨ يوماً ويستمر ذلك على مدار ٣٠ سنة تقريباً . . والحيض أو الدورة الشهرية بكل ما يصاحبه من عوارض وظواهر مسألة في حاجة إلى مناقشة ، لذلك سوف نستفيض قليلاً في شرح هذه الظاهرة . . الحيض .

وعندما يبدأ المبيض في إفراز البويضات وخلال الأسبوعين الأخيرين من الحيض الشهري فإنه يفرز أيضاً هرمونات يسمى « البرجسترون » ويعمل هذا الهرمون على إبقاء السوائل في الجسم مما يؤدي إلى زيادة وزن بعض النساء في هذه الفترة من الشهر . . وأبرز عارض لعسر الحيض هو الألم الذي يرافقه . . وعلى سبيل المثال إذا اخترنا خمس فتيات مراهقات يعانين من انزعاج حيضي نجد أن ثلاثة منهن يعانين من تشنجات أليمة بينما تشكو الفتاتان الأخرتان من ألم في الحوض . . وقد يكون هذا الألم الذي يشبه التشنجات في أسفل البطن شديداً للغاية تماماً كآلام الولادة . . وغالباً ما يرافقه غثيان وإسهال حادين إلى درجة أن بعض النساء يشعرن بأن مخاض الطلق أخف وطئاً من تشنجاتهن الحيضية ، وينتشر هذا الألم المستمر إلى الحوض ثم إلى الساقين وغالباً ما يضغط على المثانة . . وفي الواقع أن أعراض الحيض تختلف في أشكالها ، فبعض الفتيات يعانين من تمدد في منطقة البطن وانتفاخ الشدين بشكل أليم وغثيان وارتفاع ضغط الدم وانخفاض في الأعصاب والقوى الجسدية وقد تسبق هذه الأعراض فترة الحيض بسبعة أو عشرة أيام إلا أن الألم الاعتيادي يظهر قبل ما بين ٢٤ و ٢٨ ساعة من تدفق الحيض . . وتختفي التشنجات الأليمة عادة في خلال ١٢ ساعة . . ولعل السؤال الذي يحظر ببالنا الآن : ما هي الأسباب التي تؤدي إلى حدوث آلام الحيض . . ؟

نظراً إلى تنوع الأعراض فإنه من الصعب إيجاد عامل محدد لتفسير جميع هذه الحالات . . إلا أن الطب يميل إلى الاعتقاد بأن أنماط الحياة التي نعيشها في هذا العصر المتوتر تساهم إلى حد كبير في الأعراض المعقدة التي تعاني منها المراهقات . . ولا تزال الطرق القديمة التي كانت معروفة منذ آلاف السنين والتي كانت تعتمد على الراحة والتدليك والاستحمام بالماء الساخن والتمارين المناسبة تستعمل حتى يومنا هذا على الرغم من تطور العلاجات الحديثة . . . ويعتبر الانسداد الرحمي أحد الأعراض التي تسبب آلام الحيض العنيفة وتبلغ فتحة عنق الرحم لدى الفتاة المراهقة في الحالات العادية حجم عود الرصاص داخل القلم ولكنه - أي عنق الرحم - بعد الولادة يصل حجمه تقريباً إلى حجم قطر القلم بكامله . . وهذا ما يفسر انخفاض آلام التشنجات لدى عدد كبير من النساء بعد إنجاب طفلهن الأول بطريقة طبيعية . ويقول الأخصائيون في هذا المجال إن آلام تشنجات الحيض قد يكون سببها رحم لم ينم بصورة كاملة نتيجة لسوء التغذية أو نقص في استعمال الهرمونات الذين ينتجها المبيض وهما « الأستروجين » و « البرجسترون » ، فإذا كان هناك أي خلل في توازن هذين الهرمونات فإن التقلصات في داخل الرحم تزداد حدة وعداداً . . وعندما يتوقف المبيض عن إنتاج هرمون البرجسترون فإن الألم يخف وغالباً ما يزول والشيء الذي يحدث هو أنه مع اقتراب موعد الحيض تتشنج الشرايين الصغيرة الملفوفة وينجم عنها نقص في كمية الأوكسجين الضرورية للعضل الرحمي مما يسبب ألماً يشبه إلى حد كبير الألم الذي يرافق تشنج الساق أو عضلة القلب أثناء نوبة قلبية . . وهناك اعتقاد متزايد بأن هذا النوع من الألم يتصل إلى حد ما بعوامل تناسلية نفسانية وهذا ما يفسر لنا بطريقة معقولة تفاوت تحمل الآلام لدى النساء وبالإمكان القول أيضاً : إن الانحطاط العصبي وسرعة الغضب الذي يظهران عادة في ميعاد الحيض ينجمان عن عمل هرمون البرجسترون الذي يقلص الأوعية الدموية ويجبس الماء والأملح في الأنسجة .

وهناك عامل آخر يعتبر من أحد أسباب آلام الحيض ألا وهو العامل النفسي والشخصي ، فموقف الفتاة تجاه هذا الزائر الشهري يعتبر عاملاً هاماً في هذا الموضوع ، فالمرأة التي تشعر بالخوف من أن تكون حاملاً فإن الحيض يأتي كصديق لها ، أما بالنسبة للمرأة التي تعتبر الحيض « لعنة » فإن بدء الميعاد يكون بالنسبة لها ألماً ولا يتأثر بأي علاج معروف بطريقة فعالة . . وكمثال على بيان أثر العوامل النفسية والشخصية في معاناة المرأة من آلام الحيض : أن فتاة لم تكن تشعر بآلام الحيض طوال عشرة أعوام إلا أنها فجأة وقعت تحت وطأة ألم شديد ارتبط بدورتها الشهرية وأثبتت كل الفحوص سلامتها من كل عيب عضوي ، وبدراسة حياتها الاجتماعية وجد أنها على خصام مع خطيبها الذي هدد بفسخ الخطوبة وقد امتد هذا الاضطراب العاطفي إلى رحمها فقلصه وأدى في النهاية إلى إصابتها بالتشنجات المؤلمة وعندما عادت المياه إلى مجاريها بينها وبين خطيبها اختفت جميع أعراضها التي نغصت عليها

حياتها لفترة من الوقت .

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

ونشير هنا أيضاً إلى أن اضطراب الحيض وعدم انتظامه يؤدي إلى شعور الفتاة بالكسل وعدم قدرتها على أداء أي عمل إضافة إلى الآلام التي تصيبها في منطقة الحوض وثقل الظهر وكثيراً ما تظهر هالة داكنة اللون تحت العينين وكل هذا ينتهي إذا ما انتظم الحيض ، كما تصاب الفتاة في هذه السن المبكرة بنوع خاص من فقر الدم يمتنع معه الحيض أو يختلف ميعاده أو يكون قليلاً جداً ولذلك يجب أن تراعي الفتاة غذائها وتهتم بتناول كميات كافية من اللحوم والكبدة وغيرها من المأكولات التي تحتوي على الحديد .

لعلنا في هذا البحث المطوّل عن الحيض نكون قد أجبنا على الكثير مما يراود الكثيرات عن هذا العرض وما يصاحبه من ظواهر . . . والآن نذكر الوصفات الشعبية التي تستخدم لتسكين آلام الحيض وتشنجاته :

– يستعمل شرب مستحلب أزهار شيح البابونج المحلى بالسكر لمعالجة آلام الحيض ويعمل المستحلب بغلي نصف ملعقة من أزهار البابونج لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة ٥ دقائق ثم تصفيته وشربه ساخناً ، ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط ، ويمكن تحلية المستحلب بالسكر كما ذكرنا ولكن يلاحظ أن زيادة كمية الأزهار أو الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكرنا يسبب القيء .

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

– يعتبر مستحلب أوراق النعناع من أقوى الأعشاب لمعالجة آلام الحيض كما أنه يكسب الجسم المنهوك قوة ونشاط ويعمل المستحلب بغلي ملعقة كبيرة من أوراق النعناع لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه ٢ – ٣ فناجين في اليوم ، كما أنه يمكن مزجها بالحليب ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع عند وجود استعداد للقيء لأنه يثير القيء ؛ ويزيد في جفاف الفم والشعور بالعطش .

– يدلك جدار البطن (خصوصاً أسفل البطن) بزيت بذور الكراويا لتسكين آلام الحيض ، ويعمل الزيت من كمية من بذور الكراويا مع زيت الزيتون وجزء مساوٍ لها من الكحول

(السيرتو) الأبيض ثم يغلى المزيج إلى أن يتبخر الكحول ثم يدلك موضع آلام الحيض أسفل البطن أو الظهر بهذا الزيت ويغطي بضماد دافئ (صوفي) .

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

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

٣ - أرطاسيا : عشبة يتراوح طولها بين متر ومتر ونصف وساقها من أسفل خشبية مائل للاحمرار وأزهارها عنقودية صفراء اللون ولها رائحة قوية غير مستحبة . يستعمل منقوع العشبة ذلك بنقع ملعقة كبيرة منها في فنجان كبير من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة وتصفيته بعد ذلك وشربه على جرعات أثناء اليوم .

٤ - حشيشة الأوز : عشبة زلخفة تظهر فروعها بمجموعة واحدة بعضها يحمل أوراق كوزية الشكل مسننة وجهها الأسفل مكسو بشعيرات دقيقة فضية اللون وبعض الفروع تحمل أزهاراً صفراء جميلة مستديرة مكونة من خمس ورقات . يستعمل مستحلب العشبة بنسبة ملعقتين لكل فنجان من الماء المغلي ويشرب ساخناً بمقدار فنجانين في اليوم .

٥ - رجل الأسد : يستعمل مستحلب الأوراق والفروع لمعالجة آلام الحيض وعدم انتظامه وذلك بإضافة ربع لتر من الماء الساخن إلى مقدار ملعقة من العشب الجافة ويشرب على جرعات متعددة أثناء اليوم .

٦ - سنوت : عشبة يبلغ طولها من ٥٠ - ١٢٠ سم ساقها مبرومة ومضلعة وأزهارها صغيرة صفراء بمجموعات مغزلية وثمارها بعد النضج كحبوب العدس عليها خطوط سمرراء ويستعمل منها الحبوب فقط بعد نضجها . يستعمل مغلي الحبوب الجافة وذلك بغلي مقدار ٣ جرامات من الحبوب في فنجان من الماء ويشرب منه مقدار من ١ - ٢ فنجان من المغلي يومياً .

٧ - ناردين مخزني : عشبة يبلغ طولها من ٢٥ - ١٥٠ سم وأوراقها متقابلة مسننة الأطراف

طولانية ، أزهارها صغيرة بيضاء وحمراء وساقها جوفاء وجذورها وفيرة وقصيرة تحوي أليافاً غليظة لوئها أثمر ولها رائحة خاصة قوية . تستعمل الحقن الشرجية بالناردين المخزني لعلاج آلام قبل الحيض وأثنائه وذلك بغلي مقدار ١٠ جرام من الجذور في نصف لتر من الماء ثم يصفى ويحقن فاتراً أو بدرجة حرارة الجسم داخل الشرج .

٨ - مردقوش بري : عشبة يتراوح طولها بين ٣٠ - ٦٠ سم ساقها صلبة مضلعة تكسوها شعيرات دقيقة لوئها أثمر مائل إلى الاحمرار وأوراقها بشكل اللسان وأزهارها بمجموعات مغزلية لوئها أحمر فاتح أو قاتم وللعشبة رائحة عطرية تشبه رائحة المرماخوز . يستعمل المستحلب من الأزهار والأغصان المجففة لآلام أسفل البطن وآلام الحيض وذلك بغلي مقدار ٢ جرام في فنجان ماء ويشرب مقدار فنجانين على جرعات متساوية .

٩ - جويسنة عطرية : عشبة يبلغ ارتفاعها ٣٠ سم تقريباً ساقها مربعة تنبت منها الأوراق مباشرة وأزهارها صغيرة بيضاء لها رائحة عطرية تفوح منها إذا هرست أو جففت . يستعمل المستحلب لتسكين آلام الحيض وذلك بالطرق المعروفة بنسبة ١ - ٢ ملعقة من العشبة لكل فنجان من الماء المغلي ويشرب منه فنجانين على جرعات .

١٠ . الكراويا : يدلک جدار البطن بزيت البذور لتسكين آلام أسفل البطن وآلام الحيض .

١١ - النعناع : يستعمل مستحلب النعناع لعلاج آلام أسفل البطن (آلام الحيض) ويعمل بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء المغلي ويشرب منه من ٢ - ٣ فناجين في اليوم ويمكن مزجها مع الحليب .

الشكوى من ألم الحيض

هناك نوعان أساسيان من ألم الحيض الشديد أو عُسر الطمث (dysmenorrhoea) نوع يحدث بسبب حدوث تقلصات شديدة بجدار الرحم مع بدء نزول دم الحيض ذلك لأسباب مختلفة مثل صغر حجم الرحم ، أو ضيق فتحة عنق الرحم ، أو لأي سبب يؤدي إلى صعوبة مرور دم الحيض للخارج .

ولذلك يسمى هذا النوع بألم الحيض التقلّصي أو المغصي ، وهو يظهر غالباً بين الفتيات قبل الزواج . . وهناك نوع آخر يحدث فيه الألم بسبب وجود احتقان بالأعضاء التناسلية أو بأحشاء الحوض ويكون سببه غالباً مرضياً كوجود ورم ليفي أو التهاب بعنق الرحم . . وتظهر الشكوى من الألم في هذه الحالة قبل ميعاد الحيض بيوم أو يومين ، ويقل تدريجياً بمجرد نزول دم الحيض لزوال الاحتقان الموجود . . ويسمى هذا النوع من الألم بألم الحيض الاحتقاني ، وهو يظهر عادة بين النساء في سن متقدمة نسبياً .

ولا شك كذلك أن المتاعب النفسية أو زيادة الاهتمام بالدورة الشهرية وترقب ميعاد نزول الدم قد يزيد من حدة ألم الحيض ، خاصة بين الفتيات ، ولذلك ننصح بعدم الانشغال بموضوع الحيض وأن تستمر الفتاة في أنشطتها العادية أثناء فترة الحيض .

ولعلاج مشكلة ألم الحيض الشديد (لاحظي أن حدوث الحيض يصحبه بصفة طبيعية بعض الألم) ينبغي البحث عن السبب وعلاجه بمعرفة الطبيب المختص ، وخاصة بالنسبة للسيدات المتزوجات ، إذ إن من المحتمل أن يكون هناك سبب مرضي وراء الشكوى من ألم الحيض الشديد بافتراض عدم شكوى السيدة من مثل هذا الألم خلال الدورات السابقة . . أما بالنسبة للفتيات فإنه من النادر أن يكون هناك سبب مرضي يستدعي العلاج . . وعادة تنزل شكوى الفتاة من ألم الحيض الشديد بعد الزواج لاتساع ممر خروج دم الحيض بحدوث الحمل والولادة . . وأيضاً لانشغالها بأمور حياتها الزوجية مما يقلل من اهتمامها بالدورة الشهرية وترقب ميعاد الحيض .

وبصفة عامة يمكن الانتفاع من الأعشاب التالية لتسكين ألم الحيض . على أن تؤخذ في صورة شاي (منقوع) يجهز بإضافة ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان ماء مغلي . ويترك العشب لينقع لمدة ١٠ دقائق ، ويؤخذ مثل هذا الفنجان بمعدل ٣ مرات يومياً .

الأعشاب المضادة لألم الحيض

- ١ - البابونج : يساعد على تسكين الألم والصداع كما يخفف من التوتر النفسي . . وهو يفيد خاصة للحيض المصحوب بنزول كمية بسيطة من الدم .
- ٢ . الشمر : لتسكين الألم وتخفيف التوتر النفسي كما يساعد في علاج متاعب الهضم .
- ٣ . الكراوية : تساعد في تخفيف ألم الحيض ، وتفيد كذلك في علاج عسر الهضم .
- ٤ - القراسيون : وهو من أقدم الأعشاب التي وصفت للمرأة لعلاج متعب الحيض ، ويساعد كذلك على تسكين الصداع ، يؤخذ بعد الأكل .
- ٥ - الحندقوق (إكليل الملك) : ويستخدم كذلك لتسكين الصداع . . ويُعمل منه كمادات لتسكين ألم العينين .
- ٦ . فرفينا (رجل الحمام) : ويساعد كذلك على تخفيف التوتر النفسي وتسكين الصداع .
- ٧ - النعناع البري : ويفيد خاصة في حالات ألم الحيض المصحوب بنزول كمية بسيطة من الدم . . ويجهز في صورة مغلي بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان ماء .
- ٨ . حشيشة الملائكة : وهي تساعد كذلك على تخفيف التوتر النفسي ومتاعب الهضم .

- ٩ . أوراق شجر التين الطازجة : وتفيد في تسكين الألم كما أنها تنشط الدورة الدموية .
- ١٠ - المقدونس : ويؤخذ في صورة مغلي بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان ماء . ويمكن كذلك الاعتماد على أكل المقدونس بكثرة لتسكين ألم الحيض .
- ١١ . الطَّرْحُون (نبات من نوع الشيح) : ويؤخذ بنفس الطريقة السابقة .
- ١٢ - الورد : ويؤخذ في صورة منقوع يجهرز عن البتلات (يفضل الورد الأبيض) . ويمكن كذلك استعمال زيت الورد بإضافة نقطة من الزيت لفنجان ماء دافئ . . ويساعد ذلك على تخفيف التوتر النفسي وتسكين الألم .
- ١٣ - حب الغُصْفَر : ويحضر في صورة مغلي بإضافة ملعقتين صغيرتين من بودرة الحبوب لكل فنجان ماء .
- ١٤ - الزعتر البلدي : ويحضر في صورة مغلي بإضافة ملعقة كبيرة لكل فنجان ماء . ويشرب منه يومياً ١ - ٢ فنجان ، يؤخذ خلال الأيام الثلاثة السابقة لميعاد الحيض . كما يساعد تناول الزعتر على انتظام مواعيد الدورة الشهرية .
- ١٥ - الحلبة : وتؤخذ في صورة مغلي مع مراعاة تناول البذور . يُشرب يومياً ٢ - ٣ فنجانين .
- ١٦ - السمسم : وهو يفيد خاصة في تخفيف ألم الحيض عند الفتيات . ويؤخذ بإضافة نصف ملعقة صغيرة من بودرة الحبوب المطحونة لكل فنجان ماء ساخن . ويشرب مثل هذا الفنجان مرتين يومياً .
- دواء لعلاج وتخفيف آلام الحيض واضطراباته عند النساء والبنات معاً :** يؤخذ من ورق نبتة إكليل الجبل ملعقة صغيرة وتغلى على نار خفيفة في كوب ماء وسط ، من ثم يشرب نصف كوب صباحاً ويشرب النصف الآخر من الكوب مساء قبل النوم وذلك لمدة أسبوع طيلة مدة الحيض فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .
- دواء لعلاج انقطاع دم الحيض عند النساء والبنات :** ملاحظة : لا يؤخذ هذا العلاج لانقطاع دم الحيض من قبل المرأة الحامض بتاتاً ؛ لأنه فيه إثم كبير ألا وهو قتل النفس المحرّمة ، وبالتالي معصية الله سبحانه وتعالى ، ولا يؤخذ إلا بعد التأكد من عدم وجود حمل عند المرأة التي تريد العلاج .
- وهو الدواء لهذه الحالة :** أن يؤخذ من الحلتيت ربع ملعقة صغيرة وتسحق ناعماً ويؤخذ من الفلفل المسحوق ناعماً نصف ملعقة ، ويؤخذ من المر المسحوق ناعماً غرام واحد ، ومن نَمَّ ينقع الكل في نصف لتر ماء من المساء وحتى الصباح - وفي الصباح يشرب من هذا الماء نصف

كوب وفي المساء قبل النوم نصف كوب وذلك لمدة ثلاثة أيام فهو نافع لذلك فهو يدر دم الحيض المحتبس بإذن الله تعالى .

دواء لعلاج تسهيل نزول دم الحيض المحتبس : يؤخذ من مسحوق الدارصيني ألا وهو القرفة نصف ملعقة صغيرة وتغلى على نار خفيفة لمدة دقيقتين في كوب ماء كبير ، من ثم يصفى الماء ويشرب مساءً قبل النوم فإنه نافع لذلك . اه .

دواء لعلاج نزول دم حيض المرأة المحتبس : يؤخذ من قرن الموز أي من لبّه الذي يؤكل مقدار غرامين ويلف في صوفة أو قطعة قماش نظيفة وناعمة وتبرم بشكل تحميلة وتحمّل بها المرأة من الأمام وذلك من المساء وحتى قبيل طلوع الفجر فإنها تدر وتسهل دم الحيض المحتبس عند المرأة . اه .

دواء لعلاج تسهيل دم الحيض المحتبس : يؤخذ من الجلجلان ألا وهو ورق الكزبرة اليابس قبضة كف وتنقع غمرتها ماء وذلك من المساء وحتى الصباح وفي الصباح يصفى الماء وتشرب منه المرأة كوب صباحاً على الريق وكوب مساءً قبل النوم وذلك لمدة ثلاثة أيام فإنه يدر وينزل دم الحيض المحتبس فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

دواء لعلاج انقطاع دم الحيض عند المرأة : يؤخذ من مسحوق عيدان شجرة الحرمل ملعقة كبيرة ، ويؤخذ من عسل النحل الصافي كوب كبير ويخلط الحرمل مع العسل جيداً ويوضع ضمن مرطبان زجاجي محكم السد وتأكل منه المرأة صاحبة انقطاع دم الحيض ملعقة وسط على الريق كل يوم وذلك لمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

دواء لعلاج كافة أنواع السيلان النسائي : يؤخذ من قشرة شجرة السنديان التي عمرها فوق الأربع سنوات مقدار ملعقة صغيرة ، ويؤخذ من نبتة البابونج قبضة كف صغيرة ، ويؤخذ من نبتة إكليل الجبل ملعقة صغيرة ، ويؤخذ من قشر الموز المقطّع قطع صغيرة نصف ملعقة صغيرة ، ويؤخذ من قشر كوز الرمان الحامض ملعقة صغيرة وتغلى جميع هذه المواد في لتر ماء على نار خفيفة ولمدة ثمانية دقائق وبعد الغلي يضاف إلى هذه المواد ملعقة كبيرة من كربونات الصودا ، من ثم يعمل من هذا الماء وهو فاتر حقنة مهبلية من الأمام للمرأة كل يوم وذلك يستمر هذا العلاج لمدة خمسة عشرة يوماً فإنه نافع لعلاج جميع السيلان والرطوبة في الرحم وبالتالي يساعد المرأة على الحمل بإذن الله تعالى .

دواء لعلاج الإفرازات المهبلية منه الأبيض والأصفر ورائحة الرحم الكريهة عند المرأة : وهو يؤخذ من قشر شجرة السنديان التي عمرها فوق الأربع سنوات ملعقة كبيرة ، ويؤخذ من ورق نبتة إكليل الجبل ملعقة كبيرة ويغلى على النار في لتر ماء ، وبعد الغلي يضاف إليهما وبعد تصفية الماء ملعقة كبيرة من كربونات الصودا وتعمل منه المرأة حقنة مهبلية كل مدة أربعة وعشرين ساعة

مرة واحدة وذلك لمدة خمس أيام فإنه نافع لذلك .

دواء لعلاج السيلان الأبيض عند المرأة : يؤخذ من ورق شجرة الطرفا مقدار قبضة كف وتغلى على النار في لتر ماء وبعد الغلي وإنزاله عن النار يضاف إليه ملعقة كبيرة من كربونات الصودا وأيضاً ملعقة كبيرة خل وتعمل المرأة حقنة مهبلية من الأمام كل يوم مرة واحدة وذلك لمدة أسبوع وتكرر العملية حسب الإفادة فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

دواء لعلاج السيلان ورطوبة الرحم عند المرأة : يؤخذ من ورق العليق ربع قبضة كف وتغلى على نار خفيفة ، في كوب ماء كبير لمدة ثلاثة دقائق وبعد الغلي يبقى مغطى لمدة خمسة دقائق ، من ثم يشرب هذا الكوب في بحر في عدّة جرعات فإنه نافع لذلك ، يقطع الرطوبة والسيلان من الرحم كذلك الماء السائل منه . اه .

دواء لعلاج السيلان والتهاب الرحم والمهبل عند المرأة : يؤخذ من قشر شجرة السنديان التي عمرها أربعة سنوات إلى الثمان سنوات ملعقتان كبار وتكسر قطع صغيرة ، من ثم تغلى على النار وأثناء الغلي على النار يضاف إليهما ملعقة صغيرة من مفروم ورق شجرة الموز وبعدها تنزل عن النار ويضاف إليهم ملعقة كبيرة من كربونات الصودا وملعقة كبيرة خل وتعمل بهم المرأة حقنة مهبلية كل يوم مرة واحدة وذلك لمدة أسبوعين فإنه نافع لذلك يحصل الشفاء للمرأة بإذن الله تعالى .

ملاحظة : يجب أن يكون الماء فاتراً أثناء استعمال الحقنة . اه .

قطع الطمث

مفردات الصقلي :

الجنطيانا : إذا خلطت مع الجلبان وبخرت بها المرأة قطعت عنها الحيض والحمل .

السدردى : إذا أحرق وحده أو مع الآس الغض وضمد به أسفل البطن والفرج قطع نزف الطمث دائماً .

الحبزي المصري : إذا احتملته المرأة منع الطمث الدائم ورب الآس يقطع الطمث شرباً .

النيلج : يقطع دم الحيض شرباً وكذلك الشادنة شرباً بالخل .

خبث الحديد : يقطع نزف الدم وهو في ذلك غاية وكذلك في البول .

الخرنوب : ينبغي أن يكثر من أكله إذا أفرط دم الحيض .

عشر الطرفاء : إذا تدخن به نفع من انحدار الطمث .

الكُمون : إذا احتملته المرأة مع زيت عتيق قطع الحيض .
العتيق : الذي لونه شبه غسالة اللحم الطري إذا تختم به أو تقلد به قطع نرف الدم من أيّ موضع كان من البدن وخصوصاً النساء اللواتي بهن نرف الطمث .
ومن تعاليق « ابن رضوان » لقطع الحيض : يطبخ بخل ثقيف وتحمّل به المرأة إذا دخلت الحمام . **ومن خواص « الطبري » :** إذا أخذت حوصلة هدهد ومرارته وجففت وسحقت وسيقت بدهن سوسن قطع نرف الحيض ، مجرب .
تسهيل المنافع :

الكراث : إذا تحملته المرأة مع زيت عتيق ، أي قدم ، قطع كثرة دم الحيض .
خصي الطبي : إذا أخذت وجففت ، وسحقت بزيت ، ولوث فيه صوفة ، وتحملته المرأة المستحاضة ، فإنه يقطع دم الحيض عنها .
خبث الحديد : يقطع الطمث بعد دقه ، وشربه ، وهو غاية في ذلك .
ورق القطن : إذا سحق وتحملت به المرأة المستحاضة فإنه يقطع نرف الدم .
السنبل : أن تسقى وزن أربعة دراهم من السنبل ، بعد أن يدق ناعماً ، ويجعل في خل ، ويشرب يومين أو ثلاثة أيام ، وإن تحملته المرأة يفعل مثل ذلك .

الشكوى من نوبات السخونة والعرق بعد انقطاع الحيض

بعد توقف الدورة الشهرية وانقطاع الحيض نهائياً كحدث طبيعي في حياة المرأة ببلوغها سن اليأس ، والذي يتراوح ما بين ٤٥ - ٥٥ سنة في المتوسط ، تظهر الشكوى بين كثير من النساء من متاعب معينة من أبرزها الشكوى من نوبات السخونة التي تتركز بأعلى الصدر والعنق والوجه وقد يصحبها صعوبة في التنفس أو تغير بضربات القلب ، واحمرار بالوجه . . وتسمى هذه النوبات بفُورَات التورّد (Hot flashes) ، وتصفها النساء عادة بكلمة : سخونة أو صهد . وقد تحدث كذلك نوبات متكررة من العرق الغزير يتبعها عادة رجفة أو رعشة بالجسم . كما تزداد خلال هذه المرحلة من حياة النساء فرصة الإصابة بعدوى المهبل . وتتأثر الحالة النفسية ، حيث تتعرض بعض السيدات للإصابة بالاكتئاب .

وهذه المتاعب ترجع أساساً إلى غياب هرمون الأستروجين الذي يتوقف إنتاجه في المبيضين ببلوغ سن اليأس .
ولذلك فإن العلاج الأمثل لهذه المتاعب يكون بإعطاء هرمون الأستروجين كمستحضر

خارجي لكن ذلك في الحقيقة له أضرار جانبية شديدة من أبرزها زيادة فرصة الإصابة بسرطان الثدي .

وللتغلب على هذه المتاعب بوسائل طبيعية يمكن الاعتماد على تناول بعض الأعشاب التي تتميز باحتوائها على مواد أستروجينية أي التي يمكن أن تعوّض الجسم إلى حد ما عن غياب هرمون الأستروجين دون حدوث أضرار جانبية .

كما يجب الاهتمام بالناحية الغذائية ، بحيث تتجنب السيدة المأكولات أو المشروبات التي اتضح أنها يمكن أن تساعد على تكرار حدوث نوبات السخونة والعرق أو تزيد من حدتها ، أو قد تتسبب من ناحية أخرى في زيادة فرصة الشكوى من الأرق والعصبية الزائدة بين بعض السيدات . وهذه الأنواع تشمل ما يلي :

— المشروبات أو المأكولات المحتوية على الكافيين وهي : القهوة والشاي والكولا والكافا والشيكولاته .

. الأطعمة الحريفة والزائدة الملوحة .

. السكر الأبيض والحلويات عموماً .

. المشروبات الساخنة جداً .

. الخمر . .

بينما يجب زيادة الاهتمام بتناول الخضروات والفواكه والحبوب وخاصة الأنواع الغنية بفيتامين « هـ » حيث إن له أثراً فعالاً في مقاومة نوبات السخونة والعرق . . وهذا الفيتامين يتوافر في الحبوب غير منزوعة القشرة والغلال (القمح غير منزوع القشرة) والخضروات الورقية عموماً كالخس والكرنب والسبانخ ، كما يتوافر في الزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس . كما وجد أن بعض أنواع الحبوب والبقول تحتوي على مركبات استروجينية ومن أهمها : فول الصويا والحمص . . ولذلك تعتبر من الأغذية المناسبة تماماً للمرأة في سن اليأس

أعشاب مفيدة للمرأة بعد انقطاع الحيض

أما الأعشاب « الهرمونية » فتشمل ستة أنواع أساسية يمكن تناولها في صورة منقوع أو لي بمعدل ٢ - ٣ فناجين يومياً من أحد الأنواع أو أكثر لمحاولة تعويض الجسم عن نقص الأستروجين ، وهذه تشمل ما يلي :

. العرقسوس .

. الينسون .

- . الشمر .
- . الحلبة .
- . جذر الثعبان .
- . البرسيم الأحمر .

أعشاب أخرى

- ١ . المريمية : يساعد على مقاومة نوبات السخونة والعرق وتحسين الحال المزاجية .
- ٢ - زيت الليمون : يُضاف بضع نقاط من الزيت لماء الحمام لجلب الشعور بالارتياح . .
كما يساعد وضع أوراق الليمون تحت الوسادة أثناء النوم على التهدئة .
- ٣ - النعناع البرّي أو حشيشة السدود : يؤخذ أحد العشبين في صورة منقوع لمقاومة حدوث نوبات السخونة (فورات التورّد) .
- ٤ . حشيشة الدينار : وتؤخذ في صورة منقوع كملطف ومهدىء .
- ٥ - زيت شجرة السّرّو : يضاف بضع نقاط من الزيت إلى ماء الحمام لتقليل نوبات العرق ، كما أنه يقاوم رائحة القدمين الكريهة ويعطرهما .
- ٦ - الفراسيون : ويؤخذ في صورة منقوع لمقاومة نوبات العرق والسخونة كما أنه يساعد على مقاومة التوتر النفسي .
- ٧ - ذنب الأسد Leonurus Cardiacus : يستعمل المستحلب لمعالجة اضطرابات القلب العصبية (خفقان ، تقطع النبض . . . الخ) في سن اليأس ، ويستعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء ، ويُشرب منه (٢ - ١) فنجان في اليوم .
- ويُفضل استعمال مستحلب من أجزاء متساوية من الخليط التالي : ذنب الأسد ، أزهار خزامى معروفة ، بذور الكراويا ، بذور الشمر جذور النارددين المخزني .
- ٨ - رعي الحمام (ناظلي) Verbena Officinalis : يشرب المستحلب لمعالجة الوهن العام واضطرابات سن اليأس (الصداع ، طنين الأذنين ، خفقان القلب ، الاضطرابات النفسية) ، ويُعمل المستحلب بالطرق المعروفة ، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين في اليوم .

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

١٠ — ناردين مخزني *Valeriana Officinalis* : الناردين المخزني علاج شامل للحالات العصبية بجميع أنواعها وموضعها في الجسم ، ومنها اضطرابات سن اليأس ، خفقان القلب ، والرجفة في الأعضاء . ولهذا الغرض يؤخذ فنجان واحد يومياً من مغلي الجذور أو منقوعها ، ويحضر المغلي من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور ، وتغلى لمدة قصيرة في مقدار فنجان كبير من الماء ، وبعد انتهاء الغلي . . يُترك لمدة خمس دقائق ، ثم يصفى ، ويفضل المنقوع على المغلي . ولتحضيره : يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور ، ويُترك لمدة (١٢ ساعة) قبل تصفيته واستعماله ، ويشرب من المغلي أو المنقوع مقدار فنجان واحد فقط في اليوم ، ويستحسن أن يكون في المساء عند النوم .

١١ — نَقْل الماء *Menyanthes Trifoliata* : يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة اضطراب الدورة الدموية في سن اليأس ، ويُعمل المستحلب من إضافة مقدار فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، إلى مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف صغيرة من الأوراق ، ويُشرب منه مقدار فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة .

١٢ — هَدَال (دبق) *Viscum Album* : يُشرب منقوع الهدال البارد لمعالجة تصلب الشرايين ، وهو يخفف ضغط الدم ، فيها ويزيل ما يرافقها من مضاعفات كالصداع والأرق . . الخ ، والأعراض المماثلة لها في سن اليأس . ويعمل منقوع الهدال البارد بنسبة (١ — ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فنجانين من الماء البارد ، ويُصفى بعد (٦ . ٨) ساعات ، ويُشرب بارداً .

١٣ — كَمُون : يستعمل مغلي الحبوب لتسكين آلام العادة الشهرية عند النساء ، وذلك بشرب مقدار (١ — ٢) فنجان من المغلي ، ويعمل المغلي بغلي مقدار (٣) جرامات من الحبوب في فنجان من الماء .

١٤ — خردل : الحمامات القديمة الخردل تدر الحيض المحتقن ، ويعمل الحمام بإضافة ماء

فاتر إلى ملعقتين كبيرتين من مسحوق البذور (خردل أسود) لتصبح عجينة رخوة تذاب في ماء الحَمَام (نصف تنكه) الساخن بدرجة (٣٧ م) ومدة الحمام (١٠) دقائق . وإذا شعر المريض بحرقان شديد في الجلد ، يُرفع حالاً من الحَمَام ، ويُغسل جلده بالماء الساخن لإزالة الخردل عنه ، ومفعول الخردل المطلوب هو تحريش الجلد على ألا درجة الحرق وتكوين الفقاع .

سن اليأس وانقطاع الحيض

لتخفيف الاضطرابات في هذه الحالة تؤخذ عشر نقاط قبل كل وجبة طعام من السائل المستخرج من ثمر السرو . يشرى من الصيدلية . أو : مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من القصعين ومثله من ورق وزهر الورد وكذلك من النعنع وأيضاً من الشماء ومن الحبق في كاسة ماء . يؤخذ فنجانان كل مساء . أو : مستحلب من ورق القصعين وزهره : عشرون غراماً للتر ماء يبقى مغطى بعد النار عشر دقائق . يؤخذ في اليوم ثلاثة فناجين بجرعات صغيرة . أو : حمامات لليدين والقدمين في لترين من الماء غليت فيهما قبضتان من البقدونس الغض مع بعض جذوره وقبضة من بذوره . وهذا مفيد لآلام العادة الشهرية والربو والسعال .

تأخر ميعاد الحيض

لا تحدث الدورة الشهرية بشكل منتظم عند جميع النساء ، فأحياناً قد يتقدم أو يتأخر نزول دم الحيض عن الميعاد المتوقع له ودون وجود أي أسباب مرضية . كما يتأثر ذلك بالناحية النفسية إلى حد كبير إذ يمكن أن يؤدي التوتر النفسي لغياب الحيض لمدة طويلة تصل إلى عدة شهور . وقد يتأخر الحيض كذلك بسبب ضعف الصحة العاملة .

ولمساعدة نزول دم الحيض المتأخر ، وذلك باستثناء وجود حمل أو سبب مرضي وراء ذلك ، يمكن الاعتماد على الأعشاب التالية .

١ - الحلبة : يُشرب مغلي الحلبة ، مع أكل البذور ، بمعدل ٢ - ٣ فناجين يومياً للمساعدة على نزول الطمث وذلك خلال الأيام القليلة السابقة للميعاد المتوقع لنزول الطمث .

٢ . البابونج : وهو يفيد كمسكن لآلم الحيض ويساعد كذلك على نزول الطمث . ويؤخذ في صورة نقوع يجهز بإضافة ملعقة كبيرة من زهور البابونج لكل فنجان ماء مغلي ، وينقع لمدة ١٠ دقائق . . ويشرب يومياً ١ . ٣ فناجين .

٣ - السمسم : يساعد تناول السمسم على تسكين ألم الدورة الشهرية ، كما سبق التوضيح ، كما أنه يساعد على انتظامها ولهذا الغرض يؤخذ ملعقة صغيرة من السمسم يومياً .

٤ - الكراوية - المقدونس - الشمر : يمكن الاعتماد على أي نوع أو أكثر من هذه

الأعشاب للمساعدة على نزول الطمث . . ويؤخذ في صورة منقوع أو مغلي بمعدل ٢ - ٣ فناجين يومياً .

إدراج الطمث

كتاب الأغذية والأدوية :

الترمس : إذا خلط بتمر وعسل ، واحتملته المرأة ، أدر الطمث وأحدر الجنين .

تسهيل المنافع :

عروق القوة : يدر الطمث شرباً وحمولاً .

اللوز : إذا تحمل به أدر الحيض .

الشبث : جميع أنواعه إذا جعل في الرحم قبل الجماع كان صالحاً دراراً للطمث .

الممر : إذا دق وشرب ثلاثة أيام على الريق أدر الطمث المتوقف من مجاريه .

الحلثيت : إذا شرب مع الفلفل ، وممر ، أدر الطمث المحتبس في الرحم ومجاريه . ومثله في

مفردات الصقلي .

كف ميعة : يطبخ في ماء ، طبخاً جيداً من الليل ، ويترك ، فإذا أصبحت شربته ، فإنه جيد .

الكراث : قال جالينوس : إذا أكلت المرأة درهم كراث مع نصف أوقية عسل نحل حاد ،

حلل دم الحيض .

مختصر تذكرة السويدي :

أصل الجزر : يدر الطمث أكلاً ، وبزره يدر الطمث شرباً وحمولاً ، وكذلك الجزر البري وبزره .

بزر البطيخ : الأصفر يدر الحيض .

فوة الصيغ : إذا دقت وعمل منها فتيلة وتحملت به المرأة في فرجها ، أدت الطمث .

أكل البصل وعصارة الكراث : إذا شربت ، أو تحملت به المرأة في صوفة ، وبزره أقوى

فعلاً .

الصعتر : يدر الطمث شرباً وجلوساً في طبيخه .

الخردل : يدر الطمث شرباً وحمولاً .

مفردات الصقلي :

الرازيانج : إذا شرب طبيخه أدر الحيض .

- الراسن : إذا شرب ماء طبيخه أدر الطمث .
- القنة : يدر الطمث حمولاً وتدخيناً .
- الفوذنجات : جميعاً يدر الطمث شرباً وإذا احتملت مسحوقة فعلت ذلك .
- السكينج : بالعسل يدر الحيض .
- السذاب : نوعاه يدران الطمث شرباً وحمولاً .
- قشر السليخة : بالعسل يدر الطمث .
- النفط : أبيضه وأسوده يدران الطمث بشيء يسير من ماء حار .
- كمادريوس : لهذه الحشيشة قوة إذا كانت طرية أو مطبوخة تدر الطمث شرباً .
- الكراث البري : يدر الطمث والبول عن بلغم بارد وكذلك البستاني .
- الحرميل : بزره يدر الطمث شرباً وكذلك الحمص الأبيض والحلبة يدران الطمث شرباً .
- حب المحلب : إذا طبخ وشرب ماء طبيخه أدر الطمث .
- المرزنجوش : دهنه يدر الطمث شرباً وحمولاً .
- الجزر : زهره إذا جلس في ماء طبيخه أدر الطمث . وكذلك إذا احتقن به أو شرب سفوفاً بالماء الحار وتمودي عليه أربعة أيام ونحوها في الأيام التي تعرف المرأة إقباله ، والماء خذ منه درهم ونصف كل يوم فإنه يدر الطمث المحتبس عن سدة المجاري أو غلظ في الدم .
- مفردات الصقلي :**
- الأفستين : يدر الطمث شرباً وحمولاً معجوناً بالعسل .
- أظفار الطيب : إذا تدخنت به المرأة أنزلت حيضها وإذا تمودي عليها أدت الطمث المحتبس عن أخلاط لزجة في مجاري الرحم .
- الأنجذان : أصله يدر الطمث أكلاً .
- الأذخر : له قفوة تحدث الطمث على شربها وضماً .
- أصل الفاونيا : قد يسقى منه قدر لوزة للنساء اللواتي لم تستنظف أبدانهن من الفضول في وقت النفساء بإدراة الطمث .
- أسارون : يدر الطمث شرباً .
- الأشنة : ماء طبيخها يدر الحيض جلوساً فيه .

البرنجاسف : جميع أنواعه ، إذا طبخ وجلست النساء في مائه وافقهن لإدرار الطمث ، وإذا أخذ منه شيء كثير وضمد به أسفل البطن لإدرار الطمث نفع ، وعصارته إذا دقت وسحقت مع المر واحتملتها المرأة أحدر من الرحم ما يخرج طبيخه وقد يسقى من حبه ، كذلك يدر الطمث شرباً بشراب .

بخور مريم : يدر الطمث وجميع أصنافه تفعل ذلك شرباً وحمولاً .

القنطريون : الكبير أصله يفعل ذلك حمولاً .

أصل السوسن الأبيض : إذا طبخ بدهن ورد واحتمل أدر الطمث .

البرشاوشان : إذا شرب بشراب أدر الطمث والبابونج بجملته يفعل ذلك شرباً وضماداً .

البادرنجبوية : إذا جلس في طبيخه كان صالحاً لإدرار الطمث .

بزر الهليون : يدر الطمث شرباً وحمولاً .

بزر الخيري الأصفر : إذا شرب منه درخميان أو احتمل مع العسل أدر الطمث .

الكرفس البستاني : إذا شرب بزره أدر الطمث وأحدره وكذلك يفعل الكرفس الجبلي شرباً .

الجواشير بالعسل : يدر الطمث .

الثوم : جملة تدر الحيض جلوساً في طبيخه . ومثله في مختصر تذكرة السويدي .

أغاريقون : إذا شرب بالسكنجبين البزوري أدر الطمث .

شراب العنصل : يدر الطمث شرباً .

أصل الكبير : يدر الطمث شرباً .

الشكوى من غزارة دم الحيض

نقول : إن هناك غزارة في دم الحيض إذا نزل بكميات كبيرة مما يضطر إلى كثرة استبدال الحفّاضات (القوط الصحية) أو إذا ظهرت تجلطات دموية (كقطع الكبد) أو إذا استمر الحيض لفترة طويلة (أسبوع أو أكثر) .

ونادراً ما يكون سبب هذه الغزارة عند الفتيات وجود سبب مرضي . . ففي معظم الأحيان يرتبط ذلك بالناحية النفسية لأي ظرف من الظروف يؤدي لعدم الارتياح النفسي . . وقد يكون السبب كذلك وجود احتقان بأحشاء الحوض لأسباب مختلفة : كالإمساك ، أو نتيجة للإثارة الجنسية . أما بالنسبة للسيدات المتقدمات في السن نسبياً فيجب أن تُبحث مشكلة غزارة الحيض بجدية لاحتمال وجود سبب مرضي : كالورم الليفي . . أو قد يكون السبب غير متعلق

مباشرة بالجهاز التناسلي كما في حالة ارتفاع ضغط الدم . ويلاحظ كذلك أن دم الحيض يزيد في كميته بصفة عامة في الجو الحار . . أي في فصل الصيف .

وإلى جانب البحث عن سبب غزارة دم الحيض وعلاجه ، لا بد أن تحرص الفتاة أو السيدة على زيادة الاهتمام بالناحية الغذائية وتناول مجموعة فيتامينات ومعادن خاصة الحديد للوقاية من الإصابة بأنيميا نقص الحديد بسبب فقد الجسم لكميات كبيرة من الدم . وإليك هذه الأعشاب المفيدة لمقاومة غزارة دم الحيض :

١ - أوراق شجر الفراولة : يجهز منقوع من أوراق النبات المجففة ، ويشرب منه فنجانان يومياً لتقليل كمية دم الحيض .

٢ - الحزنبل (أم ألف ورقية) : وهو من أفضل الأعشاب لمقاومة غزارة دم الحيض وتسكين ألم الحيض وتخفيف التوتر النفسي . ويؤخذ في صورة منقوع بإضافة ١ - ٢ ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة لكل فنجان ماء مغلي ، وتترك الأوراق لتقع بالماء لمدة ١٠ دقائق . يشرب يومياً ٣ - ٢ فناجين .

٣ - المريمية : وتؤخذ في صورة منقوع يجهز بإضافة ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان ماء مغلي ، وينقع العشب بالماء المدة ١٠ دقائق . يشرب يومياً ٣ - ٢ فناجين .

٤ - الدنيسم : يساعد هذا العشب على إيقاف النزيف من مواضع مختلفة سواء نزيف الدورة الشهرية (نزيف الرحم) أو نزيف الأنف أو اللثة أو البواسير . يُجهز فنجان من عصير أوراق النبات الطازجة ، ويضاف إليه ملعقة صغيرة من عصير الليمون . يشرب مثل هذا الفنجان مساءً يومياً .

كلام لأي أنثى

الكلام لأي أنثى . . فالمشكلة معروفة . . ولكنها خاصة جداً . !

هرش الأماكن الحساسة . . ما أسبابه ؟

فاليه تمتد إلى ذلك المكان الحساس ، والألم يتزايد ، وتبدأ دوامة العذاب والرغبة في الحكه « الهرش » لا تريح بل تزيد من المتاعب ، وإذا كانت الشكوى من الهرش واحدة ، فإن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الحكه في هذا المكان الحساس من جسم المرأة كثيرة ، والواقع أن أي امرأة يمكن أن تنجو من هذا العذاب ، فقط . . يجب معرفة السبب أولاً . . ليتم علاجه . . وتنتهي المشكلة .

قبل كل شيء هل الهرش مشكلة قليلة الحدوث ؟

إن الإحصائيات تقول : إن ١٠% من المتاعب التي تشكو منها الأنثى تكون راجعة إلى هذا الهرش ، إنها مشكلة بالنسبة للأنثى : سواء كانت زوجة أو عذراء . ولكن الذي يجب أن تعرفه أي أنثى أن رغبتها في الهرش في هذا المكان الحساس من جسمها ما هي إلا تعبير عن هذه الاضطرابات التي حدثت فعلاً في الأعضاء التناسلية وفي خارجها أيضاً .

على هذا يجب أن نعرف أن المسكنات لا تفيده في علاج الألم مهما زادت كميتها ويكفي أن نتصور ما قد يحدث عندما يبدأ الهرش ، في النهار عذاب شديد فالأنثى في محل عملها ، أو في مدرستها . . بين الناس . . أي عذاب ! . . وأي إحساس مؤلم وهي عاجزة عن التصرف . . وعيون الناس تحيط بها . . أما في الليل . . فالعذاب موجود فهي لا تستطيع النوم من شدة الألم الذي يعذبها دون أي علاج .

وقبل أن ندخل في تفاصيل هذه الحالة يجب أن نبدأ بتحديد وتعريف موضع ومكان الشكوى . . أنه عند مخرج الأعضاء التناسلية ألا وهو المهبل ، وليس عند فتحة الشرج كما يخطئ البعض . . فتحديد المكان مهم ؛ لأن على أساس تحديد المكان يتم تشخيص حقيقة الحالة المرضية .

الشكوى واحدة والسبب مختلف

وعندما نتحدث عن أسباب هذه الحكمة يتضح هناك نوعان :

١ . هرش مصحوب بإفرازات . ويمثل هذا ٨٠% من حالات الهرش عند الإناث .

٢ . هرش بدون إفرازات . وهذه الحالة مثل ٢٠% من الحالات .

والآن نتكلم عن النوع الأول الذي يصاحبه إفرازات مهبلية إنها الحالة السائدة ؛ لأن ٨٠% من الحالات تكون هكذا . هرش مصحوب بإفرازات وتنتج هذه الحالة بعد الإصابة بكائنات دقيقة « فطريات » . والتشخيص هنا يكون بالفحص النسائي الدقيق ثم التأكيد بالفحص المعلمي . والخطأ هنا يكون في موقف بعض الأنسات . فالآنسة تعتقد أن العلاج لا يمكن أن يبدأ إلا بعد الزواج . . وهذا غير صحيح بل ضار أيضاً ؛ لأن التأخير في بداية العلاج معناه استمرار المتعب بلا مبرر . ثم زيادة حدة الحالة . . وتعقيد العلاج .

أما النوع الثاني فهو حالة الحكمة غير المصحوب بإفرازات : وهذه الحالة تمثل ٢٠% من الحالات . . وهي ترجع إلى أحد الأسباب التالية :

١ . الإصابة ببعض الأمراض الجلدية التي قد تكون في منطقة بين الفخذين .

٢ . بعض الحالات المرضية في الكبد وحالة التسمم البولي .

- عند وجود التهاب في الشرج نتيجة لوجود نوع خاص من الديدان الصغيرة ومع أن الديدان موجودة أصلاً عند فتحة الشرج إلا أن انتقال العدوى إلى فتحة المهبل المجاورة يمكن أن يحدث وبسهولة . . وقد تنكر المريضة وجود هذه الديدان . . ولكن التشخيص الدقيق والعلاج المناسب تكون نتيجة كل منهما مذهلة .

- في بعض حالات مرض السكر . . وتكون الحكمة في هذه الحالة ناتجة عن ارتفاع نسبة السكر في الدم وفي هذه الحالة يجب الاهتمام بعمل تحليل الدم وعمل الرسم البياني اللازم . . فالإكتفاء بتحليل البول . . لا يكفي . . وسبب الهرش في حالات مرضى السكر يكون راجعاً إلى ترسب المواد النشوية على الأعضاء التناسلية وتكون النتيجة حدوث الهرش . . فإذا تم علاج حالة السكر زال هذا الهرش تماماً .

. في حالة السقوط الرحمي . . أو السقوط المهلي .

- الحساسية . . حيث إن كثير من أنواع الصابون أو المطهرات أو حتى الفوط المهبلية تكون هي السبب في حدوث الحساسية بل قد تنتج الحساسية من بعض أنواع طلاء الأظافر بحيث إن التوقف عن استعمال هذه النوع من الطلاء يوقف حالة الهرش .

بل قد تحدث الحساسية في بعض الحالات نتيجة للمواد الكيميائية الموجودة في المطاط المصنوع منه الغطاء الواقي الذي يستخدمه الزوج لمنع الحمل . وفي هذه الحالة يكفي التوقف عن استخدام هذه الوسيلة وأن يستبدل بها وسيلة أخرى . . فيختفي الهرش على الفور .

- كذلك في حالة الأنيميا ونقص الفيتامين . . وهي ناتجة عن النقص في التغذية والمدهش أن الحالة تختفي بمجرد تحديد نوع الفيتامين واستكمال النقص . و قد وجد أن نقص فيتامين B2, A أو A, B12, أو الحديد . . وحامض الفوليك كلها تؤدي إلى حدوث الحكمة . كذلك فإن حالات الإسهال المزمن أو اختفاء الحامض من المعدة تؤدي إلى حدوث الحكمة . ومن الغريب أن إصابة فتحة الفم في هذه الحالة بالتشقق تكون عاملاً مساعداً على التشخيص فهذا التشقق الذي يصيب جانبي فتحة الفم يكون من الظواهر المصاحبة لهذه الحكمة في المهبل .

. التهاب الجلدي المزمن للمهبل .

- في بعض الحالات التي تشكو فيها الزوجة من الاضطرابات الجنسية حيث تنعكس هذه الاضطرابات بصورة واضحة على جلد المهبل . . ومن الأمثلة المعروفة أن بعض حالات الهرش المهلي تكون نتيجة حتمية للعادة السرية . كما أن هذه الحالة تكون وسيلة تلجأ إليها الزوجة للهروب من الحياة الزوجية البغيضة .

أكثر من فحص قبل الزواج

بجانب فحص الديدان والأظافر جيداً نجد أنه من الضروري عمل الفحوص التالية :

— تكرار الفحص المعملي البكتريولوجي للإفرازات المهبلية . . والتكرار هنا ضروري ؛ لأن الطحلب المسبب للحالة يهرب خلال الفحص وهكذا قد تكون النتيجة سلبية بالرغم من وجود الطحلب فعلاً . . وهكذا يجب تكرار الفحص للتأكد من عدم وجود العدوى .

. فحص كامل للدم . . لتشخيص حالات الأنيميا . . ونقص الفيتامينات والمعادن .

. فحص عصارة المعدة للتأكد من وجود الكمية الكافية من حامض الهيدروكلوريك .

. تحليل الدم للسكر . . وعمل الرسم البياني اللازم له . . ولا يكفي تحليل البول فقط .

. تحليل عينة من الجلد إذا لزم الأمر .

والتشخيص السليم هو أول خطوات العلاج الناجح والعلاج الموضوعي لمنع الهرش يكون باستعمال الغسول والمراهم المخدرة . . وتجنب العرق والملابس الضيقة . . والملابس الداخلية المصنوعة من النايلون مع الحرص على تغيير الملابس الداخلية بكثرة مع غليها . . ويكون العلاج باستكمال النقص في حالة وجوده أو القضاء على العدوى إذا حدثت . ولكن من المهم أن أقول هذه الحقيقة أن ٩٥% من حالات الحكمة المهبلية « الهرش » يمكن شفاؤها تماماً إذا تم تشخيصها بدقة وعلاجها بسرعة . . ولكن الإهمال والتكاسل في الكشف أو العلاج هو الذي يعقد الأمور في وقت يمكن أن تستريح فيه الأنثى من هذا العذاب .

تجنيب الإفرازات المهبلية كريهة الرائحة

الإفرازات المهبلية :

شكوى كثيرة الحدوث ، تعاني منها الكثيرات سواء قبل أو بعد الزواج وهي وإن كانت مثل أي مرض من الأمراض ، إلا أنها تعد - إلى حد كبير - مشكلة شخصية تسارع كل من تصاب بها لعلاجها ، والتخلص منها .

عندما تكون هذه الإفرازات ذات رائحة كريهة . . فإنها تكتسب حينئذ أبعاداً أكثر وأخطر . . فهي لم تعد مرضاً شخصياً ولكنها أصبحت مشكلة تدعو للقلق ، نتيجة للنفور الذي يحدث من الزوج ، أو حتى من المحيطين والمقربين ، وفي هذه الحالة نجد أن المرأة كثيراً ما تستسلم للتوتر والاكتئاب ؛ بل كثيراً ما يصبح الانطواء محاولة للهروب في هذه المشكلة .

ويجب علينا جميعاً أن نعلم أن الإفرازات المهبلية كريهة الرائحة ليست « البعبع » الذي يصعب علاجه . وفقد أصبحت أسبابها معروفة في معظم الحالات . كما أن علاجها سهل بشرط

الإسراع في طلب الدواء ، واتباع إرشادات الطبيب الأخصائي بكل دقة ، ولفترة كافية ، للتخلص منها .

الأسباب : تحدث الإفرازات المهبلية كريهة الرائحة نتيجة العدوى ببعض الميكروبات ، والفطريات ، والسببيات مثال : التريكوموناس ورائحة السمك : وهو مرض معروف للأطباء بأنه يكسب الإفرازات المهبلية رائحة خاصة يشبهها البعض برائحة السمك .
- والمونيليا ورائحة الخميرة : وهو يكسب الإفرازات المهبلية رائحة الخميرة .

كما أن هناك العديد من مسببات الأخرى ، كأنواع بعض الفيروسات التي تعطي وروائح مختلفة . وقد تكون كريهة وغير مستحبة . خاصة إذا اجتمع أكثر من نوع المسببات في نفس الوقت .

الوقاية : وتكون لتجنب العدوى باتباع الطرق الوقائية السليمة دون أدنى عناء . والتي تتمثل في :

- العناية بالنظافة الخاصة ، سواء قبل أو بعد الزواج .

- نظافة الملابس الداخلية ، وغليها باستمرار ؛ بل ومن الأفضل استعمال المكواة .

- تجنب الملابس المصنوعة من النايلون أو الخيوط الصناعية الأخرى وينبغي العودة إلى الملابس القطنية المريحة .

استشارة الطبيب . . ضرورة : حينما تشمل الطرق الوقائية ، يصبح واجباً الإسراع بزيارة الطبيب الأخصائي ولا داعي للكتمان أو الخجل من العرض على الطبيب . فما يسهل علاجه في البداية ، قد يصعب ويطول علاجه إذا استفحل المرض وأزمن .
ومن النصائح الذهبية التي أقدمها لك . . ألا تحاولي استخدام وصفات المجربات ، ومدعيات الخبرة ، كما لا تحاولي استخدام ما تجدينه في صيدلية المنزل من بقايا الأدوية ؛ لأن الأسباب - كما ذكرنا - عديدة ومتنوعة . والتشخيص الدقيق الناجع وما يفيد في بعض الحالات قد يضر في حالات أخرى .

وتوضيحاً لهذا ، أضرب لك مثلاً وهو : أن الغسولات المهبلية كثيرة الأنواع والاستخدامات ، فالغسول المهبل القلوي يفيد في حالات الإصابة بفطر المونيليا . ولكنه يزيد الأمر سوءاً في حالة الإصابة بالتريكوموناس .

الإفرازات المهبلية . . ما أنواعها ؟ وهل منها أضرار ؟! وما علاجها ؟

الإفرازات المهبلية من المشاكل التي تعاني منها البنات وتسبب لهن ضيقاً شديداً ، ويزداد

الضيق والقلق إذا اقتربت تلك الإفرازات برائحة كريهة وميل إلى الهرش .
وهذه الإفرازات أمر طبيعي في معظم الأحيان ، ولكنها قد تنتج أيضاً من بعض
الالتهابات والأمراض في قليل من الأحيان ، ومن عدم المعرفة بأصول النظافة والعناية الصحية
الواقية .

إفرازات طبيعية :

وتظهر الإفرازات الطبيعية في الحالات الآتية :
- قبل الدورة الشهرية ، نتيجة للاحتقان الذي يحدث في هذه الفترة ، وأحياناً بعد الدورة
مباشرة .

. في منتصف الدورة أثناء التبويض (وقت خروج البويضة من المبيض) .

. أثناء الحمل .

. مع الاتصال الجنسي .

وهذه الحالات جميعها طبيعية ولا خوف منها .

والإفرازات الطبيعية المهبلية تبدو مخاطية كما في إفرازات الرحم ، أو مائية كما في
إفرازات المهبل والأعضاء التناسلية الخارجية ، وهي ليست كريهة الرائحة ولا تسبب هرشاً
(حكة) .

إفرازات مرضية :

هناك الإفرازات المرضية كريهة الرائحة التي تسبب الألم والرائحة الكريهة ، والتي قد
تججل البنت من الإفصاح بها أو إخبار واحدة من أقاربها بها أو التماس علاجها .
وسبب هذه الإفرازات غالباً وجود التهابات داخلية في الجهاز التناسلي . . . ،
والإفرازات نفسها بعد جفافها تجعل البنت تحس برغبة في هرش مكانها ، ينتج عن هذا الهرش
تسلخات موضعية ، تلتهب هذه التسلخات بتلوثها بالميكروبات وينتج عن ذلك ألم وحرقان
شديداً يدعو للمزيد من الهرش (الحكة) . . وهكذا .

مصادر الإفرازات عموماً :

والإفرازات المهبلية لها ثلاثة مصادر :

١ . الأعضاء التناسلية الخارجية .

٢ . قناة المهبل .

٣ . عنق الرحم .

وأياً كان مصدرها فإنه - كما أشرنا - في حالة الإفرازات المخاطية العادية لا داعي للقلق ، أما إذا تغير لون الإفرازات - كأن تصبح صديدية أو مدممة أو غليظة القوام أو كريهة الرائحة . فيجب البحث عن السبب المرضي لعلاجها .

وما أسباب هذه الإفرازات المهبلية كريهة الرائحة ؟ :

ولهذه الإفرازات الكريهة الرائحة أسباب عديدة يمكن حصرها فيما يلي :

١ - التهاب الأعصاب التناسلية الخارجية : مثل التهاب الشفرين أو غدة بارثولين الموجودة عند مدخل المهبل أو الغدد الأخرى الموجودة تحت الشفرين ، أو أية التهابات جلدية أو فطرية أخرى (التينيا . الأكرزما . . الخ) .

٢ - التهابات عنق الرحم : مثل الالتهابات عنق الرحم الصديدية أو الإصابة بالسيلان ، أو أورام عنق الرحم . الخ .

٣ - التهابات المهبل : مثل الالتهاب الذي يحدث لدى بعض السيدات ممن لا يعتنين بالنظافة الشخصية الواجبة فتتكاثر الميكروبات والفطريات بالمهبل وينتج عن ذلك التهابات وإفرازات كريهة الرائحة .

وهناك نوع خاص في الالتهاب المهبلي يحدث نتيجة العدوى بالفطريات ، وهذا النوع يحدث بصفة خاصة لدى مريضات البول السكري ولدى الحوامل ، وتنتج عنه إفرازات بيضاء سمكية مصحوبة بهرش شديد وحرقان أثناء الجماع ، وسبب الإصابة هنا يرجع إلى نوع من الفطريات هو فطر المونيليا الذي يكثر أثناء الحمل .

وقد تحدث عدوى بطفيل التريكوموناس أثناء الجماع مع شخص مصاب به في قناة مجرى البول ، وبسبب التهابات في جدار المهبل وعنق الرحم وظهور تقرحات بها والإفرازات الناتجة عن ذلك تكون رغوية صفراء أو يميل لونها للاخضرار كريهة الرائحة بها فقاقيع مثل فقاقيع الصابون .

العلاج :

يجب أولاً في كل الحالات العناية التامة بالنظافة الشخصية .

ثم عند الإصابة يجب استشارة الطبيب لتحديد العلاج اللازم لكل حالة وحسب نوع المسبب .

ومشكلة كل بنت هي أنها تخشى الكشف الطبي عند أخصائي أمراض النساء بسبب

الخشخشل ، وطببعى أن إهمال علاج هذه الإفرازات يؤدى إلى آلام نفسىة وآلام وتقرحات شدىة مع هرش مستمر ، وعلى كل من تعاني من هذه الإفرازات أن تبادر فوراً بمراجعة الطبىب لتحديد العلاج اللازم .

التهابات المهبل (المونىلىا)

أكثر أنواع الالتهابات شىوعاً التى تصىب المهبل هى الناتجة عن العدوى بنوع من الخمائر (تشبه الفطرىات) يسمى : كاندىدا البىكانس (Candida albicans) وتعرف هذه الحالة باسم مونىلىا المهبل .

وتظهر أعراض هذه العدوى فى صورة حدوث تغير فى طبعة الإفرازات المهبلىة حىث تظهر بلون أبيض ، وىنبعث منها رائحة كرىهة مملزة تشبه رائحة النشار ، وىصاحب ذلك رغبة قوىة فى حك (هرش) الفرج والمهبل . . وقد تمتد العدوى إلى فتحة خروج البول ، وتتسبب فى حدوث التهاب بالمثانة البولىة ، فتظهر الشكوى فى هذه الحالة من حرقان البول مع كثرة التبول .

وىتعرض المهبل للعدوى بالمونىلىا تحت ظروف معىنة مثل استعمال مضادات حىوىة واسعة المجال لفترة طوىلة حىث إنها تتسبب فى القضاء على أنواع كثىرة من البكتىرىا الموىودة بالمهبل مما ىتىح الفرصة لانتعاش الفطرىات والخمائر ، التى توجد بصفة طبعىة فى المهبل ، وبذلك فإنها تنتشر وتتكاثر وتتسبب فى حدوث عدوى واضحة .

وقد تنتقل العدوى كذلك ذاتياً بمعنى أن المرأة قد تنقلها بنفسها من الشرج إلى فتحة المهبل (حىث تعىش هذه الخمائر بصورة طبعىة فى الأمعاء والشرج) وذلك أثناء غسل المهبل بدفع الىد من ناحىة الشرج إلى ناحىة المهبل ، ولذلك ىراعى دائماً أن تتم حركة الغسل أو التحفىف فى الاتجاه من الأمام للخلف وىس العكس .

كما ىساعد على انتعاش هذه الخمائر والفطرىات وجود بلل ودفء بمنطقة الفرج ، ولذلك ىجب تجنب ارتداء ملابس ضىقة حول الحوض ، كما ىراعى أن تكون الملابس الداخلىة مصنوعة من القطن لتمتص العرق وتسمح بتهوىة الجلد .

ولعلاج العدوى بالمونىلىا تستخدم مضادات الفطرىات بمعرفة الطبىب ، لكنه ىمكن كذلك مقاومة العدوى فى بداىتها بالوسائل التالىة :

١ - العسل والخل : ىضاف ملعقة عسل نحل وملعقتان من حل التفاح إلى فنجان ماء دافىء ، وىؤخذ مثل هذا المشروب يومياً كل صباح .

٢ - الخل : ىعمل دش مهبلى بالماء والخل (٢ ملعقة كبرىة من الخل تضاف إلى لتر ماء دافىء) . حىث يؤدى الخل إلى زىادة حموضة المهبل وبالتالى زىادة مقاومته للعدوى .

٣ - أبو خنجر (نبات الحُزف) : يُشرب شاي (منقوع) من هذا العشب ، كما يستخدم في شطف المهبل حيث إنه يعمل كمضاد طبيعي لأنواع كثيرة من الميكروبات بما في ذلك العدوى بالفطريات والخمائر .

٤ - أوراق التوت الأسود : يؤخذ شاي من أوراق شجر التوت الأسود حيث إنه يساعد على مقاومة العدوى الفطرية كما يفيد في علاج التهاب المثانة البولية والبواسير .

المهبل غسله أو حمامه

قليلات من يعرفن ما أهمية الحمام المهبلي بالنسبة للصحة والانتعاش والجمال وإشراق الصدر والوجه . وهناك لهذه الغاية ورق الجوز تغلى ثلاث ملاعق كبيرة منه في لتر ماء بضع دقائق ثم يرفع ويترك مغطى عشرًا من الدقائق ويغسل به فاترًا . وهذا يضيق فرجة المهبل أيضاً وينظفه من السيالان دون إيذاء جدرانه . أو : مستحلب نصف قبضة من نبتة الخزام وزهرها للتتر ماء . أو : مستحلب قبضة ونصف من إكليل الجبل في لتر ماء . وهو مفيد أيضاً للغرغرة ولالتواء المفاصل (الفكشة) تدليكاً ولشفاء الجروح تليخاً . أو : غلي قبضة ونصف القبضة من رؤوس القصعين الموشكة أن تزهق للتر ماء . وهو مفيد أيضاً كغسول للوجه والإهاب ولفرك فروة الرأس . أو : غلي قبضتين من العليق ورقاً وأماليد زهراً وجذوراً في لتر ماء . وإن لم يتسن إلا صنف واحد كالورق فغلي قبضتين أيضاً للتر . وهذا مفيد كذلك للأمراض الجلدية واستسقاء اللثة وألم الأسنان . ولكن إذا كان لحمام مهبلي يفضل أن يكون مقعدياً . أو : غلي قبضة كبيرة من جذور الخطمي الوردي وورقه للتر ماء كاستعمال خارجي مع حمامين في اليوم لليدين والقدمين بغلي لترين من الماء فيهما قبضتان من جذور الخطمي الوردي وورقة مع إضافة ملعقتين صغيرتين من زهره . ونعرف أن جذور الخطمي تستأصل في الخريف وتنظف دون ماء وهو علاج مفيد أيضاً للأمراض الجلدية وللغرغرة عندما تصاب اللثة بالتهاب .

لرعيان المهبل

إذا كان الرعيان يزول بالجماعة فمعنى ذلك أن في المهبل طفيليات دقيقة جداً علاجها غير عسير . . . ولكن إذا لم تكن الجماعة تزيل الرعيان فثمة طريقة وهي أن يغلى ماء البحر وتنزل رغوته عن وجهه بعناية ثم يعاد إلى الغلي مع حشيشة الزجاج والقزاز لإجراء حقن مهبلية فاترة .

التهاب المهبل

تفيده حقن مهبلية قوامها قبضة من إكليل الجبل ومثلها من الصعتر البري القصير استحلاباً في لترين من الماء . وهذا مفيد للسيالان الأبيض معاً . أو : الخبازة البرية غلياً بنسبة

قبضة كبيرة من العشب كلها في لتر ماء وهذا مفيد أيضاً لالتهاب الحنجرة وغرغرة وللأمراض الجلدية والحروق تليخاً وللسع الحشرات .

السيلان

للسيلان الأبيض : حقن مهبلية قوامها مستحلب قبضة من إكليل الجبل ومثلها من الصعتر البري القصير للترين من الماء . وهو مفيد أيضاً للالتهاب المهبلي . أو : تبخير داخل المهبل - كما رأينا - بدخان قصعين يحرق . أو : الغسل المهبلي بمستحلب البابونج : ملعقة صغيرة من الزهر لفنجان ماء يترك بعد النار مغطى مدة خمس دقائق . أو : غلي قبضة من ورق الطرفاء في لتر ماء يضاف إليه بعد الغلي ملعقة كبيرة - مرة من كربونات الصودا ومرة من الخل - لحقن المهبل مرة في اليوم لا غير .

للسيلان الأبيض والأصفر : قشر البلوط المقطع والمسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر : ملعقتان كبيرتان تغليان في لتر ماء مع بعض من ورقات الجوز . وبعد الغلي تضاف ملعقة كبيرة - مرة من كربونات الصودا ومرة من الخل - للحقن المهبلي مرة في اليوم ولمدة نصف شهر . وهذا مفيد أيضاً لالتهاب الرحم والمهبل . أو : تمزج ملعقة كبيرة من إكليل الجبل مع اثنين كبيرتين من قشر البلوط الذي ذكرناه في لتر ماء . يغلى المزيج ويضاف إليه بعد أن يصفى ملعقة كبيرة من كربونات الصودا وتجري الحقنة المهبلية مرة واحدة كل يومين .

للسيلان والرطوبة : تغلى قبضة من العليق في ربع لتر من الماء يشرب منه بجرعات صغيرة .

فكرة عامة

- 1 . الحقن ممنوع أثناء الطمث وقبل موعد الولادة بشهرين .
- 2 - حقن المهبل يفيد عندما يكون الماء فاتراً مضافة إليه ملعقة صغيرة من الملح الناعم - شرط أن لا يسبب الملح احمراراً أو حكة أو حرقاً ؛ لأنه منشط لغشاء المهبل المخاطي ولدورته الدموية وشهوته . وهناك طريقة أهم ، ولو عملت على تهدئة الثورة الجنسية ، وهي نقع قبضة بابونج في لتر ماء فاتر مدة أربع وعشرين ساعة ثم التصفية والحقن .
- 3 . بعض إفرازات المهبل تدافع عنه ضد الجراثيم ، وبعضها ضار إذا لم يغسل بلطف .
- 4 - هنالك حقن تستدعي مشورة الطبيب . وتستعمل عندما تسوء رائحة الفرج ويتحول لون السائل إلى أصفر ضارب للاخضرار أي عندما تتغلب الجراثيم على المفرزات الطبيعية المدافعة . وبعض الحقن هذه يكون كما يلي : حقن خفيفة من الماء وشيء من الخل . وقد تستعمل المرأة قليلاً من الشبة ؛ لأنها تجفف وتضييق . . واستعمال ورق الجوز تكلمنا عنه .

٥ - ثمة حقن لا يستدعي مشورة الطبيب كالحقن بمادة برمنغانات دوبروتاسيوم : يجب أن تذوب تذويباً تاماً وتضاف بعد ذلك لماء الحقنة المهبلية .



الفصل الثاني

مشاكل الثدي عند المرأة

يتكون الثدي أساساً من غدة الثدي والدهون التي تحبب بها ، وتغطي من الخارج بالجلد الذي يسمى « بحلمة الثدي » والتي توجد حولها هالة صغيرة أو ما يسمى بدائرة الحلمة . . وغدة الثدي تكون صغيرة الحجم في مرحلة الطفولة عند الذكر والأنثى على حد سواء ولكنها تنمو وتكبر بسرعة في الحجم عند الإناث عند مرحلة البلوغ ، ويزداد حجمها أكثر بعد الزواج ومرحلياً عندما ترضع الأم صغارها بعد الولادة . . . ويصغر حجم هذه الغدة والثدي ، عندما يتقدم العمر بالمرأة وتصل لمرحلة الستين من عمرها .

أين مكان الثدي من حجم الإنسان ؟

إن للثدي مكاناً في جسم الإنسان وقد اختاره الله سبحانه وتعالى في هذا المكان لحكمة يعلمها هو فيقع في صدر الإنسان ويحتل المساحة من الضلع الثاني إلى الضلع السادس طولاً من كل جهة من الصدر ، ومن عظمة الصدر إلى منتصف فجوة الكتف عرضاً . . وتقع « الحلمة » تحت منتصف الثدي تحت الضلع الرابع تقريباً بالقرب من غضروف الضلع الرابع محاطة بمساحة من الجلد البني اللون حول الحلمة ، وهو عبارة عن « هالة أو دائرة سوداء » .
مما سبق يتضح الوضع السليم للثدي بالنسبة لجسم الإنسان . حتى تكون الصورة واضحة عند إجراء جراحات التجميل أو الإصلاح ، ثم التدخل الجراحي السليم لعلاج الثدي في مختلف المراحل والنواحي .

ما أسباب جراحة تجميل الثدي ؟

توجد ثلاثة أسباب رئيسية تستدعي التدخل الجراحي السريع لإجراء عمليات التجميل والإصلاح للثدي عند المرأة وتلك الأسباب الرئيسية تحتاج بالضرورة إلى أن تتوجه الأنثى إلى جراح التجميل . . ونود أن نوجز تلك الأسباب أو العوامل فيما يلي :

١ - تضخم حجم الثدي وكبره عن المعدل العادي المألوف والذي يتسبب في آلام نفسية ، وأحياناً في آلام بالظهر ، نظراً لكبر حجم الثدي وتضخمه بشكل ملحوظ وملفت للنظر ، كما أسلفنا .

٢ - صغر حجم الثدي أو ضموره عن المعدل العادي والمألوف لحجم الثدي وهما عكس الحالة السابقة تماماً بمعنى أن حجمه يكون أصغر بكثير من الحجم العادي ، وهذا أيضاً يؤدي إلى القلق النفسي والتوتر ، وخاصة عند الفتيات بعد مرحلة النمو والبلوغ .

٣ - عدم وجود ثدي نهائيًا وذلك يمكن حدوثه في ناحية واحدة سواء في الجهة اليسرى أو اليمنى وأحياناً يكون بسبب استئصال الثدي جراحياً لوجود مرض خبيث به سواء في جهته اليسرى أو اليمنى ، ولقد أصبحت هذه العمليات الجراحية للثدي تتم بشكل طبيعي وبنجاح لا يعدو للقلق والخوف .

وسنشرح حالياً كل حالة على حدة من أولاً وثانياً ودور جراحة التجميل ومدى استفادة المريضة من التدخل الجراحي في كل حالة :
أولاً :

تضخم وكبير حجم الثدي : يوجد نوعان من تضخم وكبير حجم الثدي عند الأنثى .

١ - تضخم وكبير حجم الثدي عند الفتيات الصغيرات ويمكن في سن ما بين الثانية عشرة والخامسة عشرة وقد يكون التضخم في إحدى الثديين أو فيهما معاً . . ويرجع سبب هذا التضخم في الحجم نتيجة ترسب كميات كبيرة من الدهون والأنسجة المحيطة بغدة الثدي ويؤدي كبير حجم الثدي عند هؤلاء الفتيات إلى عدم التمكن من استعمال الملابس العادية . . وكذلك الإحساس بوجود وتضخم في الثدي عن الحجم العادي يؤدي إلى ضيق نفسي وقد تلجأ تلك الفتاة إلى اتباع نظام معين في الغذاء لإنقاص وزنها ولكن عادة اتباع ريجيم قاسٍ في هذه الحالات لن يؤدي إلى صغر حجم الثدي .

٢ - تضخم وكبير حجم الثدي عند السيدات نتيجة للولادة المتكررة . وكبير الثدي عند هؤلاء السيدات يكون مصحوباً بترهل في جلد الثدي ، ويفقد الثدي الإحساس الطبيعي عند ملمسه قبل الزواج كما يفقد مرونته الطبيعية مع كبير حجمه .

المشاكل التي تقابل الفتاة أو المرأة عند كبير حجم الثدي :

١ - تشعر الفتاة أو المرأة بوزن ثقيل في صدرها - وتضطر إلى استعمال (سوتيان) بحمالة شديدة لترفع ثديها وهذا يؤدي إلى تنميل باليدين والذراعين .

٢ - استعمال هذا (السوتيان) يؤدي إلى التهابات جلدية تحت ثنية الثدي بجلد الصدر ، وخاصة في وجود العرق في الجو الحار .

٣ - يؤدي كبير حجم الثدي إلى شعور بالآلام في الظهر وخاصة عند منطقة فقرات الرقبة والظهر نتيجة للوزن الثقيل للثدي الموجود بصدر الفتاة أو المرأة .

والعلاج في هذه الحالة يكون الغرض منه هو إنقاص حجم الثدي وجعله يتلاءم مع الحجم العادي له سواء عند الفتاة أو المرأة ، وهنا يأتي دور جراحة التجميل ، وتتلخص العملية في الآتي :

١ - إزالة كميات الدهون الزائدة والتي في كبر حجم الثدي وكذلك إزالة الأنسجة الزائدة الموجودة حول غدة الثدي .

٢ - تجميل وتصغير حجم الثدي ووضعها في الفورمة الجديدة والمنظر الجديد وتثبيتها في الصدر .

٣ . نقل الحلمة والهالة إلى مكانها الجديد .

٤ . وأخيراً استئصال الجزء الزائد من الجلد ، وتفصيل العملية باختصار كالاتي :

أ - تحديد مكان الحلمة والهالة الجديدة والمريضة في الوضع الواقف وعادة ما يكون المكان الجديد للحلمة ثلاث بوصات ونصف البوصة من عظمة الصدر عرضاً - وسبع بوصات من ملتقى عظمتي الترقوة طولاً .

ب - يكون الشرط أو القطع عمودياً تحت الحلمة ، ويكون مستعرضاً تحت ثنية الصدر . وعادة ما يحنفي أثر الجرح في خلال شهر قليلة بعد الجراحة .

وهذا ملخص بسيط عن فكرة عملية التجميل التي تجري لتصغير حجم الثدي . . وتتلخص خطوات العملية الجراحية في :

. وضع وتحديد مكان الحلمة الجديدة حيث تكون المريضة واقفة .

. استئصال جزء مستدير في الهالة .

. فصل الجلد عن الثدي .

. بعد تمام فصل الجلد يرفع الثدي .

. يستأصل الجزء الزائد من حجم الثدي .

. يثبت الثدي في الوضع الجديد .

. يستأصل الجزء الزائد من الجلد .

. تثبيت الحلمة على الجلد في مكانها الجديد .

. غلق الجرح .

ونلاحظ هنا أن القطع كما وصفنا في بداية العملية عمودي تحت الحلمة والقطع

مستعرض تحت ثنية الثدي ، وهو ما يمثل حرف T مقلوباً L .

يتضح مما سبق من شرح مبسط خطوات إجراء عملية تصغير حجم الثدي سواء عند الفتيات أو السيدات . وطبعاً توجد طرق عديدة ومتباينة في تحديد الكمية التي تلزم إزالتها في كل حالة ، كما تختلف حسب حجم الثدي . ولا شك أن المريضة ستستفيد وتشعر بالراحة النفسية والمعنوية بعد تصغير حجم ثديها ، وتعود إلى مزاولتها حياتها الطبيعية ، وخاصة أنه لا تبدو أي آثار للجروح بعد إجراء هذه العملية .

ثانياً :

تكبير حجم الثدي : إن الدوافع الأساسية لتكبير حجم الثدي تكون نتيجة لإحدى العوامل التالية :

. المجموعة الأولى :

١ - وجود عيب خلقي في حجم الثدي ، وقد يكون في جهة واحدة كالثدي الأيمن أو الأيسر ، أو الجهتين معاً ، وهذه الحالة قد تكون مصحوبة أيضاً بعيوب أخرى في الحلمة أو عضلة الصدر أو حتى في نمو الضلوع بالصدر .

٢ - عدم النمو الكامل للثدي للبنات عند البلوغ ويكون حجم الثدي صغيراً عن الحجم العادي في هذه السن .

٣ - وجود سبب سابق أدى إلى صغر حجم الثدي كوجود خراج سابق به أو حروق سابقة بالصدر والثدي أو استئصال لورم حميدية ، مما يؤدي في تلك الحالات إلى صغر حجمه عن الآخر . وينتج عن هذه المجموعة الأولى صغر في حجم الثدي ، مما يؤدي إلى تدخل جراحي لتكبير الحجم .

. المجموعة الثانية :

١ - ضمور في حجم الثدي عند البنات ، مع عدم وجود أي عيب خلقي آخر ، بل العيب في حجم الثدي فقط .

٢ - ضمور في حجم الثدي عند السيدات نتيجة لكثرة الحمل مع كبر السن وتمثل هذه المجموعة النسبة الأكبر من الحالات التي تعرض على جراحي التجميل لعمل اللازم نحو تكبير حجم الثدي . . وننصح - عادة في هذه الحالة الفتيات بمحاولة العلاج عن طريق الهرمونات ، وكذلك الانتظار حتى الزواج والرضاعة ، فقد يساعد ذلك على كبر حجم الثدي في المستقبل .

الجديد في علاج صغر حجم الثدي

في كل الحالات السابقة يمكن عن طريق جراحة التجميل تكبير حجم الثدي بواسطة

زرع مادة السيلاستيك . هذه المادة التي تتكون من Gel وفي أحجام مختلفة منها ما يناسب الحجم الصغير ، والحجم المتوسط والحجم الكبير ، وهذه المادة تسمى أوكسيد سيليكون وهي على هيئة جيلاتينية لها نفس إحساس الثدي الطبيعي ، وهذه المادة مغلقة داخل كيس أوكسيد السيليكون ، وهذا الغلاف ناعم ورقيق الملمس .

مزايا هذه المادة :

- ١ . لها نفس الملمس والإحساس كالثدي الطبيعي .
- ٢ . لها تقريباً نفس الوزن للثدي الطبيعي .
- ٣ . ليست لها أية تفاعلات مع الجسم .
- ٤ - محكمة التعقيم خوفاً من التلوث ولكن هذه المادة لا تستعمل على الإطلاق في الحالات التالية :

- . عند وجود أي التهابات أو تلوث في الحلمة أو الثدي أو في أي مكان في الجسم .
- . عند شكوى المريضة في أي أمراض نفسية أو عصبية .
- . عند فشل محاولة سابقة لوضع هذه المادة أو إذا كانت قد أزيلت قبل ذلك في عمليات سابقة .
- عند شكوى المريضة من أي مرض في الجلد أو نقص في الجلد أو أنسجة الثدي مما ينتج عنه بعض المضاعفات . لو وضعنا هذه المادة داخل الثدي .
- . إذا كانت المريضة تشكو من أورام خبيثة بالثدي أو أجريت لها عملية إزالة أورام خبيثة به .

تشققات حلمة الثدي

عادة ترتبط تشققات الحلمة بالرضاعة من الثدي سواء لتكرار شد الحلمة بفم الطفل أو لعدم العناية بتنظيف وتجفيف الحلمة بعد الانتهاء من الرضاعة . ونظراً لأن حدوث هذه التشققات كثيراً ما تُعطل عملية الرضاعة حيث تصبح مؤلمة أو منفرة للأم فإنه يجب الوقاية منها والمبادرة بعلاجها .

وقد تظهر كذلك تشققات الحلمة خلال فترة الحمل بسبب إهمال الحامل لنظافة ثديها في الفترة التي يبدأ فيها خروج سائل الكولستروم . . وهذا السائل عبارة عن سائل شفاف يميل إلى اللون الأصفر ويبدأ إفرازه عادة ابتداءً من الشهر الرابع من الحمل وهو يمثل الغذاء الأول للمولود والذي يبدأ من بعده إفراز اللبن المعتاد .

وينصح بإفراغ الثديين من الكولستروم عن طريق عصر الثدي . . وذلك بوضع إصبعي الإبهام فوق الحلمة ، بينما تبقى أطراف الأصابع تحتها ، ثم تدفع الحلمة بالإبهامين للدخل ، وبذلك يبدأ خروج الكولستروم .

وأحياناً يخرج الكولستروم من الحلمة دون عصر ، أي يسيل منها ، وإذا بقي على جلد الحلمة لفترة طويلة فإنه قد يتسبب في حدوث تشققات بها .

وبناء على ذلك فإن الوقاية من تشققات الحلمة يجب أن تبدأ مبكراً ، أي خلال فترة الحمل ، فيجب العناية بغسل الثديين يومياً بالماء والصابون منذ بدء ظهور الكولستروم ، ودهان الحلمة بكرم مرطب مثل زبدة الكاكاو . للحماية من الجفاف والتشققات . وإليك كذلك هذه الوصفات المفيدة .

١ - عصير الليمون وزيت الزيتون : تُدهن الحلمة خلال فترة الحمل ومع بدء ظهور الكولستروم بطبقة خفيفة من عصير الليمون الطازج مع زيت الزيتون . كما يمكن استعمال نفس هذا الخليط كعلاج للتشققات .

٢ - عسل النحل وزيت الزيتون أو اللانولين : لعلاج تشققات الحلمة تدهن بطبقة خفيفة من عسل النحل مع زيت الزيتون يومياً . كما يمكن دلك الحلمة بطبقة من اللانولين . . ولكن لاحظي أن اللانولين قد يتسبب أحياناً في حساسية جلدية .

٣ - مستحضر فعّال لعلاج تشققات الحلمة : المكونات : ٢ ملعقة كبيرة زبدة كاكاو . ٢ ملعقة كبيرة زيت قمح . بضع نقاط زيت بابونج . ٦ كبسولات فيتامين « هـ » .

الطريقة : تذاب زبدة الكاكاو على نار هادئة (في إناء مزدوج) ثم يخلط معها باقي المكونات ، ويضاف محتويات الكبسولات .

يحفظ المستحضر في زجاجة ، ويستخدم في دخان الحلمة يومياً .

٥ - ورق الصعتر البري : يؤخذ من ورق الصعتر البري ملعقة صغيرة وتنقع في كوب ماء فاتر قدر كوب الشاي وذلك من المساء وحتى الصباح ، من ثم تكمد به حلمة الثدي المتشققة مرتين باليوم ولمدة يومين فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

طرق علاج تشقق التهاب حلمة الثدي وأوجاع الثدي

بالأعشاب والنباتات الطبية

١ - أوراق النعناع الطازجة - لبان خبز أفرنجي - خل : يعالج التهاب الثدي بتليخه من مخلوط أوراق النعناع الطازجة ولبان الخبز الأبيض « الفينو » والخل ويجيث يكون ممزوجاً كله

بنفس المقادير حجماً ويوضع فوق موضع الالتهاب ، ويثبت بقطعة من القماش والشاش والبلاستر ، ويصير عمل آخر لبخة عند الخلود إلى النوم ليلاً ، وتكرر هذه الوصفة حتى يطيب الثدي ، ويعود سيرته الأولى .

٢ - حلبة - زيت خروع : تستخدم لبخة مسحوق الحلبة في معالجة خراجات الثدي المتقرحة ، وذلك بوضع مسحوق الحلبة الناعم والمطحون طحناً جيداً مع مقداره من زيت الخروع ووضعه فوق مكان الخراج مع ضرورة زيادة مكان اللبخة عن مساحة مكان الخراج المصاب .
ثم تكرر هذه العملية عدة مرات إلى أن يفتح الخراج ، ويتم تنظيفه بعد ذلك إما بمحلول البوريك أو مصفى مغلي أزهار البابونج ، ويفضل البابونج مع ضرورة تغطية مكان الخراج جيداً .

٣ - مسحوق أوراق شجر الخروع الطازجة - خل : إذا سحق ورق فروع الخروع الطازج وخلط ومزج جيداً بقدر حجمه خل ، ثم ذلك به الثدي الملتهب فإنه يسكن الألم ويشفيه .
وهذه الطريقة معروفة ومجربة في أرياف مصر ، وتعرفها النساء الفلاحات القائمات بالرضاعة ، وهي خبرة مكتسبة عن الأمهات والأجداد عموماً .

٤ - مستكى - زيت زيتون : إذا مزج مطحون المستكى الناعم مع زيت الزيتون أو حتى مع زيت الطعام العادي والمعروف باسم زيت بذور القطن ودهنت بهما حلبة الثدي المتشققة أو حتى المتورمة فإنه ينفعها ويسرع في شفائها .

٥ - مغلي بذور الحلبة : يفيد غسيل حلبة الثدي المتشققة ، بمغلي بذور الحلبة المطحونة جيداً في علاج التشقق ، والإسراع في ليونتها .

وتعتبر الحلبة سلطانة الأدوية الطبيعية ، وأكثرها انتشاراً واستعمالاً ، وخاصة للمعدة بصفة خاصة والجهاز الهضمي بصفة عامة ، وعناصرها الفعالة تتخلل كافة الأنسجة الحيوية في الجسم ، واستعمالها متعددة ، فقد تؤكل نباتاتها خضراء غضة طازجة ، أو بذورها سليمة أو مجروشة لعمل مشروب الحلبة المشهور .

٦ - أم الألف ورقة - حشيشة النجارين - حشيشة حزنبل : يستعمل عصير نبات أم الألف ورقة أو حشيشة النجارين أو حشيشة حزنبل طازجاً ، ويعمل منه عصير لعلاج تشققات حلمة ثدي المرأة المرضعة .

وطريقة عمل هذا العصير أن يضاف مقدار ملعقتين كبيرتين منه إلى مرق اللحم أو الحليب الساخن ، ويشرب صباحاً قبل الأكل مباشرة ، ولمدة (٤ - ٦) أسابيع . وهذه الطريقة شائعة الاستخدام في بلاد الشام وتركيا والعراق .

٧ - بصل - زيت زيتون : يستعمل البصل إذا دق وغلي في زيت الزيتون في علاج تشقق الثدي والخراجات والبواسير ، وذلك في شكل مرهم تدهن به حلمة الثدي المتشققة .

٨ - كرفس طازج : يستعمل الكرفس الطازج من الظاهر أي على سطح الجلد من الخارج وذلك بغسل هذه التشققات بعصير عروق الكرفس ، أو بوضع كمادات على حلمة الثدي .
ويحضر الغسول أو المغلي بأن يغلى ٢٥٠ جراماً (١/٤ كيلو جرام) من عروق الأوراق في لتر ماء ، وذلك لمدة ساعة ، ثم يستخدم هذا المغلي وهو فاتر أو دافئ فوق الجزء المتشقق لمدة ١٠ دقائق مع حفظه من التعرض للهواء حتى لا يتلوث الغسول .
ويكرر هذا العلاج ثلاث مرات يومياً .

٩ - صعتر : يستعمل مستحلب صعتر ظاهرياً في عمل كمادات لعلاج تشقق حلمة الثدي لدى المرضع .

ويجهز مستحلب الصعتر بنسبة ملعقة صغيرة منه لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويشرب منه (١ . ٢) فنجان يومياً ، ويمكن تحليته بالسكر .

١٠ - حلبة - خل : يعمل معجون من مسحوق الحلبة المخلوط بـ الخل ويضاف إليه الدهن ثم يوضع هذا المعجون على وحول مكان التوجع من الثدي حتى يشفى ، ويزول الألم .

١١ - كزبرة - كزبرة البئر : طلاء الثدي الموجوع والذي يصحبه ألم بمغلي كزبرة أو كزبرة البئر وهو اسم مرادف لنفس العشبة مع اختلاف بسيط في الشكل ، بعد تبريد المغلي والمداومة على ذلك يخفف من أوجاع ثدي المرأة المرضعة .

١٢ - ورد بلدي - خل : إذا سحق أو فرم الورد الطازج والمقصود به الورد الموجود على حسب الموسم ، وعجن بالخل واستعمل ضماداً فوق مكان الوجع من الثدي كان شافياً .

١٣ - شمع عسل النحل : أما إذا كان سبب الورم هو امتلاء اللبن في الثدي بكثرة مبالغ فيها عن حده الطبيعي ، فإنه من واجب السيدة القائمة بعملية الإرضاع إما أن ترضع مولوداً آخر يكون في حاجة إلى هذا اللبن الزائد ، أو تناول قطعاً صغيرة من شمع عسل النحل فإن ذلك يحسن من الدخول المناسب للبن الصدر إلى ثدي المرأة المرضعة ، وهي طريقة سهلة وعملية ومجربة ، وخصوصاً في الأرياف المصرية .

١٤ - وصفة الإكثار وإدرار لبن صدر المرضعة : إذا تناولت المرأة القائمة بالرضاعة السمسم والحمص وعصير البرسيم الطازج ومغلي الينسون . كل ذلك يمكن أن يزيد من إدرار لبن المرضع وتحسين قوامه وحسن تغذيته للطفل الرضيع ، والغريب أن أحسن الوصفات هو عصير البرسيم الطازج وهو مجرب في الأرياف المصرية وبصورة مقنعة لجميع المرضعات من

وجهة النظر العملية !

١٥ - أخيليا أم الألف ورقة : نبات متراقم الأوراق العريضة وأوراق صغيرة وفي أطرافه شوك صغير . يستعمل عصير العشبة الغض الطازج لمعالجة تشققات حلمة الثدي بالتكميد أو الدهان .

١٦ - آزريون الحدائق : تعالج تشققات حلمة الثدي بمزج أزهار الأزريون . ويُعمل المرهم بمزج أوراق الزهر المهروسة بكمية مناسبة من زبدة الماعز غير المملحة ، أو بمزج عصير العشبة الغضة كلها بخمسة أو ستة أضعافه من الزبد . ويلاحظ أن الآلام تزداد في بداية استعمال هذا المرهم ، ثم تزول بعد مدة من استعماله .

ويفضل لعمل المرهم استعمال خليط أعشاب ، يتكون من أوراق زهر الأزريون (٥) جرامات و(٣) جرامات من كل من : كنبات الحقول ، وجذور عشبة القوي ، وزهر البابونج . . وذلك بغلي هذا الخليط من الأعشاب لمدة ربع ساعة في ربع لتر من الماء كوب ، ثم إضافة كمية من الشحم إليه ، وغليه ببطء إلى أن يتم تبخر الماء كله .

١٧ - سعتر بري (الصعتر) *Thymus Serpyllum* : تعالج تشققات حلمة الثدي والتهاباتها ، والتسلخات عند الأطفال ، وورم العين ؛ بغسلها مراراً في اليوم أو تكميدها بمستحلب العشبة ، كما أن المضمضة بهذا المستحلب تسكن آلام الأسنان واللوزتين . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة ، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

١٨ - شمر : تستعمل أوراق الشمرة الغضة لمعالجة التسلخات في الأعضاء التناسلية ، وفي الثدي أيضاً ، وذلك بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد .

١٩ - قسطل الفرس : هو نوع من الشجر له ثمار تشوبه ، تأكله الماعز والضأن ، وأوراقه كبيرة وأزهاره بيضاء منقطة بنقط حمراء أو صفراء والثمار بعد نضجها تكون بنية اللون له مذاق مر .

تعالج العقد في الثدي الأنثى بلبخ ساخنة من مزيج ملعقتين من مسحوق ثمار القسطل وملعقتين من دقيق الشعير وقليل من الخل .

أعشاب ونباتات لإدرار لبن الثدي

تأكدت أهمية الرضاعة الطبيعية أي إرضاع الطفل من الثدي أمه ليس فقط لصحة المولود ولنفسيته وشخصيته فيما بعد ، بل نقول أكثر : إنها ذات أهمية كبيرة للأم أيضاً . . تسأل الآن عن

نظام الرضاعة ، الصحيح كيف يكون ؟ .

إن المولود يجب أن يأخذ ٦ رضعات في اليوم . . أي كل ٣ ساعات ، كما يجب أن يأخذ الطفل من الثديين في كل رضعة أي عشرة لكل ثدي وبعد الرضاعة يرفع الطفل عمودياً على كتف الأم ويدلك ظهر الطفل أو يربت عليه بلطف لإخراج الهواء المبلوع أثناء الرضاعة . . ثم ينام في الفراش بعد أن يتجشأ على الجانب أو البطن مع تحريك الوجه حتى يكون التنفس حرّاً أو ينام على ظهره .

يمكننا أن نؤكد أن حجم الثدي ليس له علاقة بكمية اللبن التي يفرزها فمهما فإن المولود يستطيع الحصول على حاجته من اللبن الكافي لإشباعه .

ولكي يزيد الجسم من إنتاج اللبن يجب أن تتوفر الراحة النفسية للأم ورغبتها في إرضاع طفلها مع وجود كميات من الماء كافية لإعداد اللبن وهي لتر من الماء كل يوم . . لذلك فعلى الأم أن تشرب كوب من الماء أو أي سائل آخر قبل الرضاعة بربع ساعة .

تبلغ مدة الرضاعة المناسبة للطفل خلال الأسابيع الأولى من ولادته من ثلاث إلى خمس دقائق . . ينام بعدها ثم تزداد هذه المدة حتى تبلغ ٢٠ دقيقة أو أكثر من ذلك قليلاً لكل رضعة ، ولكن يجب أن تلاحظ الأم أن الطفل قد يلعب بحلمة الثدي أو يعض فئها دون رضاعة حقيقية . . ويجسن أن لا تتعاطى الأم في فترة الرضاعة أدوية يمكن أن تتسرب إلى لبن الرضاعة وبالتالي تؤثر على الطفل ، ويمكن أن تأخذ الأم بعض الأدوية في أضيق الحدود ، ولكن من المستحسن والأفضل أن تأخذ الأم الأدوية المتعمدة على الأعشاب والنباتات الطبية .

تنصح الأم لإدرار الحليب في فترة الرضاعة بالوصفات التالية :

— أن تأخذ الثوم « فص » في صباح كل يوم وعلى معدة فارغة مع تناول كوب من الحليب بعدها . حيث للثوم فائدة عظيمة كالبصل حيث يعملان على إدرار سوائل الجسم بما فيها إدرار الحليب في الثدي حيث ينشط الهرمونات المدرة للحليب هذا من جانب ، ومن جانب آخر فإن الثوم يعمل مع البصل على تنقية الدم وقتل الجراثيم بأنواعها وإبقاء الدم وسوائل الجسم معقمة لذا فإن حليب الأم سوف يكون ذو فائدة أكبر عند تناول الثوم حيث سيكون معقماً وحاملاً لفائدة الثوم إلى الطفل عبر الرضاعة للطفل .

— وهذه وصفة أخرى لها المفعول القوي في إدرار الحليب بالإضافة لفوائد عديدة للمرضع وللطفل وهي : تناول البصل المفروم والممزوج مع العسل حيث ستجتمع فائدتان تتعاونان على تنقية الدم وتقويته ومكافحة ومحاربة الجراثيم والميكروبات باختلافها .

في تسهيل المنافع :

الشمر : يزيد في لبن المرأة إن أكلته .

السّمسم : يزيد في لبن النساء .

الكمون : إذا أضيف إليه عسل ، والسمن ، يزيد في اللبن .

مفردات الصقلي :

البادروج وورق الرازيانج : إذا أكثر من أكله نياً أو مطبوخاً أدر اللبن .

الشونيز : إذا شرب أياماً أدر اللبن .

كشك الحنطة : إذا طبخ ببزر الرازيانج ويحتسى أدر اللبن جداً . وكذلك الأنيسون .

شقائق النعمان : إذا طبخ ورقه وقضبانه بحشيش الشعير وأكل ، أدر اللبن .

حجر المها : دانق منه يدر اللبن مسحوقاً ، وينفع السل . وقال : إذا سحق بالماء حل فيه

وطلي على ثدي المرأة المرضع أدر لبنها لوقتها .

الخبازي : يزيد في اللبن أكلاً . والفجل يزيد في اللبن أكلاً .

القطف البحري : إذا شرب من أصله درهمان بالماء أدر اللبن .

لبن البقر : يزيد لبن المرضع شرباً وبزر الفجل كذلك .

الحمص : إذا طبخ مع لبن حليب وتحسي زاد في اللبن .

بزور الرطبة واللفت والكراث والرجلة والخيار والقشء والخشخاش والجرجير : تزيد في

اللبن : وكذلك السّمسم والكمون والنشا : أفرداً وجمعاً يعجنونه بعسل وسمن أو يسقى بماء

كشك الشعير .

قال ابن ماسويه :

أما الأدوية المنقية لما في الثدي فيما أصف : ماء الشعير وماء الرازيانج منقٍ لما في

الثدي . وكذلك يفعل ماء الحمص والخراطين إذا دقت وطلّي بها الثدي ، والمر بماء الفوذنج

البري فعل مثل ذلك . والمر والأنيسون ودقيق الحمص إذا طلي على الثدي نقي ما فيها من

الفضول .

وقال في مختصر تذكرة السويدي :

الخس البستاني : يدر اللبن ، وبزر الخشخاش إذا نثر على الخبز مع الرازيانج ، أدر اللبن ،

مجرب .

أكل اللفت : يدر اللبن ، وكذلك أكل بزر البطيخ الأصفر ، أو شربه ، يدر اللبن . وأكل

القلقاس : وأكل الكراث ، وكذلك السلق يدر اللبن .

الوصفات التي تساعد على إدرار لبن المرضعات

١ - التين البرشومي أو الفيومي : إن تناول التين البرشومي (الفيومي) كفاكهة بعد الأكل يدر اللبن ويكثر مقداره لدى الأمهات المرضعات ، ويمكن تناول ثلاث ثمرات منه بعد كل وجبة غذائية ، فهذا المقدار يعتبر كافياً لإدرار اللبن بحجم يناسب إشباع الطفل الرضيع ، ولكن يحذر تناول التين البرشومي - الفيومي على مريضات السكر البول السكري مهما كانت الأسباب ، وذلك لأنه سوف يرفع نسبة السكر في الدم .

٢ - شراب أو شربات (التين البرشومي) : إن أكل وتناول شربات التين البرشومي يدر لبن صدر المرضعات بصورة جيدة وملموسة ، وذلك بكوب شربات بعد كل وجبة غذائية وطريقة عمل الشربات المذكورة وموصوفة في كتب الطبخ والتدبير المنزلي .

٣ - زيت الحلبة : إن تناول (زيت الحلبة) يدر اللبن لدى المرضعات ، والطريقة المثالية المتبعة في استعمال هذا الزيت هي إعطاء الأم القائمة بالرضاعة حوالي ٢٠ نقطة من الزيت خلال اليوم بالكامل ، ويمكن زيادتها إلى ٣٠ نقطة حسب الاستصواب ، وذلك موزعاً على ثلاث فترات يومية ويمكن إضافة هذه النقط إلى ماء الشرب أو الخضار أو الأكل عموماً ، ويمكن تناولها منفصلة ، ولكن ليس على ريق البطن ، ومن هنا ظهرت أهمية تناول زيت الحلبة . إذ إن لبن الأم هو الغذاء الطبيعي للطفل كما أنه يمنع الإصابة بالنزلات المعوية وخاصة في فصل الصيف .

ويباع زيت الحلبة لدى العطارين المتطورين بمنطقة الصاغة والحسين والغورية وباب الخلق وتحت الربع والحمزاوي الكبير والصغير بالقاهرة القديمة ، وبجي العطارين في الإسكندرية .

٤ - تدليك زيت الخروع : في حالة ضعف إدرار لبن صدر المرضعات يدللك الشديان بزيت الخروع لتحسين هذه الحالة .

٥ - مستحلب الريحان : إن شرب وتناول مستحلب بذور الريحان وأوراق الريحان مدر لحليب المرضعات ، ويحضر المستحلب بوضع ملعقة كبيرة من مخلوط مفروم بذور وأوراق الريحان في كوب زجاجي ، ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً ، ثم تقلبه جيداً ، ويغطى لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ، ثم يشرب بعد ذلك في هدوء ، ويمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية يومياً ، ويمكن إضافة السكر إليه وهو علاوة على ذلك يسهل عملية الهضم .

٦ - مغلي الشمر : يعطى مغلي الشمر للمرضعات للإكثار من لبن صدرهن ، ويعمل المغلي بوضع ملعقة صغيرة من العشبة في إناء به ما مقداره كوب من الماء على نار هادئة حتى درجة الغليان ، ويترك يغلي مدة دقيقتين ، ثم يصب في كوب ويقلب جيداً . ويغطى ويترك لمدة

١٠ - ١٥ دقيقة يصب بعدها ، ويصفى جيداً ، ويشرب منه ثلاثة أكواب يومياً يتم تحضيرها أولاً بأول بمعدل كوب واحد بعد وجبة غذائية . ويمكن التحلية بملعقة صغيرة من (السكر) ، وعلاوة على ذلك فإن الشمر يحسن أداء الأمعاء وعملية الهضم .

ويحتوي الشمر على فيتامينات أ ، ب ، ج وعلى أملاح الكالسيوم والفوسفور ، والحديد والبوتاسيوم ، والتي تفيد الجسم .

إضافة إلى ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور إلى كوب ماء مغلي للغرغرة للتهابات الفم أو لغسيل العين من الرمذ أو الإجهاد .

وأوراق الشمر الغضة تستخدم لمعالجة التسلخات في الأعضاء التناسلية وفي الثدي بوضعها فوق الإصابة ، وربطها على البطن من الخارج ككمادات بعد غليها ثم تبريدها ، وذلك لطرد الغازات .

ويستخدم مغلي الشمر لعلاج النزلات الشعبية وتخفيف حالات الربو والسعال الديكي والتهابات الخنجر ، ويعطى للمرضعات لإكثار اللبن - كما ذكرنا من قبل - كما يستخدم لعلاج سوء الهضم ، سواء كان بالمعدة أو بالأمعاء بنوعيهما عموماً كما أنه طارد للغازات .

ومغلي الشمر علاج جيد للجهاز البولي وحوض الكلى والمسالك البولية ، ويفتت الحصى ويدر البول ، ومنبه ومقو للذاكرة . وهو خافض للحرارة بالنسبة للمحمومين ، كما أنه يقلل ويحد من نسبة السكر في الدم . وهو أيضاً منوم ومهدى للأطفال ، وذلك بعد إضافة السكر إليه ، كما يعطى مغلي الشمر كحقنة شرجية لتسكين المغص المعوي الناجم عن انتفاخات القولون بصفة خاصة . هذا ويضاف « الشمر » إلى الأطعمة الثقيلة (مثل الفاصوليا والبقول) حتى تكون سهلة الهضم ، كما ينصح باستعمال جرعات بسيطة منه ، حيث إن استعمال كميات كبيرة منه قد تضر بالجهاز العصبي .

٧ - الفجل البلدي - الفجل الأفرنجي ذو الرؤوس الحمراء المستديرة : إن تناول الفجل بنوعيه البلدي والأفرنجي على حد سواء مع الطعام بصفة عامة يزيد من تدفق لبن صدر المرضعات ، وهو مقو عام للمرأة القائمة بالرضاعة ، كما أنه يفتح شهوة الطعام للجميع من الجنسين .

٨ - بذور الكراوية : تعطى بذور الكراوية كحساء أو مستحلب للنساء في الأيام الأولى للنفس لإدرار اللبن ، أو للمعاونة على إدراره .

ويحضر المستحلب بوضع ملعقة صغيرة مجروشة من بذور الكراوية في كوب زجاجي مع إضافة الماء المغلي عليها فوراً وتقليبها جيداً ، ثم تغطيتها لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ، وتشرب

وهي فاترة بمعدل كوب بعد الغداء وآخر بعد العشاء يومياً ، مع ملاحظة أن الكراويا ملين طبيعي فيجب عدم الإكثار منها .

ويوجد منها أصناف : البلدي والشامي والقبرصي والمغربي وهي من الثمار الشائعة الاستعمال في مصر كتابل يضاف إلى الطعام ، ويغلب استخدامها في الطب الشعبي عن طريق منقوع مجروش البذور في الماء المغلي كمشروب دافئ أو عن طريق زيتته الطيار . حيث الفوائد الطبية والصحية لمشروب الكراوية وبذورها .

ويجلى المشروب بقليل من السكر أو عسل النحل ، ويقدم للأطفال كرضعة تخفف آلام المعدة ، وتسكن المغص وتطرد الغازات .

ويعمل مشروب مغلي الكراوية على زيادة إفرازات المعدة ، وبالتالي يمنع الانتفاخ .

ويقدم للسيدات في الأيام الأولى للولادة – كما ذكرناه – فيساعد على إدرار اللبن ، كما يستخدم كدش مهبلي فيطهر ويشفي الالتهابات .

وشراب الكراويا الدافئ يقطع القيء ويسخن المعدة ويساعد على الهضم ، كما تستعمل الكراوية في أدوية العين ، وتنقع من الفواق والخفقان .

وإذا طبخ بذر الكراوية وشرب فإنه يساعد على إدرار البول ، ويسكن الأوجاع خصوصاً المغص ، وشرب حب الكراوية على الريق يومياً يقتل الديدان وطفيليات الأمعاء بصفة عامة . هذا ويعالج مخلوط البذور الجافة مع العسل النحل والقشدة الأمراض الصدرية وشكاوى أمراض المعدة بصفة عامة .

هذا ويضاف زيت الكراوية إلى بعض الأدوية الحديثة لتحسين طعمها وأدائها أيضاً .

٩ – البرسيم على أشكاله المختلفة : هناك وصفة محلية معروفة في ريف وصعيد مصر فقط ، وذلك بأن تداوم المرأة المرضعة على أكل وتناول البرسيم الطازج المحلى بالسكر ، فإن لبن الثديين يفرز ويزيد بصورة ملحوظة ، والأغرب من ذلك أن هذه الوصفة غير معروفة بين السيدات ساكنات المدن الكبيرة ، وكأن ذلك سر تحتفظ به نساء الريف والقرية لأنفسهن فقط .

١٠ – أوراق الخردل الطازجة : ترخى أوراق الخردل الطازجة وتوضع ككمادات على الثديين فيزيد ذلك من إدرار الحليب .

وهذه الطريقة غير معروفة في مصر ، لكنها دارجة ومعروفة في أرياف بلاد الشام عموماً ، وتستخدم في مواعيد توافر أوراق أشجار الخردل الطازجة .

١١ – شربة العدس وعصير الليمون : تناول شربة العدس الممزوجة بعصير الليمون

الطازج بعد انتهاء عما الشورية مقو ومغذي خصوصاً في فترة ما بعد الولادة مباشرة النفاس كما أنه يدر لبن صدر المرضعات بصورة ملموسة ، ويؤكل طبق واحد من شورية العدس يومياً ويلاحظ أن العدس ملين محدود للمعدة .

١٢ - مستحلب بذور الينسون - الأنيسون - الكراوية - الشمر : توضع ملعقة صغيرة بكميات متساوية من كل من الينسون والكراوية والشمر في كوب زجاجي ، ويصب عليها مقدار كوب ماء مغلي وتغطى ثم تصفى وتشرب بمقدار كوب بعد الفطار ، وآخر بعد الغداء أو العشاء يومياً . فهي من أحسن الوصفات لإدرار لبن صدر .

١٣ - بذور الجزر الأصفر : يغلى أربع ملاعق كبيرة مملوءة بذور جزر أصفر مطحون في لتر من ماء يصفى بعده المغلي ، ويشرب منه خلال اليوم على جرعات صغيرة مقدار كل منها ١/٢ كوب مغلي جزر فاتر فإن ذلك يحسن ويرفع مستوى إدرار لبن صدر السيدة المرضعة .

١٤ - اللبن الحليب - لبن الناقة : على المرأة القائمة بإرضاع طفلها أن تتناول يومياً ما مقداره ثلاث أكواب من حليب البقر والجاموس ويفضل أن تتناول لبن الناقة فإن ذلك يزيد زيادة مباشرة من لبن صدرها . ويجب عدم تحطبي هذا العدد من الجرعات حيث إن زيادة شرب اللبن قد يؤدي إلى ليونة البطن وحدوث إسهال .

إلا أن أفضل طريقة لزيادة إدرار لبن الثدي هو الاستمرار في إرضاع الطفل . . بمعنى عدم اليأس من ضعف إدرار اللبن أو عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة أو التأخر في وضع المولود على الثدي إذ تعتبر عملية الإفراغ والامتصاص المتكرر للثدي من أهم ما يساعد على إفراز لبن الثدي .

كما يجب الاهتمام بتناول غذاء صحي غني بالبروتينات والفيتامينات والحديد . . والاهتمام كذلك بتناول قسط وافر من السوائل يومياً . . وتجنب الإجهاد الجسماني أو النفسي . كما يجب الامتناع عن تناول حبوب منع الحمل خلال أول ستة شهور بعد الولادة ؛ لأنها تقلل من إفراز لبن الثدي .

وإليك كذلك بعض الوصفات المفيدة :

من الأعشاب المدرة للبن الثدي : الحلبة - الشمر - الينسون - الكراوية - حشيشة الدينار - الدَّيْسَم - الكمون - الشبت - المقدونس . أبو خنجر (الكرسون المائي) . لسان الثور . النعناع .

كل هذه الأنواع من الأعشاب تساعد على زيادة إدرار لبن الثدي ، فيمكنك أن تختاري منها ما تشائين ، وتجهزي منه مشروباً لك .

ويعد مشروب الحلبة من أفضل هذه الأنواع . . . فاشربي منه يومياً ١ - ٢ فنجان من

مغلي الحلبة مع مراعاة تناول البذور .

أو اشربي يومياً ١ - ٣ فنجان من مغلي الينسون مع مراعاة طحن البذور طحناً خفيفاً قبل عمل المشروب لاستخراج الزيت الفعّال الموجود بها .

ومن الخضروات المدرة لل لبن الثديي : وهذه تشمل الخضروات من فصيلة الخبازي (Mallows) وهي تشمل : الحبيزة والملوخية .

الجزر والمقدونس والشبت والنعناع (تعتبر هذه الأنواع أعشاباً أو خضروات) .

فكّلي من هذه الخضروات كما تشائين . . كما يمكنك تجهيز مشروب من المقدونس أو النعناع . . فتناولي يومياً ١ - ٢ فنجان من مغلي المقدونس أو النعناع بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق الطازجة لكل فنجان ماء .

العدس بأنواعه : كما يتميز العدس بأنواعه (العدس الأصفر أو أبو جبة) بمفعول مدر للبن الثديي . . ويمكنك تناول شوربة العدس لهذا الغرض .

تجفيف لبن الثديي : تحتاج المرأة أحياناً إلى وقف إدرار لبن الثديي بعد الانتهاء من فترة الرضاعة . . ولمساعدة ذلك يمكن الاعتماد على عُشب المريمية إذ إن له مفعولاً مضاداً لمفعول الأعشاب السابقة المدرة للبن الثديي . ولهذا الغرض اشربي ثلاثة فناجين من منقوع المريمية يومياً بإضافة ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان ماء مغلي . . ويترك العشب لينقع لمدة ١٠ دقائق .

مشروب فعّال لزيادة إدرار لبن الثديي : المكونات : ملعقة صغيرة من بذور الينسون . ١/٢ ملعقة صغيرة من الحلبة المطحونة . ملعقة صغيرة من الشبت . ملعقة صغيرة من البردقوش . ماء مغلي (٦٠٠ مللم) . عسل نحل (للتحلية) .

التحضير : تُنقع الأعشاب في الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق ، ثم يحلى المنقوع بعسل النحل .

لعلاج شح الحليب عند المرأة المرضعة : يؤخذ من ورق الحبق وزهره قبضة كف وسط وتغلى على النار في لتر ماء ، من ثمَّ يصقّى الماء ويشرب منه كوب مرتين باليوم ولمدّة خمسة أيام فإنه يساعد على استمرار الحليب ومقوٍ للجسم بإذن الله تعالى .

أيضاً دواء لعلاج شح الحليب عند المرأة المرضعة : يؤخذ من العدس اليابس كوب قدر كوب الشاي ويسلق على النار في ربع لتر ماء ، من ثمَّ يصقّى وتشرب منه المرأة صاحبة الحليب القليل كوب يومياً لمُدّة أسبوع فإنه نافع لذلك يكثر الحليب وتكرّر العملية حسب الإفادة وبالوقت نفسه المرأة تفرك الثديين من أعلى أسفل بزيت الخروع مرتين يومياً فإنه يدر الحليب . اه .

أيضاً دواء لعلاج شح الحليب عند المرأة المرضعة : يؤخذ من حب الينسون ملعقة صغيرة

وتدق وتغلى على نار خفيفة في كوبان ماء قدر كوب الشاي لمدة أربع دقائق ، من ثم يصقّى الماء ويشرب كوب صباحاً وكوب مساءً قبل النوم بعد تحليته في ملعقة صغيرة من عسل النحل الصافي فإنه مفيد لذلك بإذن الله تعالى .

أيضاً دواء لعلاج شح الحليب عند المرأة المرضعة : هو أن يشرب من حليب البقر البلدي الطازج المسخن على النار كوب مرتين باليوم ولمدة خمسة أيام فإنه يكثر ويزيد في حليب المرأة المرضعة بإذن الله تعالى .

دواء لتقوية حليب المرأة المرضعة : يؤخذ من السمسم ملعقة صغيرة وتغلى على النار في كوب ماء ويصقّى وتشرب مرة واحدة باليوم فإنها نافعة لذلك بإذن الله تعالى .

أيضاً دواء لتقوية حليب المرأة المرضعة : وهو إذا شربت المرأة من حليب الماعز المسخن على النار كوب صباحاً وكوب مساءً قبل النوم فإنه يكثر الحليب بإذن الله تعالى .

دواء لإدرار حليب المرأة المرضعة : يؤخذ كمية من مسحوق البلور الناعم ويبل بالماء ويدهن ويطللى به ثدي المرأة أدر الحليب لوقته بإذن الله تعالى .

دواء لعلاج شح حليب المرأة المرضعة : يؤخذ من الكمون الحب ملعقة كبيرة وتسحق ناعماً ، ويؤخذ من عسل النحل الصافي المنزوع الرغوة خمسمئة غرام ، ويؤخذ من السمن البلدي البقري كوب قدر كوب الشاي ويخلط ويمزج الجميع مع بعض جيداً وتأكل منه المرأة صاحبة الحليب القليل ملعقة كبيرة مرتين باليوم ولمدة خمس أيام فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

دواء لكثرة حليب المرأة المرضعة : يؤخذ من حب الشمار اليابس ملعقة صغيرة وتغلى على النار في كوب ماء ، من ثم يصقّى ويشرب مرة واحدة باليوم ولمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك اه . وكما يفيد إدرار حليب المرأة أكل السمك المالح .

دواء لإدرار حليب المرأة المرضعة : يؤخذ من الحبة السوداء ملعقة كبيرة وتسحق ناعماً وتبل بيسير بالماء وتطللى به المرأة ثديها فإنه يدر الحليب بإذن الله تعالى .

وكما أكل الفجل مع كل وجبة من وجبات الطعام فإنه مفيد ويدر حليب المرأة المرضعة . اه .

علاج إدرار حليب المرأة رغم فطام الطفل عن الرضاعة : يؤخذ من ورق نبتة القيصعين « عيزقان » ملعقة صغيرة يابسة أو خضراء لا يهم ، من ثم تنقع في كوب ماء ساخن ويشرب هذا الكوب على عدة جرعات في بحر النهار ولمدة يومين فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

دواء لعلاج إدرار حليب المرأة رغم فطام الطفل : يؤخذ قبضة كف من البقدونس وتدق دقاً يسيراً ، ويؤخذ منه على شاشة نظيفة وتوضع على الثدي بشكل لصقة لمدة ساعتين فإنه نافع

لذلك بإذن الله تعالى .

أيضاً دواء في علاج إدرار حليب المرأة رغم فطام الطفل : يؤخذ من حب الفول اليابس كوب صغير وينقع بالماء من المساء وحتى الصباح ، من ثمَّ يذق ويهرس جيداً ويضمّد به ثدي المرأة قطع إدرار الحليب ، وأيضاً إذا خلط بدهن الورد قطع الحليب أيضاً . اهـ .

الأمور المدرة للّبن

الينسون : يدر اللبن ، أكلاً ، وشرباً سريعاً ، قاله جالينوس وثلاثة عشر حكيماً .

الشونيز : إذا شرب ، أدّر اللبن .

دشيش الحنطة : دشيش الحنطة إذا طبخ وأكل ، أدّر اللبن .

الكمّون : إذا شرب ، أدر اللبن .

الحمص الأسود : أكل الحمص الأسود ، يدرّ اللبن .

الباقلاء : أكل الباقلاء ، يدرّ اللبن .

الحمص الأبيض : يدرّ اللبن ، مجرّب ، قاله جالينوس وعشرة من الأطباء .

بزر الخشخاش : إذا نثر على الخبز مع الرازيانج ، أدّر اللبن ، مجرّب .

الفجل : الإكثار من أكل الفجل يدرّ اللبن ، قاله أحد عشر حكيماً .

اللفت : أكل اللفت ، يدرّ اللبن .

بزر البطيخ الأصفر : شربه ، يدرّ اللبن .

القلقاس : أكل القلقاس ، يدرّ اللبن .

الكارث : أكل الكراث ، يدرّ اللبن . وإذا طلي بالمرأة على الثدي ، أدّر اللبن .

السلق : يدرّ اللبن .

طرق تحسين لبن المرضعات وإدراره لدى المرضعات

١ - كراويا : أ - تؤخذ ملعقتان كبيرتان من بذر الكراويا وتغمر بنصف لتر ماء بارد ،

وتوضع على النار لدرجة الغليان .

ب . يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة طعام .

٢ - حشيشة الملاك : يؤخذ ٢٠ جراماً من عشبة حشيشة الملاك اليابس والمفرومة ، ثم تغمر

بنصف لتر من الماء البارد ، وتوضع على النار لدرجة الغليان ، ثم تترك لتتقع مدة ١٠ دقائق ، ويصفى ويشرب كوب بعد وجبات الطعام .

٣ - العدس والجزر : تناول الجزر الطازج يومياً ، والذي يدخل ضمن السلطات مع قليل من زيت الطعام - سواء زيت بذرة القطن الفرنسي أو زيت السيرج أو زيت الحار ، أو تناول عصير الجزر مع ملعقة من (القشدة الجاموسي) مذابة فيه ، وكذلك تناول العدس بجميع صورته (جبة أو أصفر) يساعد على إدرار اللبن في صدر المرضعات .

٤ - برسيم : وهناك طريقة معروفة في الريف المصري عموماً ، وهي تناول عصير البرسيم الطازج مع تحليته بالسكر بنسبة صغيرة فإن ذلك مفيد جداً في إدرار لبن صدر المرضعة .

٥ - لبن الجاموسة : كثرة شرب اللبن الجاموسي كامل الدسم بعد غليه جيداً مفيد في إدرار وتحسين شكل ونوع لبن صدر المرضعات .

٦ - كمون سنوت : يستعمل مغلي الحبوب لإدرار اللبن عند المرضع ، وذلك بشرب مقدار (١ - ٢) فنجان من المغلي في اليوم ، ويعمل بغلي مقدار (٣) جرامات من الحبوب في فنجان من الماء ، ولا يجوز للمصابين بأمراض الكلي استعمال الكمون (السنوت) بأي شكل كان .

٧ - أينسون (ينسون) : يزيد الينسون في إدرار الحليب (اللبن) عند المرضع . وقد سبق ذكره .

٨ - كروياء (كراوية) : تُعطى البذور كحساء (شورية) ، أو كمستحلب لإدرار الحليب في الأيام الأولى للنفس . ويحضر المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه وهو ساخن (١ - ٢) فنجان في اليوم . أما الحساء . . فيعمل بطبخ كمية وافرة من البذور مع قليل من الدقيق المحروق (الحمص) بالماء وتصفيته بعد النضج بواسطة منخل أو قطعة من الشاش .

٩ - شمر (شمرة) : ولا يفوتنا أن نذكر أن مغلي حبيبات الشمرة يدر إفراز الحليب عند المرضع . ويعمل مغلي حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن ، بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق ، ويُشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يومياً . أما للأطفال المرضع . . فيكتفى لعمل المغلي بكمية أقل من ربع ملعقة صغيرة من الحبيبات المسحوقة ، ويمكن غليها بالحليب بدلاً من الماء .

ويلاحظ أخيراً أن طعم ملغي الشمرة قد يسبب - لبعض الأشخاص - عند شربه الاشمزاز ؛ فلهؤلاء يُستحسن تخفيف المغلي بكمية أكبر من الماء المغلي .

١٠ - مدرة مخزنية Galega Offisinalis : لهذا الغرض يستعمل مغلي من الأزهار والبذور معاً بأجزاء متساوية . ولعمل المغلي : يُنقع مقدار ملعقة صغيرة من

الخليط . . أزهار — بذور — في مقدار فنجان واحد من الماء البارد ، ثم يُسخن إلى أن يغلي لمدة قصيرة فقط ، ثم يُترك المغلي لمدة عشر دقائق ، ويُشرب بعدها منه ثلاث مرات في اليوم ، فنجان واحد في كل مرة قبل الأكل . ويمكن استعمال البذور وحدها بدلاً من المغلي ، وذلك بإضافة قليل من مسحوق الشمرة إلى مقدار ملعقة صغيرة من البذور . لتحسين مذاقها . وبلعها مع جرعة من الماء .

وتؤكد بعض المصادر الطبية القديمة أن استعمال المغلي والبذور ، بالطريقة السالفة الذكر ، يدرّ الحليب بقدر كبير ، وحتى عند الحيوانات الحلوب ، وأن هذه الزيادة في إدرار الحليب تظل مستمرة إلى ما بعد التوقف عن تعاطي الدواء لمدة ثلاثة أيام ، ولذلك . . أصبح من الواضح أن لهذه العشبة تأثيراً خاصاً في غدة الثدي ، ولا يُستغرب من أنها تزيد في ضخامة الغدة خارج أوقات الرضاعة أيضاً .

إذا أخذ الحليب يشح : عليك بغلي قبضة صغيرة من ورق الحبق وزهره في لتر ماء ويشرب فنجانين في اليوم . وهذا العلاج مقوّ أيضاً .

وإذا شح الحليب فعلاً عليها أن تشرب يومياً نصف كوب من ماء تسلق فيه كمية من العدس ، مع فرك الثديين من أعلى إلى أسفل مرتين في اليوم بزيت الخروع . أو تأخذ في اليوم فنجاناً واحداً من مستحلب الينسون : ملعقة صغيرة من حبيباته المدقوقة لفنجان ماء ، يمكن تحليته . أو : فنجاناً أو اثنين لا أكثر من مستحلب الشمار : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك عشر دقائق بعد النار مغطى ثم يصفى . أو : بعضاً من عصارة القراص دون إفراط .

استمرار الحليب على الرغم من الفطام

إذا شكت إحدى السيدات بعد الفطام من استمرار الثديين في إدرار الحليب عليها أن تأخذ مستحلب القصبين دون إكثار منه : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب وحده في اليوم بجرعات . أو : تثبت على الثدي بعض الشوفان الغض المدقوق أو لصقة بقدونس .

احتقان الثديين

إذا غصّ بالحليب فاحتقنا يعالجان بكمادات مشبعة من ماء غلي فيه حب الينسون : عشر ملاعق صغيرة من الحب المدقوق للتر ماء . أو : يدق ورق الشمار وزهره المبرعم ويوضع على الثديين . أو : يوضع عليهما مرضوض غض من ورق البقدونس . وهو يفيد أيضاً لألمهما ولسع الحشرات . أو : يدق غصن من النعنع ويوضع عليهما .

علاج تعقد اللبن في الثدي

الصمغ : صمغ يشرب منه عشر حبات مثل الخرشوف مع الأحساء الموافقة لذلك ، ينفع من تعقد اللبن في الثدي .

الشمع : إذا أذيب الشمع ، وطلّي به على الثدي ضماداً ، نفع من تجبن اللبن في الثدي .
نخالة الحنطة : نخالة الحنطة إذا طبخت بالخلّ ، نفعت من تعقد اللبن في الثدي ضماداً بعد الولادة .

السمسم : إذا دق وخلط بسمن بقري ، وضمد به الثدي المتعقد فيه اللبن ، حلّله .
بزر كتان : بزر كتان مدقوق معجون بخلّ ، ينفع من تجبن اللبن في الثدي .
بياض البيض : بياض البيض الدجاجي إذا عجن فيه دقيق باقلاء ، وضمد به اللبن المجبن في الثدي ، نفعه .

الأموح القاطعة لدور اللبن

الشوكران : عصارة طريب الشوكران إذا لطح به الثدي ، قطعت دور اللبن ، وجفقتّه .
الدردي : دردي الخل إذا لطح به الثدي ، قطع اللبن جملة ، مجرب صحيح .
الحلبة : الحلبة ، تدق ، وتعجن بالماء ، ويضمّد بها الثدي ، تقطع اللبن جملة .
بزر كتان : بزر كتان محرق إذا ضمّد به الثدي ، قطع دور اللبن .
مرارة الضأن : مرارة الضأن إذا لطح بها الثدي ، قطعت اللبن .
الكمون : الكمون المدقوق إذا عجن بخلّ ، وضمد به الثدي ، قطع اللبن مجرب .
السذاب : إذا شرب درهمان سذاب ، قطع اللبن .

علاج صلابة الثدي

ورق الخوخ : إذا دق ورق الخوخ الزهري ، وضمد به الثدي الصلب ، حلّله .
دقيق الحلبة : دقيق الحلبة إذا طبخ ، نفع من صلابة الثدي ضماداً .
زبد البقر : زبد البقر ، ينفع من صلابة الثدي أكلاً وضماداً .
شحم العجل : شحم العجل إذا ضمّد به صلابة الثدي ، لينه ، وحلّله .

جمود اللبن في الثدي

قال في القانون في الطب :

علاج ذلك : أن يؤخذ السلق ، ويطبخ حتى يتهرى ، ثم يجمع لباب الخبز ، ودقيق الباقلا ، ودهن الشيرج أو خبز ، وماء ، وزيت مع غسل ، أو سمس ، يكرر التضميد بأيهما كان في اليوم مرتين أو ثلاثة .
- السمس مع الغسل ، وسمن وغسل .

وقال في مختصر تذكرة السويدي :

السمسم إذا دق وخلط بسمن بقري ، وضمد به الثدي المنعقد فيه اللبن ، حله ، وكذلك بزر الكتان مدقوق معجون بخل ، ينفع من تجبن اللبن في الثدي ، وكذلك بياض البيض الدجاجي إذا عجن فيه دقيق الباقلاء ، وضمد به اللبن المجبن في الثدي ، نفعه .
وقال أيضاً في مختصر تذكرة السويدي :

إذا أذيب الشمع ، وطلي به على الثدي ضماداً ، نفع من تجبن اللبن في الثدي .
- نخالة الحنطة إذا طبخت بالخل ، نفعت من تعقد اللبن في الثدي ضماداً بعد الولادة .

اللبن المحرق المتجبن في الثدي

قال في القانون في الطب :

الأدوية المانعة من التجبن : الطلاء بالنعناع المدقوق المخبص .
- البقلة الحمقاء شديدة النفع من ذلك ضماداً .
- الأدوية المحللة للتجبن الحار : ورق عنب الثعلب مدقوقاً يضمده به .

علاج احتقان الثديين عند المرأة بالحليب

يؤخذ من حب الينسون خمس ملاعق كبيرة وتدق ناعماً وتدق على النار في لتر ماء لمدة سبعة دقائق ، من ثم تنزل عن النار وعندما تصبح شبه فاترة تغسل وتكمد به المرأة ثدييها من هذا الماء مرتين يومياً ولمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .
أيضاً دواء لعلاج احتقان الثديين المرأة بالحليب : يؤخذ من ورق زهر الشمار الأخضر وتدق وتوضع على الثديين بشكل لصقة فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى . كما يفيد لذلك مدقوق ورق البقدونس . اه .

أيضاً دواء لعلاج احتقان الثديين بالحليب : يؤخذ من ورق وأغصان النعناع الأخضر ملعقة كبيرة تدق ويوضع منها على الثديين فإنه نافع لذلك . اه .

فطام الطفل

وفيما يتعلق بالفطام . . ففي الوقت الذي كانت النساء فيه سابقاً يرضعن أطفالهن حتى بلوغهم السنين ، نرى الكثيرات من النساء اللاتي يفظمن أطفالهن بعد الشهر الثالث ، لأسباب تكمن في نقص لبنهن من الثدي ، أو لأسباب مرضية أو نفسية . وعلى أية حال . . . نقول لك : إن الرضاعة الطبيعية غاية في الأهمية بالنسبة للطفل ؛ لأنها تقدم له غذاء مناسباً تماماً مع نموه ، ولأن جزءاً كبيراً من دهون لبن الأم يحتوي على البروتين والأملاح المعدنية بشكل أكثر وزناً من حليب البقر . وأخيراً فإن لبن الأم يمتلك قدرة كبيرة على تحصين الطفل ضد الأمراض . ولذلك فإنه يشكل له « مصل مصحة » حقيقياً .

إن عملية الفطام ينبغي أن تكون تدريجية ، وأن تحل زجاجات اللبن الصناعي ، أو الزجاجات المليئة بشوربة الخضروات ، محل الرضعات الطبيعية . أي قَدَمي للطفل زجاجة لبن صناعي مرة في اليوم ، ثم مرتين ، وثلاث مرات . وبما أن اللبن الطبيعي لا تقل كميته بشكل أتوماتيكي ، فإن الأم عندما ترفض إعطاء طفلها لبن ثديها أكثر من مرتين خلال اليوم الواحد ، فإن « إنتاجها » من اللبن سينخفض بشكل سريع . وينصح بعض الأطباء الأم بلف صدرها برباط ، لتعمل على تقليل تدفق إدرار اللبن ، ثم توقفه بشكل نهائي . ولكن ، لا تحاولي زيادة الضغط على ثديك بشكل يصعب عليك التنفس معه .

ألم الثدي والتهاباته

لألم الثدي أسباب مختلفه فقد تظهر الشكوى من انتفاخ وألم بالثدي خلال الأسبوع السابق للحيض بسبب التغير الهرموني خلال هذه الفترة . . وقد يكون الألم ناتجاً عن وجود التهاب بالثدي (mastitis) . . وأحياناً ينشأ هذا الالتهاب بسبب عدم الإفراغ الكافي للبن الثدي خلال فترة الرضاعة . وفي جميع حالات ألم الثدي يجب الاهتمام بتثبيت الثديين جيداً باختيار مشد للثدي (سوتيان) مناسب بحيث يكون ذا قاعدة عريضة محكمة ، وحمالات عريضة بحيث لا تنزلق عن الكتفين . . كما يجب الاهتمام بتفريغ اللبن المحتجز خلال فترة الرضاعة بالقيام بعصر الثديين . . يساعد عمل كمادات ماء دافئ على تخفيف الألم المصاحب للالتهاب .

مستحضرات وأعشاب لعلاج أمراض وألم الثدي

- ١ - مستحضر مضاد للتهاب وألم الثدي : المكونات : ٤ ملاعق كبيرة زيت قمح . ٤ ملاعق كبيرة زيت مشمش .
الطريقة : يُخلط الزيتان جيداً ويستخدم الخليط دافئاً في دحك جلد الثدي لتخفيف الالتهاب وتسكين الألم .
- ٢ - لبخة أوراق الملوخية أو الخبيزة : تطبخ مجموعة من أوراق الخبيزة أو الملوخية (حوالي ٥٠ جراماً) في ثلاث ملاعق من الجلسرين .
وتستخدم دافئة في عمل لبخة للثدي .
- ٣ - لبخة البطاطس أو اللفت : تُهرس كمية من البطاطس المسلوقة أو اللفت وتستخدم في عمل لبخة للثدي .
- ٤ - النعناع : يعالج التهاب الثدي بتليخه بمزيج من حفنة من ورق النعناع وحفنة من لباب الخبز الأبيض وقليل من الخل .
- ٥ - الصعتر البري : نبات فروع غزيرة وأوراقه صغيرة بيضاوية الشكل وأزهاره بنفسجية اللون ورائحته لطيفة . إذا غسل بمستحلب الصعتر أو بعمل كمادات منه عالج تشققات حلمة ثدي المرضع والتهاباتها .
- ٦ - الكرفس : يزرع في منطقة البحر الأبيض المتوسط وهو نبات ذات أعناق طويلة عصرية وأزهارها صغيرة خضراء . يزيل أورام الثدي إذا عمل منه ضماداً .
- ٧ - الفول : إذا طبخ مع النعناع وضمد به الثدي المتورم من ضربة أو لبن متجمد أزال الورم .
- ٨ - الشمار : تستعمل حفنة من أوراق الشمار الغضة المهروسة واستعماله كضماد لمعالجة تسلخات الثدي .
- ٩ - جذور حشيشة الملاك : للحصول على أكبر كمية من لبن المرضعات أثناء فترة الإلبان يؤخذ ٢٠ جراماً من جذور حشيشة الملاك الناشفة المسحوقة ، ثم تغمر في ١/٢ لتر (٢ كوب) من الماء البارد ، وتوضع في وعاء على النار لدرجة الغليان ، ثم يصفى هذا المغلي جيداً ، ويشرب كوب منه بعد كل وجبة غذائية مباشرة . وحشيشة الملاك عشبة مشهورة ومستخدمة في بلاد الشام .
- ١٠ - بذور (كراويا) : للحصول على نفس النتيجة تؤخذ (ملعقتان) من (بذر كراويا)

وتغمران في ١/٢ لتر ماء بارد ، وتوضع على النار لدرجة الغليان ، ثم يصفى هذا المغلي جيداً ، ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية .

١١ - جزر أصفر - جزر أحمر : أكل الجزر الأصفر بقشره أو الجزر الأحمر بقشره أيضاً ، الطازج يومياً ، والمقطوع في شكل حلقات رفيعة بعد غسله جيداً ، ويلاحظ أن معظم فائدة الجزر الغذائية موجودة في قشره وشعيراته الخارجية ، مع ضرورة تناول كوب من الحليب في اليوم بعد وجبة الغذاء ، ويؤكل في اليوم حوالي ١/٢ كيلو من رؤوس الجزر .

١٢ - عدس مطبوخ : إن العدس المطبوخ سواء في الأطباق المنفردة أو في شكل شوربة يساعد على إدرار الحليب من الثدي خلال فترة الإلبان .

١٣ - المريمية : لعلاج الغدد اللمفاوية أثناء فترة الرضاعة الإلبان تؤخذ ملعقة كبيرة من المريمية وتوضع في كوب زجاجي ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً وتغطى بطبق ، وتترك لتتقع مدة عشر دقائق ، ثم تصفى بعد ذلك أو تشرب دون ابتلاع رواسب المريمية - على دفعات بواقع ٣ أكواب خلال اليوم بالكامل .

١٤ - لبخة تفاح طازج - لباب خبز فينو - خل : لمعالجة التهابات الثدي بصفة عامة لبخة من أوراق النعناع الطازجة المهروسة جيداً والمخلوطة مع لباب الخبز الفينو الأبيض والمخلوطة مع الخل وكلها متساوية المقادير ، والمحضرة أولاً بأول ، وتوضع هذه اللبخة فوق موضع الالتهاب مع ضرورة تثبيتها بالبلاستر ومنديل منطو صغير . ويداوم على هذه اللبخة حتى يطيب الثدي الملتهب . أما مريضات السكر فيجب عليهن التوجه فوراً إلى الطبيب الحضري المتخصص .

١٥ - حلبة - زيت خروع : تستخدم لبخة مسحوق الحلبة في معالجة خراجات الثدي ، والحلمة المتقرحة ، وذلك بوضع مطحون الحلبة اليابسة مع نفس مقداره من زيت الخروع ووضعه فوق مكان الخراج . مع زيادة مساحة اللبخة عن المكان المصاب ، ثم تكرر هذه العملية بنفس الأسلوب المذكور في البند السابق حتى يفتح الخراج نفسه بنفسه . ويتم تنظيفه بعد عصره بمحلول البوريك المتوافر في الصيدليات ، مع ضرورة تغطية مكان الجرح .

ويلاحظ تجنب هذه الطريقة مع مريضات البول السكري . ويجب التوجه في هذه الحالة إلى الطبيب الحضري المتخصص لإجراء كل ما يلزم بخصوص هذا الموضوع .

١٦ - مسحوق أوراق الخروع - خل : إذا فرمت أوراق الخروع الطازجة ، ومزجت بنفس حجمها خلاً ثم دلك بها الثدي الملتهب فإنه يسكن الألم ويشفيه ، وهي طريقة معروفة في الأرياف المصرية ، وفي صعيد مصر بصفة خاصة .

١٧ - ورد طازج - خل : إذا فرم الورد الطازج والموجود حسب الموسم ، وعجن بنفس مقداره مع الخل واستعمل ضماداً فوق مكان الوجع من الثدي كان شافياً .

١٨ - مغلي كزبرة - كزبرة البئر : إن طلاء الثدي الموحوع ، والذي يصحبه ألم - طلاؤه بمغلي مسحوق الكزبرة أو كزبرة البئر تعد تبريده ، والمداومة على ذلك مع التدليك الخفيف المناسب يخفف من أوجاع الثدي .

١٩ - شمع عسل النحل : تناول شمع عسل النحل الجيد النوع يشفي التهابات الثدي بجميع أنواعها . بشرط أن تؤخذ ملعقة كبيرة شمع عسل نحل مرة واحدة أو على مرتين يومياً مضغاً وأكلاً .

٢٠ - مغلي شمر - شمرة - شمار : تناول مغلي شمر - شمرة - شمار وكلها أسماء مترادفة لعشبة الشمر تناوله يزيد الإلبان لدى النساء المرضعات ، ويعمل مغلي شمر بوضع ملعقة صغيرة مملوءة شمر في إناء به ماء مقداره كوب ماء حتى درجة الغليان . ثم يرفع بعد ذلك من على النار ويصب جميعه في كوب زجاجي ، ويشرب في هدوء كما تبلع العشبة المتبقية في قاع الكوب ، وذلك بواقع ٢ . ٣ كوب يومياً .

مع ملاحظة أن الشمر حلو المذاق نسبياً ، ولا داعي لإضافة السكر أو عسل النحل إليه .

٢١ - عصير البرسيم الطازج المحلى قليلاً بالسكر : لزيادة الإلبان وإكثاره للسيدة المرضعة ، وجد أن أحسن الوصفات لذلك : هو تناول عصير البرسيم الطازج المحلى قليلاً بالسكر بواقع كوب واحد في اليوم فقط . ويستحسن أن تتناوله السيدة المرضعة عند النوم ليلاً حتى يظهر مفعوله خلال نهار اليوم التالي . ويمكن زيادة هذه الجرعة إذا دعت الضرورة لذلك .
والغريب أن سيدات المدن لا يعلمن شيئاً عن هذه المعلومة ، والأغرب من ذلك أن نساء القرية يحتفظن بهذا السر لهن فقط ؟!!!

٢٢ - حرشف السطوح Tectorum Sempervivum : يستعمل عصير الأوراق الغضة لمعالجة التهاب الثدي ، وذلك بطليها بالعصارة الطازجة .

٢٣ - كيس الراعي (جراب الراعي) Capsella Bursa Pastoris : يعالج التهاب ثدي الأنثى في بدايته بلبخ جافة من العشبة ، بين طبقتين من الشاش .

تعقد الثدي

١ - حندقوق حقلي (كليل الملك) Melilotus Officinalis : تُعالج الأورام الصلبة غير الخبيثة كعقد الحليب في الثدي وغيرها بمزيج العُشبة الغضة ، وتغلى ببطء

وفوق نار خفيفة ، بضعفي مثليها من الشحم إلى أن يتم تبخر الماء منها ، ثم تصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتاني .

٢ - قسطل الفرس (كستنا الحصان) Hippozstanum Aesculus : تُعالج العقدي في ثدي الأنثى بلبخ ساخنة من مزيج من مسحوق ثمار القسطل ودقيق الشعير والخل .

٣ - مرزنجوش ، مردقوش بري Origanum vulgare : تُعالج عقد الحليب في الثدي أيضاً باستعمال مرهم عصير العشب ، وذلك بمزج مقدار (٥٠) جراماً من العصير مع (٣٠) جراماً من الفازلين .

تقيح غدة الثدي

حلبة : لا يُفضل على لبخ بذور الحلبة أي دواء لمعالجة خراجات الثدي .
أما كيفية عمل لبخة الحلبة فإنها تتم بمزج كمية من مسحوق بذور الحلبة في وعاء بكمية من الماء الفاتر ، مع تحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو ، ثم يوضع الإناء المحتوي على هذا المزيج في إناء ثانٍ أوسع ، يحوي كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل إلى ثلثي ارتفاع إناء المزيج ، ثم يحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريباً ، إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن . بذلك . . يتم صنع اللبخة ، فتفرد ساخنة - على الجلد - وتُغطى بقطعة قماش من الكتان ، وقطعة أكبر من القماش الصوفي وتُجدد مراراً في اليوم .

دمل على النهدي

من الوصفات الشعبية المدهشة شيءٌ ثمرة الكوسا البلدي في الرماد شيئاً بطيئاً ثم جعلها لصقة فاترة . أو : يدق بزاق الحلزون مع أصدافه ويجعل منه لصقة .

قروح الثدي وورمه

مختصر تذكرة السويدي :

- رصاص محرق : ينفع من قروح الثدي .
- الزيت الطيب : إذا دعك في صلابة رصاص حتى يسود ، ولطخ به قروح الثدي أبرأها .
- قثاء بري : أكل بقله أو شرب عصارتها ، يبرئ قروح الثدي .
- البقلة : أكل البقلة أو شرب عصارتها ، يبرئ قروح الثدي .

تسهيل المنافع :

العدس : إذا طبخ بماء البحر ، وسحق ، ثم طلي به ورم الثديين المنعقد فيهما اللبن في النفاس ، وكذا الورم الحار ، فإنه ينفعه . ومثله في كتاب الأغذية والأدوية ، عن ديستوريدوس . ومثله في مفردات الصقلي .

البقلة الحمقاء : تنفع الثدي ، إذا ضمده به .

كتاب الأغذية والأدوية :

إذا حمل دقيق الباقلي وحده ، أو مع سويق على أورام الثديين التي قد تعقد فيها اللبن ، حلل أورامها ومنع درور اللبن وقطعه . ومثله في مفردات الصقلي .

القانون في الطب :

يؤخذ دقيق الباقلا ، وإكليل الملك مسحوقين ، ودهن السمسم يتخذ منه طلاء بماء عذب .

— يؤخذ خبز مدقوق ، ودقيق الشعير ، والباقلا ، والحلبة ، والخطمي ، ومخ البيض ، والزعفران ، والمر يضمده به .

. يتخذ طلاء من بزر الكتان المدقوق بالخل .

— لأورام الثدي الباردة البلغمية : ينفع منها : أن يدق الكرفس ، ويوضع عليها البابونج

المدقوق ، وإكليل الملك .

مفردات الصقلي :

أصل الخنثى : إذا طبخ بدرديّ الشراب وضمده به الأورام العارضة للثدي نفعها .

الخطمي : صالحاً للثدي الوارمة ورمماً حاراً إذا تضمده به .

الكندر : إذا خلط بطين فقيموليا ودهن ورد ، ولطح به الثدي الوارمة ورمماً حاراً ، حللها .

الكرفس البستاني : إذا تضمده به مع الخبز والسويق ، سكن ورم الثدي الحار .

ماء البحر : إذا سخن ونظف به الثدي نفعه .

السفرجل : قد يخلط بالضمادات للثدي الورم ورمماً حاراً .

البيض : يستعمل بجملته نياً مع دهن الورد في مداواة الورم الحار في الثدي إذا أصابه

ضربة أو ورم بوجه من الوجوه .

الخوخ : إذا دق ورقه الرطب مع ورق السذاب الرطب ، وضمده به السلع (الغدد) والعقد

العارضة في الثدي حللها .

الكرسنة : دقيقتها مع العسل يلين الأورام الصلبة في الثدي .

ومن الحاوي قال :

ينقع التين اليابس في خل خمر أياماً ، ثم يطلى به الثدي أياماً ، ثم يغسل بماء قد طبخ فيه كرفس بستاني ، ومما يعظم نفعه للصلابة في الثدي شحم البط ودقيق الشعير وشحم الأيل ودقيق الحلبة وورد البابونج ودهن الخيري والشمع الأبيض فراداً أو مجموعة بحسب الحاجة .

الجوز : قد يخلط مع العسل ويضمده به الثدي .

دردي : إذا أحرق وحده أو مع الآس الرطب وضمده بها الثدي الوارم سكن ورمها .

اللوز : دهنه صالح لأورام الثدي .

الطلق : ينفع من أورام الثدي وخلف الأذنين وسائر اللحم الرخو إشداداً .

السرطان : إذا أحرق وطلبي به ثدي من بها سرطان نفعها وأبرأها .

الرصاص : إذا استعمل منه صلابة وفهر ووضع فيه زيت أو دهن السفرجل أو دهن آس ودعك بها دعكاً جيداً وطلبي به أورام الثدي ، نفعها جداً ، مجرب .

الزيت : النطول به حاراً ينفع أورام الثدي .

نخالة الحنطة : إذا طبخت بالمطبوخ أو بالشراب وضمده بها أسكنت أورام الثدي الذي تجبن اللبن فيه .

الموم : قد يتخذ منه جباً صغيراً أمثال الجاوس ويؤخذ منه عشر حبات مع بعض الأحساء ، فإنه يمنع من تعقد اللبن في ابتداء المرض .

النعنع : إذا استعمل ضماداً على أورام الثدي المتولدة عن تجبن اللبن فيها مرضوضاً مع الزيت أو مع أحد الشحوم نفعها ، ويطبخ الفول بالماء ويضمده به .

الوسخ : ينفع إذا وضع على الثدي الوارم مع الزيت الحار ، يسكن ألمه وينفع من الورم العارض بعد الولادة ، يضمده مرات ممزوجاً بخل ودهن ورد مسخن ، هذا في الابتداء ، أو يؤخذ بزركتان يدق ناعماً ويعجن بخل ، واجعله مرهماً وضعه على الثدي ، أو يؤخذ شحم الثعلب ويضرب مع دهن ورد ويوضع على الثدي الوارم ورماً حاراً ، فإنه ينفعه ، أو يضمده بتمر مع ماء وخل ، أو يضمده ببياض البيض وصوف مع دهن ورد . أو يضمده بالشب والكزبرة الرطبة والبقلة الحمقاء ويوضع على مرقشيثا مسحوق مع دهن الورد ، أو يضمده بدقيق الباقلا مع عسل أو ميختج .

مختصر تذكرة السويدي :

قشر الرمان وزرورد : يطبخ ، ويضمّد به الثدي الوارم ورمّاً حارّاً .
السلق : إذا دق ناعماً ، وضمّد به الثدي الوارم بعد النفاس ، حلل ورمه . كذلك إذا ضمّد به الثدي المرأة الحامل قبل أن تلد بأيام ، فإنّ ثديها لا يرم بعد الولادة ، ولا عند الولادة .
الحمص الأسود : إذا دق ، وطبخ به الثدي الوارم الحادث بعد النفاس ، نفعه .
أخشاء البقر : إذا خلطت بماء ودهن ورد ، وضمّد به الثدي الوارم بعد النفاس ، حلل ورمه .

الخبازي : أصل نبات الخبازي إذا قلع ، وقطع ، ونظم في خيط ، وشدّ به من تشتكي من وجع ثديها ، ولا يسمى لها اسم الدواء المنظوم المشدود به وسطها . زال ، مجرّب .
ورق الخروع : إذا دق ، وضمّد به الثدي الوارم بعد النفاس ، نفعه ، وسكن ألمه وإذا كان مدقوقاً ناعماً بجل ينفع .

حبّ الخروع : حبّ الخروع ، ينفع من ورم الثدي الوارم ورمّاً صلباً ضماداً .
الحمص : الحمص الأسود إذا دق ، وطبخ به الثدي الوارم الحادث بعد النفاس ، نفعه .
النعنع البستاني : إذا دق النعنع البستاني الطري ، وضمّد به الثدي الوارم بعد النفاس ، حلل ورمه من تجبن اللبن ، قاله جالينوس والرازي وسبعه من الحكماء .

الكرفس : إذا ضمّد بالكرفس ، نفع من الورم الكائن من تجبن اللبن .
بزر الخطمية : ينفع من ورم الثدي الحادث بعد النفاس ضماداً .
دقيق الباقلاء : إذا طبخ ، وضمّد به الثدي الوارم بعد النفاس ورمّاً حارّاً ، حلّله ، وسكن ألمه .
لورم الثدي أيضاً : يفيد التليخ بماء غليت فيه كمية من النخالة مع قليل من الملح . أو :
دهن اللوز . أو : العدس : إذا طبخ بماء البحر وسحق ثمّ طلي به ورم الثدي في النفاس ، أو الورم الحار ، فإنه ينفعه .

أيضاً دواء لعلاج ورم الثدي عند المرأة : يؤخذ قدر فنجان القهوة من دهن اللوز الحلو والمر وتدهن منه المرأة ثديها مرة صباحاً ومرة مساءً لمدة يومين فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .
أيضاً دواء لعلاج ورم الثدي عند المرأة : يؤخذ قبضة كف من البقلة « فرفحين » وتدق دقاً يسيراً ليس ناعماً ويوضع منه على الثدي الوارم بشكل لصقة لمدة ساعتين فإن الورم يزول بإذن الله تعالى .

أيضاً دواء لعلاج ورم الثدي عند المرأة : يؤخذ من حب العدس الأبيض مائتي غرام وتطبخ على النار بماء البحر حتى تنضج وتستوي كما الطبخ ، من ثم تنزل عن النار وتصفى وتسحق العدس ناعماً حتى يصبح نظير المرهم وبعدها تطفى وتدهن منه الثدي الوارم فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى وخاصة عندما تكون المرأة في حالة النفاس .

الأعشاب المستخدمة لعلاج الأورام الحميدة

١ - بصل : يُستعمل عصير البصل لمعالجة الأورام الحميدة والندب المتضخمة ، وذلك بطليها بالعصير الطازج .

٢ - حندقوق حقلي (إكليل الملك) : Melilotus Officinalis : تُعالج خارجياً الأورام الصلبة (غير الخبيثة) كعقد الحليب في الثدي وغيرها . بمرهم العشبة الغضة ، ويتم عمل المرهم بغلي العشبة الغضة ببطء وفوق نار خفيفة بضعفي مثلها من الشحم ، إلى أن يتم تبخر الماء منها ، ثم تُصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتاني .

٣ - همدال (دبق) Viscum Album : يؤكد كثيرون من قدماء الأطباء أن التبليخ بمزيج مكون من أجزاء متساوية من الهدال والصمغ ، والشمع العسلي يفتت ويشفي من الأورام الحميدة .

- أ. أورام الثدي الحميدة : الأورام الحويصلية الليفية .
- . الورم الغددي اللفي .
- . الورم الفصي .
- . التجمع الدموي .

ب - الأورام الخبيثة : يجب أن تتعلمي العلامات التحذيرية الخاصة بالسرطان : من المهم والحيوي اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة جداً كلما أمكن ذلك ؛ لأن الإصابة بالسرطان تصبح أكثر خطورة في المراحل المتقدمة للمرض . ولهذا قيل : « إن الاكتشاف المبكر للسرطان ، هو الحماية المثلى ضد الموت بالسرطان » ، وكلما بدأ العلاج مبكراً ، كان حظ المريض أوفر في تخفيف حدة المرض والنجاة منه . وإلى جانب الفحص الطبي الدوري . . يجب أن تتعلمي العلامات التحذيرية السبع المتعلقة بالسرطان ، وإذا كانت أي من تلك العلامات موجودة . . فإنه يجب أن تزوري الطبيب دون تأخير .

العلامات التحذيرية السبع المتعلقة بالسرطان :

. الاضطراب في التبول والتبرز .

- . وجود جرح لا يلتئم .
 - . وجود نزف أو إفرازات غير طبيعية ، وإخراج البراز بشكل غير معتاد .
 - . وجود ورم أو كتلة في الثدي ، أو في أي مكان آخر في الجسم .
 - . عُسر هضم أو صعوبة البلع .
- حدوث تغيير واضح في النتوءات الصغيرة (الزوائد الجلدية) ، أو الشامات (الحسنات الجلدية) .
- . حدوث سُعال قوي ومستمر ، أو وجود صوت أجش .
 - إذا كانت عندك أي علامة تحذيرية . لا قدّر الله . اتصلي بالطبيب فوراً .

علاج الدمل بحال وجوده على الثدي المرأة

وهو أن يؤخذ من ثمر الكوسا البلدي غير المزروع في الخيم وذلك عدد واحدة ، ومن ثمّ تشوى في رماد النار الحار أي الساخن حتى تنضج بصورة طبيعية لوحدها وبعدها تنزع من الرماد وتنظف وتدق ناعماً نظير الباذنجان المشوي وعند الانتهاء توضع على الثدي مكان الدمل وهي فاترة بشكل لصقة لمدة ثلاث ساعات وتكرّر العملية حسب الإفادة فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

سرطان الثدي

الفحص الذاتي للصدر والثديين

إن المرأة تحتاج فقط إلى خمس دقائق في الشهر ؛ للمساعدة في حماية نفسها ضد سرطان الثدي بواسطة ممارسة الفحص الذاتي ، وهو خطوة خطوة كالتالي :

١ - في الحمام تحت الدوش : افصحي ثدييك خلال الاستحمام ، واجعلي اليدين تناسبان بسهولة فوق الجلد الرطب . وبالأصابع المستقيمة . . حرّكي يديك برفق فوق كل جزء من كل ثدي . استخدم يديك اليمنى لفحص الثدي الأيسر واليد اليسرى للثدي الأيمن ، ويجب أن يتعلق الفحص بوجود أي تضخم أو عقدة قاسية أو كتلة .

٢ - أمام المرأة : افصحي ثديك وحافظي على الذراعين على جانبي الجسد . بعد ذلك ارفعي ذراعيك عالياً فوق الرأس وتفحصي أية تغييرات في دوران كل ثدي ، أي تضخم ، أو نقر في الجلد (أي على شكل غمازة) ، أو أي تغيير في الحلمة .

بعد ذلك . . ضعي يديك على الوركين ، واضغطي بقوة لكي تثني عضلات الصدر ، لاحظي أن الثدي الأيسر والثدي الأيمن لن يكونا بنفس الحجم ، إلا أنهما عند بعض النساء يتساويان .

إن الفحص يُظهر ما هو طبيعي بالنسبة لكِ ، ويعطيك الثقة بفحصك لذاتك .

٣ - الاستلقاء على الظهر : من أجل فحص ثديك الأيمن ، ضعي وسادة أو منشفة مطوية تحت كتفك الأيمن . ضعي اليد اليمنى خلف رأسك ، ثم اضغطي برفق بواسطة اليد اليسرى والأصابع المسطحة ، المبللة في حركات دائرية صغيرة بدءاً من أعلى نقطة في ثديك الأيمن ، وهكذا دواليك باتجاه الحلمة .

تابعي الدوران لفحص كل جزء من الثدي بما فيه الهالة حول الحلمة ، وذلك يتطلب صنع ثلاث دورات على الأقل . ثم أعيدي الكرة ببطء على الثدي الأيسر ، مع وجود الوسادة تحت كتفك الأيسر ، ووجود اليد اليسرى خلف الرأس .

وفي خلال هذا الفحص الدائري . . يلاحظ وجود أي ورم داخل الثدي .

إن وجود ورم الثدي قد لا يكون سرطاناً ، ولكن الطبيب وحده هو الذي يقرر .

إن اكتشاف سرطان الثدي مبكراً قد يجعل النجاة أسهل .

علاج سرطان الثدي

من المعروف أن علاج السرطان عامة يعتمد على الطرق الرئيسية التالية :

. الجراحة .

. الإشعاع .

. العلاج الكيميائي .

. العلاج بالمناعة .

وهي طريقة ما زالت قيد البحث ، تعتمد على إعطاء مصل ينشط المقاومة الطبيعية للجسم .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

١ - آزرينون الحدائق *Calendula Officinalis* : تُعالج سرطانات الغدد ومنها

سرطان الثدي التي لم يمكن إزالتها كلها جراحياً بالمرهم ، مع شرب المستحلب أو استعمال عصارة العشبة الغضة من الداخل والخارج في آن واحد . ويمكن في المعالجة الخارجية استعمال الصبغة المخففة لغسل وتكميد الجروح والقروح . الخ بدلاً عن

المرهـم . ولعمل الصبغة . . ثُملاً حفنة من أوراق الزهر في زجاجة بيضاء ، ثم يضاف إليها نصف لتر من الكحول المركّز (95%) حوالي ١٥٠ سم ، تُسد بعدها الزجاجـة وتوضع في الشمس لمدة أسبوع ، ثم تصفّى الصبغة وتُحفظ تُخفف الصبغة لغسل الجروح والقروح . . . إلخ بنسبة ملعقة كبيرة لكل ربع لتر كوب من الماء المغلي .

ويفضل لعمل المرهـم استعمال خليط أعشاب يتكون من كنبات الحقول ، جذور عُشبه القوي وزهر البابونج ، وذلك بغلي هذا الخليط من الأعشاب لمدة ربع ساعة في ربع لتر كوب من الماء ، ثم إضافة كمية من الشحم إليه وغليه ببطء إلى أن يتم تبخر الماء كله منه .

ويُعمل المستحلب بالطريقة المعروفة بنسبة صغيرة من أوراق الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان . وتُعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين . ويلاحظ أن شرب كمية أكبر تسبب اضطراب المعدة . هذا ، ويستعمل بعض الأطباء المستحلب ، أو خلاصات أخرى من العشبـة للحقن في الجسم ، وذلك لمعالجة سرطان المعدة والرحم والثدي .

٢ - **بنفسج عطري** : تُستعمل أوراق البنفسج الغضة والمهروسة بالتليخ ، لتسكين الآلام في السرطانات الظاهرة كسرطان الثدي . وهذا لا يشفي السرطان ، ولكنه يخفف من آلامه المبرحة ، ويريح أعصاب المصابين به .

٣ - **سنفيتون مخزني (السمفوطن) Symphytum Officinale** : يستعمل المغلي في غسل القروح السرطانية في سرطان الثدي ، ويعمل المغلي من مقدار (٢٠) جراماً من الجذور بغلية بنحو نصف لتر من الماء ، ثم يُصفّى ويشرب بجرعات متعددة طيلة النهار ^(١) .

الجامع لمفردات الأغذية والأدوية : عن خواص ابن زهر قال : إن أحرق السرطان البحري وطلّي به ثدي من بها سرطان نفعها وأبرأها ^(٢) .

نصائح وأعشاب لجمال نهديك

أنصح لك ألا تأسريهما . دعيهما حرين ليل نهار ، فالمنهضات مرهقات شديدة الضرر مهما حلا لونها وانتسق وشيها ولطف تقمعهما . إلا لوقت جد قصير كاف لزيارة أو لنزهة . إنها تعرقل الدورة الدموية فيهما فيصيب رمان الجبال أو إجّاصها إما ضمور وإما ترهل . وقد يصابان بتشقق أو تسلخ أو أكزما . فماذا تنتظرين من سجينين حساسين محبين للحرية والابتسام والرفرفة في الهواء الطلق عندما يكبحان ويكبتان وتنسد الأنفاس في مسامهما ؟ وما يقال عن

(١) « أعشابنا دواء » ، قبالن سليم مكرزل .

(٢) « الداء والدواء في طب القدماء » محسن عقيل .

المنهضات ينطبق أيضاً على المشدات كاجحات الأرداف . ثم إليك بالرياضة فهي حميدة الفوائد للنهدين خصوصاً حين تتنفسين بقوة إلى الداخل عند الارتفاع أو رفع الأطراف وإلى الخارج عند الهبوط حيث يحسن أن تطلقي أنيناً عميقاً يريح صدرك .

المنهضات . . الحاملات ما يوهي الجبال ويعيي ذئاب القفار . . . إن كنت شغفة بهن اجعليهن رافعات غير ضاغطات .

ويسعد النهدين - إذا شئت لهما أن يحرقا أفعدة الشعراء - أن تدليكهما صباح كل يوم من أسفل إلى أعلى دونما تحدد للطفهما بمزيج من عصير الليمون الحامض وماء كولونيا وماء الورد مع قليل من الخل ثم جففيهما وتيهي دلالةً وزهواً على كل ربيع . وعقب كل حمام ساخن أنعشيها بالماء البارد . بصورة عادية - غير ظروف الاستحمام - رشني على السطح العلوي من النهدين ماء بارداً بل مثلجاً بإسفنجة أو طابة وكرري مراراً . أو ضعي قطع ثلج . ودوري من وقت لآخر بقطعة ثلج حول ذروة النهدين مرتين أو ثلاثاً .

لشدّ النهدين

ليس للنهد عضلات بل هو مجموعة غدد للحليب تحميها مواد دهنية ويغلفها جميعاً الجلد ذو العضلات الواهية . لذلك فجعله أصلب أمر صعب جداً ودقيق . وعلى كل فللصعوبات معالجات وحلول غير العمليات التجميلية . ينصح بما يلي :

- . بوضع مستقيم دائماً للجسم .
 - . عرض النهدين بعض الوقت للشمس .
 - . إنهاضهما دونما ضغط عليهما .
 - المنهضة ضرورية في الأعمال القاسية وفي الرياضة البدنية ككرة المضرب أو الطائرة أو كرة السلة
 - . الولادة الباكرة ترخيها
 - . لا يجوز أن يضعف الجسم دفعة واحدة . فلهذا تأثير سلبي عليهما .
- يعالجان بالدلك ومادته زيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو وكذلك بالحمامات الجزئية الباردة صباح مساء .

لزيادة حجمهما

١ - تدليك الثديين بمستحلب الناعمة المخزنية مع شرب المستحلب ، الذي سبق وصفه

في (القطام) ، ويكون التدليك من أسفل إلى أعلى .

٢ - دلكهما وتليخهما بمستحلب من ورق القصعين وزهره ويشرب من مستحلب هذا القصعين مرة في اليوم : ملعقة صغيرة لفنجان ماء .
يؤخذ ملعقة كبيرة وتنقع في كوب ونصف ماء فاتر لمدة أربعة ساعات ومن ثمّ تدلك به الثديين وتشرب من هذا الماء في عدة جرعات ولمدة أسبوع فإنهما ينموان ويكبران .

لإنقاص حجمهما إذا كانا كبيرين أكثر مما يجب

دلكهما وتليخهما بماء عُلي فيه قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر : ملعقة صغيرة من القشر المقطع لفنجان ماء - مع شرب فنجان واحد في اليوم .
أو : التليخ والدلك بمستحلب من ورق الزوباع وإكليل الجبل وزهرها : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يُشرب وحده ، في اليوم .

لتقوية الصدر المرتخي أو الذي يميل إلى أسفل

لصقات تفاح غير مسخن - مع قشره - وتبقى اللصقة على الأقل نصف ساعة . وهكذا يكرر حتى النتيجة . أو : التليخ والدلك بمنقوع مدته ليلة واحدة في ثلاثة أكواب ماء وقوامه ؛ نصف ملعقة صغيرة من زهر الخزام ومثله من ورق القرص الغض وكذلك من زهر البابونج .
أو : المعالجة بالماء المثلج وحده : إسفنجة باردة على سطحيهما ترفع ثم تعاد باستمرار . ويرفعان بمنهضة غير ضاغطة .

- التليخ والدلك بماء قدره ثلاثة أكواب ، منقوع فيه لمدة ليلة واحدة نصف ملعقة صغيرة من زهر الخزام ، ومثلها من زهر البابونج ، ومثلها أيضاً من القرص الغض ، يكرر التليخ والدلك بالمزج كل يوم حتى بلوغ الأرب .

- العلاج بتليخ سطحيهما بالماء المثلج ، مع استعمال حمالات صدر (سوتيانات) غير ضاغطة . . وكانت النساء بما فيهن الفتيات في روسيا يجلبن نحودهن بالثلج في شهر يناير من كل عام .

١ - زيت المشمش : يعتبر زيت المشمش من أفضل الوسائل الطبيعية لمقاومة ترهل الجلد وظهور التجاعيد ولذلك فإنه يدخل في تركيب العديد من مستحضرات التجميل .

تستخدم طبقة خفيفة من الزيت في دهان جلد الثديين يومياً .

٢ - جذور شجر التين : هذه وصفة هندية شعبية لعلاج ترهل جلد الثديين . . وذلك بطحن كمية من جذور شجر التين الهندي (Banyan) وخلطها مع كمية مناسبة من الماء

لعمل عجينة . . ثم تُفرد هذه العجينة على جلد الثدي وتترك لمدة أسبوع .

للنهود المترهلة

إذا ترهلا يفيدهما غسل في الصباح والمساء بالماء البارد بل المثلج أو بمحلول الملح بارداً . ولا تنسي الماء البارد بعد كل حمام ساخن تغسلينهما به ، ولا الرياضة النافعة لهما ، والسباحة على الصدر حيث يفيدان من الحركة وبرودة الماء . ولا تهملين السير بخطى سريعة وعودي إلى سالف عهدك بالقفز على الحبل ، حبل واحد لا اثنين يا حواء . واقربي قفرك هذا يجعل المنهضة غير ضاغطة على النهدين . كما يفيدهما قناع مؤلف من مزج صلصال بكرم مغد .

واستعملي كريمًا قوامه خلاصة اللباب والصعتر . وادلكيهما به لكي يذوب الشحم المتراكم . ولهذا الغاية أيضاً إليك بالتليخ المتعاقب بين حار فبارد .

وإذا كنت حاملاً وخفت أن يتهدلاً أو يترهلاً اغسلينهما بالماء الفاتر والصابون ثم لبخي سطحيهما العلوي بإسفنجة مبللة بالماء البارد مع تدليك بزيت اللوز الحلو . ولكي تحمي حلمتيها من التشقق في مرحلة الإرضاع ادنيهما قبل الولادة بمزيج من عصير الليمون الحامض والغليسرين ، ولكي لا يهبطا عن مستواهما استعملي منهضة غير ضاغطة بل كافية للارتفاع بنضحهما .

وباختصار فالنهود المترهلة تعالج بالليخ الحارة فالبارد كما ذكر ومحبوب من خلاصات الغدة الدرقية حرقاً للشحم المتراكم وإلا فعملية تحميل بسيطة .

للنهود الضامرة

عند ضمور النهدين يفيدهما الماء الحار الجالب الدم إليهما فيزداد حجمهما . ذلك بواسطة إسفنجة . ثم إليك بالماء البارد على سطحيهما ليتكورا ويبرزا .

ومارسي الرياضة المناسبة لهما ولا سيما السباحة المنشطة للدورة الدموية ، عدا فوائدها الآخر .

ولا تنسي الغناء ؛ لأنه موسّع لقفص الصدر وجالب إليه الدم وبمحة الانطلاق . وهنالك خلاصات المبيض والثدي كحبوب وزرقات .

خل التفاح لجمال النهدين

لجمال الجسم وخاصة لعلاج ترهل النهدين يتم إضافة مقدار مناسب حوالي فنجان من

حل التفاح إلى حوض الاستحمام والاستلقاء في الحمام الساخن .
كما يمكن تدليك الجسم بخل التفاح ، ثم غمر الجسم بالماء الساخن لمدة ١٥ دقيقة ثم
غسل الجسم بالماء الدافئ المعطر بماء الورد .

ما ينفع لكبر الثدي

تسهيل المنافع :

دم الضفدع : إذا طلي به ثدي المرأة البكر ، منعه أن يعظم .
الكمون إذا سحق بالماء ، وطلا به الثدي ، منعه أن يعظم ، ويكبر .

مفردات الصقلي :

الشوكران : إذا دق بورقه كما هو وضمد به ثدي الأبقار منعها أن تعظم .
- من الماء الذي يسن عليه الحديد إذا أخذ ما ينحل منه ووطخ به الثدي ، منعها أن
تعظم .

المبيختج : إذا طلي على صدر الجارية ، التي بدأت تراهنق إلى استكمال إدراكها أوقفته من
التزيد وبقيت صاحبه ناهداً إلى أن تجبل ، وقيل : يزيد زيادة يسيرة ويبقى صحيحاً سوياً لا
يسود ، ويجب أن يطللى في اليوم مرتين ، ثلاثة أيام ويغيب يومين ، ويرجع يطلبيه إلى أن تدرك
الجارية ويقطع ، ومما يقيم الصدر المنكسر : طبيخ العفص يبرد بالثلج ويغمس فيه خرقة كتان
وتوضع عليه ، الكمون المسحوق بالماء جيد في ذلك طلاء عليه .

بصل السوسن : مدقوقاً معجوناً بعسل والطين الحلو والعفص الفج والقيموليا وإسفيداج
الرصاص ودهن المصطكة وعصارة البنج والرصاص المحرق ودقاق الكندر والمرتك وعروق
البيروج والأفيون والخل وعصارة عنب الثعلب ولعاب بزر قطونا ، فهذه المفردات المانعة من أن
يعظم فليركب الطبيب منها بحسب ما يوجبه الحدس وبالله التوفيق .

مختصرة تذكرة السويدي :

الطين الخرساني : إذا عجن بخل ، وطلا به الثدي منع من عظمه .
المرتك : إذا سحق بالماء ، وضمد به الثدي ، منعه أن يعظم .
الشب : إذا عجن بالماء وضمد به الثدي منعه أن يعظم .
عنبر الثعلب : إذا ضمّد بعصارة عنبر الثعلب ، منعه من العظم .

أيضاً لمنع الثدي أن يعظم ويكبر عند المرأة

١ - يؤخذ من الأسفيداج ملعقة كبيرة ويضاف إليها قدر فنجان القهوة من دهن الورد

ويخلط مع بعض ، من ثم يدهن ويطلّى منه الثدي فإنه يمنع كبره اه .
وكما يفيد دهن وطلّي الثديين في مسحوق المواد الآتية بعد بلّها بالماء وهي : مسحوق
المصطكي . مسحوق الشبة البيضاء . مسحوق بزر الأفيون . الخل الجيد . دهن الورد .
فكل هذه المواد استعمالها كل نوع على حدى وبدورها تمنع ثدي المرأة أن يعظم
ويكبر .
ملاحظة : يجب الانتباه لتركيب الدواء لكي تكون صحيحة الوصفة وناجحة بإذن الله
تعالى .

٢ - يؤخذ من قشور أغصان شجرة السنديان « بلوط » التي عمرها فوق الثلاث سنوات
ملعقة صغيرة بعدما تقطع قطع صغيرة وتغلى على النار في كوب ماء وتدلّك بهذا الماء الثديين ثم
تشرّب منه نصف كوب مرة واحدة باليوم فإنه نافع لذلك . اه .
٣ - يعمل دش من الماء البارد المحتوي على قليل من الشب ، ثم دهانه بكرّيم يحتوي على
يوريد البوتاسيوم بنسبة ١% ، أو صبغة الجاوي بنسبة ٥% بصفة دورية لبضعة أشهر .

العناية بالثدي

هل هناك طريقة لخفض مقاييس الصدر الكبير؟

- ١ - ارتدي أفضل ما يرفع النهدين من الصداري .
- ٢ - تأكدي من أن المعاطف والسترات ليست ضيقة أبداً ولا حواشي لها على الذراعين
والظهر والصدر .
- ٣ - لا ترتدي الزنانير العريضة أبداً ، ولا الثياب ذات القبات الكبيرة ، ولا العقود التي
تنخفض جداً على الصدر ، فهي تجذب العين وتظهر مقاييسك معها قصيرة .
- ٤ - حتى تقلّلي من ضخامة صدرك ، اجثي عن ثياب بظلال داكنة أكثر في الأعلى ،
وخفيفة أكثر في الأسفل ، وهذا في حالة واحدة فقط ، إذا كانت لك رحلان طويلتان حتى لا
تظهري قصيرة القامة ، وإلا فتعمّدي أن تكون الألوان في الأعلى والأسفل متشابهة تماماً .
- ٥ - عندما تبتاعين سترات الكارديجان ، تنبهي إلى عدم اختيار تلك التي تتميز بالكثير من
الجيوب ، فهذه كثيراً ما يجري تصميمها بجيبين على الصدر وجيبين للكفين ، بينما جيوب الصدر
تجذب الأنظار إليه ، هذا إلى جانب أنها تعمل على تقصير مظهر الرقبة ؛ لأنها تدفعك إلى الظهور
ممتلئة في الأعلى .

٦ - اجثي عن ثياب ذات رقبات بسيطة مفتوحة ، أو لا رقبات على الإطلاق ، ولا تختاري أبداً ذلك المعطف الذي يعلق عند الرقبة .

٧ - ابتعدي عن الوشاحات ، واللفحات السميقة ، وأية طبقات تتجمع حيث لا تريدين لمظهرك أن تزداد مقاييسه .

ما تأثير إفرازات الثدي ؟

وظيفة الثدي هي إفراز اللبن لإرضاع المولود ليستقبل غذاءه الأولي الأساسي والضروري حتى ينمو ويبدأ في الاعتماد على نفسه في غذائه .

ولذلك نجد أن الثدي يتكون من غدد لينة وأوعية دموية وأنسجة الثدي حجمه ومظهره . وتنتهي الغدد اللبنية إلى الخارج في الحلمة بواسطة قنوات لبنية عديدة حوالي العشرين تنتهي بفتحات ضيقة متجاورة على سطح الحلمة .

وأحياناً تحدث التهابات موضعية بالثدي تسبب في الأخرى زيادة في نشاط الغدد فيظهر إفرازات من الحلمة وبالعلاج الالتهابات تختفي الإفرازات وظهور الإفرازات ربما يلفت النظر لوجود هذه الالتهابات وهذا يساعد على سرعة علاجها .

وإذا ظهرت الإفرازات ملوثة بالدم أو كانت كلها دم وجب العرض على جراح .

ما هي طريقة تكبير الثدي ؟

العملية الجراحية : تُجرى غالباً في المستشفى وأحياناً في عيادة كاملة التجهيز ، بتحذير شامل أو موضعي ، تبعاً لتفصيل المريضة والطبيب ويتم تكبير الثدي بإدخال زراعة من السيليكون أو الجل أو السالين ، من شقوق يفتحها الجراح تحت الثدي ، أو حلقة الحلمة الملونة أو (لزراعة السالين) تحت الذراع .

التماثل والنقاهاة : تسحب الخيوط بعد مرور أسبوع تقريباً على الجراحة وتضطر المريضة في حالات كثيرة إلى وضع صدرية خاصة مدة أقصاها أربعة أسابيع ، وجلّ النساء اللواتي خضعن لعملية تكبير الثدي يستأنفن عملهن خلال أسبوع شرط أن لا يكون شاقاً متعباً للبدن . وممارستها للتمارين الشاقة ، كالعدو ، أو الحركات الهوائية لا يجوز استئنافها قبل أربعة إلى ستة أسابيع ويقل الألم وتشفى الجروح بعد أيام من تاريخ سحب الخيوط . وقلما تظهر الندب متى أحسن الجراح اختيار مواضع الشقوق .

المضاعفات : من المضاعفات ما يستوجب استخراج المادة المزروعة وهي متعددة - تكون أنسجة ندوية حول المزروعات مما يقسّي مواقع من الثدي وهي ترغم الطبيب على إجراء جراحة تصحيحية .

ما هي طريقة تصغير الثدي ؟

العملية الجراحية : تجري في المستشفى بتخدير شامل ، وفيها تنتزع الأنسجة الزائدة ويغير موضع الحلمة . ويفتح شقوق متفاوتة الطول حول حلقة الحلمة الملونة ومن الحلقة إلى الموقع تحت الثدي ويكون عدد الشقوق مرهوناً بكمية الأنسجة المستخرجة ، وتسمح الأساليب المبتكرة الجديدة للعدد الأكبر من النساء بإرضاء طفلها بعد الجراحة .

التماثل والنقاهاة : تعدد الشقوق يعرض المرأة لألم شديد في بحر الأسبوع الأول الذي يعقب الجراحة ، وبخاصة ما تحتاج إليه الجراح من التنظيف مرتين في اليوم ، بالمهدروجين بيروكسيد تسهياً للشفاء وتعجلاً لعملية الاندمال . والكثير من النساء يستأنفن عملهن بعد أسبوع ولكن غيرهن تحتجن إلى مدة نقاهاة طويلة . وينبغي للمرأة أن تضع صدرية خاصة وتتوقف عن أي تمرين في القسم الأعلى من الجسم مدة لا تقل عن ستة أسابيع ، كي لا يصيب الشقوق تمزق .

بعد سنة أو أكثر يبهت لون الندوب ولكنها تبقى ظاهرة .

المضاعفات : التهابات ، أو انفتاح الشقوق مما يستدعي تقطيعاً إضافياً ، فقدان الحس في الحلمة (في حالات معينة من التصغير الشديد للثدي) لا يعتبر فقد الحس في الحلمة من المضاعفات بل نتيجة محسوبة منتظرة .

ما أسباب النهود المتدالية ؟

إن عامل الوزن وتغيرات فترة الطمث تجذبان النهدين إلى أسفل ولكي يظلا متماسكين يجب :

• أن تكون العضلات الصدرية التي ترتكز عليها النهود قوية وملفوفة .
• أن يكون جلد النهود قوياً ومرناً .

— أن تكون الطبقة الدهنية الداخلية ذات سماكة متوسطة وألا تتعرض لتبدلات مهمة (حذار من النحول السريع جداً) .

— أن تكون الأنسجة المنظمة التي تتشعب في النهود بمثابة ممائل حقيقي له ، وهذا ما يتم عند تكون تغذية هذه الأنسجة جيدة فلا تفقد مرونتها .

وفي بعض الأحيان يلحق ذبول بجلد النهود دون أن يكون للسن دور في ذلك . عندئذٍ ينبغي البحث عن سبب آخر يكون هرمونياً في أغلب الأحيان وكثيراً ما يتبين أنه قصور وظيفي

في الغدة النخامية أو غدد المبيض .

أما استرخاء الأنسجة التي تشكل رباطات النهدي وحلماته فيحدث بصورة تدريجية عندما يترك النهدي دون حمائل (منهدات سوتيان) أو تكون هذه الحمائل سيئة . ومما يزيد في هذه الظاهرة الرياضات العنيفة والإرضاع والنحول .

وإلى جانب الوسائل الكلاسيكية لتقوية النهود (الرياضة البدنية والتدليك اللطيف بالماء البارد وغير ذلك) . نشير إلى العلاج بالهرمونات والمعالجة الكهربائية بالتشريد .

إن الأوستروجين والـ Progestatif المستعملين بمقادير قليلة يؤديان تدريجياً ، إلى إبراز النهدين . وهذه الظاهرة تلاحظ أثناء استخدام طويل للأقراص مانعة الحمل .

وإذا كان النحول هو السبب ، يلجأ الأخصائي إلى زرفات الأنسولين ويعطي المريضة مختلف أنواع الأحماض الأمينية .

وهناك أخيراً ، المعالجة بالكهرباء المعروفة باسم Dialyse والتي تعطي عادة نتائج جيدة جداً ، والمقصود بها إدخال خلاصات هرمونية إلى أنسجة النهدي محمولة بتيار كهربائي يسلط عليه .



الفصل الثالث الرحم

رَحِم . رُحَام - HETRITE - UTETUSOU MARTRICE

موضع الرحم THE UTERUS

يقع في نهاية قناة المهبل بين المثانة البولية والمستقيم . والرحم معلق برباطات مرنة ويشبه الإحاصة في شكله .
والرحم : موضع الجنين في بطن الأم . والرُحَام : التهاب الرحم عقب الولادة .

التهاب عنق الرحم

التهاب عنق الرحم من أكثر أمراض المرأة شيوعاً فحوالي ٧٠% من النساء يقاسين منه في وقت من الأوقات . ولكنهم يجهلون أمره في العادة لقلّة ما يزعجهن منه ، وهذه غلطة من حواء لا تغتفر .
فالالتهاب الحاد قد يكون سبباً في العقم ، فضلاً عن أنه يورث الألم أثناء الجماع ، وأخيراً وليس آخراً قد يكون عاملاً من عوامل السرطان الذي يصيب عنق الرحم .
وكل حامل تضع وليدها تتعرض لهذا الالتهاب ، ولا شك أن تمدد عنق الرحم أثناء المخاض والوضع يسبب تمزقاً ، وهذا التمزق قد يصاحبه الالتهاب ، وإن كان أحياناً على نطاق ضيق لا تكاد المرأة تشعر به ، أو حتى يفطن إليه الطبيب .
وفي الحالات الأشد . . تظهر الأعراض القليلة ، وأكثرها ظهوراً ، إفراز أبيض اللون أو أصفره ، وهو يؤلم ويبعث بروائح كريهة .
ومن أعراضه أيضاً العقم المتسبب عنه للمرأة العليلّة ، وكذلك الألم في أسفل الظهر ، والألم أثناء الجماع ، والألم أثناء الحيض ، والتبقيع ؛ أي ظهور بقع من الدم بين الدورتين .

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

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

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

أم الحالات الشديدة . . فيمكن علاجها في عيادة الطبيب والعلاج بالكي الذي يقوم به الطبيب المعالج من أساليب العلاج الناجح ، حيث يتم إحراق النسيج المصاب بإبرة الجهاز المحماة ، أو باستخدام مبرد الكتروني ، أو باستخدام مواد كيميائية .

وهناك طريقة تم اكتشافها في الآونة الأخيرة اسمها (جراحة الابتزاز) . تتناول المنطقة المصابة بعد إخضاعها إلى صقيع عظيم (عملية تبريد) . ومثل هذه الجراحة هي إجراء وقائي ؛ إلا أن الالتهاب العنقي هذا كما ذكر آنفاً ، قد يعرّض عنق الرحم للسرطان .

والأغلبية الكبيرة من المراجع والسلطات الطبية توافق على الخطوات التالية التي من شأنها توقّي التهاب عنق الرحم وسواه من الالتهابات التي يتعرض لها المهبل :

– تجنبي النضح المتكرر (الدوش المهلي) ، فكثرت تشجع الالتهابات على الظهور ؛ لأن إزالة البكتيريا الموجودة بصورة طبيعية يتيح النمو للبكتيريا الضارة .

– أخضعي نفسك كل عام لفحص أعضاء التناسلية ؛ للتأكد من سلامة جهازك التناسلي ، من وجود حالات غير طبيعية أو التهابات مهبلية مزمنة .

– حافظي على النظافة الصحية بطريقة سليمة ، وأفضل طريقة للتخلص من الرائحة الكريهة هي غسل الأعضاء التناسلية الخارجية غسلاً جيداً بالماء والصابون ، مرة أو مرتين في اليوم .

– غيّري الفوطة الصحية أو القطن مراراً أثناء الطمث .

التهاب الفرج

يتأتى التهاب الفرج عن إهمال العناية الصحية بالأعضاء التناسلية خاصة عقب مسير

طويل ، أو مقارفات جنسية متعددة متواليية ، أو نتيجة الإفراط في الاستمنا . وجميع هذه الالتهابات ميكروبية جرثومية تسببها جراثيم طارئة دخلت المكان فوجدت فيه مرتعاً خصباً . أما التهابات الفرج الناجمة عن جرثومة السيلان (التعقيية) ، فقد قلّت الإصابة بها على أثر اكتشاف البنسلين . . . بعد أن كانت ملازمة لكل بائعة هوى . . . وتشعر الأنثى المصابة بحرقة واكتواء في أعضائها الجنسية يرافقه شعور بحرارة والآلام تزداد عند المشي ، وبأقل لمسة . يجمّر المكان ، وتغرق الأنثى في سيل من الإفرازات . . . إفراز قيحي أصفر ضارب إلى الخضرة ، يؤدي إلى تسلخات في أعضائها الجنسية ، وتسليخ جدران الفخذين ، ويظهر تنقيط بالجلد .

وتشكو العلييلة بعد مدة انخطاطاً عاماً في القوى ، وتوعكاً جسمياً ونفسياً ، ثم تخف حدة الأعراض لتتركز في الفرج ويغدو المرض مزمناً يقتصر على إفرازات صفراء مخضرة .

والعناية الصحية بالفرج كفيلة بوقاية كل سيدة من الوقوع في برائن الحكمة الفرجية ، فإذا أصيبت فعليها بالضامادات الموضعية والغسول بمحلول البرمنجنات ثم يدهن الفرج بالجليسيرين أو ترش عليه مساحيق البزموت . . . وتفيدها أحياناً لصقات النشا .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

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

٢ - علاج تورم الأعضاء التناسلية (تنقيط الجلد) : كمنون تعالج هذه الحالة المرضية بتكميدها بمغلي الحبوب المخلوط بزيت الزيتون ، ويستعمل وهو ساخن .

٣ - لمعالجة آلام الأعضاء التناسلية جنجل Humulus Lupulus : يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة آلام الأعضاء التناسلية ويعمل المستحلب بإضافة فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى ملء ملعقة كبيرة من الأزهار ، ويُشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .

التهاب الفرج اللعابي

مؤخراً اكتشف الأطباء التهاباً مسبباً عن اللعاب ، أو البكتيريا المختلطة باللعاب ، وتنتقل العدوى بواسطة اللعاب (لحس الفرج) ، وهو اتصال جنسي بالفم ، وقد عمد بعض الأطباء ، عندما عرفوا أن مرضاهم يقومون بهذه الفعلة ، فعلة اللعاب المتبادل للأعضاء التناسلية وهم كثيرون ، إلى أخذ العينة من الزوج في محاولة منهم لعزل البكتيريا المسؤولة عن العدوى .

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

ثآليل الفرج

هي نباتات وبروزات غير منتظمة الحواف كثمرة التوت لوئها وردي غامق ، تنمو أحياناً
على الفرج ، وربما داخل المهبل حيث يكون مصدرها فيروس صغير ، وتصاب بها من لا تعني
بنظافة أعضائها التناسلية ، وتعتقد بعض المراجع الجيدة أن مقاومة الجلد للفيروس هذا تقل
نتيجة لقلة العناية بالنظافة الصحية ، وأن هذا الإهمال من شأنه أن يطيل مكثها ، ويسبب إفرازاً
مهلبياً حاداً .

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

وإذا تكاثرت هذه الثآليل ونمت عمت منطقة العجان فوصلت الشرج ، وتسبب هذه
الأورام إذا ظهرت قرب الفتحة البولية عُسرة في التبول ، وإذا ظهرت في مدخل المهبل غدا
الجماع مؤلماً بل مستحيلاً ، ويسبب تقرح الجلد والأغشية المخاطية . . فإن رائحة نتنة تفوح
من صاحبته . وإذا ظهرت هذه الأورام أثناء الحمل زالت من نفسها عقب الوضع .
ويمكن للإثشي التي تشكو هذه العلة أن تتخلص منها في بدء الإصابة بالعناية الصحية ،
أما إذا أزممت . . فلا بد من العلاج . ويمكن تكميد الثآليل بمغلي حبوب الكمون المخلوط
بزيوت الزيتون . ويستعمل وهو ساخن لفترة لا تقل عن أسبوعين .

ويمكن أيضاً الاستعانة بالعلاج الحديث ، وتستعمل الآن مادة كيميائية اسمها
(بودوفيلين) لإذابة هذه الثآليل ، فإذا لم يتيسر . . كان على الطبيب أن يكويها بالكاوي الناري
(ثيرموكوتر) ؛ لأن رفعها بالمشرب يسبب نزفاً غزيراً .

التهاب غدد بارثولين

لا يتجاوز حجم « غدد بارثولين » الصحيحة غير المريضة ، حبة الأزر ، ولكن عدم العناية
الصحية بالجهاز التناسلي كله أو حدوث التهاب في الجوار ، يساعد الجراثيم على الدخول
إليها ، فتتضخم وتغدو في حجم البيضة ، وقد تصل إلى حجم قبضة اليد . والتهاب هذه الغدة
كثير الحدوث عند المومسات ، وعند النساء الشابات في أول مراحل نشاطهن الجنسي . وتنحو

من هذا المرض الفتيات الصغيرات رغم إكـان إصابتهن بالتهاب الفرج ؛ لأن الغدة تكون قبل البلوغ هاجعة لم تبلغ دور النشاط .
ويكون العلاج جراحياً لتصريف الصديد ، ومعالجة الالتهاب بمشتقات البنسلين ، ومتى كان الالتهاب مزمناً . فلا بد من التخلص من أجزاء منهما بالجراحة على يد الطبيب المتخصص .

شيخوخة المهبل

يعمل هرمون « الأستروجين » على تقوية أنسجة المهبل والغشاء المخاطي المبطن له ، ومتى بدأ هذا الهرمون في التراجع مع حلول سن اليأس . . فإن كثيراً من النساء عندئذ يقاسين من سقم في المهبل ، والمرأة التي استؤصل مبيضاها قد تعاني من شيخوخة المهبل ، وأعراضه تتراوح بين الجماع المؤلم ، والحكة ، والإفرازات المتزايدة ، وأحياناً النزف . تحدث هذه نتيجة لتقلص ميكانيكية الدفاع في المهبل المخاطي فيترك للعدوى الحرة في الغزو والاحتلال .

ولحسن الحظ . . فإن هذه الأعراض أصبح في الإمكان التخلص منها باستخدام مستحضرات « الأستروجين » في العلاج على هيئة حبوب أو حقن يصفها الطبيب .

ولعلاج حكة الشيخوخة في الأعضاء التناسلية :

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

رجل الذئب *Licopodium Clavatum* : الجزء الطبي : الغبار في سنابل الأزهار المستورة ، ويجمع بالضرب الخفيف فوق السنبله دون قطعها . وتستعمل لمعالجة الحك الشيخوخي بذر الغبار فوقها .

عطب في الفرج والمثانة والرحم

العطب أحياناً وليس الالتهاب أو العدوى يكون السبب فيما يصيب المرأة بالالتهابات ولقد انتهى تقريباً ، ذلك الزمن الذي كانت فيه الولادة سبباً شائعاً لإصابة الفرج بالتهاب المهبلي كان يتسبب دوماً - مع الإهمال - في التمزق المهبلي الذي يحدث أثناء الوضع في المقارنة الفرج ، مما يسبب كثيراً من العناء للمرأة ، بل ويعرضها للالتهاب والآلام .

أما الآن ومعظم الولادات تُجرى في المستشفى على يد الطبيب . . فإن الطبيب المتخصص يحدث شقاً صغيراً لتوسيع مدخل المهبل ، وينتبه لئلا يحدث أي تمزق حتى تتم الولادة ، وهذا الشق يعاد إلى حالته ولا يسبب للمرأة أي سقم . أما إذا أصيب الفرج أو جرح . . فقد تتكون جلطة دموية تسبب الورم والسقم . وتكون المعالجة في الحالات الخطيرة بالأدوية والعلاج الحراري لتقليل الورم . ويمكن استخدام مغلي الكمون المخلووط بزيت الزيتون ، ويستعمل وهو ساخن على هيئة كمادات لتقليل الورم .

سقوط (هبوط) الرحم

والمثانة وقناة مجرى البول

الإصابة بعطب ، مع التقدم في السن يحدثان ويسببان أحياناً هبوطاً في المثانة والرحم وقناة مجرى البول ، ولكن هبوط قناة مجرى البول نادر الوقوع ، ولا يحدث إلا عندما تتقدم المرأة في السن ، ويسبب حرقان البول (مع العلم أن للحرقنة في البول أسباباً عديدة أخرى) . وإذا كان الهبوط كبيراً . . فقد تبرز كتلة ما ، ولا ضرورة للعلاج . أما الحالة الأكثر شيوعاً فهي هبوط المثانة .

فالمثانة تهبط على الجدار الأمامي ؛ للمهبل مسببة بذلك تنوءاً قرب المدخل ، تظنه حواء ورماً . وهذه الكتلة اسمها « الفتق المثاني » ، ومتى كانت الحالة خطيرة تشعر المرأة بالسقم ، وتبادر مسرعة إلى الطبيب .

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

أما الأعراض الأخرى للفتق فهي الشعور بالثقل أسفل البطن ، أو الشعور بالضغط على جدار المهبل الخارجي ، خاصة عند الوقوف . والمرأة العليلية تكون مشغولة دائماً بحالتها المرضية . فتحاول جاهدة تفريغ المثانة ولكنها عبثاً تفعل ؛ لأن جزءاً منها قد هبط خلف قناة مجرى البول التي تقوم بعملية تصريف البول .

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

وتأتي الولادة في مقدمة أسباب هذه الحالة المرضية ، فأتساءل الولادة يكون المهبل أكبر بضع مرات من حجمه الطبيعي ، وتمتد الألياف المساعدة تبعاً لذلك ، وهي ألياف المثانة

والمستقيم وكذلك أربطة الرحم ، والولادة الكثيرة المتعاقبة ، والمخاض الطويل الصعب ، والأطفال كبار الحجم ، كل هذا يسبب أو يساهم في إحداث الهبوط خاصة إذا كانت الأنسجة المساعدة ضعيفة .

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

العلاج

يتوقف علاج الحالات السابقة على مداها وخطورتها ، فالحالات الخفيفة منها لا تحتاج أي علاج ، بينما تصحح الحالات الخطيرة عن طريق الجراحة .
أما بالنسبة للمثانة الهابطة هبوطاً شديداً . . فإن العضو الهابط يعاد إلى مكانه ويخاط عبر المهبل ، ويجرى في الوقت نفسه تدعيم الجدار الخلفي للمهبل .
أما الرحم الهابط كثيراً ، فقد يتسأصل أحياناً ويُستغنى عنه ، ويجرجونه من المهبل . ثم تصحح بعد ذلك جدران المهبل .

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

والبلوط : يعالج سقوط (هبوط) الرحم في المرأة بحمامات مقعدية ساخنة (٣٠ درجة مئوية) لمدة عشر دقائق من مغلي لحاء (قشر) البلوط .
ويُعمل مغلي اللحاء بغلي مقدار (٤) ملاعق كبيرة في لتر من الماء ، لمدة ساعة ويستعمل ساخناً .

أمراض الرحم وعلاجها

هناك أمراض كثيرة قد يصاب بها الرحم ومنها :

١ - **أمراض الغدد الدرقية :** وسببها النشاط الزائد والكسل الزائد لهذه الغدد فتوقف الطمث وبالعلاج المناسب يعود الطمث والخصوبة للسيدة .

٢ - **مرض السكر :** قد تتعرض السيدة لمرض السكر بسبب انقطاع الطمث أو عدم الإنجاب ويتم علاج الأمراض التي تصيب الرحم كل مرض على حسب حالته وبالعلاج الجيد

للمرض يعود الطمث والخصوبة ويعود الرحم إلى حالته الطبيعية .

لعلاجها تستعمل الأعشاب الآتية :

١ - الغار : شجرة من الفصيلة الغارية لا يزيد طولها عن بضعة أقدام وأوراقه دائماً الخضرة جلدية الملمس براقه مرة الطعم طيبة الرائحة . وينفع عمومياً في أمراض الرحم في طبيخه .

٢ - الفريون : يعرف في مصر باللبانة المغربية وهو لبن بعض النباتات السائل . ويفيد في علاج أمراض الرحم غسولاً .

آلام الرحم

١ . مزمار الراعي : هو نبات طيب الرائحة وزهره أبيض يميل إلى الصفرة وساقها طويلة .

٢ - يستعمل مغلي بذوره بمقدار ملعقة مع فنجان من الماء المغلي كشراب في أوجاع الرحم عند النساء .

اختناقات الرحم

الكراث : نبات شائع الاستعمال معروف لدى المصريين . يقضي على اختناق الرحم أكلاً وضماداً .

ارتخاء الرحم

رجل الأسد : قد سبق ذكره . يستعمل مستحلب ملعقة من رجل الأسد مع فنجان من الماء لمعالجة ارتخاء الرحم إذا شرب منه ٢ فنجان إلى ٣ فنجان يومياً .

انضمام الرحم

أرطماسيا : هو نبات يتراوح طولها من متر إلى متر ونصف ساقه من الأسفل خشبية ولونها مائل إلى الحمرة ويعرف في مصر باسم « حبق الراعي » أو « عبيشان » . إذا طبخ مقدار قبضتين بالماء وجلس فيه النساء فتح انضمام الرحم .

أورام الرحم

الأراك : ويعرف بالسواك وهو شجر طيب الرائحة . إذا غلي في الزيت حلل أورام الرحم .

الغار : قد سبق ذكره . إذا جلست النساء في طبيخة حلل أورام الرحم .

سيلان الرحم

الطرفاء : نبات أحمر القشر ، دقيق الورق ، بري لا ثمر له وبستانيه له ثمر كالعفص . إذا طبخت ملعقة من أوراقه وجلس في طبيخه أوقف سيلان الرحم .

سرطان الرحم

يعد سرطان الرحم وكذلك سرطان الثدي من أكثر السرطانات شيوعاً بين صفوف النساء ويظهر عادة في السن الواقع بين الخامسة والثلاثين والخمسين من أعمارهن ويمكن أن يأتي هذا المرض في سن مبكرة بين ٢٠ . ٢٥ عاماً .

١ - آزريون الحدائق : هو نبات زهري خريفي . زهره أصفر أو أحمر ذهبي والجزء الطبي منه أوراق الزهر المتفتح . يعمل مستحلب ملعقتين من أزهار النبات مع الماء المغلي ويشرب لمدة طويلة لمعالجة سرطان الرحم .

٢ - البلوط : وقد سبق ذكره . يعالج سرطان الرحم عند النساء بدوش من مغلي لحاء البلوط . وذلك بغلي ٤ ملاعق في لتر من الماء المغلي لمدة ربع ساعة ويستعمل له ساخناً .

٣ - البنفسج : هو نبات زهري من الفصيلة البنفسجية ، رائحة زكية ويستخرج منه عطره الثمين والاستفادة منه طيباً من زهوره وزيتها . يسكن آلام الرحم بالدوش المهلي والحقن الشرجية .

٤ - القراص : يستعمل مغلي ملعقة كبيرة من جذور القراص المقطع إلى فنجانين من الماء لمدة ١٠ دقائق أو يستعمل صبغة من العشبة فتعمل من مقدار ٢٠ جرام العشبة يضاف إليها ٦٠ جرام كحول وتوضع في زجاجة محكمة القفل وتترك لمدة أسبوعين .

هبوط الرحم

هي نزول الرحم وجدران المهبل إلى أسفل ويمكن اعتبار هذا السقوط نوعاً من الفتق وقد تسقط جدران المهبل وحدها سواء الجدار الأمامي أو الخلفي ولكن سقوط الرحم لا بد أن يصاحبه درجة أو أخرى من سقوط المهبل ويحدث سقوط الرحم غالباً للسيدات من تكرار الولادة وخاصة عن سن اليأس .

السفرجل : وقد سبق ذكره . يستعمل من الخارج في حالات هبوط الرحم بشكل غسولاً وكمادات .

النزيف الرحمي

١ . عرق انجبار : نبات من الفصيلة الوردية ، ساقه ضعيفة يتشعب منها فروع كثيرة

وزهوره صغيرة رباعية والأوراق صفراء اللون . يستعمل لوقف النزيف الرحمي بمغلي ملعقتين من الجذور مع لتر من الماء ويشرب فنجان على جرعات .

٢ - القراص : نباتات لها شوكة على شكل شعور دقيقة وساق مكسوة بشعيرات دقيقة . وأزهارها صغيرة خضراء اللون ، بشكل عنقيد تتدلى إلى الأسفل . يستعمل المستحلب من مغلي ملعقة من بذوره مع فنجان من الماء ويشرب لوقف النزيف الرحمي .

٣ . الناعمة : قد سبق ذكره . يعالج النزيف الرحمي بالتبخير بالأوراق المحروقة .

٤ - الهدال : نبات طفيلي يعيش على غصان بعض الأشجار المثمرة ويمتص منها . يشرب منقوع ملعقة من الهدال البارد لوقف النزيف الرحمي .

٥ - رجل الأسد : يستعمل مستحلب رجل الأسد كحمام مقعدي وذلك بغلي ملعقتين من العشب مع لتر ماء وإضافته إلى ماء الحمام والجلوس فيه .

٦ - كنبات الحقول : يستعمل مغلي مركز من غلي مقدار ٥٠ جرام من العشب في كوب ماء لمدة نصف ساعة ويشرب بارد .

٧ - بطباط : يستعمل مغلي العشب المزهر بنسبة ملعقتين لكل فنجان من الماء ويشرب منه فنجانين يومياً .

٨ - كيس الراعي : يستعمل مغلي نصف حفنة من العشب المجففة لكل نصف لتر ماء ويصفى ويشرب على جرعات متعددة في اليوم .

منقي للرحم

الكرفس : هو نبات أوراقه مسنة ذات أعناق طويلة وأزهاره ، وصغيرة مشربة خضراء وجذورها لحمية كروية الشكل بحجم قبضة اليد . إذا نقع ملعقتين من البذور مع فنجان من الماء وشرب فإنه ينقي الأرحام .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

لمعالجة الرُحام . الالتهاب الرحمي .

من الداخل :

١ . منقوع حب العرعر : ١٥ - ٢٠ غ من الحب ١٠٠٠ غ من الماء ، يؤخذ ثلاث جرعات في اليوم أو رب العرعر مغلي حب العرعر ١٥ - ٢٠ غ في ١٠٠٠ غ من الماء ، أو الصبغة الكحولية (٢٠ . ٣٠ نقطة) أو الخلاصة السائلة (٤ . ٨ غ) .

٢ - منقوع الشرونة : بابونج الطير أو شيخ الربيع - (ملعقة في قدح ماء ، ٣ أقداح في اليوم) أو الصبغة الكحولية (٧٠) (٢٠ . ٣٠ نقطة في اليوم) .

من الخارج : غسالة أو إسقاء الرحم الملتهب بنقيع رؤوس الفرندل المزهرة (٥٠ غ من الرؤوس ، تنقع أو تغلى في ١٠٠٠ غ من الماء لمدة ساعة ثم ترقد ٢٤ ساعة قبل الاستعمال الخارجي) .

١ . غسالة أو إسقاء الرحم الملتهب بمستحلب عطر البرغموت . ليمون أضياليا . .

٢ - الحِقْن بزيت الكريوزوت (Greosote) المقطَّر من خشب الزان (الحقن في الرحم من غرام إلى ٤ غ من الزيت ممزوجاً بالماء والحليب) .

٣ . الغسالة بمغلي أوراق الخبيزة مضافاً إليهما بعض النشا .

٤ . حمام الرجلين واليدين وغسل المهبل بنقيع النباتات التالية :

. رأس ثوم كبير مهروس .

. أزهار الزعرور المسحوقة ، حفنة .

. أوراق وسوق بقلة الخطاطيف الغضة ، حفنة .

. أزهار الخبازة ، حفنة .

. أوراق العوسج ، حفنة .

. أزهار وأوراق القويسة المخزنية . المرمية . ، حفنة .

للإعداد : ٦ لترات من الماء تغلى مدة ٥ دقائق . يفرغ الماء ويصب في وعاء مينائي أو بلاستيكي . يفرغ فيه ٥ حفنات من النباتات الآنفة الذكر بالإضافة إلى رأس الثوم المهروس . يدع النقيع ، بعيداً عن الغبار ، لمدة ٤ أو ٥ ساعات . يضاف إليه لتر من الماء الصافي .

للاستعمال : حمام الرجلين صباحاً على الريق مدة ٨ دقائق ، واليدين مساءً قبل العشاء ٨ دقائق . كذلك غسالة المهبل صباحاً ومساءً ١٥ دقيقة .

لحبس الدم في النزف الرحمي يُتوسل

من الداخل : ١ - مغلي جذمور عرق الانجبار - الأنارف - (ملعقة من جزئيات الجذمور تغلى في لتر ماء مدة ١٥ دقيقة . الجرعة قدح واحد في اليوم) أو مسحوق الجذمور الجاف (غرام في برشانة ، ٣ غ في اليوم) أو خمرة عرق الانجبار (٧٠ غ من الجذمور الغض في ١٠٠٠ غ من الخمر تنقع ٨ أيام ، ثم يُصنَّى المزيج ويجرع قدر ٦٠ . ١٢٠ غ في اليوم) .

- ٢ . خلاصة كيس الراعي السائلة (ملعقتان صغيرتان في اليوم) .
- ٣ – مغلي أزهار وقشور وجذور الرمان وملعقتان صغيرتان في قرح ماء ، قرحين في اليوم) .
- ٤ – مغلي القندلي – القسطنطنية الهندي – (١٠ – ٢٠ غ من النبات تغلى في ٢٠٠ غ من جرعة يومية) أو مسحوق القندلي الجاف (٢ غ في برشانة ، مرتين في اليوم) أو كحولية نقطة في اليوم) .
- ٥ – مستخلص القطن (٠.٥٠ غ : ملعقة صغيرة فقط) . ينبغي تحبب العقار أبان الحمل أو الحمل فقط يؤدي ذلك إلى الإجهاض .
- ٦ – يستخلص الأحيلىا أم ألف ورقة (١٠ غ) مع شراب النارج – أبو صفير – (قرح صغير) و ٢٠ نقطة من صبغة الفانيليا .
- ٧ . نقاعة الكمالية المبدولة . رجل اللبوة . (ملعقة صغيرة في ٢٠٠ غ من الماء) .

من الخارج

- ١ – الغسالة أو الإسقاء بمغلي لحاء البلوط أو السنديان (٢٠ غ من اللحاء تغلى في ٢٠٠ غ من الماء) . هذه العملية ماصة .
- ٢ – مغلي عرق الانجبار المركز (١٠% أي ملعقة صغيرة تغلى في ٢٠٠ غ من الماء لعلاج الزنقة أو السيلان الأبيض : غسالة أو إسقاء) .
- ٣ – مغلي ماء البليس المعمر (ملعقة صغيرة في ٢٠٠ غ من الماء . العقار يؤخذ حقناً أو إسقاءً) .

لتهدئة الألم والاضطراب الرحمي

- ١ – زيت الخروع (١٠ – ٣٠ غ على الريق ، ملعقة صغيرة . وإصلاح المذاق قهوة سوداء « سادة » أو عصير الليمون أو البيره أو عطر النعنع . عدم الإفراط في تناول زيت الخروع) .
- ٢ – نقاهة أزهار اللاميون – القراض الكاذب – : (ملعقتان صغيرتان من أزهار اللاميون في كوب ماء ، مرتين في اليوم) أو مسحوق الأزهار الجافة (قدر حبة عدس في برشانة ، ٤ مرات في اليوم) أو كحولي النبات (٣٠ نقطة كل نصف ساعة مع التكرار إلى ١٠ – ٢٠ غ في اليوم حسب مقتضى الحاجة) . هذا العقار يعالج الاضطراب الرحمي المتعلق بفقر الدم – زنقة ، عسر طمث أو حيض . .
- ٣ – لتهدئة الألم الرحمي نقاعة الأفلوس الثلجي – البلسان الأبيض – (١٠ – ١٥ غ من

القشور تنقع في ٢٠٠ غ من الماء أو نصف ملعقة في قدح ماء ، ٣ مرات في اليوم) . الحذر موجب لعدم الإكثار من العقار .

٤ . لتنشيط وتنسيق الوظيفة الرحمية في انقطاع الطمث أو عسره ، ولتهدئة الألم الحيضي يستعان بكحولي السطاخيس الجرماي - القارة (٢ - ٣ غ في اليوم لمدة ١٠ أيام انطلاقاً من النوبات الحيضية . ثم يعاود العقار في الأسبوع الذي يسبق النوبة اللاحقة) . يوصف أيضاً مستخلص السطاخيس الجرماي السائل (٢٠ غ من المستخلص و ٥٠ غ من شراب النعنع ، و ٢٣٠ غ من الماء . الجرعة ٣ ملاعق خلال ٢٤ ساعة) .

علاج ورم الرحم

مختصر تذكرة السويدي :

ورق الغار : طبخ ورق الغار ، ينفع من ورم الرحم البارد السبب جلوساً فيه .

دهن اللوز المر : ينفع من ورم الرحم حمولاً .

مرارة الثور مع بزر قطونا : تنفع من ورم الرحم ضماداً .

الزفت : ينفع من ورم الرحم حمولاً .

دهن اللوز الحلو : إذا احتمل مفتراً بقطنة ، ينفع من ورم الرحم العارض بعد النفاس

والعارض بعد الجماع .

مفردات الصقلي :

إكليل الملك : نافع قابض ملين للأورام لا سيما أورام الرحم إذا طبخ بالمبيختج وتضمده به

وربما خلط معه صفرة بيض أو دقيق حلبة أو دقيق بزر الكتان أو غبار الرجا .

الأذخر : إذا جلست النساء في ماء طبيخه وافق الأورام العارضة في الرحم .

المخ : مخ عظام الأيل قد ركب منها أشياء كثيرة مبيلية تمسك من أسفل فتتففع من علل

الرحم ويوضع منها أضمدة على الرحم من خارج وقوتها قوة تليين .

سنبل الطيب : إذا طبخ بالماء تكمدت به النساء دهن جلوس في ملئة أبرأهن من الأورام

الحارة العارضة للأرحام .

الخطمي : إذا دق مع شراب أو مع لحم الأوز أو صمغ البطم واحتمل كان صالحاً للورم

الحار العارض في الرحم .

الزرنباد : يجلل الأورام خاصة التي تكون في الأرحام شرباً .

الحلبة : قد تجلس النساء في ماء طبيخه فينفعهن لورم الرحم .
قصب الذريرة : يكمد به الرحم بسبب أورام تحدث فيه .
أقحوان : إذا جلست النساء في ماء طبيخه نفع من وجع الرحم وصلابته .
الفنجدكشت : إذا طبخ مع ثمره وجلست النساء فيه نفعهن من أورام الرحم الحارة
العارضة للفرج الزبد ما كان منه ليس بضيق ولا منتن الريح واحتقن به كان صالحاً للأورام الحارة
والأورام الصلبة العارضة في الأرحام كما ينفع طبيخ الحلبة .
ورق اليبروح : إذا تضمد به طرياً مع السويق وافق الأورام الحارة العارضة للفرج .
حجر الحمام : وهو الحجر المتولد في قدور الحمامات أقوى ما عولج به السرطان المتولد
في الرحم ضماداً وحمولاً .

علاج اختناق الرحم

الخردل : إذا وضع الخردل في خرقة ، وشمّ ، نفع من اختناق الرحم .
اللوز : أكل اللوز ، ينفع من اختناق الرحم .
الأزر المطبوخ باللبن : ينفع من اختناق الرحم حمولاً .
عصارة لسان الحمل : ينفع من اختناق الرحم حمولاً .
بزر البطيخ الأصفر : ينفع من اختناق الرحم .

علاج نتوء الرحم ونتاجه

الجلوس في الخلّ : إذا جلست المرأة في الخلّ ، ردّت نتوء الرحم .
طبيخ الطرفاء : الجلوس في طبيخ أطراف الطرفاء ، يردّ نتوء الرحم .

تسهيل المنافع :

العفص : ماء طبيخه نافع لنتوء الرحم إذا حبس فيه . ومثله في مفردات الصقلي .
الخل : إذا كمد به الرحم الناتئ أبرأه .
أخشاء البقر : وهو : الضفع ، إذا بخر به الرحم الناتئ أصلحه . وكذلك إذا جلس في ماء
طبيخه رد الرحم كذلك في مفردات الصقلي .
مفردات الصقلي :

السفرجل : قد يعمل من طبيخه حقنة تنفع نتوء الرحم .

أقاقيا : ترد نتوء الرحم إذا برزت .

شجرة المصطكى : إذا طبخ أصلها وقشرها وورقها بالماء ثم صفي وأعيد إلى الطبخ وحده إلى أن يثخن ويصير في قوام العسل كان صالحاً لنتوء الرحم حمولاً وجلوساً في طبيخه وبالجملة يمكن أن يستعمل هذا الطبخ بدلاً من الأقاقيا والهيوفسطيداس ويقوم مقام هذا الطبخ .

مختصر تذكرة السويدي :

يدق المر ويعجن بماء الآس الأخضر ، ويحمل ، فإنه يذهب نتن الرحم .

عصارة النعناع : البستاني الطري يجعل فيه مر ، ويحرقن بها الرحم ، فيذهب نتنه .

النانخواه : يطيب رائحة الرحم ، ويزيل نتنه ، ويسخنه ، شرباً وحمولاً .

الخزامى : تطيب رائحة الرحم ، وتزيل نتنه ، حمولاً وبخوراً وشرباً .

أخشاء البقر : ترد نتوء الرحم ضماداً .

طبيخ الآس : وطبيخ ورقه ، وطبيخ حبه إذا جلست فيه المرأة يرد نتوء الرحم ، ومثله الجلوس في الخل ، وكذلك الجلوس في طبيخ أطراف الطرفاء .

دهن الخروع : يرد نتوء الرحم وانقلابه .

السعد : يرد نتوء الرحم ضماداً وجلوساً في طبيخه .

دهن اللوز المر : إذا دهن به نتوء الرحم رده .

صوف الكبش : يرد نتوء الرحم ضماداً .

دواء لعلاج رحم المرأة الناتىء

طريقة استعمال الدواء كالاتي : تؤخذ قطعة قماش شاش نظيفة ولطيفة أي ناعمة وتبل بالخل الجيد وبعد أن ينظف المهبل والرحم بالماء الفاتر والصابون المطهر لهذه الغاية ، من ثم ينشف الرحم برفق وعندها توضع هذه القطعة المبللة بالخل على الرحم بقدر احتمال المرأة لمدة ساعة أو أكثر حسب الاستطاعة في تحمل ذلك ويستعمل مرة واحدة كل يوم ولمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك يزيل نتوء الرحم عند النساء . اه .

علاج قروح الرحم

الزوافا الرطبة : تنفع من قروح الرحم ، حمولاً وتبرئها .

الزبد : إذا تحملت به المرأة ، نفع من قروح الرحم المزمنة .

كامل الصناعة في الطب :

إن كان ما يخرج من الرحم مادة غير نقية أو صديد ، فينبغي أن يحقن الرحم : بماء الشعير مدافاً فيه عسل ، يحقن بعسل ودقيق الكرسنة مدافاً بدهن سوسن .

تسهيل المنافع :

البول : إذا حقن به الرحم ، نفع من القروح العارضة فيه ، من السعي والانتشار .
اللين : إذا احتقن به الأرحام ذوات القروح ، وحده ، أو مع ما يوافقه نفع .

مختصر تذكرة السويدي :

الحناء : ينفع من قروح الرحم . وكذلك الزوفا الرطبة تنفع من قروح الرحم حمولاً ، وتبرئها .
صغار البيض بدهن الحناء : ينفع من قروح الرحم حمولاً ويبرئها .
لبن المرأة : إذا احتقن بلبن امرأة نفع من قروح الرحم المزمنة ، وكذلك الزبد إذا تحملت به المرأة .

علاج الرطوبة السائلة من الرحم المزمنة والحادة

سنبل هندي : يقطع الرطوبة السائلة من الرحم شرباً وحمولاً .
الينسون : يقطع الرطوبة السائلة من الرحم شرباً وحمولاً .
رماد خشب الطرفاء : يقطع الرطوبة السائلة من الرحم حمولاً .
الكمون : يقطع الرطوبة السائلة من الرحم المزمنة .
الحولان : ينفع من رطوبة الرحم المزمنة حمولاً وشرباً .
السماق : يقطع الرطوبة السائلة من الرحم أكلاً وشرباً وحمولاً .
الكراث الشامي : عصارة الكراث الشامي ، تقطع رطوبة الرحم أكلاً وحمولاً بسرعة .
ورق أم غيلان وثمرها : يقطع الرطوبة المزمنة من الرحم .
الشب : يقطع الرطوبة حمولاً .
الحلبة : الحلبة بالعسل ، تنقي الرطوبة الرديئة شرباً وحمولاً .

تسهيل المنافع :

طبيخ العفص إذا جلس فيه ، قطع سيلان الرطوبات المزمنة ، وكذا إذا تحملت به .
ثمرة الأثل : تنفع من الرطوبات إذا تحمل بها أبرأته .

خبث الأثل : ينفع من الرطوبات إذا تحمل به ، وإذا طبخ أغصان الأثل في ماء ، ثم جلس فيه ، نفع من الرطوبات وقطعها .

حب الرمان الحامض : إذا جعل في المياه التي يجلس فيها ، كماء العفص ، وماء الأثل المطبوخ ، فإنه يقطع الرطوبات المزمنة .

علاج صلابة الرحم

اللاذن : ينفع من صلابة الرحم حمولاً وبخوراً .

مختصر تذكرة السويدي :

الزفت : الزفت الرطب بدهن ورد ، يلين من صلابة الرحم .

طبيخ الكراث : الجلوس في طبيخ الكراث ، ينفع من صلابة الرحم ، والأكل والحمول به .

صغار البيض بدهن الحناء : ينفع من صلابة الرحم حمولاً .

طبيخ الخطمية : الجلوس في طبيخ الخطمية ، ينفع من صلابة الرحم .

طبيخ بزر الكتان : إذا جلست فيه المرأة ، لين من صلابة الرحم .

مفردات الصقلي :

فقر اليهود : قد يدق ويحقن به مع ماء الشعير لصلابة الرحم فينفع من ذلك .

المبيعة : توافق صلابة الرحم شرباً وحمولاً . ومثله في مختصر تذكرة السويدي .

الخبازي : إذا جلس في ماء طبيخه لين صلابة الرحم .

الجواشير : يجلل النفخ الحادث في الرحم وصلابته .

الزوفاء الرطب : يلين صلابة الرحم وإذا خلط مع مثله من الموم حلل الصلابة من الرحم حمولاً .

الفوذنج البري : إذا طبخ وجلست النساء في طبيخه كان موافقاً لصلابة الرحم وانقلابه إلى

داخل .

الكراث الشامي والنبطي : إذا طبخ ورقه بماء وخل وجلست النساء في طبيخه نفع من

صلابة الرحم .

الزعفران : يوافق صلابة الرحم حمولاً ودهنه يفعل ذلك إذا خلط بموم ومخّ بيض

وزعفران وضعفه زيت ؛ لأنه ينضج ويسكن ويرطب .

أصل السوسن الأبيض : إذا احتمل بدهن ورد لين جساء الرحم ودهنه يفعل ذلك .
دهن النرجس : ينفع صلابة الرحم وانقباضه حمولاً وأما دهن السوسن البري فلا نظير له
في أمراض الرحم وصلابته شرباً ومروحاً وحمولاً ودهن البستاني أضعف منه .

علاج انضمام فم الرحم

المية السائلة : شربها والتحمل بها ، تنفع من انضمام فم الرحم .

مفردات الصقلي :

الخطمي : إذا طبخ بشراب ودق مع شحم أوز وصمغ بطم واحتمل كان صالحاً لانضمام
فم الرحم .

المر : يلين الرحم المنضمة ويفتحها .

البليج : إن تدخنت به التي عرض لها انضمام وجفاف نفعها ، ودهن الخوخ ينفع من
ذلك حمولاً وكذلك أصل الحماما .

المرزنجوش : ينفع انضمام الرحم المؤدي إلى اختناقها جلوساً في مائة ومشروباً بالكراث
النبطي ، وشاميه إذا طبخا بماء البحر وحل وجلس فيه نفع من انضمام الرحم .

المقل الأزرق : إذا احتمل أو تبخر به نفع الرحم المنضمة ، وعنه في مختصر تذكرة
السويدي .

الزعفران : يوافق انضمام الرحم حمولاً .

دهن النرجس : ينفع انضمام الرحم حمولاً .

الإيرسا : إذا سلق وجلست النساء في طبيخه فتح الرحم المنضمة .

البخور بالمر : ينفع من انضمام فم الرحم .

السعد : يفتح انضمام فم الرحم بخوراً وحمولاً . وكذلك الجلوس في طبيخ الخطمية يفتح
انضمام الرحم .

علاج نفخ الرحم ورياحه

الغالية : تحلل رياح الرحم حمولاً .

مفردات الصقلي :

الغاريقون : إذا شرب منه درخمي نفع من الرياح العرصة في الرحم . ومثله في مختصر

تذكرة السويدي .

الفوذنج الجبلي : إذا جلس في ماء طبيخه كان موافقاً للريح الكائن في الرحم .
الدرونج : ينفع من الأوجاع المتولدة من الرياح النافخة وخاصة الرياح الغليظة في الرحم .
النفط الأسود : إذا أخذ منه درهم نفع من برد الرحم ورياحه الغليظة .
الريحان السليماني : ينفع من رياح الرحم جلوساً في طبيخه .
القطران : إذا شرب ببعض الأدوية طرد الرياح الغليظة المؤلمة التي قد انعقدت في بعض الأحشاء .

الزرنباد : يحلل الرياح النافخة التي تعرض في الأرحام فتحبس الطمث .
السذاب : إذا طبخ بالزيت واحتقن به كان نافعاً .

مختصر تذكرة السويدي :

القطران : إذا شرب حلل رياح الرحم الغليظة .
كباش القرنفل : تحلل رياح الرحم ونفخه حمولاً .

علاج برد الرحم وسدده

مختصر تذكرة السويدي :

السعد : إذا تحمّلت المرأة بالسعد ، نفع من برد الرحم وسخنه .
الخزامي : تسخن الرحم ، وتزيل برده .
بقل الحلبة : أكل بقل الحلبة ، يسخن أكلاً وحمولاً .
الهال : يسخن الرحم شرباً وحمولاً .
الريحان : يسخن الرحم ، وإذا جلست المرأة في طبيخه فعل ذلك .
المبسة يابسة : تفتّح سدد الرحم شرباً وحمولاً .
الينسون : يفتّح سدد الرحم .
المسك : يفتح سدد الرحم .

السعد مع الحبة الخضراء : مشروباً وكذلك الكرمانا فإنها جلييلة القدر في تسخين القبل وتحليل الفضول منه حمولاً والنساء يستعملنه كذلك فيحمدنه .

النفط الأسود : ينفع برد الرحم حمولاً .
الجندبادستر : إذا تدخنت به المرأة نفع من برد الرحم .
دهن البلسان : يبرىء من برد الرحم إذا احتمل مع دهن الورد أو شحم الأوز .
دهن الناردين : ينفع من برد الرحم احتقاناً ، وهو مجرب يصلح لكل وجع من البرودة
والرياح التي تشبثت بالأعضاء الباطنة .

الأمور المضيقية للرحم

العفص : إذا دق العفص ناعماً وطبخ وجلست المرأة فيه عادت كالبكر .

مفردات الصقلي :

قشر السليخة : ينفع من اتساع الرحم إذا جلس في ماء طبيخه أو يدخن به .
مرارة الشور : تغمس فيها قطنة وتحتمل بها المرأة الثيب فإنها تعود بكراً . ومثله في مختصر
تذكرة السويدي .

رجيع الشاة : يرد الثيب كالبكر حمولاً .

المسك : إذا نقع في شراب قابض ثم تشرب خرقة وتحتمل به قبل الحاجة فإنه تضيق
القبل .

السنبيل الطيب : إذا أخذ منه خمسة دراهم وعجن بشراب قابض وأمسكته المرأة معها ملوثاً
بصوفة بيضاء نقية فإنه نافع من سيلان المني من الرحم .

مختصر تذكرة السويدي :

إذا دق العفص ناعماً وطبخ وجلست المرأة فيه ، عادت كالبكر ، وإذا دق العفص
الأخضر ناعماً كالغبار ونقع في ماء ثلاثة أيام ، وغمس فيه خرقة كتان خليقة ، ثم أخرج وجفف
وبخر بكبريت ، ورفع لوقت الحاجة ، فإذا تحملت المرأة منه بقطعة عادت كالبكر .

بعر الغنم : إذا سحق كالغبار ، وحملته المرأة ، ضيق الرحم الواسع .

ودج الشاة السوداء : تحملت به المرأة الواسعة ، عادت ضيقة كالبكر .

الباذنجان : إذا شقق في الشمس ، ثم سلق بعد ذلك سلقاً جيداً ، وجلست المرأة الواسعة
في طبيخه ، عادت صيقة كالبكر .

لبن الفرس : إذا بلت المرأة فيه خرقة وتحملت بها ، عادت كالبكر ، ويكون علاج ذلك على
الريق .

عجم الزبيب : إذا سحق وتحملت به المرأة الواسعة ، عادت كالبكر .

علاج شقاق الرحم وبواسيره

مختصر تذكرة السويدي :

قضيبي السذاب : يجفف ويسحق ناعماً ويعجن بدهن سنام الجمل ويعمل فتيلة ، ينفع من بواسير الرحم .

الكراث : ينفع من بواسير الرحم أكلاً لجرمه مسلوقاً مطيباً بشيرج طري ، وحمولاً لجرمه مسلوقاً مخلوطاً بدهن مشمش .

رماد الزبل : رماد الزبل المحرق إذا عجن بدهن ورد ، أبراً شقاق الرحم حمولاً .

الزبل : يلوث فيه فتيلة ، وتحمل في الفرج ، تنفع من بواسير الرحم .

علاج أوجاع الرحم عند النساء

١ - يؤخذ من الحبة السوداء قدر فنجان القهوة ويسحق ناعماً ، ويؤخذ من عسل النحل الصافي كوب قدر كوب الشاي ، ويؤخذ من سمن البقر البلدي نصف كوب ويخلط الجميع مع بعض جيداً ، من ثم يؤخذ منه على الريق ملعقة وسط ومساءً قبل النوم ملعقة وذلك لمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

٢ - يؤخذ من الدار الصيني نصف ملعقة صغيرة وتدق ناعماً ، من ثم توضع في كوب ماء شبه فاتر وتحرك داخل الكوب ويشرب مساءً قبل النوم بربع ساعة وذلك لمدة ثلاث ليالٍ فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

٣ - يؤخذ من السمن البقري والبلدي ملعقة صغيرة ، ويؤخذ من بذر القطن المسحوق ناعماً ملعقة صغيرة ويخلط الاثنين مع بعض ، من ثم يؤخذ منه ويلف في قطعة صوف نظيفة بشكل تحميلة وتوضع في فم المرأة صاحبة الوجع فإنها تبرأ بإذن الله تعالى .

كتاب الأغذية والأدوية :

عن ديسقوريدوس قال : إذا جلسن النساء في طبيخ الحلبة ، نفع من الأرحام وأورامها وانضمامها . ومثله في مختصر تذكرة السويدي .

دقيق الحلبة : إذا خلط دقيق الحلبة بشحم لوز وتحملته المرأة ، لين صلابة الرحم وفتح انضمامها .

طبيخ بزر الكتان : إذا جلس النساء في ماء طبيخ بزر الكتان ، نفع من الأورام العارضة في

الأرحام ، وقام مقام طبيخ الحلبة .

لبن التين : إذا عجن بصفرة البيض وتحملته المرأة ، نقي الرحم ، وأدر الطمث .
السذاب : إذا سحق وعجن بعسل وألطح على الموضع التي بين المعدة وبين فم الرحم ،
نفع من اختناق الأرحام . مثله في جامع ابن البيطار . ومثله في مفردات الصقلي .
القانون في الطب :

للورم الصلب في الرحم : من المراهم المحرّبة : ينقع ورق الكبر بماء حتى يلين ،
ويسحق معه جبن بماء العسل ، ويتخذ منه مرهم .
تسهيل المنافع :

الحبة السوداء : تسحق وتعجن بعسل وسمن وتشرب ، فإنه ينفع من وجع الرحم . ومثله
في مفردات الصقلي . ومثله في مختصر تذكرة السويدي .
الدارصيني : إذا شرب مدقوقاً ، نفع من أوجاع الرحم . ومثله في مفردات الصقلي .
بول الإنسان : إذا طبخ مع الكمون ، نفع من أوجاع الأرحام ، ومن جلس فيه خمسة أيام ،
كل يوم مرة ، نفعه .
الزبد : ينفع من أوجاع الرحم التي تعرض عن إقبال الحيض ، إذا شرب ، واحتقن به .
مختصر تذكرة السويدي :

اللاذن : ينفع من وجع الرحم حمولاً .
الزعفران : ينفع من وجع الرحم حمولاً . وكذلك الراوند شرباً وحمولاً .
طبيخ الخزامى : إذا جلست المرأة في طبيخ الخزامى ، نفع من وجع الرحم .
الأذخر : يسكن أوجاع الرحم الباطنة إذا شرب ماء طبيخه .
إيرسا : إذا سلق وتكمدت بمائه النساء كان نافعاً لمن ، من أوجاع الرحم لتليينة الصلابة
التي تكون فيه وفتحة إذا انضم .

أصل القنطريون الكبير : إذا شرب منه مثقالان بماء العسل .
الصعتر : ينفع من أوجاع الأرحام شرباً وجلوساً في مائة الذي طبخ فيه .
دهن الآس والسوسن الأبيض : نافع من وجع الأرحام تكميداً بماء طبيخه ، ونطولاً .
عصارة السورد اليابس : إذا طبخت بشراب كانت صالحة لورم الرحم ووجعه ويستعمل

بريشة لطوخواً .

دهن النرجس : ينفع من وجع الرحم حمولاً ومروخاً .

التريد : ينفع من وجع الرحم البارد شرباً والقردمانا ينفع إذا نقع في الدهن الموافق لأوجاع

الرحم .

الشبث : وبزر الكتان للذع العارض احتقناً .

شعر الإنسان : إذا دخن به الرحم نفع من أوجاعه .

ورق الغار : إذا جلست النساء في طبيخه وافق أمراض الرحم .

الخبيازي : قد يهيا منه حقنة للذع العارض في الرحم .

دهن السريرين : نافع من أوجاع الرحم حمولاً ومروخاً وكذلك دهن فاغية الحناء إذا خلط

بقيروطي وتجعل في قروحه وأوجاع الأرحام الباردة وكذلك الحماما .

الوج : قد تجلس النساء في ماء طبيخه مثل ما يجلسن في ماء الإيزن والإيرسا لأوجاع

الرحم فينتفعن به .

دهن المصطكى : يصلح لأوجاع الرحم كلها لإسخانه برفق وتليينه .

لين الأثن : متى احتقنت به المرأة نفعها من وجع الرحم .

القسط : نافع من وجع الأرحام إذا استعمل في التكميد والتنطيل .

الحلبة المطبوخة : بعسل ويشرب ماؤها وبقليها أيضاً نافع من وجع الأرحام أكلاً .

دماغ الأوز : إذا ديف بماء الرازيانج الرطب مقلياً وشرب على الريق نفع من وجع الرحم

العارض عند الجماع .

بول الإنسان : إذا طبخ مع الكراث نفع من وجع الرحم .

بنات وردان : ينفع من وجع الأرحام إذا استعمل مع ثوم وزيت ومخ بيض .

ماء الكراث : ينفع من أوجاع النساء جلوساً فيه .

عصارة البنج : نافعة لأوجاع الرحم حمولاً .

الأشنة : تصلح لأوجاع الرحم جلوساً في مائها .

معالجة التسلخات التناسلية

تحدث عادة نتيجة للإصابة أو لكثرة الجماع أو غير ذلك . وتستخدم الوصفة التالية

لمعالجة هذه التسلخات : تستعمل أوراق الشمر الغضة لمعالجة هذه التسلخات ويكون ذلك

بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد .

يعالج بتثبيت ورق الجماز الغض على المكان المصاب .

نزف الرحم

القانون في الطب :

بعر الماعز : يحتمل لنزف الرحم خصوصاً مع الكندر مجرب .

لسان الحمل : للنزف الحاد ، من أجوده ، بل لا نظير له ، وربما قطع النزف البتة ، شرباً ، وزرقاً ، وهو ينفع من المزمن وغير المزمن . وشرب الخل أيضاً . واستعمال الكافور شرباً واحتمالاً .

الجامع لمفردات الأغذية والأدوية :

عن الشريف قال : إذا أخذ زهر الياسمين وسحق وشرب من مائه ثلاثة أيام كل يوم أوقية قطع نزف الأرحام ، مجرب .

تسهيل المنافع :

إذا دق بعير الماعز ناعماً ، وخلط بكندر ، وتحملت به المرأة في صوفة ، قطع سيلان الدم ، من أي موضع كان في البدن ، وجرب هذا ، فصح ، وكذلك إذا سحق الكافور وتحملته ، قطع الدم مجرب .

مفردات الصقلي :

أظفار الطيب : تنفع الرحم بطبيها وإذا تدخن بها نفعت المرأة التي بها اختناق الرحم .

الفاونيا : إذا شرب منه خمسة عشر حبة بشراب يوافق ، نفع من اختناق الرحم ووجعه .

الجاوشير : حبه إذا شرب منه نفع من وجع الأرحام الذي يعرض منه الاختناق .

المسك : نافع من اختناق الرحم وبالجملة هو نافع من أمراض الغشي كلها .

الخردل : إذا دق وقرب من المنخرين حرك عطاس المختنقة وأنبهها . ومثله في مختصر

تذكرة السويدي .

خل العنصل : ينفع الاختناق العارض من وجع الرحم شرباً وكذلك ينفع تدخيناً .

السكينج : إذا استنشقت رائحته مع الخل نفع من اختناق الرحم .

فقر اليهود : إذا احتمل أو شم أو تدخن به كان صالحاً لأوجاع النساء التي يعرض فيها

اختناق الرحم وخروجه ، وإذا شرب بجندبادستر خل خمر أدر الطمث .

ريش العقاب : إذا بخر به نفع من اختناق الرحم .
عكس الزيت : الراسب أسفله إذا غلي غليتين في دهن الحناء سكن الأوجاع التي
في الرحم وخفف الوجع العارض من الاختناق .
ورق القطن : إذا أخذ من صغاره الرطبة شيء صالح وطرح في قدر وغمر بالماء نفع من
وجع الرحم واختناقه نطولاً بما فيه من الخصوصية لذلك .
مختصر تذكرة السويدي :

أكل اللوز ينفع من اختناق الرحم .
الأرز المطبوخ : باللبن ينفع من اختناق الرحم حمولاً .
عصارة لسان الحمل : تنفع حمولاً .
بزر البطيخ الأصفر : ينفع من اختناق الرحم .

أعشاب ونباتات لعلاج نزيف الرحم

١ - بطاط جُنجر Aviculare Polygonum : يُشرب المغلي لوقف نزيف الرحم
الداخلي . ويعمل المغلي بالطرق المعروفة ، وبنسبة ملعقتين لكل فنجان من الماء ،
ويُشرب منه (٣) فناجين يومياً .

٢ - رجل الأسد لوف السبّاع Alchemilla Vulgaris : يستعمل مستحلب رجل
الأسد لمعالجة النزيف الداخلي للرحم ، وذلك بإضافة ربع لتر من الماء الساخن
بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة ، وشربه على جرعات
متعددة في اليوم .

٣ - سانيكوله أوروبية Sanicula Europaea : يشرب المستحلب لوقف النزيف
الداخلي للرحم . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١) . (٢) ملعقة صغيرة
لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين يومياً
بجرعات صغيرة .

٤ - قراص Urtica : يؤكل الجزء الغض من عشبة القراص بمزجه مع خضار
السلطة ، أو يهرس ويعصر ويشرب عصيره (١٠٠ - ١٢٥ جراماً) ، وبعد فصل
الريبع يستعمل مستحلب العشبة ما عدا جذورها ، وذلك بنسبة ملعقتين صغيرتين
من العشبة المفرومة (جذع ، أوراق ، أزهار) لكل فنجان واحد من الماء ، ويُشرب

منه مقدار فناجين في اليوم .

٥ - كنبات الحقول : ذنب الخيل *Equisetum Arvense* : يشرب عصير الكنبات لإيقاف نزيف الرحم الداخلي ، ولهذا الغرض يستعمل بمقدار ملعقة صغيرة كل ساعتين (٥ - ٦) ملاعق في اليوم ، أو استعمال المسحوق منه (ملعقة صغيرة من المسحوق كل ساعتين) ، أو شرب مغلي مركّز يعمل من غلي مقدار (٥٠) جراماً من العشبة في كوب من الماء نصف ساعة ، وشربه .

٦ - كيس الراعي *Capsella Bursa Pastoris* : يستعمل المغلي لوقف النزيف الداخلي للرحم (تزايد الحيض ، نزيف الأورام في الرحم ، النزيف في سن اليأس) ، ويعمل المغلي بنسبة نصف حفنة من العشبة الغضة أو ثلاث ملاعق صغيرة من العشبة المجففة لكل نصف لتر (كوبين) من الماء لشربه بعد التصفية بجرعات متعددة في اليوم .

٧ - ناعمة مخزنية : مريمية ، قويسة ، قصعين *Salvia officinalis* : يعالج نزيف الرحم بتبخير داخل المهبل بدخان الأوراق المحروقة (الأوراق الناعمة الغضة) .

٨ - هـدال : دبق *Viscum Album* : يستعمل منقوع الهدال البارد لإيقاف نزيف الرحم ، ويعمل بنسبة (١ - ٢) ، ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد ، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات ويشرب بارداً (الفرع الحديث مع أوراقها في فصل الشتاء) .

٩ - علاج نزيف الدم النسائي : يؤخذ من قشر شجرة السنديان نصف ملعقة صغيرة وتغلى على النار في كوب ماء كبير ويشرب الكوب ساخناً ثلاث مرات باليوم وذلك قبل وجبات الطعام ولمدة يومين فإنه يقطع النزيف من الرحم .

١٠ . حليب البقر الطازج : يؤخذ من حليب البقر الطازج كوب قدر كوب الشاي ويضاف إليه ملعقة صغيرة من مسحوق ورق التين اليابس ويغلى على نار خفيفة لمدة ثلاث دقائق ويصفى الحليب ويشرب وهو ساخن وذلك ثلاث مرات باليوم ولمدة يومين فإنه يقطع نزيف الدم من الرحم وهو صحيح مجزّب بإذن الله تعالى .

١١ - ورق شجرة الجميز : يؤخذ ربع قبضة كف من ورق وغصون شجرة الجميز وتغلى على النار في لتر ماء ، من ثم يصفى الماء وتشرب منه صاحبة النزيف كوب صباحاً وكوب مساءً فإنه يوقف حالاً النزيف وتبرأ المرأة بإذن الله تعالى .

١٢ - بعير الماعز اليابس : وهو أن يؤخذ من بعير الماعز اليابس والمسحوق ناعماً نصف

ملعقة صغيرة ويؤخذ من اللبان الشحري المدقوق نصف ملعقة صغيرة ، من ثمَّ يدق الاثنين مع بعض ويلف منه كمية في صوفة بشكل تحميلة وتحمّل بها المرأة فإنه يقطع نزيف الرحم بإذن الله تعالى .

١٣ - جذور عشبة القراص : يؤخذ من جذور عشبة القراص قبل أوان الزهر نصف قبضة كف وتنظف جيداً من الرواسب والأوساخ ، من ثمَّ تغلى على النار في نصف لتر ماء لمدة ثمانية دقائق ويصفى الماء ويشرب منه نصف كوب صباحاً على الريق ونصف كوب مساءً قبل النوم ولمدة يومين فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

علاج النزف العارض للرحم

- العدس : مداومة أكل العدس ، يقطع النزف .
- قشر العدس : يجبس النزف شرباً وحولاً .
- خبث الحديد : يقطع نزف الدم شرباً وحولاً .
- الخولان : يقطع نزف الدم شرباً الدم شرباً وضماً على العانة .
- أتامر : إذا شربت منه المرأة درهماً في بيضة ينمبرشت ، قطع نزف الدم .
- عصارة الكزبرة : تقطع نزف الدم .
- الكمون المعجون بزيت : الكمون المعجون بزيت عتيق ، يقطع نزف الدم .
- الخلل : يقطع نزف الدم ، وإن غمس في الخلّ إسفنجة وتحمّلت به قطعت نزف الدم .
- الشبّ : يقطع نزف الدم حولاً وضماً على السرّة والعانة .
- الرصاص : الرصاص المحكوك بعضه على بعض ، سحالته تقطع نزف الدم حولاً .
- الطين الأرمني : يقطع نزف الدم شرباً وحولاً .
- قشر الرمان الحامض : طبخ قشر الرمان الحامض ، يقطع نزف الدم إذا جلست المرأة فيه .
- النعنع الطري : شرب عصارة النعنع الطري أو التحمّل بها ، يقطع نزف الدم ، لا سيما إذا خلطت بالخلّ .
- بيت العنكبوت : إذا غمس في خلّ حاذق وتحمّلت به المرأة ، قطع نزفها .
- ورق الكرم : عصارة ورق الكرم ، تقطع نزف الدم ، وإذا أردت أن تقطع نزف امرأة ، فعلق على أصل ثديها محجمة من أصل ما يكون بغير شرط .

العصفر : يقطع نزف الدم شرباً وحمولاً .

سيلان الدم من الرحم

الجامع لمفردات الأغذية والأدوية :

عن ديسقوريدوس قال : الحماض إذا سحفت واحتملتها المرأة قطعت سيلان الدم من الرحم سيلاناً مزمناً .

الرحمة في الطب والحكمة :

تشرب المرأة لبن الحمارة فإنها يرتفع عنها الدم وتبرأ بإذن الله تعالى .

تأخذ الرماد : وتجعل عليه لبن النساء وتعمله ليناً ترقد عليه المرأة وتجعله تحت فرجها تبرأ .

تسهيل المنافع :

الكراث : إذا تحمته المرأة ، قطع نزف الدم .

قشور الرمان : الجلوس في طبيخها ، ينفع من نزف الدم من الرحم . ومثله في مفردات الصقلي . ومثله في مختصر تذكرة السويدي .

الزمرود : إذا علق على المرأة نفع من نزف الدم من الرحم .

الحولان : ينفع من نزف الدم إذا تحمل به . وضماً على العانة . ومثله في مختصر تذكرة السويدي .

المر : إذا شرب منه نصف قفله مدقوقاً في بيضة نيمبرشت قطع نزف الدم .

الزجاج الأصفر : إذا دق وخلط بماء الكراث ، وتحمل به ، قطع نزف الدم .

بعر الماعز اليابس : إذا دق مع اللبان الشحري واحتملته المرأة في صوفة ، قطع سيلان الدم المزمّن من الرحم .

مفردات الصقلي :

أقاقيا : يقطع سيلان الرطوبات من النساء حمولاً .

أصل الشكاغا : قابض موافق سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم شرباً .

أنفحة الأرنب : إذا شرب قدر أبوسات بشراب نفع النساء اللواتي يسيل من أرحامهن رطوبات سيلاناً مزمناً .

أنيسون : إذا جلست النساء في طبيخه قطع عنهن سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم .

أصل النيلوفر الأبيض : إذا شرب بشراب نفع من سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم .
عصارة حي العالم : إذا احتملتها المرأة قطعت سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم .
ماء عصا الراعي : إذا احتملت المرأة في فرزجة قطع سيلان الرطوبات من الرحم دمماً
كانت أو غيره .
ورق الكراث الشامي : خاصيته النفع للرحم التي فيها رطوبات نزيف الولد . ومثله في
مختصر تذكرة السويدي .
قشور الكندر : يوافق النساء التي يسيل من أرحامهن رطوبات مزمنة حمولاً وكذلك بزر
الكشوت المقلو .
جفت البلوط : يعمل منه فرزجة تتحملها النساء لسيلان الرطوبات المزمنة فينفعهن . .
البقلة الحمقاء بزرها : ينفع النساء اللواتي يعرض لهن نزف الدم والحرقنة العارضة في
الرحم أكلاً وإن طبخت مع اللحم غلظت الدم الرقيق وعصارتها أبلغ في نزف الدم من أي عضو
كان بتغلظها الدم شرباً .
اللفاح : إذا احتملت المرأة بزرها مع كبريت لم تمسه نار قطع نزف الدم .
الجلنار البري : له قوة تنفع بها نزف الدم وكذلك الح حمولاً .
البنج الأبيض : إذا شرب من بزره وزن درهمين جزء ومعه بزر الخشخاش بشراب وافق
نزف الدم من سائر الأعضاء .
حب الفاونيا : الأحمر إذا طبخ أصلها وقشرها أو ورقها بالماء حتى يبقى مثل العسل في
الثخن نفع نزف الدم من الرحم .
لحية التيس : عصارتها تقطع النزف العارض للنساء إذا احتمل في فرزجة وهو دواء جليل
بليغ القوة في شفاء جميع العلل التي تكون من تحلب المواد بمنزلة نزف الدم وغيره إذا احتمل .
قرن الأيل : إذا أحرق وسحق وشرب منه درهم مع كثيره وافق النساء اللواتي يسيل من
أرحامهن رطوبات سيلاناً مزمناً .
الزمرد : نافع من نزف الدم العارض للنساء واستعماله شرباً وتعليقاً .
سنبل الطيب : يقطع النزف العارض للنساء إذا احتمل في فرزجة .
طبيخ البلوط : يفعل ذلك إذا جلس فيه ، والقشر الرطب الذي بين العود والقشر الظاهر
يعمل منه فرائج لسيلان الرطوبات المزمنة من الرحم إذا احتملتها المرأة مع زيت عتيق ويقطع كثرة
الحيض .

العذية : تمنع وتردع انجلاب البلة إلى الرحم شرباً وحمولاً . وثمره الطرفاء تفعل ذلك جلوساً في طبيخها .

عصا الراعي : إذا احتملت عصارته قطعت نرف الدم من الرحم .

الطين الأرمني : له قوة لنرف الدم العارض للنساء شرباً وحمولاً ، ومثله في مختصر تذكرة السويدي .

الكشوثا : يقطع نرف الدم حمولاً وخاصة ما قلبي منه .

المر : إذا شرب منه نصف درهم في بيضة نيميرشت أمسك الدم وإذا شرب بشراب قابض قطع نرف الدم .

– زعم جالينوس أنه إذا شد في صوف مصبوغ بمحمدة قانية وعلق على الإنسان الذي به نرف الدم من أي عضو كان قبضه .

جفت البلوط : تقطع نرف الدم شرباً وحمولاً .

المسك : ينفع من نرف الدم شرباً .

السماق : يمنع سيلان الدم من أي عضو كان إذا سحق وشرب بماء بارد في قروح الرحم . ومثله في مختصر تذكرة السويدي .

البرنجاسف : إذا أحرق وشرب براده (أي سحيقه) جفف القروح .

وسخ الصوف : له قوة مسخنة ملينة للقروح الجاسية وخاصة إذا خلط بإكليل الملك وزبد ، وإن خلط بشحم الأوز كان صالحاً لقروح الفرزج وما حولها .

الزعفران : تنفع القروح الخبيثة في الرحم ، ودهنه يفعل ذلك إذا خلط بموم وزعفران ومخّ وضعفه زيت ؛ لأنه ينضج ويلين ويسكن .

العظام : إذا أحرقت وشربت رمادها بماء عصاة الراعي قطع نرف الدم ونفع من استطلاق البطن .

الصمغ العربي : إذا شرب منه مثقال مسحوق ومحمص في أوقية سمن بقري ثلاثة أيام متوالية ، نفع من نرف الدم من أي عضو كان من البدن من البواسير ومن الرحم .

حب الكزبرة : يقطع الدم فإن كان انسيابه باطنياً يشرب منه مثقالان إلى مثقال بثلاثة أواقي من لسان الحمل غير مقلو وإن كان ظاهراً يسحق ويذر على المكان النازف .

ورق الزيتون : إذا طبخ في ماء الحصرم واحتقن به نفع من قروح الرحم .

- عكر الزيت : إذا طبخ إلى أن يشخن وهي منه حفنة نفعت قروح الرحم والفرج .
- اللبن : يحتقن به لقروح الأرحام إذا عتقت .
- السمن : إذا احتمل فرزجة نفع من قروح الرحم .

مختصر تذكرة السويدي :

- مداومة أكل العدس يقطع النزف ، وقشر العدس يجبس النزف شرباً وحمولاً .
 - خبث الحديد : يقطع نزف الدم شرباً وحمولاً .
 - عصارة الكزبرة : تقطع نزف الدم .
 - الكمون المعجون بزيت عتيق : يقطع نزف الدم .
 - الخل : يقطع نزف الدم ، وإن غمس في الخل إسفنجة وتحملت به المرأة قطعت نزف الدم .
 - الشب : يقطع نزف الدم حمولاً وضماً على السرة والعانة .
 - الرصاص المحكوك بعضه على بعض : سحالته تقطع نزف الدم حمولاً .
 - عصارة النعنع الطري : شربها أو التحمل بها يقطع نزف الدم ، لا سيما إن خلطت بالخل .
 - بيت العنكبوت : إذا غمس في خل حاذق ، وتحملت به المرأة ، قطع نزفها .
 - عصارة ورق الكرم : تقطع نزف الدم .
- إذا أردت أن تقطع نزف امرأة ، فعلق على أصل ثديها محجمة من أصل ما يكون بغير شرط .

- العصفر : يقطع نزف الدم شرباً وحمولاً .
- الحلبة بالعسل : تنقي الرطوبة الرديئة شرباً وحمولاً .
- ورق أم غيلان وثمرها : يقطع الرطوبة المزمنة من الرحم .
- رماد خشب الطرفاء : يقطع الرطوبة السائلة من الرحم حمولاً .
- الينسون : يقطع الرطوبة السائلة من الرحم شرباً وحمولاً .
- السنبلي الهندي : يقطع الرطوبة السائلة من الرحم شرباً وحمولاً .

سرطان الرحم

أي نزيف أو إفرازات غير عادية : إن علامات سرطان الرحم هو نزول نزيف غير عادي من الرحم أو إفرازات . وهذه العلامة تعتبر علامة مبكرة جداً لسرطان الرحم ؛ خصوصاً إذا حدث هذا النزيف بعد سن اليأس ؛ فهذا يعطي فرصة تعتبر ممتازة للعلاج الناجح .

أما بالنسبة لسرطان عنق الرحم . . فإن النزيف هنا يأتي في مرحلة متأخرة من المرض . . . ولكن وجود اختبار « باب pap » يستهل عملية اكتشافه مبكراً حيث يتم فحص الخلايا الموحودة في إفرازات المهبل . ويجب على كل سيدة أن تجري هذا الاختبار في دورات منتظمة .

علاج سرطان الرحم

وعندما يثبت وجود السرطان في الرحم . . فإن العلاج ينحصر في طريقتين :

. الجراحة .

. العلاج بالأشعة .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

١ . آزرليون الحدائق : كما سبق في سرطان الثدي .

٢ - بنفسج عطري : يُستعمل الغسول « الدوش » المهبلي من مستحلب البنفسج العطري ؛

لتسكين آلام سرطان الرحم .

ويُعمل المستحلب لهذا الغرض بصب نصف لتر واحد من الماء المغلي فوق (٥٠) جراماً من أزهار البنفسج العطري وأورقه ، ويُترك لمدة (١٢) ساعة . يستعمل بعد ذلك نصفه للغسول ، والنصف الآخر للشرب بجرعات متعددة في اليوم .

٣ - جاوي : يُستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها أو صبغتها لمعالجة السرطان في البطن والرحم ، ويؤكد الأطباء على فائدة ذلك العلاج . ويُعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه مقدار جرام واحد ، ممزوجاً مع العسل ثلاث مرات يومياً .

وتُعمل الصبغة بنقع جزء من الجذور في زجاجة محكمة السدّ ، بخمسة أضعافه من الكحول لمدة أسبوعين وتصفيتها ، ويُعطى منها (٥) نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم .

٤ - شامار الماء Aquatica Oenanthe : استعمال المغلي مفيد في معالجة سرطان

الرحم ، ويُعمل المغلي بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء ، ويغلى لمدة قصيرة فقط (٢ - ٣) دقائق ، ثم يُصفى ويُجلى بالعسل ويُشرب منه فنجانان بجرعات متعددة في اليوم .

٥ - قُرَاص (انجره - قريص) Urtica : يؤكد الأطباء الروس أنهم أحرزوا نجاحاً كبيراً في معالجة سرطان الرحم وأنواع السرطانات الأخرى بصبغة القراص . وتُعمل الصبغة من مقدار (٢٠) جراماً من العشبة كلها (الجذور والساق والأوراق والأزهار) في الريح ، يُضاف إليها مقدار (٦٠) جراماً من الكحول النقي في زجاجة محكمة السد ، وتترك في مكان حار لمدة (١٤) يوماً .

سرطان المهبل

- ١ . قرص : صبغة القراص ، كما سبق في سرطان الرحم .
- ٢ - بنفسج عطري : يستعمل مستحلب البنفسج العطري نصفه كغسول بعمل « دوش » مهبلي ؛ لتسكين آلام السرطان ، وشرب نصفه الآخر ، ولتحضيره . . انظر سرطان الرحم .

الأعشاب تعالج الأنواع الأخرى من السرطان

- ١ - بلوط : يعتقد البعض أن شراب مغلي لحاء البلوط يشفي سرطان المعدة ، وذلك بغلي ملعقة صغيرة من القشر المقطع إلى أجزاء صغيرة في فجان واحد من الماء ، وتركه لمدة (١٠) دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً .
- ٢ - بنفسج عطري : يستعمل مستحلبه لتسكين آلام السرطان ، ولكنه لا يشفي منه . نصفه للشرب والتكميد ، ولتحضيره انظر سرطان الرحم .
- ٣ - آزرنيون الحدائق : تُعالج سرطان الجلد والغدد التي يمكن إزالتها كلها جراحياً بالمرهم مع شرب المستحلب ، أو استعمال عصارة العشبة الغضة للمعالجة الداخلية شرباً ، والخارجية للتكميد في آن واحد ، ويمكن استعمال الصبغة لغسل وتكميد الجروح والقروح ، بدلاً من المرهم . ولمعرفة طريقة التحضير والاستعمال انظر سرطان الثدي .
- ٤ - بصل : يوصي بعض الأطباء بألا يخلو طعام المصابين بالسرطان من البصل في جميع الوجبات .

٥ . بنفسج عطري : تستعمل أوراق البنفسج الغضة والمهروسة بالتليخ ، لتسكين الآلام في السرطانات الظاهرة كسرطان الثدي ، وأما الداخلة كسرطان الشرج أو الرحم . . فتسكن آلامها بالغسول « الدوش » المهبلي والحقن الشرجية ، كما تسكن آلام سرطان اللسان بالضمضة بالمستحلب أو المغلي ، وهذا كله لا يشفي السرطان ولكنه يخفف من آلامه المبرحة ، ويريح أعصاب المصابين به . ولعمل المستحلب وطريقة الاستعمال انظر سرطان الرحم .

٦ - ثوم : يعتقد البعض أن الثوم يقي من الإصابة بالسرطان ، ومن الثابت طيباً أنه على الأقل يعيق نمو خلايا السرطان . ويُلاحظ أن أكل أكثر من (٣ - ٤) فصوص من الثوم يومياً يحرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم .

وفي الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم ، ليست لها مذاقه أو رائحته الكريهة ، التي يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة ، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل ، بعد أكل الثوم بنصف ساعة .

٧ - جزر : تعالج القروح النتنة والتقرحات السرطانية والرقادية بمزيج من عصارة الجزر ومسحوق الفحم الخشبي ، وذلك بمزج العصير مع (٨) أضعافه من مسحوق الفحم ، وتركه للتخمير مدة (٢٤) ساعة قبل استعماله ، بذره مرة واحدة أو أكثر في اليوم فوق القروح النتنة .

٨ - طرخشقون (هندباء بريّة) : يؤكد بعض الأطباء أن الطرخشقون يعيق خلايا السرطان عن النمو ، ويساعد على الشفاء منه ، ويقوّي مناعة الخلايا السليمة في الجسم ، ويزيد قدرتها على تمثّل الغذاء .

ويُعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجان واحد (٢ - ٣) مرات في اليوم . ويمكن استعمال العصير الطازج بدلاً من المستحلب في الربيع ، وذلك بمقدار ملعقتين يومياً من العصير ، ولمدة (٤) أسابيع . كما يمكن استعمال الصبغة أيضاً ، وتُعمل من أجزاء متساوية من العصير الطازج والكحول النقي .

أمراض الأعراض التناسلية وعلاجها

أورام الأعضاء التناسلية

تصيب الجهاز التناسلي نوعان من الأورام : الحميد والخبيث ويكون فيروسات وعادة يكون سببها غير معروف .

السنوات : هي عشبة يبلغ طولها ما بين ٥٠ - ١٢٠ سم ساقها مبرومة ومضلعة وفروعها تخرج منها خيوط دقيقة ، أزهارها صغيرة صفراء وشارهة بعد النضج كحبوب العدس تمتد عليها خيوط سوداء . يستعمل مغلي الحبوب مع زيت الزيتون ككمادات ساخنة لعلاج الأورام في الأعضاء التناسلية .

آلام الأعضاء التناسلية

جنحل : هي عشبة متسلقة يتراوح طولها من ٣ - ٦ أمتار ساقها مبرومة إلى الأيمن

وأوراقها مسننة تشبه أوراق العنب وأزهارها صفراء أو خضراء بشكل حبة التوت ، للعشبة رائحة مميزة . يستعمل منقوع الأزهار البارد وذلك بنقع ملعقة من الأزهار في فنجان من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة ثم يصفى ويشرب بارداً .

تسلخات الأعضاء التناسلية

تعود هذه الحالة إلى وجود التهابات ناشئة عن وجود طفيليات وجراثيم بين هذه الأعضاء ، وأيضاً يكون نتيجة لوجود حساسية عند المريضة من الأطعمة أو العقاقير أو الأقمشة الصناعية فيؤدي ذلك إلى وجود تسلخات وآلام في مناطق ما بين الأعضاء التناسلية .

الشمار : يعرف في مصر باسم الشمرو وهو نبات كثير الأغصان ، أوراقه خيطية تتدلى إلى أسفل ، لونها يميل إلى الزرقة ، ساقها مهرومة زرقاء مع حمراء داكنة . يستعمل أوراق الشمار الغضة لمعالجة التسلخات في الأعضاء التناسلية أو جوارها وذلك بإضافة ملعقة من العشبة لكل فنجان من الماء المغلي وتستعمل كدوش مهبلي يعمل مرتين في اليوم أو بوضع الأوراق الغضة على مكان الإصابة ثم يضمّد بقطعة من القماش الكتاني .

الحكة حول الأعضاء التناسلية

الناعمة : هو نبات أوراقه صلبة ومجمّدة مكسورة بشعيرات دقيقة ، لونها فضي . طعمها مر قابض ، ورائحتها تشبه الكافور ، وأزهارها كبيرة زرقاء أو بنفسجية ، وثمارها تحتوي على أربع فجوات في كل منها جوية سمراء بعد النضج . إذا غسل بمستحلب الناعمة عالج الحكة حول الأعضاء التناسلية ويعمل المستحلب بإضافة ملعقة من العشبة الجافة إلى فنجان من الماء المغلي ثم يصفى ويستعمل .

التهابات المبيض عند النساء

قد يصيب المرأة وهي في سن اليأس ويظهر هذا الالتهاب على أشكال متعددة كالأورام عند الجماع والحكة المؤثرة والسيلان الأبيض والنزيف .

أسبابه : اختلال في الإفرازات الهرمونية وإلى عدم وجود مناعة طبيعية في الأغشية المهبلية ضد الجراثيم الغازية .

١ - الرمال الأصفر : عشبة يتراوح طولها حوالي ٣٠ سم وأوراقها طويلة متقابلة مكسوة بشعيرات دقيقة وأزهارها فراشية الشكل صفراء اللون . تستعمل لمعالجة التهابات المبيض (المهبل) بعمل مستحلب بنسبة ٣ - ٥ جرام من العشبة الجافة مع فنجان من الماء المغلي وتجلس فيه في المساء أو يضاف إلى ماء الدوش المهبلي .

٢. رجل الأسد : هو نبات عضوي من فصيلة الورديات .

يعمل حمام مقعدي من مغلي الأعشاب الآتية بمقادير متساوية من رجل الأسد - تبين الشوفان . قشر البلوط لعلاج التهابات المبيض عند النساء .

٣ - حمام الخلل أو الملح : يعمل حمام بمقادير نصف فنجان حل لكل نصف لتر ماء دافئ أو حمام محلول ملح بمقادير نصف فنجان ملح طعام ويضاف إليه كمية من الماء الدافئ .

٤ - بذور المانجو : تطحن نواة المانجو مع إضافة قليل من الماء . وتصنع منها عجينة وتوضع مكان الالتهاب ، فهي تفيد في علاج بعض الحالات المرضية عند النساء مثل الالتهابات والإفرازات المرضية بصفة عامة .

احتقانات غشاء المهبل

١ - الخبيز : هو نبات من الفصيلة الخبازية وهي نبات أوراقها مستديرة وساقها طويلة مكسوة بشعيرات دقيقة وأزهارها لونها أحمر فاتح مخططة بخطوط قائمة تنمو بكثرة على جوانب الطرق . إذا غسل بمغلي حفنة من الأوراق مع لتر من الماء ثم يصفى ويضاف إلى ماء الحمام فإنه يطفئ احتقانات الرحم وغشاء المهبل .

الإفراز المهبلية

هناك إفرازات مهبلية طبيعية وهي حصيلة إفرازات فسيولوجية من المهبل وعنق الرحم نفسه وقنوات فالوب وكذلك غدد « بارنولين » وغدد العرق .

١ - البلوط : هو شجر عوده صلب ولحاءه صلب ومتشقق ويمكن نزعها عن الخشب ، والبلوط ثمر صلب بلحي الشكل ينضج ويسقط عن الشجرة في شهر يناير . يستعمل مغلي لحاء البلوط في عمل دوش لعلاج الإفراز المهبلية عند النساء بمقدار ٤ ملاعق من العشب الجافة مع لتر من الماء المغلي ويستعمل ساخناً .

٢ - رجل الأسد : يستعمل مستحلب العشب الجافة في حالات الإفرازات المهبلية وسائر أمراض الرحم المهبلية بشرية على جرعات متكررة أثناء اليوم .

الإفرازات المهبلية البيضاء

الإفرازات التي يفرزها المهبل عادة تكون نصف صلبة بيضاء تشبه اللبن المجبن تتوقف على كفاءة عمل المبيض وكذلك المؤثرات الجنسية .

وإفرازات المهبل حمضية وتحتوي على جليكوجين والعديد من الميكروبات السحبة حيث إنه من خلالها تتفاعل هذه الميكروبات مع الحموضة تعتبر وقاية ضد ميكروبات

باثولوجية فتمنعها من الصعود إلى الرحم وعنق الرحم .

١ - الناعمة : تعالج الإفرازات المهبلية البيضاء بتبخير المهبل من الداخل بدخان قبضة من أوراق الناعمة المحروقة .

٢ - عرق انجبار : يستعمل مغلي قبضة مغلي من العشبة في كوب من الماء ويستعمل لعمل الدوش المهبلي لإزالة الإفراز المهبلي الأبيض عند النساء .

٣ - بابونج : يستعمل مغلي ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء المغلي ويستخدم للغسل (الدوش المهبلي) لعلاج إفرازات المهبل البيضاء والنتنة .

٤ - إكليل الجبل : يستعمل مستحلب أوراق قبضة من العشبة المجففة وتمزج مع مغلي قبضة من قشر البلوط ، يعمل دوش مهبلي لعلاج الإفرازات المهبلية البيضاء .

٥ - جذر قرنفل : يستعمل مستحلب ملعقة من جذور العشبة المفرومة لكل فنجان من الماء المغلي أو يستعمل منقوعها الممزوج بالنيذ الأحمر لمعالجة الإفرازات المهبلية البيضاء عند النساء .

الإفرازات المهبلية النتنة

السنتيتون : هو نبات ساقه جوفاء متفرعة ومكسوة بشعيرات خشنة أوراقها طويلة وأزهارها جرسية الشكل لونها بين الأحمر البنفسجي والأبيض والأصفر . يستعمل كحقن مهبلية عند النساء في حالات الإفرازات المهبلية المتنة ولعمل الحقن تغلى حفنة من العشبة الجافة في لتر من الماء ثم تصفى ويحقن ببطء .

سيلان المهبل

هو مرض تناسلي والميكروب المسبب للمرضى لايعطي مناعة بعد الإصابة به . ويهاجم الميكروب الأسطح المخاطية غير المغطاة بطبقات حرشفية مثل مجرى البول وعنق الرحم .

١ - الآس : هو نبات من فصيلة الآسيات ويسمى بمصر « مرسين » وثمره أسود تؤكل غضة وأزهاره بيضاء أو وردية عطرية . خلاصة أوراقه وثمره يستفاد منها في سيلان المهبل .

٢ - الجوز : ينفع مغلي حفنة من أوراق الجوز يابسة أو خضراء في مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان في قطع السيلانات المهبلية عند المرأة .

٣ - السفرجل : ينفع من سيلان المهبل إذا غلي قبضة من بذره مع فنجان من الماء المغلي وشربته النساء .

تنقية الرحم

مفردات الصقلي :

- الكمايطوس : إذا خلط بتوبال النحاس والراتينج وشرب ، أسهل الفضول من الرحم .
- التريد : ينقي الأرحام تنقية بالغة مشروباً ومحتقناً به ويفتح سددها .
- لبن التين البستاني : إن احتمل بصفرة البيض أو بموم نقي الرحم وأدر الطمث .
- أصل الفاشرا : ينقي الأرحام جلوساً في طبيخه المرّ إذا حل في ماء النعنع فاتراً وحقنت به الرحم أزال ننتها .
- اللقاح : بزره ينقي الرحم شرباً .
- أظفار الطيب : إذا تدخن بها الرحم حسنت رائحته وجففته .
- السليخة : إذا احتقن بطبيخها أو بمعجونها نقت الرحم من الرطوبات الفاسدة العفنة وأحدرت الجنين وأسقطت الأجنة وحسنت رائحته .
- نانخواه : إذا خلطت بعسل وحقنت به الرحم نقته وجففت رطوبته وطيبت رائحته ، وإذا تدخن بها مع الزيت والراتينج نقت الرحم .



الفصل الرابع

الحمل

حياة الطفل تبدأ قبل الولادة بعشرة أشهر

ولعلنا بدورنا نسأل . . ولماذا عشرة شهور بالذات ؟ . . المعروف أن الجنين يقضي في بطن أمه تسعة أشهر ، وكما ذكرنا من قبل أن الحالة الصحية للأم عند بداية الحمل أهم بكثير من حالتها الصحية خلال شهور الحمل ، وبذلك يكون مقدار ما استطاع جسمها أن يدخره من مواد غذائية وفيتامينات وأملاح في الشهر الذي يسبق بداية الحمل شيء بالغ الأهمية في تأثيره على الجنين والطفل بعد ذلك ، ولنمضي الآن مع الجنين في بطن أمه طوال شهوره التسعة لنرى تعرف كل أم أهمية هذه الفترة ومسؤوليتها الكاملة نحو الطفل القادم . . ويستوقفنا في المقام الأول تغذية الأم في هذه الفترة .

من المعروف أن الجنين يعتمد على أمه في غذائه ونموه وذلك خلال وجوده جنيناً في أحشائها . . ومما لا شك فيه أن الحالة الصحية للأم تنعكس على الجنين في بطنها ، فمعاناة الأم من أي نقص في أحد المصادر الغذائية سوف تؤثر دون جدال على الجنين . . فغذاء الأم في فترة الحمل لا بد أن يدخل فيه الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض أو الفينو ، كما لا بد أن تكثر في طعامها من تناول الكبدية وسواها من الأحشاء كالكلية والقلب ، كما أنها تستعيض عن لحم الغنم كالماعز والخراف ولحم البقر بلحم الطيور والأسماك وعليها أن تتناول يومياً قطعتين من الخضار النيئة وبيضة واحدة ، كما يكون تناول المكسرات كالجوز واللوز وسواها مفيداً جداً ، في ذات الوقت عليها أن لا تكثر من تناول الحمضيات كالليمون والبرتقال والكريب فروت ويستعاض عنها بالتفاح والعنب . . والنصيحة التي يجب أن تتبعها كل حامل هي أن تتناول ملعقتين صغيرتين من العسل النحل تأخذها الأم مع كل وجبة طعام أي ثلاث مرات في اليوم ممزوجتين بالماء أو أي شيء آخر من الطعام أو حتى بدون مزج فإنهما يساعدان على تكوين جهاز عصبي صحيح للجنين . . إن اهتمام كل حامل بغذائها مسألة حيوية جداً لصحة ذلك الطفل الذي لم ير النور بعد . . إن ذكائه وتكوينه الجسمي ونموه بل وتركيبه

شخصيته بعد ذلك ، كل ذلك يتوقف على غذاء الأم وطريقة حياتها خلال شهور الحمل التسعة والشهر الذي يسبق الحمل مباشرة . . ويظن البعض أن الجنين ينمو داخل بطن الأم منفصلاً تماماً عن الحياة الخارجية وعن كل المؤثرات والانفعالات التي تصادف الأم خلال أيام الحمل . . فإلى أي مدى هذا الظن محقاً؟ . .

لا جدال الآن أنه قد تأكد أن أي مؤثر خارجي له تأثيره على الجنين فإذا غضبت الأم الحامل فإنها في الحال تشعر بحركة عنيفة يقوم بها الجنين ، وإذا ما صعدت هذه الأم إلى مكان مرتفع كأن تصعد سلماً مرتفعاً فإن النتيجة المباشرة أن عدد ضربات قلب الجنين يزداد وتحدث نفس الظاهرة عندما تدخن هذه الأم السجائر بكثرة ، بل لعل الأم الحامل تلاحظ أنه عند سماع صوت مرتفع جداً يؤدي في كثير من الأحيان إلى حدوث حركة عنيفة للجنين ، ومن الأمور المدهشة أنه إذا ما أدت الأم الحامل أي حركة فجائية فإن الجنين يتحرك بشدة في بطنها وكأنه يحتاج على تصرفاتها أو كأنه يعلن « الفيتو » على هذا التصرف . . إننا هنا أمام وحدة عضوية . . فالأم وجنينها كائن واحد . ولا يعدو الجنين أن يكون أكثر من عضو من أعضاء الأم يتأثر كأبي عضو فيها .

وزن الحامل مؤشر لسلامة الحمل

من أكثر الأمراض خطورة والتي تواجه الحامل في فترة حملها ما يسمى « بتسمم الحمل » . فإذا ما عرفنا أن هذا المرض يمكن الوقاية منه إذا ما سجلنا وزن الحامل في أوقات منتظمة وقياس مدى الزيادة في وزنها . . فإننا ندرك من فورنا مدى أهمية مجرد هذا القياس المستمر والمنظم لوزن الحامل . . ولعلنا بدورنا نتساءل لماذا يزداد وزن الحامل؟ . . إن وزن الحامل في نهاية شهور الحمل يزيد عن وزنها قبل الحمل بحوالي ١١ كيلو جرام وهي موزعة كالاتي :

- ١ . الجنين ، ويبلغ وزنه ما يزيد قليلاً عن ثلاثة كيلو جرامات . . إضافة إلى متعلقاته وهي : المشيمية (الخلاص) والسائل الأمينوس الذي يحيط بالجنين . . وبالتالي فإن وزن الجنين ومتعلقاته تبلغ حوالي خمسة كيلو جرامات .
- ٢ - الرحم ويبلغ وزنه الطبيعي حوالي ٧٥ جراماً إلا أنه يتضخم كثيراً أثناء الحمل حتى يصل وزنه في نهاية الحمل إلى أكثر من كيلو جرام .
- ٣ - تنشط غدد اللبن في الثديين أثناء الحمل استعداداً للرضاعة مما يؤدي إلى تضخمها وهذا يضيفه إلى وزن الحامل نصف كيلو جرام .
- ٤ - جسم الحامل نفسه يعتريه بعض التورم غير الملحوظ مما يكسبها زيادة في الوزن تبلغ

حوالي أربعة كيلو جرامات . . ويرجع ذلك لتأثيرات الهرمونات التي يطلقها المبيض وهي « البرجسترون » و « الأستروجين » إضافة إلى هرمون الغدة الفوق كلوية (الكظرية) المسمى « الدوسترون » . . وهذه الهرمونات تعمل على احتباس الماء والأملاح في أنسجة الجسم .

فإذا حاولنا أن نرسم خطأ بيانياً للزيادة الطبيعية في وزن الحامل فإننا سنجد أن هذا الخط البياني لن يسجل شيئاً خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل بمعنى أن وزن الحامل في نهاية الشهر الثالث يكاد يساوي وزنها قبل الحمل . . ثم يبدأ هذا الخط البياني في الارتفاع بداية من الشهر الرابع فيزداد وزن الحامل ما يقل عن الكيلو جرامين قليلاً في نهاية الشهر الرابع ومثل ذلك في الشهر الخامس ، ثم يزداد وزن الحامل ما يزيد عن الكيلو جرامين قليلاً في الشهر السادس ومثل ذلك في الشهر السابع ، بينما يزداد وزن الحامل أكثر من كيلو جرام واحد بقليل في الشهر الثامن ومثل ذلك في الشهر التاسع من الحمل . . ومن ثم فإن مجموع هذه الزيادات يساوي ما يزيد قليلاً عن ١١ كيلو جرام وهو بأي حال لا يجب إن يزيد عن ١٣ كيلو جرام .

ولكن ألا يؤثر وزن الجنين نقصاً أو زيادة على هذه المعدلات ؟ . . الحقيقة أن أوزان المواليد تتفاوت فقد يبلغ وزن المولود كيلو جرامين ونصف وحياناً يبلغ وزنه خمسة كيلو جرامات . . إلا أن ذلك لا يؤثر في وزن الحامل على مدار الشهور التسعة . . لماذا ؟ لأن نمو الجنين يمضي هو الآخر بمعدل تدريجي أي إن الزيادة في وزن الجنين تتزايد بانتظام على مدار شهور الحمل وهذه الزيادة لا يمكن أن تصل أبداً إلى ١٠/١ الكيلو جرام في الأسبوع الواحد . . بينما تستطيع أكلة واحدة من الفسيخ أن تسبب تورماً في جسم الحامل ، مما يؤدي إلى زيادة وزنها كيلو جرام في مدى أسبوع واحد .

إذن فالزيادة التدريجية بالمعدلات التي ذكرناها شيء طبيعي يحدث أثناء الحمل . . ولكن لماذا عن الزيادة غير الطبيعية أو الزيادة الكبيرة في وزن الحامل ؟ إن الزيادة غير الطبيعية ترجع أساساً إلى تراكم الماء والأملاح في أنسجة الجسم مما يحدث ما يسمى بالتورم أو « الأوديميا » . . والتورم قد يحدث في القدمين والساقين ولكن مع استمرار تراكم الماء والملح فإن هذا التورم يشمل أيضاً جدار البطن واليدين والوجه .

ومن المفيد هنا أن نذكر جسم الحامل للتورم يزداد في حالات تسمم الحمل ، وفي حالات التورم فإن كمية البول تقل . . وهناك ثلاثة علامات لتسمم الحمل . . أول هذه العلامات ظهوراً هو ارتفاع ضغط الدم ، ثم يليه ظهور الزلال في البول ، وأخيراً يبدأ جسم الحامل في الانتفاخ ويكون هذا دليلاً على حدوث التورم ، وفي بعض الأحيان يكون التورم سابقاً على ارتفاع ضغط الدم . . وعادة لا يكون التورم واضحاً للعين إلا بعد أن يتراكم في أنسجة الجسم مقدار كبير من الماء ومن هذه النقطة نلمس أهمية مقياس وزن الحامل بانتظام ؛ لأنه يكشف عن هذا التراكم قبل أن يظهر التورم فعلاً . . فكثيراً ما يزداد وزن الحامل بمعدل

نصف كيلو جرام كل أسبوع وهي زيادة طبيعية . وقد يقفز هذا الازدياد فجأة إلى ثلاثة كيلو جرامات أو أربعة في مدى أسبوعين دون أن يصاحب هذه الزيادة تورم ملحوظ وإنما قد تلاحظ الحامل أنها عندما تقبض أصابعها فإنها تشعر بشيء من الامتلاء في هذه الأصابع ، ولكن هذه الزيادة غير الطبيعية في الوزن لو استمرت على هذا المعدل لأسابيع متوالية فإن التورم يبدو واضحاً كما يبدأ ضغط الدم في الارتفاع . . إذن فإن مراقبة وزن الحامل يمكن أن يتنبأ مسبقاً بحدوث التورم فيما بعد وهذه الزيادة غير الطبيعية في الوزن مدعاة إلى اتخاذ الاحتياطات اللازمة لمواجهة هذه الحالة ، وهو الامتناع عن تناول الأطعمة التي تحتوي الملح والأطعمة الدسمة والنشويات والاقتران على اللحوم الحمراء والخضراوات والفاكهة . . إن ذلك واحداً من طرق الوقاية من التورم وتسمم الحمل .

ولا يسعنا أن نترك هذا الموضوع دون أن نشير إلى ما يحدث لبعض الحوامل من نقصان في الوزن لا زيادة ، ويكون ذلك عادة بسبب القيء الشديد ، وهي حالة مؤقتة تنتهي مع بداية الشهر الرابع من الحمل وعندها تزداد شهية الحامل للأكل ويبدأ وزنها في الازدياد . . كما أنه في حالات وفاة الجنين داخل الرحم يأخذ وزن الحامل في النقصان ويعود ذلك إلى توقف النشاط الهرموني الذي يصاحب الحمل . . فليس هناك جنين . . إذن ليس هناك هرمونات . . كما يتوقف نشاط غدد الثديين ؛ بل وأكثر من ذلك إن التورم ذاته يختفي . . لأن الحمل في حالة وفاة الجنين يعتبر من الناحية الطبية كأنه لم يكن .

هل يكون ارتفاع ضغط الدم عند الحامل دليل على تسمم الحمل ؟

لا بد أن نميز هنا بين نوعين من ارتفاع ضغط الدم ، أولهما ارتفاع ضغط الدم بسبب الحمل وذلك ما يكون غالباً خلال الشهور الثلاثة من الحمل وهذا ما يسمى « بتسمم الحمل » ، أما النوع الثاني فإن ارتفاع ضغط الدم لدى الحامل يكون سابقاً لحدوث الحمل أي إن المرأة يكون ضغطها مرتفعاً فعلاً قبل أن تحمل وقد يعود ذلك إلى التهاب مزمن في الكلى مثلاً .

ومن المعروف أن الحمل الطبيعي لا يرفع ضغط الحامل عن معدله الطبيعي وهو ١٢٠/٨٠ إلا أن تسمم الحمل وهي حالة تحدث بمعدلات كبيرة ففي كل خمسمائة حالة حمل تكون واحدة منهن مصابة بتسمم الحمل ، وهذا المرض يصيب في الغالب الحامل البكرية (أي التي تحمّل لأول مرة) كما أن أعراض المرض المزمن لا تظهر غالباً قبل الشهر السادس من الحمل . . وكما قلنا فإن ارتفاع ضغط الدم لدى الحامل خاصة أثناء الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل هو أول - إن لم يكن أهم - عرض لتسمم الحمل إضافة إلى التورم وظهور الزلال في البول كما قلنا من قبل ، والتورم وحده أمراً طبيعياً طالما لم يصاحبه ارتفاع في ضغط الدم . . إلا أننا نعود لنكرر أن ارتفاع ضغط الدم لا يعتبر دليلاً على وجود حالة تسمم الحمل إلا إذا كان ذلك الارتفاع في الضغط طارئاً على الحمل في شهوره الأخيرة ، فإذا كان هذا الارتفاع في

الضغط موجوداً قبل ابتداء الحمل فلا يعتبر ذلك تسمماً في الحمل .

والآن ترى ما هي الكيفية التي تمكّن الحامل من اتقاء هذه الأعراض ؟

بداية لا بد أن تكون هناك مراقبة منتظمة للحامل خلال شهور الحمل يتم فيها قياس الضغط والوزن وتحليل البول . إن هذه المراقبة المنتظمة هامة جداً في كشف أي مرض مبكر قبل استفحاله ومن ثمّ معالجته ببساطة . . الأمر الثاني في الوقاية يمكن في الغذاء فيجب على الحامل أن تقلل من استعمال ملح الطعام في الأكل عند ملاحظة ظهور التورم ، في هذه الحالة يمكنها الاستعاضة عن الملح بالخل أو الليمون ، كما أنه قد ثبت خطأ الظن القائل بأن الحامل التي تعاني من التورم وارتفاع ضغط الدم ، عليها أن تقلل من تناول اللحوم وبقية الأطعمة الزلالية في طعامها فعلى العكس تماماً على الحامل أن تكثّر من تناول اللحوم والكبد والكالوي وغير ذلك من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات إضافة إلى الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة لما فيها من عناصر معدنية وفيتامينات ذات أهمية كبيرة في معالجة تسمم الحمل . . والشيء الهام هنا في الوقاية من أعراض تسمم الحمل هي راحة الحامل . . فعلى الحامل ملازمة الفراش بقدر الإمكان والتخلي عن مجهود شاق بل وأيضاً أعباء المنزل ومسؤولياته . ويمكننا هنا أن نذكر الأعراض التي تنذر بوجود ارتفاع في ضغط الدم والتي تشير إلى بدايات إصابة الحامل بتسمم الحمل . . هذه الأعراض تتحدد في نقص أو امتناع البول وصداع شديد يصيب مؤخرة أو مقدمة الرأس إضافة إلى ألم في أعلى البطن وقيء وأخيراً زغللة أو ازدواج في المرئيات . . إن هذه الأعراض كلها نذر خطرة تحتاج إلى تدخل طبي سريع .

العقم ومعالجته

الزوجان اللذان لم ينجبا خلال سنتين ، برغم الاتصال الجنسي المتكرر بينهما كل أسبوع يُفترض أنهما في حالة عقم ، قد يكون الرجل السبب ، وقد تكون المرأة السبب . وأحياناً . . يكون الاثنان السبب ، ويكون الاثنان بالتالي المريضين اللذين يجب معالجتهما صحياً ونفسياً من العقم ، ولا يتحقق تشخيص المشكلة بنجاح إلا بوجود الاثنين ويقتضي تعاونهما الإجراءات التالية ، أو بعضاً منها ، حسبما تكون الحالة وحسبما يرى الطبيب المختص .

تاريخ الزوجين الصحي والجنسي

يبدأ الطبيب المختص باستعراض وافٍ للتاريخ الصحي للزوجين ؛ محاولاً معرفة الحوادث أو الأمراض التي حدثت للزوجين ولها تأثير على الإخصاب ؛ أي على أجهزتهما التناسلية . وقد يكتشف على سبيل المثال أن الزوج أُصيب بالنكاف (أبو كعب) ، وهو مرض إذا

أصيب به الذكر بعد السنة العاشرة من عمره قد يؤثر على خصوبته .

وقد يكتشف الطبيب أن الزوجة عانت من اضطراب في الغدة الدرقية ، أو عدم انتظام العادة الشهرية ، وكذلك الإصابة بالأمراض الزهريّة ، والدرن ، وأمراض الدم أو الالتهاب في الأجهزة التناسلية كلها تسبب العقم . ومتى عرف الطبيب تاريخ أي مرض من هذه الأمراض ، التي أصابت الزوجين أو أعضاء أسرتهما . . فقد يعثر على الدليل المجهول .

بعد تدوين التاريخ الصحي ، وفهمه . . يعمد الطبيب إلى تسجيل تاريخ جنسي لكلا الزوجين ، على حدة وبانفراد . وبعد أن يجوب في دنيا الزوجين الماضية والحاضرة سواء الصحية والجنسية . . فقد يجد الطبيب سبباً كامناً في ناحية قصية أو ركن معتم من هذا التاريخ ؛ فإذا كان لا يتعدى الجهل بالوضع الصحيح للجماع ، أو جهل الزوجة بأن تعمد إلى النضج الفوري (التشطيف) بعد الجماع مباشرة ، وعندئذٍ يصدر الطبيب التعليمات اللازمة للزوجين . ولكن إذا كشف البحث عن علة صحية للعقم ، تتطلب مزيداً من البحث والتحقيق ، فسيمضي الطبيب قُدماً في هذا السبيل ، ومتى وضع يده على موطن الداء وشخص العلة تشخيصاً صحيحاً هان العلاج ، وهان الشفاء .

علاج العقم بالأعشاب والنباتات الطبية

١ — جذر قرنفلي *Urbanum Geum* يؤكد البعض أن استعمال الجذور من الداخل يقوي القلب والدماغ ، ويُحسّن الذاكرة ، ويزيل الاضطرابات النفسية ، كما يقوّي الأعضاء التناسلية عند الجنسين ، ويساعد على إزالة العقم .

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

٢ . مرزنجوش (مردقوش بري) *Oridnum Vulgare* : يستعمل مستحلب الأزهار وأغصانها المجففة لمعالجة آلام أسفل البطن التشنجية قبيل أو أثناء الطمث (الحيض) والعقم عند النساء ، وذلك بغلي مقدار جرامين من الزهور في فنجان ماء ، وشرب مقدار فنجانين من المغلي في اليوم على جرعات متعددة .

٣ — ناعمة مخزنية : قويسة ، قصعين : يُشرب مستحلب الناعمة المخزنية لمعالج العقم عند النساء ، ويُعمل بالطرق المعروفة ، وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .

٤ — همدال (دبق) *Album Viscum* : يوصي قدماء الأطباء بتجربة استعمال

مسحوق الهدال (ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم) لمعالجة العقم عند النساء .

٥ - **مستحلب القصعين** : ملعقة صغيرة من رؤوس الأغصان الموشكة أن تزهر لفنجان ماء يشرب وحده في اليوم منقسماً إلى دفتين .

٦ - **منقوع القنطريون الصغير** : قبضة تنقع في لتر ماء أو نبيذ أبيض مدة ثماني ساعات وتؤخذ ملعقة كبيرة قبل كل من وجبات الطعام في اليوم ولمدة عشرة أيام أو خمسة عشر يوماً بين حيض وحيض .

٧ . **شرب الحليب المستدر من أنثى الحمار** : وذلك وشك الطهر من الحيض .

٨ - **العسل** : تشرب المرأة كل يوم ، ولمدة أسبوع ، بعض العسل مذوباً بالماء وفيه غرام من نشارة العاج . يمكن من مدة إلى مدة العودة إلى هذا العلاج .

٩ . مضاجعتها أثناء اليومين الأخيرين من طمثها .

١٠ - شربها صباحاً على الريق كوباً من الحليب مذوباً فيه درهم من كبش القرنفل المنعم وذلك فور طهرها من الحيض .

وفي حالة عدم وجود عيب خلقي أو عضوي يمنع الحمل فإنه قد يمكن زيادة درجة الخصوبة وبالتالي زيادة فرصة حدوث الحمل بالوصفات التالية من الأعشاب والنباتات :

١ - **جذور شجر التين الهندي** : وتؤخذ بالنظام التالي : تجفف الجذور ثم تطحن لعمل بودرة ثم تخلط مع كمية من اللبن تعادل وزنها خمس مرات . . وتؤخذ في المساء لمدة ٣ ليالٍ متتالية بعد انتهاء الدورة الشهرية مباشرة . . مع تجنب تناول أي طعام أو شراب بعد ذلك وحتى الصباح . ويكرر ذلك بعد انتهاء كل دورة التالية حتى يحدث حمل .

٢ - **شاي العُشبة** : ويجهز بإضافة ملعقة من العشب المجفف إلى فنجان ماء مغلي ، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ، ثم يصفى . يشرب يومياً مثل هذا الفنجان مرتين . يساعد هذا العشب على زيادة درجة الخصوبة ، بالإضافة لتأثيره كمنشط جنسي .

٣ - **أوراق شجر البرقوق** : يوصف مغلي أوراق شجر البرقوق لعلاج حالات العقم والإجهاض المتكرر الناتجة عن اضطرابات المبيض أو بطانة الرحم . . ويرجح أن هذه الخصائص العلاجية ترجع إلى تنشيط إنتاج هرمون البروجستيرون ، والمساعدة على امتصاص فيتامين « هـ » .

فيتامينات ضرورية لزيادة الخصوبة

وجد أن هناك علاقة بين الناحية الغذائية وضعف القدرة على الإنجاب فيجب بصفة عامة

الإقلال من تناول هذه المأكولات :

. الدهون والمأكولات الدسمة .

. المأكولات الحريفة .

. المأكولات المحمرة في الزيت أو السمن .

. المشروبات المحتوية على الكافيين ، أي القهوة والشاي والكولا .

. المخبوزات من الدقيق الأبيض .

. السكر الأبيض والحلويات .

ويذكر بعض الباحثين بالمنظمة القومية للصحة البيئية بالولايات المتحدة . (National

.Institute of Environmental Health)

إن تناول المرأة يومياً لفنجان واحد من القهوة المركزة يقلل من فرصتها في الحمل بنسبة قد تصل إلى النصف بالنسبة لغيرها ممن لا يعتدن على تناول القهوة . ولذلك فإنه يجب الامتناع أو الإقلال من تناول القهوة في حالة الاستعداد للحمل (كالعروس في شهر العسل) أو في حالة وجود صعوبة في الحمل . . كما يجب كذلك الإقلال من المشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين وهي الشاي والكولا والكافكاو .

أما المأكولات المفيدة لزيادة الخصوبة والقدرة على الإنجاب فهي المحتوية على نسبة مرتفعة من فيتامين « ج » و « هـ » والزنك . فقد وجد أن تقديم هذه الأنواع بكميات كافية يمكن أن يرفع من خصوبة المرأة .

ويجب على المرأة التي تجد صعوبة في الإنجاب أن تتناول يومياً مقدار ١٠٠٠ ملجم من فيتامين « ج » و ١٠٠ وحدة دولية من فيتامين « هـ » و ٣٠ ملجم من الزنك ويتوافر فيتامين « ج » في الموالح عموماً مثل الليمون والجريب فروت والبرتقال .

ويتوافر فيتامين « هـ » في الحبوب غير منزوعة القشرة وفي زيت الخضروات وفي المكسرات كالبندق واللوز . . ويتوافر الزنك في العديد من الأطعمة كالخضروات والفواكه مثل التفاح والكمثري والخس .

في علاج المرأة التي لم تحض والدم المغور

لجلب الدم المغور أو مفسوده : تأخذ نشادر وفريون وزنجار وشبّ وسعد وتسحقهم وتستليق بهم المرأة من الوقت للوقت ، بعدما تعجنهم بشيء من الماء وإن كان ماء السواك فهو أبلغ ترجع بكرةً ، ويأتيها الدم بإذن الله تعالى اهـ .

لجلب الدم المغور : تأخذ اللوبان والمصطكى والخزامة والقرفة أجزاء سواء ، وتدقهم وتخلطهم بماء السواك وتستليق بهم المرأة فإنها يأتيها الدم اه .

علاج المرأة التي ينقطع حيضها : تعلق العسل مع الزنجار يأتيها الحيض .

علاج المرأة التي لم تحض : تأخذ الحرمل وتسحقه وتستليق به وتلقه في العسل ثلاثة أيام فطوراً ، فإن الحيض يأتيها اه .

لجلب الدم المغور من المرأة : تأخذ النشادر المصرية والسواك الخلامي ، وزنجفور أحمر وحبّ الفجل وحبّ الحرمل ونوار الدفلى ، ونوار الإمام وهو سواك الرعيان ، وتبخر بهم المرأة المصفحة تبرأ بإذن الله تعالى اه .

علاج انقطاع الحيض عن المرأة وارتفاعه : تأخذ الفوة والحلبة مطبوخة بماء وتشرّبها ثلاثة أيام ، تنفع لما ذكرنا اه .

لجلب الدم المغور : تأخذ اللوبان والفرييون وثمرس الجميع ، وتستليق بهم عند المغرب ، ولا يجامعها إلا بعد المغرب .

لتسهيل الحيض إذا عسر على المرأة : تأخذ الفوة ، وتهشمها بقشورها ثم تنقعها بالماء إلى الصباح ثم تشرب منه المرأة على الريق فإنها تحيض بإذن الله تعالى .

للمرأة التي غار دمها على الصغير الذي في بطنها وهو حيّ : تأخذ فتيلة حرير أحمر ويكون طولها من قرنها إلى ساقها ، وتأخذ عقد متاع القصب ، وتخطهم في ماء الورد ، وتقرض عليهم الفتيلة المذكورة بالمقص على العقد في وسط ماء الورد وكذلك العقد أيضاً تقرضهم في الماء وتشرّبهم المرأة على الفطور ، وتأخذ عرق نياز أزرق ، وتمرغه بالزيت وتبخر به تحتها فإنه يرتفع الدم عنها ويقوم الجنين إذا كان حياً بإذن الله تعالى اه .

علاج الدم المفرط من المرأة : وينقع التي تجرد في خاصرتها وفي رحمها مغصاً تأخذ دقيق القمح وتخلطه مع عفص غير مثقوب مدروساً مغربلاً ويطبخ بشراب طبخاً قليلاً ، والنزم على السرة ينفع من نزف الدم من النساء اه .

علاج المرأة التي كثر حيضها وأرادت حبسه عنها : تأخذ كحلاً أئمد ورماداً وزد معهم عفصاً مدقوقين كل واحد من أطراف الآس الرطب منه يدق ويعصر ماؤه وتبل به صوفة وتحملة في فرجها تفعل ذلك في كلّ يوم مرتين وحين تنام فإنه نافع إن شاء الله تعالى صحيح مجرّب .

علاج إفراط الدم من المرأة في غير وقته : يؤخذ قشور الرمان والعفص ، ويدق الجميع ويعجن بعصارة الرمان ويجعل في ليقة صوف وتتحمل المرأة بالصوفة فإنه نافع جيد مجرّب اه .

علاج إفراط الدم من المرأة بغير إرادة : تأخر ثمرة الطرفة قدر أوقيتين ، وتدقّه وتأخذ ورق العوسج وتدقّه وتعصر ماءه وتخلطه مع ثمرة الطرفة وتشربه المرأة فإنه نافع غاية كما ذكرنا .

علاج انقطاع الحيض : فمن انقطع الحيض عنها من النساء ، استعملت هذا الشياف فإنها تحيض ولكن تحتزّه الحمل لئلا يسقط جنينها ، ولو كان كبيراً وصفة هذا الشياف تأخذ جواشير ووسق وقنطرين أجزاء متساوية وتدقّهم وتعجنهم بمراة ، وتجعلهم شيافاً قدر نواية وتستعمل اه .

علاج إفراط الدم : تأخذ الكرفس والمقدونس من كلّ واحد قبضة وتجعلهم في قدرة وتصبّ عليهم الماء وتغليهم على النار وتدوبهم ، ثم بعد ذلك تصفي ذلك الماء ، وتشرب منه ثلاث صباحات مسخناً ، فإنه نافع جيد مجرب .

رفع الدم : تشرب المرأة لبن الحمارة فإنه يرتفع عنها الدم وتبرأ بإذن الله تعالى .

رفع الدم ووجع الأرحام : تشرب من الصمغ العربي كل يوم مثقالاً في أوقية سمن بقري ، فإنها تبرأ بإذن الله تعالى .

رفع الدم : تأخذ على بركة الله تعالى دم الإخوة وتدقّه ناعماً ، وتأخذ عظم الدجاجة وتسخره على النار قدرأ يسيراً بين المائع والحمد ، وتثقب الفضة من قرنها وتحركها بعود وتضع فيها مقدار درهمين من دم الإخوة المدقوق وتحركه أيضاً حتى يمتزجا في بعضهما بعضاً ، وتشربه على الريق وتداوم على ذلك ثلاثة أيام أو أكثر فإنه نافع صحيح مجرب ، ولكن بشرط أن لا يأكل في أيام المعالجة لحماً ولا ما فيه دسم لئلا يضره ويحتاج في هذه الأيام إلى أكل الخبز الناشف ، ويقلل من شرب الماء ففي اليوم الأول يبقى دمه أحمر وفي الثاني أبيض وفي الثالث ينقطع عنه الدم بإذن الله تعالى اه .

في علاج عدم الحمل

اعلم أن ثقاف المرأة عن الولادة من وجهين :

فأما من كانت معقودة الرحم وكانت من قبل الجان فعلاجها بعروق أوضمي أو عروق خزامي فإن ذلك نشرة الجان فتقفل عليها وتجعل القدرة تحتها حتى تفرق ، وتأكل اللحم وتشرب المرقة ، وتأكل ذلك الطعام الذي طاب عليه اللحم اه .

وإذا كانت مثقفة تأخذ عروق السالوس وهو الكلخ وتيسسه وأطعمه لها في ديشيشة الشعير المسوس مع الثوم على ثلاث غدوات ، تحمل بإذن الله تعالى اه .

وإذا كان رحمها منقلباً مائلاً أو مرتفعاً تتحمل المرأة بماء الحلبة مطبوخاً طبخاً عظيماً

مربباً وتدهن جوفها وظهرها فإنها بإذن الله تعالى اه .

وإن كان رحمها به إرجحاً وعلامة ذلك أن ليلة يجامعها زوجها يرى في منامه ما يهوله وما يفزعها ، أو هي ترى ذلك .

العلاج لذلك : تأخذ عروق الكراث وتغليها في سمن ثم تشربه سخناً قدر ما تحمل وتدهن به بطنها ، وظهرها ثلاثة أيام ويأتيها زوجها فإنها تحمل بإذن الله ، وإذا كانت المرأة تحيض يؤخذ كحل مارس ومرارة بقرة سوداء ، ويدق ويخلط بسمن وتحمّل المرأة بهما في صوفة ثلاثة أيام ويأتيها زوجها ، فإنها تحمل بإذن الله تعالى ، وإن كان في رحمها شحم و لحم يغلق فم الرحم والولادة تأخذ مرارة بقرة سوداء وكموناً كرمانياً ومصطكى وشحم حنظل يدق الكل ويمرج بدهن بلسان ودهن سوسن وتحمّل المرأة به صوفة خمسة أيام ويأتيها زوجها ، فإنها تحمل بإذن الله تعالى .

وإن كان في رحمها أم الصبيان وينحل بها الحيض ، فلا تصل إلا وهي حائض تأخذ شحم الماعز وتدقه وتأخذ منه دهنأ ثم تخلطه مع كأس لبن بقر وتدهن بها فرجها ويأتيها زوجها فإنها تحمل بإذن الله تعالى اه .

وإن كان في رحمها ربح الجوف ، وعلامته أنه إذا جامعها زوجها وضعت النطفة في ساعتها تأخذ مرارة بقرة وبزر قطناً وتحمّل المرأة بها في صوفة ويجامعها زوجها فإنها تحمل بإذن الله تعالى اه .

للحمل : تأخذ زنجاراً وفلفلاً وحبّ رشاد والكمامين ومنفاح الأرنب الذكر والنشادر وتجعلهم في عسل زعتري وتستليق بهم المرأة بعد طهرها من الحيض اه .

للحمل : إذا حرق الفأر واستليقت به المرأة ، عند الجماع ، فإنها تلد بإذن الله تعالى .

للمرأة العاقر : تأخذ الهدهد وتطبخه في ماء الجللجان وتشربه على الريق فإنها تحمل بإذن الله تعالى .

للحمل : تأخذ المرأة الكلخ وتدقه ناعماً وتعمل منه عصيدة شعير مسوس ، وتفطر عليها ثلاثة أيام بالزيت فإنها تحمل بإذن الله تعالى .

للحمل : تأخذ الزنجبيل والفلفل وجوزة الشرك وشيئاً قليلاً من الفريون وتدرسهم ناعماً وتذردهم على شريحة اللحم البقري مشويماً وتأكله عند طهرها من الحيض ويأتيها زوجها فإنها تحمل بإذن الله تعالى ، وهو مجرب صحيح اه .

للحمل : تأخذ بيض الديك وتحرقه حتى يصير رماداً وتجعل ذلك الرماد في الماء وتشربه على الريق فإنها تحمل إن شاء الله تعالى اه .

لحمل العاقر : تأخذ الكسبر البري تفاح الحان فإن فيه منافع كثيرة ، فتأخذها المرأة وتأكله في الشريحة اللحم من الكتف أو من وجه الساق أو من فخذ الشاة أو من لحم العجل ، فإنها تحمل بإذن الله تعالى اه .

للمرأة العاقر : تأخذ عروق تفرفرة ، وتطبخها ، وتجعلها في منديل وتوقد حتى تنطبخ وتعصر على مائها الثوم تفعل ذلك ثلاثة أيام فإنها تحمل بإذن الله تعالى وتستليف بالعسل ، ويطؤها زوجها فإنها تحمل ، وهو مجرب صحيح اه .

للمرأة العاقر : تأخذ الملب والقرنفل جميعاً وتخلطهم بشيء من رماد الكبار ، وتجعل ليقطين في صوفة مودحة وتنقعهم في العسل وتستليق بهم المرأة بعد طهرها من الحيض كل ليلة واحدة أي بصوفة وتشرب من المرق فإنها تحمل بإذن الله تعالى .

للحمل : تأخذ مرارة السنور وتغمس فيها صوفة وتحمّل بها المرأة مع شيء من دهن البلسان ودهن ناردين ودهن بان فإنها تحمل بإذن الله تعالى .

للحمل : الخواص إذا تبخرت المرأة في وقت حيضها في كل يوم ثلاث مرات بشعر رجل ثم اغتسلت وجامعها زوجها ، حملت من ساعتها اه .

للحمل : قال خير بن إسحاق إذا أخذت المرأة حب الخروع ونقعته بماء يوماً وليلة وأخذت منه بصوفة واستليقت بها ، ثم جامعها زوجها ، حملت بإذن الله تعالى اه .

للحمل : إذا أخذت المرأة منفحة الأرنب ، وأذابتها بزيل وحملت قبل الجماع حملت بإذن الله تعالى .

للحمل : إذا حملت المرأة بصوفة قد لطخت بيول كلب وقت طهرها ووطئها زوجها حملت من ساعتها .

للحمل : تأخذ منفحة الأرنب ، وبعرها وعسلاً أجزاء سواء يدق الجميع ويخلط بالعسل ، ويستعمل ثلاثة أيام بصوفة وتأمّر المرأة أن تشرب نشارة العاج فإنها تحمل ولو كانت عاقراً .

للحمل : يؤخذ أصول السوسان وبعر الأرنب وصمغ اللوز من كل واحد درهمين يدق الجميع ويخلط بدهن بان ويغمس فيه صوفة وتحمّل المرأة تسعة أيام كل ثلاثة أيام دفعة ثم يجامعها زوجها فإنها تحمل .

للحمل : يؤخذ زعفران وميعة ومصطكى من كل واحد درهمين سادوس هندي درهم شمع ثلاثة دراهم ودهن ناردين أو دهن ورد ما يكفيه يذاب الشمع والدهن ويخلط فيه الأدوية ، وتحمّل به المرأة في صوفة فإنها تحمل وهو جيد .

للحمل بالتباخير : تبخر به المرأة فإنها تحمل يؤخذ دار شيشعان ، ووبر أرنب وسداب يابس بالسواء يدق وينخل ويعجن بشمع ويتخذ أقراصاً وتبخر به المرأة بعد الظهر من الحيض فإنها تحمل سريعاً صحيح مجرب اه .

للحمل : تأخذ عروق الدريسا ، اسحقه وارم فيه القمح في الماء في برمة حتى ينتفخ وتبيسه وتطحنه ، وتعمل منه دشيثة ثلاثة أيام على الريق تحمل بإذن الله تعالى اه .

للحمل : تأخذ منفحة الأرنب الذكر وكرشتها وتشربهم المرأة بعد طهرها من الحيض فإنها تحمل اه .

للمرأة العاقر : تأخذ عرق الجوز وتدقه وتخلطه بالبيسة ثلاثة أيام تسعة عباييد ، وتستليق منه مع العقاقير الحارة اه .

للحمل : تأخذ حليب فرس وتسقيه للمرأة من غير علمها به أنه حليب فرس ويجمعها زوجها في تلك الساعة التي شربت فيها فإنه نافع للحمل ، ذكره الشيخ الدميري الشافعي في حياة الحيوان .

للحمل : تطبخ الحلبة وتحمّل بها المرأة في صوفة مودحة ثلاثة أيام ، وتدهن به المرأة ظهرها ، وبطنها ثلاثة أيام ويجمعها زوجها فإنها تحمل بإذن الله تعالى .

للحمل : صحيح مجرب تأخذ عروق المثان الرخص واطبخه وصف ماءه ، وتشربه المرأة على الريق ، بعد الغسل ، ويأتيها زوجها تحمل بإذن الله تعالى اه .

للحمل : تأخذ زرنخاً أحمر وجوزة الشرك أجزاء سواء ، يسحق الجميع ويخلط بشمع ، وتبخر به المرأة بعد الغسل ثلاثة أيام ويأتيها زوجها تحمل بإذن الله تعالى اه .

للمرأة العاقر : تأخذ الزاج القبرصي وعسلوج الحرمل ، والزنجار العراقي وسكراً ولوباناً ذكراً من كل واحد مثقالاً ، وتدقهم ناعماً وتخلط ذلك الشيء بصفر قطران الأرز وتجعل كل يوم منهم في خرقة وتحمّل بها عند النوم وعند الصباح أسبوعاً ويأتيها زوجها وتحمل هذه الأسماء عليها في خرقة البسملة ﴿ شَهَدَ اللَّهُ ﴾ إلى ﴿ الْحَكِيمِ ﴾ ، ﴿ وَتَحَسَّبُهُمْ أَيْقَاطًا ﴾ إلى ﴿ بِالْوَصِيدِ ﴾ ، ﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ ﴾ إلى ﴿ مَسْمَى وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ ﴾ .

للحمل : تأخذ مرارة الغزال وتجعل فيها فتيلة وتحمّل بها المرأة في فم الرحم ، ويأتيها زوجها فإنها تحمل بإذن الله اه .

للمرأة العاقر : تأخذ ذكر القنفذ وتحرقه كله وتجعل معه الحلبة والقمح المقلي وتطحنهم جميعاً وتلقهم بالعسل ثلاثة أيام بعد العشاء ، فإنها تحمل بإذن الله تعالى اه .

للحمل : إذا أردت أن تحمل المرأة تأخذ قدرة تجعل فيها الماء والحرمل واطبخه واجعل عليه الكسكاس ، واعمل فيه الكسكس حتى يطيب فإذا طاب نزله وبيسه للشمس فإذا ظهرت من الحيض ، تفطر من ذلك الكسكس وتجعل عليه البصل والزيت ، وتفطر عليه سبعة أيام ، وكلّ ليلة يجامعها زوجها ، فإنها تحمل بإذن الله تعالى اه .

للحمل : يؤخذ من البعشران اليابس مقدار ملعقة صغيرة وتسحق ناعماً جداً ، من ثمّ في مقدار يسير من عسل النحل الصافي وتلف هذه الكمية في قطعة قماش صوف نظيفة وذلك بشكل تحميلة وتحمّل بها المرأة بعد الظهر من الميعاد بثلاثة أيام وبعد ساعة من وضع هذه التحميلة في فم الرحم يحصل الجماع بين الزوج والزوجة .

للحمل : يؤخذ من الزعفران الجيد المسحوق ناعماً نصف ملعقة صغيرة وتعجن في شيء يسير من عسل النحل الصافي ، من ثمّ تلف هذه الكمية بعد العجن في قطعة قماش صوف نظيفة بشكل تحميلة وتوضع في فم الرحم بعد الظهر من دم الميعاد بثلاث أيام وبعد مضي ساعة من وضع التحميلة وكما ذكر أعلاه في فم الرحم يحصل الجماع بين الزوج والزوجة فإن هذا الدواء من فوائده أنه يسخن الرحم ويعيد نشاطه إليه ويساعد على الحمل بإذن الله تعالى .

للحمل : يؤخذ من حب الخروع عدد خمسة حبات وتنقع بالماء مدّة أربع وعشرين ساعة ، من ثمّ يؤخذ منه القدر المطلوب ويلف في قطعة صوف بشكل تحميلة وتوضع من الأمام في فم الرحم وبعد الظهر من الحيض بثلاث أيام وبعد مضي ساعة من وضع التحميلة في فم الرحم ويجب الانتباه لوضعها كما ذكر سابقاً ، من ثمّ يحصل الجماع بين الزوج والزوجة فإنها تحمل بإذن الله تعالى .

للحمل : يؤخذ من ورق النعناع الأخضر ملعقة صغيرة وتهرس هرساً أي دقاً يسيراً ، من ثمّ تلف هذه الكمية بقطعة لطيفة من الصوف الناعم وتوضع على فم الرحم بشكل تحميلة وبعد مضي ساعة من الوقت على وضعها في فم الرحم يحصل الجماع بين الزوج والزوجة وذلك بعد الظهر من الحيض بثلاث أيام اه .

في إرشاد المرأة الحامل وخاصة لأول مرة من الحمل

ألا وهو إذا تيقنت المرأة أنها حامل .

- ١ . يجب عدم أخذ كل دواء مسهل ومع تجنّب القيء والاستفراغ .
- ٢ . يجب تجنّب قدر الإمكان الفزع والأصوات المزعجة .
- ٣ . عدم القيام بحركة قوية ومفرطة مع عدم الوثبة والضربة .

- ٤ . يجب عدم القفز مهما كانت الضرورة وتجنب السعال القوي والمزجج .
- ٥ - يجب الحذر أثناء الوصال بين الزوج والزوجة ، وليس تركه بالكليّة ؛ لأن الانقطاع عنه بالكليّة يسبب للمرأة عسر الولادة وبالتالي جميع هذه الأشياء التي ذكرت أعلاه مضرّة وخصوصاً في أول بدء الحمل وأيضاً آخر الحمل وربما كان سبباً لإسقاط الجنين .
- ٦ . يجب تجنب الامتلاء من الطعام ، والغضب والحزن .
- ٧ . وعدم حمل الشيء الثقيل وتجنب البرد أثناء النوم في الليل « المعدة » .
- ٨ . يجب تخفيف المأكّل ويؤكّل مراراً في وسط النهار وليس الامتلاء مرة واحدة .
- ٩ . يجب تجنب كل مأكّل مدر للحيض والبول ، مثلاً : كاللوبيا والحمص والكزبرة .
- ١٠ - لا يخالف إذا أكلت من ثمر السفرجل والرمان الحلو والزبيب كل هذا نافع بحول الله تعالى وقوّته .

بيان الأدوية المعينة على الحمل

مختصر تذكرة السويدي :

- الأنافح** : أنفحة أي الأنافح كانت إذا تحمّلت بها المرأة بعد الطهر حملت . وإن كانت عاقراً .
- إمساك الرجل بوله** : إن أمسك الرجل بوله عن وقت خروجه زماناً له قدر ، ثم بال وجامع بعد فراغه من البول امرأته حملت .
- مرارة الذئب** : إذا شربت المرأة العاقر مرارة الذئب الذكر قدر باقلاية حملت بذكر ، وإن شربت من مرارة أنثى حملت بأنثى .
- ضفدعة** : إذا أخذت المرأة العاقر ضفدعة من الماء وفتحت فمها وبصقت فيه ، ثم رمتها في الماء ، ووطئها زوجها عقب ذلك ، حملت .
- لبن فرس** : إذا شربت العاقر لبن الفرس وهي لا تعلم ، ووطئها زوجها بعد ذلك ، حملت .
- خصية الأوز** : إذا أكل الرجل خصية الأوز ، وجامع زوجته ، حملت .
- الخزامي** : إذا تحمّلت به المرأة العاقر بعد الطهر ثلاثة أيام متوالية ، حملت .
- العليق** : إذا علّق العليق بقشره على فخذ العاقر اليمين عند الجماع ، حملت ، ويعلّق في

المواشي على الفخذ الشمال .

كباش قرنفل : إذا شربت العاقر بعد الظهر ثلاثة أيام متوالية من كباش القرنفل كل درهماً ، حملت سريعاً بإذن الله تعالى .

ورق الغبيراء : إذا دق ناعماً ، وعجن بمراة بقر ، وتحملت به المرأة العاقر بعد طهرها ، وجامعها زوجها فإنها تحمل ليومها .

القانون في الطب :

الشيلم : إذا بخر به أعان على الحمل خصوصاً مع سويق الشعير .

أنفحة الأرنب مع الزبد : بعد الظهر تعين على الحمل ، أو مع دهن البنفسج ، وكذلك احتمال البعرة ، واحتمال مرارة الظبي الذكر على ما يقال ، وخصوصاً إذا جعل معها شيء من خصي الثعلب ، واحتمال مرارة الذئب والأسد قدر دانقين .

الجامع لمفردات الأغذية والأدوية :

قال الشريف : إذا شربت المرأة العاقر سبعة أيام متوالية من نشارة العاج في كل يوم وزن درهمن بماء وعسل ، ثم جومعت بعد ذلك فإنها تحبل بإذن الله تعالى . ومثله في مفردات الصقلي .

العبيشان : قال : قد جربنا العبيشان أنه إذا سحق وعجن بعسل واحتملته المرأة في صوفة أسخن الرحم الباردة وحسن حالها ، وأعان على الحمل ولو كانت المرأة عاقراً . إذا بخر بالشيلم مع سويق ومر وزعفران وكندر وافق الحمل .

الخزامي : يسخن الرحم ويجفف سيلان الرطوبة السائلة منه سيلاناً مزمناً ويحسن حاله ويعين على الحمل إذا احتمل في فرجة ، مجرب .

آذريون : عن الغافقي قال : آذريون إذا احتملته المرأة العاقر حبلت .

أرنب بري : عن ديسقوريدوس قال : أرنب بري إذا حملته المرأة العاقر بعد الظهر حبلت .

مخ ساق الجمل : عن الشريف قال : مخ ساق الجمل إذا أخذته المرأة بقطنة أو صوفة احتملته بعد الظهر ثلاثة أيام ثم جومعت أعانها على الحمل ، ومثله في مفردات الصقلي .

لعاب الخطمي : عن الشريف قال : لعاب الخطمي إذا استخرج بالماء الحار ينفع المقعدين والعقم من النساء .

الحاوي في الطب :

دهن البلسان : يعين إذا احتمل على الحمل ، وإذا ذلك به الذكر نفع من استرخائه وكان في

ذلك عجيباً . ومثله في مفردات الصقلي .

الذخيرة في الطب :

أنفحة الأرنب : معجوناً يزيد مصفى إذا تحملته المرأة بعد الطهر أعان على الحمل . ومثله في القانون في الطب .

دهن البلسان : التبخر بدهن البلسان ، أو عوده ، أو حبه في القبل بقمع .

مرارة الذئب : إن احتملت مرارة الذئب أو الأسد أو الأرنب أيها كانت وزن دانقين بدهن النارين أعان ذلك على الحمل .

شحم الأوز : يذاب مع علك الأنباط ، وتطلي المرأة رحمها يومين .

البرنجاسف : إن احتملت المرأة البرنجاسف أياماً أعان على الحمل .

حياة الحيوان الكبرى :

خصية السديك : إذا شويت وأكلتها المرأة التي لا تحبل في حيضها قبل الطهر بثلاثة أيام وجامعها زوجها حبلت .

لبن فرس : إذا سقيت المرأة لبن فرس وهي لا تعلم أنه لبن فرس ، وجامعها زوجها من ساعتها حملت منه بإذن الله تعالى . ومثله في الرحمة في الطب والحكمة . ومثله في مفردات الصقلي ، ومثله في مختصر تذكرة السويدي .

الإيضاح في أسرار النكاح :

يؤخذ ورق الغبيراء مجففاً يسحق ناعماً ويعجن بمرارة بقر ويطلق منه الذكر ويجمع فإنه غاية إن شاء الله .

لبن الحليب : يطلق الذكر بلبن حليب ويترك عليه حتى يجف ثم يجمع به عقيب الطهر فإنه غاية .

مرارة السمك : نفع المرأة العاقر ؛ يؤخذ مرارة السمك وتغمس فيها صوفة وتحمّل بها المرأة مع شيء من دهن البلسان أو دهن النارين فإنها تحبل .

أنفحة الأرنب : ينفع المرأة العاقر ؛ يؤخذ أنفحة الأرنب ويعره أجزاء سواء ويدق الجميع ويخلط بالعسل ، ويستعمل ثلاثة أيام بصوفة ، ويأمر المرأة أن تشرب عليه كل يوم نشارة العاج فإنها تحبل ولو كانت عاقراً .

أصل السوسن : يؤخذ من أصل السوسن درهم ويعر الأرنب ، وصمغ اللوز من كل واحد درهمين ، ويدق الجميع ناعماً ويخلط بدهن البان ويغمس فيه صوفة وتحمّل بها في كل

تسعة أيام ثلاث دفعات كل ثلاثة أيام دفعة ، ثم يجامعها الزوج فإنها تحبل .

تسهيل المنافع :

من الأدوية المعينة على الحبل فمن الجيد : أن يؤخذ لذلك سرّة المولود التي تقطع ، وهو الذي يسمى السرّة ، فيؤخذ منه قدر العدس ، ويتقعهما في الزيت يوماً وليلة ، تؤمر المرأة أن تحملها ، ثم يصبر ساعة ، ويجامعها الزوج ، فهو عجيب مجرب .
قال الحارث بن كلدة ؛ إن أردت أن تحبل المرأة ، فمشها في عرصة الدار عشرة أشواط ، فإن رحمها ينزل ، ولا يتخلف .

قال بعضهم : إن التحمل بالخطم ، نافع للحبل .

— مما يعين على الحبل : أن تتحمل المرأة بالأشياء المسخنة للرحم ، مثل : الزعفران ، والعسل ، والبعيثران ، كما قال السمرقندي في كتاب الأسباب والعلامات .
— إذا سحق البعيثران ، وعجن بعسل ، وتحملته المرأة في صوفة سخن الرحم البارد ، وأحسن حالها ، وأعان على الحبل ، ولو كانت عاقراً . كذلك إذا تحملت المرأة بالزبد بعد طهورها ، وجامعها زوجها ، حملت كما قال في الدرّة .

حياة الحيوان الكبرى :

دماغ الأرنب : إذا أكلت منه المرأة وتحملت منه ، وباشرها زوجها ، فإنها تحبل بإذن الله تعالى .

كتاب الأغذية والأدوية :

إذا تبخرت النساء بدهن البلسان : أعان على الحبل الممنوع من الرطوبة والرياح الغليظة ؛ لأنه نشاف وبخاصة رطوبات الأرحام .

رجوع الشيخ إلى صباه :

يؤخذ ورق الغبيراء مجففاً يسحق ناعماً ويعجن بمراة بقر ويطلى به الذكر ، ويجامع . ومثله في مختصر تذكرة السويدي .

زبل الغنم : يؤخذ ويداف بدهن الورق ويطلى به الذكر ، ويجامع ، فإنه يزيد في الماء ويعين على الحبل .

زبل الفيل : يؤخذ من زبل الفيل وتسقى منه المرأة وهي لا تعلم ، ويجامعها الرجل ، فإنها تحبل من ساعتها . قال ابن سينا : أن تسقى المرأة بول الفيل ، فإنه عجيب في الأحبال .

تذكرة داود الأنطاكي :

لبن الخيل : يسرع بالحمل إذا شرب ، واحتمل بعد الطهر حتى أنه مع العاج يجبل العواقر .

الجزر : إذا احتمل الجزر نقي الرحم ، وهياًه للحمل .

خصي الثعلب : إذا احتملته المرأة بالزعفران ويسير المسك حملت من وقتها مجرب . وقيل :
إنها إذا دقتة وهي عريانة حملت ، نقلناه عن تجربة .

الجمل : إذا احتمل مخ ساقه بعد الحيض أعان على الحبل .

البواصير : إذا شتمته المرأة أو احتملته بعد الظهر حملت سريعاً وكذلك الحيوانات ، ويسهل الولادة إذا غسلت به البطن .

ماء الزهر : إذا خلط بلبن الخيل واحتمل أعان على الحبل .

لسان العصفور : (ثمرة الدردار) فرزجة منه مع الزعفران والعسل بعد الظهر تعين على الحمل ، مجرب .

الوج : متى عجن بلبن الخيل والزعفران وحمل فرزجة أحبل العواقر .

صفة دواء يحبل بعد اليأس : قال رأيته في كتاب مجهول ، وجرب فصح : سنبل ، طيب ، جوزبوا ، بزر شبت ، مر ، بسباسة ، السنة العصافير ، زعفران ، بأجزاء متساوية ، مع مسك عشر أحدها . تعجن بالعسل ، وتحمل بعد الظهر الصوفة ثلاثة دراهم ، تنزع ثلاث ساعات ، وتجامع .

دواء من عجائب التجارب : قحف رأس كلب ، يحرق ويؤخذ منه درهم ، زعفران مر ، من كل نصف درهم ، مسك ، قيراط ، يعجن بلبن الحمير ، ويحمل .

دواء للحبل : يستعمل أسبوعاً بعد الظهر : نقل عن بختيشوع : أصل بابونج ، قسط ، لوز ، مر ، من كل جزء لاذن ، زعفران ، بزر كراث ، من كل نصف جزء ، تعجن بالعسل .

منهاج الدكان :

دواء للحبل مجرب : شسب يماني : وزعفران من كل واحد درهم ، خزاما مثقال ، لسان عصفور درهم ، عود الريح نصف درهم ، مسك ربع درهم ، يسحق ويعجن بعسل نحل وتحمله في الدم ثلاثة أيام ، وفي الليلة الرابعة تبيت مع زوجها ويجامعها ، نافع إن شاء الله تعالى .

خذ حشيشة العقرب : نصف درهم ، عسل نحل نصف درهم ، تلصق ذلك في الظهر ، نافع .

حقنة لإسراع الحبل : أنفحة أرنب مسحوفة بدهن البنفسج ، يحمل بصوفة بعد الغسل من الحيض .

دواء للحبل : زعفران ، وسنبل ، وقرمانا ، وشحم دجاج ، ولبان ، وعلك ، ومصطكى ، ودهن نارجيل من كل واحد مثقال ، يخلط الجميع كما ينبغي ويؤخذ منه مثقال ، يعمل من صوفة في الليلة الخامسة والسادسة والسابعة من ليالي الحيض ، وتبيت مع زوجها الليلة الثامنة ، فإنها تحمل بإذن الله تعالى .

شب يمان : يؤخذ شب يمان درهم ، زعفران ربع درهم ، سماق مثقال ، عسل نحل بغير نار درهم ، تحمل ثلاث ليال بعد الطمث على نظافة مع الحمامة ، نافع .

بزر رازيانج ، ويزر شبت ، وسنبل ، وسكر أحمر ، ودهن حلو : يطبخ ويستعمل نافع .

صبر سقطري ، ومقل أزرق ، وشحم حنظل ، ومحمودة : أجزاء سواء ، يسحق الجمع ناعماً ويعجن بماء ، ويجب حبوباً ، الشربة منه نصف مثقال ، بعد الحيض ، فإنه مجرب .

الحرمل : يغلى في ماء على النار ، ثم يضاف إليه قبل الغليان حوائج الماء المعمر لنزول النفساء ، وتفعل كما تفعل النفساء ، وتقعد عليه المرأة قبل الطهر من الحيض ، وتغطي بلحاف إلى حين تعرق جميع أعضائها ، ويجمعهما الرجل تحبل بإذن الله تعالى ، وعند الجماعه تكون عرقانة .

مفردات الصقلي :

خصي الكلب : إذا أكل أصله الكبير ولد الذكور وإن كان القسم الأصغر ولد الإناث .

كرب الماء : ينفع النساء اللواتي لا يجبلن لكثرة الرطوبة في أرحامهن إذا اغتسلن به .

الشيلىم : إذا تبخر به مع السويق والمر والزعفران وكندر وافق الحبل .

برادة قرن المعز : تسقى للنساء التي لم تحملن فتنفعهن .

شجرة الفنجكشت : إن سحق وطرح في لبن النساء وغمست فيه صوفة وتحملتها المرأة

التي لا تحمل فإنها تحمل ، مجرب .

خصية الديك : إذا أخذتها امرأة لا تحبل وشربتها قبل الطهر ثلاث أيام وجومت حملت .

ذوب البازي : إن شربت امرأة بشراب أعان على الحبل وإن كانت عاقراً .

خصية الأوز : إذا شربت أو أكلها الرجل وجامع أمراته من وقته حملت منه . ومثله في

مختصر تذكرة السويدي .

أنفحة الأرنب الذكر : زعموا إن شربت المرأة منها أو من خصيته مع الشراب الممزوج

ولدت ذكراً إذا حبلت ، وإن شربت من أنفحة الأنثى ولدت أنثى وإن احتملتها المرأة بعد الطهر

أعان على الحبل .

الهدهد : قد يحرق ويداف بشراب وتشربه المرأة التي تريد الحبل فتحبل سريعاً . ومن

الخواص « للرازي » : إذا حبلت المرأة ثم لم تحبل بعد ذلك فلتأخذ ضفدعاً من نحر فتبصق في فمها

بالماء ثم يطأها الرجل فتحبل . ومثله في مختصر تذكرة السويدي .

شحم الأوز : إذا ديف بدهن الحبة الخضراء ولطخت به المرأة قبلها ثم جومت في اليوم الثالث فإنها تجبل .

مرارة الدب الذكر : إن شربت المرأة منها قدر باقلاة بعد الطهر وواقعها زوجها حملت ذكراً وإن شربت من مرارة الأنثى حملت أنثى .

بزر الحرمل : إذا أخذ منه مناً واحداً في ثلاثين رطل من الشراب وطبخ حتى يذهب الثلث ويسقى منه قدر عشرة دراهم في اليوم للمرأة التي حبلت مرة وانقطع حملها ثلاثة أيام متوالية نفع من ذلك وعلامة نفعه أن تتقيأه .

في معرفة المرأة هل هي حامل أم حائل

قال صاحب الخواص : إذا أردت أن تعرف المرأة أن تعرف المرأة حائلاً أو حاملاً تأخذ ثومة مقشرة ، وتنخسها في عدة مواضع بإبرة ، وأمر المرأة أن تتحملها في فرجها ليلة ، فإذا أصبحت فجامعها فإذا وجدت رائحة الثوم في فيها فهي حائل ، وإن لم تجد رائحته فهي حامل اهـ . وإذا أردت أن تعلم حملها ذكراً أو أنثى فانظر إلى كعبيها فإن كانا أملسين صافيين فهي حامل بذكر ، وإن كانا أخضرين فهي حامل بأنثى ، والله تعالى أعلم .

غيره : وإن ثقل الجنب الأيمن من المرأة فهي حامل بغلام وإن ثقل جنبها الأيسر فهي حامل بأنثى .

غيره : وإذا شربت المرأة منفحة الأرنب الذكر مع خصيه ، بشراب ممزوج ولدت ذكراً وإذا شربت منفحة أنثى ولدت أنثى اهـ .

قال صاحب الخواص : إذا أردت أن تعلم المرأة هل بقيت تحمل أم لا ، فأمرها أن تأخذ راوند مدحرج ، وتسحقه بمرارة بقرة وتحمّلها بعد طهرها من حيضها ليلة ، فإن وجدت طعمها في فيها فهي تحمل ، وإن لم تجد فلا تحمل أبداً والله أعلم بغيبه وأحكامه .

لمعرفة الحبل أيضاً : حقن أرنب ببول المرأة : إذا مات الحيوان فهي حامل وإلا فلا .

أو أن تجمع المرأة بولها في كوب زجاجي وتبقيه في الكوب ثلاث أيام ، من ثم بعد ثلاثة أيام تنظر إلى البول في الكوب إن بقي شيء في قعر الكوب ألا وهي مادة نظير الدود الشعيري الناعم جداً فعندها تكون المرأة حامل وإلا غير ذلك تكون حائل أي غير حامل اهـ .

ملاحظة : يجب جمع البول صباحاً وخاصة بعد النهوض من النوم . اهـ .

معالجة اضطرابات الحمل

تكون هذه الاضطرابات على صورة سوء هضم أو إمساك وانتفاخ نتيجة تراكم الغازات المعوية والدوخة والقيء . . وبالمناسبة فإن الوصفة التي تعالج هذه الاضطرابات تنفع أيضاً في معالجة نفس هذه الاضطرابات عند الأطفال كما أنها تساعد على إدرار اللبن في الثديين للنساء اللاتي يرضعن . . والوصفة هي :

يستعمل مغلي الشمر للشرب لمعالجة الأعراض المذكورة . . ويعمل المغلي بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من حبيبات الشمر المهروسة واستحلابها لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب منها مقدار ٢ . ٣ فناجين في اليوم .

ولا بأس تشرب أحياناً بتحفظ مستحلباً من حب الشمار المهروس لمعالجة الاضطراب في الهضم كالإمساك والغازات المعوية والغثيان . وهذا المستحلب مدر للحليب أيضاً ، ويصنع بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك بعد النار مغطى عشر دقائق . يشرب في اليوم قدر أربعة من فناجين القهوة (للحامل أقل) .

وإذا شاءت الحامل أن يجيء طفلها متين الصحة من شعر رأسه حتى أظافر قدميه عليها بهذه النصائح :

- ١ . أكل الخبز من القمح الأسمر أو الذرة .
- ٢ - من اللحوم أكل القلب ، والكبد (مرة في الأسبوع) ، والكليتين ، ولحم السمك وغيره من حيوان البحر ، وأحياناً لحم الطيور .
- ٣ . الجبن لأنه لا يتخمر في المعدة كالحليب . . (إلا لذات الحصى) .
- ٤ - العسل مع تجنب السكر الأبيض ؛ لأن العسل يمنع التخمر : ملعقتان ممزوجتان بالماء ، ثلاث مرات في اليوم أي مع وجبات الطعام ، عدا أن العسل مقوّ جداً لجهاز الطفل العصبي .
- ٥ . الخضر النيئة النظيفة .
- ٦ . أكل بيضة فقط .
- ٧ . الفاكهة كالعنب والتفاح ، وفراصيد العليق .
- ٨ . إن لم تتوفر الخضر والفاكهة بسهولة يستعان بملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء يشرب صباحاً قبل الأكل بجرعات . إنه نافع أيضاً للتخلص من الغثيان .
- ٩ . الإقبال على المكسرات كاللوز والبندق وغيرها .

١٠ . تجنّب الليمون الحامض والبرتقال والكريب فروت .

لقطع الوحم

خيوط الكرم : وأطرافه الغضة إذا شربت عصارتها ، قطعت الوحم .
ماء الحصرم : المطبوخ معه ننع بستانى إذا شرب أو خلط في الطعام ، قطع شهوة الوحم .
الكمون : إذا نقع في خلّ حاذق يوماً وليلة ، ثم جفّف ، وحمّص ، وشرب ، قطع شهوة الوحم ، مجرّب .
الكزبرة اليابسة : محمّصة تنقع في خلّ حاذق يوماً وليلةً ، ثم تجفّف وتحمص ، فتنفع من شهوة الوحم .
قشر الأترج : إذا شرب ، قطع شهوة الوحم .

الأعشاب ومتاعب الحمل

عادة يصاحب حدوث الحمل بعض المتاعب الصحية مثل الشكوى من الإمساك أو كثرة التبول أو الغثيان أو دوالي الساقين . . وهذه المتاعب عموماً ترتبط بتغير الحالة الفسيولوجية للجسم أثناء الحمل أو نتيجة لتضخم الرحم مع نمو الجنين مما يسبب ضغطاً على بعض الأعضاء المجاورة . . أي إنها متاعب طبيعية . . ومن واجب الحامل أن تحاول التكيف معها على قدر الإمكان ولا تتسرع في طلب الدواء لمقاومتها نظراً لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤثر تأثيراً سيئاً على نمو الجنين وقد تصيبه بتشوهات خاصة خلال أول ثلاثة شهور من الحمل حيث تتشكل أغلب أعضاء الجنين .

وهذا ينطبق كذلك على العلاج بالأعشاب فليس كل الأعشاب آمنة على صحة الحامل وجنينها .
وفيما يلي بعض الوسائل المساعدة على تخفيف بعض متاعب الحمل الشائعة .

فقر الدم الشديد

إذا كان لون الحامل شاحباً مع ضعف شديد وشعور بالتعب . . فإن ذلك قد يعرضها لمتاعب شديدة أثناء الولادة مما يستلزم عرضها على الطبيب .

أعراض التسمم الحمل

وتحدث خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل . وهي توذّم (تورم) في القدمين واليدين والوجه ومع صداع ودوار وزغللة في العين ، وزيادة سريعة في الوزن ، مع ارتفاع ضغط الدم

وظهور زلال في البول .

ومن خلال التردد بانتظام على مركز الرعاية الصحية أثناء الحمل . . يمكن اكتشاف هذه العلامات في بدايتها قبل استفحال أمرها ، أو حدوث الاختلاجات (التشنجات) بسبب تسمم الحمل ، وعلاجها في الوقت المناسب .
وإذا ظهرت هذه الأعراض على الحامل . . وجب عليها الإخلاء إلى الراحة ، وتناول الأطعمة الخالية من الملح ، واستشارة الطبيب لعلاج الحالة .

هل يمكن للمرأة معرفة موعد ولادتها ؟

من المعلوم أن الحمل الطبيعي ينتهي بولادة المولود الجديد بعد مرور (٢٨٠) يوماً ابتداء من يوم التلقيح . ولتحديد موعد الولادة . . يضاف إلى اليوم الأول للحيض الأخير (٢٨٠) يوماً ؛ أي (٩ أشهر و ٧ أيام) وللايجاز . . ويُطرح ابتداء من أول يوم للحيض الأخير ثلاثة أشهر ، ثم يضاف ٧ أيام فيكون التاريخ الذي تحصل عليه هو موعد الولادة المرتقبة .
مثال : إذا كان اليوم الأول للحيض الأخير عند الحامل هو ١/١ (الأول من يناير) ، فكيف نحدد تاريخ الولادة ؟

نعود إلى السوراء ثلاثة أشهر (٩٢ يوماً) ، فنحصل على ١٠/١ (أول أكتوبر) ، ثم نضيف ٧ أيام ، فنحصل على موعد الولادة وهو ٨ أكتوبر . وإذا لم تتذكر المرأة ميعاد حيضها الأخير ، فباستطاعتها تحديد موعد الولادة ، ابتداء من اليوم الذي تظهر فيه الحركة الأولى للجنين . يعتمد هذا الأسلوب في التحديد على إضافة (١٤٠) يوماً إلى اليوم الأول الذي ظهرت فيه حركات الجنين الأولى ؛ أي ما يساوي أربعة أشهر وثمانية عشر يوماً عند المرأة الحامل للمرة الأولى . أما إذا كان الحمل هو الثاني . . فعندئذٍ يضاف إلى اليوم الأول الذي شعرت فيه الحركة الأولى للجنين (١٥٤) يوماً ؛ أي خمسة أشهر ويوم واحد .

الغثيان والدوخة في الصباح

هذه من أكثر المتاعب شيوعاً بين الحوامل خلال الشهرين الأول والثاني من الحمل . . ويمكن التغلب عليها بعمل الآتي :

١ - وجبة خفيفة في الفراش : تناولي بعض قطع البسكويت أو البقسماط مع فنجان شاي خفيف قبل مغادرة الفراش في الصباح .

٢ - الزنجبيل : يفيد الزنجبيل في التغلب على حالة الدوار المصاحب للحركة بما في ذلك

الدوار الذي تشعر به الحامل عند مغادرة الفراش في الصباح أو أثناء اليوم . ولهذا الغرض يشرب شاي منقوع الزنجبيل ويجهز بإضافة ١ - ٢ ملعقة صغيرة من الزنجبيل لفنجان من ماء مغلي ، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق . ولمقاومة مذاق الزنجبيل اللاذع يمكن مزجه بكمية من القرفة . كما يمكن الاعتماد على تناول كبسولات الزنجبيل (Ginger capsules) .

٣ - البابونج أو النعناع : كما يساعد تناول شاي البابونج أو النعناع على مقاومة الدوار المصاحب للحركة .

٤ - القرفة والليمون : وفي حالة عدم استحسان مذاق الزنجبيل يمكن الاعتماد على تناول هذا المشروب لمقاومة الدوار والغثيان في الصباح : يضاف إلى نصف فنجان ماء دافئ كمية من عصير الليمون (حوالي ثلث فنجان) وربع ملعقة صغيرة قرفة .

٥ - عصير الطماطم : كما يفيد تناول كوب من عصير الطماطم في الصباح في مقاومة الدوار والغثيان ، مع إضافة قليل من ملح الطعام .

الإمساك

لمقاومة الإمساك بصفة عامة يجب الالتزام بتناول قدر كافٍ من الماء والسوائل يومياً ، وزيادة الاعتماد على تناول الألياف الغذائية حيث إنها تزيد من كتلة الفضلات مما يسهل خروجها . . وهذه تتوفر في القمح غير منزوع القشرة (الخبز الأسمر) وفي الخضروات عموماً مثل الخس والجرجير والخيار والكرنب والفواكه خاصة التفاح .
وإليك هذه الوصفات المفيدة :

١ - زيت الخروع وعصير البرتقال : يُخلط ملعقة كبيرة من زيت الخروع مع ملعقة كبيرة من عصير البرتقال ويؤخذ هذا الخليط في المساء قبل النوم .

٢ . زيت الزيتون : يؤخذ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون في الصباح .

٣ - الردة (النخالة) : يضاف ملعقتان صغيرتان من الردة إلى طعام الإفطار . . فذلك يساعد على مقاومة الإمساك وعلى انتظام حركة الأمعاء .

٤ - عسل النحل والليمون : يضاف إلى فنجان ماء دافئ عصير نصف ليمونة وقليل من ملح الطعام وملعقة صغيرة من عسل النحل ، ويؤخذ هذا الخليط كعلاج للإمساك .

٥ - الخوخ أو التين : يُنقع في الماء الليلة كاملة بضع ثمار من الخوخ أو التين وتؤكل في الصباح على الريق مع شرب الماء .

الأرق

١. البابونج : يؤخذ فنجان من شاي البابونج المركّز في المساء .

٢ - عصير البرتقال مع عسل النحل : يؤخذ فنجان عصير برتقال مذاباً به كمية من عسل النحل في المساء .

الإجهاض المتكرر

للإجهاض أسباب كالسسل والسكر وفقر الدم أو الأدوية المتعلقة بالكبد والقلب وكلها تعمل على نمو الجنين بشكل غير طبيعي وكذلك فإن التغذية غير الكافية أو النقص في الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم تسبب الإجهاض .
ويراعى في حالات الإجهاض تناول الأعشاب الآتية :

١- التوت : تساعد أوراق التوت في تقليل فرص حدوث الإجهاض . يشرب من منقوع أوراق التوت من فنجان إلى ٣ فناجين .

٢- رجل الأسد : يستعمل مستحلب العشبة للإجهاض المتكرر وذلك بإضافة ملعقة كبيرة من العشبة إلى ربع لتر من الماء المغلي يصفى ويشرب على جرعات .

علاج قطع سيلان الدم من المرأة الحامل وفي حال حدوثه

١- يجب أن تستعمل المرأة مع طعامها الخل الجيد والكزبرة اليابسة والخضراء ولا تكثر من ذلك ؛ لأن الإكثار منها مضر وبالتالي تضعف القلب .

٢. أن تأكل حب الرمان الحلو والحامض .

٣. أيضاً يجب أن تغتسل بالماء البارد إذا كان الحمل «في فصل الصيف» .

٤. عدم أكل لبن البقر وجميع الألبان واللحم والعسل وكل مولد للدم .

٥. ولتجنب أكل السمسم وما صنع منه ، وتجنب شم المر والقطران .

٦- قيل إذا أخذ كمية يسيرة من بعير الماعز ودقت وسحقت ناعماً ويضاف إليها وبقدرها من الكندر المسحوق ناعماً ويخلط الاثنين مع بعض ويؤخذ منه ويوضع في قطعة صوف نظيفة ويلف بشكل تحميلة وتتحمل به المرأة يقطع سيلان الدم وأيضاً هو نافع من أي موضع الدم كان في البدن ، وهو صحيح مجرّب لذلك كما قيل . اه .

٧- يؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مادة الكافور وتسحق ناعماً جداً ، من ثم يؤخذ منه كمية يسيرة جداً وتتحمل به المرأة فإنه يقطع سيلان الدم وقيل أيضاً هو صحيح مجرّب لذلك

بإذن الله تعالى .

بيان الأدوية المانعة لسقوط الجنين

تسهيل المنافع :

العقرب الميتة : إذا صرت في خرقة ، وعلقت على المرأة التي تسقط الأجنة ، لم تسقط أبداً .
ومثله في مفردات الصقلي .

المرجان : إذا علق المرجان على المرأة حفظ عليها الجنين ، وإذا علق على الأطفال ، أمنوا من
العاهات . ومثله في مفردات الصقلي .

جلد الضبع : إذا جعل منه يسير على امرأة حامل لم تسقط ، وإن كان من عادتها الإسقاط .

مفردات الصقلي :

ورق المر : إذا نقع في الشراب وصفي وشرب نفع من جميع العلل الباردة التي تنال
الإنسان والحيالي ويحفظ الجنين في بطن أمه .

الماء الشبيبي : يمنع الإسقاط ونزف الحيض جلوساً فيه .

السدرونج : إن علق امرأة حامل عوداً منه على حقويها ويكون العود مثقوباً تشده بخيط
من غزلها حفظ ولدها من كل آفة تصيب الحبالى .

جلد الضبعة : إن ربط منه قطعة على بطن المرأة الحامل لم تسقط وإن كانت مسقاطة .

الكهريا : إن علق على المرأة الحامل حفظ الجنين ومنع من إسقاطه .

المر : يحفظ شرباً وحمولاً وتعليقاً .

رأس السرطان النهري : إذا علق على حامل ، منع الحبلى من أن تسقط .

الكمون : تعليقه على المرأة ، يمنعها من الإسقاط .

اللؤلؤ : إذا علق على حامل ، منع الإسقاط .

الطين المختوم : إذا علق على حامل ، لم تسقط .

طبيخ الآس : إذا جلست المرأة في طبيخ الآس ، منع انزلاق المني ، وتم حملها .

أصابع الصقر : إذا علق على حامل ، لم تسقط .

صمغ اللوز : إذا أكلته الحامل قوي ولدها ، ومنع الإسقاط .

زبد البحر : إذا علق على حامل ، منع إسقاطها .

في حفظ الجنين في بطن أمه

تأخذ على بركة الله تعالى من فم نصلة حبة قمح بيدك اليسرى ، واخرز عليها في جلد حمار ، وعلقها على المرأة التي تسقط الجنين فلا تسقط أبداً ، وينزع عنها وقت النفاس اه .

لحفظ الجنين في بطن أمه : تأخذ أساس أبروم وهي بلغة العرب بيراص وتعلقه وهو أخضر في جعبة وتعلقها المرأة في الحزام فلا تسقط أبداً اه .

قال جالينوس الحكيم : إذا بدأ بالمرأة الطلق فليأخذ برشيا وسمان وفودنج برؤوسها نارحة من كل واحد جزءاً ويسحق الجميع ويخلط بزئبق ويؤخذ منه درهمان ويمزج بثلاثين درهماً شراباً ممزوجاً ، بماء بارد وتشربه المرأة ، فإنه يسهل خروج الجنين ، ولا يعسر عليها الطلق اه .

لعسر النفاس : إذا أخذ عش خطاف ومرس بماء حارّ وصفي منه مقدار أربعين درهماً وسقيته للمرأة حال الطلق ، سهل الله عليها حال الولادة اه .

في ترقيد الجنين

تأخذ على بركة الله تعالى الكمون والعرعار وتدقهم ناعماً وتفطر عليهم ثلاثة أيام ، فإنه يرقد بإذن الله تعالى اه .

في علاج الجنين الراقد في بطن أمه

- ١ . تشرب له البطوم سخناً بالملح عشرة أيام في كل يوم مرة .
- ٢ - تأخذ عروق رأس الحنش وعروق الزيانة وبلايز البرواق وتدقهم جميعاً وتأكلهم المرأة في العسل وإذا كان الجنين ميتاً ، فإنه يسقط بإذن الله تعالى اه .
- ٣ - تأخذ عروق الرجائي وخروب الكلاب متساويين وتسحقهما وتجعلهما في العسل وتفطر عليهم ثلاثة أيام يفيق بإذن الله تعالى اه .
- ٤ - تأخذ الكمون وشجرة مريم ، والفيجل وتطبخه وتشرب منه المرأة ثلاثة أيام على الريق فإن كان الصغير متأديماً يصيح وإن كان حياً يفيق ، بإذن الله اه .
- ٥ . تأخذ عروق الصفصاف واللوبان والميعة وزيد البحر والزنجار ، وتسحق الجميع وتغليهم بالزيت وتفطر عليهم المرأة ثلاثة أيام يفيق بإذن الله تعالى اه .
- ٦ . تأخذ البيض وتطبخه بالملح وتفطر عليه عشرة أيام ، فإنه يفيق بإذن الله تعالى .

٧ - تأخذ الحناء والحل الحاذق وذنّب الأرنّب ، تحرقه وتذر ذره على لبن كلبة ، وتفطر عليه المرأة سبعة أيام ، فإن كان الجنين متأدياً ، فإنه يصيح وإن كان سالماً ، فإنه يفيق بإذن الله تعالى .

٨ . تأخذ البيروق وتجعله في طاجن ، وتحرقه فيه وتأخذ الزياتة ، وتأخذ رأس الحنش ، وتهرسهم مع البيروق ، وتجعلهم في العسل ، وتفطر عليهم ثلاثة أيام ، فإنه يفيق صحيح مجرب اه .

لتوقف الحمل للمرأة بحال المرض والضرورة فقط

إذا تحمّلت المرأة بعد الجماع مع الزوج بمادة القطران لم تحمل وقيل إذا الزوج طلى آلة النسل في مادة القطران وحصل الوصال بينه وبين زوجته وذلك بعد الطهر من الحيض لم تحمل إلى الميعاد الثاني أي الحيضة الثانية وهكذا دواليك . اه .

وقيل : إذا أخذ من حب الفلفل اليابس نصف ملعقة صغيرة وسحقت وجعلت في صوفة نظيفة وتحملت به المرأة بعد الجماع مع زوجها لم تحمل . اه .

وقيل : إذا أكلت المرأة أربعين يوماً من الفول على الريق لم تحمل أبداً .

ملاحظة : يؤكل الفول كمبلول بالماء أو كمسلوق لا يخالف ذلك . اه .

وقيل إذا بلعت المرأة كل يوم على الريق حبة ملح ولمدة ثلاثين يوماً لم تحمل أبداً . اه .

في عدم الحمل : إذا أرادت المرأة أن لا تحمل تأخذ وزن درهم كافوراً وتأكله المرأة فإنها لا تلد أبداً اه .

عدم الحمل : بول الكبش الخصي إذا شربته لم تحمل أبداً اه .

عدم الحمل : إذا شربت المرأة وسخ أذن الحمار ، فإنها لا تحمل أبداً اه .

عدم حمل : إذا علقت المرأة ورق النعناع عليها فلا تحمل ما دام عليها .

عدم الحمل : وإذا تحمّلت به بعد الوقاع وقبله من النطفة تفسد .

عدم حمل : إذا أخذت المرأة فقاع الصفصاف ودقته وشربته في الماء بعد الحيض فإنها لا تلد أبداً اه .

عدم حمل : تأخذ قلب الأرنّب وتعلقه مع النعناع عليها فإنها لا تحمل أبداً .

عدم حمل : تأخذ جزءاً من زريعة الخروع وتعصد عليها عصيدة وتأكلها المرأة فإنها لا تحمل .

عدم حمل : تأخذ جزء سمس أسود وتدقه ناعماً وتخلطه بدمها إذا حاضت ، وتعلق منه فإنه جيد اه .

عدم حمل ، وإفساد النطفة : تأخذ جزءاً من أفيون وتجعله في رأس ذكرك يعني في عينه وتجماع به فإنه يفسد النطفة اه .

لإفساد النطفة وقتل الجنين : عرق الفوة إذا استدخلته المرأة رطباً أو يابساً مهشماً مبلولاً في فرجها أفسد ماء الرجل وقتل الجنين وأسقطه وأدرّ الطمث اه .

عدم حمل : إذا طبخت الفوة وشربت ماءها على الريق لم تحمل أبداً .

لإفساد النطفة وإسقاطها : إذا أخذت المرأة الشب ، وأدخلته في فرجها يعني جزءاً منه قبل الجماع أو طلى به الرجل ذكره قبل الجماع ، لم تحمل المرأة ولم يخطف الرحم نطفة الرجل بإذن الله تعالى .

عدم حمل : إذا وطئت المرأة كثيراً صارت عقيمة ، ولم تحمل أبداً اه .

عدم حمل : إذا تحملت المرأة بالقطران بعد الجماع لم تحمل أبداً اه .

عدم حمل : إذا طلى الرجل ذكره بمزارة دجاجة سوداء ، وجامع المرأة عقرها ، ولم تحمل أبداً ويلد لها الجماع اه .

عدم حمل : إذا تحملت المرأة وقت الجماع ملحاً أندرانياً لم تحمل أبداً .

عدم الحمل : إذا تحملت المرأة بنقاع الكرنب وبذره وماء السداب في وقت الجماع لم تحمل أبداً .

عدم حمل : أسنان الصبي قبل أن تسقط على الأرض تحملهم المرأة في جعبة قصبه وتعلقها عليها فإنها لا تحمل .

عدم حمل وهو أصلح ما عملته الأطباء : تأخذ حب قرميش أخضر اسحقه ناعماً ، وتخرج زيته ويرفع في زجاجة ، فإذا دهن به الإحليل أي رأس ذكره وجامع امرأته لم ينعقد منيه ولم يرقد اه .

عدم حمل : إذا شربت المرأة أوقية سندروس منعت من الحمل اه .

عدم حمل : قال جابر بن حيان إذا أردت المرأة أن لا تحمل ، فسنّ حديدة مصدبة على

مسنّ وخذ ما يخرج من الصدأ ، واسقه للمرأة بماء النعناع في كل شهر مرة ، وهي لا تعلم فإنها لا تحمل اه .

عدم حمل : تأخذ طيناً ، وتسحقه بماء امرأة واسقه لها في كل شهرين مرة ، وهي لا تعلم فإنها لا تحمل أبداً اه .

عدم حمل : إذا سقيت المرأة كل شهر بول بغلة فإنها لا تحمل أبداً .

عدم حمل : إذا شربت المرأة ماء السذاب وماء النعناع لم تحمل أبداً اه .

عدم حمل : إذا أخذ سرطان وسحق وعجن بلبن رمكة وجعل قرصة وربط على عضد المرأة الأيسر لم تحمل أبداً ما دام عليها اه .

عدم حمل : إذا أخذت المرأة حب الخروع وغمضت عينها وبلغتها لم تحمل سنة وإن بلغت حبتين لم تحمل سنتين ، كذا ثلاثة بثلاثة ، وأربعة بأربعة اه .

عدم حمل : إذا أخذت رأس خفاش ووضع تحت رأس المرأة لم تحمل .

عدم حمل : إذا شربت المرأة الرغوة التي في فم الحمل عند هيجانه ، لم تحمل أبداً اه .

عدم حمل : تأخذ ورق الخلاف ويسقى منه في الماء للمرأة فإنها لا تحمل أبداً .

عدم حمل : تأخذ شيئاً من زرنبيخ وتجعله في قطعة جمل وتعلقه عليها فلا تحمل أبداً اه .

عدم حمل : تأخذ خفاشة وتدبجها وترمي ما فيها ، أي ما في جوفها ، واعمله في الوسادة وهي نائمة فإنها لا تحمل أبداً ما دام الخفاش في الوسادة اه .

الأدوية المانعة من الحمل

مفردات الصقلي :

زبل الفيل : إذا تحملته المرأة منع الحمل .

بزر الكرنب : إذا تحملته المرأة بعد الولادة منعها الحمل .

بول البغل : إذا شربت منه المرأة ثلاثين درهماً لم تحبل أبداً .

خصية ابن عرس : إذا جففت وجعلت في جلد بغل وعلقت على المرأة منعت الحمل ما دام عليها .

بول الكباش : إذا شربت منه امرأة لم تحبل . ومثله في مختصر تذكرة السويدي .

أنفحة الأرنب : إذا شربت بعد الطهر ثلاثة أيام منعت الحبل .
بخور مريم : زعموا أن أصله إذا شد في الرقبة أو العضد منع الحبل .
ورق الغرف : إذا شربت أورث العقم وأخذ وحده بالماء منع من الحبل .
زبل الأرنب : إن علق على امرأة لم تحبل ما دام عليها .
قلب الورل : إن علق على الورك الأيسر من المرأة منعها من الحبل .
رجل الأرنب : إذا علقت على امرأة وقت الجماعه لم تحبل وإن كان معلقاً في حزام الرجل
فعل ذلك .

كعب ابن عرس : إذا أخذ منه وهي حي ، إن علق على امرأة ، لم تحبل ، فإن أزيل عنها
حبلت ومثله في مختصر تذكرة السويدي .

الخفاش : إذا ذبح وأخرج ما في جوفه ووضع تحت رأة امرأة لم تحبل .
القرنفل : زعموا أن المرأة إذا ابتلعت منه كل يوم حبة واحدة لم تحبل ويدام على ذلك شهراً
واحداً .

زبل الفأر : إذا عملت منع فرجة مع غسل واحتملته المرأة لم تحبل أبداً .
حب الكاكنج : إذا ابتلعت المرأة منه بعد طهرها سبع حبات منعها من الحبل .
من خواص « ابن زهر » : إذا أخذت أسنان صبي أول ما سقطت قبل أن تقع على الأرض
وجعلت في أنبوبة فضة وعلقت على المرأة فإنها لا تحبل .
مختصر تذكرة السويدي :

أنفحة المهر : إذا شربت المرأة أنفحة المهر بعد الطهر ، لم تحمل أبداً ، وإن تحملت بها العاقر
بعد الطهر ، حملت .

النعناع البستاني : إذا تحملت به المرأة قبل الجماع منع الحبل .
القطران : إذا لطح الذكر بقطران قبل الجماع ، منع الحبل ، وهذا أوفق الأدوية .
الإثمد : إن شربت المرأة كل يوم على الريق إثمدا أربعة أيام ولاء ، لم تحبل ، والشربة كل
يوم درهمان .

ورق الصفصاف : إذا شربته المرأة بعد الطهر أورث العقر .
- إذا حملت المرأة دم حيض غيرها قبل الجماع منعت الحمل أبداً ، وكذلك إذا لطخت

المرأة يوم النفاس من ولدها الذي هو أول مولود لها ، لم تعد تحبل أبداً .

المية السائلة : شرب المية السائلة بعد الطهر .

عصارة قناء الحمار : تفسد المني حمولاً .

بزر الكرنب : إذا حملت المرأة درهمين من بزر الكرنب بعد الجماع ، أفسد المني ، ومنع الحبل ، وكذلك شربه بعد الطهر ، وزهره إذا حملته المرأة بعد الطهر ، لم تحبل ، وعصارته تفعل مثل بزره .

عظم الضفدع : إذا علق على امرأة ، لم تحبل .

الملح : إذا حملته المرأة قبل الجماع لم تحبل .

عرق النيلة : إذا جمع في قطنه وحملت به المرأة ، لم تحبل ، وإذا شربت المرأة دم برزون ، لم تحبل أبداً .

الحلثيت : إذا أرادت المرأة أن لا تحبل فاسقها في كل هلال قدر فولة حلثيت .

ورق الخلاف : إذا شرب منع الحبل .

الشب : إن حملت المرأة الشب قبل الجماع لم تحبل .

ورق الخيار : إذا جفف وسحق وشرب منه ثلاثة أيام ولاءً لكل عشرة دراهم ، منع الحبل .

الفلفل الأسود : إذا أو حمل فرزجة قبل الجماع أو بعده ، منع الحبل .

زبل الفيل : إذا خلط بفلفل ، وتحملت به المرأة بعد الطهر لم تحبل أبداً .

بزر الحماض : إذا شد في خرقة وعلق على عضد المرأة اليسار ، لم تحبل .

الباقلا : متى أكلت المرأة الباقلا أربعين يوماً على الريق لم تحبل ، ويمتحن ذلك بأن يطعم منه دجاجة أربعين يوماً فإنها بعد ذلك لا تبيض .

زنجار الحديد : إذا شرب بعد الطهر ، منع الحبل ، والشربة مثقال ، ويمنع أيضاً حمولاً .

رشاقة جسمك أثناء الحمل وبعده

يحدث أثناء الحمل أن تضعف عضلات البطن وتمدد نتيجة كبر حجم الرحم ونمو الجنين . . ولا تقتصر التغيرات على جدار البطن فقط بل تنسحب كذلك على الساقين والظهر . . واهتمام الحامل بجسمها ومحافظةها على رشاقته أثناء الحمل لا يفيد المرأة الحامل

فقط ولكنه أيضاً مطلوب لرعاية الجنين والمحافظة على نموه صحيحاً . . وبالطبع لا تتمكن الحامل من ممارسة كل أنواع التمارين حيث لا يكون بعضها متناسباً مع ظروف الحمل . . لذلك فإننا نقدم المناسب من التمارين أثناء فترة الحمل ثم بعد الولادة وانتهاء فترة الحمل . . وهذه التمارين تهدف إلى استعادة الحامل جسمها الطبيعي في شكله وقوامه وتماسكه أيضاً .

التمارين الخاصة بالحامل في فترة الحمل

- ١ - اركعي على ركبتيك ويديك وازفري مع تقويس الظهر وإحناء الذقن إلى الداخل . . اشهقي ثم ارفعي ذقنك إلى فوق وقومي مستوى ظهرك .
- ٢ - استلقي على جانبك وأسندي رأسك إلى ذراعك اليسرى وأسندي بالأخرى جسمك ، وببطء ارفعي ساقك اليمنى وأخفضيها وأنت تحافظين على القدم اليمنى موازية لليسرى . . كرري التمرين للساق الأخرى .
- ٣ - مع الاحتفاظ بوضعك في التمرين السابق ارفعي ساقيك معاً وكرري التمرين إلى الجهة اليمنى .
- ٤ - ابقِي مستلقية على جنبك واشبكي ساقك اليمنى فوق اليسرى (ضعيها فوقها) ثم ارفعي ساقك اليسرى وأخفضيها (دون أن تجهدني نفسك) وكرري التمرين إلى الجهة الأخرى .
- ٥ - اجلسي أرضاً واحني ساقيك متربعة وحافظي على مستوى ظهر مستقيم ، أديري رأسك وكتفيك تارة إلى اليسار مع تحريك ذراعك اليسرى إلى الورا وتارة إلى اليمين مع تحريك الذراع اليمنى إلى الورا .
- ٦ - قفي مستقيمة وساقك اليسرى متقدمة على الأخرى ، استندي بيديك على الركبة اليسرى - بتمهل - وأرخي بثقلك عليها إلى حين تشعرين بتمدد عضلات الساق اليمنى . . كرري التمرين نفسه للساق اليمنى .
- ٧ - اركعي على ركبتيك واجعلي ذراعيك ممدودتين أمامك وببطء . حاولي أن ترجعي ظهرك إلى الخلف حتى تشعرني بأن عضلات الفخذين أصبحت مشدودة بعد ذلك عودي إلى الوضع الأول .

تمارين ما بعد الحمل

- ١ - استلقي أرضاً على بطنك واحني ساقيك إلى أعلى وامسكي بالكاحلين (الكعبين) من الورا وحاولي رفع ساقيك عن الأرض قدر ما تستطيعين وابقِي رأسك مرفوعة ثم استرخي .
- ٢ - اجلسي أرضاً واحني ساقيك إلى الداخل متربعة واجعلي ذراعيك ممدودتين على

- جنبك . . ومع يديك المرفوعتين إلى أعلى شدي ذراعيك وكأنها مستندة على حائط .
- ٣ - اركعي أرضاً على يديك ورجليك ، اشهقي واحني ظهرك نزولاً بينما ترفعين ساقيك اليسرى إلى أعلى ازفري واخضيتها ، ثم كرري العملية للساق اليمنى .
- ٤ - استلقي أرضاً على ظهرك . . ارفعي ساقيك عن الأرض . ومدي ذراعيك إلى الأمام ثم ارفعي جسمك وأنت تحاولين لمس قدميك ، بعد ذلك عودي ببطء إلى الوضع السابق .
- ٥ - استلقي على ظهرك واجعلي ذراعيك ممدودتين أمامك والساقين مرفوعتين إلى أعلى ، ارفعي رأسك عن الأرض قدر ما تستطيعين ثم اخضيتها بتمهل .
- ٦ - اجلسي أرضاً واجعلي ساقيك ممدودتين إلى جانبيك . . ارفعي ذراعك اليمنى فوق رأسك ثم احنيها نزولاً حتى تلامس القدم اليسرى ، كرري التمرين للذراع اليسرى . وتجدد الملاحظة أن مضاعفة تكرار هذه التمارين تؤدي بنتيجة أسرع .

العناية بالبشرة أثناء الحمل

عند ظهور البقع . الصفرة بالوجه

المطلوب في هذه الحالة ألا وهي فترة الحمل عند المرأة تنظيم طعامها وذلك يتم عن طريق الإرشادات التالية :

- ١ . تناول الجزر وحب القمح .
- ٢ . يجب تناول الملفوف والليمون الحامض والفاكهة .
- ٣ . يجب تناول الخضر والبندورة .
- ٤ - يجب تناول نخالة الأرز ممّا قيل : فيها عناصر قوية بالفيتامين وكل هذه المواد تؤكل نيئة ومسلوقة كما الطبخ وحسب النفس ما تريد اه .

أيضاً : في حال ظهور البقع الصفراء في وجه المرأة الحامل :

- ١ . ينبغي لها أن تتجنب أشعة الشمس وغسيل الوجه بالصابون العادي .
- ٢ . يجب غسل الوجه صباحاً بماء الخطمي الوردى المحضّر سابقاً لهذه الغاية .
- ٣ - لإزالة البقع الصفراء عن الوجه : يؤخذ من ثمر توت الأرض أي غير الشجر بالمفهوم العام وذلك مقدار قبضة كف وتسحق ناعماً وعند النوم ليلاً - يؤخذ منه ويوضع على الوجه وفي الصباح يزال بالماء المنقوع فيه الخطمي الوردى أي يغسل الوجه بهذا الماء وكما ذكر سابقاً فإنه نافع

لذلك بإذن الله تعالى .

أيضاً دواء لعلاج البقع الصفراء عن وجه المرأة الحامل : يؤخذ بيضة دجاج عدد واحدة وتكسر وتفرغ في وعاء ، ويؤخذ من الزبدة البقرية والبلدية ملعقة صغيرة ، ويؤخذ من حليب البقر الطازج فنجان قدر فنجان القهوة ، من ثمَّ يمزج الجميع مع بعض جيداً وتأخذ منه المرأة صاحبة البقع الصفراء وتطلى وتدهن الوجه ليلاً عند النوم ويبقى على الوجه حتى الصباح وفي الصباح تغسل الوجه لإزالة هذه المواد وتكرّر العملية لمدة ثلاث ليالٍ فإنه نافع لذلك .

في علاج تنقية بشرة الوجه عند المرأة

١ - يؤخذ من الصعتر البري الطويل نصف قبضة كف وتنقع في نصف لتر ماء فاتر ، من ثمَّ تغسل به المرأة وجهها وتشرب منه كوب بعدة جرعات في بحر النهار فإنه نافع لذلك . اهـ .

٢ - يؤخذ من حب الشمار اليابس ملعقة كبيرة وتنقع في كوب ماء كبير فاتر لمدة ساعتين ، من ثمَّ تغسل به الوجه وتشرب من هذا الماء مرة يوميًا ولمدة خمس أيام فإنه نافع لذلك . اهـ .

٣ - وهو أن يؤخذ من البطاطا خمس رؤوس وسط تسلق بالماء على النار حتى تنضج وتستوي جيداً ، من ثمَّ تقشّر وتدق ناعماً جداً وتمزج في كوب من لبن البقر البلدي لكي تصبح نظير المرهم ويطللى منه الوجه وأي موضع بالجسم ، ومن الإبقاء في الظل لمدة ساعتين على الأقل مع شرب اللبن البلدي غير لبن الحليب المجفف فإنه نافع لذلك .

٤ - يؤخذ من اللبن البقري البلدي كمية وتدهن به الوجه ويترك لمدة ستة دقائق على الوجه ، من ثمَّ يزال عنه فتري الوجه أصبح ناعماً ونقياً . اهـ . وكما يفيد تحسين بشرة الوجه : عصير الخيار الأخضر وأيضاً المداومة على شرب ملعقة وسط من خل التفاح مذوّبة في كوب ماء ثلاث مرات باليوم مع كل وجبة من وجبات الطعام وذلك لمدة ثلاث أسابيع فإنه نافع لذلك . اهـ .

٥ - يؤخذ من عشبة القراص المزهر ثلاث قبضات كف وتغلى على النار في لتر ماء لمدة خمس دقائق ، من ثمَّ ينزل عن النار ويصفى الماء وتغسل به الوجه صباحاً ومساءً لمدة أسبوع فإنه نافع لذلك . اهـ .

٦ - يؤخذ من عشبة القرّة قبل الزهر قبضتي كف وتدق ويعصر ماؤها بواسطة شاشة صغيرة ، ويؤخذ بصلة حجم وسط وتفرم قطع صغيرة وتدق ناعماً ويعصر ماؤها ويخلط ويمزج مع ماء القرّة جيداً ، ومن ثمَّ تدهن منه المرأة بكمية خفيفة الوجه صباحاً ومساءً لمدة يومين ، من ثمَّ في اليوم الثالث تدهن الوجه من حليب البقر البلدي الطازج أيضاً لمدة يومين فتري بشرة

الوجه أصبحت نقية مشرقة . اه .

٧ - يؤخذ من نبتة الخزام قبضة كف من الزهر الخزام وتنقع في لتر ماء فاتر لمدة ثلاث ساعات ، من ثمَّ يشرب من هذا الماء كوب على عدّة جرعات في بحر النهار ويغسل الوجه من نفس الماء مرتين باليوم ولمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك . اه .

دواء لعلاج اصفرار الوجه عند المرأة

١ - يؤخذ من الفجل المدور أي المستدير عشرة رؤوس وسط وتفرم قطع صغيرة وتدق ناعماً ويعصر ماؤها ، من ثمَّ يحلّى هذا الماء بمسحوق سكر النبات ويوضع في قارورة زجاج ويشرب منه نصف كوب على عدّة جرعات في بحر النهار ولمدة أربعة أيام فإنه نافع لذلك اه . أيضاً إذا لاحظت المرأة الإعياء والتعب على الوجه فعليها بأخذ شرائح ثمرة الفريز وتوضع على الوجه وتثبت عليه بواسطة رباط أو أي شيء آخر ذلك لمدة ثلاث ساعات فإنه نافع لذلك يزيل الإعياء والتعب . أيضاً أن تتجنب المكوث في أشعة الشمس طويلاً . اه .

٢ - يؤخذ من ورق نبتة القصعين نصف قبضة « عيزقان » وتنقع في لتر ماء ذلك من المساء وحتى الصباح ، من ثمَّ تغسل به الوجه مرتين باليوم ولمدة ثلاثة أيام فإنه لذلك . اه .

٣ - يؤخذ من زهر عشبة البابونج ملعقة صغيرة وتنقع في كوب ماء من المساء وحتى الصباح ، من ثمَّ يدهن منه الوجه صباحاً ومساءً لمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك . اه .

٤ - يؤخذ من البقدونس قبضة كف وتنقع في لتر ماء فاتر من المساء وحتى الصباح وفي الصباح يغسل الوجه مرة في هذا الماء ولمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك اه .

في إرشاد المرأة كيف تعتني ببشرة الوجه

١ . يجب تجنب جميع الغبار كالكلس والطباشير وغيره .

٢ - يجب عندما تضع المرأة أي نوع من الكريم على الوجه - أو المراد غسله ويقصد التدليك ، أن تدلك الوجه من أسفل إلى أعلى الوجه لئلا يترهّل .

٣ - قبل تدليك الوجه أن ينظّف أولاً بالماء الفاتر ، من ثمَّ ينشف ويجفّف الماء عنه جيداً وقبل أن يوضع أي شيء على الوجه في الصباح أو في المساء يجب غسل الوجه .

ملاحظة : استعمال غسل الوجه بالماء حسب نوع البشرة الوجه مثلاً :

١ . بشرة الوجه الدهنية يناسبها الغسيل بالماء الفاتر .

٢ . بشرة الوجه الجافة يناسبها الغسيل بالماء البارد .

٣ . بشرة الوجه العادية يناسبها الغسيل بالماء الساخن . اه .

في علاج البشرة الجافة

يجب غسل الوجه بالصابون المصنوع من زيت الزيتون أو الغار ويجب قبل النوم دهن الوجه بعصير ماء الليمون الحامض الممزوج بحليب البقر البلدي . من ثمَّ يجب في الصباح غسل الوجه وفركه بماء مغلي نخالة القمح فإنه نافع لذلك يجلب النضارة للوجه اهـ .

لعلاج بشرة الوجه الجافة وبحال ظهر بالوجه بعض التجاعيد

يؤخذ من الهندباء البرية قبضتي كف وتنقع في لتر ماء من المساء وحتى الصباح وفي الصباح يغسل الوجه ويلبخ بهذا الماء فإنه نافع لذلك ، وأيضاً منقوع ورق القصعين « عيزقان » مفيد كذلك . اهـ .

في علاج بشرة الوجه الدهنية

يؤخذ من قشر أغصان شجرة السنديان « بلوط » والتي عمرها فوق الثلاث سنوات نصف قبضة كف وتغلى على النار في لتر ونصف ماء لمدة خمس دقائق ، من ثم ينزل عن النار وعندما يصبح الماء شبه فاتر يغسل به الوجه مرتين باليوم صباحاً ومساءً ولمدة خمس أيام فإنه نافع لذلك .

ملاحظة : بالوقت نفسه تجنب : أكل السمك ، عدم شرب القهوة والشاي ، وعدم تناول المواد الدسمة .

– تنظيف الوجه مرتين باليوم بواسطة قطنة مبلولة ومشبعة في الماء الساخن لكي تسد مسام الوجه من الإفرازات . اهـ .

دواء لإزالة بثور الوجه الدهنية والبقع السوداء

١ – يؤخذ قطعة من ثمرة اللقطين ويفرك بها الوجه مرتين باليوم ولمدة ثلاثة أيام ، وأيضاً لإزالة البثور والبقع السوداء من الوجه هو فرك الوجه في قطعة بطاطا طازجة .

ملاحظة : مع تجنب عدم إزالة البثور والبقع السوداء بواسطة الأظافر ؛ لأن هذه الطريقة تسبب أمراض جلدية كالأكزيما وغيره من الأمراض الجلدية . اهـ .

٢ – يؤخذ من زهر نبتة البابونج ملعقتان ونصف كبار وتسحق ناعماً ، ويؤخذ من قشر بذر اللوز اليابس المسحوق ناعماً ثلاث ملاعق كبيرة وتخلط مع بعض ويضاف إليهما نصف كوب ماء وينقع لمدة ساعة وذلك مساءً ، من ثم يوضع على الوجه بشكل قناع لمدة ربع ساعة

وبعدها يزال بالماء الفاتر ويستعمل على نفس الطريقة لمدة ثلاث ليالٍ فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

دواء لعلاج كثرة اتساع المسام الدهني في الوجه

١ - يؤخذ من مسحوق ورق شجرة الجوز اليابس ملعقة كبيرة ، ويؤخذ من مسحوق ورق الورد الأحمر العطري ملعقة صغيرة ، ويؤخذ من مسحوق حب اللوباء اليابس ملعقة صغيرة ، ويؤخذ من العسل الصافي المنزوع الرغوة كوب قدر كوب الشاي وتخلط جميع هذه المواد مع بعضها جيداً ويدهن ويطلقى منه الوجه قبل النوم بشكل قناع ولمدة خمسة وعشرون دقيقة ، من ثم يزال بالماء الفاتر ويستعمل على نفس الطريقة لمدة ليلتان متواصلتان فإنه نافع لذلك . اهـ .

٢ - يؤخذ بياض بيضة واحدة أي زلال البيضة ، ويؤخذ من عصير الليمون الحامض ملعقة واحدة وسط ، ويؤخذ من عسل النحل الصافي نصف فنجان قدر فنجان القهوة ويمزج الكل مع بعض ويوضع على الوجه مساءً قبل النوم لمدة عشرون دقيقة ، من ثم يزال بالماء الفاتر والصابون الغار البلدي فإنه نافع لذلك . اهـ .

٣ - يؤخذ من شرائح الخيار الأخضر مائة غرام وتدق ناعماً ويوضع منه على الوجه لمدة ربع ساعة ويزال بالماء الفاتر فإنه نافع لذلك . اهـ .

في علاج الوجه الجاف

١ - يؤخذ من قشر بذر اللوز اليابس والمسحوق ناعماً ملعقة كبيرة ونصف الملعقة وتوضع في فنجان قدر فنجان القهوة من الماء ، من ثم توضع على الوجه بشكل قناع لمدة عشرة دقائق وبعددها يزال بالماء الفاتر عن الوجه والاستعمال يكون لمدة ثلاث ليالٍ متواصلة فإنه نافع . لذلك اهـ .

٢ - يؤخذ من خميرة العجين المسحوقة ناعماً ربع ملعقة صغيرة ، ويؤخذ من حليب البقر الطازج ملعقة كبيرة ، ويؤخذ من عسل النحل الصافي ملعقة كبيرة ويمزج الكل مع بعض جيداً ويطلقى منه الوجه لمدة عشرون دقيقة ، من ثم يزال بالماء الفاتر والصابون الغار ، أو عكر زيت الزيتون فإنه نافع لذلك . اهـ .

لعلاج بشرة الوجه الحساسة

يؤخذ قبضة كف من دقيق القمح وتنقع بالماء من المساء وحتى الصباح وفي الصباح يزال الماء عنها وتدق ناعماً ويوضع منه على الوجه بشكل قناع ويبقى على الوجه مدة ربع ساعة ، من ثم يزال بالماء الفاتر فقط فإنه نافع لذلك . اهـ .

لعلاج بشرة الوجه غير النقية

يؤخذ من عصير ماء ثمرة الخيار الأخضر نصف فنجان قدر فنجان القهوة ، ويؤخذ من مسحوق الكبريت ملعقتان وسط ويمزج مع ماء الخيار ويدهن ويطلق منه الوجه مساءً قبل النوم ولمدة خمسة وعشرون دقيقة ، من ثم يزال بالماء الفاتر فقط فإنه نافع لذلك . اه .

لعلاج بشرة الوجه وإنعاشها

يؤخذ نصف بيضة دجاج ويضاف إليه أربعة نقط من عصير ماء الليمون الحامض ويمزج جيداً مع بعض ويدهن ويطلق منه الوجه ويبقى على الوجه مدة عشرة دقائق ، من ثم يزال بالماء الفاتر فإنه نافع لذلك اه .

لعلاج بشرة الوجه المتجعدة

يؤخذ من عصير الليمون الحامض خمسة نقط ، ويؤخذ من زيت الزيتون ملعقة صغيرة ، ويؤخذ صفار بيضة دجاج عدد واحدة ، ويمزج الكل مع بعض جيداً ويطلق منه الوجه مساءً قبل النوم ولمدة خمسة وعشرون دقيقة ، من ثم يزال بعد ذلك بالماء الفاتر والصابون المصنوع من زيت الزيتون وشجر الغار . اه .

لتنقية بشرة الوجه ولكي تصبح ناعمة

١ - يؤخذ من عصير الليمون الحامض فنجان قدر فنجان القهوة ويضاف إليه ماء عذب نصف ملعقة صغيرة ويمزج مع بعض جيداً ويدهن الوجه مساءً قبل النوم ولمدة ثلاث ليالٍ فإنه نافع لذلك . اه .

٢ - يؤخذ من الشبّة البيضاء المسحوقة ناعماً ملعقة صغيرة وتنقع في نصف كوب ماء لمدة ثلاث ساعات ، من ثم تصفّى الماء بشاشة وتضعه في قارورة زجاج نظيفة وبعد ذلك يؤخذ ملعقة وسط من هذا الماء ويضاف إليها ملعقة كبيرة من ماء الأوكسيجن ويمزج مع بعض ويدهن منه الوجه مساءً قبل النوم ولمدة يومين فإنه نافع لذلك ينعش الوجه ويعطيه نضارة مشرقة اه .
وأيضاً يفيد ذلك مسحوق البطاطا النيئة المعجونة بالماء ، ويستعمل نفس الطريقة كما ذكر أعلاه اه .



الفصل الخامس

الولادة

الفصل الخامس

الولادة

تسهيل الولادة وتقوية الطلق

من المعروف أن الجنين يقضي في بطن أمه تسعة أشهر ، وكما ذكرنا من قبل أن الحالة الصحية للأم عند بداية الحمل أهم بكثير من حالتها الصحية خلال شهور الحمل ، وبذلك يكون مقدار ما استطاع جسمها أن يدخره من مواد غذائية وفيتامينات وأملاح في الشهر الذي يسبق بداية الحمل شيء بالغ الأهمية على الجنين والطفل بعد ذلك .

ولنمضي الآن مع الجنين في بطن أمه طوال التسعة شهور لنرى هذه الرابطة العضوية المدهشة التي تجعل من الأم مع الجنين شيء واحد الكيان ، ومن هنا تعرف كل أم أهمية هذه الفترة ومسئولياتها الكاملة نحو الطفل القادم .

ويستوقفنا في المقام الأول تغذية الأم في هذه الفترة . فمن المعروف أن الجنين يعتمد على أمه في غذائه ونموه وذلك خلال وجوده جنيناً في أحشائها ، ومما لا شك فيه أن الحالة الصحية للأم تنعكس على الجنين في بطنها ، فمعاناة الأم من أي نقص في أحد المصادر الغذائية سوف تؤثر دون جدال على الجنين وصحته وظروف ولادته .

والنصيحة التي يجب أن تتبعها كل حامل هي أن تتناول ملعقتين صغيرتين من عسل النحل تأخذها الأم مع كل طعام أي شيء مرات في اليوم ممزوجتين بالماء أو أي شيء آخر من الطعام كالشوم والبصل فإنهما يساعدان على تكوين جهاز عصبي صحيح للجنين .

يظن البعض أن الجنين ينمو داخل بطن الأم منفصلاً تماماً عن الحياة الخارجية وعن كل المؤثرات والانفعالات التي تصادف الأم خلال أيام الحمل . . فيلإي أي مدى هذا الظن محقاً .

لا جدال ، الآن قد تأكد أن أي مؤثر خارجي له تأثيره على الجنين فإذا غضبت الأم الحامل فإنها في الحال تشعر بحركة عنيفة يقوم بها الجنين ، وإذا ما صعدت هذه الأم إلى مكان مرتفع كأن تصعد سلماً مرتفعاً فإن النتيجة المباشرة أن عدد ضربات قلب الجنين تزداد وتحدث نفس الظاهرة عندما تدخن الأم الحامل .

وزن الحامل مؤشر سلامتها

إن وزن الحامل في نهاية شهور الحمل يزيد عن وزنها قبل الحمل بحوالي ١١ كيلوجرام وهي موزعة كالتالي :

١ - الجنين : يبلغ وزنه ما يزيد قليلاً عن ثلاثة كيلو جرامات . . إضافة إلى متعلقاته وهي : المشيمة (الخلاصة) ، والسائل الأمينوسي الذي يحيط بالجنين أثناء فترة الحمل . . وبالتالي فإن وزن الجنين ومتعلقاته تبلغ حوالي خمسة كيلوجرامات .

٢ - الرحم : ويبلغ وزنه الطبيعي حوالي ٧٥ جراماً إلا أنه يتضخم كثيراً أثناء الحمل حتى يصل وزنه في نهاية الحمل إلى أكثر من كيلوجرام .

٣ - الغدد اللبنية في الثديين : تنشط الغدد اللبنية في الثديين بفصل الهرمونات التي يفرزها الجسم في فترة الحمل ومنها هرمون بروجستيرون مما يهيئ الحامل لإرضاع مولودها بعد الولادة حيث يكتسب الثديين تضخماً ونشاطاً للغدد اللبنية وهذا يضيف إلى وزن الحامل حوالي نصف كيلوجرام وربما أكثر .

٤ - جسم الحامل نفسه يعتريه بعض التورم غير الملحوظ مما يكسبها زيادة في الوزن تبلغ حوالي أربعة كيلو جرامات . . ويرجع ذلك لتأثيرات الهرمونات التي يطلقها المبيض وهي « البرجسترون » و « الأستروجين » إضافة إلى هرمون الغدة فوق الكلوية « الكظرية » . وهذه الهرمونات تعمل على احتباس الماء في أنسجة الجسم .

ومن المفيد هنا أن نذكر قابلية جسم الحامل للتورم يزداد في حالات تسمم الحمل وفي حالات التورم فإن كمية البول تقل عن معدلها .

وهناك ثلاث علامات لتسمم الحمل وهي :

١ . ارتفاع ضغط الدم .

٢ . يلي ارتفاع الضغط ظهور الزلال في البول .

٣ - وأخيراً يبدأ جسم الحامل في الانتفاخ ويكون هذا دليلاً على حدوث التورم ، وفي بعض الأحيان يكون التورم سابقاً لحدوث ارتفاع الضغط الدموي .

ولا يسعنا أن نترك هذا الموضوع دون أن نشير إلى بعض الحوامل اللواتي يعانين من نقصان في الوزن لا زيادته ، ويكون ذلك عادةً بسبب القيء الشديد ، وهي حالة مؤقتة تنتهي مع بداية الشهر الرابع من الحمل وعندها تزداد شهية الحامل للأكل ويبدأ وزنها بالازدياد كما وأنه في حالة موت الجنين في داخل رحم الأم يأخذ الوزن بالنقصان . . ويعود ذلك إلى توقف النشاط الهرموني الذي يصحب الحمل .

- ويوصف في أثناء فترة الحمل لتجنب مشاكل هذه الفترة واضطراباتها العديدة ما يلي :
- المحافظة على تناول وجبات من الطعام كافية وبشهيّة مع الحرص أن تحتوي وجبة الطعام على العناصر الغذائية مكتملة .
- أن تكثر الحامل من أكل البيض الطازج بالإضافة إلى الحليب المبستر والطازج أيضاً لما فيه من فوائد لا تحصى .
- ونصح الأم الحامل بالوصفات التالية المنشطة للهرمونات الجنسية المفترزة من المبيض في فترة حملها وهي :
- ١ – مغلي الكمون مع الثوم : يؤخذ الكمون ثم يغلى بمقدار ملعقتان كبيرتان إلى لتر من الماء . يترك ليبرد ثم يشرب مقدار فنجان مع فص من الثوم . تستمر على هذه الوصفة في آخر ٣ شهور من الحمل .
- ٢ . أكل اللوبيا الخضراء : يطهر الرحم ويقويه مع تناول البصل معه .
- ٣ – العسل مع البصل : يفرم البصل فرماً ناعماً مقدار بصلة كبيرة واحدة . يضاف إليه لتر من الماء ثم يترك لينقع ١٢ ساعة . يصفى ثم يخلط مع العسل ويُتناول ٣ ملاعق كبيرة في الصباح .
- ٤ – يستعمل مغلي الشمر للشرب لمعالجة اضطرابات الحمل المذكورة . . وهو كالتالي :
- يعمل مغلي بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من حبيبات الشمر المهروسة . يتم استحلابها لمدة ١٠ دقائق . يشرب منها مقدار ٢ . ٣ فناجين في اليوم .
- أما في حالة الولادة فإنه على الأم الحامل التهيؤ لهذا اليوم الذي سوف تقطف فيه ثمار تسعة أشهر من الحمل والعناء . ولتسهيل الولادة وتقوية « الطلق » لديها ننضحها بالوصفات التالية والتي أثبتت نجاحها مع العديد من الحوامل :
- ١ – يفيد مغلي الينسون في تقوية « الطلق » (انقباض الرحم أثناء الولادة) وتسهيل الولادة كما أنه يزيد من إدرار الحليب عند المرضع ، وهذه الوصفة كذلك تسكن المغص المعوي عند الأطفال الرضع . ويعمل المغلي بغلي ملعقة صغيرة من بذور الينسون في فنجان ماء ساخنة بدرجة الغليان . يؤخذ منه فنجان واحد في اليوم وأكثر من ذلك عند اللزوم (وقت الولادة أو حدوث المغص عند الأطفال الرضع) . يفيد الأم عند الولادة أن تأخذ قبل موعده ولادتها بيضعة أيام فص من الثوم في الصباح مع كوب من الحليب . حيث يساعد مع الوصفة السابقة بإعطاء نتائج أكثر إيجابية .

الولادة السهلة

إن من أعظم المعجزات الطبيعية التي أثارته الدهشة والتعجب هي خروج المولود (الإنسان) الجديد إلى الدنيا .

ولم تعد اليوم عملية الولادة صعبة ، وأصبحت أخطارها ومضاعفاتها أموراً يمكن التنبؤ بها ، والاستعداد لملاقاتها ، وهناك أيضاً طرق جديدة استحدثت وجعلت لتخفيف آلام الولادة . ويفضل كثير من النساء أن يكون بغير مخدر ، بل يعدون أنفسهن للولادة .

ومنذ القدم كانت عملية الولادة تقتزن بالمخاوف ، نظراً لما فيها من عجب وإعجاز من جهة ، ومن الأخطار الكثيرة التي كانت تهدد الأم والجنين .

وقد أعطت الرياضة البدنية ووسائل الصحة العامة نوعاً من أنواع الرياضة واللياقة التي تساعد على تسهيل الولادة .

وأهم ما يطمئن النساء الحوامل اليوم في أثناء فترة الحمل هو التردد المنتظم على عيادة الطبيب . ويعتقد أن الولادة تبدأ بانطلاق هرمون (الأوكسيتوسين) من الفص الخلفي للغدة النخامية في نهاية مدة الحمل ، بعد أن كان مختزناً هناك طوال مدة الحمل فينبه انقباض عضلة الرحم بالانفراج .

وتحدث عملية الولادة في ثلاث مراحل :

. توسع عنق الرحم أو انفتاح (انفراج) عنق الرحم .

. خروج الطفل المولود من قناة المهبل .

. وأخيراً خروج (الخلاص) أو الحبل السري .

وتختلف كل مرحلة في الحالات المختلفة ، كما أن الوقت اللازم لإتمام الولادة كلها يتوقف على عدة عوامل ، وتستغرق ولادة الطفل وقتاً طويلاً نسبياً .

إن آلام الوضع ليست مؤلمة للوالدة بالمعنى المعروف ، وما يخفف الألم هو اطمئنان الوالدة في أثناء الوضع ، ومعرفتها أن الإحساسات المؤلمة ما هي إلا جزء من عملية طبيعية ينبغي أن تتوقعها ، وأنها ستنتهي نهاية سعيدة ، وأنها سرعان ما تنسي همومها ، وتهتم بمشاكل أخرى وهي مشاغل الأم .

العلاج والعناية الصحية

يخبر الطبيب المرأة الحامل عند أول زيارتها له بالموعد المرتقب لولادتها ، ويقرر الزوج

والزوجة ما إذا كانت الولادة ستتم في المنزل أو بالمستشفى .
كما أن الولادة قد تكون صعبة أحياناً ، ولذلك فإنه من المستحسن إجراؤها بالمستشفى ،
ويلزم على الطبيب أن يوضح للحامل طبيعة آلام الولادة ، وما تستطيع أن تفعله لتخفيف عبء
هذه الآلام .

الأشياء (الأغراض والحاجيات) التي يجب تحضيرها قبل الولادة

- . احجزي مكاناً ، بالمستشفى .
 - . قدرتي ميزانية المصروفات سلفاً .
 - . اتركي رقم تليفون (هاتف) الطبيب أو المستشفى مع الزوج والعائلة .
 - . احزمي ملابس المولود ، (الطفل) .
 - . جهزي حقيبتك المعدة للمستشفى .
- وفي حالة الذهاب إلى المستشفى ينبغي أن تعد (الحامل) الأشياء التي سوف تحتاجها
هناك وتتضمن الحقيبة : حزاماً صحياً . أدوات الزينة . معجون الأسنان وفرشاتها ، عطورات
مناسبة ومحكمة القفل . حمالات للثدي .
- حاجيات الطفل المولود :**

التياب التي تلبس بحيث يتبرز من أمام أو خلف ، وهي أدعى إلى الراحة في الاستعمال
من تلك التي تلبس من الرأس ، والحفاضات (الكوافيل) من نوع القماش الذي يسهل غليه .
ويلاحظ أن الأغذية الخفيفة الوزن ستكون حتماً أسهل استعمالاً .
ويجب أن تحضر معها أيضاً قمصان النوم مع معطف ، وبرنس حمام ، وكتب ومجلات
لأوقات الفراغ .

الأعشاب والنباتات والزيوت الطبية

التي تساعد في تسهيل وتحسين أوضاع عملية الولادة

١ - مستحلب الينسون : يستخدم في تقوية الطلق أثناء الولادة ، ويعمل على تسهيلها ،
كما يفيد أيضاً في تهدئة أعصابها وإبعاد القلق عنها إلى حد بعيد . ويحضر المستحلب بمجرد بدء
حدوث الطلق (آلام الولادة) وذلك بوضع ملعقتين كبيرتين من مسحوق الينسون في كوب
زجاجي ، ثم يصب عليه الماء المغلي فوراً ، ويقرب جيداً ، ويغطي بعد تحليته بملعقتي سكر

صغيرتين لمدة عشر دقائق ، ثم تحاول أن تشربه جميعه مع ترك العشبة متبقية في قاع الكوب الزجاجي .

٢ - مغلي أوراق المريمية : لتقوية الرحم ، وتخفيف آلام الوضع (الولادة) تؤخذ ملعقة كبيرة من مطحون أوراق المريمية وتغمر في وعاء به ما مقداره كوب ماء ، وتوضع على النار حتى درجة الغليان ، وتقلب جيداً ، ثم تغطى وتترك مدة عشر دقائق ، ثم يصفى المغلي جيداً ويشرب بمجرد الشعور ببوار (الطلق) التي تعرفها المرأة بفطرتها وغريزتها .

٣ - مستحلب رجل الأسد أو لوفة السباع : تؤخذ ملعقة صغيرة من مطحون عشبة رجل الأسد والتي تعرف كذلك باسم لوفة السباع وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليها الماء المغلي فوراً ، وتقلب جيداً ، وتغطى مدة عشر دقائق ، ثم تشربها السيدة المقدمة على الوضع بكامل محتوياتها - إن أمكن - بعد تحليتها . فإن ذلك يحسن من أوضاع الولادة ، ويخفف من آلام الوضع إلى حدٍ بعيد .

٤ - تلاوة القرآن والكتب السماوية الأخرى : إن هناك علاجاً ربانياً سهلاً وبسيطاً ومفيداً أيضاً ، وهو أن يقوم الزوج أثناء عملية الولادة بالتوضؤ والجلوس في حجرة مجاورة يقرأ آيات بينات من القرآن الكريم ، فإن هذا الإجراء في حد ذاته يؤثر تأثيراً قوياً ، ويرفع الروح المعنوية للزوجة القائمة بالولادة ، ويجعلها راضية مرضية أثناء الوضع بإذن الله العلي القدير ، ويقول المولى سبحانه وتعالى في حكم آياته عن القرآن الكريم ﴿ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ﴾ . وعلينا أن نؤمن بذلك حق الإيمان .

٥ - زيت بذور الكتان أو ما يعرف باسم الزيت الحار : إذا تناولت السيدة المقدمة على الوضع (الولادة) ملعقتين كبيرتين زيت حار فإن ذلك له أحسن الأثر في تسهيل عملية الولادة وهذه الطريقة مضمونة إلى حد بعيد كما أنه مجربة .

ومن بذور الكتان يستخرج الزيت المعروف باسم « زيت الكتان » والذي يعرفه العامة باسم الزيت الحار . . ويتميز هذا الزيت باحتوائه على مادة هلامية ومسكنة لالتهابات المعدة وأسفل البطن عن طريق عمل لبخة تقيد في ذلك ولزيت بذور الكتان عدة استخدامات أخرى مذكورة في أبواب سابقة .

٦ - مستحلب الينسون - الكراوية - شمر - إهليج - البلح الكابلي الهندي : يطحن مخلوط هذه الأعشاب جميعها بنسب متساوية . ويحفظ في مرطبان محكم القفل ، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة على كوب ماء مغلي . ويحلى بالسكر . وذلك قبل موعد الولادة المنتظر بثلاثة أيام ، ويكرر يومياً حتى تبدأ الولادة . فإن هذا المشروب السحري سوف يسهل بخروج المولود الجديد بأقل معاناة بالنسبة للأم الوالدة .

٧ - أفسنتين (الدمسيصة) : Artemidia Absinthium : شرب المستحلب إذا استعمل في بداية الولادة يقوّي الطلق ويُسهّل الوضع ، كما أنه إذا استُعمل بعد الولادة يساعد على تنظيف الرحم مما يبقى فيها من أجزاء المشيمة (الخلاص) ، أو الجنين الميت ، ومن الإفراز النفاسي . ويُعمل المستحلب بالطريقة المعروفة ، وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويترك لمدة (٥) دقائق قبل استعماله للتخمير ، والذي يُشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم ، وبجرعات صغيرة متعددة (ملعقة صغيرة كل مرة . ويلاحظ أن الأفسنتين من الأدوية الشديدة الفعالية ، ولا يجوز تجاوز جرعاته عن المقدار المحدد لها) .

٨ - المقدونس : يحتوي المقدونس - كما سبق التوضيح - على مواد منشطة للرحم بمعنى أنها تقوي انقباضاته ، وبذلك فإنه يمكن أن تساعد في تسهيل وتسريع عملية الولادة وتخفيف آلامها . ولهذا الغرض ، ينصح بالإكثار من تناول خضار المقدونس خلال الأسابيع القليلة السابقة لميعاد الولادة ، أو يمكن الاعتماد على شاي المقدونس بمعدل ثلاثة فناجين يومياً للحصول على نتائج أفضل . . ويحضر الشاي بإضافة ٢ ملعقة صغيرة من أوراق المقدونس المجففة أو ملعقة واحدة من بذور المقدونس (الثمار) بعد طحنها بخنفة لكل فنجان ماء مغلي ، ثم يُغطى الفنجان ويترك العشب لينقع لمدة ١٠ دقائق ، ثم يُشرب .

٩ - الحلبة : تساعد الحلبة على مرونة وتقوية عضلات الرحم ، وبذلك فإنها تساعد على تسهيل عملية الولادة . . ذلك علاوة على فوائدها الأخرى كمشروب صحي من الدرجة الأولى . ولذلك ينصح بتناول مغلي الحلبة خلال الأسابيع القليلة السابقة لميعاد الولادة . . ويراعى أكل البذور مع الشراب أو يمكن تحضير المغلي بطحن البذور طحناً خفيفاً لاستخراج الزيت الفعّال بها .

١٠ - التمر : قال رسول الله ﷺ : « أطمعوا نساءكم التمر فإن من كان طعامها التمر خرج ولدها حليماً » . ولقد أوضحت التجارب العلمية أن التمر يحتوي على مواد منبهة ومنشطة تعمل على تقوية عضلات الرحم في الأشهر الأخيرة من الحمل . وتساعد هذه المواد على انقباض الرحم عند الولادة من جهة ، وتخفف من جهة أخرى كمية النزف الحاصل بعد الولادة . كما يعتبر التمر من أجود الأغذية المناسبة للنساء والمرضع ، ولذلك لأنه يحتوي على عناصر تزيج عن ذهن الأم غيوم الكآبة ، وفي الوقت نفسه تشري حليب الرضاعة بكل ما يكسب الرضيع صحة ومناعة .

١١ - يؤخذ من الزعفران الشعر خمس ملاعق كبار وتغلى على النار في لتر ماء ، من ثمَّ يصقّى وتشرب منه المرأة وهو فاتر قدر الاستطاعة فإنها تولد بإذن الله تعالى وكذلك يؤخذ من شعر المرأة نفسها وتبخر به تولد بسرعة .

١٢ . شرب مرقة الفراريج المغلي على النار بالماء فإنها نافعة لذلك ، تسهيل الولادة اه .

تسهيل الولادة عند القدماء

القانون في الطب :

إذا سقيت المرأة من قشور الخيار شنبر أربع مثاقيل ، ولدت مكانها .

طبيخ الخطمي الرومي بماء وعسل : يسهل الولادة جداً .

ماء الحلبة : يسهل الولادة .

الرازي في الحاوي :

إن سقيت امرأة بما عسر الولادة من قشر الخيار اليابس أربعة دراهم نفعها وولدت . قال :
كانت امرأة تطلق أياماً فسقيت درهمين من الزعفران فولدت من ساعتها ، وجرب ذلك مرات
عديدة فصح .

الجامع لمفردات الأعذية والأدوية :

عن علي بن رزين قال : الكزبرة الرطبة تعلق على فخذ المرأة العسرة الولادة فإنها تلد
بسرعة وتسهل ولادتها .

تسهيل المنافع :

إذا شربت المرأة قفلة ونصف من الزعفران ولدت .

الكمون : إذا تبخرت به المرأة المتعسرة ، أسرعت الولادة .

حافر حمار : إذا تحملت به المرأة ، أو بحافر فرس ، فإنه يسهل الولادة .

تذكرة أولي الأبواب :

مرارة الخفاش (الوطواط) : تسهل الولادة إذا مسح بها الفرج ، مجرب . وقال ابن البيطار
في جامع ، عن خواص ابن زهر مثله . ومثله في مفردات الصقلي .

مفردات الصقلي :

المقل : المسمى الكور يسهل الولادة شرباً وبخوراً وحمولاً .

البابونج : جملة هذا النبات إذا شرب أو طبخ وجلست النساء في مائة أحد الجنين عند
الولادة .

أندراسيون : يسهل الطلق ، يخرب به في الأنف ، وفي رائحته إكراب لنفوس أصحاب
الأمزجة الضعيفة ، فيجب أن يجتنب التبخر به دون أن يصلح بما يدفع ذلك .

الزبرجد : قد يعلق على الفخذ لعسر الولادة .
حجر المغناطيس : إذا أمسكته المرأة بيدها اليسرى عند الولادة ولدت بسرعة وقد جرب ذلك فصح .
إخشاء البقر : يسهل الولادة .
بخور زبد البحر : إن علق على الفخذ الأيمن عند الولادة ولدت مكانها .
قرن الثور : يسهل الولادة بخوراً .
فرخ الخطاف : إذا أحرق وسحق ونخل وشرب مع مثقالين من ماء السلق ، يسهل الولادة من ساعتها .
الدرونج : إذا كان معلقاً على امرأة لم تعسر ولادتها .
حجر الجزع : إذا لف به شعر امرأة حين يضربها الطلق أسرعت الولادة .
مرارة الطي الأثني : إن سقيت منها امرأة لعسر ولادتها ولدت لوقتها .
حافر البرذون : يسهل الولادة بخوراً .
قلب النمس : إذا أخذ وملح في نقصان القمر بمرّ وشب وطيب وجعل في جلد ذئب وعلق على أي معلقة كانت ، سهلت ولادتها .
قشر الخشخاش اليابس : إذا شربت المرأة منه أربعة مثاقيل ولدت مكانها .
ريش الرخمة : إذا أخذت منها واحدة من جناحها الأيمن ووضعت بين رجلي المطلقة سهلت ولادتها . ومثله في مختصر تذكرة السويدي .
ريش النسر : إن جعلت منه واحدة تحت امرأة عسرت ولادتها أسرعت الولادة وتعلق على فخذها الأيسر ، فإن وضعت ترفع عنها بسرعة .
طبيخ الحلبة : يسهل الولادة للرحم الجاف العسر الولادة وكذلك الدهن المتخذ منه احتقناً .
الدارصيني : يسهل الطلق والولادة شرباً وكذلك يفعل التبخر بذرق البازي .
الجاوشير : التبخر به وحده يسهل الولادة جداً ، وكذلك يفعل الخظمي الرومي بماء وعسل ، يسهل الولادة جداً .
البرشياوشان : مسحوقاً جداً وشيء من دهن ويسقى لعسر الولادة فإنه يسهلها .

الحلثية : يسهل الولادة شرباً وكذلك يفعل الجندبادستر إذا شرب كان جيداً بالغاً .

مختصر تذكرة السويدي :

الصعتر : إذا نعتت المرأة الصعتر في الماء يوماً وليلة ، ثم شربته ، سهل عليها الولادة .

الزعفران : إذا شتمه المرأة في حرقه ، وعلق على فخذها وهي تطلق سهل ولادتها ، بشرط أن يكون الزعفران خالصاً غير مزغول ، وإن يكون وزنه عشرة دراهم بصنجة البلد التي تسكنها المطلقة ، لا زائداً ولا ناقصاً ، وإن شربت مع ذلك درهمين من الزعفران ولدت سريعاً .

زهو الياسمين الأبيض : إذا شربت منه درهمين ، سهل ولادتها .

رأس الرخمة : مما جرب مراراً فصح ، أن رأس الرخمة إذا علقت على من تعسرت ولادتها ، ولدت بسرعة .

إذا أخذ من شعر المطلقة ، وبخرت به ولدت سريعاً ، ولدت بسرعة .

المبعة اليابسة : إذا علقت على المطلقة التي عسرت ولادتها ، ولدت من غير وجع .

— مما جرب ، الجارية البكر إذا صاحت في أذن المطلقة : أنا بكر وقد ولدت وأنت لم تلدي ، ولدت بسرعة .

— شعر الإنسان إذا أحرق ، وخلط رماده بماء الورد ، وجعل في اليافوخ من رأس المطلقة التي عسرت ولادته ، ولدت بسرعة .

إذا شربت المرأة لبن امرأة ولدت ولداً كاملاً سريعاً .

إذا تعسرت ولادة المطلقة فأرها يد طفل صغير فإنها تلد بسرعة .

إذا بخرت المطلقة ببعر الغنم سهل ولادتها .

إخراج المشيمة

رجوع الشيخ إلى صباه :

مرارة البقر : يؤخذ من مرارة البقر جزء ، ومن شحم المعز ، يخلط ويعمل في صوفة ، وتصير في فم الرحم .

تسهيل المنافع :

الزعفران : إذا سحق الزعفران ، واتخذ منه حريرة ، وطرحت على المتعسرة ، أخرجت المشيمة .

المر : إذا شرب أخرج المشيمة . ومثله في مختصر تذكرة السويدي .
قال ابن البيطار : إذا شرب المر ، أو احتقن به نفع من الطلق ، وأحدر المشيمة والجنين .
طبيخ اللوبيا : وهو الدجر الأحمر ، إذا شرب أخرج المشيمة ، التي تبقى في الرحم عند الولادة . ومثله في مفردات الصقلي .
قال ابن البيطار عن الغافقي : **اللوبيا الأحمر وماؤه المطبوخ :** ينقي دم النفاس ويخرج الأجنة الميتة والمشيمة .
الزعفران : إذا سحق وعجن ، وعمل به مثل الجوزة ، وعلقت على المرأة بعد الولادة أخرجت المشيمة . نقله عن ابن البيطار ، عن البصري . ومثله في مفردات الصقلي .
قرن الثور : إذا تبخرت به المرأة ، أخرجت المشيمة . ومثله في مفردات الصقلي .
السلادن : إذا تبخرت به في قمع ، فإنه يخرج المشيمة المحتبسة ، ولو كانت لها مدة طويلة .
قال ابن البيطار : قد يدخل به لإخراج المشيمة . ومثله في مختصر تذكرة السويدي .
– مما جرى لإخراج المشيمة بعد عسرها ثلاثة أيام : يؤخذ قفلتان مصطكى ، وقفلتان فارعة يدق الجميع ، ثم يسقى للمعسرة ، وتشرب عليه جرعة من ماء حار ، فإنه نافع .
مفردات الصقلي :

المر والمقل والجندبستر : كل واحد منها يخرج المشيمة تدخيناً وشرباً واحتقاناً .
النفط الأسود : إذا شرب منه يسير بماء حار أخرج المشيمة والجنين .
دهن الإبرسا : إذا شرب طبيخه أخرج المشيمة .
دهن البلسان : إذا خلط مع شمع ودهن ورد أخرج المشيمة حمولاً .
الكافور : يخرج المشيمة بخوراً .
النوم : إذا جلست النساء في ماء طبيخه أخرج المشيمة ويفعل ذلك إن تدخن به .
الفودنج البري : يحدر المشيمة شرباً .
– **دهن الخيري** إذا جلست النساء في ماء طبيخه أخرج المشيمة ، ويفعل ذلك شرباً .
– **الجندبادستر** يخرج المشيمة شرباً إذا سقي منه درهمان مع الفودنج بعد قصد الصافن بلا ضرر ، يفعل جميع ما ذكرنا .
البابونج : يخرج المشيمة والجنين وإذا شرب ماء طبيخه أخرج المشيمة . ومثله في مختصر

تذكرة السويدي .

الكندر : إذا سحق وصرّ في خرقة واشتم أعان بتقطيعه على دفع المشيمة .

السليخة الحمراء : تخرج الأجنة أحياء وأمواتاً والمشيمة شرباً .

حافر البرذون : يفعل ذلك وعين السمك المملوح وطحال الفرس مجففاً وقشر شجر

الشونيز واللادن إذا تدخن بواحد منها في قمع أخرى المشيمة بسرعة .

شحم الأوز : إذا احتملته النفساء أسقطت المشيمة .

القطف البري : إذا طبخ منه نصف أوقية في رطل ماء إلى أن ينقص الثلث ثم يصفى المرأة

التي أمسكت المشيمة أسقطتها وإن كان لها بها أياماً فإنه بليغ في ذلك ، محرب .

قال ابن ماسويه : إذا احتبست المشيمة مع المرأة ، تمسك معها صوفة بيضاء مغموسة في

دهن البلسان أو دهن النمام أو دهن المرزنجوش أو دهن البان .

مختصر تذكرة السويدي :

إذا بخرت المشيمة المحتبسة بكرنب أو بيزره ، أخرجها ، وكذلك يخرجها شرب

عصارته ، والتحمل بها ، وكذلك أكله ، وأكل بيزره ، والتحمل به .

القطران : يخرج المشيمة حمولاً .

الكرفس : إذا أكل ، أو شربت المرأة عصيره ، أو تحملت به أخرج المشيمة .

مرارة البقر : إذا تبخرت بها المرأة المطلقة ، أخرجت المشيمة المتعسرة .

قوة الصبغ : تخرج المشيمة شرباً وحمولاً .

أيضاً دواء لإخراج الخلاص من بعد الولادة : يؤخذ ملعقة كبيرة من حب الخردل ويضاف

إليها ملعقة كبيرة من الرمل البحري الناشف وتسحق مع بعض وتبخر به المرأة صباحاً ومساءً فإنه

يخرج وينزل الخلاص المسمى المشيمة . اهـ .

أيضاً دواء لعلاج إخراج الخلاص بعد الولادة : هو أن تستعمل المرأة وتستنشق بواسطة

الأنف الأشياء المعطسة أي الذي يسبب العطاس كشم البهارات من جميع أنواعها ، ومساحيق

تنظيف الثياب أو شم مسحوق الفانيليا أو ما شابه فإنها أي المرأة بواسطة العطاس يخرج وينزل

الخلاص بالتالي هو نافع لذلك . اهـ .

الأدوية المسقطة للأجنة والمخرجة

القانون في الطب :

إن سقيت امرأة في بطنها ولد ميت مرارة قنفذ معجونة بشمع خرج الولد الميت .

الجامع لمفردات الأعذية والأدوية :

عن إسحاق بن سليمان قال : إذا كان الولد ميتاً في البطن لثلاثة أشهر أو أربعة ، وسحق الكندس ، وعجن بالعسل ، واتخذت منه فتيلة واحتملته المرأة فإنها تلقيه ، ولا يستعط به في القيظ ولا في الصيف فإنه ينشف الرطوبة ، ويستعط به فيما سوى ذلك .

تسهيل المنافع :

اللويبا : إذا شرب مرقه ، أخرج الأجنة الموتى ، ويختار منه ما كان أحمر . ومثله في مفردات الصقلي .

مفردات الصقلي :

الأشق : قد يحدر الأجنة شرباً . أصل الجوز يسقط الجنين حمولاً .

السليخة : تخرج الولد بقوة قوية شرباً .

إخثاء البقر : إذا بخرت به المرأة أخرجت الجنين الميت وقيل الحي .

أشنان فارسي : إن شربت منه المرأة خمسة دراهم أسقطت ولدها حياً .

النطريون الكبير : إذا حك أصله وصير شكل فرزجة واحتمل أخرج الجنين وعصارته تفعل ذلك .

الإيرسا : إذا هي عملت منه ومن العسل فرزجة واحتملت ، حدرت الأجنة بقوة وأخرجتهم .

بزر الكرفس : يخرج الجنين شرباً .

الإبهل : يخرج الأحياء ويخرج الموتى شرباً وبخوراً وورقه يسقط الأجنة شرباً وبخوراً .

الجاوشير : إذا ديف بالعسل واستعمل قتل الجنين .

بزر الخيري : إذا احتمل مع العسل يسهل خروج الأجنة شرباً .

الدارصيني : پ يخرج الجنين إذا وقع في أحلاط الفرزجات .

الترمس : إذا خلط بماء العسل واحتملته المرأة أخرج الجنين .

بخور مريم : من الناس من زعم أنه إن تحطته امرأة حامل أسقطته وإذا لطخت بعصارته السرة والمراق طرحت الجنين .

بنات وردان : إذا استعملت مع موم وزيت مذاب ومخّ بيض كان قوي التحليل مسقطاً للأجنة حمولاً .

روث البرذون : يخرج الجنين الميت حمولاً .
السوسن : البري يخرج الجنين حمولاً .
دهن السرين : إذا جفف وشرب منه نصف مثقال قتل الأجنة .
الكماشير : يطرح الأجنة بقوة قوية ولا مثيل له في ذلك .
زبد البحر : زعموا أنه إن رآته امرأة فجأة وضعت ولدها من وقتها .
المر : إن خلط مع الشراب وعملت منه فرزجة أسقط الجنين .
الفلفل الأسود : يسقط الجنين حمولاً .
دهن البلسان : إذا خلط بشمع ودهن ورد أخرج الجنين حمولاً .
الزراوند الطويل : إذا خلط بفلفل ومر أخرج الجنين وإن احتملته امرأة في فرزجة فعل ذلك وقد يفعل المدحرج ما يفعله الطويل .
الحرف : يقتل الأجنة قتلاً قوياً شرباً وحمولاً .
وسخ الصوف : إذا احتمل في صوفة سهل خروج الجنين .
جوز الرثة : إذا احتمل في فرزجة أخرج الجنين الميت .
جوز السر والأسود : يخرج الجنين بخوراً والحبة التي بها رأسان إذا تخطتها المرأة أسقطت .
شحم الحنظل : إذا أخذت منه أربعة قراريط بمرارة ثور وجعل في فم الرحم أخرج الجنين الميت .
البرنجاسف : كل أنواعه إذا طبخت بالماء وجلست النساء فيه أخرج الجنين وإذا سحقته مع المر واحتملته المرأة أحدر من الرحم المشيمة والجنين وقد يسقى منه جمعة هذا النبات ثلاث درخميات لإحدار ما ذكرنا وإخراجه .
المر : إذا احتمل مع الأفسنتين أو مع الترمس أو مع عصارة السذاب أخرج الجنين شرباً .
كمادريوس : يحدرا الجنين شرباً .
عصارة ثمرة قثاء الحمار : شأنها أن تفسد الأجنة حمولاً .
زهر الخيري : يحدرا الأجنة الموتى إذا جلس في طبيخه .
ورق الأثل : يسقط الأجنة حمولاً وتدخيناً وشرباً .

ثمرة : الحنظل يقتل الأجنة حمولاً وبخوراً .
 الفوذنج البري : وهو الفليا يخرج الأجنة شرباً بشراب .
 القنطريون الدقيق : عصارته تفعل ذلك .
 قردمانا والقنفة والمشكر طراميشع : تقتل الأجنة تدخيناً وكذلك الكرنب . ومثله في مختصر
 تذكرة السويدي .
 قرة العين : يقال لها الحارة ويقال لها فجل الماء يخرج الأجنة أكلاً وشرباً وكذلك الخريق
 الأسود والأبيض واليبروح والكنديس والقطران والشب كل واحد منها يخرج الجنين حمولاً .
 طحال الفرس : إذا جفف وبخرت به امرأة حامل أسهل بخروج الولد حياً كان أو ميتاً .
 دهن الأجر : إن استعمل في فرزجة أخرج الجنين .
 مختصر تذكرة السويدي :
 بزر الكرفس : إذا عجن بقطران يخرج الجنين حمولاً ، وكذلك أصله يخرج الجنين . ومثله
 في مختصر تذكرة السويدي .
 الترمس المر : يخرج الجنين أكلاً وحمولاً وجلوساً في طبيخه .
 بزر الكتان : يخرج الجنين بسرعة شرباً وحمولاً .
 المقل الأزرق : يخرج الجنين بسرعة شرباً وحمولاً .
 الزوفا الزرقاء الرطبة : إذا ذكلت بها الحامل فرجها ، أو تحملت بها ، أسقطت الجنين .
 الكرنب : إذا تدخت به الحامل ، أسقطت الجنين .
 الثوم : إذا طبخ وجلست فيه المرأة أسقطت الأجنة ، والثوم يسقط الأجنة حمولاً .
 السمسم : إذا نقع نباته يوماً وليلة بماء حار ، ثم أغلي بعد ذلك غلياناً جيداً ، ثم تجلس فيه
 الحامل وهو مسخن سخونة لذيذة ، فإنها تسقط .
 دخان السراج : إذا شمته الحامل أسقطت الجنين ، وكذلك بزر الرشاد إذا شرب أسقط
 الجنين ، وهو يسمى بزر الحرة ، وكذلك السذاب إذا شربت من عصارته خمسة دراهم ، أسقطت الجنين .
 الحلبة السوداء : تسقط الأجنة الأحياء حمولاً وشرباً ، وكذلك القنبيط وهو الكرنب بزره
 يخرج الولد حمولاً .
 اللادن : يخرج الجنين الميت بخوراً .

- الكنديس : يدق ويعجن بعسل ، وتضمده به السرة والعانة ، فسقط الجنين الميت .
 الجندبادستر : يخرج الأجنة شرباً وحمولاً .
 مرارة الثور بالعسل : تخرج الجنين الميت حمولاً .
 بعير الماعز : يخرج الجنين الميت بحوراً .

في إسقاط الجنين والمشيمة عند السيوطي

- ١ - يطبخ نوار الخيار الأصفر في الماء طبخاً ناعماً وتشربه فإن الجنين يسقط والمشيمة تسقط بإذن الله تعالى .
 ٢ - تأخذ دارصيني مع المقل الأحمر وتشربه المرأة وتحمل منه صوفة وتدخله داخل الفرج فيقتل الجنين ويسقط ميتاً بإذن الله تعالى ، وهذا صحيح مجرب اهـ .
 ٣ - فاسقها جزءاً من حليب كلبة وجزءاً من عسل فإنها تسقط ما في بطنها بإذن الله تعالى اهـ .
 ٤ - تأخذ بزر الكرنب وتدخله في أنبوبة وتدخل الأنبوبة في فرجها فإنها تسقط الجنين .
 ٥ - يؤخذ بزر الكرنب وبزر الخيار والخردل الأبيض والمقل الأزرق من كل واحد جزء ويدق الجميع ، ويعجن بقطران وتحمل به المرأة فإنها تسقط المشيمة بإذن الله تعالى .
 ٦ - قال في الفردوس : إذا تبخرت المرأة بحافر فرس أو حافر حمار أو حافر بغل ، أسقطت المشيمة والولد .
 ٧ - إذا تحملت المرأة بالقطران أسقطت المشيمة والولد اهـ .
 ٨ - قال المالكي إذا احتبست المشيمة ، ينبغي أن تسقى المرأة شيئاً من الحواشيش وأبوال الإبل بشراب ، فإنها تسقطها بإذن الله اهـ .
 ٩ - يؤخذ زراوند مدحرج وحرف وهو حب الرشاد ، من كل واحد جزء يدق الجميع ناعماً ويعجن بمرارة بقر وتعمل منه شيافة وتحملها المرأة فإنها تخرج الجنين الميت والمشيمة .
 ١٠ - تأخذ المرأة يد الضبع اليمنى ، وتجعلها المرأة تحت قدميها فإنها تلد سريعاً بإذن الله تعالى اهـ .
 ١١ - إذا احتملت المرأة بشحم الحنظل قتل الجنين في بطنها وذلك كأن يكون ولد زنا اهـ .
 ١٢ - تأخذ ليفة صوف مودحة وتجعل فيها زعفراناً طيباً وتستليق المرأة وهي حائض فإن

كان الجنين ميتاً سقط وإن كان حياً فإنه يقوم اه .

- ١٣ - إذا عسر على المرأة إسقاطه عند نفاسها حياً كان أو ميتاً فتأخذ شيئاً من قطران وتجعله في صوفة لينة فتتحمل به المرأة في فم الرحم ، فإنه جيد إن شاء الله تعالى اه .
- ١٤ - يؤخذ من عش الخطاف ويسخن ويدهن به سرّة المرأة ، فإنه يسقط بإذن الله تعالى .
- ١٥ - إذا شربت المرأة أوقية من سندروس ، رمت الجنين من ساعتها حياً أو ميتاً .
- ١٦ - تأخذ لبن الرمكة السوداء ، ويعجن بسندروس ، ويخرز في جلد ذئب ، وتعلقه المرأة عليها يسقط الجنين ، بإذن الله تعالى اه .
- ١٧ - تأخذ زريعة الإسفنازية والفرييون وغبار السماء وتشربه المرأة على الريق ، فإنها تسقط اه .

الوجع عقيب الولادة

تسهيل المنافع :

يؤخذ أوقية سكر أبيض ، يدق في أوقيتين سمن طري ، ويشرب أو تعلقه المرأة ، وهو دافئ ، فإنه نافع من وجع السرّة ، والجوف ، وينقي فؤاد النساء ، وهو صحيح مجرب .

الحبة السوداء : إذا عجنت بسمن وعسل ، وشربت ، نفعت من وجع النفاس عن إمساك الدم ، إذا لم يخرج بعد الولادة .

تنقية الرحم بعد النفاس

مختصر تذكرة السويدي :

الممر : ينقي الرحم بعد النفاس تنقية بالغة .

الزنجبيل : بماء القرظ ينقي الرحم بعد النفاس ، وينفع من الخوالب .

الغالية : تنقي الرحم من دم النفاس تنقية بالغة ، شرباً وحولاً .

الحبة السوداء : إذا خلطت بسمن وعسل ، وشربته النفساء ، تنقي الرحم بعد الولادة وتسكن الألم .

أكل الكرنب بعد النفاس : وكذلك الحلبة شرباً وحولاً .

القنطريون : الدقيق ينقي رحم النفساء شرباً وحولاً .

الحلبة : تنقي الرحم ، شرباً وحولاً .

ورق الرازيانج : شرب طبيخه بالغ في تنقية النفساء .

الزراوند الطويل : إذا شرب بفلفل ومر نقي النفساء من الفضول المحتبسة في الرحم وإذا حمل فرزجة فعل ذلك .

مفردات الصقلي :

السكر : إذا شرب منه أوقيتان مدافاً في أوقيتين سمناً طرياً ويحتسى فاتراً ، نفع من وجع السرة والجوف ونقى مواد النساء ، مجرب . وزعر ورقه إذا شربت النفساء ماء طبيخه شدها وقواها .

الشونيز : إذا عجن بسمن وعسل ولعق نفع من أوجاع النفساء عند إمساك الدم .

أصول الزنبق : إذا شربت مسحوقة واحتملت بعسل في صوفة أهدرت من الرحم الرطوبة المائية والدم بعد الولادة .

اللوييا الحمراء : ماء طبيخها ينقي دم النفساء .

الخطمي : إذا شرب ماء طبيخه وحده نقي الفضول من النفساء .

البرشاوشان : إذا شرب طبيخه نقي النفساء تنقية بالغة .

للمحافظة على رونق الجسم عند النساء

١ - يؤخذ من ورق النعناع الأخضر وزهره ملعقتان كبار ، ويؤخذ من نبتة إكليل الجبل ملعقة صغيرة وتنقع في لتر ماء ساخن لمدة ثلاثة ساعات ، من ثمَّ يصقَّى الماء ويشرب منه كوب قدر كوب الشاي مرة واحدة ولمدة خمسة أيام فإنه نافع لذلك . اهـ .

٢ - يؤخذ من الصعتر البري الطويل قبضة كف ونصف وتنقع في لتر ماء من المساء وحتى الصباح وفي الصباح يمسح من هذا الماء الجسم ، كما يفيد ذلك هو مسح الجسم في ماء عصير الجزر فإن كلاهما نافعان لذلك اهـ . أيضاً ممَّا يفيد الجسم ويحافظ على رونقه ، هو شرب ماء طبيعى صباحاً على الريق « غير الماء المبرد والمثلج » وأكل تفاحة بعد ذلك أي عدد واحدة وأيضاً تفاحة قبل النوم ، ومراقبة هضم الطعام في المعدة وتجنب الإمساك اهـ .

ماذا عن المولود بعد ولادته مباشرة

يكون وزن المولود عند ولادته متراوحاً بين ٣ - ٣.٥ كيلوجرام ، والمعروف أن الطفل

الذي يقل وزنه عن ٢.٥ كيلو جرامات يحتاج إلى رعاية خاصة تشمل المحافظة على حرارة الجسم والتغذية المناسبة والإجراءات الوقائية لمنع حدوث الأمراض المعدية وغيرها .

أما فيما يتعلق « بسرة » المولود (بقايا الحبل السري الذي يغذي الجنين في بطن أمه) فإنها تربط بشاش معقم بعد الولادة وهي عادة تسقط من اليوم الخامس إلى اليوم العاشر بعد الولادة من تلقاء نفسها ولذلك يجب عدم شدها أو جذبها حتى لا يؤدي ذلك لحدوث نزيف ، كما يجب أن تنظف « السرة » يومياً بالكحول (السيرتو) وتطهر ثم تربط من جديد بالشاش المعقم .

وتبدأ تغذية المولود بعد ٦ - ٨ ساعات بعد الولادة الطبيعية وبعد ١٢ ساعة للولادة العسرة ، ويبدأ الطفل في تناول منقوع الينسون أو الكراوية (ملعقة صغيرة كل ساعتين من ٢ - ٣ مرات) ثم يبدأ وضع الطفل على الثدي أمه ، والإسراع بإعطاء الأم ثديها لوليدها في الساعات الأولى من العمر يكسب الطفل مناعة ضد الأمراض المعدية .

والطفل الحديث الولادة كثيراً ما يصرخ ويعود صراخه بسبب جوعه أو أن تكون ملابسه مبتلة ، أو أن يكون هناك شيء يؤلمه كدبوس مثلاً في ملابسه أو تكون هناك أعطية كثيرة خاصة في الجو الحار . . ويمكن إسكات الطفل حديث الولادة ببساطة شديدة . . وذلك بإطعامه . . وارتباط الأم بإطعام الطفل وتنظيفه والبقاء بجانبه يربط كل منهما بالآخر إلى أقصى درجة ، وخلال الشهر الثالث من عمر الطفل فإن صورة الأم تكتمل في ذهنه وتطبخ محددة تماماً وإذا حدث واختفت الأم بعد هذه المرحلة فإن ذلك يعود بالضرر النفسي الكبير على الطفل . . والطفل حديث الولادة يستفيد جداً من التجارب التي سبق أن مرت به خاصة التجارب المؤلمة مثل الحقن . . فعند إعطاء الطفل حقنة فإن ذلك يستدعي تطهير جلد الطفل بالكحول ثم حقنه ، وعند حقن الطفل في المرات التالية فإن الطفل يبكي بمجرد لمس الكحول لجلده ؛ لأنه قد عرف أن الكحول يعقبه وخزة بالإبرة التي تحمل له الألم .

ماذا بعد الولادة (النفاس)

في الفترة التي تلي الولادة مباشرة ينبغي لك أن تعتني اعتناء خاصاً وشديداً بنفسك ؛ لكي يسترد جسمك عافيته ، وقوامك جماله ورشاقتة .

إن الحمل والولادة ليس كما يظن البعض ، بأنها عملية سهلة ، وتنتهي بولادة مولود جديد فقط لا غير ؛ بل هناك مرحلة يُطلق عليها اسم مرحلة ما بعد الولادة ، لها ميزاتها الخاصة ، التي يجب أن تكون معلومة لدى كل امرأة وضعت طفلاً .

في الأيام الأولى بعد الولادة . . تكون مقاومة جسم المرأة ضعيفة ، نتيجة التعب والإرهاق اللذين أصاباها أثناء الولادة ، ناهيك عن وجود تشققات وجروح صغيرة إثر خروج

الجنين من رحم أمه عن طريق المهبل ، وجروح بطانة الرحم بعد اقتلاع المشيمة عن جدرانها . كل هذا ، بالإضافة إلى توسع الأوعية التي خرج من خلالها الجنين ، وأبصر النور ، والتي لم تنقل بعد إلى حدودها الطبيعية ، إن هذه الظروف المذكورة أعلاه ، والتي تنشأ عند كل امرأة وضعت طفلاً - مهما كانت ولادتها سهلة - تهيج الجو والمناخ الملائمين لانتشار الجراثيم وتكاثرها ، محدثة التهابات حادة في المهبل والرحم ، وعنقه ، امتداداً إلى الأنابيب والمبيضين .

إن معرفة هذه الظروف الجديدة يجب أن تدفع المرأة إلى الاغتسال يومياً مرة واحدة بالمطهرات ، قاطعة الطريق على دخول الجراثيم من الخارج إلى داخل الأعضاء التناسلية ، كذلك . . على المرأة أن تغيّر بانتظام الضمادات القماشية (الحفاضات) حول منطقة الأعضاء التناسلية ؛ لأن بقاء الضمادة لفترة طويلة خاصة إذا كانت مبللة بالدم ، يخلق جواً ملائماً لتكاثر الجراثيم ، خاصة إذا بدأت عملية التحمير في الدم على الضمادة .

ويميضي جدار الرحم في تصحيح ذاته ، فينبذ فلدات مختلفة من البطانة والخلايا المنحلة والدم والمواد المخاطية ، ويبدأ هذا الإفراز كسائل كثيف أحمر ، وينقلب في نهاية الأسبوع الثالث أو الرابع إلى سائل بلا لون .

ويجب على أنفسنا مراقبة درجة الحرارة ؛ فإذا ارتفعت درجة الحرارة - لا قدر الله - وفقد السائل النفاسي رائحته النتنة . . كان على النساء أن تستدعي الطبيب فوراً ؛ فهذه الحالة تدعي « حمى النفاس » ، وتعتبر من الإصابات الخطرة ، ولكن علاجها أصبح ميسوراً في ظل وجود عديد من المضادات الحيوية المناسبة التي يصفها لك الطبيب .

وإذا سارت الأمور سيرها . . الطبيعي استطاعت النساء أن تغادر سريرها في اليوم الرابع أو الخامس ، وأن تستأنف أعمالها المنزلية في اليوم الثامن .

ويلاحظ أن مغادرة النساء لفرشها مبكراً تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي . وينصح للنساء أن تستحم بالدوش ، بعد مضي أربعة عشر يوماً من الولادة . ولكن لا يجوز لها الجلوس في « البانيو » قبل انقضاء ستة أسابيع ، لكي لا تفتح مجالاً لدخول الماء من المهبل إلى داخل الرحم وتعريضه للإصابة والالتهابات .

أما عن الجماع . . فنقول : إنه من الأفضل عدم استئنافه قبل انقضاء ستة أسابيع ، وهي التي تعتبر فترة الاستحمام للنساء ، ولكن من الممكن استئناف الجماع باعتدال بعد اليوم الرابع عشر من الولادة .

تسترخي العضلات بعد الولادة ، وتتلهف المرأة إلى استئناف نشاطها الرياضي ، أو تمريناتها لتستعيد رشاققتها وليونتها . ومرة أخرى . . يجدر بالمرأة أن تراجع طبيبها فيما

ينبغي لها أن تأخذ به من رياضة وتمارين .

تبدأ المرأة تمرينها بعد ثلاثة أيام ، وتبدأ امرأة أخرى بعد أسبوعين ، وهذا يتوقف على وضع المرأة وحالتها .

أما من ناحية الغذاء . . فالمرأة التي وضعت مولوداً جديداً ، ليست بحاجة إلى وجبات خاصة ، كل ما يُطلب منها هو إضافة مشتقات الحليب إلى وجباتها اليومية ، والامتناع عن المواد الحارة والدهنيات والحبوب والمشروبات الروحية ، أو الأدوية والعقاقير دون استشارة طبيها .

الأعشاب والنباتات الطبية لمرحلة بعد الولادة « النفاس »

١ - إكليل بوقيصي *spiraea ulmaris* : مستحلب الأزهار ، وبما أن المستحلب يثير إفراز العرق . . فإنه علاج مفيد . . لتزيل الحرارة في الحميات بما فيها حمى النفاس (الحمى التي تظهر أحياناً بعد الولادة من التهابات الرحم وتلوثها) . ولعمل المستحلب . . يضاف إلى (٢٠) جرام من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر كوبين من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين في اليوم .

٢ - بابونج : يفيد شرب مستحلب أزهار البابونج المحلى بالسكر في علاج مغص الرحم في النفاس ، ولهذا الغرض . . يُعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن ، وتركه لمدة (٥) دقائق ، ثم تصفيته وشربه ساخناً ، ويُشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط ، ويجب ألا تزيد كمية الأزهار أو الكمية المشروبة بأكثر مما ذكرنا ؛ لأنها بسبب القيء ، كما يجب ألا يُشرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط .

٣ - ترنجان *Melissa officinalis* : يُستعمل مستحلب الأوراق بعد الولادة لإدرار الحليب وتنظيف الرحم من الإفراز النفاسي . ويُعمل المستحلب بالطرق المعروفة من الأوراق الطازجة أو الجافة ، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجانان في اليوم .

٤ - فراسيون (حشيشة الكلال) *marrubium vulgare* : المادة المثيرة لإفراز الغدد في الفراسيون تفيد في تنظيف الرحم بعد الولادة من إفرازات النفاسي . يستعمل مستحلب الأوراق (٢٠) جراماً من الأوراق الجافة على فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان ، وفي الريع . . يفضل عصير الأوراق الغضة على مستحلب الأوراق الجافة ، وذلك بدق الأوراق الغضة وعصرها ومزج مقدار ملعقة كبيرة من

عصيرها مع كمية من عسل النحل لتعاطيها أثناء اليوم على دفعات متعددة .
٥ - النفاس : يفيدده مستحلب البابونج : ملعقة صغيرة من الزهر لفنجان ماء يُترك بعد
النار مغطى خمس دقائق ثم يُشرب ساخناً . يمكن شرب اثنين في اليوم .



الفصل السادس

رشاقتك بعد الحمل

الفصل السادس رشاقتك بعد الحمل

السمنة . . ناقوس الخطر عند المرأة

تسبب البدانة من تجمع الدهون داخل الجسم في مواضع التخزين . ويعتبر الشخص بدينا إذا زاد عن الوزن الطبيعي الملائم لطوله وسنه وجنسه بمقدار ٢٠% أو أكثر . وتشيع السمنة بعد سن الخامسة والثلاثين ، حيث تقل كمية المجهود البدني الذي يبذله الشخص بعد هذه السن ، ومع اقتراب منتصف العمر فإن الترقى لوظائف إدارية كبيرة وما يتبع ذلك من الجلوس إلى المكتب لساعات طويلة دون جهد بدني يذكر ، يؤدي إلى مزيد من السمنة .

ومن هنا . . فإن نقص النشاط الجسدي إذا لم يصاحبه نقص مماثل في الأكل . . فإن ذلك يؤدي إلى السمنة ، كذلك وجد أن تناول بعض الأدوية يؤدي إلى السمنة .

وقد يؤدي الخلل الهرموني الناتج عن خلل في وظائف الغدة الدرقية أو النخامية أو جار الكلوية إلى السمنة . كما أن الهرمونات الأثوية تلعب دوراً في ذلك ، فقد تحدث السمنة عقب الحمل ، أو بعد استئصال المبيضين ، أو الرحم ، أو في سن اليأس ، وفي هذه الحالات يؤدي علاج الخلل الهرموني إلى تحسن ملحوظ في السمنة .

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

وتعتبر السمنة أشد خطراً من السرطان . . هذا ما يؤكد علماء النفس الأميركيون ، إذ إنهم اكتشفوا أن أمراض ارتفاع ضغط الدم والجلطة والسكتة القلبية ، وبعض الاضطرابات المعوية والمعوية ومنها الحصاة الصفراوية ، وبعض أنواع السرطانات لها علاقة وطيدة مع السمنة المفرطة ، كما أنه ليس صحيحاً أن إخضاع الجسم لريجيم قاسٍ يبعد الإنسان عن الآثار الجانبية للسمنة .

وأرجع العلماء أسباب السمنة في مجملها إلى كونها مرضاً نفسياً ، فقد أكدت الدراسات أن البدانة لا تصيب الإنسان المفكر ذا الحساسية الشديدة للمشاكل اليومية .

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

ومع أن السمنة لا تكون دائماً مرتبطة مع أمراض أخرى . . فإن هناك مشاكل صعبة تصيب المرأة البدنية وتفقد رشاقتها التي هي سر جمالها ، حيث تضع معالم الجمال بسبب البدانة ، ذلك أن مواطن الجمال في السيدات هي أكبر ثروة لهن . ومدعاة فخر بين أصدقائهن ، ومتعة الآخرين ، ويمكن تلخيص هذه المشاكل الصحية فيما يلي :

- ١ - تزيد من الثقل الذي يحمله الجسم ، ويؤدي ذلك إلى التهاب المفاصل وجعل العضلات رخوة بعد اكتنازها بالدهون والشحوم .
- ٢ - الجهد الكبير الذي يقع على القلب نتيجة زيادة العبء . ويتسبب في تصلب الشرايين ، وضغط الدم .
- ٣ - ازدياد نسبة الإصابة ببعض الأمراض ومنها البول السكري .
- ٤ - يفسد تجمع الدهون الزائد وظائف الجسم ، ويشوش على مواطن الجمال في المرأة .
- ٥ - يعوق الدهن في الفراغ البطني حركة الحجاب الحاجز وعضلات البطن ، وبالتالي يسبب ضيق التنفس .
- ٦ - يتعارض كثرة الدهن مع النشاط الطبيعي . فالمرأة البدنية عرضة للإجهاد الشديد أكثر من غيرها .

علاج البدانة بالنباتات

نستطيع تصنيف حالات البدانة إلى فئات عديدة ، بحسب الأسباب وكيفية الإصابة . لكننا نفضل اتباع التصنيف الثنائي ، إذ نميز :

حالات البدانة الناتجة عن عوامل ومؤثرات مستقلة كالتغذية المفرطة على الصعيد الفردي أو العائلي . ومن العوامل التي ترافق غالباً هذه الحالات كثرة الجلوس .

حالات البدانة التي تبدو ذات علاقة وثيقة ببنية الفرد ومقوماته الوراثية . يرافق هذه الحالات غالباً احتباس الماء والملح ، وفي هذه الحال تسمى البدانة الإسفنجية .

والحالات الأولى تكثر عند الرجال ، وقد تصيب النساء أحياناً ، ويمكن أن ترافق أعراض هذه الحالات أكثر علامات الاحتقان الدموي : إنها بدانة الرجال ، وقوامها نمو القفص الصدري والعضلات ، واحمرار الوجه والناحية الخلفية من الرقبة ، وميل الضغط إلى الارتفاع ، وتفاقم النشاط الجسماني الخ . . . ويبدو أن خصائصه هي نفسها خصائص المزاج الدموي الأساسية .

أما الحالات الثانية التي يرافقها احتباس الماء والملح ، فتصيب النساء بصورة خاصة : إنها البدانة النسائية ، وقوامها نمو الحوض والفخذين ، ويصحبها عادة انحطاط القوى وشحوب الوجه . ويبدو أن خصائصها هي نفس الخصائص التي يتميز بها المزاج اللمفاوي .

البدانة والتغذية المفرطة

بين الأشخاص البدنيين ، أربعة من كل خمسة مفرطون في التغذية . يجب أولاً خفض الكميات الغذائية ، وخاصة الغنية منها بالوحدات الحرارية (المواد الدهنية والسكرية) ، أو تلك التي تساعد على تمثل الغذاء واحتباس الماء في الأنسجة (كالمح) .

ويجب على مثل هؤلاء البدنيين الإقلال ما أمكن مع شرب السوائل مع الطعام ، وعليهم تناول كأس أو اثنين من المياه المعدنية قبل الطعام بنصف ساعة تقريباً : عندئذ تكون المعدة فارغة . فتنشط المياه المعدنية عمل الكليتين والكبد ، كما أنها تقوم بعملية غسل شاملة لجميع أعضاء الجسم .

ولكي يتمكن البدن من عدم تلبية جوعه ، عليه تناول عدة تفاحات في النهار ، خارجاً عن وجبات الطعام . ومن جهة أخرى ، توجد في الصيدليات مستحضرات طبية تلعب دوراً ميكانيكياً في الجهاز الهضمي ، مثل لعاب النبات ، والصمغ ، وبذور لسان الحمل (أو آذان الجدي) والكتان وغيره من النبات ، فهي تقضي على الشعور بالجوع الذي يصعب احتمالته على البدن الممنوع من تناول بعض المأكولات .

دواء مخفف للشهية

اكتشف الأطباء أساليب علاجية لتخفيف الشهية ، وهي تعتمد على الأعشاب ، وأشهرها الناردن أو حشيشة الهر ، وتقطف هذه العشبة في الخريف ، ثم تؤخذ جذورها وتجفف ، ثم تنقع بواقع ١٠ غرامات منها في ٢٠٠ غ من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة . ويمكن الحصول على هذا الدواء بشكله السائل معبأ في زجاجات سعتها من ١٠ إلى ١٥ غراماً .

مواد تزيد من إفراز الصفراء

وإلى جانب زيادة الصفراء ، فإن هذه المواد تقضي على الكوليسترول الذي يركز

الماء والملح ، وهما سبب الكثير من حالات البدانة ، والإسفنجية منها بنوع خاص . ولتلك المواد فوائد أخرى لسائر وظائف الكبد وللاضطرابات الأيضية الناتجة عن اختلال في تلك الوظائف :

١ - ورق الخرشوف (أرضي شوكي) : يزيد من إفراز الصفراء ويقضي على الكوليسترول . كما يلين المعدة ويدر البول ، وبالتالي فهو ذات فائدة كبيرة في معالجة البدانة ، وخاصة الأشكال العيادية منها (الاكتناز ، زيادة الأخلاط أو الدم . واحتباس الماء والملح) . وذلك بأن يغلى في الماء على النار بنسبة ٣ من ١٠٠٠ ويشرب منه ثلاثة فناجين يومياً . وهو متوفر أيضاً في الصيدليات بشكله السائل أو بشكل حبوب ويدخل في تركيبه ماء وكحول بنسبة تتراوح بين ٠.٦٠ وغرام واحد .

٢ - الكرم أو الهرد : نبات من أندونيسيا يزيد من إفراز الصفراء الكوليسترول ، وهو ذو فعالية أكيدة في معالجة أكثر حالات البدانة والتهاب النسيج الخلوي . وتغلى منه الجذور في الماء بنسبة ٢٠ من ألف ، ويشرب منه ٢٠٠ إلى ٣٠٠ غرام يومياً . وهو متوفر في الصيدليات بشكل أقراص وتؤخذ منه يومياً جرعة تساوي من ٠.٢٠ إلى ٠.٣٠) .

٣ - جذور الهدباء البرية : تنشط وظائف الكبد الصفراوية ، وتزيد غزارة البول . يستطيع الطيب المعالج أن يصف عصارتها التي تؤخذ من الجذور الطازجة والمعبأة في زجاجات سعتها ١٠٠ غ وهذه مقاديرها : كحول ٩٠ درجة : ١٨ غراماً ، غليسيرين : ١٥ غراماً وماء ١٧ غراماً . يؤخذ منها ملعقة أو اثنتان . ويمكن أخذ ١ إلى ٥ غرامات من خلاصتها . وهناك نباتات أخرى كثيرة تستعمل في معالجة البدانة ، نذكر منها إكليل الجبل (أغصانه الزاهرة) ، أوراق الننع ، الزعتر أو صعتر البر بأوراقه وأزهاره .

أدوية مدرة للبول

هذه الأدوية ضرورية لكل حالات البدانة التي تمتاز دائماً باحتباس الماء والبقايا الراسبة . وبما أنها تساعد على طرح البول ومركباته ، فهي تفيد في حالات البدانة الإسفنجية والبدانة الناتجة عن كظة الدم . وتستخرج هذه الأدوية المفيدة للبدانة من النباتات التالية :

١ . أوراق الكشمش : وتغلى بالماء لتبلغ نسبتها ٥ بالمئة ، ويؤخذ منها نصف لتر يومياً .

٢ . أوراق الدردار أو المران : تغلى حتى نسبة ٥ بالمئة .

٣ - أوراق ملكة المروج أو الإكليلية أو العراوة : تنقع بالماء دون أن تغلى ، حتى تبلغ نسبتها

٥ بالمئة . ويؤخذ منها نصف لتر يومياً .

٤ . قشرة التفاحة الخارجية : تخفف القشرة وتسحق ، ثم تنقع يقصعة من الماء المغلي .
٥ - ثمار الكاكنج أو كرز القدس : يوقع ٦٠ غراماً من هذه الثمار المجففة في لتر من الماء ، ثم تغلى لمدة ٥ دقائق على نار قوية و ١٠ دقائق على نار خفيفة .

مقويات للأوردة

توصف هذه المقويات للنساء بصورة خاصة . وبما أنها مصنوعة من النباتات ذات الخصائص المقوية للدورة الدموية الوريدية ، فهي تفيد كثيراً في إدرار البول ، وبالتالي تستعمل في حالات البدانة الإسفنجية . ومن النباتات التي تصنع منها ، نذكر الأنواع التالية :

١ - كستناء الهند : تغلى قشرتها حتى تبلغ نسبة ٤٠ في ألف ، ويشرب منها ٢٠ إلى ٤٠ نقطة يومياً .

٢ - أوراق العنب الأحمر : تغلى حتى تبلغ نسبة عشرة في المئة ، وتعبأ في زجاجات سعتها ٢٠٠ إلى ٣٠٠ غ .

٣ . أوراق فلفل الماء : تغلى حتى تبلغ نسبة عشرة في الألف .

٤ - ثمار السرو : وهي ذات فائدة كبيرة للبدانة : تصنع منها عدة مستحضرات تباع في الصيدليات : عصارة السرو الرخوة (٠.١٥ . ٠.٢٠ غرام) . وعصارته السائلة (من ٣٠ إلى ٦٠ نقطة ، مرتين كل يوم) .

وأكثر هذه النباتات ، وتلك التي وردت أسماؤها في الفقرة السابقة ، متوفر في الصيدليات ويصفها الأطباء يومياً لمعالجة الأمراض الوريدية .

قبل أن ننهي هذه الدراسة الموجزة المخصصة لعلاج البدانة بواسطة الأعشاب ، نقول كلمة على شجرة الفوقس : نظراً إلى ارتفاع نسبة الأملاح البحرية العضوية فيها ، فهي تنظم أيضاً المواد الدهنية ، ولذلك يستعملها الكثيرون خاصة في معالجة حالات السمنة أو الاكتناز ، إذ تعطى الجرعات اللازمة من خلاصتها المجففة^(١) .

نباتات تحرق الدهون

يتم حرق الدهون في كلٍ من العضلات والكبد . ولمساعدة لحسم على ذلك تلزمنا ممارسة التمارين الرياضية لتنشيط العضلات . أما الكبد ، فإن بالإمكان مساعدته على القيام به كما ينبغي الاستعانة بالنباتات التالية :

الشوم : ويعد من أفضل النباتات التي تحول دون ارتفاع نسبة الكوليسترول في الجسم

(١) مقالة بقلم الدكتور فرانسوا ديكو « طبيبك » .

وتنشط الجهاز الهضمي . فابتعلي منه ما تستطيعين صحیحاً أو مسحوقاً ولا تهتمي لرائحة فمك .
يكفي مضغ بعض حبيبات القهوة بعد الوجبات لامتناس رائحته الكريهة .

الخرشوف : وهو النبات المعروف بصديق الكبد بشرط استخدام أوراقه كاملة . اغلي ١٠
جرامات من أوراقه في لتر ماء لمدة عشر دقائق . ثم أضيفي له ملعقة سكر ؛ لأنه يكون عادة
شديد المرارة .

نباتات تنشط الدورة الدموية

عندما تنشط الدورة الدموية ، فإن الخلايا تجد صعوبة في التراكم في مناطق الجسم
المختلفة وخاصة حول منطقة الأرداف الفخذين مسببة بذلك الشعور بثقل في الساقين أو
بخدر (تميل في الساق أو زيادة في الوزن) . لتجنب ذلك ، استخدمي النباتات الآتية لمدة شهر
متصل :

العنب الأحمر : هو أفضل النباتات التي تساعد على تنشيط الدورة الدموية . اغلي ملعقة منه
في نصف لتر ماء لمدة عشر دقائق وتناولي فنجاناً منه بين الوجبات .

الليمون : ويساعد على تقوية الشرايين وتنقية الدم . ويمكن استخدامه لتجنب حدوث
تكتلات دهنية في الجسم كالآتي : في المساء ، ضعي ليمونة مغسولة ومقطعة إلى شرائح في فنجان
كبير مع زهرتين من زهور الكاموميل ثم املئي الفنجان بالماء المغلي . وفي الصباح ، صفي الخليط
واشربه قبل الأكل .

ريجيم عيش الغراب

وعيش الغراب أو « المشروم » . كما يقول « د . محمد علي أحمد » الأستاذ المساعد بكلية
الزراعة جامعة عين شمس ، والمدير الاستشاري لشركة (كوميت ، استشاريو مزارع عيش
الغراب) . هو عبارة عن « فطر » لا يحتوي على « كلوروفيل » . وهو يتبع الخضروات المحتوية
على قليل من الكربوهيدرات وكثير من البروتينات ، حيث تصل نسبة البروتين في عيش الغراب
إلى حوالي ٥٠% من المادة الجافة . هذا بالإضافة إلى نسبة عالية من الأملاح المعدنية المهمة ،
مثل : البوتاسيوم ، الفوسفور ، الحديد ، إلى جانب الفيتامينات والأنزيمات الهاضمة .

كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن عيش الغراب يحتوي على مواد مضادة لتكون الأورام .
لكن أكثر ما يهتم الباحثين عن الرشاقة هو أن عيش الغراب لا يكاد يحتوي على الدهون ؛ إذ لا
تتجاوز نسبتها في عيش الغراب ٠.٣% . وهكذا فإن عيش الغراب يمكن الاعتماد عليه كلية في
نظام غذائي يحتفظ بحيوية الجسم وشبابه ، ويعالج السمنة وضغط الدم ، ويقلل من نسبة

الكوليسترول .

٢١ وجبة ! « د . محمد علي أحمد » يقترح هذا النظام الغذائي لعيش الغراب ، ويقدم ٣ وجبات يومياً لمدة أسبوع ، قابلة للتكرار والتغيير وهو يؤكد أن اتباع هذا النظام يخلصك من أكثر من ثلاثة كليوجرامات :

السبت

الإفطار : أومليت عيش الغراب . كوب واحد ماء بعد الأكل .

الغداء : طبق صغير من عيش الغراب المحشو . ثمرة واحدة فاكهة .

العشاء : بيتزا عيش الغراب (صغيرة) . ثمرة واحدة فاكهة .

الأحد

الإفطار : طبق فول صغير مع عيش الغراب بالزبد . كوب واحد ماء .

الغداء : راجوت عيش الغراب (طبق صغير) . ثمرة واحدة فاكهة .

العشاء : سوتيه عيش الغراب (طبق صغير جداً) . ثمرة واحدة فاكهة . (لا داعي لكوب

ماء) .

الاثنين

الإفطار : قليل من عيش الغراب المحمر . كوب واحد ماء .

الغداء : عيش غراب على خضروات مشكلة (طبق صغير) ، مع رغيف واحد خبز . ثمرة واحدة فاكهة .

العشاء : شوربة عيش الغراب (طبق لا يزيد على ١٠٠ جرام) . ثمرة واحدة فاكهة . (لا داعي لكوب ماء) .

الثلاثاء

الإفطار : عجة الفطر (أو أومليت) كمية صغيرة .

الغداء : كرات اللحم بعيش الغراب . رغيف واحد خبز . ثمرة واحدة فاكهة .

العشاء : عيش غراب محمر (لا يزيد على ٧٥ جراماً) . ثمرة واحدة فاكهة . (نصف كوب ماء على الأكثر) .

الأربعاء

- الإفطار :** طبق فول صغير مع عيش الغراب بالزبد . كوب واحد ماء .
الغداء : عيش الغراب بالسّمك (الأ تزيّد الكميّة على ١٠٠ جرام) . رغيف خبز . ثمرة واحدة فاكهة . كوب واحد ماء .
العشاء : سلطة خضراء بعيش الغراب . ثمرة واحدة فاكهة . لا مانع من نصف كوب ماء .

الخميس

- الإفطار :** عيش الغراب المحمر (كمية صغيرة) . كوب واحد ماء .
الغداء : طاجن عيش الغراب (كمية صغيرة) . رغيف خبز . ثمرة واحدة فاكهة . كوب واحد ماء .
العشاء : مشوي عيش الغراب (طبق صغير جداً) . ثمرة واحدة فاكهة . نصف كوب ماء .

الجمعة

- الإفطار :** طبق صغير من أوملت عيش الغراب . كوب واحد ماء .
الغداء : عيش الغراب بالفراخ (طبق صغير) . رغيف خبز . ثمرة واحدة فاكهة .
العشاء : سوتيه عيش الغراب . نصف رغيف خبز . ثمرة واحدة فاكهة .

كيلو جرام دهن . . = كيلومترات أوردة !

تشير غالبية الأبحاث والدراسات الحديثة إلى أن الزيادة عن الوزن المثالي لشخص ما بمقدار ١٠% تؤدي إلى زيادة احتمالات الوفاة بنسبة ١٣% . فإذا وصلت هذه الزيادة إلى ٢٠% تضاعفت احتمالات الخطر . أما عندما تصل الزيادة إلى ٣٠% فإن احتمالات الوفاة تصل إلى ٥٠% .

ويقول العلماء : إن زيادة كيلو جرام واحد تؤدي إلى إضافة عدة كيلومترات من الأوردة الدموية والشرايين اللازمة لتغذية الأنسجة الإضافية . ويؤدي هذا بدوره إلى زادة أعباء القلب الذي يجد نفسه مجبراً على ضخ الدم لمساعة أطول .
وفي حالات السمنة ، فإن عضلة القلب نفسها قد يغطيها الدهن بطبقة سميكة ، وربما يتسرب الدهن أيضاً إلى ألياف القلب .

وتؤدي دهون السمنة كذلك إلى تغيير وظائف الجسم الكيميائية ، وبالتالي إلى إصابته

بارتفاع ضغط الدم ومختلف أمراض القلب .
ويواجه الشخص البدن . عامة . العديد من المتاعب خلال الحركة ، وكثير من المخاطر
أثناء إجراء العمليات الجراحية .

ريجيم فاكهة الصيف

ومهرجان الفاكهة الذي يبدأ في الربيع ، ويملاً الصيف بثمار المشمش والخوخ والفاكهة
الاستوائية ، فرصة ذهبية لك ، لتبدأ أكثر أنواع الريجيم « لطفاً » .
نظام غذائي يعتمد على الفاكهة ، الغنية بالفيتامينات والمعادن اللازمة للجسم ، ويساعدك
على الإنقاص التدريجي لوزنك ، بلا مخاطر من التخسيس المفاجيء .
هذا النظام الغذائي المتوازن ، لا يكتفي بثلاث وجبات ، بل يصل إلى خمس وجبات
يومية ، لا تترك لك فرصة الشعور بالجوع .
دعوة إلى ريجيم جديد بالفاكهة ، بلاجوع أو حرمان ، عبر قائمة طعام أسبوع كامل . . كنموذج .

السبت

الإفطار : نصف ثمرة جريب فروت ، شريحة خبز أسمر ، بليلة باللبن ، قليل الدسم .
وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، لبن (في حدود المسموح به) .
الغداء : سلطة ، شريحة خبز أسمر مع جبن قليل الدسم .
وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، لبن (في حدود المسموح به) .
العشاء : دجاج (١٦٥ جراماً) ، بطاطس مسلوقة (١٧٥ جراماً) ، قرنبيط + سبانخ ، سلطة
فواكه (فراولة + بطيخ) .
المسموح به يومياً : نصف زجاجة لبن (٣٠٠ مللتر) ، ٢ ملعقة قشدة قليلة الدسم .

الأحد

الإفطار : شريحة بطيخ كبيرة ، بيضة مسلوقة ، شريحة خبز أسمر ، قشدة (في حدود
المسموح به) .
وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، لبن (في حدود المسموح به) .
الغداء : شوربة عدس شريحة خبز أسمر قطعة قشدة (في حدود المسموح به) ثمرة خوخ ،

شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، مشروبات دايت ، لبن .
وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، لبن (في حدود المسموح به) ، يوماً ربع زجاجة
لبن منزوع الدسم ، ٢ ملعقة زبد نباتي .
العشاء : كباب ربع كيلو ، أرز ١٥٠ جراماً (في حدود المسموح به) .

الإثنين

الإفطار : كوب عصير حريب فروت بدون سكر ، فطيرة قمح (٤٠ جراماً) ، شريحة خبز
أسمر ، زبد قليل الدسم .
وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، لبن .
الغداء : سلطة لوبيا بالمكنونة . شريحة خبز أسمر ، ٢ ثمرة برقوق ، شاي ، قهوة ، مياه
معدنية ، مشروبات دايت ، لبن .
وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، مشروبات دايت ، لبن .
العشاء : سمك (١٦٠ جراماً) بطاطس مسلوقة (١٥٠ جراماً) . فاصوليا + جزر سلطة
فواكه .
المسموح به يوماً : نصف زجاجة لبن منزوع الدسم ، ٢ ملعقة دهون قليلة الدسم .

الثلاثاء

الإفطار : نصف ثمرة حريب فروت ، بيضة مسلوقة ، شريحة خبز أسمر ، زبد .
وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، لبن .
الغداء : لوبيا ، شريحة خبز أسمر ، زبد ، ٢ ثمرة مشمش ، شاي ، قهوة ، مياه معدنية ،
مشروبات دايت ، لبن .
وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، مشروبات دايت ، لبن .
العشاء : صدور دجاج (١٢٥ جراماً) ، أرز بني (١٥٠ جراماً) ، قرنييط + فاصوليا ،
فراولة مع عصير التوت .
المسموح به يوماً : ربع زجاجة لبن منزوع الدسم ، ٢ ملعقة دهون قليلة الدسم .

الأربعاء

الإفطار : شريحة بطيخ كبيرة ، شريحة خبز أسمر ، زبد ، بيضة مسلوقة .

وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، لبن .
الغداء : سندوتش جميري بالسلطة (٥٠ جرام جميري) ، ٢ شريحة خبز أسمر ، ثمرة تفاح ، شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، مشروبات دايت ، لبن .
وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، لبن .
العشاء : سلطة لوبيا ، سلطة (خضراء ، خس ، طماطم ، فلفل أخضر ، خيار) كمبوت كمثري بعصير البرتقال ، ملعقة قشدة أو زيادي .
المسموح به يومياً : نصف زجاجة لبن منزوع الدسم ملعقة دهون قليلة الدسم .

الخميس

الإفطار : فطيرة لوبيا (لوبيا مسلوقة على شريحة خبز أسمر) ، لبن ، زبد أو قشدة .
وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، لبن .
الغداء : شوربة كرفس ، شريحة خبز أسمر ، زبد ، ثمرة فاكهة طازجة .
وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، مشروبات دايت ، لبن .
العشاء : لحم فيليه مشوي مع البصل والطماطم (١٢٠ جراماً) ، بطاطس مسلوقة (١٧٥ جراماً) + كوسة + بسلة ، توت مع زيادي طبيعي .
المسموح به يومياً : ربع زجاجة لبن منزوع الدسم ، ٢ ملعقة دهون قليلة الدسم .

الجمعة

الإفطار : عصير برتقال بدون سكر ، طماطم مشوية ، شريحة خبز أسمر ، زبد أو قشدة .
وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، لبن .
الغداء : سلمون مدخن (١٥٠ جراماً) ، كمية سلطة كبيرة ، شريحة خبز أسمر ، قطعة زبد ، ثمرة برتقال ، شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، مشروبات دايت ، لبن .
وجبة خفيفة : شاي ، قهوة ، مياه معدنية ، لبن .
العشاء : بيف برجر (١٢٠ جراماً) . بطاطس (١٧٥ جراماً) . فاصوليا + قرنبيط ، كومبوت فواكه (١٢٠ جراماً) .
المسموح به يومياً : ربع زجاجة لبن منزوع الدسم ، ٢ ملعقة دهون .

هل جلدك يتأثر بالسمنة وبالريجيم الخاطئ ؟

لعل أهم ما يلفت النظر أن المصاب بالسمنة كثيراً ما يكون فريسة سهلة للفطريات التي تتكون بين ثنايا جلده وبخاصة تحت الإبطين والثديين ، وفيما بين الفخذين ، ويساعد على تكوينها ما تلقاه تلك الفطريات من مناخ ملائم بسبب العرق الغزير الناشئ عن السمنة وبقاء هذه المناطق مبتلة مدة طويلة ، دون الإسراع في تخفيفها أو تعرضها لفترة كافية للهواء الجوي .
وأكثر هذه الفطريات شيوعاً هو فطر المونيليا الذي يصيب الجلد بالاحمرار مصحوباً بشيء من الرغبة في حك موضعه .

ومن حسن الطالع أن هذا الفطر يستجيب سريعاً لمس « الكاستلاني » أو « كريم النستاتين » .

وكما يتعرض جلد اليدين لأنواع متعددة من الفطريات فإنه يتعرض كذلك للكثير من أنواع البكتيريا التي تصيبه بالدمامل والالتهابات الخلوية والأرتازما وهو مرض يظهر بين الفخذين وتحت الإبطين وبين الأصابع في صورة بقع ذات لون بني غامق مغطاة بقشور خفيفة .
وهذا المرض سريع الاستجابة لمس « اليود ٢% » ومرهم « هو يتفند » كما يستجيب للمضادات الحيوية مثل « الكلورا مفتيول » و « الأرتروميسين » غير أن احتمال عودة المرض إلى الظهور مرة ومرات يظل قائماً وكبيراً طالما بقي المريض محتفظاً ببدانته .

أقل خطراً

ولما كان الشخص البدني يحتفظ تحت جلده بكميات كبيرة من الدهن فإنه يعاني من الحرارة الشديدة في فصل الصيف ، فيزداد عرقه وكثيراً ما يصاب بمرض « حمو النيل » وخير ما يفعله في مثل هذه الظروف هو أن يلجأ إلى أكثر حجات منزله برودة وأن يكثر من الاغتسال بالماء البارد حتى يجد من تدفق العرق إلى أقصى حدّ مستطاع .

وقد يحدث أحياناً أن تكون البدانة نتيجة اضطراب في وظائف الغدد الصماء وأهمها الغدة فوق الكلوية .

ومن أمثال هذه الحالات : تظهر البدانة على الجسم لا على الأطراف كما تظهر حول الرقبة وتجعل الوجه يبدو مستديراً كالقمر . فضلاً عن ذلك كله فقد تظهر خطوط تميل إلى الاحمرار على الجسم والأطراف وقد ينبت عند السيدات شعر في منطقتي الذقن والشارب .

ولعل خير ما ينصح به لمن تظهر عليه هذه الأعراض أن يبادر باستشارة طبيب أخصائي ليتولى علاجه وحسبه تنفيذ ما يشير به الطبيب من دقة وانتظام .

وعموماً فالأمراض الجلدية هي بغير جدال أقل خطراً وضرراً ، ولكنها على الأقل تسبب

للبدنين لمرضى المضايقات والآلام النفسية .

لذلك كان من الخير لمرضى البدانة أن يبادروا إلى معالجتها درءاً لأخطارها ومضايقاتها غير أن الأمر الذي يجب توجيه أنظارهم إليه هو ألا يعتمدوا من وصف طريقة العلاج على أنفسهم .

فالرأي السائد بين الغالبية العظمى منهم أن علاج البدانة يتوقف أولاً وأخيراً على الإقلال من كميات الطعام في حين أنه قد يفوتهم أن يدركوا أن هذه الكميات القليلة يجب انتقائها بحيث تزود الجسم بكل ما يلزمه من عناصر غذائية أساسية .

ولما كان تكرار خلو الطعام من أحد هذه العناصر أو بعضها يعرض البدنين للإصابة بأمراض أخرى فمن صالحه أن يلجأ منذ البداية إلى طبيب أخصائي يضع له النظام الغذائي الذي يكفل توافر جميع العناصر الأساسية كما يضمن تكاملها من خلال الوجبات الثلاث من كل يوم وحسب المريض أن يلتزم باتباع هذا الريجيم غير مستجيب لنداء معدته كلما شعر بالجوع أو وقعت عيناه على لون من ألوان الطعام .

الريجيم والجلد

وصفوة القول : إننا ننصح مريض البدانة بالألا يضع بنفسه لنفسه الريجيم المناسب تاركاً ذلك لذوي الاختصاص من الأطباء ، كما ننصحه بأن ينفذ الريجيم الموضوع له تنفيذاً صارماً لا هوادة فيه .

وسر هذه النصيحة المزدوجة يكمن فيما قد يؤدي إليه الارتجال في وضع الريجيم أو التساهل في تنفيذ من نقص من بعض العناصر الغذائية بالجسم .

وهو أمر ينعكس على صحة البدنين في صور شتى ، يعيننا منها في هذا المقام الأول ما ينعكس في صورة أمراض جلدية ، فالنقص الشديد من كمية الطعام قد يؤدي إلى تلون الجلد باللون الغامق ولا سيما من الرقبة وأعلى الصدر والوجه وربما امتد التلون إلى الغشاء المخاطي للفم . وقد يؤدي كذلك إلى تساقط في شعر الإبطين وجفاف من الجلد وبطء في نمو الأظافر .

ولما كان النقص الشديد من كمية الطعام المطلوبة يقترب غالباً بنقص من بعض ما يحتاج إليه الجسم من فيتامينات هامة فقد لوحظ أن ما يحدث من نقص فيتامين (أ) له أثره في جفاف الجلد . وفي ظهور قشور عليه ، وكذلك من بروز بصيالات الشعر من صورة حبيبات متجاورة .

كما لوحظ أن نقص « فيتامين ب ٢ » قد يتمخصص عن تشقق الشفاء وتقرحها وعن معاناة المريض من « حرقان » في الفم واللسان والشفتين ، وقد يعكس جلد الوجه حول الأنف والعينين والأذنين لوناً أحمر مغطى بالقشور يكاد يشبه التهاب البشرة الدهني .

أما نقص حامض « النيكوتينك » فينشأ عنه مرض « البلاجرا » وتبدو أعراض هذا المرض من صورة إسهال وتغيرات عقلية وجلدية .

وتظهر هذه الالتهابات أكثر ما تظهر في مناطق الجسم المعرضة للشمس كالوجه والرقبة وأعلى الصدر ومن ظهر اليدين والذراعين ويبدو الجلد في تلك المناطق أحمر تغطيه القشور .

الصبر مفتاح الرشاقة !

إن أخطر أعداء الرشاقة الحرمان من الطعام وسيطرة فكرة الرجيم وضرورة التخلص من الكيلوجرامات الزائدة في الوزن ، ولعل أسرع طريق للرشاقة والحادية هو أن يتناول الإنسان ما يشتهي وأن يستمتع بمذاقه دون شعور بالذنب .

صحة وعافية

إن نظام الغذائي المقترح يهدف في النهاية إلى الوصول بالشخص الذي يتبعه إلى تبني عادات غذائية سليمة تكسبه صحة دائمة وقواماً ممشوقاً . . . وبالتالي فإنه يجب أن يتكون الغذاء اليومي من العناصر التالية : ١٢% بروتين . ٥٣% كربوهيدرات . ٣٥% دهون ، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن والألياف التي أثبتت الأبحاث أنها تساعد في عملية تقليل الوزن . والجدول التالي يقدم لنا المواد الغذائية الكفيلة بأن تمدنا باحتياجاتنا من كل عنصر من العناصر :

دهون	كربوهيدرات	بروتين
ماكريل	بلح	دجاج
أفوكيدو	شعير	لحوم حمراء
جبين	خبز	لحم ديوك
زيوت (زيتون .	بطاطس	أسماك
ذرة . دوار	معكرونة	جبين قريش
الشمس .	زبيب	فول الصويا
(الصويا)	موز	جمبري
زيادي	عدس	
السهم		

إن القاعدة الذهبية في هذا النظام الغذائي هي تناول أغذية طازجة غنية بالفيتامينات والمعادن بأي كميات مع تقليل كم الدهون والسكر ، فقد أكدت الدراسات في أميركا أن السيدات ، اللاتي اعتمدن على تقليل كميات الدهون في طعامهن ، قد تخلصن في عام واحد من ١٠% من أوزانهن دون اللجوء إلى حساب أو تقليل السعرات الحرارية . كذلك فقد أثبتت نفس الدراسات أن هؤلاء السيدات لم يعانين من أي آثار جانبية مثل الشعور بالإحباط أو اشتهاء الطعام .

الأكثر من ذلك أن الاهتمام بنوعية الطعام وكيفية انتقائه تزيد من نشاط الإنسان وتجعل عملية الاحتراق والتمثيل الغذائي تتم على أكمل وجه بحيث يمكن للشخص أن يقلل من وزنه حتى لو كان يحصل على ٢٠٠٠ سعر حراري يومياً .

ولكي يحقق النظام الغذائي الجديد فاعليته يراعي تناول ٨٠٠ جرام يومياً من الأغذية التي تحتوي على سعر واحد لكل جرام مثل الخضر والفاكهة .
والقائمة التالية كفيلة بأن تتيح لمن يتبع هذا النظام فرص اختيار الأطعمة التي يفضلها وتنوعها :

أطعمة تحتوي أقل من سعر لكل جرام :

الخرشوف ، الفاصوليا ، الفول ، البنجر ، الكرنب ، القرنبيط ، الجرجير ، الشياكوريا ، الكوسة ، الخيار ، الكرفس ، القرع ، عيش الغراب ، البصل ، البقودنس ، البسلة ، الفلفل ، الفجل ، البسناخ ، البطاطا ، الطماطم ، الخس .

خضر معلبة : فاصوليا ، جزر ، بسلة ، طماطم .

فاكهة طازجة : تفاح ، مشمش ، موز ، توت ، كرز ، تين ، عنب ، جريب فروت ، ليمون ، مانجو ، شمام ، برتقال ، حوخ ، كمثري ، برقوق ، فراولة ، لارنج .

اللحوم ومنتجات الألبان : سمك (قراميط . تونة . بليس) ، لحوم حمراء ، جبن قريش ، لبن قليل الدسم ، زيادي .

الغلة : بليلة بالماء .

أطعمة أقل من ٢.٥ سعر للجرام الواحد :

خضر : بطاطس مشوية ، مهروسة ، زيتون ، ذرة .

فاكهة : مشمش مجفف ، بلح ، تين مجفف ، زبيب ، عنب أسود ، جوز .

اللحوم : لحم مفروم أحمر ، لحم مشوي أحمر ، دجاج مسلوق أو مشوي ، دواجن عمومياً بدون جلد ، أسماك .

الحبوب : شعير ، قمح ، ذرة ، معكرونة مسلوقة ، خبز أسمر ، أرز مسلوق .

أطعمة تحتوي على ٤.٥ سعر لكل جرام :

اللحوم : دواجن لحوم ، تونة .

منتجات ألبان : جبن شيدر ، جبن دمناركي ، برسمان ، جبن دوبل كريم .

الحبوب : كورن فلور ، دقيق أبيض ، كراكرز بالكريمة .

ريجيم بدون رياضة

لعل من أثقل الأشياء على من يتبع ريجيماً هو شعوره أن كل مجهوده يضيع عبثاً إذا لم يمارس الرياضة ، لكن الجديد الذي يقدمه النظام الغذائي الذي اقترحه هدسون وكانون هو أنه يمكن للإنسان أن يستعيد رشاقته ليس فقط بدون الشعور بالحرمان ، ولكن أيضاً دون اتباع أي رياضة ، والاكتفاء بالنشاط العادي الذي يبذله في حياته اليومية .

فالمراة العادية التي تريد الاحتفاظ بوزنها تحتاج لـ ٢٠٠٠ سعر حراري يومياً لتستهلك منها ١٤٤٠ سعراً ليؤدي الجسم وظائفه و ٢٠٠ في عملية الهضم ، فيتبقى لها ٢٦٠ سعراً حرارياً لباقي الأنشطة الأخرى .

والجدول التالي يوضح لنا عدد السعرات التي يستهلكها الجسم في كل عملية يقوم بها :

النشاط + الوقت	السعرات المستهلكة
الاجتسال (١٠ دقائق)	٥
ارتداء الملابس (١٠ دقائق)	٥
تناول الطعام (١٠ دقائق)	٣
السير ببطء (١٥ دقيقة)	٣٠
أعمال السكرتارية (٦.٤٠ ساعة)	١٢٠
الطهي (٢٠ دقيقة)	٣٠
أعمال المنزل (٣٠ دقيقة)	٣٠
مشاهدة التلفزيون .	
المطالعة (٤.٣٠ ساعة)	٣٠
الاستحمام (١٥ دقيقة)	٧
خلع الملابس (١٠ دقائق)	٥

وهكذا فإن الجدول السابق يوضح أن الإنسان حتى بممارسة نشاطه اليومي العادي دون بذل مجهود إضافي يمكن أن يستهلك ٢٠٠٠ سعر يومياً دون أي زيادة في الوزن .
ويضيف الكاتبان أنه يمكن خلال اتباع النظام الغذائي المقترح الإسراع في عملية تقليل الوزن الزائد بتكثيف النشاط وأداء الأعمال اليومية وتقليل الاعتماد على الأدوات الكهربائية ، وعلى سبيل المثال فإن السير لمدة نصف ساعة يحرق ١٠٠ سعر حراري ، وصعود السلالم ٥ دقائق يساوي احتراق ٢٥ سعراً حرارياً .

والجدولان التاليان يوضحان لنا صورتين للأنشطة اليومية التي يتم من خلالها استهلاك

السعرات الحرارية :

السعرات	النشاط	الوقت بالدقائق
١٥	الاجتسال (الأم + الأطفال)	٣٠ دقيقة
١٥	ارتداء الملابس (الأم + الأطفال)	٣٠ دقيقة
٩	تناول الطعام (الأم + الأطفال)	٣٠ دقيقة
١٥	التوجه للعمل في أتوبيس أو سيارة	٣٠ دقيقة
٦٠	أعمال منزلية خفيفة	ساعة
٣٠	التسوق من مكان قريب	ساعة
٣٠	طهي	٢٠ دقيقة
٦	غداء	٢٠ دقيقة
١٠	مشاهدة تلفزيون . قراءة	١.٤٠ ساعة
٢٠	أحاديث تلفزيونية	١.٤٠ ساعة
		في المساء
٣٠	طهي	٢٠ دقيقة
٩	تناول طعام مع الأطفال	٣٠ دقيقة
٢٢	لعب مع الصغار	١٠ دقائق
٢٠	أعمال منزلية خفيفة	٢٠ دقيقة
١٦	حديث	١.٢٠ ساعة
٢٧	مشاهدة تلفزيون . قراءة	١.٢٠ ساعة

١٣	حمام + الأولاد	٢٥ دقيقة
١٣	تغيير ملابس + الأولاد	٢٥ دقيقة
٣٦٠	المجموع النهائي	
١٦٤٠	+	
٢٠٠٠	يستهلكها الجسم لقضاء وظائفه =	

والجدول السابق يوضح أن السيدة التي تمارس حياتها بالأسلوب السابق ، يجب أن تركز على ألا يزيد عدد السعرات التي تتناولها يومياً على ٢٠٠٠ سعر حتى لا تتراكم الشحوم في جسمها . والجدول التالي يوضح عدد السعرات التي تحرقها امرأة نشطة :

السعرات	النشاط	الوقت بالدقائق
٣٠	اغتسال + ارتداء الملابس	ساعة
٥	لعب مع الأطفال	٢٥ دقيقة
٩	إفطار مع الأطفال	٣٠ دقيقة
٦٠	سير بطيء	٣٠ دقيقة
٦٠	عمل منزلي خفيف	ساعة
١٢٠	تسوق + تمشية قصيرة	ساعة
٣٦	طهي	٤٠ دقيقة
١٥	كتابة أو حياكة	٢٥ دقيقة
٥	تلفزيون . قراءة	٥٠ دقيقة
٢٠	محادثات تلفونية	١.٤٠ ساعة
		في المساء
٣٩	طهي	٥٠ دقيقة
٥٥	لعب مع الصغار	٢٥ دقيقة
٢٠	أعمال منزلية خفيفة	٢٠ دقيقة
٢٠	أعمال منزلية أثقل	١٠ دقائق

٢٧	تمشية بنشاط	١٠ دقائق
٢١	أحاديث	١.٤٥ ساعة
٤٢	تلفزيون . قراءة وقوفاً	٣.٥٠ ساعة
١٣	حمام + الصغار	٢٥ دقيقة
٢٥	تغيير ملابس + صغار	٢٥ دقيقة
٦٦٠	المجموع النهائي	
	+	
١٦٤٠	يستهلكها الجسم	
٢٣٠٠	عدد السعرات التي يحتاجها الجسم	

من الجداول السابقة يتضح لك . عزيزي القارئ . أن مجرد النشاط العادي ، مع التحكم في عدد السعرات من خلال غذاء صحي ، كفيل بأن يخلصك من الشحوم غير المرغوب فيها .

الغريب . فروت : الرشاقة في ثمرة !

منذ أكثر من ٤٠٠ سنة ، كان المستكشفون الأسبان يبحثون عن الذهب في أميركا . لكن معظم جهودهم ذهبت سدى . . ولكي يستعينوا على رتابة الوقت ، زرعوا بذوراً لثمرة برية ، مرة المذاق . ومنذ تلك اللحظة رسموا قدر فلوريدا ، هذه المنطقة الأميركية الواسعة والتي تعيش اليوم من زراعة الحمضيات ، لا سيما الغريب . فروت بالتحديد .

إنه كريستوف كولومبوس أول من اكتشف ثمرة « الغريب - فروت » . لكن الكونت أوديت فيليب الأرسقراطي الفرنسي كان أول من وضع يده على الغريب - فروت الوردية اللون ، وذلك خلال رحلة قام بها إلى جزر « الباهاماس » عام ١٩٠٠ . وتقول الحكاية : إن الكونت الذي ذهب بجبات الغريب - فروت ذات اللون المركب ، اعتقد ولفترة بأنه ضحية لنوع غريب من الثمار التي لا لون لها . كما واعتقد بأنه ، هو نفسه ، أصيب بمرض « عمى الألوان » !

ومهما كان لونه ، وريداً أو أصفر ، فإن الغريب - فروت مفيد للصحة ، خصوصاً في مجال الرشاقة . وهو يحتوي على نسبة من « الكالوريات » أقل من تلك التي يوفرها تناول البرتقال ، وهو أيضاً غني بالفيتامينات . يفتح الشهية ، يساعد في عملية الهضم .

ثمرة الرقم ٤١ !

ويمكن التعبير عن أولى صفات الغريب - فروت بالرقم « ٤١ » . فهذا الرقم يشير إلى عدد الكالوريات المتوفرة في مئة غرام من الغريب - فروت . ولهذا السبب تعتبر هذه الثمرة صديقة الريجيم . ويشير أخصائيو الحمية بتناولها كمقبلات .

وهناك فائدة أخرى لها وهي أنها تفتح الشهية وتساعد على الهضم في الوقت نفسه . وكان العالم الروسي الدكتور بافلوف الشهير أول من اكتشف هذه الفائدة .

في الواقع ، فقد انتبه إلى أن كل مادة مرة توضع في احتكاك مع الأغشية المخاطية الخاصة باللسان ، تؤدي إلى حدوث إفرازات لعابية فائضة . وهذه الإفرازات تؤدي من جهة إلى إطلاق الجوع ، ومن جهة أخرى ، فهي تساعد في إذابة الأطعمة ، لا سيما النشويات منها ، وذلك بفضل مادة الـ « amylase » التي تحفز عملية تخفيض نسبة النشويات في الفم . لهذا يمكن التفكير بتناول الغريب - فروت كمقبلات إلى جانب البطاطا والخضار اليابسة والبازيللا أو حتى المعكرونة . وستتم عملية الهضم بيسر تام .

ريجيم « الغريب . فروت » !

ويمكن أيضاً التفكير بالغريب - فروت ، إذا رفض الأطفال تناول الطعام . فبعد مرور سنوات عديدة على تجارب العالم بافلوف ، أعد أطباء أطفال سويديون ريجيماً جديداً أطلقوا عليه اسم « ريجيم الغريب - فروت » . فقد قدموا الثمرة لخمسين طفلاً كانوا يعانون من فقدان الشهية ، ونجح الأطباء من خلال هذا الريجيم في جعل الأطفال يستعيدون شهيتهم .

ويلاحظ وجود خاصية أخرى في الغريب - فروت ، فهو مثل البرتقال وجميع الحمضيات ، يحتوي على ألياف مادة « La pectin » والتي تلعب دوراً هاماً في حماية الأوردة الدموية من خلال تخفيض نسبة الكوليسترول . ويجب التذكير بأن هذه الخاصية تنعدم إذا ما جرى تناول الغريب - فروت على شكل عصير ؛ لأن الألياف تتواجد في « لحم » الثمرة .

والغريب - فروت يتميز عن البرتقال بأنه خفيف أكثر منه ، وهكذا ، يمكن للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في هضم البرتقال ، أن يحاولوا مع هذه الفاكهة التي تقدم لهم فرصة إضافية !

وأخيراً ، يحتوي الغريب - فروت على فيتامينات C,P وتفيد هذه الفيتامينات الصحة بشكل عام ، كما تفيد الأوعية الدموية والكبد أيضاً .

إشارة تجميلية

يعتقد اليابانيون بأن الغريب - فروت يعالج أنواع البشرة الحساسة ، وفي منطقة الـ Beppu في اليابان ، حيث تتواجد ينابيع المياه الساخنة ، يزدهر عادة الاستحمام مع إضافة الغريب - فروت بكميات وافرة إلى المياه ، باعتبار أن هذه الفاكهة تطلق فيتامينات تعمل على تنشيط البشرة . فهل جربت ذلك ، أم أنت في وارد التجربة !!

الفيتامينات في مختلف الحمصيات

في كل مرة ، تتناولين فيها ١٠٠ غرام من الغريب - فروت ، البرتقال ، الحامض ، أو الماندارين ، تذكري ما تحصلين عليه من الفيتامينات حسب هذا الجدول :

الحامض	الماندارين	البرتقال	الغريب . فروت	
ملغ ٦٠	ملغ ٥٥	ملغ ٦٠	ملغ ٥٠	فيتامين C
ملغ ٠.٠٤	ملغ ٠.٠٧	ملغ ٠.٠٨	ملغ ٠.٠٧	فيتامين B1
آثار	ملغ ٠.٠٨	ملغ ٠.٠٨	ملغ ٠.٠٨	فيتامين B2
	ملغ ٠.٠٣	ملغ ٠.٠٣	ملغ ٠.٠٣	فيتامين A
ملغ ٠.١	ملغ ٠.٢	ملغ ٠.٢	ملغ ٠.٢	فيتامين P
٢٣	ملغ ٢٨	ملغ ٢٨	ملغ ٢٨	الكالسيوم
٠.٢	ملغ ٠.٤	ملغ ٠.٤	ملغ ٠.٣	الحديد
ملغ ٩	ملغ ١٠	ملغ ١٠	ملغ ١١	المانيزيوم

الكرش . ضخامة البطن .

يعالج بالرياضة السير الكؤودين وبخل التفاح : مع كل وجبة طعام تمزج ملعقتان صغيرتان من هذا الخل مع كوب ماء يشرب أثناء الأكل أو بعده أو قبله .

السمنة

هنالك أناس يحبونها ويهوون التي :

إذا ما أردت وقوفاً لأمرٍ ثناها فأقعدا ردفها

ولكن إذا كنت لا تحببها وشئت إزالتها عليك أن تعرفي أسبابها . وقد يدهاك يأس إذا اعتقدت أن الغدد هي السبب . الغدد تقوم بتوزيع الدهن ، أما السبب فهو النهم ونوع المأكول التي يهتمها الشخص . وليس هذا معناه تجويع الجسم . الجسم لا يجوز أن يجوع ، وإلا كثرت متاعبه . كلي اللبن ففيه أنواع من الفيتامين « ب » وإشراق لوجهك ، واللحم غير الدهني الغني بالبروتين المذيب للشحوم ، والخضر في السلطة والفاكهة .

تخني السكر الأبيض والمصنوعات منه ودعي العلاج باليود فلا نفع فيه للسمنة . وأفضل لك تنشيط كبدك بزرق الأنسولين وإعطاء خلاصات الصفراء بمقادير مناسبة ، وتنشيط الغدة الدرقية بإعطاء خلاصتها . فالغدة الدرقية تنظم الاحتراق في الجسم ، والكبد - حيث يجري احتراق الأغذية . تحول هذه المأكول إلى قوة وتدخر منها بشكل خلاصات .

ومن محرقات الشحم أيضاً الرياضة ولا سيما العنيفة ، والحمامات الحارة مع التدليك . وثمة نصيحة لذوي البدانة والسكري وهي أكل الخيار . إنه طارد لسموم الجسم ، وهنالک أيضاً خل التفاح : مع كل وجبة طعام امزجي ملعقة صغيرة أو اثنتين في كوب ماء واشربي . فهو منظم للهضم ومذيب للشحوم .

واشربي شيئاً من عصير الحامض باكراً على الريق محلى بقليل من سكر النبات . أو خذي قدحاً قبل الأكل صباحاً وظهراً من مغلي البابونج الصغير الزهر الذي يسمونه الأصلي غير محلى بشيء . أو مستحلب القيصعين : ملعقة صغيرة لفنجان ماء . أو مستحلب ملعقة صغيرة من الشمار ومثلها من المردكوش وكذلك من النعنع للتر ماء . يشرب فنجان في المساء . أو مستحلب نصف قبضة من أعناق الكرز ومثله من وزق الأرضي شوكي (ورق أسفل النبتة) وكذلك من لحية الذرة وقبضة من زهر الورد العطر (أي ورق زهره) في لتر ماء . يؤخذ فنجانان في اليوم . أو تغلى ورقنا إكي دنيا من أسفل الغصن في لتر ماء إلى أن يبقى نصفه . فيشرب كوت واحد صباحاً على الريق محلى بقليل من سكر النبات . وهذا مفيد للكولسترول أيضاً . أو تشرب صاحبة السمنة اليوم مثلاً مستحلب الينسون : ملعقة صغيرة لفنجان ماء . وفي اليوم التالي - وهكذا دواليك - تشرب مستحلباً قوامه نصف ملعقة صغيرة من زهر البابونج ومثله من الزيزفون الفرنجي وكذلك من إكليل الجبل في نصف لتر من الماء ، كما رأينا في معالجة الجلد الكثير الشحم . أو تغلى مدة دقيقة قبضة صغيرة من النعنع البري في لتر ماء . يشرب فنجان صباحاً وآخر مساء قبيل النوم . . . مع حمامات لليدين والقدمين ، بنسبة قبضة للتر ماء غلياً . أو من كل عشرة أيام كلي مدة يومين عنباً فقط بمقدار كيلو غرام في اليوم . ولا تأكلي فيهما غير العنب . أو الشرب خمسة عشر يوماً في الشهر من مغلي جذور النجيل - الثيل . المقطعة بنسبة عشرة غرامات للتر ماء .

التخسيس

أغلب حالات السمنة يكون سببها الإفراط في تناول الطعام خاصة المأكولات الدسمة الغنية بالدهون والنشويات كالأرز والمكرونه ، والسكريات والحلويات ، وكذلك المسليات كالقول السوداني واللب ، وأيضاً المياه الغازية لاحتوائها على نسبة مرتفعة من السكر . وقد تحدث السمنة في بعض الحالات القليلة لوجود اضطراب هرموني بالجسم مثل السمنة الناتجة عن زيادة نشاط الغدة الكظرية (فوق الكلوية) . وفي هذه الحالات عموماً يصاحب السمنة أعراض وعلامات مميزة لنوع الاضطراب الهرموني الموجود . كما وجد أن بعض الأجسام تميل لاختزان الطعام أكثر من استهلاكه وذلك لأسباب تكوينية . . وهذا يفسر حدوث السمنة في بعض الحالات رغم عدم وجود سبب مرضي ورغم الاعتدال في تناول الطعام .

وعلاج السمنة (أي التخلص من الوزن الزائد) يعتمد على تحقيق هذه المعادلة ، وهي أن تكون كمية الطاقة (السعرات الحرارية) الداخلة للجسم أقل من كمية الطاقة الخارجة من الجسم . . أي المستهلكة في الأنشطة المختلفة . . وحتى يتحقق ذلك لا بد من الإقلال من الطعام بوجه عام ومن بعض المأكولات بوجه خاص ، وهي الأنواع التي سبق توضيحها . . وكما يجب ممارسة أي نوع من الرياضة لزيادة استهلاك الطاقة . . ومن أفضل هذه الرياضات « نط الجبل » وهي رياضة سهلة يمكن ممارستها داخل المنزل .

وإليك كذلك هذه الصفات المفيدة لزيادة استهلاك (حرق) الدهون الزائدة المختزنة بالجسم للتخلص من الوزن الزائد .

١ - عصير الجريب فروت : وقد ذكرناه مفصلاً ، يساعد الجريب فروت على زيادة استهلاك الجسم للدهون . وبذلك فهو غذاء مناسب للتخسيس علاوة على أنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين « ج » المقاوم للعدوى ونزلات البرد . فيمكنك أنه تجهزي إناء من عصير الجريب فروت وتضعينه بالتلاجة ، وتتناولين منه يومياً عدة أكواب .

٢ - عصير الليمون مع العسل : جهّزي خليطاً من عسل النحل مع عصير الليمون الطازج مع الماء واشربه كل يوم في الصباح على الريق . . حيث تساعد هذه الوصفة على زيادة استهلاك الدهون المختزنة بالجسم .

٣ - سلطة الكرنب : الإكثار من تناول الخضروات الخضراء ، وليكن ذلك من خلال سلطة الخضروات ، مع الإقلال من تناول النشويات والدهنيات يعد من أفضل النظم الغذائية للتخسيس . . نظراً لاحتواء الخضروات على نسبة مرتفعة من الألياف التي تساعد على إنقاص

الوزن ؛ لأنها « تملأ البطن » فتعطي إحساساً بالشبع علاوة على فوائدها الصحية الأخرى والتي من ضمنها أنها تقاوم الإمساك وتقلل من فرصة ارتفاع مستوى السكر أو الكوليسترول بالدم حيث إنها تبطئ من امتصاص السكريات والكوليسترول من الأمعاء إلى تيار الدم .
وإليك هذه الوصفة من الكرنب ، والذي يعتبر من أغنى الخضروات بالألياف الغذائية :
جهّزي طبق سلاطة من أوراق الكرنب الطرية والطماطم بتقطيعهما إلى شرائح ، ويضاف للسلطة كمية قليلة من الملح وعصير الليمون . يؤخذ مثل هذا الطبق كوجبة عشاء يومياً .

وصفات للتخسيس بالأعشاب

وجد أن بعض أنواع الأعشاب يمكن أن تساعد على إنقاص الوزن . . وتفسير ذلك أنها تزيد من معدل التمثيل الغذائي (الأبيض) أي أنها تساعد على زيادة حرق الطعام بحيث لا يكون هناك فرصة لاخترانه بالجسم .

وتدخل هذه الأعشاب في تركيب مستحضرات عديدة لمساعدة إنقاص الوزن ، ومن أمثلة هذه الأعشاب الأنواع التالية : أوراق شجر الصَّفَصَاف ، خلاصة أشجار الكولا ، بذور الخردل ، أوراق حشيشة البتول (عِنَب القطا) .

فالقوام : هو محصلة مجهود حواء في مجال التجميل ، وهو كما يقول خبراء التجميل الشهادة الأخيرة التي يتم على أساسها تقييم جمالك ، ومن هنا تبرز أهمية عناية حواء بقوامها والتغلب على عيوب القوام ، ولعل أهم عيوب القوام هي السمنة وزيادة الوزن عن الحد المطلوب بشكل واضح لا يقبل الجدل ، هذا فضلاً على وجود الكرش المنتفخ والمؤخرة الثقيلة التي تسبب إلى جمال حواء .

ويصف الطب الشعبي عدة وصفات للتخلص من الوزن الزائد والاستمتاع بقوام رشيق جذاب .

١ - كوب عصير البقدونس صباحاً : يصف خبراء الطب الشعبي عصير البقدونس كعلاج فعال لإنقاص الوزن الزائد والحفاظ على حيوية الجسم ورشاقته في آن واحد ، وذلك عن طريق تناول كوب من عصير البقدونس الساخن صباحاً ، ويتم عمل عصير البقدونس بإحضار حزمة من البقدونس وغسلها جيداً ثم تقطيعها ووضعها في إناء به كوبان من الماء ورفعها على النار لدرجة الغليان ، ثم نتركه حتى يهدأ ثم نقوم بتصفية البقدونس وتناوله كعصير ساخن .

٢ - مغلي ورق العنب الأحمر لمدة شهرين : يستخدم مغلي ورق العنب الأحمر مع الشمر وبذور الجزر كشراب مقبول للتخلص من الوزن الزائد ، ويتم عمل المغلي باستخدام ملعقة من أوراق العنب الأحمر المهروس وملعقة من بذور الجزر وملعقة من الشمر مع كوب من الماء ، على

أن يوضع الخليط على النار لدرجة الغليان ثم تصفية الخليط ويؤخذ على الريق صباحاً ومساءً لمدة شهرين ، وعندها ستجدين وزنك قد عاد إلى شكل الطبيعي المعتاد .

٣ - طلع النخل لإنقاص وزنك في أسبوعين : يستخدم طلع النخل الذكر مع البقدونس وإكليل الجبل ، وذلك بإحضار قدر ملعقة من طلع الذكر مع ملعقة من البقدونس الطازج وملعقة من عشبة إكليل الجبل ومزج هذا الخليط مع أربع ملاعق من عسل النحل ، على أن يؤخذ على الريق مرة واحدة يومياً .

وقد نجحت هذه الوصفة في إنقاص الوزن الزائد لحواء في فترة أقصاها أسبوعين .

أعشاب علاج فرط السمنة

وفي حالة فرط السمنة تستخدم مجموعة أعشاب مكونة من مغلي عشبة رجل الأسد مع عشبة الناعمة المخزنية وورق البندر في كوب من الماء والتصفية وتناوله مرة صباحاً كل يوم ، وثبت أن هذا الخليط من شأنه تقليل نهم حواء من ناحية الغذاء .

عصير الجزر المركز مرتين يومياً : ومن النصائح التي ينصح بها خبراء التجميل والتغذية صاحبات الوزن الزائد تناول عصير الجزر المركز الساخن كوسيلة فعالة للتخلص من الوزن الزائد ، على أن يتم تناوله في أوقات متفرقة من اليوم وبمعدل مرتين على الأقل يومياً ، ويفضل تناول عصير الجزر المركز كلما شعرت بالجوع ويتم تحضير عصير الجزر المركز بغسل أربع جزرات متوسطة الحجم جيداً ثم تقطيعها إلى دوائر وغمرها في كوبين من الماء ورفعها على النار حتى درجة النضج ثم تصفية الشراب وتناوله كلما دعت الحاجة إليه .

اتبع التعليمات التالية لتكسب صحة وعافية

١ - كُمل في جو هادئ : المناخ الذي تتناول فيه طعامك لا يقل أهمية عن نوعية هذا الطعام . فعندما نأكل ، ينبغي أن يتركز انتباهنا في الأكل ، حتى نستمتع بكل تفاصيل المذاق والرائحة ، لا تأكل وأنت تقرأ أو تشاهد التلفزيون وتحاشى الوجبات السريعة « تيك أوي » .

٢ - تناول طعامك جالساً : أيأ كان نوع الطعام وكميته ، فعليك أن تجلس وأنت تتناوله . فالجلوس أثناء الطعام يساعدك على هضمه ويزيد من استمتاعك به .

٣ - لا تأكل وأنت غاضب أو مضطرب : فهذا يؤثر ، دون شك على عملية الهضم حاول تأجيل الطعام حتى تستعيد هدوءك .

٤ - لا تأكل قبل هضم الوجبة السابقة : حسب نظام الأيورفيدا فإن الهضم الكامل للطعام يستغرق ما بين ٣ - ٦ ساعات . وتناول الطعام بين الوجبات يعوق الهضم السليم . فإذا ما اشتد

- بك الجوع بين الوجبات فعليك بثمره صغيرة من الفاكهة أو كوب من العصير الطازج .
- ٥ - تناول طعامك ببطء : بينما الطعام في فمك لا تتعجل تجهيز القطعة التالية بالشوكة والسكين . انتظر حتى تنتهي تماماً من مضغ ما في فمك وابتلاعه .
- ٦ - لا تحدث أثناء المضغ : أثناء المضغ ركز انتباهك على التذوق والاستمتاع بطعم ورائحة الطعام . وإذا كان لا بد من الحديث على المائدة فليكن الموضوع مناسباً وسلساً حتى لا تصاب بعسر الهضم .
- ٧ . لا تأكل حتى تشبع : فهذا قد يصيبك بالتخمة والخمول .
- ٨ - ليكن طعامك مطهياً وطازجاً : يعتقد كثير من الناس أن تناول الخضروات دون طهي يساعد على تقليل الوزن . وعلى الرغم من فائدة الخضروات الطازجة ، إلا أن المطهية أسهل في هضمها . لكن عليك الحرص على الوجبات المطهية الطازجة ، وتحاش الطعام المحفوظ والمجمد .
- ٩ - تحاش الأطعمة والمشروبات الباردة : فهذا النوع من الطعام يسبب عسر الهضم . وعلى الرغم من أن كثيرين يجدون صعوبة في التخلص من عادة تناول المرطبات إلا أنهم يشعرون فيما بعد براحة كبيرة بدونها .

١٠ . اجلس صامتاً لدقائق بعد الطعام : فهذا يسهل البدء في عملية الهضم .

- ١١ - « كل وتأمل » مرتين أسبوعياً : أصبح الناس يتناولون طعامهم بنفس الطريقة التي يديرون بها قرص التلفون . وفكرة الأكل مع التأمل تهدف إلى إبطاء حركة تناول الطعام من خلال تأمل كل حركة من حركات الأكل وأنواع الطعام ، والتفكير فيها وإدراك ما نأكل واكتشافه . أبدأ بتدريب نفسك على تعمد النظر إلى الطعام ، وتعمد إدراك رائحته وتذوق كل قضة تدخل فمك^(١) .

هل هناك طرق لجعل الرقبة القصيرة تبدو أطول ؟

- هناك طرق كثيرة لجعل الرقبة القصيرة تبدو طويلة ، فما عليك إلا اتباع التعليمات التالية :
- ١ - ارتدي قمصاناً وكنزات مفتوحة القبة ، كلما كانت الفتحة أكثر انخفاضاً ، كلما كان هذا أفضل - رقبة على شكل ٧ أو أوفال بيضاوية ، أو مشقوقة طويلة ، أو أي شكل يظهر ، تجني الرقبات الملفوفة ، والدائرية العالية ، وتلك التي ترتفع كثيراً إلى الأعلى مهما كان شكلها ، وتجنبي أي شيء كثيف كالوشاحات الشلحات والفرو ، فلا تدعيها تقترب من الرقبة .

(١) « كل الناس » ، مجلة أسبوعية .

٢ - بدلاً من رقبة الثوب الملفوفة بالثنيات ، ارتدي الثوب الذي له رقبة على شكل مدخنة قصيرة رخوة - تتركز بعيدة عن الرقبة - تساعد هذه كذلك على تحسين مظهر الوجه المتكرر أكثر مما ينبغي ، ومشكلة الذقن البالغ العرض .

٣ - اربطي وشاحاً ما تحت القبة ، ومن النوع الذي يضعه الكشافة الإناث ، لا تفعل ذلك إذا كان صدرك كبيراً ، ذلك أن كتلة الوشاح هنا سوف تقع تماماً على المكان الذي لا تريد منه مزيداً من الكتل .

٤ - سوف يحقق الثوب الملفوف شكلاً رائعاً للأجساد القصيرة الرقاب والصغيرة الصدور ؛ لأن كمية الجلد الظاهر تطيل الرقبة ، كما أن خط الزيكزاك يوهم بوجود صدر أكبر .

٥ - يمكنك إطالة رقبتك برفع الشعر عالياً عن الكتفين ، إذ لا شيء يجذب العيون إلى الأسفل ، حيث الرقبة ، مثلما يفعل الشعر الطويل جداً .

كيف تعتنين بجمال الساقين ؟

كثيراً ما يجف جلد الساق ولذا ينبغي ترطيبه بعناية . وفي حالة شكواك من مشاكل خاصة بسرطان الدم في الساقين لا تُكثري من تعريضهما للشمس خاصة لمن عندهن الاستعداد للإصابة بالدوالي (حيث تمتد الأوردة ويتوقف سريان الدم) . وهناك معاهد للتجميل لديها علاجات دقيقة تعتمد أساساً على ارتداء أحذية « بوت Botte » صحية تُعدل من درجة حرارة الساقين تسهيلاً لعملية سريان الدم بهما وتنشيطه . كما ينبغي العناية بنظافة الساقين مما يلحق بهما من شعر رقيق ، ويُجرى تخليصهما من الشعر في معاهد التجميل أيضاً بواسطة شمع خاص أو بنزع الشعر بالموسى أو أية طريقة أخرى حتى يصبح الجلد أملس براقاً . وهناك اللوسيون المناسب للجلد حسب الفصول الأربعة ؛ لأن الشمس والملح وثلوج الشتاء وكذلك الرياح الباردة تسبب جميعها جفاف الجلد .

ولجمال الساقين ورشاقتهما ننصح بممارسة التمارين الرياضية الآتية :

. تمددي بحيث يلامس ظهرك الأرض مع عقد اليدين خلف الرقبة .

. ضعي وسادتين صغيرتين تحت جانبيك .

. ارفعي ساقيك بدرجة ٤٥ تقريباً وحركيهما كما لو كنت تركيبين دراجة .

. كرري التمرين ٨ مرات في الجلسة الواحدة .

- . وأنت في نفس وضع التمدد السابق ارفعي كعبيك عن الأرض قليلاً .
- حركي ساقك اليمنى جهة اليمين مع فردها جيداً . وكذلك بالنسبة للساق اليسرى بحيث تكونان حرف « ۷ » .
- . ضمي ساقيك في وقت واحد .
- كرري التمرين ۸ مرات في الجلسة الواحدة ثم يعقب ذلك استرخاء تام وطبعاً لا يفوتك الاستعانة بكرهات التدليك المنشطة لسريان الدم في الأوردة والتي تمنحك إحساساً بالانتعاش والمتعة وإليك بعض الحركات التكميلية التي تفيد الساقين والكعبين معاً .
- قفي على كتاب بأحد قدميك ، اخفضي كعبك إلى أقصى ما تستطيعين ثم ارفعيه ثانية وغيري قدماً بأخرى وكرري نفس العمل .
- هذه المرة ضعي كعبك على الكتاب وحاولي مستندة بيديك على الحائط خفض أطراف القدمين ورفعها .
- كما يمكنك أيضاً التحول على كعبك أو على أطراف القدمين فهذا تمرين رائع وكم يكون مفيداً أن تصعدي السلم على أطراف القدم .

هل هناك طريقة لجعل الأرجل القصيرة أو البدينة تبدو أطول وأنحف ؟

- تذكري : كلما بدت رجلاك أكثر طولاً كلما ظهرت أكثر نحافة ، ولا يمكن لرجليك أبداً أن تظهر أطول مما ينبغي .
- ١ - إذا أردت لرجليك أن تظهر أطول مما هي عليه ، فالقانون العام هو التالي : ثابري على ارتداء لون داكن في الأسفل ، فاتح في الأعلى .
- ٢ - تجنبي التنانير والبنطلونات المتنية في الأسفل وتجلب الأنظار إلى الرجلين ، لا أزهار عليها كذلك ولا حدود بارزة ولا أية ألوان متناقضة .
- ٣ . عوامل لإطالة الرجلين : تنورة مشقوقة من الأمام ، أو أخرى بأزرار أمامية ، ذلك أن هذه تظهر قسماً من رجلك وأنت تسيرين ، مما يوهم بالطول .
- ٤ - إياك وارتداء أي شيء يخفي الرجلين فجأة لا بنطلونات تصل حتى الكعبين ، ولا تنانير تصل حتى بطتي الرجلين ، ولا جوارب تصل حتى الركبة ، ولا أحذية تربط بشرائط على الكعب ، ولا أحذية بأقواس ولا جوارب قصيرة تحت الصنادل مع تنانير ، ولا شورتات البرمودا ، ولا تنورة الميني جيب .
- ٥ - دعي الجوارب تتشابه بظلال ألوانها دائماً مع الأحذية وانتهي إذا تشابهت هذه

الألوان مع ألوان التنانير والبنطلونات أم لا . أما إذا كان الحذاء أو التنورة داكني اللون ، فلتتشابه الثلاثة جميعها والمثل على ذلك ، تنورة - أي جيبة - سوداء ، وحذاء أسود وجوارب بظلال سوداء .

٦ - للحصول على أطول مظهر للرجلين : يجب أن يكون لون الأحذية متناسقة مع لون الجلد ، مسحة من اللون - المشمشي مثلاً - تجعلك تظهرين وكأنما رجلك تمتدان أكثر فأكثر ، تذكّري أن الأبيض يجذب الأنظار إلى قدمك ، فدعيه لصاحبات الأرجل الطويلة ، هذا إلى جانب أن المسحة من اللون ممتعة أكثر .

٧ . ارتدي أدقّ وأخف أحذية ممكنة .

٨ - حذاء الموكاسان المثالي بالنسبة لك هو ذلك الذي يحتوي على كعب بسيط ، وحتى في الريف ، فستبدو رجلاك أجمل وأنت تتعليه .

٩ - تجنبي انتعال الأحذية ذات الأعناق الطويلة والشرائط مع التنانير ، بينما ستبدو هذه رائعة مع البنطلونات كالبوطات مثلاً ارتديها مع جوارب تشابهها لوناً ، بحيث إنك عندما تجلسين برجل فوق الأخرى ، يظهران هناك امتداداً جميلاً للظلال .

١٠ - تجنبي الأحذية الكثيرة التزيين ، ذلك أن الألوان واللمعان تجذب النظر ، فتقصر الرجل على الفور .

١١ - إذا بلغ طول الأكعاب خمسة أو سبعة سنتيمترات تبدو جميلة ، أما إذا كانت أطول فستعمل على إبراز البطنين . تقلص عضلاتهما . فتظهرين وكأنك تسيرين على عكازات .

١٢ - لا تتعلي أحذية بدون أكعاب على الإطلاق إذا كانت رجلاك بدينيتين ، فلا وجود لطريقة تجعلهما أجمل مع عدم وجود أكعاب .

١٣ - حيلة : عندما تكون السترة منتهية بين عظمة الورك وقمة الفخذ ، فستعطي رجلك مظهراً فيه المزيد من الطول ، إياك وارتداء السترات أو الثياب العليا الممتدة إلى مكان منخفض جداً عن الفخذين ، وثابري دائماً على مشابحة ظلال لون السترة مع لون القطعة السفلى .

هل هناك طريقة لخفض ضخامة الوركين ؟

١ . لا ترتدي أبداً ثياباً بأنسجة تلتصق على الجلد ولا مزركشة بخطوط عمودية .

٢ . ارتدي ثياباً متهدلة .

حيلة : أضيفي شالاً كبيراً أسوداً من الحرير أو الكشمير الرقيق لإبعاد الأنظار أكثر وأكثر .

- ٣ - ربما تختارين سترة قصيرة مستقيمة ، أو ترتدين قميصاً لا يدخل تحت الحزام ، يكون مستقيماً ومصنوعاً من الحرير الناعم ، بدلاً من المخاطرة بذلك المظهر الضيق جداً من الوسط .
- ٤ - بالنسبة للمعطف ، لن يناسبك واحد يلتف على الجسد ويأتي على شكل رداء الحمام الضيق ، ولا أي شيء آخر يربط على الخصر .
- ٥ - في الأعلى والأسفل ، ارتدي قطعتين لهما لون بنفس الظلال ، إياك وارتداء لون في الأعلى وآخر مختلف اللون ، في الأسفل ، إذ إنَّ هدف ارتداء ما يبدو على خط واحد ممتد من الأعلى إلى الأسفل ، هو عدم جذب الأنظار إلى مؤخرتك إطلاقاً .
- ٦ - إياك وارتداء أي شيء يتوقف على الخصر أو فوق الردفين مباشرة إذ سيصبح هذا سهماً يشير مركزاً على هذين الردفين ، أفضل ما يناسبك هو السترة المرخية باستقامة ، أو يكون البولوفر أو الكارديجان مما يغطي الأرداف ويكون شبيه الظلال بألوان التنورة أو البنطلون .
- ٧ - افحصي مظهرك الخلفي بدقة - وخاصة إذا كانت مقاييسك هناك كبيرة ، تأكدي من أنَّ التنانير والبنطلونات تأخذ مكانها جيداً .
- ٨ - ابتعدي عن التنانير والبنطلونات المصنوعة من أنسجة سمكية فهي تضيف وزناً إلى حيث لا تريدين .
- ٩ - لا توثقي الخصر أبداً وابتعدي عن الزنانير العريضة أو ذات الألوان التي تتناقض مع الثياب ، فهي إشارات كثيرة الانتباه بدورها .

ما الطريقة الصحيحة للاعتناء بجمال البطن ؟

انصرف الناس عن الاهتمام بتقوية عضلات البطن وأنسجتها مع أن ذلك أمر لا بد منه لتحل البطن موقعها في عالم الجمال !

وبسبب كثرة الجلوس في (وسائل النقل ، في العمل ، في قاعات الانتظار) وسوء العناية بالمعدة صارت منطقة البطن مركز يتجمع فيه وحوله الدهن مما يصعب من تأدية الدورة الدموية والليمفاوية لوظيفتها على الوجه المرغبي .

ولمعالجة البطن المرتهل ننصح بالآتي

- ١ . ممارسة التمرينات الرياضية حتى تساعد الحركات المتكررة على تقوية أنسجة وعضلات البطن وصولاً إلى الحفاظ على رشاقة القد . والمشى أفيد التمرينات الرياضية حيث يعمل على إحراق السموم الداخلية وينشط عملية التنفس ويجدد من حيوية الدورة الدموية .
- ٢ - قفي مع فتح القدمين وبشي النصف العلوي من الجسم مع وضع اليدين على الأرض

ثم محاولة لمس كل قدم على حدة .

٣ - باعدي بين ساقيك ثم استديري بجسمك مرة جهة اليمين وأخرى جهة اليسار مع ملاحظة عدم تحريك النصف الأسفل (الحوض) .

٤ - استلقي على الظهر مع مدّ الساقين مضمومتين . ثم ارفعي النصف العلوي من جسمك محاولة لمس أطراف أصابع القدمين .

ما هي النصائح لإعادة تحديد الخصر ؟

إذا كان مستوى خصرك هابطاً :

ربما ترغبين بخفض خط الخصر للبنطلونات والتنانير إلى ما تحت الخط الطبيعي لخصرك ، وذلك للإيهام بوجود جذع أطول ، ولكن لا تضحّي بطول الرجلين رغم ذلك ، سيساعدك بشكل حيوي هنا أن تدرسي الوضع بدقة وعناية أمام مرايا تظهرك من ثلاثة جوانب .

١ - ارتدي في الأعلى ما يبقى منسدلاً فوق التنانير أو البنطلونات ، فهو يبقى خط الخصر دون تحديد ، ولكن تأكدي أن لا يكون هذا طويلاً جداً - قرب من عظمة الورك هو الأفضل لإظهار الجسم أطول .

٢ - نبذه إرشادية : ليكن زنارك متشابهاً لما ترتدينه من الأعلى لوناً أو ظلالاً ، وارتديه مرتخياً إلى حد ما بحيث يتركز منخفضاً فينزلق فوق خصرك الطبيعي مباشرة تأكدي من أن ربطة الخصر ماثلة ، إذ إنك لا تريدينها أن تظهر فوق الزنار .
إذا كان خصرك عالياً :

١ - ليكن زنارك متشابهاً بلونه أو ظلاله مع تنورتك أو بنطلونك ، للإيهام بوجود خصر أضيق .

٢ - حيلة : استعملي أضيق زنار ممكن - ظلال لونه شبيه بما ترتديه - تكون له بكلة جميلة (للنهار أو المساء) ذلك أنّ البكلة تجذب الأنظار إلى وسط الخصر بعيدة عن الجانبين .

كيف تعتنين بجمال خصرك ؟

جرت العادة على إخفاء الخصر تحت الثياب الفضفاضة ولكن عندما تظهر موضحة أخرى تركز على جمال القد ، يستولي الرعب على قلوب العذارى ويحوطنهن هذا السؤال من كل جانب « كيف نجعل من الخصر خصباً جميلاً كغصن البان ؟ » وينهض الجواب في كلمات :
« عليك ممارسة الرياضة ! » .

ومن التدريبات المعينة على جمال الخصر :

١ - اجلسي مربعة الساقين على شكل زهرة اللوتس مع الضغط باليدين على قاعدة القفص الصدري ثم أخرجي الهواء من صدرك مع الضغط باليدين جيداً عند إخراج الزفير ثم تنفسي (شهيق / زفير) مع استمرار الضغط باليدين تحت الصدر .

٢ - قفي مع ضم الساقين ورفع الذراعين جانباً ، استديري بجسمك مرة جهة اليمين وأخرى جهة اليسار مع المحافظة على تثبيت القدمين بالأرض .

انتهى عهد « ريجيم الجوع » . .

هذه المرة لم يعد مجال للشك : ريجيم الجوع لا يفيد أبداً في الحفاظ على قوامك وحسب بك ربما زاد وزنك ! والحل ؟ إنه موجود ، ولكن على غير هذا الصعيد .

إن الفضل في هذا الاكتشاف راجع إلى عالم أميركي هو البروفسور بارا كافاروبياس ومساعديه .

يقول البروفسور : عندما يجوع المرء ويشتهي طعام بقوة ، يكفي أن يرى أو يشم رائحة هذا الطعام ليسمن ، دون أن يتناول منه غراماً واحداً اكتشاف مدهش فعلاً ! فكيف توصل هذا الباحث إلى مثل هذه النتيجة الثابتة ؟ بطريقة بسيطة : قدم ألواناً من الطعام إلى ستة شبابت سمينات وتركهن يتنشقن رائحته . وأجري لهن فحص الدم قبل وبعد التجربة . وأثبت هذا الفحص أن مجرد مشاهدة الطعام الذي حرمن منه أدت إلى ارتفاع نسبة الأنسولين وخفضت ، في الوقت نفسه ، نسبة الدهن الساري مع الدم .

وإذا ما علمنا أن الأنسولين ضروري لتخزين الدهن الساري مع الدم ، في الخلايا الدهنية التي تشكل السمنة . وإنه كلما كان الأنسولين غزيراً ، يتحول الدهن بسرعة إلى احتياط ، إذا ما علمنا كل ذلك أدركنا ما الذي حدث : فلمجرد رؤيته الطعام يتخلص الجسم من جزء من الدهن ولا ارتفاع نسبة الأنسولين ولكن الذي حدث هو احتباس الدهن في الخلايا . وبهذا اكتسب الجسم عدداً من الغرامات الزائدة .

وفهم هذا الضرر الذي يلعبه الأنسولين في تحويل الدهن إلى احتياطي لا بد من معرفة أن الأنسجة القابلة للسمنة ليست مجرد مستودع لمخزن الدهن . فليس كافياً أن يأكل المرء ليسمن ، كما يشرح ذلك الدكتور جان أرنال الرئيس السابق لقسم المعالجة الفيزيائية في كلية الطب بجامعة باريس وأحد كبار الاختصاصيين الفرنسيين في مشكلات السمنة .

إن عملية التوازن بين « الصادر والوارد » من الشحوم في الخلايا الشحمية ، خاضعة

لعنصرين . الفوسفورياسيتراز الذي يختزن الشحوم ، والـ A.M.P الدوري الذي يلعب دوراً معكوساً .

أمّا الحميات والريجيم الصارمة جداً ، فلها عيب آخر يضاف إلى الذي ذكرناه . فهي لا تنطوي على رفع مقدار الأنسولين وحسب ، بل إنه ، عندما تنقص الحريات بصورة ملموسة ، يبدي الجسم ردة فعل ليدافع عن نفسه لقاء هذا النقص ، بإفراز هورمون يسمى علمياً « T.3 معكوساً » . ومن شأن هذا الهرمون أن يخفف من سرعة الاستقلاب ، أي عملية استهلاك الطاقة . مثال ذلك : شخص يزن ٧٠ كلغ يحرق حوالي ٧٠ حريرة في الساعة أثناء نموه ، فإذا ما اتبع حمية بالغة الصرامة ، فهو لا يحرق إلا ٤٠ حريرة فقط .

وهذا التباطؤ لا يقتصر على ساعات الراحة وحسب بل يستمر ٢٤ ساعة على ٢٤ ساعة ! وإذا كان مجرد رؤية الطعام تسبب لنا السممة ، وإذا كان الريجيم الصارم يحول دون نقص وزننا ، فماذا يبقى ؟ يبقى أن نخفف من ردة فعل مركز الجوع ، مقره في قاع الدماغ Hypotalmus ، ذلك أنه هو أساساً ، المسؤول عن تحرك الأنسولين و « T.3 الاحتياطي » .

ولتحقيق هذا الهدف ينصح الدكتور أرنال بتناول مهدئات خفيفة . والعلاج لا يتوقف هنا ، بل يجب أن يرافقه إنقاص الطعام بصورة يتم معها تصحيح الأخطاء الغذائية شيئاً فشيئاً ولكن ذلك يجب أن يتم على مراحل تدريجية ، لئلا يعمد « مركز الجوع » في الدماغ على إطلاق « صفارة الإنذار » .

يقول الدكتور أرنال : « يجب بالدرجة الأولى تجنب الاستغناء الكثيف عن السكريات ومئات الفحم . وإذا ما لاحظت أن مريضاً ما يستهلك كمية كبيرة من الخبز - ٣٠٠ غرام مثلاً - فأني أطلب إليه إنقاص هذه الكمية إلى ١٥٠ غراماً أو ٢٠٠ غرام ، ووضعه تحت المراقبة » . فإذا لم يكن ذلك فئمة مستحضرات لمساعدة المريض على التخلص من زيادة وزنه شرط أن يتبع حمية حكيمة ، بخاصة تلك الحبة التي قوامها أحد مشتقات الـ « ثرييودرو تيرونين Triodo thyronine التي كانت موضع نقاش طويل في آخر مؤتمر عقد في موناكو .

وهذه الحبة ومثيلاتها قد أخضعت لتحارب عديدة في مستشفيات كثيرة طوال سنوات قبل أن توضع في التداول في الصيدليات ، بصورة خاصة جرت تجربتها على ٤٤٢ امرأة تراوح أعمارهن بين ١٩ و ٧٠ سنة وأوزانهن بين ٤٩ و ١١٠ كيلو غرامات . وجاءت النتائج جيدة جداً في ٢٣.٨% من الحالات (١٤٨ امرأة) ، وجيدة في ٣٧% (١٦٥ امرأة) ، ومتوسط في ١٥.٨% ،

وتحت الوسط في ١٣.٤% من الحالات فقط أي عند ٥٩ امرأة ، أي عند امرأة واحدة من كل ثماني نساء .

إنقاص الوزن دون تعب

من المزايا الإضافية لهذه الحبة أنها لا تسبب أي تعب ، بل على العكس ، كما أكدت مجلة « الحياة الطبية La vie Medicale » التي خصصت لها عدداً بكامله ، فإنها تبعث في تناولها شعوراً بالراحة ، وهذا ما أكده جميع اللواتي . والذين . جربوها .
وتفسير هذه المزية في أن الحبة لا تأثير لها إطلاقاً على الجهاز العضلي ، فهي تقتصر في مفعولها على إذابة الشحم . وهذا ما تم التأكيد منه بتجارب سمحت بقياس سماكة الأنسجة الدهنية .

ويفهم ذلك عندما تعرف طرق عمل أجسامنا . فهذه الأجسام تصنع ، تحت تأثير بعض الهرمونات ، مادة هدفها « اللعب » على الأنسجة الشحمية ومنعها من التضخم بلا حدود فهي « تذيبها » بشكل ما ، كلما جاءت كمية إضافية بواسطة الأطعمة اليومية التي نتناولها . وبعض الأجسام تضع هذه المادة بكمية أكبر مما تصنعها أجسام أخرى .

وهذا ما يفسر لنا لماذا يبقى بعض الناس نحيفين بينما يسمن آخرون ، والفريقان يتناولان الأطعمة نفسها بدقة متناهية .

وحبة النحافة تعطي المادة المذيبة للشحم إلى الأجسام التي لا تضع منها كفايتها . . هذا هو مفعولها بكل بساطة .

وبعد ذلك تبقى عملية تذويب الشحم وإنقاص حجم الخلايا الشحمية .

وهذا المستحضر أخيراً ، لا ينطوي على أي خطر يهدد الصحة . ويؤكد المختصون ، أن هذا العقار هو الوحيد ، حتى الآن ، الذي يؤثر في الخلايا الشحمية دون سواها من خلايا الجسم ، ومن هنا فهو خالٍ من أي ضرر وليس له أي مضادات استتباب . . باستثناء الأشخاص الذين تعزز عندهم الدرقية بغزارة أو الذين يشكون قصوراً في الدورة الدموية عبر الأوعية التي تغذي القلب أو العضلة التاجية .

إصلاح الأخطاء الماضية

وهذا العقار ، كسائر المستحضرات أو معظمها ، ينبغي الحذر بشأنه عندما يعطى لامرأة حامل ، أضف إلى ذلك أنه لا يباع ، في البلدان التي تحترم نفسها ، إلا بموجب وصفة طبية .
وإذا شئنا الدقة قلنا : إن هدف هذا العقار ليس إباحة تناول أي طعام بلا قيد أو شرط ،

ولكن المساعدة على تنحيف الجسم مع حمية متوازنة أول الأمر ، إذا كانت الأطعمة المستهلكة غنية جداً بالحريات .

وما أن يتم إحراز هذا النصر الأولي ، حتى تبدأ المرحلة الثانية الرامسة إلى إصلاح الأخطاء التي تكون قد ارتكبت حتى الآن . ذلك أن الغرض ليس تنحيف الجسم بعد إصابته بالسمنة والاكتناز ، بل إبقاء الجسم نحيفاً ، هذا ليس بالأمر اليسير .

إن معظم الناس ، ولا سيما النساء منهم ، يعرفون اليوم الأطعمة التي ينبغي لهم تجنبها ومن العبث العودة إلى طرق هذا الموضوع وبالمقابل ؛ بل هناك وسائل صغيرة ، تتيح لنا أن نأكل أقل وأن نحرق من الحريات أكثر ، دون أن نحرم أنفسنا كثيراً من الطيبات والم لذات .

تناول فطوراً جيداً وغنياً ، واجعل عشاءك خفيفاً ففي دراسة أميركية حديثة حققتها دكتورة لورا ووكر من لونس أنجلس ، وهي اختصاصية في مشكلات الوزن ، أن « حريات الصباح » تزن أقل من حريات المساء ، وقد خضعت سبعة متطوعين شبان لحمية قوامها ٢٠٠ حريرة يومياً . وعندما استهلك هؤلاء معظم كمية الحريات عند الفطور ، نزلت أوزانهم جميعاً وأعيدت التجربة على المتطوعين السبعة لكن معكوسة هذه المرة ، إذ إنهم أعطوا معظم الحريات في وجبة المساء . فكانت النتيجة أن زادت أوزانهم كلهم .

وتشرح الدكتورة ووكر هذه الظاهرة بقولها : إن الهضم يبلغ ذروته بعد سبع ساعات من آخر لقمة تزدرد . فإذا تناولت عشاء دسماً يأتي وقت الهضم وأنت نائم ، ومعروف أن الاستقلاب ، أثناء النوم ، يكون في أدنى درجاته ، الأمر الذي سمح بتراكم الدهن لعدم استهلاكه جيداً في الجهاز الهضمي .

من المستحسن أن تكون الوجبات النهارية ، عدا الفطور الغني ، موزعة على فترات كأن تتناول عند الظهر غذاء خفيفاً ، وعند العصر شيئاً ما ووقت العشاء وجبة رمزية . . ذلك أن عملية الهضم نفسها تحرق كمية من الحريات وبالتالي تحول دون السمنة .

تناول الخضار والفاكهة النيئة ما استطعت إلى ذلك سبيلاً ، وبخاصة عندما يتتابك الجوع ، بالخضار والفاكهة من شأنهما سدّ الجوع على افتقارهما إلى الحريات .

أضف الحساء إلى وجبة المساء فإنه سهل الهضم وهو يساعدك على إنقاص كمية الحريات اليومية . وفي دراسة حديثة لأطباء أميركيين منهم الدكتور جاك سميث مدير قسم التغذية جامعة نبراسكا ، أن الأشخاص من الذين يتناولون الحساء بانتظام يخسرون ٥% على الأقل من الحريات اليومية . ويشرح الدكتور سميث هذه الظاهرة بقوله : إن له ثلاثة أسباب : احتواء الحساء على الكثير من الماء ، أولاً ، وهذا يعني فقره بالحريات . وثانياً ، إن الحساء غالباً ما يكون مصنوعاً من الخضار التي لا تحتوي هي أيضاً ، حريات كثيرة ، وأخيراً ، يؤكل

الحساء ببطء ؛ لأنه يقدم ساخناً .

ونصائح الدكتور سميث لا تقتصر على تناول الحساء بانتظام ، وهاك الرئيسي منها :

- ١ . اشرب ماء كثيراً (٨ كؤوس يومياً على الأقل) .
- ٢ . استعمل لطعامك أطباقاً صغيرة الحجم فهي توحى إليك بأنك أكلت أكثر من الواقع .
- ٣ . لا تشاهد التلفزيون أبداً أثناء تناول الطعام فهو يلهيك فتتسى نفسك وتأكل أكثر مما ينبغي .
- ٤ - أكثر من الوجبات النباتية . خصص يوماً في الأسبوع على الأقل لا تأكل فيه إلا النباتات .
- ٥ - ضع سكينك وشوكتك على المائدة بعد كل لقمة ، وستدهش إذا ما علمت كم من وقت إضافي تستغرق هذه العملية البطيئة .
- ٦ . انزع جلد الدجاج قبل طبخه فهو غني جداً بالدهن .
- ٧ . تجنب الأطعمة المقلية .
- ٨ . لا تصب المرق على طعامك بل ضع كمية منه على جانب طبقك وتناوله بمقدار .
- ٩ - تخلّ شيئاً فشيئاً ، عن اللحوم الحمراء واستعض عنها بالأسمك والطيور فهي أفقر بالدهون وبالتالي بالحريات .
- ١٠ . لا تنس الفاكهة ، فهي غذاء مهم جداً لصحتنا بسبب ما تحتويه من فيتامينات .
- ١١ . وأخيراً ، تظل القاعدة الذهبية هي : لا تأكل أبداً عندما لا تشعر بجوع حقيقي .

احذر الحميات الناشزة

يقولون : إذا أردت أن تخفف وزنك فعليك أن تبدأ وجبتك بأكل ثمرة « الغريب فروت » أو كأس عصير منه لأنها تحرق الدهن ، أو ينصحوك بقصر طعامك على الفواكه لمدة أحد عشر يوماً . ويقولون وينصحون بالكثير ويبالغون في التطرف أحياناً ، ويبقى الشخص الذي يود تخفيف وزنه ضحية برامج الحميات المبالغ فيها أحياناً والمغلوطه أحياناً أخرى أو التي لا تستند على أساس بيولوجي علمي . . فما العمل ؟

إذا كنت تريد أن تخفف وزنك بشكل دائم فعليك أن تجد حمية يمكنك العيش عليها . . يجب أن تكون حمية مريحة وأن تشعر بأنها لا تزعجك ، كما يجب وقبل كل شيء ، أن تكون حمية غير مضرّة بالصحة على المدى البعيد ، ويجب أن تساعدك على ألا تقتبس عادات أكل

سيئة ، وأن تضمن أيضاً عدم عودة الكيلو غرامات التي فقدتها مباشرة بعد أن تعود إلى أسلوبك القديم في الأكل .

صحيح أن « الغريب - فروت » فاكهة ممتازة قليلة الحريات وتساعد على تخفيف الشعور بالجوع ولكنها لا تحوي أية مواد سحرية تساعد على حرق الحريات . . ثم إن حمية الفواكه فقط بعيدة كل البعد عن الصواب ومضرة بالصحة ؛ لأن الكميات الزائدة من الفواكه يمكن أن تخفف الجسم من للماء والأملاح الضرورية ، مسببة هبوطاً في ضغط الدم وضعفاً عاماً ويمكن أن تجد عشرات الحميات من النوع نفسه فعليك الاحتراس منه وعدم اتباعها حتى في حالات الضرورة . وها نحن نقدم لك أكثرها انتشاراً :

حمية الدهن

تنصح هذه الحمية بتخفيف الأطعمة التي تحتوي على الفحماثيات كالحبز والبطاطا والبسكويت والكعك والحلويات وتنصح بتناول الأطعمة الدهنية حيث ينصح الدكتور كارنس في كتابه « تناول الدهن وخفف وزنك » تناول اللحم دون نزع الدهن عنه والكثير من الجبن والإكثار من الكريمة في القهوة . ويدعى أن الجسم يتطلب وقتاً لهضم هذه الأطعمة لذا فهي تبقى في المعدة فترة أطول . . وهي حمية غير عملية قد يتراح الكثيرون لاتباعها لسهولتها ولكنها لا تركز على حقائق علمية ، بل على العكس تسبب ضرراً كبيراً للصحة . . فقد أوصت الكلية الملكية للطب في بريطانيا بتخفيف الدهن في الغذاء للتخفيف من أمراض القلب والسرطان .

الحمية المرتفعة البروتين

توصي هذه الحمية بتناول اللحم بأنواعه لزيادة البروتين والتخفيف من الفحماثيات « السكر بشكل مبسط هو من الفحماثيات » وترتكز هذه الحمية على تخفيف الفحماثيات دون أن تميز بين السكر والفحماثيات المعقدة كالطحين والبطاطا والحبوب والعدس الغنية بالبروتين . من المفيد تخفيف الحريات « الفارغة » كالسكر ولكن من غير المعقول أن نبتعد عن بقية الفحماثيات الأخرى ؛ لأن هذا يعني بالضرورة زيادة كمية الدهن ، فالكثير من الدهن غير المرئي يكون من اللحم . ما هو البديل ؟ إنه حمية الخضار والفواكه .

حمية الخضار والفواكه

هذه الحمية مفيدة من أجل تخفيف الوزن بشكل دائم وهي معاكسة تماماً لحمية البروتين حيث تنصح بتناول الكثير من الحبوب والفواكه والخضار والبازلاء واللوبياء والفاصولياء

والقول ، هي بالأساس مصممة من أجل مرضى القلب إذ تعتمد على تخفيف الشحوم في الشرايين التي تسبب مرض القلب والأوعية الدموية . . . تحظر هذه الحمية تناول السكر والخبز الأبيض والملح وعدم شرب الكحول والقهوة والشاي وتنصح بأخذ مقدار كافٍ من المعادن والفيتامينات .

إنها حمية جيدة وتستأهل محاولة تجريبها لمرضى القلب والبول السكري ولكنها مبالغ فيها جداً لأولئك الذين يريدون فقط تخفيف وزهم دون أن يعانون مرضاً قلبياً .

مكافحة السمنة بدون حمية

الترهل . . هو المرض الذي يشكو منه إنسان هذا العصر . فبحكم الأعمال المكتتية وانشغال الإنسان بأمر المعيشة اليومية بعيداً عن الجو الرياضي . . وبسبب إهمال الكثيرين للنصائح الطبية انتشر مرض السمنة والترهل . . وها نحن نعرض لك المشكلة . . وحلها . ما هو الترهل ؟ . . .

سؤال أبسط بكثير مما يعتقده البعض عنه .

ففي سبيل الوصول إلى الوزن المثالي يجب أن نأخذ بعين الاعتبار الطول والسن ، وكذلك حالة العظام والعضلات ، وبصورة عامة تكوين الإنسان الجسدي ؛ لأن السمنة أو الترهل لها مقومات ومفارقات . فالمصارع مثلاً قد يكون أقل وزناً من المترهل وهما في سن واحدة .

ثم إن هناك أنواعاً من الترهل ، بينها تلك التي تكون مصحوبة باضطرابات هرمونية ولها علاج خاص ، وثمة نوعان من الترهل مختلفان . الشكل الدموي والشكل الإسفنجي سنتحدث عن الحمية التي توافق كلا النوعين .

أما الترهل الدموي فيصيب بشكل خاص الرجال ، ولا يسمونه الترهل المذكور الآلي ، ومردده إلى زيادة التغذية وفيه يصاب العنق والقررة والكتفان والصدر ، ويكون احتجاز الماء فيه ضئيلاً أما التهاب النسيج الخلوي فمعدوم .

ما هي الحمية الواجب اتباعها ؟

قبل كل شيء تجنب التغذية القوية . فبينما يكون الرجل العادي الذي يقوم بعمل طبيعي بحاجة إلى ٢٨٠٠ وحدة حرورية ، يظل المصاب بحاجة إلى ١٥٠٠ وحدة فقط . وأما الأطعمة فلا تؤخذ اعتباطاً وإنما تكون مقاديرها محسوبة بدقة .

السكريات : الأطعمة المنتجة للسكر . إنها ضرورية لنا ؛ لأنها تلعب دور المحرض المقوي . فهي غذاء التقوية وتنشيط العضلات . ويجب أن تتجدد بصورة مستمرة ؛ لأن الجسم لا يحتوي إلا على احتياطي قدره ٣٧٠ غرام يمكنها أن تمنح ١٥٠٠ وحدة حرورية ، أي أقل ما يتطلبه استهلاك يوم واحد . ولكن هذه السكريات مع الأسف تنقلب إلى مواد دهنية .

ففي تغذية طبيعية يصل استهلاك السكريات إلى ٤٠٠ أو ٥٠٠ غرام . أما الكمية الأدنى التي لا يمكن الهبوط إلى أبعد منها بدون خطر فهي ١٢٠ غراماً موزعة على الشكل التالي : خضار طرية ٦٠٠ غ البطاطا ١٠٠ غ . فواكه طازجة ١٠٠ غ . خبز ١٠٠ غ .

إن الخضار الطرية ولو بكمية أكبر لا تشتمل إلا على مقدار ضئيل من السكريات (النشويات) فهي لا تمثل إذن إلا قيمة غذائية محدودة . وإن الفواكه والبطاطا والخبز تشتمل على كمية أكبر فيجب إذن تحديدها بشكل دقيق .

المواد الدهنية : إنها تهدد بتكديس كمية غير طبيعية من الشحم في الجسم . ولكن يجب عدم الهبوط إلى مستوى أدنى من الحد المقرر وهو غرام واحد لكل كيلو غرام من الوزن .

إن اللحم الذي يدخل في مضمون الحمية يحتوي على كمية من المواد الدسمة تقدر بحوالي ستين غراماً ، ويكفي أن نجعل في وجبة الطعام اليومية ٢٠ غراماً من الزبدة لنحصل على ما يقابل عشرين غراماً من المواد الدهنية .

المواد البروتينية : وتمثل بصورة خاصة في اللحوم ، ففي سبيل تجنب حمية قاسية مؤسفة لإبعاد الترهل ، ينصح الأطباء بمقادير كافية من اللحوم يومياً ٤٥٠ غراماً على سبيل المثال .

ولكن من الصعوبة بمكان ، إلا إذا كان الاستهلاك مقتصرراً على الأسماك غير الدسمة ، زيادة كمية البروتينات دون زيادة موازية من الشحوم وقد تزيد كمية هذه على تلك في الأطعمة .

إن هذه الكمية البروتينية يمنحها ٢٠٠ غرام من اللحم (التي تحتوي على ٢٠ بالمئة من البروتين أي ٤٠ غ) . و٦٠ غراماً من الجبن (٢٠ غرام من البروتين) . أما الخبز فيعطي (١ / ١٠ من وزنه أي ١٠ غ) .

ويمنح ملح الطعام ، وتمنح كذلك جميع أنواع المشروبات والسوائل بما في ذلك الماء الذي يجب ألا يتجاوز مقدار ما يؤخذ منه يومياً لتراً واحداً .

والآن ، ننصح باتباع حمية ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل :

١ - يوم الفواكه : مع قليل من الخبز والجبن ، ففي الصباح كوب من الشاي ، برتقالة ، ٥٠ غراماً من الخبز . وفي الساعة عاشره تفاحة طازجة وفي الظهر فواكه طازجة (ما عدا الفواكه الدسمة كالجوز واللوز والبندق والكستنا والموز وما إليها) ٣٠٠ غراماً من الخبز وكوب من

الشاي . وفي العشاء ٥٠ غراماً من الخبز مع كوب من الشاي .

٢ - يوم الخضار : صباحاً : قهوة مع الحليب ٥٠ غراماً من الخبز . والظهيرة : ٢٠٠ غرام من الخضار المنوعة المسلوقة . ١٠٠ غرام من السلطة . بطاطا عدد ٢ . كوب من القهوة بالحليب .
العشاء : كأس من الحساء بالخضار مع الجبن ، هليون و ٥٠ غراماً من الخبز مع قطعتين من البطاطا .

٣ - يوم الصيام : يكون المرء في حالة استراحة تامة . يتناول لتراً من الحليب أو كيلو غراماً من الفواكه . أما الماء فمسموح به حسب الحاجة .

الخضار الطازجة المسلوقة

ثمة أنواع أخرى من الحمية تستند إلى أبعاد ما يحدثه تناول صنف واحد من الطعام . مثال ذلك هذه الحمية :

الإثنين : يوم الخضار ، الثلاثاء : يوم اللحم ، الأربعاء : يوم البيض ، الخميس : يوم الحليب ، الجمعة : يوم السمك ، السبت : يوم الفواكه ، الأحد : يوم حر مع مراعاة تناول الطعام بكميات معقولة وتجنب الأطعمة الغنية بالسكر والشحوم . وهناك حالات تتطلب أن تكون الحمية أكثر قساوة ، فعدد الحروريات يجب ألا يتجاوز ١٠٠٠ وحدة ، غير أن المريض يجب أن يلتزم الفراش لعدم تمكنه آنذاك من القيام بأي مجهود .

ففي الصباح القهوة أو الشاي مع ٥٠ غراماً من الحليب المقشود وفاكهة واحدة . وفي الظهيرة والمساء ١٠٠ غرام من اللحم والسمك مع ٥٠ غراماً من السلطة بالزيت النباتي ، و ٢٠٠ غرام من الخضار و ٥ غرامات من الخميرة و ٥٠٠ غرام من الفواكه أو الفواكه المسلوقة بدون سكر .

أما الحميات النوعية فهي أقل تحديداً ، ولكنها أسهل تناولاً وأبعد تأثيراً في كثير من الحالات .

هنا ، تصنف الأطعمة ثلاثة أصناف : الممنوعة ، والمسموح بها بكميات محدودة ، والمسموح بتناولها بحرية .

فالممنوع منها : الخبز والمعجنات والسكر وجميع مشتقاته والرز والتوابل والزيت (عدا زيت البارافين) ، والفواكه المجففة أو الدسمة والشحوم والزبدة والقشدة والجبن الدسم واللحوم الدسمة ، والأسماك الدسمة ، والمقليات ، واللحوم المقددة .

والمسموح منها بكميات محدودة : الحليب بكمية ضئيلة تضاف مثلاً إلى القهوة صباحاً .

والفواكه (٢٠٠ إلى ٥٠٠ غ) والبطاطا بين حين وآخر من (٢٠٠ إلى ٣٠٠ غ) .
والمسموح منها بحرية : اللحوم الحمراء والأسماك غير الدسمة ، والبيض والمقبلات النباتية
والسلطة والخضار المسلوقة .

حذار من السوائل

إن الترهل الإسفنجي كما يسمونه يكون مصحوباً باحتجاز كميات من الماء والملح في
الجسم . وهو يظهر بصورة خاصة لدى النساء الشابات وأحياناً في سن المراهقة والبلوغ ، وهذا
الترهل يصيب بشكل خاص الجذع وأصول الأطراف ، ويتميز بالرخاوة وقد يصحبه التهاب
الأعصاب .

ولا يبدو أنه مرتبط بتغذية قوية ؛ لأنه يتأتى عن أسى عنيف أو حمل أو إرهاق . إنه
الترهل الـ Gynoidde وهو نوع من الترهل عنيف قد لا يستجيب بسرعة للحمية ،
فلا بد إذن من إبعاد جميع أنواع السوائل وتقنينها بصورة قاسية . يجب استبعاد هذه
السوائل عن مائدة الطعام ، ومنها أنواع الحساء . أما الماء فيجب ألا تتجاوز كميته
اليومية نصف لتر .

ومنذ سنوات وضع لهؤلاء المرضى نوع من الحمية بدون ماء ولا ملح ، وقيل : إنها لا
يمكن أن تستمر أكثر من أربع مرات في الأسبوع . ففي الصباح : بيضة مسلوقة أو ٥٠ غراماً من
الملح . وفي الظهر : ١٠٠ غرام من اللحم و ٨٠ غراماً من الجبن الهولندي .

هذا ومن المستحسن في جميع أنواع الترهل تناول الطعام بدون ملح أو بقليل جداً منه .
أما في معالجة الترهل الإسفنجي فمن الضروري جداً تقليل الملح . فأحياناً يكفي
استبعاد الأطعمة الغنية به كاللحوم المجففة والجبن وسمك البحر والمعلبات . وإذا لم يكف
ذلك يتوجب إلغاء بعض أنواع الخضار كالخرشوف واللوبياء والملفوف المحفف إلخ . .
والآن ، كيف يمكن القضاء على الترهل دون خطر ؟ . . .

إن إلى جانب الحمية ، وهي الأساس بعض أنواع العقاقير التي تزيد احتراق المواد في
الجسم وتضاعف عملية القبول وتقلل القابلية ، وبعضها يستند في حالات على أساس هرموني .
غير أن الاحتفاظ بمكاسب الحمية أمر أهم من الحمية نفسها فالمرضى الذي فقد بضعة
كيلو غرامات بجهد وتضحية يجب عليه أن يحافظ على هذا المكسب وذلك باتباع نظام غذائي
خاص لا يجيد عنه .



الفصل السابع

المجلد وجمال البشرة

الفصل السابع الجلد وجمال البشرة

وصفات لعلاج وجمال البشرة

هذا هو جلدك . .

إن نوعية الجلد يحددها أمران غير قابلين للتغيير - الوحدات الوراثية ونوع الجنس « ذكر أو أنثى » ، كما يخضع الجلد لسلطة السن ولتأثير البيئة عليه . إنما بالإمكان تحسين وضعه كثيراً بطريقة اعتنائك به . واليوم ، تعني العناية بالجلد ؛ التفكير المسبق في مستقبله ، التفكير ١٠ أو ٢٠ أو حتى ٥٠ سنة إلى الأمام ، ووقاية نفسك من تأثيرات الشمس الضارة من التلوث والإجهاد كما تعني امتلاكى لحكمة تجعلك تستفيدين من أفضل معطيات العلم والعالم الطبيعي .

ولأن جلدك أكثر الأعضاء لفتاً للنظر ، فهو يظهر بشكل دقيق جداً للوضع الصحي الداخلي للجسم - ليس فقط على المستوى الفزيولوجي ؛ بل أيضاً على المستويين العاطفي والسيكولوجي ، فردود الفعل العصبية مثل تورد الوجنتين ، قد تحدث في الجلد تأثيرات فورية مرئية ، أو أوضاعاً أكثر تعقيداً وصعوبة في عدد من الاضطرابات الجلدية . فداء الصدف ، والأكزيما ، والوردية ، وبعض أنواع حب الشباب تميل كلها إلى الاندلاع تحت وطأة القلق والضغط . وقد بات معروفاً اليوم ، وعلى نطاق واسع ، أن إزالة السبب الجذري للقلق بوسعها أن تحدث تأثيراً إيجابياً على وضع الجلد ، يفوق كثيراً تأثير المعالجات الحديثة ، بالرغم من أنه لا أحد يعرف السبب بالضبط .

لكن المعروف هو أن الجلد تركيب معقد وديناميكي ، لا يكف عن التغيير مع مشيرات داخلية وخارجية عدة .

تركيب الجلد . . . وطبقاته

يشتمل الجلد على طبقات عدة ، وهذه تقسم إلى :

. الأدمة الخارجية الواقية من الماء .

. الأدمة الداخلية الحساسة .

إن الأدمة الخارجية تحتوي على الغدد العرقية والدهنية وعلى الخلايا الصبغية تحمل العدد نفسه في الجلد الأبيض والأسود على السواء .

إن الأدمة الداخلية مدعومة بطبقة من الدهن وتحتوي على :

. جريبات السّعر .

. الغدد العرقية والدهنية .

. خلايا العصب .

. الأوعية الدموية .

— شبكة الألياف البروتينية القاسية التي تحدد مرونة الجلد ومطاطيته ، وتمنحه قدرته المميزة على التقلص .

إن الخلايا المنتجة الواقية بين الأدمة تبدأ عملية تجزئة الخلايا ومضاعفتها . أما مادة « DNA » الحيوية الموجودة في نوى الخلايا فهي تضمن أن يكون كل توليد جديد للجلد صورة طبق الأصل عن الذي سبقه . ومن ثمَّ يهاجر التوليد الجديد صعوداً وهو يتسطح بالتدرج ويفقد رطوبته ، وهكذا عندما تصل الخلايا أخيراً إلى سطح الجلد فإنها تموت وتعمل ضمن قدرة وقائية محصنة ، فتحمي الخلايا تحتها والتي هي أصغر سناً منها وأكثر قابلية للعصب . إن المرحلة برمتها تستغرق عادة حوالي ٢٨ يوماً لكن عوامل السن ، ونور الشمس ، والأمراض الجلدية قد تعوق تقدمها أو تزيده سرعة .

جلدك . . هو خط الدفاع الأول لجسمك

لعلك تعلمي أن جلدك يمثل أهم خط دفاع للجسم حماية من الأمراض والأوبئة . . ومظهره يدل على مدى سلامة الجسم .

وإنك لتسألني . . كيف يمكن لهذا الجلد أن يدافع عن صحة جسمك ؟

إن الجلد يشكل غطاء وغطاء يغلف الجسم بأكمله من الخارج . . وهذا الغلاف مزود بعدة أسلحة يمكنها أن تضمن سلامتك وسلامة جلدك أيضاً . ومن هذه الأسلحة ما يلي :

أولاً : الغدة العرقية : إن لهذا العرق الذي ينصب من جلدك أثناء تعبك أو أثناء فترة المرض أو في فترة التوتر والإجهاد العصبي . . فإن هذا العرق يحتوي على مادة « الليسوزيم » ؛

هذه المادة القاتلة والمخللة للميكروبات والجراثيم التي قد يتعرض لها جلدك ، إذن فآثره مطهر للجلد عوضياً عن الأحماض الدهنية والعضوية التي تفرز مع العرق لتقوم بمهمتها الدفاعية .

ثانياً : الجلد يحتوي على سطحه أنواع من البكتيريا - وهذه البكتيريا من النوع المسالم - وهي ساكن طبيعي على سطح الجلد . . وهي تقوم بعملية دفاعية عن طريق مهاجمتها لأنواع الميكروبات المرضية التي قد تصيب الجلد .

ثالثاً : كما أنه يوجد أيضاً مسامات في الجلد ، هذه المسامات تعمل على تهوية جلد الجسم وتحديد هوائه وتحديد حيويته . . وبهذا تضمن أن يكون الجلد متجدد التهوية بفضل هذه المسامات .

ولكن بعض السيدات يوقفن عمل هذه المسامات ويضرون بجلدهن بوضعهن المواد الدهنية والكيميائية وبعض الكريمات بغرض التجميل . لذلك الوجه مرتان على الأقل باليوم الواحد لضمان سلامة جلدنا .

وأيضاً عدم لبس الملابس الضيقة فترات طويلة ، فإننا بذلك نكون قد حشرنا الهواء الفاسد بتلك المناطق من الجلد التي لا تجد لها متنفساً بسبب هذه الملابس الضيقة التي تحيطها .

جلدك . . كيف يصلح نفسه ويعيد بناءه

إن عملية إصلاح الجلد بنفسه عملية رائعة ، حيث تشفي أي نوع من أنواع الأذى السطحي من خدوش وجروح وحروق بسيطة . في خلال « ٢٨ » يوماً يكون النسيج المعطوب قد زال بالتدريج حيث تظهر طبقة جديدة من الجلد المعافي ، لكن أي عطب يصيب الخلايا عند الطبقة القاعدية من خلال الجروح العميقة والحروق الشديدة أو التعرض المفرط لأشعة الشمس من شأنه أن يحدث ندوباً في نسيج الجلد إذا أعطب أيضاً مادة الـ « DNA » الموجودة في نواة الخلية .

وفي هذه الحال تستمر الخلية المعطوبة في عملها لكنها تنتج خلية شاذة ، وكلما كان العطب أعمق وأكثر اتساعاً ازداد الشذوذ . هذا هو السبب الذي يجعل العرض الطويل والمتكرر لأشعة الشمس يحدث تلفاً تدريجياً في نوعية جلدك .

مظهر جلدك . . والعوامل البيئية

تلعب الوحدات الموروثة أي الجينات ، دوراً مهماً جداً في تحديد خامة الجلد ومظهره العام ، كما تحدد لون عينيك والطول الذي تبلغه . ثم إن عدد أوعيتك الدموية والتركيز النسبي لغددك الدهنية ، وحجم مسام شعرك وسماكة الشعر وموقعها داخل الجريب كل هذه الأمور تحدد قبل وصولك إلى العالم بتسعة أشهر وتبقى كما هي لسائر حياتك ولا شيء يستطيع أن

يغير المنهج الوراثي العام الذي يعرضك لحالات معينة مثل حب الشباب الوضع ، ويحدد أيضاً حساسيتك لأشعة الشمس القوية والسرعة التي يهزم بها جلدك إذ ترق خامته ويفقد نضارته عندما يخف نشاط الغدد الدهنية وتتباطأ عملية تجزئة الخلايا .

ولكن عمر جلدك النسبي يتأثر أيضاً بعدد من العوامل الأخرى التي تقع تحت سيطرتك . وبالطبع لن تتمكني من أن تصدي عنك التقدم في السن لكن إذا اعتنيت بجلدك باكراً ، واتبعت روتيناً متزنناً فهذا سيعوق عملية الهرم حتماً ، ولا يعني الروتين الواعي اختيارك الصائب لمطرب معين أو تجميل بشرتك مرة في الشهر في دور التجميل . مع أن هذه الأمور تساعد ولا ريب ، إنما نعني بها :

- . ابتعادك عن الشمس اللاهبة .
 - . النوم ساعات كافية .
 - . تجنب الأوضاع المحدثه للإجهاد .
 - . الإقلاع عن التدخين أو التخفيف منه .
 - . تناول الطعام وممارسة الرياضة بحكمة .
- باختصار ، إن أية ممارسة صحية كفيلة بالانعكاس على وضع جلدك .

هل جلدك طبيعي؟!؟

إنه ليس طبيعياً على الإطلاق ؛ بل من النادر أن يوجد إلا عند الأطفال وعند قلة من الراشدين ، أما صفاته البارزة فهي أنه : صاف . ناعم ، لين ، يتميز بخامة واحدة واصطبغ واحد ، إنه ليس مدهناً أكثر من اللازم أو جافاً أكثر من اللازم ، ليس مفرط الحساسية للطقس وللمستحضرات التجميلية ولداخلية جسمك أنه قد يكون « بركة » موروثه ، لكنه برغم ذلك يحتاج إلى عناية .

الرطوبة . . هي سر جمال جلدك

سلي أي مزارع فيخبرك بأن القحط بحد ذاته لا يتلف غلته بقدر ما تتلفها الرياح الدافئة التي ترافقه .

هذا ما يحدث للجلد أيضاً . فالجفاف قد يسببه أو يعززه جو قليل الندوة يسحب الرطوبة من الجلد . إن التدفئة المركزية والتهوية والمراوح تنتزع الرطوبة من الجو وتقرب جلدك إلى عتبة التبخر فعندما تكون درجة الحرارة أقل من « ٣٠% » فإن التدفئة المركزية هي أكثر تجفيفاً

للجو من التهوية المركزية والمراوح إذ بوسعها أن تخفض نسبة الرطوبة إلى « ٢٠ » درجة وهو مستوى يعادل رطوبة الصحارى .

خففي فقدان الرطوبة في جلدك بزيادة مستوى الرطوبة في الجو ، وهناك طرق عديدة لذلك ، منها :

- . زراعة النباتات في داخل البيت .
 - . وضع وعاء مليء بالماء على طاولة ما .
 - . ابتياع جهاز مرطب تضعينه في أية زاوية من زوايا المنزل أو الغرفة .
- ولدى انخفاض الرطوبة راعي أن تدهني وجهك بطبقة خفيفة من الزيت كي تخففي نسبة التبخر .

جلدك حساس . . فاحذري

كلنا يقول : إن جلده حساس ! ومهما بلغت مرونته ، فإن أي جلد لن يتحمل تأثيرات الشمس القاسية أو مضر المواد الكيماوية العنيفة .

تذكري إذن ، أن الجلد رقيق مرهف فعامله على هذا الأساس .

من جهة أخرى إن الجلد المفرط الحساسية هو حكر على أصحاب البشرة البيضاء والشعر الأشقر والأحمر .

هذا النوع من الجلد لا يستمر أبداً ؛ بل يحترق بواسطة الشمس ، ويصاب بالكلف ، ويتجاوب مع المواد المهيجة بإصابته بالبقع والطفوحات والبثور ، وينتمي عادة إلى الفئة التي تتعرض بسهولة عندما يعانين قلقاً وخوفاً أو غثياناً .

وعليه أن يخترن المواد التجميلية المناسبة لهن .

البشرة الزيتية أو « الدهنية »

عندما تلمسين هذا النوع من الجلد ، تشعرين باسترخائه ومرونته لكنه يبدو لماعاً ، كما أنه شديد القابلية للتبقع والسبب هو :

الزهم المتزايد الذي يفرزه الغدد الدهنية .

وبالرغم من احتياجاتنا إلى وجود الزهم على سطح الجلد كي يضل مزيتاً ومرناً وقادراً على إدخال الرطوبة ، فإن وجود زهم كثير قد يحدث انسداداً في مجاري الغدد ، الأمر الذي يؤدي إلى الالتهاب وطفح الحبوب .

إن الصغار قلما يكون جلدهم زيتياً ؛ لأن عندهم الدهنية تبقى صغيرة وهامدة ، ولا تكبر إلا في سن البلوغ حين ترتفع المستويات الهرمونية وبالتالي يزداد إنتاج الزهم .

إن الغدد الدهنية يفتقر إلى التوزيع المتساوي ، فهي تتركز أكثر في جلدة الرأس ، والجبين ، والأنف والذقن ، ويقل وجودها في الوجنتين والرقبة وحول العينين ، وبالتالي تميل معظم الجلود إلى أن تكون زيتية في أجزاء معينة ، إن الجلد المدهن قد يسبب حب الشباب وقد لا يسببه ، لكن من المهم أن نميز بين الزيت الموجود على سطح الجلد الذي يعطيه مظهراً لماعاً ، ويخترق الماكياج ويضفي على الجلد لوناً مائلاً إلى الصفرة الخفيفة وبين الزيت الذي ينحسر في مجاري الغدد الدهنية .

كما أن الزيت الموجود على سطح الجلد هو صديق لا عدو ومن الطبيعي أن يكون هناك ، وأية زيادة فيه بالإمكان إزالتها بواسطة الاغتسال المنتظم .

بشرك . . وجلدك الجاف

تتميز البشرة الجافة بالخمود ، وتشعرين بانشدادها عند الغسل – حتى لو استعملت ألين أنواع الصابون – كما أنها تتقشر وتتشقق بسهولة ، وتؤدي من الاحتكاك بالمواد الكيماوية القاسية ، وتزيد من بروز التجاعيد مع أنها ليست السبب في حدوثها .

إن معظم الجلود تبدو أكثر جفافاً مع التقدم في السن إذ يجف نشاط الغدد الدهنية فتفرز مقداراً أقل من الزهم « مادة دهنية » الأمر الذي يضعف الحاجز المانع لفقدان رطوبة الجو الطبيعية .

وبما أن الجلد يفقد مقداراً أكبر من الرطوبة حين يكون الجو حاراً والرطوبة منخفضة فيجب أن يحمي الجلد الجاف جيداً في فصل الصيف .

لذلك يجب أن :

– تستعملي مرهماً واقياً من الشمس ذا أساس زيتي لحماية وجهك ، إضافة إلى مرطب جيد للحفاظ على الرطوبة الداخلية قدر الإمكان .

– من المهم استعمال السائل المرطب في فصل الشتاء ؛ لأن التدفئة المركزية قادرة على إحداث التأثير نفسه .

. استحمي مرة في اليوم .

— استعملي مقشراً خفيفاً للجلد مثل : الحبوب النباتية الخاصة بالاعتسال مرة في الأسبوع .

. رطبي جلدك باستمرار .

وكقاعدة عامة : كلما انخفضت الرطوبة وجب استعمال مرطب كثير الزيت .

الوصفات البلدية تفيد الجلد . . . أم تضره ؟

هذه الوصفة البلدية تفيد جلدك . . جريها وسترين . . إنها النصيحة التي توجه إلى كثيرات من أجل المحافظة على جمالهن ، ويأخذن بالتجربة ، ولكن يثور على ألسنتهن سؤال : هل صحيح تفيد هذه الوصفة؟! . . . ومن أجل هؤلاء وغيرهن تقدم الحقيقة كاملة عن الوصفات البلدية وتأثيرها على جلد المرأة وبشرتها :

يطلق تعبير « الوصفة البلدية » على المواد الطبيعية التي تستعمل في علاج الأمراض أو الوقاية منها . وهذه المواد الطبيعية يقوم الشخص بتحضيرها وغالباً ما تكون مكوناتها من مواد موجودة بالمنزل أو يمكن الحصول عليها من العطار أو البقال . واستعمال الوصفات البلدية قديم جداً ، وهناك كتب قديمة ومخطوطات تتناول الوصفات المختلفة لعدد كبير جداً من الأمراض مثل كتاب مفردات الأدوية لابن البيطار ، ولسنا ننكر أن بعض هذه الوصفات يفيد في علاج بعض الحالات ولكن الكثير منها لا يفيد ؛ بل إن بعضها ضار .

وقد تطورت الوصفات البلدية مع مرور الزمن وتبني الطب ما يفيد منها ، ولفظ ما لا يفيد . ولكن بعض الوصفات ظلت تحظى بثقة الكثيرين وما زالت تستعمل حتى الآن .

ففي مجال الجلد فإن العلاج الجلدي والعناية به فما زالت تستعمل الوصفات التالية : اللبن ، قشر الخيار ، الخل ، نخاع العظم ، الليمون ، الحناء ، والعسل ، التمر ، العنب ، الحلبة . وإليك حقيقة هذه المواد ونصائح عامة باستعمالها :

اللبن . . . هل يصلح لعلاج البشرة الجافة ؟

اللبن : يحتوي اللبن على دهون وبروتينات وسكريات بالإضافة إلى بعض المعادن والقليل من الفيتامينات ونتيجة للدهون الموجودة في اللبن ، فإنه يعطي الإحساس بطراوة الجلد « ترطيب ونعومة الجلد » . . . ولذلك يلجأ إليه البعض لعلاج خشونة أو جفاف الجلد . واللبن « الزبادي » مع أنه يعطي الإحساس بالنعومة وترطيب الجلد ، إلا أنه لا يصلح لعلاج جفاف البشرة ، وذلك لاحتمال تفاعل بكتيريا الجلد مع مكونات اللبن وبالتالي تكوين أحماض دهنية معينة تؤدي إلى

تهيج الجلد من ناحية ، كما تؤدي إلى تكاثر بكتيريا الجلد بالتالي يتحول إلى بكتيريا مهاجمة تسبب التهابات قيحية للجلد مثل الدمامل . فضلاً عن ذلك فإن استعمال اللبن بقصد تغذية الجلد بالبروتينات وللأسف انزلق هذه الفكرة الخاطئة بعض شركات مستحضرات التجميل ، بإنتاج دهانات البشرة المحتوية على بروتينات اللبن مثل لاكتوبرتين . ليس له أساس علمي . إذ إن البروتينات لا تستطيع أن تحترق خلايا البشرة لتقوم بتغذية الجلد .

الخيار . . . مفيد جداً للبشرة الدهنية :

قشر الخيار : يحتوي على مادة قابضة ولذلك فإنه يفيد في حالات تدهن البشرة ولكنه لا يحتوي على أي مادة غذائية تستطيع أن تستفيد منها البشرة بطريقة الاستعمال الخارجي ، وإضافة عصير الخيار إلى اللبن يؤدي إلى تقليل الأثر القابض لعصير الخيار ، ويصبح بالتالي غير مفيد في علاج البشرة الدهنية ، فضلاً عن ذلك فإن غسل الوجه بالماء والصابون ساعد على إزالة تدهن البشرة .

ولكن لا تستعملي الصابون المعطر في غسل وجهك عدة مرات في اليوم ؛ لأنه يعمل على تحفيف البشرة بحيث يبدو الوجه شاحب اللون إذن فالخيار وحده يكفي مع غسل الوجه مرتان أو ثلاث مرات في اليوم . . مع عدم الإكثار من وضع مساحيق وكريمات الماكياج .

الخل . . في علاج آفات الجلد :

الخل : يستعمل لعلاج الشعر ، ولكن نود أن نقول : إن الخل - وهو حامض - يساعد على إزالة قشور الرأس ولكنه في نفس الوقت يؤدي إلى جفاف الشعر .

ولذلك فإننا لا ننصح بكثرة استعماله ومن المؤكد أن الخل لا يفيد الشعر .

ولكن لوحظ أنه في كثير من الوصفات البلدية الموصوفة لصحة وجمال الجلد يستخدم الخل ، مثل الوصفات التي تعالج آفات الجلد من « جرب » و « حك » وأمراض جلدية أخرى .

الليمون مفيد في علاج البشرة الجافة :

الليمون : يحتوي على مادة قابضة تؤدي إلى تهيج الجلد ولذلك فإنه يستعمل لعلاج الجلد الجاف ، إذ إن التهيج الذي يحدثه عصير الليمون يؤدي إلى تنشيط إفراز الدهون ولذلك فهو يضاف إلى الجلوسرين لعلاج القشف ، ولكن الليمون قد يسبب التهابات جلدية شديدة ولذلك لا ينصح باستعماله والجلوسرين بمفرده يمكنه أن يؤدي نفس الغرض وهو علاج القشف واحتمال أضراره بالجلد أقل كثيراً .

وإجمالاً فإنه يجب استعمال الوصفات البلدية بتعقل ودراية بهذه الوصفة لا بالاندفاع وراء أوهام واعتقادات .

نخاع العظم لا تستخدمه في وصفاتك :

نخاع العظام : يحتوي النخاع على نسبة عالية من الدهون الحيوانية عامة لا تصلح لهذا الغرض ، إذ إنها سريعة التحلل وبالتالي تنتج عنها أحماض دهنية متحللة ، وهذه تؤدي إلى رائحة كريهة علاوة على احتمال أضرارها بجلد فروة الرأس والشعور بالحكة ، ومن ثم إصابة فروة الرأس بالتهابات ميكروبية متعددة .

ننصحك باستعمال الحناء لعلاج الأمراض الجلدية :

الحناء : هي نوع من أنواع الصبغات النباتية وتمتاز بأنها لا تحدث التهابات بالجلد ، إذ إنها لا تكسب الجلد حساسية ولذلك فهي أكثر أنواع صبغات الشعر أماناً في الاستعمال إلا أن عيبها الوحيد أنها لا تمكث غير بضعة أسابيع ، ويمكن التحكم في لون الشعر عن طريق التحكم في تركيز الحناء أو باستعمال الحناء السوداء مع الحناء العادية . ولكن الحناء لا تفيدهم إطلاقاً وهذا لا يتعارض مع الحقيقة العلمية وهي أن الحناء تفيدهم في علاج بعض الأمراض الجلدية وبخاصة فطريات القدمين بزيادة إفراز العرق أو المصحوبة بتهتك الجلد ، ويبدو أن الحناء تحتوي على مادة مضادة للفطريات .

كما أن الحناء تفيدهم في علاج مسامير اللحم التي تظهر على الأرجل . وكذلك تفيدهم في علاج الثآليل الجلدية .

العسل . . وغذاء الملكات من العلاجات النافعة للجلد والبشرة :

عسل النحل وغذاء ملكات النحل : تستند الفكرة في استعمال عسل النحل إلى الآية القرآنية الكريمة التي تتحدث عن النحل والتي تقول : ﴿ **يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ** ﴾ ونحن لا ننكر أن في عسل النحل الاستفادة الكاملة والمبينة على دراسات علمية إذ إن الآية قالت فيه شفاء للناس .

ولم تحدد الآية نوع الشفاء ولا من أي مرض يتم الشفاء ، ولا كيفية الشفاء . . . تركت للباحثين مجال البحث مفتوحاً للدراسة والمعرفة . ولأن لم تظهر دراسة مقنعة عن كيفية أو عن كنه الفائدة لعسل النحل ، والادعاءات بأن عسل النحل يفيدهم في بعض الأمراض الجلدية أو أمراض العيون تفتقر كثيراً إلى الدراسة الواقعية والعلمية ، وهذا قصور من جهة الباحثين ولا ينفي أن لعسل النحل فوائد جمة .

أما غذاء ملكات النحل فقد ركزت عليه الأضواء أخيراً ، على أساس أن ملكة النحل أكثر عمراً وقوة وسيطرة وأنها تختص بغذاء معين تقوم بإفرازه مجموع معينة من الشغالة . واتجه التفكير إلى أن سر تعمير الملكة يكمن في نوعية غذائها وبالتالي فإن غذاء ملكات النحل قد يحتوي على بعض العناصر الهامة لحيوية الخلايا ، ولكن للأسف لم يحظ هذا الاتجاه

بالدراسات العلمية التي يمكن أن تطمئن إلى جديتها بمعرفة نوعيه غذاء ملكات النحل تنوعاً متبايناً ، فمنها أنه يفيد في علاج الشيخوخة وأنه يفيد في الناحية الجنسية والقدرة الإنجابية علاوة على الادعاء بأنه يشفي من حالات مرضية متنوعة ولا نستطيع أن نسلم بصحة ذلك في غيبة الدراسات الجدية في هذا المجال .

التمر . . العنب . . هل يفيدان الجلد والبشرة :

إن التمر والعنب بلا مبالغة من أنفع النباتات والفواكه من الناحية الصحية ومن ذلك ينصح في حالة الأمراض الجلدية مثل الأكزيما مثلاً الإكثار من تناول التمور والعنب أو شراب العنب حيث إن ما في العنب والتمر من مركبات طبيعية وأحماض عضوية يمتازان بها فإنهما يحطمان السموم التي قد تتواجد في الدم . . وتمنح الحيوية في الدم وتزيد من قوته بفضل العناصر والمعادن الموجودة أيضاً في العنب والتمر . وبهذا تنعكس الحيوية على البشرة .

الحلبة . . تفيد حالات إصابة بشرتك بالنمش :

نحيطك علماً بأن مرهم الحلبة له الأثر الفعّال في علاج ٨٥% من حالات النمش التي تصيب البشرة . . جُربت وأعطت النتائج الجيدة بل الممتازة في علاج النمش . أما طريقة صنع مرهم الحلبة فهي كالتالي :

. يجلب « ٢٠٠ » جرام من الحلبة أي بذور الحلبة وتستحق حتى تصبح دقيقاً ناعماً .

. يضاف إليها ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون ويخلط معها . .

– بعد ذلك يضاف كوب من الماء الفاتر وملعقتان كبيرتان من عسل النحل الطبيعي

ويخلط جيداً .

– بعد التقليب الجيد للخليط يتم تسخينه إلى درجة « ٤٠ » درجة مئوية تقريباً . . أي إلى أن

يصبح فاتراً . وعندما يكون جاهزاً للاستعمال .

الاستعمال : يوضع الخليط على الوجه أو مكان إصابة البشرة بالنمش وذلك بعد غسل

الوجه بالماء الدافئ جيداً ، ويوضع الخليط مدة نصف ساعة يومياً في الصباح ويستمر على هذا

العلاج مدة ٦ أسابيع على الحد المتوسط .

أساليب وتمارين لإزالة التجاعيد من مختلف مناطق الجلد والبشرة

هنا سيدتي أنصحك باتباع بعض التمارين للوجه لتحويل دون غزو التجاعيد إليه ، وذلك

بطريقة عملية ، وبإمكانك ممارستها يومياً لمدة ربع ساعة على الأكثر ابتداء من سن الخامسة

والثلاثين ، وإن النتائج لا بد من أن تظهر في الأسبوع الرابع ، وهذه التمارين هي :

لتقوية الوجنتين :

افتحي عينيك جيداً وشدي على أسنانك ثم ابتسمي حتى أذنيك . واحتفظي بهذا الوضع عشر ثوان وكرري ذلك (١٠ مرات) .

لتقوية عضلات الفكِّين :

دعي فكَّك الأسفل في حالة استرخاء ، أدخلي ثلاث أصابع في فمك خلف الأسنان السفلي واضغطي على الفك الأسفل ، ثم ارفعيه عالياً بنفس الأصابع حتى يلتصق بالفك الأعلى . أعيدي التمرين (٣) مرات .

لمنع تجاعيد إطار الفم :

اجمعي شفيتك ثم اضغطي على أسنانك في محاولة لتشغيل عضلات إطار الشفتين . تخيلي المنطقة التي تحيط بفمك كدائرة كاملة واحرصي على تلمس أسنانك كل مناطق الدائرة . لا تدخلي شفيتك بين أسنانك ، بل شدي أعصاب إطار الفم . احتفظي بهذا الوضع عشر ثوانٍ ، وكرري ثلاث مرات ، واحرصي أن لا ترفعي أنفك ولا تحني عنقك إلى الأمام .

لشد جلد الفك إلى الأمام :

ضعي أصابعك الأربعة على خديك ، وبالذات على منطقة تجمع عضلات الفكِّين . احني شفيتك واستعملي عضلات خديك لدفع وجهك إلى الأمام ، وأوقفني الحركة نحو الخلف بواسطة أصابعك وذلك لإجبار عضلاتك على تأدية جهد ما . كرري المحاولة (١٠) مرات .

لإزالة تجاعيد الجبين :

ضعي سبابتك على جفونك بحيث يكون طرف الأصبعين عند جذع الأنف . قطبي الجبين دون تحريك الأصبعين .

أغمضي عينيك أثناء التمرين ، كرري المحاولة ست مرات ، استرخي وأنت تحركين الأنف ، لا تحني عنقك إلى الأمام ، ولا تسندي مرفقيك إلى الطاولة ولا تنقلي الأصبعين إلى الأعلى .

التدليك المساج يكسب جلدك جمالاً

إن تدليك الوجه مفيد جداً ؛ لأنه يساعد على تنشيط الدورة الدموية في نسيج الجلد ، ويعتد إليه الغذاء والنماء ، كما أنه يقوي عضلات الوجه ويكسبها مرونة وتماسكاً تحفظ للوجه

مظهر فتوة وشباب حتى خريف العمر .

وتدليك الوجه عملية سهلة إذا عرف المرء كيف يطبقها . والأخصائيون في معاهد التجميل يتجهون إلى ممارسة تدليك وجوه السيدات بمعونة بعض أنواع الكريمات ومن المرجح استعمال « الكريمات المغذية » مثل فيتامين « B » مع « اللانولين » سريع الامتصاص نافذ إلى داخل مسافات الحجيرات وهو يقضي على الخشونة والبقع المتشققة . والتدليك — كما ذكرنا — يحتاج إلى الصبر وأمراً طويلين وخبرة ومعرفة في وضع عضلات الوجه واتجاهاتها ولكنها من غير الجائز أن تركزي إلى هذه الطريقة ، طريقة التدليك لشخصي دون المعرفة والدراية الكاملة بأساليبها . . فيجب ترك عمل (المساج) لذوي الخبرة في ذلك فإن النتائج تكون أفضل وأسرع .

وداعاً لمتاعب البشرة

أصبح بالإمكان القول وداعاً لمتاعب البشرة بعد أن ثبت جدوى وفاعلية الأعشاب والوسائل الطبيعية في علاج عيوب البشرة الصغيرة أو الكبيرة على حد سواء وإخفاء عيوب البشرة تحت المكياج ليس حلاً ، ولكن الحل هو مواجهة تلك العيوب والمشاكل التي تسيء لجمال حواء ، ومن المشاكل والمتاعب التي تتعرض لها بشرة حواء التهابات وانتفاخات الجفون والنمش والبثور السوداء والبقع الحمراء والهالات السوداء وآثار الشمس والشعيرات الحمراء والكدمات الزرقاء وحب الشباب ، كلها متاعب أمكن علاجها بالأعشاب الطبيعية التي نجحت في العناية بالبشرة وتغذيتها ، فالبشرة كائن حي يتأثر بحالة الجسم والظروف المناخية من حرارة أو رطوبة أو رياح محملة بالأتربة ، وتحتاج إلى عناية يومية ودائمة لتصبح ناضرة براقية جذابة وثبت علمياً أن العناية بالبشرة تؤخر مظاهر الشيخوخة من ترهل وتجعد وارتخاء للجلد حتى بعد سن الأربعين ، بينما إهمال البشرة وخاصة في سن الشباب يؤدي إلى الترهل السريع . . ولا شك أن حواء تستطيع ببعض الصفات الشعبية السهلة التي تحتوي على أعشاب طبيعة فقط ولا يستغرق إعدادها سوى دقائق معدودة أن تفوز ببشرة نقية دائمة النضارة والجمال والجاذبية .

والعناية بالبشرة فن يحتاج إلى المعرفة ، ويتطلب تنظيف البشرة وتغذيتها ومعرفة الطرق الصحيحة لحمايتها من كل العوامل والمؤثرات المؤذية لجمالها .

ولكل نوع من أنواع البشرة طريقة خاصة للعناية ، فالبشرة الدهنية على سبيل المثال يتطلب تنظيفها استعمال الماء والصابون بكثرة ، بينما على عكس ذلك البشرة الجافة التي يجب أن يستغنى في تنظيفها عن الماء والصابون نهائياً . . ونظافة البشرة المثالية تتطلب تنظيفها مرتين يومياً مع مراعاة أن تكون حركة اليدين رقيقة عند لمس البشرة وتنظيفها ، وأن تكون حركة اليد

متجهة من أسفل إلى أعلى أي من عند الذقن إلى الخدين ؛ لأن اتجاه حركة اليد من أعلى إلى أسفل يؤدي إلى ترهل واضح في عضلات الوجه .

وصفات لتنظيف البشرة

للبشرة الدهنية : يمكن تنظيف البشرة الدهنية بحليب اللوز بوضعه على قطعة قطن ومسح البشرة برؤوس الأصابع لإزالة ما يعلق بالبشرة من شوائب .

للبشرة الجافة : يستخدم زيت المشمش كمنظف سريع للبشرة الجافة بمسح البشرة بقطعة من القطن المبللة بزيت المشمش مساءً .

للبشرة العادية : لوسيون العسل لتنظيف البشرة العادية ، ويتكون لوسيون العسل من ملعقة عسل نحل مع ملعقتين من الحليب مع الخلط جيداً ليتكون اللوسيون ، ثم المسح على الوجه والعنق جيداً باستعمال قطعة من القطن المبللة باللوسيون .

وصفات لترطيب البشرة

ماء الورد مرطب للبشرة الدهنية : يمكن استخدام ماء الورد كمرطب جيد للبشرة الدهنية ، ويتم تحضير ذلك المرطب باستعمال نصف كوب من نقيع أوراق الورد مع ملعقة من ماء الورد ، وطريقة تحضير نقيع أوراق الورد تتلخص في سكب كوب ماء مقطر مغلي على وردة شديدة الحمرة والرائحة ويترك الماء حتى تتحلل الوردة في وعاء مغلق ، ثم نقوم بالتصفية وإضافة ماء الورد ومزجهما جيداً واستخدام المزيج بعد أن يبرد كمرطب جيد للبشرة الدهنية .

البقدونس لترطيب البشرة الحساسة : يستخدم نقيع البقدونس لترطيب البشرة الحساسة والذي يمكن تحضيره بنقع أوراق البقدونس في ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة ثم التصفية وتركه حتى يبرد ثم غسل الوجه به .

زهر البليسان لترطيب البشرة العادية : للبشرة العادية ولجميع أنواع البشرة يستعمل نقيع زهر البليسان الذي يتم تحضيره بنقع زهر البليسان في ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة ، ثم تصفية النقيع داخل زجاجة باستعمال قطعة من الشاش النظيف ، ثم إضافة نقطة أو نقطتين من روح اللبان الجاوي لكل كوب من النقيع والاستعمال كمرطب لجميع أنواع البشرة .

وصفات لتغذية البشرة

تحتاج البشرة إلى التغذية ، وبالطبع تختلف مغذيات البشرة طبقاً لنوعها ، فمغذيات البشرة الجافة تختلف عن مغذيات البشرة الدهنية أو الحساسة ، ومع ذلك فإن هناك صفات تصلح لتغذية جميع أنواع البشرة مثل لوسيون الخيار ، ولوسيون عسل النحل ولوسيون جذور الحمحم

ولوسيون أوراق البنفسج .

لوسيون الخيار : يتم عمل لوسيون الخيار باستخدام الطازج الطبيعي الذي تمت زراعته في تربة زراعية عادية وليس في صوب أو تراب صناعي ثم نقوم بغسل الخيار جيداً ونقوم بعصره في عصارة الفاكهة وبدون تقشير الخيار ، ثم نقوم بمسح السائل الأخضر « عصير الخيار » بالوجه والعنق ، وهذا اللوسيون يستخدم كمنظف وملطف ومغذٍ في آن واحد وندع هذا العصير على بشرة الوجه حتى يجف ومن فوائد لوسيون الخيار أيضاً أنه يشد البشرة ويخفف من التجاعيد وخاصة تحت العينين .

لوسيون عسل النحل : يعتبر لوسيون عسل النحل من الوصفات المغذية لجميع أنواع البشرة ، ويتم عمل هذا اللوسيون بمزج نصف ملعقة عسل نحل مع ملعقة ماء مقطر ساخن ومزجهما ثم وضعهما على الوجه والعنق وندعهما لمدة نصف ساعة ثم نقوم بغسل الوجه بلطف بالماء الدافئ ثم البارد مع التخفيف الجيد .

لوسيون جذور الحمحم : من أشهر المغذيات التي تصلح لجميع أنواع البشرة لوسيون جذور الحمحم والذي يتم تحضيره باستخدام جزء صغير من جذور الحمحم « حوالي حجم الأصبع » ، ونقوم بغسله جيداً ثم وضعه في وعاء من البيركس مع كوب من الماء المقطر ونضعهما على النار حتى الغليان ثم نتركه حتى يبرد ونصفيه ثم نضع اللوسيون المصفى على الوجه والبشرة وندعه إلى أن يجف ، ثم نقوم بغسل الوجه بالماء الدافئ ثم البارد مع العناية بتخفيف الوجه جيداً .

لوسيون أوراق البنفسج : من المغذيات التي تصلح لجميع أنواع البشرة لوسيون أوراق البنفسج المكون من بياض بيضة وملعقة عسل نحل ونصف ملعقة زيت لوز وثلاث ملاعق من عصير أوراق البنفسج ، ويتم تحضير اللوسيون بأن نضع حفنة من أوراق البنفسج في العصارة الكهربائية ، ثم نقوم بخفق بياض البيضة ونضيف عسل النحل وزيت اللوز إلى عصير البنفسج مع الخفق ، ثم نضع المزيج في برطمان زجاجي ذي غطاء محكم واستعمال المزيج كلوسيون بوضعه على الوجه حتى يجف ثم غسل الوجه بالماء الدافئ ثم البارد ، مع مراعاة الاهتمام بتخفيف الوجه بعد الغسل مباشرة .

جمال البشرة والوجه

الوجه هو مرآة الشخص . . وعليه يرسم الزمن بريشته القاسية لوحته وخطوطه . . يُد أن الأحداث والآلام والأفراح والمسرات كلها ترسم على تعبيرات وملامح وجوهنا . .
فحفاً قيل : إن الوجه هو كتاب مفتوح يظهر دخيلة المرء وأحداث عمره . . ونحن هنا لا يهمنا

الحديث عن الوجه فقط ؛ بل عن البشرة أيضاً . . . والبشرة الطبقة الخارجية من جلودنا وسوف نعطي الاهتمام لجلد اليدين أيضاً . . . وقبل أن ندخل في تفاصيل هذا الموضوع نلمح لما سبق أن قلناه حول دور التغذية السليمة في المحافظة على نضارة الجلد وليونته إضافة إلى إعطائه الجاذبية والبريق . . . وبالطبع فإننا نركز خاصة على فيتامين « أ » لما له من تأثير كبير على الجلد . . . ويؤدي نقص فيتامين « أ » إلى ازدياد خشونة الجلد وجفافه ويحدث بالجلد ما يمكن تسميته « بتقرن الجلد » . . . وقد تأكد دور هذا الفيتامين وأهميته للجلد من خلال أبحاث عملية أجراها العديد من العلماء نذكر منهم الأستاذ « مورينز » و « د. توماس مور » وغيرهم .

من الناحية الجمالية فإن خبراء فن التجميل يقسمون وجه المرأة إلى ستة أنواع أساسية . . . أولها هو الوجه البيضاوي وهو وجه محبب وينصح خبراء التجميل أصحاب هذا الوجه بوضع قليل من أحمر الخد على الجزء العظمي البارز وسحبه قليلاً إلى الأذنين . . . أما الوجه الثاني فهو الوجه « الإحاصي » وهو الوجه الضيق عند الجبين والعريض عند الفكين وينصح أصحاب هذا الوجه بإبراز جانبي الجبين . . . ثالث الوجوه هم أصحاب الوجه المربع وينصحهم الخبراء بوضع أحمر الخدود على الوجنتين العظمتين ومد الحمرة حتى الأذنين وتغطية أسفل الوجه بروج بني غامق . . . والوجه الرابع هو الوجه القبلي وفيه تظهر الذقن مدببة دقيقة وهنا يجب تغطية وتظليل الذقن بلون أحمر بني أو باستعمال أساس غامق . . . والوجه الخامس هو الوجه المتطاوول وأصحاب هذا الوجه ينصحون بوضع الأحمر الفاتح على الوجنتين ومدّه إلى الأذنين مع عدم النزول بالأحمر إلى الأسفل أو إلى الخد ؛ لأن ذلك يزيد من الوجه طولاً . . . كما يجب على هؤلاء أن يظللن الأقسام السفلية من الوجه بالأحمر البني . والوجه هو الوجه المدور وهؤلاء يجب أن يضعوا الأحمر الفاتح تحت البروز العظمي رأساً وتظليل وتغطية حول الفكين وتحت الذقن بالبني . . . ثم يمضي خبراء التجميل في إيضاح دور استعمال اللون والظلال للمحافظة على التناسب بين أجزاء الوجه المختلفة ، فمثلاً في محاولة إخفاء الذقن المتهدلة والمرخية ، أو في حالة ظهور أكياس من الجلد متهدلة بحوار الذقن فإنهم ينصحون باستخدام كريم تأسيس وبودرة قاتمة أو تغطية جلد ما تحت الذقن بواسطة أحمر حدود بني ، فيخيل للرائي أنها ظل خفي وبالتالي تختفي أوجه النقص من الوجه . . . كما ينصح هؤلاء الخبراء بتجميل العينين بصورة جيدة هذا بجانب استعمال أحمر شفاء بصورة متقنة ، فإن ذلك في رأيهم يجذب الانتباه والأنظار نحو العينين والشففتين قبل التدقيق في بشرة الوجه .

لقد كان هذا الحديث من وجهة نظر خبراء التجميل الذين يهتمون بالتناسب ويصلون إلى غايتهم باستعمال المساحيق والألوان ، بيد أن جمال الوجه يأتي أساساً من كونه مشرقاً تعلقه النظرة والحيوية وهذا لا يتأتى سوى بالاهتمام بالتغذية الجيدة التي تركز على تناول قدر

مناسب من الأغذية التي تحتوي على فيتامين « أ » كالجوز واللبن وغيرها هذه واحدة ، أما العامل الآخر المهم فهو تغذية البشرة موضعياً باستخدام الوصفات والتركيبات المختلفة التي توضع مباشرة على جلد الوجه أو اليدين فتعمل على تغذية خلايا الجلد والمحافظة على حيويتها . . وهذا العامل الأخير هو الذي سيدور بحثنا عنه :

أولاً : أصحاب الوجه الجاف

هم بداية عليهن أن يستعملن الصابون الذي يحتوي على الجلسرين . . أما التركيبات والوصفات التي تفيدهم فهي :

يغلى رأس من البطاطس غير المقشر في الماء ثم يهرس ويضاف إليه صفار البيضة وكمية من الحليب حتى يصبح المزيج رخواً ثم يسخن داخل وعاء حتى يسخن قبل أن يطفى به الوجه لمدة عشرين دقيقة ثم يزال بماء فاتر ، فماء بارد .

يوضع فنجان من حبوب الفاصوليا البيضاء في نصف لتر من الماء البارد من المساء حتى الصباح ثم تطبخ الحبوب حتى تنضج . . ثم تدعك في منخل وتؤخذ عجنتها وتمزج بعصير ليمونة صغيرة وثلاث ملاعق من زيت الزيتون . . ثم يطفى الوجه بالمزيج لمدة عشرين دقيقة قبل أن يزال بالماء الفاتر فالماء البارد . . وهذا المزيج يصلح للوجه الجاف والبشرة الحساسة .

تقول « أوديل جين - بيير » مستشارة التحميل بنيويورك بأمريكا : إن النساء من ذوات الوجه الجاف عليهن بعد غسل الوجه بالصابون المحتوي على الجلسرين ، عليهن أن يضعن طبقة رقيقة من زيت الزيتون الدافئ على وجوههن كما يفيد عصير قرع العسل عند تدليك الوجه به لإكسابه طراوة ولمعاناً طبيعياً .

ثانياً : أصحاب البشرة الدهنية

تمسح البشرة بعد غسلها بصابون مطهر بسائل يحتوي على ٥٠% سبرتو (كحول) ، ٥٠% من الأثير (يوجد الصيدليات) .

توضع ملعقتان كبيرتان من مسحوق حبوب البازيلاء في كوب ، ثم يوضع أيضاً ملعقتين من الحليب ويخلط المزيج جيداً ، ثم يطفى به البشرة ويترك حتى يجف ويزال بعد ذلك بالماء الساخن فالماء البارد .

تمزج ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق حصى البحر الموجود على الشواطئ مع ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب الطازج غير المغلي وملعقة واحدة من عسل النحل ، ثم يترك المزيج فوق البشرة لمدة نصف ساعة قبل أن يزال بالماء الفاتر ثم بالماء البارد .

أما خبيرة التجميل « أوديل جين - بيير » فتتصح ذوات البشرة الدهنية بأن يستعملن زيت البندق بعد تخفيفه بالماء المقطر واستخدامه بدهنه على بشرة الوجه ، كما أن عصير الفراولة يكسب وجوه ذوات البشرة الدهنية رونقاً وانتعاشاً جميلاً . .

ثالثاً : وصفات نافعة للبشرة بصورة عامة

هذا كريم يستخدم لتنظيف البشرة . . يعمل بمزج ملعقتين من زيت بذر المشمش وزيت السمسم والزبد السايح وملعقة ماء مقطر ، يوضع المزيج في وعاء نظيف ويستخدم بعد كل مكياج أو في نهاية اليوم لإزالة الغبار .

كريم آخر للغرض نفسه . . يتكون من مزج بياض بيضة مع ملعقة عسل أبيض ويوضع على الوجه لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء البارد .

يستخدم عصير الخيار الطازج لتنقية الوجه وإكسابه النضارة ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير في السماء ليستمر مفعوله طيلة الليل ، ويلاحظ أن يكون الغذاء خالياً طيلة مدة استعمال هذه الوصفة من التوابل والمقلبات .

تغلى أوقية من فروع الصعتر المزهرة في لترين من الماء لمدة عشر دقائق ثم تغسل بهذا المغلي البشرة جيداً . . وهذا المغلي بجانب إكسابه الوجه نعومة ونضارة فإنه يزيل البقع من الوجه .

تستعمل هذه الوصفة لإكساب الوجه نضارة وحيوية . . يمزج صفار بيضة بعصير ليمونة صغيرة وملعقة من زيت الزيتون مع هرس قشرة الليمونة وبعد ذلك تطلى البشرة بهذا المزيج لمدة نصف ساعة قبل أن يزال بالماء الفاتر فالماء البارد بعد ذلك .

تفيد كمادات الشاي إذا وضعت على العينين في إزالة الهالات السوداء التي تحيط بالعينين .

كريم للقضاء على تجاعيد الوجه ومنع ظهورها . . يعمل من أوقية من « اللانولين » (بياع الصيدليات) يذاب على نار هادئة ثم يضاف إليها قدر كافٍ من زيت اللوز حتى يصير اللانولين سهل التوزيع على الوجه مثل أي سائل ، وهذا المستحضر يمكن استخدامه أيضاً للقضاء على خشونة الكوعين ولنعومة اليدين والقدمين . .

رابعاً : إزالة النمش والكلف والبقع من الوجه

إذا مضغ حب العزيز ودهن به الوجه أزال الكلف به ونظف البقع منه .

إذا دق الفول ناعماً مع البصل وعجن بالخل الجيد وخلط كالمرهم ثم طلي به الكلف والنمش والبهق - مرض جلدي يظهر كبقع بيضاء كبيرة على الوجه وأجزاء كبيرة من الجسم -

فإنه نافع ومفيد .

إذا سحق قشر الرمان وخلط بالعسل النحل ثم طلي به أثر الجدري بالوجه أزاله .
تؤخذ الحناء (الحنّة) وتسحق مع الثوم المشوي سحقاً ناعماً ثم تعجن بعسل نحل
ويضمد به الوجه ويترك يوماً وليلة وفي الصباح يغسل بماء ساخن قد طبخ فيه ملح ونخالة
وتعاد عملية الطلاء المذكور ثلاث مرات . . أما إذا كانت هناك قروح بالوجه مع النمش فإن
الحناء تسحق مع بصل مشوي يعجنان بسمن ويضمد بهما ويترك ثلاثة أيام ثم يغسل بماء ساخن
مطبوخ فيه نخالة وقد يتكرر الطلاء حتى يتم الشفاء .

يمزج زيت اللوز مع المر ثم يدهن الوجه بالمزيج فإنه يشفيه من الكلف والنمش .
إذا خلط بذر الكتان واللوز بعد دقهما جيداً وخلط المزيج مع الخل وطلا به الوجه كان
جيداً لمعالجة البقع به .

إذا عصر البصل ثم مزج العصير مع الخل ومزج به النمش والكلف والبهق في الوجه أزاله .

خامساً : إزالة انكسارات الجلد عند أركان العين ومعالجة انتفاخ واحمرار العين

تعالج بواسطة قطعة من الشاش بها بعض الخبز المسقى في لبن مضاف إليه بعض نقط
من زيت اللوز ووضعها كضمادة فوق العينين وهما مغمضتين لمدة عشرين دقيقة .
تستعمل شرائح الخيار بوضعها على العين لعدة دقائق ثم استبدالها بأخرى . . هذه
الصوفة نافعة لإزالة الانتفاخ بالعين ومعالجة ما بها من احمرار ناتج عن الإجهاد أو الإرهاق .

سادساً : للمحافظة على جلد اليدين

لكي تحتفظي ببياض يديك فيجب دعكها من وقت لآخر « بتنوه » القهوة قبل أن تجف
تماماً .

إذا كان جلد يديك جافاً يميل إلى التقشف فيجب دهنه كل مساء قبل النوم بجلسرين ثم
ترتدي بعد ذلك قفازاً حتى تتلوث الأغطية . . وقد يستمر ذلك لعدة أيام .

سابعاً : للتخلص من الجيوب تحت العينين

هذه قد تكون بسبب التقدم في السن أو الإجهاد الشديد أو التغذية غير السليمة ، وقد
يرجع ظهور هذه الجيوب إلى الإكثار من تناول الدهون والمخللات كما أنها ترجع لتعب في
الكلية ، وفي بعض الأحيان يكون السبب الإكثار من استعمال الكريمات في الوجه أو عدم النوم
ساعات كافية في الليل . وبالطبع لا بد من معرفة السبب الأصلي ومعالجته . . إلا أنه من المفيد

لعلاج الحالة أن تشرب من تعاني من هذه الجيوب عدداً لا يقل عن ستة أكواب من الماء يومياً ، ولإقلال من ظهورها قبل وضع المكياج يمكن دهنها بقليل من اللبن المتلج ثم تغطيتها ببودرة الوجه .

ثامناً : للتخلص من لمعان الأنف

قد يكون ذلك بسبب عدم تنظيف بشرة الأنف جيداً أو عدم هضم الطعام بصورة كاملة أو الإكثار من تناول المشروبات الساخنة . ولعلاجه يدعك الأنف يومياً بقطعة من البطاطس النيئة ثم غسلها بفرشاة الحلاقة بالماء والصابون في حركة دائرية ثم مسحها بعد تجفيفها بماء الورد ، مع الامتناع عن تناول المحللات والأطباق الدسمة صعبة الهضم وعدم الإكثار من تناول المشروبات الساخنة .

تاسعاً : معالج « اللغد » والتخلص من تجاعيد العنق

قد يعود سبب ظهور « اللغد » إلى السممة الزائدة أو قد يرجع للطريقة الخاطئة التي ينام بها الشخص . وقد يستدعي التخلص من اللغد إنقاص الوزن والنوم بدون وسادة أو استعمال وسادة رقيقة . . هذه بالإضافة إلى القيام بتمرينات يومية لإزالتها وأهم هذه التمارين هي :

. شد الرأس إلى الوراء عدة مرات يومياً .

. التريبت على اللغد نفسه بوجه اليد عدة مرات يومياً .

. لف اللسان إلى الوراء في اتجاه الزور .

. السير دائماً برأس مرفوع .

ولإخفاء « اللغد » عند عمل المكياج يدهن كريم أساس وبودرة أعمق قليلاً من كريم الأساس والبودرة التي تستعمل في باقي الوجه .

أما تجاعيد العنق فهي تنتج عادة من إصابة جلد العنق بالجفاف ومن التقدم في السن . ويتم التخلص منها بعمل مساج (تدليك) للعنق يومياً بكريم مغذٍ للبشرة على أن يبدأ التدليك بأطراف الأصابع من منتصف العنق إلى الخارج وإلى أعلى .

العناية بالوجه

الوجه كالمعدة يجوع ويعطش . فيجب أن تغذيه وتسقيه مما تأكلين أحياناً أو تشربين . فإذا أكلت خوخاً لا بأس أن تدهنيه بعصير الخوخ . وإذا شربت مستحلباً أو مغلياً لن تغني لو مسحته بذاك الماء أو بتفل العشبة التي غليت أو استحلبت . أما المساحيق والأدهان التي

تشتريتها فتجعل نضارته في نضوب على الرغم من جمال علبها وعذوبة عبيها وتمتص رونقه ولو كنت في شرخ الصبا . بل أفضل منها غسله بالماء وحده .

غسول للوجه

نظفي وجهك ولبخيه بمستحلب الصعتر البري الطويل أو القصير أو إكليل الجبل أو حب الشمار : ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك أو ذلك لفنجان ماء . تشربين وتغسلين وجهك وحيث شئت من جسمك . أو قشري البطاطا واسلقها ثم دقيها وامزجها ببعض اللبن لتصبح كالمرهم واطلي بها الوجه والعنق واليدين وابقى في الظل . ولا تنسي في الوقت نفسه شرب اللبن . أو عصير الخيار . أو خل التفاح . مستحسن تنظيف الوجه باللبن يترك عليه مدة خمس دقائق ثم يزال . أو بماء قدره لتر غليت فيه ثلاث قبضات من القراص الغض المزهر . أو امسحي وجهك بماء قدره لتر غلي فيه ثلاثون غراماً من القنطريون الصغير . أو اشربي عصيراً غمرت فيه مدة نصف شهر كمية من كنبات الحقول جمعت صيفاً وسحقت ونقعت . اشربي كأساً صغيرة قبل كل من وجبات الطعام الثلاث . أو انقعي مدة نصف شهر في لتر من عصير العنب قبضتين من عشبة الخزام وزهرها ثم صفي العصير واشربي كأسين صغيرتين في اليوم . أو كلي المشمش واسقي وجهك (وجسدك) من عصيره . أو كلي الحمص المصنوع واطلي وجهك بمسحوق من مسلوقة . أو إليك بعصير الجزر . إنه ليس للوجه وحده بل غذي جسدك حيث شئت انحداراً ، فهو مانح لون الحوريات وشاحن غوى الأبدان بأشعة غروب رومنطقي .

ولا تغيبن عنك أهمية الحليب للوجه والجسد ، وعصير القرة قبل ازهارها ومعها عصير البصل . وتذكرى حنان الخزام مستحلباً تسعدين به مميحاً وسائر إهابك فتزهري حتى في غير أوان الزهر وأبانه . واستحلاب الخزام يكون على الوجه التالي : قبضة من زهره للتر ماء . واجعلي مستحلباً من أية نؤارة تحبينها واشربي منه واغسلي وجهك وأهدابك فتشرق بهما نضارة ينتهد لمثلها ألف ربيع .

وإذا اجتاحت وجهك اصفراراً فأكل الفجل أو شرب عصيره محلى بسكر النبات يزيله .

وإذا بدا على وجهك تعب فشرائح من ثمر الفريز تزيله ، إذ تثبتينها عليه . لكن الشاعر طرفة قال عن وجهه خولته : لم يتحدد . فإذا شئت منع التجعد عن وجهك أو على الأقل تأجيله إلى أمد بعيد ، تجنبي التدخين والإمساك والبقاء طويلاً عرضة لأشعة الشمس . . وإليك بماء تنفعين به القصعين مدة اثنتي عشرة ساعة بنسبة قبضتين للتر ماء . أو : بماء تنقعين فيه البقدونس أربعاً وعشرين ساعة : قبضة لكل كوب من الماء . أو مستحلب البقدونس أيضاً ؛ قبضة للتر ماء ، أو ملعقة كبيرة لفنجان ماء . أو البابونج مرهماً أو منقوعاً أو مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة

من الزهر لفنجان ماء . أو لصقات شعير : ٢٠٠ غرام تغليان في لتر ماء حتى النضج فتسحقان وتخفقان ويصنع منهما كمادات محلية أو قناع مدة عشرين دقيقة . ثم يلبخ بالماء الذي غلي فيه الحب مع شرب كأس منه . ذلك ثلاث مرات في الأسبوع . أو كمادات موضعية - وحمام كامل - بالزوباع : ملعقة صغيرة للتر ماء غلياً أو استحلاباً . (وكذلك الصعتر الطويل) . أو مستحلب ورق الزهر من الورد : ثلاث ملاعق صغيرة لفنجان ماء . (تليخاً وشراباً) . أو مستحلب من زهر اليزفون الفرنجي : ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء (تليخاً وشراباً) . أو مستحلب الورد والزهر من البنفسج العطر : ملعقة ونصف لفنجان ماء . أو قناع - مرة في الأسبوع - من زهر اليزفون الفرنجي والورد الأصفر . أو من وقت لآخر فرك بالغسول المقوي التالي : ينقع مدة ١٢ ساعة في ربع لتر سببوتو عيار ٧٠ نصف ملعقة صغيرة من ورق زهر الشقيق البري ومثله من زهر الجبازة البرية وكذلك من ورق زهر النسرين (الورد البري) . أو عند تغير الفصول ينصح بتليخات وغسل من مستحلب أو مغلي لنصف ملعقة صغيرة من زهر البابونج ومثله من ورق زهر النسرين وكذلك لسان الحمل السناني وزهره وورق زهر الورد في لتر ماء . أو مستحلب البابونج زهراً أو رؤوس القصعين أو إكليل الجبل : ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك أو ذلك لفنجان ماء . أو خصوصاً ماء الورد تنظيفاً وتليخاً . أو قناع من مبشور البطاطا . . . والكلام عن الأفتعة له مكان آخر .

وعند استعمال المستحلب من القصعين أو إكليل الجبل أو البقدونس أو البابونج وغيره كغسول للوجه مثلاً يستحسن أيضاً الشرب منه .

وأكرر لك التحذير من الغبار المطيب ، غبار الكلس أو الطباشير أو حتى الأرز . . إنه يمتص نضارة وجهك ويسد مسامه فلات تنفّس . فتطل الشيخوخة قبل أوانها ، فتلتجئين ثانية إلى المساحيق لإخفاء النضوب والشحوب لوني زوال الشباب . . . ولكن عبثاً . . . فتتعقدن ، بينما لا يفيدك إلا ما تقدم من إرشادات .

إذا كان التجار يتلاعبون بمواد الخبز أفلا يتلاعبون يا جميلتي بمساحيق الوجوه ؟ .

وإذا كنت ما تزالين عازبة فلا تستعملي الكريم لوجهك أو الأفتعة بل الغسول . ذلك إلا لأسباب جد ضرورية .

ثم انتبهي من الإمساك فهو عدوّ البشرة والانطلاق والرواء وسبب لعديد من المشاكل الصحية .

زوري الغابات . عيشي في الطبيعة بعض الوقت . فهناك الهواء دواء .

وعندما تضع السيدة الكريم أو الغسول بقصد التدليك لتكن حركة الأصابع متجهة من

أسفل الوجه إلى أعلى لئلا يتزهل .

وقبل تدليكك ينظف بالماء الفاتر أو بماء غليت فيه نخالة القمح ثم يجفف جيداً . وقبل أن يوضع أي شيء على الوجه في الصباح أو المساء يغسل : فتنظيف البشرة الدهنية يناسبه ماء فاتر ، والجافة يواتيها البارد ، والعادية الساخن .

ولكي تحافظ على نضارة وجهك ، وتقيه من الهرم المبكر ، لا بد من أن تنتبه إلى كيفية العناية الصحيحة والسليمة بالبشرة ، تؤثر على بشرة الوجه عوامل داخلية وخارجة مختلفة ، نذكر من العوامل الداخلية : تأثير الجملة العصبية ، وغدد الإفراز الداخلي ، وجهاز الهضم ، وغيرها ، إن إصابة هذه الأعضاء بمختلف الأمراض ، وخصوصاً المزمنة منها ، يمكن أن تنعكس على سلامة البشرة ، من هنا ، لا بد من علاج الأعراض المرضية بسرعة وفي الوقت المناسب ، أما العوامل الخارجية ، فنذكر منها : عوامل الطقس ، وحرارة الهواء الخارجي ، والرياح ، والإشعاعات الشمسية ، فإذا ما استخدمنا عوامل الوقاية من تلك المخاطر ، يمكن إضعاف تأثيرها على الجلد إلى الحد الأدنى . تتبع العناية بالبشرة لحالة البشرة نفسها في الوقت الحالي ، وذلك لأن هذه الحالة يمكن أن تتغير مع مرور الزمن . تختلف بشرة الوجه من إنسان لآخر ، بعضهم يملك بشرة طبيعية ، والثانية جافة ، والثالث دهنية ، والرابع مركبة ، أي إنها تكون دهنية في بعض المناطق ، وجافة في مناطق أخرى ، وطبيعية في مناطق غيرها .

البشرة الطبيعية

هي بشرة ملساء ، وتبدو نضرة ومرنة ، وتحمل الماء والصابون ، وتغيرات الطقس بسهولة ، تكون مثل هذه البشرة عادة عند البالغين ، أما عند الاطفال فهي نادرة ، إن العناية بالبشرة الطبيعية أمر بسيط ، ويمكن بشكل رئيسي ، في مراعاة قواعد الصحة العامة ، أي إزالة الأوساخ والغبار والدهون الجلدية ، من أجل ذلك ، يكفي أن يغتسل الإنسان بالماء والصابون لكي لا يجوز أن يسيء استخدام هذه القاعدة البسيطة في الصحة العامة ، فاستخدام الصابون بشكل كثيف يجفف البشرة ويؤدي في النهاية إلى فقدانها لنضارتها ، ويجب أن يأخذ البالغين بالذات هذا الأمر بعين الاعتبار ؛ لأن إفرازات الجلد الدهنية تخف مع التقدم في السن .

عندما تكون بشرة الوجه طبيعية ، يكفي غسل الوجه بالصابون مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة ، يجب أن يكون ماء الغسيل ليناً ؛ لأن الماء القاسي يحتوي على الأملاح التي تؤثر تأثيراً سلبياً على الجلد ، يمكن تليين الماء بغليه ، أو إضافة صودا الطعام إليه (نصف ملعقة صغيرة في لتر من الماء) ، ومن الأفضل استخدام مياه الثلوج والأمطار المغلية والمصفاة . إن حرارة الماء تأثير كبير على البشرة ، فالماء البارد يسبب تشنجات الأوعية الدموية ،

ويؤدي إلى سوء تغذية البشرة وجفافها ، مما يؤدي إلى تشكل التجمعات المبكرة ، أما استخدام الماء الساخن بشكل منتظم ، فيساعد على تشكل احمرار ثابت ، وذبول في البشرة ، مما يؤدي إلى هرمها المبكر . يجب أن تكون حرارة مياه الغسل معتدلة ، أي مساوية لدرجة حرارة الغرفة ، إذا استخدم الماء الدافئ ، ثم تم غسل الوجه بالماء البارد ، فإن ذلك يؤثر تأثيراً طيباً على بشرة الوجه .

تنفذ العمليات التجميلية الوقائية ، ليس فقط من أجل بشرة الوجه ، وإنما من أجل الرقبة أيضاً ، يجب المحافظة على نظافة البشرة ، خصوصاً في الأيام التي لا يتم فيها استخدام الصابون ، وذلك بمسح الوجه والرقبة بفتيل قطني مبلول بمياه مغلية ، وتستخدم أيضاً الوسائل التجميلية الجاهزة ، مثل اللوسيونات أو الكريم السائل الخاص بالبشرة الطبيعية ، تحتوي بعض هذه اللوسيونات على مركبات نباتية شديدة التأثير .

يمكن تنظيف البشرة مرة واحدة أو مرتين في اليوم ، وفي الأيام الحارة حتى ثلاث مرات في اليوم ، عدا ذلك لا بد من تنظيف البشرة مساءً ، شرط أن لا يكون قبل النوم مباشرة ، وفي كل مرة لا بد من استخدام قطن جديد ونظيف .

يجب أن تكون حرارة كل الوسائل التجميلية المستخدمة مساوية لحرارة الغرفة تقريباً ، عدا تلك الحالات التي تحدد فيها درجة حرارة المركب .

تستخدم لتنظيف البشرة الطبيعية مستخلصات بعض النباتات الطبية ، المحضرة منزلياً ، خصوصاً التي تؤثر تأثيراً منعشاً ، حيث تفيد هذه المستخلصات بشرة الوجه والرقبة الذابلة .

إذا كنت من ذوات هذه البشرة غذي وجهك بمصنوع من البيض والحليب وبالفاكهة والخضر . وليكن قناعك من ماء قدره فنجان غلي فيه ملعقة صغيرة من الزينفون الفرنجي أو القصعين أو الصعتر البري وابقى لا أقل من ساعة في الظل ثم أزيل القناع بقطنة غمست بالماء الفاتر .

وانعشي وجهك بالخيار المهروس أو الجزر : في ذلك أيضاً غذاء وتطهير وشفاء من الالتهابات كالأحمرار وضربة الشمس .

الناردين المخزني : منقوع الساق الأرضي مع الجذور بنسبة (١ : ١٠) .

الزينفون الشتوي : منقوع الزهور (١ : ١٠) يسمح بتبسيط التحضير ، وذلك بوضع الزهور في الماء الغالي (١ : ١٠) وتترك مدة عشرين دقيقة ، ثم تصفى ، أثناء الحفظ يجب حماية زهور الزينفون من النور والرطوبة .

لسان الحمل الكبير : يؤخذ منقوع الأوراق (١ : ٥) : كما أن العصير المحضر منزلياً من

الأوراق والمحلول مع الماء مناصفة ، يؤثر تأثيراً أفضل من المنقوع ، يتطلب العصير المخضر منزلياً ، إضافة ١٥% من الكحول ، وذلك لضرورة الحفظ ، لكن قبل الاستخدام يُرَجُّ وعاء العصير جيداً . يحفظ العصير في مكان بارد ومظلم .

البابونج المعروف : منقوع الزهور (١ : ١٠) .

الأرز : مرق الأرز (١ : ١٠) تمسح البشرة بهذا المرق مرتين أو ثلاثاً يومياً ويمكن أن تحصل على بعض الفعالية في ازدياد بياض البشرة .

الأخيليا ذات الألف ورقة : منقوع الأعشاب (١ : ١٠) .

البنفسج مثلث الألوان : منقوع الأعشاب (١ : ١٠) .

شبت (سنوت) : منقوع الثمار (١ : ١٠) .

تتطلب العناية بالبشرة - مهما كان نوعها - استخدام اللوسيونات والكريم ، فالكريم يعوض الجلد الدهون المفقودة وغيرها من المركبات ، التي لا بد من فقدانها أثناء عملية الغسل بالصابون ، وتحت تأثير ظروف الطقس والمناخ السيئة ، إن معظم أنواع الكريم العصرية هي عبارة من مستحلبات من الدهون والماء ، إضافة إلى الفيتامينات والأملاح ، ومستخلصات مختلف النباتات الطبية وغيرها من المواد .

يتم اختيار الكريم وفقاً لانعكاسات الجسم وخصائصه الذاتية ، أما بالنسبة للبشرة الطبيعية فإن أي نوع من الكريم هو جيد ، وذلك لأنه لا يوجد بشرة طبيعية مثالية إلا نادراً ، عندما تميل البشرة إلى الجفاف يجب استخدام أنواع الكريم الخاصة بالبشرة الطبيعية والجافة معاً ، وعندما تميل نحو الدهنية يجب استخدام أنواع الكريم الخاصة بالبشرة الطبيعية والدهنية .

يوضع طبقات رقيقة من الكريم على المنطقة مسبقاً ، والرطوبة قليلاً من بشرة الوجه أو الرقبة ، وبحركات ضغط خفيفة ومنتظمة برؤوس الأصابع تُمسد كل خطوط التمسيد على البشرة ، اتجاه هذه الخطوط على الشكل التالي : من منتصف الذقن إلى شحمة الأذن ، ومن زاويتي الفم إلى منتصف صيواني الأذنين ، ومن جوانح الأنف (عُرْضِي الأنف) إلى القسم العلوي لصيواني الأذنين ، ومن منتصف الجبين باتجاه الصدغين ، ويدهن الجفن العلوي من الزاوية الداخلية للعين باتجاه الزاوية الخارجية ، والجفن السفلي بالعكس . إذا كان الكريم كثيفاً جداً ، فلا بد من إضافة بضع قطرات من زيت نباتي إلى الكريم ، بالنسبة للكريم السائل ، يُرَجُّ عادة قبل الاستعمال ، ويمسح بطبقة خفيفة على بشرة الوجه والرقبة من الأسفل إلى الأعلى بحركات حلزونية منزلقة . ويمكن عدم مسح بشرة الأنف إذا كانت متوسفة (متقشرة) ، كما أننا لا ننصح النساء باستخدام الكريم المغذي على المناطق التي يلاحظ فيها نمو كثيف للشعر .

يحفظ الكريم في مكان جاف وبارد ، لكن ليس لدرجة التجمد ، وقبل مسح الوجه بالكريم لا بد من تسخينه قليلاً ، خصوصاً ، في فصل الشتاء ، وذلك بتطريته بحركات أصابع اليد ، تنصح بعض كتب التجميل بوضع الكريم المغذي على الوجه لمدة ساعة أو ساعة ونصف ، إن هذه العملية المطولة غير مريحة ، خصوصاً إذا كان الكريم يستخدم بانتظام ؛ لأنه أثناء ذلك ، تبقى على الوجه ولمدة طويلة آثار كمية فائضة من الدهون ، التي تجعل تنفيذ الوظائف الفيزيولوجية الطبيعية صعباً على البشرة ، يفضل أن يترك الكريم لمدة ثلاثين دقيقة فقط ، وهذه المدة كافية لتغلغل الدهون والماء إلى الطبقة الخارجية من البشرة ، وبعد ذلك يتم مسح الكريم بمحرمة ورقية .

تؤكد الدراسات والأبحاث الحديثة التي تمت بطريقة الأشعة تحت الحمراء ، أن التغلغل العميق للطبقة القرنية يحدث بعد مرور ١٠ - ٢٠ دقيقة بعد وضع المستحلب (الكريم) على البشرة ، لا يجوز أبداً ترك الكريم على الوجه ليلاً (الكريم الليلي هو مفهوم غير صحيح) ، وذلك لأن الكريم سوف يتركز نتيجة لتبخر الماء ، وسيكتسب خواصاً غير محببة .

عندما تكون البشرة طبيعية ، ليس من الضروري وضع الكريم يومياً ، خصوصاً في الأيام التي يجري فيها غسل الوجه دون صابون ، يكفي استخدام الكريم مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع ، لكن ينصح بتغيير نوع الكريم كل أسبوعين ، أو ثلاثة ، أو أربعة أسابيع ، تفادياً للاعتياد على نوع معين من الكريم ، أما حول العينين ، فيوضع الكريم يومياً ؛ لأن البشرة جافة عند كل الناس في هذه المنطقة ، لا يلزم الكريم المغذي الشباب ذوي البشرة الطبيعية ، عدا المنطقة حول العينين فإنه ضروري لها . من المهم جداً ، إجراء مختلف العمليات التجميلية بشكل منتظم ومعتدل ، وإلا فإنه من الممكن الحصول على نتيجة عكسية .

تفيد الأقنعة المغذية أي نوع كان من البشرة ، بما في ذلك البشرة الطبيعية ، يمكن أن تكون هذه الأقنعة مركزة (على شكل كريم) أو سائلة ، توضع الأقنعة السائلة على الوجه بواسطة مناديل مبللة بالقناع السائل ومعصورة ، تكون المناديل من الشاش أو من قماش سميك ، حيث تطوى عدة طيات ، وتوضع على الوجه ، كما أنه يمكن أن تبل طبقة رقيقة من القطن ، وتعصر قليلاً ، وتوضع على الوجه على شكل قناع ، لكن قبل ذلك ، يجب غسل الوجه والرقبة جيداً بالماء وتنظيفهما باللوسيون الخاص ، يوضع القناع لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، على أن تكون المرأة في حالة هدوء تام أثناء ذلك ، بعد ذلك ، تمسح البشرة بقطنة رطبة ، ثم جافة ، يستعمل القناع بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً .

تفيد الأقنعة المحضرة من الكثير من أنواع الفواكه والخضار الطبيعية ، حيث تغذي هذه الأقنعة البشرة وتعشها ، ولتحضير القناع تؤخذ ملعقة كبيرة واحدة أو ملعقة ونصف من

العصير الطازج ، كما أنه يمكن تحضير القناع من خليط مختلف الثمار .
إن الميزة المفضلة لأقنعة الفواكه السائلة هي أنها يمكن أن توضع على أي نوع من أنواع البشرة (شرط عدم وجود الخراجات المتقيحة في الجلد) ، حتى لو كانت بشرة المرأة مصابة بتوسع الأوعية الدموية ، حيث إن الأقنعة المركزة تضر بمثل هذه البشرة وبالحالة الصحية بشكل عام ، مدة العلاج بالأقنعة المغذية : شهر ونصف أو شهران ، عدد الجلسات العلاجية : ١٥ - ٢٠ جلسة . يمكن للإنسان أن ينفذ هذا العلاج مرتين أو ثلاثاً كل عام ، مستخدماً مختلف أنواع الخضار والفواكه لذلك .

وصفة لعلاج احمرار البشرة

تتعرض البشرة لإحمرار غير عادي نتيجة التعرض لدرجات الحرارة الشديدة وأيضاً للطقس البارد ، وهذه الحمرة تظهر بوضوح لصاحبات البشرة البيضاء الحساسة ، ويصف الطب الشعبي زيت الكتان كدهان يومي للوجه والعنق لمدة أسبوع كعلاج فعال لذلك الاحمرار غير الطبيعي والذي يؤثر حتماً على جمالك .

وصفة لزيادة نضارة البشرة

من أجل زيادة نضارة البشرة يصف الطب الشعبي نخالة الردة المخلوطة بعسل النحل وأزهار البابونج « الكاموميل » ويستخدم في ذلك ملعقتان من الردة الناعمة وثلاث ملاعق من أزهار البابونج العادية المنقوعة وملعقة عسل نحل ، ثم نقوم بمزج المكونات السابقة ونضعها على الوجه والعنق ونتركها لمدة عشر دقائق ثم نقوم بغسلها بعد ذلك بنقيع البابونج الموجود لدينا ، وهذه الوصفة تضيء على البشرة نضارة وحيوية .

وصفة لعلاج اصفرار لون الوجه

عندما تفقد البشرة حيويتها وإشراقها وتظهر شاحبة أو صفراء فإن السبب في ذلك فقدانها للتوازن الأسيدي ، فإذا كانت البشرة الشاحبة من النوع الدهني فيستخدم حل التفاح المخفف أو عصير الليمون الحامض أو عصير الخيار لإعادة توازن البشرة ، أما إذا كانت البشرة جافة فيكفي فقط استعمال عصير الخيار لعلاج الشحوب واصفرار لون الوجه .

وصفة لعلاج مسام البشرة الواسعة

مسام البشرة الواسعة من الأسباب السلبية التي تؤثر على جمال حواء وربما تكون نتيجة لضعف في الدورة الدموية أو أسباب أخرى ، وقد ثبت نجاح استخدام زيت الكافور كدهان للبشرة بعد الغسيل العادي ثلاث مرات يومياً في علاج تفتيح المسام الواسعة .

وصفة لتطرية الوجه وعلاج القشف

لتطرية الوجه ولعلاج القشف الذي قد يظهر وبخاصة لصاحبات البشرة الجافة يصف الطب الشعبي دهاناً مكوناً من ملعقة صغيرة من زيت اللوز وملعقتين صغيرتين من عسل النحل وصفار بيضة واحدة وعدة نقاط من عطرک المفضل ، ويتم عمل الدهان بإضافة زيت اللوز وصفار البيض إلى العسل مع نقط من عطرک المفضل ودعك هذا المزيج جيداً إلى أن يتم الحصول على عجينة تشبه الكريم تماماً ويمكن حفظ هذا الكريم في وعاء زجاجي بمكان بارد واستخدامه يومياً مساءً .

وصفات للتخلص من البثور السوداء

تظهر في بعض الأحيان بثور سوداء على البشرة الدهنية بصفة خاصة ، وتتكون نتيجة تراكم الدهون تحت الجلد تحت الجلد ثم التعرض للأتربة والغبار المحمل بالجراثيم مما ينتج عنه تكوين رأس في الحبة ، وتقرّب تلك الرؤوس من بشرة الوجه مكونة بشوراً سوداء تسمى بالنقط السوداء « الزيوان » ويتغير لونها إلى الأسود نتيجة تعرضها للهواء فتتأكسد وتتجمد وتسد مسام البشرة بفعل الغبار المتراكم عليها ، وأكثر أجزاء الوجه تعرضاً لهذه النقاط أو البثور الجبهة والأنف والخدان ، وأهم وسائل العلاج هي النظافة التامة والمستمرة والتدليك بالأصابع لإزالة المواد الدهنية المتجمدة ومعها النقاط أو البثور السوداء .

ويصف الطب الشعبي عدة وصفات لإزالة البقع السوداء في الوجه منها :

استخدام مزيج من أوراق نبات الترنجان وعشبة القويسة وقشرة شجر الصفصاف لعلاج البثور السوداء والتخلص منها نهائياً ، وذلك عن طريق مزج مقدار قبضة يد من أوراق الترنجان مع قبضة من عشبة القويسة أو « القصعتين » في وعاء زجاجي ، ثم إضافة ملعقتين كبيرتين من قشرة شجر الصفصاف بعد خلط هذه الأعشاب جيداً ثم إضافة ٥٠ جراماً من ماء الورد مع مقدار مناسب من الماء المقطر لكي يغطى هذا المزيج بأكمله ، ثم تغطية الوعاء الموضوع فيه المزيج بورقة ألومونيوم ووضعه في مكان بارد لمدة أسبوع ثم تصفية المزيج وإضافة قليل من حجر الشب السائل فوق المزيج المصفى واستخدام هذا المزيج مرتين يومياً مرة صباحاً ومرة مساءً ، وثبت جدوى هذه الوصفة في القضاء نهائياً على البثور السوداء .

كما يصف الطب الشعبي وصفة أخرى لعلاج بقع الوجه السوداء والبثور السوداء عن طريق مرهم مكون من ملعقة من نقيع بذور الخردل وملعقة من عسل النحل وملعقة من زهر الزنبق ، ويتم تحضير الدهان بنقع عسل النحل مع بذور الخردل المطحون وزهر الزنبق بعد خلطه جيداً إلى أن يصبح في صورة كريم ، ويتم الدهان مكان البقع السوداء مرتين في اليوم ، ويفيد هذا الدهان في جعل الجلد رقيقاً ناعماً .

وصفات لإزالة النمش

يعتبر النمش من أصعب أنواع شوائب الوجه من حيث القابلية للعلاج نظراً لتعدد أسباب حدوثه ، ولذلك يتطلب علاجه الصبر والانتظام الطويل في العلاج الذي يتوقف على طبيعة ونوع الإصابة ، ويصف الطب الشعبي عدة وصفات لإزالة النمش منها :

زيت اللوز : ثبتت فاعلية زيت اللوز في إزالة النمش الخفيف عن طريق الدهان يومياً ولمدة أربعة أسابيع ، على أن يكون الدهان مساءً مع ترك الزيت على الوجه حتى الصباح .

الشيلىم بزيت اللوز : في حالة النمش المتوسطة يفضل استخدام دهان مكون من مسحوق الشيلىم ومسحوق زيت البدر الكتان وإضافتهما لزيت اللوز وتكوين عجينة ووضعها على الوجه مساءً ونزعها بعد ساعتين تقريباً ، ثم غسل الوجه بماء دافئ ثم بارد مع العناية بتجفيف الوجه بعد ذلك .

دهان الشعير بعسل النحل : تتجه معظم معاهد التجميل لإزالة النمش باستخدام عجينة مكونة من دهان يحتوي على دقيق الشعير المخلوط في عسل النحل ، ووضع الدهان على الوجه لمدة أربع ساعات على الأقل ، ثم غسل الوجه بماء دافئ ثم بارد مع العناية بتجفيف الوجه بعد ذلك ، وقد ثبت فاعلية هذا الدهان في إزالة النمش وتطرية الوجه وتجميله وإزالة الأتربة والشعيرات الدقيقة من الوجه .

أقنعة وجهية

منها الملفوف المسخن بعض الشيء – فهو يمتص كل ما يزعج . الوجه من بشور وخدوش . والبطاطا المدقوقة . فهي تلتطف التجاعيد . والشمندر المانح البشرة لوناً بهيماً . والسبانخ المحمى بالحليب . أنه منظف ومبلور . والشاي مع عدم الإكثار من استعماله . هو قناع ملون والسبيرتو قليه ، فالكولونيا أفضل منه للتطهير والتنظيف . ومستحلب الزهرة التي تحبينها . وطلاي الوجه واليدين بتفل العشبة التي استحلبتها أو غلبتها .

أقنعة للوجه الدهني ذي البثور

أولاً يجب مداواة الكبد مثلاً بورق النبتة من الأرضي شوكي ثم معالجة الأعصاب بمستحلب إكليل الجبل . ثم الوجه الجائع الظمآن إلى الكلسيوم والفيتامين « ث » وبعد يجيء دور الأقنعة :

مسحوق القشر من أغصان البلوط ومن البابونج والقراص والخبازة البرية وجذور الأرقطيون . تمزج هذه العناصر بالعسل ويطللى الوجه . بعد ثلث ساعة يزال القناع بالماء بين

ساخن وفاتر . أو مسحوق من كنبات الحقل يمزج بالعسل وعصير الليمون الحامض . أو مستحلب من زهر البابونج (ثلاث ملاعق كبيرة لفنجان ماء) وأربع ملاعق كبيرة من قشر اللوز المسحوق . وبعد ذلك انتظري ثلث ساعة ثم أزيل القناع بالماء الفاتر .

للوجه الدهني الذي اتسعت مسامه

تمزج كمية من مسحوق ورق الجوز والورد الأحمر العطر وحب اللوباء والعسل . يطلّى الوجه بهذا المزيج ويزال بعد نصف ساعة بالماء الفاتر .

وللوجه الدهني غير المصاب

قناع من بياض بيضة وملعقة من عصير الليمون الحامض وملعقة عسل . أو قليل من حامض البوريك وبياض بيضة وعصير الليمون الحامض وبعض الماء الفاتر . أو طلي الوجه مدة ثلث ساعة بريق جداً من شرائح الخيار . أو من الخيار المدقوق المنعم .

للوجه الجاف

يمزج صفار بيضة مع ملعقة كبيرة من النخالة أو من قشر اللوز المسحوق ويطلّى الوجه . ثم يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بالماء الفاتر . أو ثلاث نقط من زيت اللوز أو زيت السمك ممزوجة بصفار بيضة . أو قرصان مسحوقان من الخميرة ممزوجان مع ملعقة حليب وملعقة عسل . أو : ملعقتان من الحليب تمس فيهما موزة ناضجة وتمر العنصران .

أقنعة عامة

للبشرة حساسة : ضعي على وجهك مدة ثلث ساعة قناعاً من دقيق ملين وغير منخول ثم أزيله بالماء الفاتر .

للبشرة المصابة بحب الصبا : ملعقة حليب ممزوجة بقرصين مسحوقين من الخميرة . أو ملعقة ماء ممزوج فيها كبريت مسحوق .

للمصابة بنمش وكلف : امزجي بعض الحليب بملعقة من الكبريت المسحوق . أو ملعقة غليسيرين وملعقتان من الحليب وبعض من مسحوق الأرز . أو ثلاث نقط من الليمون الحامض وملعقة أوكسيجين .

للمسنة المتهدلة : مزيج قوامه ملعقة كبيرة من الحليب الساخن ونصف ملعقة صغيرة من زيت السمك وملعقة صغيرة من العسل وصفار بيضة وبعض من عصير الليمون الحامض . أو

بعض العسل ومسحوق قرصين من الخميرة مع سحق موزة أو خيارة أو جزرة .
لشدّ جلد الوجه والرقبة وإنعاشه : اطلي وجهك ورقبتك بنصف زلال بيضة ممزوج ببعض
نقط من عصير الليمون الحامض . وأزيلي القناع بعد ربع ساعة بالماء الفاتر .
لإزالة التجعّدات : يطلي الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت
وصفار بيضة وبضع نقط من عصير الليمون الحامض . ويزال القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر .
لإكساب البشرة نعومة ولوناً وردياً : يعجن بقليل من الماء نصف ملعقة كبيرة من مسحوق
البطاطا النيئة ويطلى الوجه . أو اعصري ليمونة حامضة وخففيها ببعض نقط ماء واطلي وجهك .
أو اسحقي الشبة وانقيها بالماء ثم صفيها بشاشة وبعد ذلك امزجي ملعقة من ماء الشبة هذا مع
ملعقة أوكسيجين واطلي وجهك .
للشربة المتسخة : امزجي ملعقة من مسحوق الكبريت بملعقتين من عصير الخيار واطلي
الوجه . أو امزجي بملعقة ماء قرصين مسحوقين من الخميرة واطلي الوجه .
قناع كليوترا : قوامه ثلاث ملاعق من مسحوق الصوّان ومثلها من حليب طازج ونصف
ملعقة صغيرة من العسل . وتركه على وجهها نصف ساعة ثم إزالته بالماء الفاتر .
قناع الإلهة لادا : كميات متساوية مسحوقة مؤلفة من القصعين وزهره وحب اللوبياء
والخبازة البرية وزهرها وورق الزهر من الورد الأحمر العطر ونصف كمية من الصعتر البري ،
ومعجونة بالحليب الطازج والعسل .
أما قناع ابتها إيلاف الجميلة فمن مستحلب النباتات التي استعملتها أمها . وقناع أحت
إيلاف كان حيناً من عصير المشمش وحيناً من عصير الخوخ أو الخرماء أو المنغو .
أقنعة تبخير الوجه : عرضي وجهك للبخار - بخار الزهر والأعشاب - لتليين المسام
وإدخال الفائدة والانعاش إلى أعماق بشرتك عرضي وجهك لبخار يتصاعد من وعاء فيه
تستحلب أزهار الزيزفون الفرنجي أو إكليل الجبل أو القصعين أو الصعتر البري القصير : نصف
ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك أو ذلك لكاسة ماء . ثم اختاري حجرتك المعتمة الهادئة وتمددي
وضعي على وجهك وعنقك القناع مدة ثلث ساعة بعد ذلك أزيليّه بماء مقطر أو بماء الورد .
ولصنع هذا القناع اسحقي أو أخفقي قبضة غضة من النبتة التي تريدينها في كاسة بها كريم
طازجة وضعي صفار بيضة واحدة إذا كانت بشرتك جافة أو بياض البيضة إذا كانت البشرة
دهنية . . . أما النبتة فيمكن أن تكون ملفوفاً أو خياراً أو قرّة حادة أو فجلاً أو جزراً أو
بطاطا . . . أو ورداً أو أرطيوناً أو شقيقاً أو خبازة برية أو قصعيناً أو صعترأ أو من الخطمي
الوردي أو غيره . . . كما يمكن أن تكون ثمر أناناس أو ليموناً حامضاً أو توت أرض أو بطيخاً

أصفر أو أحمر أو خوخاً أو عنباً أو تفاحاً . . واشربي من عصير الثمرة أو مستحلب العشب التي تستعملينها .

أقنعة لتجميل البشرة الدهنية

يبدو هذا النوع من البشرة غير متحشف ووسخاً ، وغالباً ما يلعب من جراء كمية الدهون المتوضعة عليه ، كما أن المسامات واسعة ، وتذكرنا بقشرة البرتقال . تلاحظ أكبر نسبة من الدهون عادة في منطقة الوجه المركزية ، حيث تكون هذه المنطقة دهنية ، عند بعض الناس ، وتكون طبيعية أو جافة عند أطراف الوجه ، تتم في هذه الحالة العناية المختلطة بالبشرة ، وذلك تبعاً لحالة البشرة حصراً ، تساعد المعجنات والكحول ، واللحومات الحيوانية ، وملح الطعام ، على زيادة إفراز الدهون في الجلد .

تتضمن العناية بالبشرة الدهنية المثابرة على تنظيف البشرة من الدهون والعرق والأوساخ ، ويغسل الوجه بالماء اللين (الماء القاسي مضر بالبشرة الدهنية) ذي الحرارة المساوية لدرجة حرارة الغرفة ، وبالصابون المناسب ، أو بكريم الحلاقة ، إذا تملك الإنسان بعد الغسل شعور بانشداد الجلد ، فإنه يجب غسل البشرة بصابون دهني . يؤدي الاستخدام المنتظم للماء الساخن إلى توسع الأوعية وفقدان مرونة الجلد ، ويفضل إنهاء التنظيف بغسل الوجه بالتناوب بالماء البارد والماء الساخن ، إن مثل هذه التمرينات للأوعية ترفع من قدرة الجلد الحياتية .

ينصح بغسل الوجه قبل النوم ؛ لأن طبقة الدهون التي تبقى على الوجه حتى المساء ، تصعب العمليات الفيزيولوجية الطبيعية للبشرة ، وتؤدي إلى تهيجها بسبب تأكسدها في الهواء ، إلا أنه لا يجوز غسل الوجه قبل النوم مباشرة ، خصوصاً إذا كانت المياه باردة ، فهذا يسبب الأرق عند بعض الناس ، من المفيد جداً أن يدهن الوجه قبل الغسل بخمس دقائق - وخصوصاً إذا كانت بشرة الوجه متوسفة بإحدى مشتقات الحليب الحمضية مثل اللبن ، ويكفي الغسل مرة واحدة في اليوم ، حتى لو كانت الدهنية واضحة المعالم على الوجه ، إن الاستخدام الكثير للماء والصابون يمكن أن يؤدي إلى فقدان البشرة لدهنيتها وغيرها من المركبات الحيوية .

من الضروري جداً تنظيف الوجه صباحاً ومرة واحدة خلال اليوم باللوسيونات الجاهزة الخاصة بالبشرة الدهنية ، أو المستخلصات النباتية الكحولية المحضرة منزلياً .

١ - زهرة العطاس (خائق الفهد) : يستخدم منقوع زهور النبات مع الكحول بنسبة (١ : ١٠) والمحضر تحضيراً منزلياً أو صناعياً ، حيث يحل هذا النوع بالماء بنسبة (١ : ١) أو بنسبة (١ : ٢) .

٢ - الليمون : يخلط عصير ليمونة واحدة مع ١٠٠ مل من الكحول ، لهذا المزيج تأثير

مبيض على الجلد .

٣ - الخيار : تؤخذ خيارة وتغسل وتقطع قطعاً صغيرة جداً (المجموع يساوي ١٥٠ غ تقريباً) ثم يضاف إليها نفس الكمية من الكحول وتترك لأسبوع ، ثم تصفى ، لهذا المزيج تأثير مبيض على الجلد .

٤ . لسان الحمل الكبير : يستخدم عصير الأوراق الطازجة المحضر منزلياً أو صيدلانياً .

٥ - ساهرانسيا (الصفورة) : يستخدم منقوع الثمار مع الكحول (١ : ٥) ، ويحضر منزلياً .
أما المنقوع المحضر صيدلانياً فيحل بالماء بنسبة (١ : ١.٥) .

٦ - الصبار : يستخدم عصير الصبار المحضر منزلياً أو صيدلانياً ، يتمتع هذا العصير بخواص منعشة للجلد ، لذلك فهو يفيد خصوصاً في حالات ذبول الجلد ، ومن أجل الوقاية من التجعيدات توضع الأقنعة ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة في كل مرة ، وبمقدار ٢٠ - ٢٥ قناعاً .

٧ - عصا الراعي : يستخدم منقوع الساق الأرضي للنبات الذي يصفى مباشرة ، يوضع القناع لمدة خمس عشرة دقيقة مرتين أسبوعياً ، وبمقدار خمس عشرة مرة .

٨ - الخمائر : يؤخذ ١٥ - ٢٠ غ من الخميرة ، وتحل بـ ٣% فوق أوكسيد الهيدروجين أو محلول حمض الزلبوريك (نصف ملعقة صغيرة في نصف كأس من الماء) حتى البلوغ كثافة القشدة الرائبة ، وتوضع على الوجه لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، توضع الأقنعة مرتين أو ثلاثاً أسبوعياً بمقدار عشرين قناعاً .

٩ - هيوفاريقون : يستخدم منقوع الأعشاب الدافئ (١ : ١٠) ، توضع الأقنعة مرتين أو ثلاثاً أسبوعياً لمدة خمس عشرة دقيقة ، وبمقدار ١٥ - ٢٠ مرة ، يتمتع الهيوفاريقون بخواص منعشة ، لذلك فهو مفسد جداً في حالات البشرة الدهنية الذابلة .

١٠ - النعناع : يؤخذ منقوع الأوراق (١ : ٣٠) ، يحضر هذا المنقوع بسكب الماء بدرجة الغليان فوق أوراق النعناع ، ويترك مدة عشرين دقيقة ، ثم يصفى ، توضع الأقنعة مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع ، ولمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة في كل مرة ، عدد جلسات العلاج : ١٥ - ٢٠ جلسة يفيد استخدام النعناع في إحياء البشرة الذابلة ذات المسامات الكبيرة .

١١ - آزريون الحدائق : تؤخذ ملعقة كبيرة واحدة من الأزريون ، وتحل مع الكحول (١ : ١٠) في نصف كأس من الماء ، ويمكن أن يستخدم منقوع الأزريون المحضر صيدلانياً في كأس من الماء . توضع الأقنعة مرتين أو ثلاثاً أسبوعياً ولمدة خمس عشرة دقيقة في كل مرة ، وبمقدار عشرين مرة .

١٢ - البايونج المعروف : يؤخذ منديل ، ويبل في منقوع زهور البايونج الدافئ (١ : ١٥) ، ثم يعصر ويوضع على الوجه ثلاث مرات متتالية ، بفواصل زمني خمس دقائق بين المرة والمرة ، يوضع هذا المنقوع مرتين أو ثلاثاً أسبوعياً ، وبمقدار عشرين مرة .

١٣ - كنبات الحقلول : يؤخذ منديل ، ويبل في منقوع الكنبات الدافئ (١ : ١٠) ، ويوضع على الوجه ثلاث مرات أو أربع مرات متتالية ، بفواصل زمني خمس دقائق بين المرة والمرة ، يوضع هذا القناع مرتين أو ثلاثاً أسبوعياً وبمقدار عشرين مرة .

١٤ - الناعمة (المركمية ، المريمية) : يستخدم منقوع الأعشاب (١ : ٢٠) ، طريقة العلاج مشابهة لما ذكر عن الكنبات ، وهي مفيدة للبشرة الذابلة ذات المسامات الواسعة .

١٥ - الحسيكة (التيل المائي) : يستخدم منقوع الأعشاب (١ : ٣٠) توضع هذه الأقنعة مرتين أو ثلاثاً أسبوعياً ولمدة خمس عشرة دقيقة في كل مرة ، وهكذا حتى خمس عشرة مرة .

وبالبشرة الدهنية أو الزيتية من أكثر أنواع البشرة تعرضاً للمتعاب ، فهي خشنة الملمس في معظم الحالات واسعة المسام عادة عرضة للإصابة يجب الشباب والنقاط السوداء وغيرها من عيوب البشرة التي تؤثر على جمال حواء ومن هنا تشتد الحاجة لعلاج البشرة الدهنية وتجميلها بصفة مستمرة ولا بديل أماننا سوى استخدام الأعشاب اللطيفة للجلد والتي تخلصه من تلك الدهون وتعمل على تضيق المسام وليكن هدفنا هو توازن قلوية البشرة . . وثبتت فاعلية أقنعة الأعشاب والتي تتكون من أعشاب قابضة ومنظفة للبشرة للقيام بهذه المهمة خير قيام وتجميل البشرة الدهنية .

١ - قناع الردة : يتكون قناع الردة من نخالة حبوب القمح الناعمة وإضافة مقدار مناسب من ماء الورد إليها وعمل عجينة لينة توضع على الوجه والعنق لمدة ربع ساعة ، وبعدها يتم فرك الوجه ويستخدم هذا كقناع على نطاق واسع في بيوت التجميل العالمية ؛ لأنه يقضي بالفعل على الخلايا الدهنية الميتة ، ويعمل على إزالة الدهون الزائدة من بشرة الوجه ، كما أن تأثيره واضح في إزالة التهابات البشرة والعمل على تلطيفها فضلاً عن أن استعمال ماء الورد فيه يضفي عليه مزايا ، تتمثل في كونه قناعاً ملطفاً وقابضاً وذا رائحة طيبة ومنعشة للبشرة .

٢ - قناع الليمون بالبيض : ويتكون من بياض بيضة واحدة وعصير ليمونة واحدة وملعقة ماء دافئ وأربعة نقاط من حامض البوريك (المتوافر بالصيدليات ويستخدم / كغسول للعين) ويتم مزج الخليط جيداً ووضعه على الوجه والرقبة ثم يزال بعد ٢٠ دقيقة بغسل الوجه والرقبة بالماء الدافئ المضاف إليه ماء الورد كمعطر وملطف ومنعش .

٣ - قناع شرائح الخيار : من أسهل الأقنعة تنفيذاً في المنزل ويتم عمله بتقطيع ثمرة واحدة إلى شرائح رفيعة وتغطية الوجه بها لمدة ٢٠ دقيقة وإزالتها وبعد ذلك مع غسل الوجه بالماء الدافئ

المضاف إليه ماء الورد .

٤ - قناع الخميرة : ويتم عمل قناع الخميرة فقط باستخدام (الخميرة) التي يمكن الحصول عليها من أحد الأفران (المخابز) التي تستخدمها لتخمير ونقعها في ماء الورد (مقدار مناسب للكمية المستخدمة) تجعل القوم غليظاً يشبه العجينة ، ثم يتم دهان الوجه والعنق بالقناع ويترك على الوجه لمدة ربع ساعة على الأقل ، ثم نقوم بتنظيف البشرة بالماء الدافئ عدة مرات .

٥ - قناع الهندباء البرية : يستخدم قناع عشبة الهندباء البرية لعلاج شوائب البشرة الدهنية ويتم عمل هذا القناع باستخدام حوالي ٦ أوراق من عشبة الهندباء البرية الطازجة (يمكن الحصول عليها من محال بيع الأعشاب) مع نصف كوب لبن حليب وملعقة زبد وقليل من دقيق الشوفان لإعطائه القوام المناسب ، أما طريقة عمل القناع فتتلخص في القيام بغلي أوراق عشبة الهندباء البرية الطازجة مع نصف كوب من اللبن الحليب لمدة ٥ دقائق وتركها فترة حتى تهدأ ، ثم نقوم بالتصفية وإضافة الزبد الدقيق ليصبح المزيج كالعجينة التي يتم وضعها على الوجه والعنق لمدة تتراوح ما بين ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى تمام الجفاف على الوجه ثم نقوم بغسل الوجه بالماء الفاتر عدة مرات .

للبشرة الدهنية أيضاً

تعالج صاحبها من الداخل والخارج :

- ١ . الانتباه لصحة الهضم ولين المعدة : تجنب الإمساك .
- ٢ . ترك القهوة والشاي والمواد الدسمة إلخ .
- ٣ . حمامات معرّقة . بخارية . للوجه والجسم وتديكهما بقوة .
- ٤ . إزالة ما يسد المسام من إفرازات الوجه مرتين يومياً بقطنة بالماء الساخن .
- ٥ . تنظيفه بمحاليل محتوية سبيرتو ، ويصابون طبي كصابون الكبريت .
- ٦ - إضافة ملعقة صغيرة من الملح الناعم لكل لتر ماء . مع مسخ الأنف والذقن - أي الأماكن الأكثر إفرازاً . بحجر الشبة المستعمل للحلاقة .
- ٧ - تلبخ الوجه بمستحلب (أو مغلي) من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان فتية عمرها بين ثلاث سنوات وعشر .

٨ . استعمال أفعة تحتوي على حامض العفص (أسيد تانيك) والشبة .

ثم إن هذه البشرة لماعة . ولكن قد تظهر عليها قشور صغيرة في الحاجبين والرأس . فصاحبها يفيدها وضع كمادات ساخنة كل مساء على وجهها . وفي الصباح تبتلع قدر حبة

حمص من خميرة العجين . كما يفيدها أن تستقبل الشمس عند انبلاجها . وعضواً عن الكريما عليها أن تستعمل حليب البقر الطازج مع بعض نقط من الكولونيا . ويمكن مزج هذا الحليب بنصف كمية من عصير الفريز لتطرية البشرة . كما يحسن غسل الوجه بمستحلب الصعتر (ملعقة صغيرة لفنجان ماء) أو ورق العليق (ملعقة كبيرة لفنجان ماء) أو زهر الزعرور البري الشائك تنفع ملعقة كبيرة من زهره من ثمره لا فرق فنجان ماء فاتر بضع ساعات ثم تغلى بضع دقائق .

وإذا كان صفار البيض منعشاً للبشرة الجافة فالبيض هو الصالح للدهنية : يستعمل وحده أو ممزوجاً بثمارٍ أو خُصَّر . ثم إليك غسولاً هاماً جداً : تنفعين في لتر ماء ولمدة ٢٤ ساعة قدر ملعقة متوسطة من زهر القصعين ثم تصفين الماء وتستعملينه لوجهك الدهني .
أما البثور الدهنية و (البقع السود) فلا تزال بالأظافر بل بالقرع (اللقتين) فهو أفضل من طريقة الجدات اللواتي كن يزلنها فركاً بقطعة بطاطا طازجة .

أقنعة الفواكه جمال وجاذبية

تعتبر أقنعة الفواكه أحدث صيحة تستخدم لعمل الأقنعة الطبيعية ، حيث إن تأثير الفاكهة الطبيعية لا يقتصر على مجرد تناولها والاستفادة من المواد الفعالة الداخلة فيها كغذاء ضروري وهام للاحتفاظ بالحيوية والنشاط وإضفاء الجمال الطبيعي ، ولكن يتعدى تأثيرها ذلك بكثير ، فقد أثبتت الأبحاث العلمية أن لبعض أنواع الفاكهة أثراً فعالاً ومباشراً عند وضعها على البشرة مباشرة ، وثبت أن بعض أنواع الفواكه على نطاق واسع في عمل الأقنعة ، ومن أشهر أقنعة الفواكه المستخدمة حالياً قناع الفراولة وقناع الخوخ وقناع البرتقال .

١ - قناع الفراولة للبشرة الدهنية : ثمار الفراولة حمضية التأثير ، لذلك يناسب قناع الفراولة صاحبات البشرة الدهنية بدرجة كبيرة ، ويتلخص عمل قناع الفراولة في إحضار مقدار فنجان كبير من ثمار الفراولة المنزوعة الأعناق ثم هرسها جيداً بالشوكة ، ثم وضع تلك الشرائح المهروسة فوق البشرة مباشرة دون أي إضافات لمدة تتراوح ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة ، مع تجنب وضع أي كمية على المنطقة المحيطة بالعينين ثم غسل الوجه بالماء الفاتر ثم البارد للانتعاش ، ومن أهم خصائص هذا القناع أنه يعمل على انقباض المسام المفتوحة ويقلل من إفرازات البشرة الدهنية ويغذي خلايا الجلد بالأملاح المعدنية والفيتامينات الضرورية ، ومن ثم يضيفي على البشرة الدهنية جمالاً ويخلصها من الدهون الزائدة .

٢ - قناع الكريز والموز للبشرة العادية : ويتم عمل القناع بمرس الموز جيداً ، ثم يضاف عصير الكريز ويخلط جيداً بمهروس الموز ، ويوضع على الوجه لمدة ربع ساعة ، ثم يشطف الوجه

بعد ذلك بالماء الفاتر .

٣ - الخوخ قناع لكل بشرة : يتميز قناع الخوخ بأنه يناسب كل بشرة سواء كانت جافة أو دهنية على حد سواء ، ويتم تحضير قناع الخوخ باستخدام خمس ثمرات من الخوخ الناضج تماماً بعد نزع البذرة وهرس الخوخ في طبق ، ثم وضع الشرائح المهروسة على البشرة مباشرة ، وبالنسبة لصاحبات البشرة الجافة يمكن خلط مهروس الخوخ بملعقة قشدة .
وبالنسبة لصاحبات البشرة العادية والدهنية يمكن خلط مهروس الخوخ بنصف كوب لبن مع وضع القناع على الوجه لمدة ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة لإكساب الوجه النضارة والبهجة والتألق والنعومة .

٤ - عصير البرتقال لجمال بشرة الوجه : يناسب قناع عصير البرتقال كل أنواع البشرة على الرغم من احتوائه على مواد حمضية ، إلا أنه في الوقت نفسه يحتوي أيضاً على مواد سكرية ، وهذا التوازن في عصير البرتقال جعله يناسب كل أنواع البشرة ، بل ويستخدم كغسول للبشرة وقناع للتجميل في آن واحد .

ويمكن عمل قناع البرتقال العجيب بإحضار برتقالتين من النوع البلدي والقيام بعصرهما ، ثم تغطية بشرة الوجه بهذا العصير بواسطة قطنة مع ترك المنطقة المحيطة بالعينين .
ويمكن تقطيع البرتقال في صورة دوائر ووضعها على الجبهة والوجنتين والذقن ، وترك شرائح البرتقال أو عصيره على الوجه لمدة ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة ثم غسل الوجه بالماء الفاتر أولاً ثم البارد للانتعاش ، وهذا القناع العجيب ثبتت فاعليته وقدرته على تغذية البشرة وإعطائها لمعاناً وبريقاً محبباً للأنظار .

أقنعة لتبييض لون البشرة

توجد أقنعة تساعد على تفتيح لون البشرة وتبييضها وتساعد على نضارة البشرة وإضفاء الجاذبية عليها ومن هذه الأقنعة :

١ - قناع صفار البيض والبنزوات : ويتكون هذا القناع من صفار ٣ بيضات و ١٥ نقطة من صبغة البنزوات و ١٥ نقطة من زيت الزيتون ، وخلط المكونات جيداً ودهان الوجه والعنق بفرشاة ، على أن يستمر القناع على الوجه لمدة نصف ساعة على الأقل ، ثم يزال بواسطة قطعة مبللة بزيت الزيتون وغسل المنطقة حول العينين بمحلول البوريك ، ثم يمسك الوجه والرقبة بعد ذلك بماء الورد للانتعاش .

٢ - قناع بياض البيض : يستخدم هذا القناع لتبييض البشرة العادية والدهنية فقط دون البشرة الحساسة أو الرقيقة ، ويتكون هذا القناع من بياض بيضة واحدة و ٥ نقط من عصير

الليمون ، و ١٠ نقط ماء أوكسجين ، واخلط المكونات جيداً ودهان الوجه والعنق بفرشاة ، ويزال هذا القناع بعد حوالي ١٠ دقائق فقط بالماء البارد .

٣ - قناع اللبن بالدقيق : ويستخدم قناع اللبن بالدقيق لتبييض البشرة العادية دون الحساسية ، ويحتوي هذا القناع على ٣ ملاعق دقيق نقي وكمية مناسبة من اللبن الحليب الطازج وملعقة أوكسجين صغيرة وعصير ليمونة واحدة ، وتضاف هذه المكونات إلى بعضها وتخلط خلطاً جيداً إلى أن تتكون عجينة لينة يتم وضعها على البشرة ، على أن يترك هذا القناع على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة ثم يزال بالماء الدافئ .

أقنعة لإزالة التجاعيد :

١ - قناع صفار البيض وزيت الزيتون : يتكون القناع من صفار بيضة واحدة وملعقة صغيرة من زيت الزيتون و ٥ نقط من عصير الليمون ، واخلط هذه المكونات جيداً ، ودهان الوجه والعنق بفرشاة بتلك المكونات وتركها على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم غسل الوجه والعنق بماء دافئ عدة مرات .

٢ - قناع التوت والقشدة : ثبت نجاح قناع التوت والقشدة في إزالة تجاعيد الوجه والرقبة ، ويتكون القناع من ملعقة كبيرة من كريم القشدة وملعقة كبيرة من عصير التوت و ٢٠ نقطة من صبغة البنزوات (من الصيدلية) واخلط المكونات جيداً ودهان الوجه والعنق به بواسطة فرشاة ، وترك القناع على الوجه حوالي نصف ساعة ثم غسل الوجه والعنق بماء دافئ .

٣ - قناع العسل النحل وزيت السمك : من لأقنعة التي تزيل التجاعيد من البشرة الجافة وتعمل على تغذيتها قناع عسل النحل وزيت السمك الذي يتكون من ملعقة عسل نحل وصفار بيض واحدة ونصف ملعقة صغيرة زيت سمك ونصف ملعقة صغيرة عصير ليمون وملعقة كبيرة حليب دافئ ، ومزج المكونات جيداً ودهان الوجه والعنق به بفرشاة ، مع مراعاة البعد عن المنطقة المحيطة بالعينين ، وترك القناع على الوجه والرقبة حوالي ٢٥ دقيقة ، ثم غسل الوجه والرقبة بماء دافئ عدة مرات .

أقنعة للبشرة الجافة

تظهر هذه البشرة ناعمة ورقيقة ، إلا أنها تتحسس بسهولة ، وتتأثر بالماء بسرعة ، خصوصاً المياه القاسية والصابون ، تظهر بعد الغسل بقع ، وتوسفات ويشعر الإنسان بانشداد الجلد ، تتأثر البشرة الجافة بسهولة بعوامل الطقس السيئة : البرد والرياح ، وتقلب درجات الحرارة بشكل حاد ، وغيرها ، كما أن فقدان المرونة وظهور التجعدات المبكر يؤدي إلى الهرم المبكر لبشرة الوجه .

يمكن أن يكون جفاف البشرة منذ الولادة ، ويمكن أن يكون نتيجة لبعض الأمراض ، مثل أمراض الجملة العصبية وجملة الغدد الصماء ، إلا أنه مع تقدم العمر ، حتى البشرة الطبيعية في مرحلة الشباب تصبح جافة ، خصوصاً عند الشقراوات ، لكن سبب جفاف البشرة الأساسي هو العناية السيئة بالبشرة : غسل البشرة بالماء والصابون عدة مرات في اليوم ، الاستخدام السيء للوسائط التجميلية الحاوية على السوائل الكحولية (العطور ، الكولونيا) ، وللبودرة والمساحيق المبيضة للبشرة .

تتطلب البشرة الجافة العناية الصحيحة والمنتظمة قبل كل شيء ، فلا يجوز غسل البشرة بالماء والصابون أكثر من مرة واحدة في الأسبوع ، ويجب أن تكون المياه لينة ، وذات حرارة مساوية لحرارة الغرفة (يضر الماء البارد خصوصاً بالبشرة الجافة) ، ويجب أن يكون الصابون شديد الدهنية ، وإلا فيجب استخدام كريم الحلاقة ، عندما يكون الجفاف واضحاً ، يجب دهن بشرة الوجه بالكريم الخاص بالبشرة الجافة ، أو بالقشدة الرائبة ، أو بالزيت النباتي المسخن ، ثم بعد ذلك يغسل الوجه وينشف بالمنشفة بشكل كامل ، في باقي الأيام يجب تنظيف الوجه بمزيج الحليب والماء المغلي (١ : ١ أو ٢ : ١) ، أو اللوسيونات الخاصة بالبشرة الجافة ، أو بمستحلبات الكريم السائلة ، كما أنه تنفع لهذا الغرض نقعات ومرقات النباتات المحضرة منزلياً .

١ . الزعرور الأحمر : منقوع الثمار (١ : ١٠) .

٢ - الزيزفون الشتوي : منقوع الزهور (١ : ٢٠) يمكن تبسيط التحضير ، وذلك بغلي الماء ووضع الزهور فيه ، تماماً كما نحضر الزهورات ، ثم نترك المنقوع مدة عشرين دقيقة ، ونصفيه .

٣ - لسان الحمل الكبير : منقوع الأوراق (١ : ١٠) أو العصير المحلول مع الماء بنسبة (١ : ٣) .

٤ . الأخيليا ذات الألف ورقة : منقوع الأعشاب (١ : ١٥) أو (١ : ٢٠) .

من المفيد أيضاً عند تحضير مستخلصات النباتات الآنفة الذكر استخدام الحليب الساخن (أو المحلول مناصفة مع الماء) ، ويخلط مع النبات نفس النسبة ، ثم يترك مدة عشرين دقيقة ، ثم يصفى ، ويحفظ في البراد يومين أو ثلاثة ، وقبل الاستخدام يسخن هذا اللوسيون في حمام مائي ساخن حتى تصبح حرارته مساوية لحرارة الغرفة .

بعد أي عملية تنظيف بالماء ، إن كانت غسلاً أو مسحاً باللوسيون ، فلا بد من وضع طبقة خفيفة من الكريم على الوجه والرقبة ، لمدة ثلاثين دقيقة بعد غسلهما ، يدهن الكريم حول العينين صباحاً ومساءً ، ويزال الفائض منه بمنديل ورقي ، وتحتوي الكثير من أنواع الكريم على مواد نباتية مختلفة .

يجب أن تتضمن العناية بالبشرة الجافة - بكل تأكيد - استخدام الأقنعة المغذية والمطرية والمنعشة ، من أجل هذا يمكن استخدام مركبات نباتية مختلفة ، لكن يفضل استخدام عصير الفواكه أو الخضار (المشمش ، الموز ، أنواع العنب الحلو ، الإحاص ، الكرميتينا ، الدراق ، الخوخ ، أنواع التفاح الصيفية ، البطيخ ، الشامام ، الملفوف ، الجزر ، الخيار ، البنندورة الحمراء الناضجة ، اليقطين ، عنب الثعلب) .

تنصح الكتب عادة بأي نوع من أنواع الفواكه أو الخضار ، لكن لا بد من اعتبار حالة البشرة على سبيل المثال ، إن السفرجل ، والخوخ الأصفر ، والرمان ، وعنب البقر ، والكريفون ، والفريز ، والعليق ، والغبيراء ، وأنواع التفاح الحريفية والشتوية ، والفجل والشبث ، تحتوي على كمية كبيرة من المواد الصبغية أو الحموض العضوية والزيوت الطيارة ، إن هذه المواد غير صالحة للبشرة الجافة ، لكنها يمكن أن تكون مفيدة للبشرة الدهنية .

أما عن كيفية وضع الأقنعة السائلة ، فقد تكلمنا عنها سابقاً ، ولا ينصح بعض الأخصائيين بدهن بشرة الوجه والرقبة بالعصير ؛ لأن العصير سوف يجف بعد دقيقتين أو ثلاث ، سيضطر الإنسان لتكرار العملية مرات عديدة ، وفي الحالات التي يتعسر فيها الحصول على كميات كافية من العصير ، يمكن دهن بشرة الوجه والرقبة بهريس الفواكه والخضار ، حيث تخلط الفواكه أو الخضار المهروسة بصغار البيض أو بالقشدة الرائبة ، لكي تلتصق بشكل أفضل على الوجه .

يحضر القناع مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع ، ويوضع القناع حوالي عشرين مرة خلال فترة العلاج الواحدة ، ليس من الضروري استخدام نفس النوع من الفواكه أو الخضار ؛ بل يمكن تغييره خلال فترة العلاج ذاتها ، وقبل وضع القناع على الوجه والرقبة ، يتم تنظيف الوجه والرقبة بقطن مبلول بعصير الخضار أو الفواكه نفسها المشكلة لمادة القناع .

٥ - قناع الخميرة : الخمائر : هي أجسام نباتية من فصيلة الفطريات ، يؤخذ ١٥ - ٢٠ غ من خميرة الخبز وتُحل بالحليب أو الزيت النباتي الدافئ ، حتى يصبح بتركيز القشدة الرائبة ، ويطرح على الوجه والرقبة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، يطري القناع البشرة وينعشها ، عدد مرات العلاج : مرتان في الأسبوع ، فترة العلاج : ١٢ - ١٥ قناعاً ، تنسب الخمائر المكبوسة إلى فصيلة المواد السريعة الفساد ، لذلك يجب حفظها في درجة حرارة ما بين ٤٠ درجة مئوية ، ولمدة لا تزيد عن عشرة أيام .

٦ - القناع الزيتي : ينصح باستخدام هذا القناع في حالة الجفاف الحاد للوجه ، كما أنه ينصح من بين الزيوت استخدام زيت الذرة ، أو الزيتون ، أو الدراق ، ولا بأس بزيت عباد الشمس غير المكرر . تؤخذ قطعة قطنية رقيقة وتشبع بالزيت المسخن في حمام ماء ساخن ،

وتوضع على الوجه ، عدا العينين والأنف والفم ، ويغطى القطن بورقة عازلة وبمعدل على شكل قناع ، يوضع هذا القناع مرة أو مرتين في الأسبوع ، ولمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة كل مرة ، يستمر العلاج لثمانى أو عشر مرات متلاحقة ، وبعد نزع القناع يسمح الجلد بالقطن الجاف . يمكن كذلك اتباع طريقة أخرى في العلاج ، وذلك لمدة سبعة أو عشرة أيام ، مع توافق وتناوب هذا القناع مع أقنعة من نوع آخر .

٧ - العسل : يتمتع العسل بخصائص مغذية ومنعشة للجلد ، تدهن بشرة الوجه بطبقة رقيقة من العسل الممزوج مناصفة مع الماء ، لمدة خمس عشرة دقيقة ، تزال بعد ذلك بقايا المحلول بقطعة قطن مبلولة بالماء الدافئ ، ثم يجفف مكان الجلد بشكل جيد .
وصفة أخرى : تؤخذ ملعقتان صغيرتان من العسل وتمزج مع نفس الكمية من القشدة الرائبة أو من زيت نباتي دافئ مع صفار البيض .
تجرى العملية ثلاث مرات أسبوعياً ، وهكذا حتى خمس عشرة مرة . وبعد ستة أشهر يمكن تكرار العلاج .

٨ - البنفسج : توضع عشبة البنفسج في إناء ويسكب فوقها الحليب بدرجة الغليان بنسبة (١ : ٣٠) ، ويترك مدة عشرين دقيقة في الإناء المغلق جيداً ، توضع بعد ذلك العشبة المغلية كقناع على الوجه ، وتغطى بمنديل مبلل بالحليب ، يزال القناع بعد خمس عشرة دقيقة . توضع الأقنعة العشرة الأولى مرتين أو ثلاثاً أسبوعياً ، أما الأقنعة الخمسة أو العشرة التالية فتوضع مرة واحدة أسبوعياً ، يمكن الخضوع للعلاج مرتين على الأقل خلال السنة .

٩ - اللوز : يُنظف اللوز من قشوره بعد معالجته بالماء الساخن ، تؤخذ ملعقة كبيرة من مطحون بذور اللوز مع كمية لا بأس بها من الماء الدافئ أو الحليب ، لحين تشكل مزيج متجانس ، حيث يطرح على الوجه والرقبة ، يوضع القناع مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة ولمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة في كل مرة ، ينفذ العلاج بمقدار عشرين قناعاً تقريباً ، يمكن الخضوع للعلاج مرتين أو ثلاثاً خلال السنة .

إذا أخذنا بعين الاعتبار التهيج الشديد للبشرة الجافة ، يجب أن نحذر قدر الإمكان من العوامل الخارجية السيئة ، وخصوصاً عوامل الطقس ، فالمكوث طويلاً تحت أشعة الشمس الحارقة ضار ، لذلك لا بد من استخدام المظلات الشمسية في الطقس المشمس والحر ، أو استخدام أغطية الرأس المستديرة المنبسطة الأطراف ، والنظارات الشمسية القائمة اللون ، والسير في الظل ، كما يجب حماية الوجه من الريح في ظروف الطقس البارد جداً ، يجب دهن الوجه بطبقة رقيقة من الدهن دهن البط أو الإوز) الذي يتمتع بخواص عازلة للحرارة .

لا يجوز دهن الوجه بأنواع الكريم التي تقوي التأثير المبرد ؛ لأنها يمكن أن تؤدي إلى تجعد الماء ، الذي يعتبر مركباً ضرورياً لأي نوع من أنواع الكريم .

للشرة الجافة أيضاً

قد يصيبها تشقق أو خشونة إذا تعرضت صاحبها لتبدل هواء أو مناخ . فإن كنت من ذوات هذه البشرة اتركي الصابون الأجنبي واستعملي المصنوع من زيت الزيتون أو زيت الغار . وقبل النوم اطلي وجهك بدهن القشب أي عصير الليمون الحامض الممزوج بالحليب وبعض الغليسرين . وفي الصباح افركيه بماء النخالة الذي يكسبه رونقاً وانتعاشاً . ويمكن استعمال حليب البقر مغدّي بالكريم . كما يحسن أن تضعي على وجهك - مرة في الأسبوع - صفار بيضة مع ملعقة من زيت الزيتون أو زيت المازولا إذا كان الوجه حساساً ، وأبقي هذا القناع مدة ربع ساعة ثم لبخي بقطنة مغموسة بحليب البقر الفاتر .

فالوجه الجاف مريض ، ويعالج بدهن الصوف (لانولين) وصفار البيض كما قلنا . وقد يفرز من طبقتة الخارجية المملوءة بالجراثيم قشوراً صغيرة كالنخالة ؛ لأنه ملتهب . فيجب تنظيفه بالماء أو مستحلب البابونج أو إكليل الجبل أو كنبات الحبقول . وحرارة الماء أو المستحلب يجب أن تكون بين ٢٨ - ٣٣ درجة مئوية . ثم يترك ليحجف ، وممنوع وضع الكولونيا .

ويحسن لهذه الوجوه عندما يكون قناعها من خضر أو فاكهة أن يضاف إليه ملعقة كريم طازجة .

وإذا ظهرت في هذا الوجه تجعيدة سببها انحراف في الصحة مفاجيء ، انقعي بعض الهندباء البرية ولبخي وجهك في الصباح والمساء ولا تنسي أيضاً منقوع القصعين . ولإشراقة وجهك اصنعي قناعاً من حسة غليت صم أضيفي إلى مائها المغلي حليب بقر وعسلأ .

زيوت لتجميل البشرة الجافة :

تعاني البشرة الجافة من القشف واكتساب المظهر الشن بسبب قلة إفراز الدهون ، وهنا تكون الحاجة ماسة لاستخدام الزيوت العطرية المغذية لعلاج البشرة الجافة وهناك عدة أنواع من الزيوت تنجح في تجميل البشرة الجافة منها .

زيت الياسمين لجمال البشرة الجافة : يتم تدليك البشرة الجافة بمخليط من زيت الياسمين واللافندر وذلك بنسب متساوية مع الحرص على القيام بتنظيف البشرة باستخدام ماء الورد قبل القيام بتدليك الوجه والبشرة الجافة بالزيوت العطرية .

زيت الورد والصندل لإزالة القشف : لإزالة القشف يستعمل مزيج من زيت الورد الصندل والجلسرين بنسب متساوية وتدليك الوجه والعنق بالطريقة الصحيحة ، حيث ثبت فاعلية هذا المزيج في إزالة القشف وعودة الجاذبية والنضارة للبشرة الجافة .

زيت اللافندر لإنعاش البشرة الجافة : يستخدم زيت اللافندر منفرداً كعلاج فعال لتجميل البشرة الجافة وعودة الحيوية إليها ، وذلك بتدليك الوجه والعنق بزيت اللافندر ثم القيام بغسل الوجه في اليوم التالي بماء الورد للانتعاش .

أقنعة لتجميل البشرة العادية

البشرة العادية أو المختلطة هي تلك البشرة التي تجمع ما بين البشرة الجافة في بعض مناطقها والبشرة الدهنية في بعض المناطق الأخرى ، ومن ثم فهي تحتاج لأقنعة خاصة جداً للقيام بتلك المهمة وتساعد على احتفاظ تلك البشرة بجمالها وتنشيط الدورة الدموية والتخلص من عيوب وشوائب البشرة العادية ، وهناك عدة أقنعة ثبت فاعليتها في علاج البشرة العادية منها :

١ - قناع البنفسج : يتكون قناع البنفسج من ملعقة من نقيع أوراق البنفسج وملعقة من نقيع أوراق الهندباء وملعقة من جذور نبات السيمفيتوم وملعقة لبن وكمية مناسبة من الكاولين للتكثيف .

وطريقة عمل القناع سهلة ، ويمكن تحضيرها في المنزل عن طريق غلي جذور نبات السيمفيتوم في كوب ماء لمدة نصف ساعة وتركه حتى يبرد ثم مزج ملعقة من المغلي الناتج مع نقيع أوراق البنفسج واللبن وتكثيف السائل الناتج بالكاولين حتى يصبح عجينة ناعمة ، ثم وضعها على الوجه والعنق وترك القناع لمدة تتراوح ما بين ١٥ - ٢٠ دقيقة حت يجف ويجمد ، ثم قوم بغسل الوجه بالماء الفاتر عدة مرات .

٢ - قناع البابونج بالشمار : ويتكون قناع البابونج بالشمار من ملعقتين من نقيع بذور الشمار وملعقتين من نقيع زهرة البابونج وملعقة من بودرة جذور نبات السوس وملعقة عسل نحل وكمية مناسبة من دقيق الشوفان لتكثيف القوام ويتم عمل القناع عن طريق نقع نصف ملعقة من بذور الشمار المطحونة في نصف كوب ماء مغلي وتركه حتى يبرد ، ومزج الناتج مع نقيع زهرة البابونج ، ومزج النقيع مع بودرة جذور نبات السوس وعسل النحل وتكثيف القوام بدقيق الشوفان إلى أن يصير عجينة لينة وعمل قناع على الوجه والعنق وتركه لمدة ٢٠ دقيقة إلى أن يتجمد ، ثم يتم غسل الوجه بالماء الفاتر ثم البارد .

أقنعة الأعشاب (الماسكات)

قناع الأعشاب أو الماسك أحدث صيحة عادت إليها بيوت التجميل العالمية كوسيلة

فعالة وآمنة للعناية ببشرة الوجه وتنظيفها وتغذيتها وتجميلها ووسيلة فعالة لإعطاء الوجه النظارة والانتعاش .

ونصح حواء قبل عمل القناع بالاهتمام بتنظيف البشرة جيداً لإزالة أي أثر متبقٍ من آثار المكياج أو الأتربة ، ويستحسن استخدام الماء الفاتر وحده أو باستخدام نقيع الأعشاب أو استخدام نوع من أنواع الصابون الخالي من الكيماويات مثل صابون الجلوسرين أو أنواع الصابون الصحية .

إن القناع ضروري جداً لخدمة جمال الوجه ، فهو ينشط الدورة الدموية للوجه ، ويعيد النظارة للبشرة المتعبة ، ويعالج كثيراً من شوائب الوجه ، وهو ضروري صيفاً أكثر منه شتاء ؛ لأنه خير علاج لجفاف البشرة الذي تحدثه أشعة الشمس .

وأبسط طريقة لعمل قناع الوجه هو أن تضعي الأعشاب والمواد الطبيعية المستخدمة في عمل القناع على الوجه بالتدريج حتى تغطي المساحة المراد تغطيتها مع الحرص الشديد والحفاظ على منطقة العينين ، وذلك بتغطيتهما بقطعة من القطن المبلل بالماء أو محلول زهرة الكاموميل مع التأكد أن جميع مناطق بشرة الوجه قد تم تغطيتها جيداً بمادة القناع ، وليس من الضروري على الإطلاق وضع طبقة كثيفة من مادة القناع بل مجرد طبقة خفيفة تكون قادرة على القيام بمهمتها في العناية ببشرة وجهك ، يكفي جداً القيام بعمل قناع الأعشاب الطبيعية مرة واحدة أسبوعياً ، وهناك أنواع كثيرة من الأقنعة الطبيعية التي تستخدم فيها الأعشاب كمواد فعالة ، وتختلف مكونات تلك الأقنعة باختلاف الأعراض المستخدمة من أجلها ونوع البشرة ومدى ملائمة القناع لها ، كما تختلف طريقة وضع الأقنعة على الوجه باختلاف الطرق والوسائل التي يتم استخدامها للوضع على الوجه .

فهناك أقنعة يتم وضعها على الوجه باستخدام فرشاة رقيقة ، وهناك أقنعة أخرى يتم وضعها على الوجه باستخدام قطعة من القطن أو القماش الناعم ، بينما هناك نوع ثالث من الأقنعة يتم وضعها باستخدام ملعقة مسطحة .

وأقل فترة زمنية يمكن وضع القناع على الوجه هو ساعتان على الأقل وكلما كان الوقت أكثر كانت الفائدة أعم ، لذلك ننصح حواء بعدم اللجوء لعمل قناع لوجهها إذا كانت على عجلة من أمرها ، كما ننصح أيضاً بعمل قناع الأعشاب وأعصابك هادئة لكي يثمر بشرة ناضرة منعشة تزيد جمالك .

وقد أكد خبراء التجميل أن عمل أقنعة الوجه والبشرة من الأعشاب والنباتات الطبيعية أدى إلى نتائج مبهرة لتجميل حواء منها تغيير ملمس البشرة إلى الملمس الناعم وجعلها في حالة نظارة دائمة حتى لو تم عمل القناع بمعدل مرتين شهرياً مع مراعاة استخدام الأعشاب

والوسائل الطبيعية التي تحتوي على فيتامينات ومعادن مفيدة لكل أنواع البشرة لتساعد على تغذية المسام وإصلاح عيوبها مع مراعاة أن لكل بشرة قناعاً خاصاً بها ، ومع ذلك نؤكد أن هناك أنواعاً من الأقنعة تصلح لجميع أنواع البشرة .

أقنعة تصلح لجميع أنواع البشرة

١ - قناع الشوفان : الشوفان من النباتات الطبيعية القليلة التي تصلح لعمل قناع يصلح لكل أنواع البشرة ، وذلك لأنه يستعمل كمنظف جيد للبشرة يخلصها من كل ما يعلق بها من أتربة وخلافه .

ويتم عمل قناع الشوفان بإضافة ملعقتين من نبات الشوفان إلى ١٥٠ ملمتر ماء مع الغلي برفق لمدة ٥ دقائق وتصفية السائل واستخدامه كقناع على الوجه والعنق مع تركه على الوجه ليحجف ، ثم نقوم بغسل الوجه بالماء الفاتر .
ومن فوائد قناع الشوفان علاوة على كونه منظفاً جيداً للبشرة أنه يشد بشرة الوجه المرتخية ويزيل التجاعيد .

٢ - قناع العسل والبصل : يستخدم قناع عسل النحل والبصل كمنظف لجميع أنواع البشرة ، كما أنه يعالج عيوب البشرة وشوائبها ويجعلها ناضرة جذابة .
ويتم تحضير قناع العسل والبصل بإحضار عصير بصلتين مع ملعقة عسل نحل ، على أن يتم مزجهما جيداً ووضعهما كقناع على الوجه لمدة عشرين دقيقة ، ثم نقوم بشطف الوجه بالماء الفاتر المضاف إليه ماء الورد .

التبولا البيضاء لعلاج شحوب الوجه

التبولا البيضاء : شجرة يبلغ ارتفاعها نحو ٢٥ متراً وأوراقها مسننة مثلثة الأضلاع بشكل القلب من الفصيلة البتولية ، والجزء الفعال المستخدم في مجال التجميل هو الأوراق ولحاء الأشجار وعصارتها التي يتم الحصول عليها بثقب الساق فينسب .

وتستخدم أوراق التبولا منذ قدم الأزل في الحمامات الشعبية لفاعليتها في علاج شحوب الوجه وإضفاء الحيوية والنضارة عليه ، وأيضاً لعلاج تسلخات الجلد وعلاج ظاهرة العرق الغزير ، ويستخدم حالياً على نطاق صيدلي في عمل كريمات الوجه وفي صناعة مستحضرات التجميل الخاصة بتغذية الشعر أيضاً نظراً لدوره الهام في علاج فروة الرأس ، وتوصف عصارة التبولا بأنها إكسير الحياة نظراً لأنها تعيد النضارة والحيوية والنشاط للجسم ويمكن عمل مستحلب من أوراق التبولا بمعدل ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلي لدرجة

الغليان وبعد التصفية يتم شرب فناجين فقط في اليوم كما يمكن تناول ملعقة كبيرة من عصارة التبولاً أربع مرات يومياً للقيام بالمهمة نفسها في عودة النضارة للوجه وإزالة الشحوب .

ارتسامات الأوردة الجلدية

وهذه علة أخرى تصيب الجلد فتشوه مظهره وتسبب للمصابات بها الهم والاضطراب ، فهي تسمى بلغة الطب : Varicosites وهذا الاسم مشتق من ثلاثة كلمات يونانية تعني توسع الأوعية البعيدة عن القلب .

تحول الدماء عادة في أوعية الإنسان بنظام دقيق فتمر من الأوعية الكبيرة إلى الصغيرة المسماة بالأوعية الشعرية وهذه الأوعية الصغيرة متناهية جداً في دقتها ، لا تكاد تخلو منها نقطة من بشرة الإنسان ولكننا لا نتمكن من رؤيتها أو رؤية الدماء الجواله فيها بسبب دقتها وصغرها ، فإذا أصيب بركودة الدماء واضطراب نظام الدوران بطؤت حركة الدماء فيها ، فتوسعت واختلف حجمها عن ذي قبل ، فتظهر في العين وترتسم على الجلد بشكل شبكة شبيهة بشبكة الصياد البحري ، ولها لون أحمر زاه يختلف عن ألوان بقية الجلد وإذا ضغطت بالأصابع اختفى لونها بهروب الدم ثم تعود لمظهرها فور رفع الضغط عنها .

وهذه الظاهرة لم تكن مشكلة قبل الحرب العالمية الأولى أي عندما كانت النساء محجبات ، وكانت نساء الغرب يرتدين الفساتين والتنانير الطويلة ، وجوارب سميكة مختلفة الألوان ، ولكن الموضة تبدلت فلبست النساء القصير والجوارب الرفيعة فظهر هناك ظاهرة « ارتسامات الأوعية الجلدية » التي غدت مشكلة تشغل بالهن وتقض مضجعهن .

هذه الحالة تنتخب الوجه الظاهر والوجه الكامل للساق والفخذ وتتجلى واضحة لدى اللواتي يقتربن من الدفء والنييران شتاء ، وقد ترتفع أحياناً فتتناول الأنف والوجهين ، مما يكسب هذه الأعضاء لوناً أحمر داكناً يتزايد عند هضم الطعام وتعرض المصابة إلى الانفعال أو دخول الأماكن شديدة الدفء أو الجلوس قرب المدفأة ، وإذا لم تسارع المصابة إلى استشارة الطبيب تضخم الأنف ، وغدت الوجنة كالتفاحة المنتفخة ومسرحاً للبشور والدمامل وحب الشباب .

وتتخبر هذه الارتسامات الوعائية الجلد الجاف الحساس إلا إذا كانت في مأمن من العوامل الطبيعية ، وكذلك تظهر الارتسامات عند النساء اللواتي يقطن شواطئ البحر .

وهذا العارض ، هو الآخر ، لا تزال أسبابه خافية على الأطباء اليوم ، وكان الظن في بادئ الأمر ، أنه ليس سوى آفة دورانية شبيهة بالدوالي ولكن عدم إصابة السيدات المصابات بالدوالي بها صرف النظر عن هذا الظن . . . ثم قيل : إنها آفة جلدية يمكن لأخصائي الجلد مكافحتها . . ثم اتهمت الغدد ذات الإفراز الداخلي ؛ لأنها تشاهد لدى ٥٠% من النساء اللواتي

يشكين اضطرابات الطمث وكثيراً ما أدت معالجة المبيضين وتنظيمهما إلى شفاء هذه العلة وغياها .

ولكن العلماء لا يزالون حتى الآن في حيرة من أمرها . . بعضهم يعزوها ، أيضاً ، إلى قصور في وظائف الغدة الدرقية الرابضة في مقدم العنق ، وبعضهم إلى الغدة النخامية التي تسيطر على جميع أعضاء الجسم وثالث يؤكد أن الكبد المنظم للدوران وهو المسؤول عن هشاشة الأوعية ومتانة جدرانها .

ولا أريد أن أصدع رأسك بنظريات الأطباء وآرائهم حول هذا الموضوع ، ولكن يكفي أن تعلمي بأن البرد والحرارة الشديدين ، وضغط الساقين بالمطاط والمشد عوامل تساعد على حدوث هذه الظاهرة التي قد تكون سبب تشويه جمال بشرتك ممن يغفلن عن أثر تلك العوامل .

وقد حاول الأطباء علاج ارتسامات الأوردة الجلدية بالزرقات المصلبة للأوعية فحال دون استمرارهم في هذه الطريقة الأوعية وكثرتها ثم تبدل لونها من الأحمر الزاهي إلى الأبيض الصديفي مما يترك عيباً ظاهراً .

ونصيحة عامة أسوقها لك في هذا السبيل ، أن تتجنبي الفلافل والأدهان والشاي والقهوة والخضار الحامضية الأثر وبإجراء حمامات فاترة تحرين التدليك خلالها للشبكة العصبية والشبكة الدموية ثم استشير طبيبك ليساعدك في عملها ، أو المبيضين في إفرازها وقد يصف لك الهمامليس والهيدراستين وكستناء الهند أو يوصيك بإجراء تبخيرات الماء المكبرت .

تشققات الجلد

هناك الكثير من الأسباب ، التي يمكن أن تسبب في فقدان الجلد لمرونته وتشققه . تكون التشققات غالباً سطحية ، لكن أحياناً تكون عميقة ومؤلمة ، تلتئم التشققات الأولى دون أن تترك أي أثر ، أما العميقة فإنها تترك آثار حزوز خلفها ، تعرقل تشققات اليد تنفيذ مختلف الأعمال ، كما تعرقل تشققات أسفل القدم السير .

تظهر التشققات عادة على البشرة الجافة والسميكة غالباً ، بين الطيات وفوق المفاصل ، إلا أنه يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن هذه التشققات يمكن أن تكون نتيجة لبعض الأمراض ، بما فيها المعدية ، نجد على سبيل المثال أن التشققات خلف صيواني الأذنين ، وفي زوايا الفم ، وطيات الجيوب الفخذية ، وطيات ما بين أصابع القدمين ، قد تكون نتيجة لوجود بعض الميكروبات أو الفطريات الجلدية ، وعلى الكفين وأسفل القدم قد تكون من أعراض الأكزيما . لذلك لا بد من اللجوء إلى الطبيب المختص عند ظهور أنواع التشققات المذكورة آنفاً ، والمترافقة خصوصاً مع الحكمة .

نصادف في عملنا اليومي تشققات تظهر على راحة الكف والجهة الخلفية منه ، وفي كعب القدم ، ونادراً ما نصادف هذه التشققات في منتصف الشفة السفلى .
تنشأ هذه التشققات من تأثير العوامل الخارجية على البشرة ، كما أن البشرة الجافة تساعد في نشوء التشققات على اليدين ، ويساهم في ذلك أيضاً الغسل المتكرر لهما ، خصوصاً إذا كانت المياه قاسية والصابون قلوياً ، مع التجفيف العشوائي المهمل بالمنشفة ، كما أن الدور الأكبر في ظهور هذه التشققات تلعبه عدم الحماية الكافية لليدين من الرياح والرطوبة والبرد ، وتماس اليدين مع المواد المجففة لها .

وتظهر التشققات أسفل القدمين ، غالباً على الكعبين بسبب لبس الأحذية غير المريحة والضيقة ، يؤدي إلى ازدياد سماكة الطبقة المتقرنة من الجلد ، الأمر الذي ينتهي - في حالة عدم الاعتناء الكافي بالبشرة - إلى تشققها ، حيث تكون هذه التشققات غالباً عميقة ومؤلمة جداً .
إن عادة عض وحس الشفاء ، خصوصاً في الهواء ، تساعد على ازدياد جفاف البشرة ، وظهور التشققات .

تُحَقِّضُ الإجراءات الوقائية من جفاف البشرة ، وتقيها من تشكل التشققات . ننصح الأشخاص ذوي البشرة الجافة بغسل اليدين بمياه دافئة ، ويفضل أن تكون طرية أيضاً ، ثم تجفف البشرة جيداً بالمنشفة ، تدهن بعد الغسل مرة على الأقل ، بأي نوع من أنواع الكريم الدهني ، وعندما تكون البشرة شديدة الجفاف ، يترك الكريم مرة أو مرتين في الأسبوع طوال الليل ، بعد تلبس اليدين بقفازات قطنية . في ظروف الطقس الرطب أو البارد ، أو عندما تهب رياح قوية ، يجب أن تكون اليدين محمية جيداً بقفازات دافئة .

تشمل العناية بالقدمين غسل القدمين يومياً بالماء الدافئ وصابون التواليت . لا يجوز أن تزداد ثخانة جلد الكعب وأسفل القدم على حساب نمو الطبقة المتقرنة ، وبعد الحمام الصابوني الساخن ، تزال الكتل المتقرنة بسكين غير حاد ، أو بحجر خفان عليه رغوثة كافية من الصابون ، بعد هذه العملية ، يجب دهن جلد القدمين بكمية قليلة من الكريم الدهني ، كما أننا يجب أن نولي اهتماماً خاصاً باختيار نوع الأحذية : يجب أن يكون الحذاء طرياً بما فيه الكفاية ، ومريحاً ، وغير ضيق ، وغير واسع جداً ، ويجب على الناس الذين يتعرقون بشكل غزير أن يبدلوا جواربهم ، التي يفضل أن تكون قطنية يومياً ، وأن لا تكون أحديتهم ذات كعب بلاستيكي .

للوفاية من التشققات على الشفتين ، لا بد من التخلص من العادات السيئة مثل لمس الشفتين وعضها ، ويجب على الإنسان بعد كل وجبة طعام أو شراب أن يجفف شفته بشكل جيد ويمتدح من الشاش أو القماش النظيف ؛ في حال تجفاف الشفتين ينصح بدهنهما مرة

واحدة أو مرتين يومياً (وعند التواجد في ظروف الريح لفترة طويلة يمكن دهنها لأكثر من ذلك) بأي نوع من الدهون المعتدلة ، أو أحمر الشفاء الطبي العديم اللون . كما أنه لا يجوز استخدام الغليسرين أو الوازلين لهذا الهدف .

ينصح في حال وجود التشققات باستخدام بعض المستحضرات النباتية :

١ - **الخرمة (صالح النظر)** : تستخدم الزهور المجففة بسرعة ، تطحن هذه الزهور في مطحنة القهوة وتخلط بعناية مع الزبدة غير المملحة أو مع نوع من أنواع الكريم المغذي للبشرة الجافة ، بنسبة (١ : ٢) ، تدهن التشققات على الشفتين ثلاث أو ريع مرات يومياً (بعد كل وجبة طعام) ، كما يوضع المستحضر النباتي على اليدين وأسفل القدمين قبل النوم ، ويربط برباط واقٍ في الصيف ، وعند التعرض لأشعة الشمس يجب دهن الشفتين بالمستحضر ، وخصوصاً الوجه الذي يعاني من حساسية شديدة للأشعة فوق البنفسجية ، ولا يجوز وضع الكريم المحضر على الشفاء في الطقس البارد جداً .

٢ - **العسل** : تدهن التشققات على الشفتين بالعسل بعد كل وجبة طعام ، حيث يخلط العسل الطبيعي بأي نوع من الشحوم الحيوانية (شحم الغنم ، أو العجل ، أو البقر) بنسبة (٢ : ١) ، ثم يوضع المزيج على تشققات الكفين والقدمين ويربط ضماد لمدة ساعتين يومياً ، أو مرة واحدة كل يومين ، لحين التئام تلك التشققات .

٣ - **آزريون الحدائق** : تنقع الزهور بزيت الزيتون أو أي زيت نباتي آخر بنسبة (١ : ١٠) لمدة اثنتي عشرة ساعة ، ثم تسخن في حمام من الماء الساخن لمدة ثلاثين دقيقة وتصفى ، طريقة الاستخدام مطابقة لما سبق .

يمكن استخدام منقوع الأقحوان لصنع الكمادات اليومية لمدة ساعة أو ساعة ونصف .

٤ - **سئفيتون مخزني** : يؤخذ منقوع الجذور بنسبة (١ : ٥٠) ، ويصفى مباشرة بعد تسخينه ، لكي يستخدم كمادة مسخنة في الكمادات ، التي توضع على تشققات الكفين والقدمين ، مدة وضع المادة : ساعة ونصف أو ساعتان ، تنفذ العملية يومياً أو مرة واحدة كل يومين . يفضل دهن التشققات على الشفتين مرتين يومياً بعصير الجذور الطازجة المخلوطة مع العسل بنسبة (١ : ٢) ؛ يجب التعامل مع مستحضرات ومستخلصات السئفيتون المخزني بحذر ؛ لأنه نبات سام .

٥ - **نخالة القمح** : تسخن نخالة القمح في حمام ماء ساخن بنسبة (١ : ٥) لمدة ساعة واحدة ، ثم تصفى ، ويعصر الباقي ، ثم يصفى من جديد ، تحضر من المرقة الدافئة حمامات يومية لغسل كفي اليدين والقدمين ، وذلك لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، كلما بردت المرقة قليلاً يضاف إليها قليل من المرقة .

توضع على تشققات الشفتين قطعة شاش أو قماش مبللة بمرقة النخالة الدافئة ،
ومعصورة قليلاً ، مدة تنفيذ العملية ٢٠ . ٣٠ دقيقة يومياً مع تبديل المنديل كل خمس دقائق .

٦ - الصفورة : تنقع ثمار الصفورة ثم الكحول ٤٠% بنسبة (١ : ٥) ، وتدهن به التشققات
مرتين يومياً .

٧ - التفاح : يغلى هريس تفاحة واحدة مع كمية قليلة من الحليب ، ويوضع بطبقة سميكة
على منطقة التشققات ويغطى بمنديل ، ثم يربط برباط لمدة ٣٠ دقيقة ، تنفذ العملية يومياً .

لعلاج وإزالة البثور والبقع السوداء من الوجه

تبشر الوجه يدل ، مثلاً ، على أنه بحاجة إلى فيتامين « ث » وكالسيوم . عندئذٍ تنقعين قبضة
صغيرة من أصناف البحر بكوب تملئينه بعصير الليمون الحامض وتتركينه طول الليل مكشوفاً
في العراء دون أن يخالطه مطر . وفي الصباح تصقّينه وتدهنين وجهك مرتين في اليوم . ذلك
مع تجنب الإمساك ، ومعالجة الكبد والأعصاب . فهذا مُذهب لقسم كبير من البثور التي سببها
النقص المذكور . وما يبقى تزيله مراهم يصفها المعالج .

وتقول العرب إذا كانت البثور لينة نقط الحليب على الوجه وتخرج منها عند عصرها
مادة كالسمن المنعقد يفيدها الثوم الممزوج بالملح والزيت . أو عصارة حب الرمان المخلوط
بالخل . فهذا العلاج يجلب البثور المتقرحة وكل القروح المتولدة عن الأحلاط البلغمية .

والتطليب الشعبي أو بواسطة الأعشاب ينصح بما يلي : افركي وجهك المتبثر بعصير
الليمون الحامض ثم ضعي حيث فركت ملحاً ناعماً مرة في الصباح وثانية في المساء . أو
اشربي مستحلب القراص ولبّخي به ؛ ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء . تشربين فنجانين في اليوم .
أو اسحقي قشر البَلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر وذري من هذا
المسحوق على المكان المصاب حتى ولو كانت الإصابة أكرهما . أو تداوين أعصابك أولاً
بمستحلب من إكليل الجبل مثلاً : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب مقسوماً إلى دفعتين . وبعد
مداواة أعصابك عدة أيام تعالجين بثور وجهك ملبخة إياها بماء غليت فيه عشبة الكنبات
الصفية : ملعقة متوسطة لفنجان ماء ، أو بمستحلب الورد العطر : ملعقة صغيرة من ورق الزهر
لفنجان من الماء .

ولطفرة البثور في الجسم - وللأكرهما أيضاً - تضمين كحولاً في فنجان وتغمسين به
حجر شبة بيضاء ثم تمرين هذا الحجر على البثور (والأكرهما) . وإذا عادت تكررين .

والبثور الصغيرة المثيرة للحكاك والتي حولها احمرار عاجليها بالبابونج والبيلسان : قبضة
صغيرة من زهر الأول وقبضتان من الثاني في لتر ماء غلياً . أو بحمامات لليدين والقدمين مع

التليخ دونما فرك بماء قدره لتر غلي فيه ملعقة صغيرة من إكليل الجبل ومثلها من ورق القراص الغض ونصف ملعقة صغيرة من زهر الشقيق الكامل أي مع حاملة الحب المسحوقة ومثله من زهر الحيازة البرية وكذلك من وزق القصعين وزهره وأيضاً من زهر البنفسج .

١ - يؤخذ من عصير حب الرمان الحامض نصف كوب قدر كوب الشاي ، ويؤخذ من الخل الجيد فنجان قدر فنجان القهوة ويخلط مع بعض ويدهن منه الوجه فإنه يزيل البثور المتقرحة ، والدهن يكون مرة واحدة باليوم ولمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك . اه .

٢ - يؤخذ من الثوم المقشر خمسة أسنان وتدق ناعماً ، ويؤخذ من الملح الناعم ربع ملعقة صغيرة ، ويؤخذ من زيت الزيتون الصافي فنجان قدر فنجان القهوة ويخلط الجميع مع بغض ويدهن منه الوجه خاصة إذا كانت البثور لينة وعندما تضغط عليها يخرج منها مادة نظير الدهن فإن هذا الدواء في هذه الحالة مفيد لذلك . اه .

٣ - يفرك الوجه بعصير الليمون الحامض وبعد ذلك يوضع محل الفرك ملح ناعماً وكما قيل فإنه نافع لذلك ، والاستعمال يكون مرة صباحاً ومرة مساءً قبل النوم . اه .

٤ - يؤخذ من قشر أغصان شجرة السنديان « بلوط » والتي عمرها فوق الثلاث سنوات والمسحوقة ناعماً ملعقة صغيرة ، من ثم يدرر منه موضع البثور في الوجه حتى لو كانت الإصابة من نوع الأكرزما فإنه نافع لذلك . اه .

٥ - يؤخذ من عشبة القراص قبل الزهر نصف قبض كف ، من ثم تنقع في لتر ماء فاتر وذلك من المساء وحتى الصباح وفي الصباح يصفى الماء ويشرب منه كوب قدر كوب الشاي مرة واحدة باليوم ولمدة ثلاث أيام . وأيضاً تليخ الوجه بمسحلب القراص نافع لذلك . اه .

٦ - يؤخذ من زهر البابونج قبضة كف ، ويؤخذ من زهر البيلسان قبضتي كف وتغلى على النار في لتر ماء ، من ثم تغسل بهذا الماء مكان البثور فط الجسم وذلك مرتين باليوم ولمدة أربعة أيام فإنه نافع . اه .

لعلاج البقع السوداء التي تظهر على وجه المسنين

١ - يؤخذ من ورق وزهر الحيازة البرية قبضة كف ، ويؤخذ ربع قبضة من جذور الحيازة أيضاً وذلك قبل الزهر ، من ثم تغلى على النار في لتر ماء لمدة سبعة دقائق ويصفى الماء ويلبخ ويغسل به الوجه صباحاً ومساءً لمدة أسبوع فإنه نافع لذلك ينقي الوجه وتزول البقع السوداء . اه .

٢ - يؤخذ من البقدونس قبضتي كف وتدق ناعماً ويعصر ماؤها ويغسل ويدهن منه أماكن البقع فإنه نافع لذلك وأيضاً يفيد ذلك ، ماء غصن الدالية طازجاً عندما يثقب

الغصن أو يقطع فيؤخذ من هذا الماء حالاً ويدهن منه أماكن البقع بالجسم فإنه نافع لذلك . اهـ .

إزالة البقع الشقر

يؤخذ من نبتة القرة قبضتي كف وتندق ناعماً ويعصر ماؤها ويلبخ ويغسل به أماكن البقع في الوجه وفي أي مكان بالجسم فإنه نافع لذلك .
وكما يفيد كذلك عصير الليمون الحامض والاستعمال منه يكون مرة واحدة باليوم وذلك صباحاً ولمدة خمسة أيام . اهـ .

لعلاج البقع الحمر والتهابات الوجه وبثوره

يؤخذ من ورق الخبازة البرية ملعقتان كبار وتغلى على نار خفيفة في لتر ماء لمدة خمسة وعشرين دقيقة ، من ثم تنزل عن النار ويلبخ ويغسل بع الوجه أو أماكن البقع في الجسم مرتين باليوم فإنه نافع لذلك . اهـ .

إزالة الزيوان من الوجه

١ - يؤخذ من نخالة القمح نصف قبضة كف ، ويؤخذ من قشر اللوز اليابس والمطحون ناعماً ملعقتان كبار ويخلط مع بعض ، من ثم يضاف إليهما بعض الماء ويعجن شبه العجين على أن يبقى رخواً وبعدها يدلك به الوجه مرتين باليوم صباحاً ومساءً ولمدة يومين فإن الزيوان يذهب من الوجه .

ملاحظة : إذا كان الزيوان من النوع الأسود يجب عدم غسل الوجه بالماء والصابون لأنهما يسببان إفرازات الغدد الدهنية في الوجه .

٢ - يؤخذ من خميرة العجين العادية قدر ربع ملعقة صغيرة ويضاف إليها ملعقة ماء كبيرة ويدلك بها الوجه مرة باليوم ولمدة ثلاثة أيام ، من ثم يعرض الوجه بعض الوقت لأشعة الشمس فإنه نافع لذلك . اهـ .

٣ - يؤخذ من عشبة البابونج ملعقة وسط وتغلى على النار في كوب ماء كبير ولمدة ثلاث دقائق ويبقى مغطى بعد الغلي مدة ثمانية دقائق ، ومن ثم يغسل به الوجه وهو ساخن وكلما خفت الحرارة من الماء يغير بماء آخر على نفس الطريقة المذكورة أعلاه وبعد الانتهاء من غسل الوجه ، يؤخذ من ورقة كلينكس ناعمة ويستخرج الزيوان من الوجه .

وأخيراً بعد إزالة الزيوان يستحسن أن يطهر الوجه من جديد بماء مغلي زهر البابونج . اهـ .

٤ - كما يحسن أن تأكل من أصيبت به البندورة والخيار والتبليخ بماء غلي فيه أو سلق أحدهما . ويحف بقطعة قرع أصفر ناضج أو خيار أو بندورة . كما هنالك أعشاب جد مفيدة كالغسل بمستحلب العصيفرة ورقاً وزهراً وحبوباً : ملعقة متوسطة لفنجان ماء . أو الشرب والتبليخ بمستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من النعنع ومثله من ورق الزوباع وزهره وكذلك من ورق الصعتر البري القصير وزهره وأيضاً من لب الزيزفون الفرنجي لكوبين من الماء . ويمكن تبخير الزيون بمغلي الزوباع أو الصعتر البري القصير أو الخزام أو الشمار . أو خذي كميات متساوية من عصير الليمون الحامض والغليسيرين وماء كولونيا وامزجها وادهني المكان مساء قبل النوم . وفي الصباح رطي وجهك بالماء الحار ثم حاولي إخراج ما في الحيوانات بواسطة كلينكس مثلاً دون أن تمسها الأظافر ثم طهرها .

وإذا كان الزيون من النوع الأسود لا تستعملي الماء ولا الصابون ؛ لأنهما يزيدان الغدد الدهنية إفرازاً بل إليك بالنخالة أو قشر اللوز المطحون مع بعض الماء واصنعي عجينة رخوة ووزعيها على وجهك وادلكي ذلكاً دائرياً بأناملك فيزول الزيون الصغير . وهذا ناجح لحب الصبا أيضاً . ولكن إذا كان الزيون كبيراً أزيليته على النحو التالي : طريه بحمام بخاري للوجه مع إضافة بعض من زهر البابونج لماء الحمام بعد طلي أجفانك بالدهن وقاية لها من البخار . وإذا كان هذا الحمام يزعجك اتركيه واستعملي مكمدات رطبة حارة من مستحلب البابونج (ملعقة صغيرة لفنجان ماء) وغطسي بها وجهك ساخنة . وغيرها كلما خفت منها الحرارة . ثم استخرجي ما في الزيون بكلينكس . وثمة آلة كملعقة صغيرة لهذه الغاية يمكن شراؤها . وبعد ذلك طهري بمستحلب البابونج : ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك بعد النار مغطى مدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل . وإذا كان الزيون كثيراً جيئي بخميرة عادية مع بعض الماء وادلكي وجهك بحركات دائرية من أناملك . وما تبقى يزال بإحدى الطرق المذكورة . ثم طهري وجهك ولا تنسي أن تعرضيه بعض الوقت فقط للشمس .

العد الوردي (الطفح الوردي)

يختلف الطفح الوردي عن الطفح العادي ، حيث إن أهم مظاهر هذا المرض هو احمرار الوجه ، يمكن في هذه الحالة ألا يكون هناك أي نوع من البثور ، سبب المرض هو اختلال عمل الأوعية الدموية السطحية للوجه . أو ما يسمى بالعصاب الوعائي ؛ كما يمكن أن تكون أسباب المرض هي اختلال الجهاز العصبي التلقائي وغدد الإفراز الداخلي ؛ وأمراض القناة المعدية المعوية .

يبدأ المرض بالتدرج ، تظهر البقع الوردية على الوجه ، وتختفي أحياناً ، ثم تظهر من جديد ، يلاحظ هذا المرض عند كلا الجنسين ، وغالباً عند النساء في عمر يناهز ٣٠ - ٣٥

عاماً . يلاحظ المرضى أن الطعام الساخن يهيج الاحمرار ، وكذلك المشروبات الكحولية ، والحرارة العالية (في الورشات التي تتطلب وجود حرارة عالية ، وفي المنزل خلف البوتوغاز ، وفي الحمام ، وتحت أشعة الشمس) ، والانفعالات العاطفية ، أي كل العوامل التي تؤدي إلى توسع الأوعية الدموية .

يميل الاحمرار مع الزمن إلى الزرقة ، ويصبح أكثر انتشاراً وثباتاً ، وتظهر على هذا الأساس ، بشكل أو بآخر ، أوعية دموية دقيقة متوسعة ، غير قابلة للانعكاس ثانية .

تظهر عند الكثير من المرضى على الوجه الأحمر علامات بقع حمراء غامقة ، لا تلبث أن تميل إلى الزرقة ، وتتقيح ، ثم تلحم دون أن تترك أثراً ؛ سميت هذه البقع بالبثور الوريدية ، تختلف هذه البثور عن البثور المبتدلة باللون وبغياب الرؤوس السوداء .

يدوم هذا المرض طويلاً ، خلال العديد من السنين ، ويعتبر نقصاً جدياً من الناحية التحميلية ، ويؤثر على نفسية المرضى تأثيراً سلبياً ، ويؤدي عند بعض الناس إلى ازدياد حجم الأنف ، كما أنه أحياناً . وخصوصاً في الربيع . يتطور المرض ليصيب العينين .

لا يترافق هذا المرض مع آلام ذاتية مميزة ، وإنما ترتفع درجة الحرارة بشكل دوري ويظهر بعض التوتر فقط .

إن علاج البثور الوريدية ليس بالمهمة السهلة ، فنحن حتى الآن لا نعرف جيداً أسباب وكيفية تطور هذا المرض ، والعوامل التي لها تأثير واضح عليه ، ومن هنا نجد أنه لا بد من زيارة الطبيب المختص بالأمراض الجلدية ، يصف الأطباء الأخصائيون عادة علاجاً متكاملأً ، ويحددون أنواع التحاليل المخبرية الضرورية ، بما فيها الخاصة ، في الوقاع نجد أحياناً عند بعض المرضى في مناطق الطفح أنواعاً خاصة من الطفيليات - الحمكات (الأكاروس) ، التي لا تعتبر مصدرأً من مصادر المرض ، وإنما تطيل مدته ، في هذه الحالة لا بد من القيام بعلاج إضافي .

إذا أخذنا بعين الاعتبار المدة الطويلة للمرض ، فإننا ننصح بتنفيذ نصائح الأطباء بتناول بعض الأدوية النباتية المحضرة منزلياً ؛ إذ تساعد هذه الأدوية على بلوغ نتائج أفضل شرط مراعاة المريض لنظام معين ، فقبل كل شيء لا بد من اتخاذ جانب من الحذر من العوامل التي تؤدي إلى دفع الدم إلى بشرة الوجه ؛ مثل المكوث الطويل في مكان حار ، أو خلف البوتوغاز ، أو في الحمام ، أو تحت الشمس ، وكذلك في البرد القارس ، كما أنه لا بد من تجنب المعاملات الحرارية لبشرة الوجه ، والمساج ، وبسط البشرة بمنشفة موبرة ، كما لا يجوز تناول الأطعمة الساخنة جداً ، والمأكولات الحادة ، والقهوة ، والشوكولا ، والمشروبات الكحولية .

ويجب الانتباه أيضاً إلى ضرورة تعديل عمل القناة المعدية المعوية ، وتجنب الإمساكات .

نجد عند الكثير من الناس ، ممن يعانون من البثور الوردية ، ظاهرة السيوربا الدهنية في الوجه ، البشرة المركبة توجد نادراً عند هؤلاء الناس ، والحافة بشكل أندر ، يجب أن تتم العناية بالبشرة وفقاً لحالتها .

أوردت نصائح العناية بالبشرة ، على اختلاف أنواعها ، في الفقرة الموافقة ، عندما تتوافق سيوربا الوجه الدهنية مع البثور الوردية ، يغسل الوجه بالماء المسخن حتى درجة حرارة الغرفة مع صابون التواليت أو كريم الحلاقة ، وذلك بمقدار مرة واحدة في اليوم قبل النوم ، بالنسبة للبشرة المتوسفة فمن المفيد أن تدهن مسبقاً بأحد مشتقات الحليب الحامضة لعدة دقائق .

إن ظهرت السيوربا الدهنية بشكل واضح على الوجه ، أو كانت البشرة لا تتحمل الغسل اليومي بالماء والصابون ، يمكن حينها تنفيذ عملية وقائية مرة واحدة كل يومين ، يفضل تنظيف بشرة الوجه الدهنية باللوسيونات مرة واحدة أو مرتين في اليوم ، أما في الصيف ، وفي الأيام التي لا يتم غسل الوجه فيها بالماء والصابون ، فيمكن استخدام اللوسيونات بشكل أكبر . لهذا الهدف تصلح النصائح التي تكلمنا عنها في فقرة البشرة الدهنية ، عن منقوع زهرة العطاس ، والليمون ، وأزريون الحقائق ، والخيار ، والصفورة ، وكنبات الحقول ، حسب التركيزات المبينة ، وعن عصير لسان الحمل الكبير ، وعند تحسس الجلد يجب خلط المنقوع أو العصير بالماء مناصفة ومن ثم استعماله ، ويحظر استخدام منقوع الهيوفاريقون في الصيف ، يجب الحد من الاستخدام اليومي للكريم المغذي ، ودهنه فقط حول العينين ، بمقدار مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً ، يفضل أثناء ذلك استخدام أنواع الكريم السائل .

إن لعلاج البثور الوردية بالمستحضرات النباتية تأثيراً طيباً ، شرط أن يتم استخدامه بالشكل الصحيح .

عندما يكون احمرار الوجه واضحاً جداً ، ينصح ببدء العلاج بالكمادات ، مستخدماً بذلك عصير النباتات أو مستخلصاتها ، لا بد من الأخذ بعين الاعتبار ، أنه يجب أن تكون كل السوائل للكمادات المستخدمة ضد كل أشكال البثور الوردية باردة أو بدرجة الغرفة .

١ - العليق : يُستخدم عصير الثمار ، تؤخذ قطعة شاش مطوية عدة طيات وتبل بالعصير ، ثم تعصر ، وتوضع مدة عشر دقائق على الوجه ، تنفذ العملية مرة واحدة في اليوم لمدة ساعة تقريباً ، ثم يجفف الوجه بمنشفة طرية ، ويوضع عليه قليل من البودرة .

إذا عرفنا أن عصير العليق أن يؤدي إلى تحسس البشرة ، بغض النظر عن الإحساسات المزعجة من جراء ذلك ، فإنه يجب علينا في البداية خلط العصير بالماء المغلي المبرد إلى درجة حرارة الغرفة تقريباً بنسبة (١ : ٣) .

عندما نجد أن البشرة تتحمل بشكل جيد تركيز العصير ، فإنه يمكن تدريجياً زيادة التركيز

بنسبة (١ : ٢) ثم (١ : ١) ، ثم عدم خلطه نهائياً بالماء ، يجب تنفيذ هذه العملية يومياً حتى زوال الظواهر الالتهابية وانخفاض درجة الاحمرار ؛ حيث يمكن بعد ذلك تنفيذها مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة أيام ، بعد اتخاذ التركيز اللازم للعصير ، يفضل الاستعاضة عن الكمادات (الغسول) بالزيادات الرطبة القابلة للجفاف ، لمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة ، لذلك ، تؤخذ قطعة شاش مطوية عشر طيات ، وتبل في العصير ، ثم تعصر قليلاً وتوضع مكان الإصابة ، ثم تغطي بطبقة رقيقة من القطن الماص للرطوبة ، وتضمّد بشكل خفيف ، إن عصير العليق ذو تأثير جيد على البثور .

٢ - كزبرة الثعلب : يستخدم منقوع الساق الأرضي مع الجذور (١ : ٢٠) ، يصفى المنقوع مباشرة بعد التسخين لأن النبات يحتوي على ٢٣% من المواد الصبغية ، طريقة الاستخدام تطابق تماماً طريقة الاستخدام العليق (الكمادات (الغسول) ، أو الرباطات الرطبة القابلة للجفاف) .

٣ - الفوة : يستخدم منقوع الساق الأرضي (١ : ١٠) ، وتحضر الكمادات اللازمة من هذا المنقوع ، تكرر الكمادات كل عشر دقائق خلال ساعة ، أما الرباط (الضماد) فيوضع لمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة يومياً .

٤ - أزريون الحدائق : تؤخذ ملعقة كبيرة من منقوع الأزريون مع الكحول (١ : ١٠) ، وتخلط مع نصف كأس من الماء ، ينفذ العلاج بالكمادات (الغسول) أو بالرباطات ، بنفس الطريقة التي ينفذ فيها العلاج بالفوة . يستخدم منقوع أزريون الحدائق لعلاج كافة أشكال البثور .

٥ - البابونج المعروف : يستخدم منقوع الزهور (١ : ١٥) بنفس الطريقة ، التي يستخدم فيها منقوع الفوة .

٦ - الصفورة : تحضر الكمادات (الغسول) من منقوع الصفورة المحلول بالماء المغلي بنسبة (١ : ٤ أو ١ : ٣) ؛ مدة الجلسة ٣٠ - ٤٠ دقيقة مع تبديل المنديل كل عشر دقائق ، يصلح هذا المنقوع لأي شكل من أشكال هذا المرض .

٧ - الأخيليا ذات الألف ورقة : يستخدم منقوع الأعشاب (١ : ١٠) ، تبدل الكمادات كل عشر دقائق خلال ٤٠ - ٦٠ دقيقة ، ويوضع الرباط لمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة ، يثير هذا التركيز عند بعض المرضى بعض الحساسية ، في هذه الحالة يجب اعتماد محاليل أخف تركيزاً (١ : ١٥ أو ١ : ٢٠) ، ينصح باتباع هذا العلاج البثور فقط .

٨ - الحسيكة ، التيل المائي : يستخدم منقوع الأعشاب (١ : ٣٠) ، طريقة العلاج هي نفسها طريقة الأخيليا . إن المستخلصات النباتية التي على شكل كمادات ، وخصوصاً كمادات الأزريون ، والبابونج ، والأخيليا ذات الألف ورقة ، لا تستخدم فقط كعلاج لأشكال الأمراض الظاهرة ، بل كوسيلة وقائية أيضاً ، يكون العلاج ناجعاً أحياناً ، لكن هناك بعض العوامل

المختلفة التي سبق وتحدثنا عنها ، يمكن أن تؤدي إلى تطور المرض والإصابة به مرة أخرى ، عندئذٍ لا بد من البدء مباشرة بوضع الكمادات عند ظهور أول علائم المرض ، والتي هي البقع الوردية ، يحسّن هذا العلاج حالة الجلد خلال يومين أو ثلاثة .

يعتبر صمغ النحل أحد المركبات لعلاج البثور الوردية ، وينصح باستخدامه عند بدء العمليات الالتهابية للمرض ، وذلك على شكل منقوع كحولي ، حيث يكون الكحول بنسبة (٥ - ١٠ %) ، يبدأ العلاج بالمنقوع ذي التركيز الأقل ، إلا أنه عند الكثير من المرضى تظهر مباشرة علائم الحساسية من هذا العلاج ، وتبدأ عندهم الحكّة ، واحتداد العمليات الالتهابية ، في هذه الحالات ، لا بد من الامتناع عن استخدام منقوع صمغ النحل مباشرة . تتضمن طريقة العلاج بمنقوع صمغ النحل دهن البشرة يومياً قبل النوم بواسطة الفرشاة ، حيث يجف السائل مباشرة مشكلاً طبقة رقيقة على الوجه ، وفي الصباح تزال هذه الطبقة بالقطن المبلول بأي محلول كحولي عالي التركيزي ، تنفذ هذه العملية في الشهر الأول يومياً ، وفي الشهر الثاني مرة واحدة كل يومين ، يشعر بعض المرضى بتحسّن كبير من جراء هذا العلاج .

ذكرنا سابقاً أنه عند الإصابة بالبثور الوردية ، تلاحظ على بشرة الوجه ، وأحياناً على الرقبة ، تموجات حمراء اللون ، هي عبارة عن أوعية دموية دقيقة متوسعة ، في هذه الحالة لا يمكن لأي علاج تقليدي أن يجدي نفعاً ، ولا بد من اللجوء إلى تحريب هذه الأوعية بواسطة العلاج الكهربائي ، ينفذ هذه العملية أطباء مختصون في العيادات التجميلية . تعالج البثور الوردية أيضاً بأقنعة الخضار والفواكه ، وهي على شكل طرحات توضع على الوجه كنها قد تحدثنا عنها في فقرة « العناية ببشرة الوجه » ، وإذا كان من الصعب الحصول على الكمية الكافية من العصير ، يمكن تحضير القناع من مزيج هريس الخضار أو الفواكه مع بياض البيض (في حالة البشرة الدهنية فقط) ، قبل وضع القناع على الوجه ، ينظف الوجه بأحد اللوسيونات المنصوح بها والمحضرة منزلياً ، وبعد تنفيذ العملية يمسح الوجه بفتيل قطني رطب ، ثم بأخر جاف .

٩ - الصبار : تطوى قطعة من الشاس أو القماش عدة طيات ، تبل بعصير الصبار المحلول بالماء المغلي (١ : ١) والمحضر منزلياً ، ثم تعصر قطعة الشاش ، وتوضع على الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة ، عدد الجلسات ٢٠ . ٢٥ جلسة ، تنفذ بمعدل مرة واحدة كل يومين .

١٠ - الملفوف الأبيض : يبل منديل بعصير الملفوف الأبيض ، ثم يعصر المنديل ويوضع على الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة ، عدد الجلسات : ٢٠ - ٢٥ جلسة ، تنفذ بمعدل مرة واحدة كل يومين .

١١ - توت العليق : يستخدم عصير الثمار الطازجة بشكل محدود ؛ لأنه يلوّن البشرة ، أما

الثمار المجففة فإنها تفقد هذه الخاصة ، تنقع الثمار بالماء الساخن بنسبة (١ : ١٠) وتترك ٢٠ دقيقة تصفى ، يؤخذ منديل ويبل بالمنقوع ، ثم يعصر قليلاً ، ويوضع على بشرة الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة ، تنفذ العملية يومياً خلال جلسات النصف الأول من العلاج ، ثم في النصف الثاني من العلاج بمعدل مرة كل يومين ، عدد الجلسات الإجمالية : ٢٠ جلسة .

١٢ - البقدونس : يستخدم النبات البالغ من العمر أكثر من سنة ، أي في السنة الثانية من العمر ، يقطع البقدونس جيداً بعد غسله ، ويخلط مع بياض البيض ، ويوضع على الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة وذلك بمعدل مرتين أسبوعياً ، عدد الجلسات : ١٥ جلسة ، إذا كان هذا القناع يهيج البشرة ، عندها يمكن استخدام مرق البقدونس الطازج بنسبة (١ : ٥) ، أو المجفف بنسبة (١ : ١٠) ، توضع المناديل المبلولة بالمرق على الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة مرة واحدة كل يومين ، عدد الجلسات : ١٥ جلسة .

١٣ - شجرة السمن : يبل المنديل بعصير ثمار السمن ، ويعصر قليلاً ، ثم يوضع على الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة مرتين في الأسبوع ، عدد الجلسات : ١٥ جلسة ، إذا كان العصير الصافي يهيج الجلد ، عندها يمكن حلة مع الماء مناصفةً ، كما أنه يمكن تحضير قناع من عصير السمن بخلط ملعقة صغيرة من العصير مع بياض بيضة واحدة . مدة وعدد الجلسات تبقى كما هي بالنسبة للبقدونس .

١٤ - أويصة العنب الأسود : تنقع الثمار المجففة بالماء الساخن بدرجة الغليان (١ : ١٠) ، وبعد عشرين دقيقة تصفى ، يؤخذ منديل ويبل بالمنقوع ، ثم يعصر قليلاً ، ويوضع على الوجه مدة خمس عشرة دقيقة مرة واحدة كل يومين ، عدد الجلسات : ١٥ جلسة .

١٥ - البندورة : يؤخذ منديل ويبل بعصير البندورة الناضجة الحمراء ، ثم يعصر قليلاً ، ويوضع على الوجه مدة خمس عشرة دقيقة مرة واحدة كل يومين ، وهكذا حتى عشرين مرة .

١٦ - الشبث (السنوت) : يستخدم منقوع الثمار (١ : ١٠) . يؤخذ منديل ويبل بالمنقوع ثم يعصر قليلاً ، ويوضع على الوجه مدة خمس عشرة دقيقة مرة واحدة كل يومين ، عدد الجلسات : ١٥ جلسة بمعدل مرتين أسبوعياً . ويمكن استخدام طريقة أخرى : بغسل نبات الشبث جيداً ، ثم يقطع قطعاً دقيقة ، ويخلط بشكل جيد مع بياض البيض ، ويوضع على الوجه على شكل قناع مدة خمس عشرة دقيقة ، عدد الجلسات : ١٥ جلسة تنفذ بمعدل مرتين أسبوعياً .

١٧ - ورد السياج : يؤخذ منديل ويبل بمنقوع الثمار (١ : ٢٠) ، ثم يعصر ، ويوضع على الوجه مدة خمس عشرة دقيقة مرة واحدة كل يومين ، عدد الجلسات : ٢٠ جلسة .

١٨ - السبانخ : تغسل السبانخ جيداً ثم تقطع قطعاً صغيرة وتخلط مع بياض البيض ، ثم توضع على الوجه بمعدل مرتين أسبوعياً ، وذلك مدة خمس عشرة دقيقة ، وهكذا حتى عشرين مرة .

تبييض اللون وتصفية البشرة

كامل الصناعة في الطب :

يؤخذ ترمس وبقلا مقشر ، وبزر البطيخ من كل جزء ، وعدس مقشر نصف جزء ، ويدق الجميع ناعماً ويعجن بماء ويطلق به الوجه .

منهاج الدكان :

صفة غمرة ، تجلو الوجه وتبيضه ؛ يؤخذ دقيق ترمس وبقلا من كل واحد جزء ، دقيق عدس نصف جزء ، يجمع ويعجن ويغسل به ، نافع .

تحسين الوجه وقلع الكلف الرقيق

الذخيرة في الطب :

دقيق الباقلي جزئين ، ودقيق الترمس ثلاثة أجزاء ، ودقيق الشعير ودقيق الحمص جزء جزء ، كثيرا نصف جزء ، بزر البطيخ ثلاث أجزاء ، يدق وينخل ويعجن بلبن امرأة وشيء من زعفران ، ويطلق منه الليل أجمع ، ويغسله بالعداء بماء قد طبخ فيه قشور البطيخ اليابس .

الإيضاح في أسرار النكاح :

- صفة غسول جيد يصفى الوجه وينقي البشرة : يؤخذ باقلاء مقشرة ، وكرسنة ، وترمس ، وبزر فجل ، وبزر بطيخ مقشر ، وحمص ونشا ، من كل واحد جزء ، ويسحق الجميع أفراداً وينخل ، ويستعمل ، فإنه غاية .

- صفة غسول جيد ينقي البشرة ويصفى الوجه ، يؤخذ النشا ، والكثيرا ، ويسحقان بلبن حليب طري ، ثم يجففان في الظل ، ثم يسحقان عند الحاجة ، ويستعملان .

الطماطم لنعومة الوجه والأيدي

من الوسائل التي ثبت نجاحها في عالم التجميل أحيراً استخدام عصير الطماطم المستخرج من ثمرة الطماطم المعروفة والتي لها أسماء عديدة منها (القوطة) في مصر و (البندورة) في بلاد الشام ، وهي ثمار معروفة منذ عهد الفراعنة وغنية بفيتامينات (ب ، ج) ، كما تحتوي على كميات كبيرة أيضاً في فيتامينات (أ ، د) بالإضافة إلى البروتينات والكربوهيدرات والأملاح المعدنية .

ويستخدم عصير الطماطم مع الجلوسرين وقليل من الملح في عمل دهان للبشرة ، والأيدي وثبتت فاعلية هذا الدهان في القضاء على خشونة الوجه والأيدي والكوعين

والاستمتاع ببشرة رقيقة ناعمة كما يستخدم عصير الطماطم في عمل أقنعة الوجه وذلك لفاعليته في إعطاء البشرة النعومة والنضارة والجاذبية .

الخيار لعلاج التجعدات

الخيار : من أقدم النباتات التي عرفها الفراعنة والإغريق والرومان واستخدموها في مجالات الطب وفي التجميل بصفة خاصة وهو غني بفيتامين (أ) الذي يتركز في قشر الخيار بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من الكبريت الذي يحافظ على جمال الجلد ، لذلك يستخدم في مجال التجميل على نطاق واسع وبصفة خاصة في عمل أقنعة الوجه حيث يطلّى بعصير الخيار الطازج الوجه في المساء ليستمر مفعوله طوال الليل ، ويستخدم أيضاً قشر الخيار لعلاج تجعدات الوجه بوضع القشر فوق موضع التجعدات سواء فوق الجبهة أو الصدغين مع تكرار العملية عدة مرات ، كما يستخدم مطبوخ الخيار بدون ملح في عمل غسول للوجه ولعلاج خشونة الجلد وانتفاخ الأجنفان واحتقان الوجه ، وأخيراً ثبت نجاح الخيار كوسيلة للتخلص من الكلف والنمش عن طريق نقع شرائح من الخيار في اللبن عدة ساعات وغسل الوجه به مرة أسبوعياً على الأقل .

زيوت عطرية في خدمة البشرة

تستخدم الزيوت العطرية والنباتية في التدليك للقيام بمهام خاصة جداً مثل علاج التجاعيد والتخلص من بقع الوجه وغيرها ، وهو ما يهم حواء للحفاظ على جمالها .

زيت المر لتجميل البشرة الشاحبة

لتجميل بشرة الوجه الشاحبة وعودة النضارة والجاذبية يتم تدليك الوجه والعنق بمزيج مكون من ملعقة من زيت المر وملعقة من زيت اللافندر مع الابتعاد عن دهان المناطق الحساسة في الوجه مثل المنطقة المحيطة بالعينين .

زيوت الورد للتخلص من التجاعيد

للمحماية من تجاعيد البشرة يتم التدليك بزيت الورد الصافي مع التركيز على المناطق المعرضة للخشونة بكثرة مثل الكوعين ، وهذا النوع من الزيت يصلح لتدليك بشرة الجسم بأكمله .

زيوت الكافور للتخلص من بقع الوجه

للتخلص من بقع الوجه الداكنة أو الفاتحة والتي تشوه جمال وجه حواء يتم تدليك بشرة

الوجه بمزيج مكون من ملعقة زيت كافور وملعقة زيت لافندر باستخدام قطعة من القطن على موضع البقع مرتين يومياً وترك الزيت على تلك البقع لمدة ثلاث ساعات على الأقل ، ثم غسل الوجه بماء بارد للتنظيف والانتعاش .

الشقاق في الوجه

كامل الصناعة في الطب :

يؤخذ عكر الزيت ويزوب فيه شيء من الزيت ويطللى به الوجه . كما يؤخذ شحم البطم ، وعكر الزيت ، وعلك البطم ، يذوب الجميع ، ويطل به الوجه والشفة إذا عرض بها الشقاق .

الصفرة التي تعلق الوجه

الرحمة في الطب والحكمة :

تأخذ عروق الفجل من غير ورق وتدقه وتعصر ماؤه ، فيشرب منه على الريق ثلاث غدوات ، ويأكل في الحمام بجملته غير ورق ، فإن ذلك يذهب .

أثر السواد الذي بالوجه

الرحمة في الطب والحكمة :

تأخذ رئة الجمل وتشويها بغير ملح ، وتدهن به الوجه ، يبرأ من أثر السواد والنمش . كما يؤخذ دم الأرنب عند ذبحها ويطللى به فإنه يزيله ، وقيل رئة الجمل إذا دقت وطللى به الوجه حمرة . كما يؤخذ من قثاء الحمار ويدق ويطللى به الوجه .

الأقحوان لجمال وجهك

زهرة الأقحوان من فصيلة المركبات لها عدة أسماء منها الأراولة في مصر وزهرة الغريب في بلاد الشام ، والجزء الفعال المستخدم في مجال التجميل هو الجزء الأعلى والمزهر من العشبة ، ويستخدم زيت الأقحوان في عمل الكريمات لنعومة البشرة ، ويوصي خبراء التجميل بذلك الوجه والأطراف بزيت زهر الأقحوان للحصول على بشرة ناعمة جميلة .

التدليك بزيت الأعشاب

تدليك الوجه وسيلة من الوسائل الطبيعية لتجميل الوجه ؛ لأنه يساعد على تنشيط الدورة

الدموية في أنسجة الوجه ويقوي عضلاته ويكسبه المرونة والتماسك ، ويحفظ للوجه نضارته وشبابه ويمنع عنه التجاعيد ، ويجب قبل إجراء تدليك الوجه تنظيفه تنظيفاً كاملاً بالماء الفاتر أو بمغلي الردة ثم التحفيف بقماش جاف وناعم ، واستخدام الزيوت العطرية المستخرجة من الأعشاب والنباتات الطبيعية يجعل فوائد ومزايا التدليك مزدوجة .

والزيوت العطرية عبارة عن سائل نباتي عطري مستخرج من الأعشاب والنباتات الطبيعية ، وتتميز بقدرتها العالية على النفاذ خلال سطح الجلد إذا تم التدليك بها بالطريقة الصحيحة ؛ لأن جزيئات الزيوت العطرية صغيرة جداً ولها القدرة على الامتصاص من خلال الجلد ، لذلك فإن تأثيرها يتجاوز التأثير الموضعي لسائر أجزاء البشرة ، ومن أشهر الزيوت العطرية المستخرجة من النباتات والأعشاب الطبيعية في تجميل البشرة والوجه زيت الورد واللافندر وزيت البابونج وزيت الكافور والروز ماري والريحان والياسمين .

أهمية التدليك بالزيوت العطرية

من فوائد التدليك بالزيوت العطرية أن حركات اليدين أثناء تدليك الوجه تعمل على إحداث ردود أفعال انعكاسية للأوعية الدموية ، مما يؤدي إلى تحسن حال الدورة الدموية في الجلد ، كما أن تدليك يزيل الخلايا الميتة من البشرة ، ويعمل على تحسين وظائف الغدد الدهنية وزيادة درجة نعومة الجلد وليونته ، كما أنه يجعل البشرة أكثر تماسكاً .
وبالنسبة للوجه يؤدي التدليك إلى تأخير ظهور التجاعيد ويجعل عضلات الوجه تستعيد اتزانها ، وأنسب الأوقات للتدليك فترة المساء قبل النوم .

الطريقة المثلى لتدليك الوجه

قبل القيام ببدء التدليك بالزيوت العطرية يجب التأكد أولاً من إزالة جميع مواد المكياج من على الوجه ، ونظافة الجسم بأكمله بالماء الفاتر أو بمغلي الردة ثم التحفيف بمنشفة رقيقة .
والطريقة المثلى لتدليك الوجه تتلخص في أن يبدأ تدليك الوجه من منطقة الذقن أولاً بحيث تتجه حركات التدليك إلى الخدين ثم الصعود تحت الحاجبين مع محاولة شد البشرة نحو الخارج تجاه الأذنين ، وعند تدليك منطقة الجفنين يجب أن يكون اتجاه التدليك أفقياً وبعد ذلك يتم تدليك بقية أجزاء الوجه بنفس الطريقة تقريباً وبشرط أن يكون التدليك على شكل حركات دائرية تقريباً ومن أسفل لأعلى .

وطريقة أخرى للتدليك تتلخص بالبدء أولاً بتدليك العنق براحة اليد وبحركات تؤخذ من أسفل إلى أعلى ومن قاعدة الرقبة إلى عظمة الفك السفلى ، ثم الانتقال السريع بتدليك جوانب الفم بحيث تكون حركات اليد متتالية وسريعة ومن الذقن نحو الأنف ، ثم تدليك عظمة الفك

من الذقن حتى أسفل الأذن بحركات عمودية والاستمرار في تدليك عظمة الفك حتى عظم الوجنتين بحركات عمودية متتالية ثم الانتقال إلى منطقة الفم والبدء في تدليك الفم من زاوية الشفة إلى عظمة الوجنة بحركات متتالية ، وبعدها ننصح بالعودة لمنطقة الذقن والتدليك بهدوء ورفقة من أسفل الذقن إلى أسفل الشفة .

ولتحميل العيون والأجفان بالتدليك يكون عن طريق أصابع اليدين وجعلها تنزلق برفق وبرقة بداية من الجفن العلوي من الداخل ثم العودة من تحت العينين لتدليك الجفن السفلي وهكذا ، مع مراعاة أن يكون التدليك برقة ونعومة وإجرائه لكل عين على حدة .

الطريقة المثلى لتدليك الجبهة

– والطريقة المثلى لتدليك الجبهة تكون بتدليكها بحركات عمودية من أسفل إلى أعلى ومن أعلى الحاجبين إلى أسفل منابت الشعر ، مع مراعاة عدم تدليك منطقة ما بين العينين .

تدليك فروة الشعر

وبالنسبة لفروة الشعر ، فتدليكها وسيلة من وسائل تنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس مما يساعد على إنبات الشعر وتقويته ، ويجب الاهتمام بتحريك الجلد كله فوق عظام الجمجمة وعدم الاكتفاء بتحريك الأصابع فوق فروة الرأس ، مع مراعاة أن يكون التدليك خفيفاً حتى يبعث شعوراً لذيذاً بالحرارة والدفء والانتعاش يدوم لبضع ساعات .

التدليك بزيت السرو للتخلص من حب الشباب

للتخلص من حب الشباب والحبوب الدهنية التي تؤذي البشرة الدهنية يتم تدليك الوجه والعنق بخليط من زيت السرو وزيت الليمون بنسب متساوية ، وذلك باستخدام قطعة من القطن الطبي يغمس فيها المزيج وتدهن المنطقة التي بها حبوب الشباب أو الحبوب الدهنية ثم استخدام المناديل الورقية في إزالة الزيت الزائد .

التدليك بزيت العرعر للعناية بالبشرة الدهنية

يتم تدليك الوجه والرقبة بمزيج من زيوت الأعشاب مكون من ملعقتين من زيت البرجموت وملعقة من زيت السرو وملعقة من زيت العرعر ، وتدليك البشرة بالطريقة الصحيحة والتي سبق ذكرها بالتفصيل ؛ وذلك من أجل التخلص من الدهون الزائدة والحفاظ على نضارة البشرة ، مع مراعاة تكرار التدليك بتلك الزيوت ؛ لأن البشرة الدهنية لا تتقبل امتصاص الزيوت بسهولة في أول الأمر ، ولكن مع تكرار التدليك تزداد استجابة البشرة وقابليتها لامتناس الزيوت العطرية .

تحسين الوجه واللون وتنقية البدن

مفردات الصقلي :

- أفستين : يحسن اللون شرباً .
- الأرز : فيه قبض وأكثر ذلك من قشره الأحمر وهو يجلو وينقي ظاهر البدن .
- أصل قناء الحمار : ينقي أوساخ الوجه لطوخواً مع بعض الرطوبات الموافقة لذلك ويابسنة ذروراً يذهب الآثار والانداملات السوداء .
- البيروج : أصل ، ذكر « الرازي » أنه رأى امرأة استعملته فصارت بمثل من خرج من الحمام أو شرباً كثيراً من حمرة الوجه والبدن .
- الفاونيا : يجلو الآثار السود ضماداً .
- الوج : يحسن الوجه شرباً .
- الزيتون : ورقة يحمر الشفة .
- الهليلج الأسود : إدمان استعماله يحسن اللون .
- دهن الحسك : يحسن اللون لطوخواً .
- الجبن : رطبة إذا طبخ بمثله من الطلاء في قشر رمانه حتى يذهب الطلاء نفع من تشنج الوجه .
- بياض البيض : إذا لطح به الوجه منع من الاحتراق في الشمس .
- شحم الدجاج والأوز : موافقان لصفرة الوجه وشقاق الشفتين لطوخواً .
- الزوفيا البري : له خاصية وقوة في إزالة الأوساخ العارضة في الوجه إذا خلط بعسل ولطح فيها الوجه .
- الزبيب : يحسن اللون أكلاً .
- الحلثيت : إذا استعمل في الطعام حسن اللون وأزال الصفرة .
- الحلزون البري : إذا أحرق كما هو بقشره وسحق وخلط بعسل جلا الكلف .
- دقيق الترمس : ينقي البشرة غسلاً .
- طين حيطان الأتاتين : قوته قوة ، ينقي وسخ البشرة ويجلو ظاهر البدن ويحسن اللون .

اللبن : يجلو الآثار السمجة القبيحة في الجلد طلاء ، ولكنه كثيراً ما يحدث الإدمان عليه
الوضوح في الأبدان المستعدة لذلك ، وهو بالسكر يحسن اللون جداً وخصوصاً للنساء ، ولبن
البقر إذا شرب وقت حلبه أزال الصفار من الوجه وأعاد اللون .

ريش الحمام : إذا أحرق وصار رماداً وسقي منه صاحب اصفرار الوجه كل يوم مثقال
يحمّر لمن أتيح له في ذلك ، ودام عليه ثلاثين يوماً نفعه ذلك وعادت مكان الصفرة الحمرة .

بزر قطونا : إذا ضرب لعابها بإسفيداج الرصاص وطلّي بها الوجه نفع من احتراق
الشمس .

الشيرج : إذا حل فيه موم وحلّ على الوجه بعصبة لينه وصقله وحسنه .

الشمع : إذا ديف بدهن سوسن أو دهن زئبق وطلّي به الوجه صفي لونه وأذهب كلفه .

السمن : إذا طلي به الوجه ليلاً وينام عليه ، يفعل ذلك سبع ليال ، نقى الوجه وحسن
دياجته وصقله وكذلك يفعل الزبرجد .

الشعر : إذا وضع على الوشم وهو حار قلعة بالمداومة عليه .

المصطكي : قد يستعمل في أحلاط الغمر لجلاؤها الوجه وإذا خلطت بالضمادات نقت
وصفت اللون .

غراء السمك : يدخل في أدوية غمر الوجه وصقاله وشقاقه وتمدده وتشنجه .

الخردل : إذا دق وخلط بعسل أو شحم أو موم مداف بالزيت نقي الوجه .

العكنة : تحسن اللون وتحمّره إذا شربت في السويق .

الصفير : يحسن اللون شرباً .

المستعجلة : إذا أخذت في اللبن أو في الأحساء حسنت اللون .

الأغاريقون : نافع من فساد اللون شرباً .

أويسة العنب لجمال بشرة الوجه

أويسة العنب عشبة يبلغ ارتفاعها من ٣٠ - ٥٠ سم وساقها مضلعة كثيرة الفروع أوراقها
بيضاوية الشكل ومسننة وأزهارها كروية خضراء مشربة بالحمرة وثمارها زرقاء تتحول إلى
سوداء ، والجزء الفعال المستخدم في مجال التجميل هو الأوراق والثمار التي تحتوي على مواد
طبية فعالة مفيدة لجمال بشرة الوجه مثل الأريوتين والهيدروشينون ، لذلك يستخدم في عمل

كريمات الوجه والكريمات والمرام التي تعالج الالتهابات والتقرحات السطحية للجلد والفم واللسان ويستخدم عشبة أويصة العنب في عمل قناع للوجه بعمل عجينة من الثمار الغضة المهروسة للعشبة والانتظار حتى تصبح عجينة ووضعها على الوجه كقناع ، كما يستخدم عصير الثمار في علاج الأمراض الجلدية التي تشوه جمال حواء مثل الأكزيما أو القوباء ، واستخدمت جميلات العرب هذه العشبة على لطاق واسع للحفاظ على جمال بشرتهن لذا أطلقوا على عشبة أويصة العنب لقب عشبة جميلات العرب .

أحدث الوصفات في عالم التجميل

تتجه معظم بيوت التجميل العالمية في الوقت الحالي لاستخدام الأعشاب والوسائل الطبيعية في التجميل ، وتستخدم في ذلك أحدث الوسائل وأحدث الوصفات التي أثبتت الدراسات العلمية جدواها ودورها الإيجابي في تجميل حواء دون اللجوء لمستحضرات التجميل الصناعية ، ونعرض في هذا الفصل لأحدث الوصفات المستخدمة لتجميل حواء .

حمام النشا لنعومة البشرة

يعتبر حمام النشا خاص جداً لنعومة البشرة باختلاف أنواعها ، لذلك ينصح خبراء التجميل بضرورة استخدام حمام النشا ولو مرة واحدة شهرياً ؛ لأنه يعمل كمطهر وملطف قادر على امتصاص العرق وتبريد الجسم وعلاج التهابات البشرة .
وتتلخص طريقة عمل حمام النشا في إضافة ثلاثة فناجين من النشا إلى ماء الحمام الساخن والاستلقاء فيه لمدة عشرين دقيقة على الأقل ، ثم غسل الجسم بماء دافئ ثم ماء بارد للانتعاش .

حمام الماء المثلج للشباب الدائم

من أغرب حمامات التجميل المستخدمة في بيوت التجميل العالمية والتي ثبتت فاعليتها لنضارة البشرة واحتفاظها بالشباب الدائم حمام الماء المثلج الذي يعمل على تقلص المسامات المتسعة وتنشيط الدورة الدموية .
وتتلخص طريقة عمل حمام الماء المثلج للوجه في غسل الوجه أولاً بالماء العادي ثم ملء وعاء نظيف بماء مثلج ثم نضع في الإناء قطعاً من الثلج ونقوم بتغطيس الوجه في الماء المثلج لمدة ٢٠ ثانية ، ثم التجفيف بالمنشفة ثم العودة وتغطيس الوجه مرة ثانية لمدة ٣٠ ثانية ، ثم التجفيف وهكذا لمدة عشر دقائق ثم التجفيف ، ويعتبر هذا الحمام مثالياً ، لتجميل البشرة على اختلاف أنواعها .

حمام الأعشاب

الاستحمام بالأعشاب أصبح أحدث وسيلة ليس لتنظيف الجسم والبشرة فقط ولكن للحفاظ على جمال حواء ونضارتها ، ويمكن عمل حمام الأعشاب في المنزل (داخل البانيو) على أن تقومي باستخدام وسادة بلاستيكية للاتكاء عليها عندما تستلقين في نقيع الأعشاب وأن تكون مدة هذا الاستلقاء تتراوح ما بين ١٥ - ٢٠ دقيقة مع الاسترخاء التام ، وأن يتم اختيار نقيع الأعشاب المناسب للبشرة ونوعها والغرض المستهدف من الحمام .

حمام الورد والبنفسج والياسمين لإنعاش البشرة

ثبت نجاح استخدام الأعشاب المزهرة المعطرة والزهور كعلاج فعال لإنعاش البشرة والحفاظ على جمال حواء ، ونصح باستعمال نقيع أوراق الورد أو البنفسج أو الياسمين لإنعاش البشرة ولتبدو بشرة الجسم متماسكة جذابة يمكن إضافة نقيع الأعشاب اللاذعة مثل الليمون أو المليسيا بمعدل كوب من نقيع العشب اللاذعة لكل خمسة أكواب من نقيع الأعشاب المنعشة .

حمام زهر البليسان والكاموميل لتطرية البشرة

لصاحبات البشرة الجافة ننصح باستخدام نقيع زهر البليسان والكاموميل في مياه الاستحمام لتطرية البشرة الجافة وعودة النضارة إليها .

حمام القصعين لإزالة الدهون من البشرة

لصاحبات البشرة الدهنية ننصح باستعمال الأعشاب القابضة في ماء الاستحمام ، وهذه الأعشاب قابضة للأنسجة لديها مفعول على الغدد المفرزة للدهون وأشهر الأعشاب المستخدمة لهذا الغرض القصعين والخزامى السيمفيتوم والكراث والبوقيصا الجبلية .

حمام إكليل الجبل لإزالة رائحة العرق

لإزالة رائحة العرق الكريهة ننصح بوضع نقيع عشبة إكليل الجبل في ماء الاستحمام ، وذلك بتحضير نقيع قوي (حوالي كوبين من الأعشاب المجففة إلى نصف لتر من الماء المغلي) وتصفية النقيع وإضافته إلى ماء الاستحمام .

حمام خل التفاح لجمال البشرة الحساسة

ولصاحبات البشرة الحساسة ننصح بإضافة مقدار فنجان من خل التفاح إلى حوض ماء الاستحمام ثم الاستلقاء في الماء الدافئ المخلوط بخل التفاح لمدة ١٥ دقيقة على الأقل ، مع مراعاة الحفاظ على درجة الحمام ، ويمكن سكب خل التفاح في راحة اليد والقيام بذلك الصدر والظهر والذراعين ثم غمر الجسم بالماء الساخن حوالي ١٥ دقيقة .

حمام البابونج لإزالة البثور السوداء

لتنعيم البشرة وتفتيح مسامها وإزالة الرؤوس السوداء من بشرة الجسم والوجه يستخدم حمام البابونج وذلك عن طريق غلي كمية من أعشاب البابونج في قليل من الماء والقيام بتصفية المغلي وإضافته إلى حمام الساخن ثم غمر الجسم في الماء لمدة ربع ساعة .

حمام الأكياس المعطرة

تنصح بعض بيوت التجميل باستخدام أكياس الأعشاب المعطرة في الاستحمام كبديل لاستخدام منقوع الأعشاب ، وطريقة عمل كيس الأعشاب سهلة وبسيطة وميسورة وتكون باستعمال قطعة من قماش الشاش أو منديل أو منشفة وجه صغيرة ، وإضافة الأعشاب المرغوب في استخدامها في الاستحمام ثم ضم الأطراف والجوانب لتشكيل شكل الكيس ، ونربطه بخيط أو بشرط ، ونضع كيس الأعشاب تحت الماء الساخن ، ثم نقوم بذلك الجسم بكيس الأعشاب .

حمام الردة والكاموميل لتجميل البشرة

لتجميل بشرة الوجه والجسم يستخدم كيس الأعشاب المكون من ملعقتين من الردة الناعمة وملعقتين من أزهار الكاموميل ، ونضع الأعشاب داخل الكيس تحت الماء الساخن لمدة ٥ دقائق بعد غلقه جيداً ، ثم نقوم بذلك الجسم بكيس الأعشاب والاستلقاء في ماء الأعشاب لمدة تتراوح بين ١٠ . ٥ دقائق .

حمام الشوفان للتخلص من شوائب البشرة

للتخلص من شوائب البشرة والاستمتاع ببشرة نضرة جميلة ، عليك عزيزتي حواء أن تستعملي كيس الشوفان المطحون مع ملعقتين من بودرة جذور الزنبق ، حيث ثبتت فاعلية هذه الأعشاب في التخلص من شوائب البشرة .

الأعشاب والنباتات الطبيعية المغذية لبشرة الوجه

فاصولياء : يذّر مسحوق بذور الفاصوليا فوق الجلد لتنقيته والحفاظة على نضارته .

خيار : ينقي عصير الخيار الطازج جلد الوجه ويكسبه نضارة ، ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل ، ويلاحظ أن الغذاء يجب أن يكون طيلة مدة استعمال الدواء خالياً من التوابل والمقلبات .

ويجب تنظيف البشرة أولاً ، وبهذه المناسبة أنصح لك ألا تكثري من استعمال الصابون

في غسيل وجهك . اغسليه بالماء الطبيعي جيداً ، واتركي هذا الماء عليه أحياناً إلى أن يجف
بمناى عن الهواء . ولا تكوبي من عاشقات الهموم ، فعشقتها ليس من الفضائل .

لتغذية البشرة وريها

نظفي وجهك وروييه وغذيه بما يلائمه كماء المطر أو ماء الورد أو بمستحلب الصعتر
البري الطويل أو القصير أو حبّ الشمر أو إكليل الجبل : بنسبة ملعقة صغيرة في فنجان ماء .
تشرين وتمسحين وجهك وحيث شئت من الجسد .
. أو أحياناً بخل التفاح ممزوجاً بالماء .

– أو باللين – خصوصاً مع البطاطا المدقوقة نيرة كانت أو مسلوقة – فيبقى كقناع على
الوجه والعنق مدة عشرين دقيقة في الظل ثم يزال . ولا تنسي شرب اللبن .
– أو بماء القراص المغلي بمقدار ثلاث قبضات في اللتر وأحياناً بخل التفاح ممزوجاً
بالماء .

– أو بماء قدره لتر أغليت فيه قبضة من القنطريون الصغير ، مع ملاحظة أن شرب
القنطريون ممنوع على الحائض والحامل والمرضع ، ومدة الشرب (١٠) أيام فقط .
– ويفيد مغلي بذور الحلبة مع العسل . ويؤخذ بمقدار ٣ ملاعق كبيرة لكل كوب من
الماء . يغلى فيه .

. يطلى الوجه بعصير المشمش مع أكل ثمره الناضج .

. وعصير الجزر : للوجه والجسم .

– ويطلى الوجه بماء قدره فنجان ، أغليت فيه ملعقة كبيرة من فروخ البقدونس . وهذا
المغلي ينقي الوجه ويغذيه .

نظافة الجلد وتغذيته وعلاجه

متى وكم مرة في اليوم يجب غسل الوجه ؟

إن الهدف من الغسل والتنظيف هو إزالة الزهم الزائد والوسخ المتراكم بانتظام وفعالية
إنما بدون خشونة قاحطة ، فنية الجلد تتناغم مع بعضها بدقة ورقة متناهيين ، ولذلك قد
يضطرب من جراء التنظيف المفرط الحماية والمراهم الثقيلة ، إن الشيء المهم هو كم مرة
يغسل الوجه في اليوم فالقيام بذلك مرتين في اليوم يعتبر كافياً إذا كان الجلد طبيعياً ، أما إذا كان

الجلد دهنيًا فيفضل غسل الوجه ثلاث أو أربع مرات في اليوم باستعمال الصابون الذي يساعد في إزالة الدهون المتجمعة .

وإذا كان الجلد جافاً فيجب الانتباه إلى أن استعمال الماء الحار أو الصابون أو المنظفات الأخرى كل هذه تزيد من فقدان رطوبة الجلد ؛ أي إنها تجعل الجلد أكثر جفافاً .

ما هو دور الصابون في جمال البشرة ؟

لا شيء يمكنه أن يخل مكان الصابون لتنظيف بشرة الوجه جيداً .

في الماضي كان البعض يميل إلى استبدال بعض أنواع الصابون بالحليب المنظف أو اللوسيون نظراً لحدته .

لكن معظم صابون اليوم يتميز باهتمامه بتقديم الرائحة الطيبة والشكل الأخاذ ، إضافة إلى احتوائه على كل شيء ابتداءً من خلاصات الفواكه والخضار مروراً بالأعشاب والحبوب والزيوت والصبوغ والأفاويه .

ودور الصابون الجيد يكمن في تخلص البشرة من الأوساخ العالقة ومن جميع أنواع الزيوت التي لا تذوب في الماء وحده ، مثل العرق والإفرازات الدهنية الجلدية ، والخلايا الميتة والدخان والغبار .

كما أن الصابون الدهني يحتوي على عناصر مُلينة لإضفاء المزيد من نعومة على البشرة .

وللبشريات التي لا تتحمل الصابون ، فقد وجد خبراء التجميل الحل عبر تركيبة تشبه الكريمات المنظفة يتم تجميدها لتأخذ شكل الصابون ، وهي لا تؤذي البشرة بتاتاً .
أخيراً ، نلفت نظر السيدات خلال اختيارهن لنوع الصابون إلى ضرورة التركيز على حاجات بشرتها بدلاً من الانسياق وراء طبيعة اللون أو الرائحة أو العادة .

ما هي الطريقة المثالية لتنظيف البشرة ؟

اغسلي وجهك بصابون لطيف غير معطر وادعكيه قليلاً ثم اشطفيه جيداً ، وبما أن الصابون مادة قلوية ، فالغسل يرفع مؤقتاً رقم الهيدروجين الجلدي ذا الأسيد الخفيف « حوالي ٥.٥ درجات » .

إن معظم البشريات لديها قدرة مبيتة على إعادة ضبط التوازن خلال عشرين دقيقة من الغسل ، مع أن الجلد الحساس يستغرق وقتاً أطول .

وبوسعك أن تسرع العملية باستعمال سائل منعش ذي أساس حمضي أو سائل قابض بعد الغسل .

إذا شعرت بجفاف وتقبض في جلدك بعد غسله جربي استعمال صابون دهني يشمل على مرطبات للبشرة مثل اللانولين « Lanolin » أو الزيت المعدني .

أما السبب في حالات الجفاف الأخرى فهي الغسل المفرط ، والحساسية ، والماء القاسي « حيث الكالسيوم وأملاح المغنيسيوم في الماء تجتمع مع الصابون لتؤلف زبداً مجففاً على الجلد » .

جربي كريم منظفاً بدل من استعمال الماء القاسي .

ما هي التغذية المثالية لنضارة جلدك ؟

تتميز المغذيات الجلدية بتأثير مبرّد ومبرد يجعل العضلات تتقلص ويصغر المسام مؤقتاً . إن تغذية الجلد ممتعة . ومنعشة ، وبوسعها أن تحمل كمنظف إضافي للجلد المفرط الدهن وللجلد الجاف . كما تفيد في إزالة كل آثار الزيت التي يتركها المنظف خلفه .

تقسم المنتوجات عادة إلى منعشات ، ومغذيات ، وسوائل فاتحة للمسّام وسوائل قابضة . المنعشات هي الأخف بين هذه الأنواع ، وقد تحتوي على عصير ليمون حامض لتعيد إلى الجلد توازنه الأسيدي بعد الغسل .

أما المغذيات والسوائل الفاتحة للمسّام فهي أكثر قسوة ، فيما تشكل السوائل القابضة النوع الأعنف في المجموعة ، فهي نسب عالية من الكحول التي تحدث تأثيراً مجففاً على الجلد ؛ لأنها تسحب قسماً من رطوبته الطبيعية عندما تتبخّر في الجو . تذكرني السرعة الشديدة التي تتبخّر فيها العطور عندما تظل معرضة للهواء .

أما السوائل القابضة فقد تسبب زموهة مفرطة وتقشراً في الجلد الشديد الجفاف أو الحساس ، لذلك اقصري استعمالها على أجزاء الوجه المدفنة والرقع الزيتية على الصدر وأعلى الظهر .

بإمكانك أن تصنعي السائل المغذي بنفسك وذلك بأن تمزجي مقداراً من الهاماماليس « Witch Hazel » ذي الخصائص القابضة مع مقدار متساوٍ من ماء الورد الملطف ، للجلد الزيتي .

وللجلد الطبيعي : امزجي مقدارين من ماء الورد مقابل مقدار من الهاماماليس . أما للجلد الجاف جداً فاستعملي المقدار الأخير نفسه ، إنما ذوبيه مع ماء معقم ، ضعي المزيج في زجاجة واحفظيها في الثلاجة .

هل يتأثر جلدك في المراهقة والبلوغ ؟

باستثناء أشهر الحمل الأربعة الأولى فإن مرحلة البلوغ هي الأعظم تطوراً و نمواً في حياة الإنسان . فحتى المقلتان تتمددان تحت وطأة الارتفاع الجديد لمستويات الهرمونات في الدم . وهذه المستويات لا يمكنها إلا أن تؤثر في الجلد . حب الشباب مثلاً . . الذي يرافقه الجلد أو البشرة الدهنية أو « الزيتية » ، هو مشكلة مراهقية كبرى . فهي تصيب الصبيان والفتيات على السواء .

إن معظم حالات حبّ الشباب تعالج اليوم بالتتراسيكلين (Tetracycline) . . ولكن لا تتوقعي نتائج سريعة ، فقد تمر ثلاثة أشهر ، وأحياناً أكثر بكثير ، قبل أن تلمسي التحسن . ومن الضروري أيضاً أن تراعي النظافة التامة فإذا كان لديك حب الشباب ، أو يميل جلدك إلى الزيت ، اغسليه مرتين في اليوم ، وضعي عليه قابضاً متوسط القوة مثل « قشر الخيار » ولكن بدون وضع اللبن . سن البلوغ هي الوقت الأفضل لتأسيس أولويات جمالك .

هل للبشرة الزيتية أو الدهنية تأثير على مسامات الجسم ؟

عندما تلمسين هذا النوع من الجلد ، تشعرين باسترخائه ومرونته لكنه يبدو لماعاً ، كما أنه شديد القابلية للتبقع والسبب هو : الزهم المتزايد الذي تفرزه الغدد الدهنية . وبالرغم من احتياجنا إلى وجود الزهم على سطح الجلد كي يظل مزيتاً ومرناً وقادراً على إدخال الرطوبة ، فإن وجود زهم كثير قد يحدث انسداداً في مجاري الغدد ، الأمر الذي يؤدي إلى الالتهاب وطفح الحبوب .

إن الصغار قلما يكون جلدهم زيتياً ؛ لأن غددهم الدهنية تبقى صغيرة وهامدة ، ولا تكبر إلا في سن البلوغ حين ترتفع المستويات الهرمونية وبالتالي يزداد إنتاج الزهم .

إن الغدد الدهنية تفتقر إلى التوزيع المتساوي ، فهي تركز أكثر في جلدة الرأس ، والجبين ، والأنف والذقن ، ويقل وجودها في الوجنتين والرقبة وحول العينين ، وبالتالي تميل معظم الجلود إلى أن تكون زيتية في أجزاء معينة ، إن الجلد المدهن قد يسبب حب الشباب وقد لا يسببه ، لكن من المهم أن ينمو بين الزيت الموجود على سطح الجلد الذي يعطيه مظهراً لماعاً ، وتخترق الماكياج ويضفي على الجلد لوناً مائلاً إلى الصفرة الخفيفة ، وبين الزيت الذي ينحشر في مجاري الغدد الدهنية .

كما أن الزيت الموجود على سطح الجلد هم صديق لا عدو ومن الطبيعي أن يكون

هناك ، وأية زيادة فيه بالإمكان إزالتها بواسطة الاغتسال المنتظم .

ما فائدة الحمام البارد على الجلد ؟

الحمام البارد للوجه :

يعمل لفتح مجرى التنفس في الأنف عند انسداده بالزكام الحاد أو المزمن ، وكذلك لمكافحة التهاب الجيوب في الجبهة والفك الأعلى ، ولعمله يملاً حوض صغير بالماء ثم يغطس فيه الوجه وتفتح العينان داخل الماء مما يسبب الشعور بحكة وحرقان يزول بتكرار فتح الأجنان وغلقها بالتتابع .

وبعد مضي « ٢٠ » ثانية أو أقل حسب التحمل يرفع الوجه من الماء لعمل شهيق - نفس - عميق يعود بعدها الوجه إلى الماء ثانية وتكرر العملية هذه من (٥ - ٦) مرات ثم يجفف الوجه بفضة جافة ويمكث المصاب في مكان دافئ بعيداً عن التيارات الهوائية .

الحمام القدي البارد :

وفيه يستعمل حوض أو وعاء يتسع للقدمين معاً ويغمرها الماء حتى منتصف الساق ويستمر الحمام لمدة « ٢٠ » ثانية تحرك خلالها الأصابع ويدلك كل قدم بالتناوب بالقدم الآخر . وبعد الانتهاء ترفع القدمان من الماء ويزال ما علق بهما براحة اليد ثم تلبس الكلسات - الجوارب - والحذاء ويمارس المشي حالاً لتدفئة القدمين ولمدة عشر دقائق على الأقل .

حمام الساعدين البارد :

يعمل في حوض يتسع للساعدين ويغمرها ماء حتى فوق مفصل المرفق ويجب أن يرفع الحوض فوق منضدة أو كرسي كي يستطيع المستحم ممارسته وهو جالس براحة ، فلا يضطر للوقوف أو لحي ظهره مما يمنع حرية التنفس طيلة مدة الحمام . ولا تختلف مدة هذا الحمام ودرجة حرارة مائه عن المعتاد في سائر الحمامات الباردة ، ولكن الأيدي فيه تظل ساكنة غير متحركة ولا ضرر من ذلك في ممارسة أمثاله من الحمامات الجزئية .

الحمام المقعدي البارد :

وفيه يستعمل مغطس خاص أو حوض - طشت - يتسع لجلوس المستحم فيه حيث يغمره بالماء حتى بطنه وتبقى ساقاه خارج المغطس . وعلى المستحم أن يظل بحركة مستمرة ، وتدللك بتدليك فخذيته وبطنه وأسفل ظهره داخل الماء .

والحمام المقعدي البارد يقوي الأمعاء ويزيل القبض – الإمساك – كما يقوي أعضاء الحوض الصغير – الرحم والمبايض – ويكافح السيلانات المهبلية عند النساء ويخفف آلام البواسير .

ويوصى بعمله يومياً لهذا الغرض ولا مانع من إطالة مدته أكثر من المعتاد .

الشمس وتأثيرها على الجلد

إذا كنت تتعرضين للشمس كثيراً ، فقد تصابين على مرّ السنين ببقع داكنة ومخضبة تعرف ببقع الكبد .

عالجها بعامل تبييض جاهز أو بمقشر كيميائي قوي يزيل طبقة الجلد العليا وبالتالي يخف ظهورها للعيان . لكن بعض العلامات الدائمة لا علاج لها .

إن هذه البقع غير مؤذية بتاتاً ، إنما يجب أن تراقبي أيّة تغيرات أخرى مريبة ، مثل التقرحات التي لا تشفى بسرعة ، وظهور رقعة جلدية صغيرة لؤلؤيّة على الجلد ، ونمات بنية أو سوداء شبيه بالشامات إذا وجدت أيّاً منها فاقصي الطبيب فوراً .

حروق الشمس :

أوراق نبات الصبّار : يستخدم عصير الأوراق في دهان المناطق المصابة من الجلد بالحروق لتلطيفها والمساعدة على التئامها .

الكركديه : تعمل كمادات من شاي الكركديه البارد على الجزء المصاب لتلطيف الحرقان والمساعدة على الالتئام ، ويُشرب يومياً ثلاثة فناجين من الكركديه لعلاج ضربة الشمس والإجهاد الناتج عن التعرض لحرارة الشمس لفترة طويلة .

لبخة أوراق الخس : كما تفيد لبخة أوراق الخس في علاج حروق الشمس . وذلك بغلي الأوراق الطازجة في الماء ، ثم وضعها باردة على مكان الإصابة .

ما هي الوقاية من أضرار الشمس ؟ :

لوقاية مثالية من الشمس ، عليك باستعمال سد شمسي كامل ، أو على الأقل ، مرهم أو سائل فائق الفعالية لوجهك وعنقك .

عودي وضعي مرهم الوقاية من الشمس مرة كل ساعتين إذا كنت على شاطئ البحر أو مكان معرض لأشعة الشمس خصوصاً في الصيف .

إذا كنت تتعرضين للشمس كثيراً وبصورة طويلة فلا تخنقي جلدك بالمرهم والزيوت ، فهي تحافظ على الحرارة وتزيدك انزعاجاً في هذه الحالة .

وللتخااص منها . . انقعي جسمك في مغطس ماء فاتر تضيفين له كوبين من الشاي الثقيل .

من المراهم الجيدة المفعول لتقي جلدك وبشركت أضرار أشعة الشمس مرهم (الكلامين) (Calamine) ، أو بمستحضر يحتوي على البابونج .

وفي حال الاحتراق الحاد اقصدي طبيبك فوراً كي يعالج الالتهاب بطريقة حديثة وفعالة . شرط أن تتم المعالجة خلال ٤٨ ساعة التي تعقب الحرق .

ما هي المراهم الواقية لجلدك من الشمس ؟ :

إن عامل الحماية من الشمس يزودنا بالمفتاح الوحيد الموثوق به لمعرفة المدّة التي تستطيعين أن تتعرضي فيها للشمس بدون أن تحرقى جلدك .

هذه العوامل تعمل من رقم قاعدي ١ أي الوقت الذي يستطيع فيه الجلد غير المعرض سابقاً أن يبقى تحت الشمس بدون أن تبدو عليه علامات الاحمرار .

ويرتفع الرقم على أساس تضاعفي ، تبعاً لدرجة الوقاية التي يؤمنها المرهم أو السائل . إذا كنت تقدرين عادةً أن تبقي تحت الشمس مدة ٢٠ دقيقة دونما حماية أو احتراق ، فإن عامل الوقاية رقم ٣ سيمكنك من تمديد هذا الوقت إلى ساعة كاملة .

ثم إن السباحة والتعرق ، واحتكاك الأشياء بجلدك ، مثل المناشف والرمل ، من شأنها كلها أن تتلف الحاجب الواقى .

إذن ، اطلبي جسمك بالسائل مرّة كل ساعتين وأكثر من ذلك إذا كنت تسبحين أو تعرقين بغزارة .

هل تتأثر بشركت وجلدك الجاف من الاحتكاك بالمواد الكيماوية القاسية ؟

تتميز البشرة الجافة بالخمود ، وتشعرين بانشدادها عند الغسل – حتى لو استعملت أليين أنواع الصابون – كما أنها تنقشر وتتشقق بسهولة ، وتتأذي من الاحتكاك بالمواد الكيماوية القاسية ، وتزيد من بزور التجاعيد مع أنها ليست السبب في حدوثها .

إن معظم الجلود تبدو أكثر جفافاً مع التقدم في السن إذ يخف نشاط الغدد الدهنية فتفرز مقداراً أقل من الزهم « مادة دهنية » الأمر الذي يضعف الحاجز المانع لفقدان رطوبة الجو الطبيعية .

وبما أن الجلد يفقد مقداراً أكبر من الرطوبة حين يكون الجو حاراً والرطوبة منخفضة فيجب أن يحمي الجلد الجاف جيداً في فصل الصيف .

لذلك يجب أن : تستعملي مرهماً واقياً من الشمس ذا أساس زيتي لحماية وجهك ،

إضافة إلى مرطب جيد للحفاظ على الرطوبة الداخلية قدر الإمكان .
– من المهم استعمال السائل المرطب في فصل الشتاء ؛ لأن التدفئة المركزية قادرة على إحداث التأثير نفسه .

- . استحمي مرة في اليوم .
- . استعملي مقشراً حفيفاً للجلد مثل : الحبوب النباتية الخاصة بالاغتسال مرة في الأسبوع .
- . رطبي جلدك باستمرار .
- وكقاعدة عامة : كلما انخفضت الرطوبة وجب استعمال مرطب كثير الزيت .

هل هناك تمارين لإزالة التجاعيد من مختلف مناطق الجلد والبشرة ؟

هنا سيدتي أنصحك باتباع بعض التمارين للوجه لتحويل دون غزو التجاعيد إليه ، وذلك بطريقة علمية ، وبإمكانك ممارستها يومياً لمدة ربع ساعة على الأكثر ابتداء من سن الخامسة والثلاثين ، وإن النتائج لا بد من أن تظهر في الأسبوع الرابع . وهذه التمارين هي :

لتقوية الوجنتين :

افتحي عينيك جيداً وشدي على أسنانك ثم ابتسمي حتى أذنيك . واحتفظي بهذا الوضع عشر ثوانٍ . وكرري ذلك (١٠) مرات .

لتقوية عضلات الفكّين :

دعي فكّك الأسفل في حالة استرخاء ، أدخلي ثلاث أصابع في فمك خلف الأسنان السفلى واضغطي على الفكّ الأسفل ، ثم ارفعيه عالياً بنفس الأصابع حتى يلتصق بالفكّ الأعلى . أعيدي التمرين (٣) مرات .

لمنع تجاعيد إطار الفم :

اجمعي شفتيك ثم اضغطي على أسنانك ، في محاولة لتشغيل عضلات إطار الشفتين . تخيلي المنطقة التي تحيط بفمك كدائرة كاملة واحرصي على تلمس أسنانك كل مناطق الدائرة ، لا تدخلي شفتيك بين أسنانك ؛ بل شدي أعصاب إطار الفم . احتفظي بهذا الوضع عشر ثوانٍ ، وكرري ثلاث مرات . واحرصي أن لا ترفعي أنفك ولا تحني عنقك إلى الأمام .

لشد جلد الفكّ إلى الأمام :

ضعي أصابعك الأربعة على خديك ، وبالذات على منطقة تجمع عضلات الفكّين .

احني شفيتك واستعملي عضلات خديك لدفع وجهك إلى الأمام ، وأوقفي الحركة نحو الخلف بواسطة أصابعك وذلك لإجبار عضلاتك على تأدية جهد ما . كرري المحاولة (١٠) مرات .

لإزالة تجاعيد الجبين :

ضعي سبابتك على جفونك بحيث يكون طرف الأصبعين عند جذع الأنف . قطّبي الجبين دون تحريك الأصبعين .
أغمضي عينك أثناء التمرين . كرّري المحاولة ست مرات ، استرخي وأنت تحركين الأنف . لا تحني عنقك إلى الأمام ، ولا تستندي مرفقك إلى الطاولة ولا تنقلي الأصبعين إلى الأعلى .

ما هي الطريقة المناسبة لإزالة المكياج والدهون عن الجلد الرقيق ؟

قومي بحركات رشيقة ولطيفة لإزالة الوسخ والدهن ، واستعملي قطعاً قطنية متتالية حتى ينظف الجلد تماماً .

لا تستعملي منظفاً عادياً حول عينيك بل اختاري سائلاً أخف ذا أساس مائي يتعاطف أكثر مع أنسجة العيون الرقيقة . ضعيه برفق على جفونك وجبينك واتركيه بعض لحظات لكي يعطي المكياج فرصة ليدوب ولينزل بسهولة بحد أدنى من الفرك .
أخيراً ، أزيلتي ماكياج العينين والسائل المنظف بقطعة من القطن الرطب كي لا يعلق بعضها بالرموش أو يزعج العين .



الفصل الثامن

حب الشباب

الفصل الثامن

حب الشباب

اختلافهم في أسباب حب الشباب

وبيان الأعشاب المزيلة لذلك

يظهر حبَّ الشباب عادة عشية النضج الجنسي عند الشباب ، حيث تبدأ الغدد الدهنية بإفراز الدهون بكثافة ، ويختفي هذا الحبُّ عند الكثير من الشباب دون علاج ، وذلك في عمر يناهز الثلاثين ، وأحياناً قبل ذلك أو بعده .

تعتبر السييوريا أساس هذا المرض ، فليست الإفرازات الدهنية الكبيرة هي ما تتميز به السييوريا فقط ، بل والاضطراب في التركيب الكيماوي أيضاً ، تؤدي التغيرات النوعية إلى تخفيض الخواص المضادة للميكروبات ، مثل إفراز الدهون وحموضة الجلد ، وهذا ما يخلق شروطاً ملائمة لحياة الميكروبات ، التي تسبب حب الشباب أو البثور . إن آلية تطور هذا المرض معقدة جداً ، وغير واضحة بما فيه الكفاية ، لا شك أن الاختلال الوظيفي لغدد الإفراز الداخلي والجملة العصبية تلعب دوراً كبيراً في ذلك ، ويؤثر نظام الغذاء أيضاً على تطور السييوريا والبثور ، وكذلك حالة القناة المعدية المعوية ، ونقص الفيتامينات ، ومجموعة من الأسباب الأخرى ، تحدد هذه العوامل صعوبة علاج البثور ، وضرورة اللجوء إلى الطبيب في حال ظهورها بشكل واضح وكبير ، إلا أنه عندما تكون هذه الأمراض ذات أشكال خفيفة ، أو أنها في مراحلها الأولى ، فإنه بواسطة العناية الصحيحة بالبشرة ، والقيام ببعض الإجراءات العلاجية والوقائية ، يمكن الوصول إلى نتائج طبية مرضية في هذا المجال .

يبدأ هذا المرض عادة بظهور السييوريا ، التي تحدثنا عنها وعن أعراضها في القسم الخاص ببشرة الوجه الدهنية ، تلمع البشرة في المناطق الغنية بالغدد الدهنية ، مثل الجبين والأنف ، وتحت الذقن ، والخدين ، وعند بعض المرضى في القسم العلوي من الصدر ، وعلى الظهر ، وذلك من جراء الدهون المتوضعة عليها ، ويمكننا من بين الكثير من المسامات المتوسعة تمييز كمية لا بأس بها من النقاط السوداء المسماة بالأنصل أو الرؤوس السوداء ، والتي تسد الحويصلات الدهنية الشعرية ، المتكونة من الدهون ، والمقرنة للخلايا من

الأوساخ ، عند ضغط حويصلات الأنصل ، يخرج محتواها على شكل ديدان ذات رؤوس سوداء في نهايتها (البثور السوداء) ، إذا لم يتم فعل ذلك في الوقت المناسب ، فإنه ستنشأ الشروط الملائمة للالتهابات في الغدد الدهنية المسدودة وفي الأفنية المسامية ، كما أن ذلك يساعد على تحسين الشروط الحياتية للميكروبات المرضية ، والتهيجات الميكانيكية والكيميائية للأنسجة بالتكتلات الدهنية المتجمعة والدهون المتقرنة .

ينشأ طفح جلدي نتيجة الالتهابات في أماكن السيوريا ، تختلف عناصر هذا الطفح ، فقد تكون على شكل عقد حمراء داكنة صغيرة ذات رؤوس متقححة أو بدونها ، تميل لليونة والانفتاح في أي وقت ، يمكن للبثور السطحية منها أن تترك أثراً قصير الأمد بعد زوالها ، أما البثور الأعمق فتترك حزوزاً واضحة .

تعطي الأكياس العميقة أو السطحية – أي الخطوط الدهنية المتصلة – صورة واضحة عن حب الشباب المتطور ، تظهر هذه الأكياس على شكل عقد بيضاء كبيرة بحجم العدس ، ومنها ما يظهر على شكل حبات نصف دائرية غير مؤلمة ، إلا أنها يمكن أن تنتقل بالعدوى وتكتسب لوناً خمرياً يميل إلى الزرقة ، وتصبح مؤلمة وتتقحح ، يعتبر هذا المرض مزمناً ويستمر لسنين طويلة .

يبدأ العلاج بعد ظهور الطفح ، إذا كان المرض يقتصر على أعراض السيوريا والرؤوس السوداء ، فإنه من الممكن تفادي البثور المرضية المعديّة بالعناية الصحيحة والمنظمة بالبشرة ، يتضمن العلاج العمليات الخاصة بالعناية بالبشرة الدهنية وتنظيف الوجه من الرؤوس السوداء ، ولهذا الهدف ينصح باستخدام الطرق التالية :

أ – تعصر نصف ملعقة صغيرة من كريم الحلاقة في إناء زجاجي ، ويضاف إليها ربع ملعقة صغيرة من الملح الناعم ، وربع ملعقة أيضاً من صودا الطعام ، تُبل فرشاة الحلاقة الناعمة أو كمادة الشاش بالمياه الساخنة ، ويخلط المزيج جيداً بواسطة الفرشاة أو الكمادة وبحركات دائرية منزلة توضع الرغوة على مكان تجمع الرؤوس السوداء ، يغسل الوجه بعد مضي دقيقتين بالماء الدافئ ، ثم بالماء البارد ، ويدهن باللوسيون المناسب ، إذا أدت العملية إلى تحسس الجلد ، فلا بد من إنهاؤها بوضع بودرة التالك بعد اللوسيون ، وبعد ثلاثين إلى ستين دقيقة يزال التالك ، وتوضع بدلاً عنه طبقة خفيفة من الكريم المغذي السائل .

تظهر غالباً البثور على بشرة الوجه الدهنية ، ويمكن للرؤوس السوداء أن تظهر على البشرة الجافة ، وفي هذه الحالة ، يتم وضع فناع زيتي قبل التنظيف ، أما بعده فلا يجوز استخدام اللوسيونات الكحولية أو البودرة .

في حالة السيوريا الدهنية ، تنفذ هذه العملية مرة واحدة كل يومين ، مستعيضاً بذلك عن

الغسل العادي بالماء والصابون حتى يتحسن وضع البشرة بشكل ملحوظ ؛ وما إن يتحسن وضع البشرة ، حتى نقلل من كثافة العلاج إلى مرة واحدة كل أسبوع أو كل عشرة أيام .
إذا كانت البشرة جافة ، فإن تنفيذ هذه العملية سوف ينحصر على جوانح الأنف ومنطقة تحت الذقن ، مرتين أسبوعياً ، وبمقدار ثلاث إلى أربع مرات . وبعد الأربع المرات يصبح العلاج مرة واحدة كل أسبوعين ، يجب اختصار مدة الجلسة في هذه الحالة إلى دقيقة واحدة فقط .

ب - تبل منشفة موية أو منديل مطوي عدة طيات بالماء الساخن ، ثم يعصر ، ثم يوضع على الوجه ، دون تغطية الفم والأنف ، لمدة نصف دقيقة ؛ تكرر هذه العملية أربع أو خمس مرات متتالية .

تعامل المناطق ذات الرؤوس السوداء بكمادة من الشاش ، مبلولة بمحلول فوق أكسيد الهيدروجين (٣%) ومغسطة بالملح الناعم ، وذلك بحركات دائرية لينة لمدة دقيقة أو دقيقتين .
عندما يبدأ الشعور بالحرقة بعد دقيقتين أو ثلاث ، يغسل الملح بماء دافئ ، ثم بماء بارد بعد ذلك يدهن الجلد باللوسيون المناسب ، وبعد الجفاف يمكن وضع البودرة إذا لزم الأمر ، عندما يشعر المرء بانشداد البشرة ، يمكنه بعد مضي ثلاثين إلى ستين دقيقة دهن وجهه بطبقة خفيفة من الكريم ، تنفذ العملية مرتين أو ثلاثاً أسبوعياً ، حتى يلاحظ تحسن البشرة بشكل جيد ، ومن ثم تكرر العملية كلما احتاج الأمر لذلك .

ج - يمكن الحصول على التأثير المنظف والجيد بالمساج الجلدي النخالي ، يصلح لهذا الأمر أي نوع من أنواع النخالة ، نخالة القمح ، اللوز ، أو الشعير ، تؤخذ ملعقة كبيرة من النخالة وتخلط بالماء (عندما يكون الجلد طبيعياً) وبالخليب (عندما يكون الجلد جافاً) أو بفوق أكسيد الهيدروجين (٣%) (عندما يكون الجلد دهنيًا) ، وذلك حتى يتشكل مزيج متجانس ، تمسح به أماكن تجمع الرؤوس السوداء لعدة دقائق ، يغسل الوجه بعد ذلك بماء دافئ ، ثم بماء بارد ومن ثم يدهن باللوسيون المناسب .

عندما يصبح الشعور بانشداد الجلد واضحاً ، يمكن إنهاء عملية التنظيف بوضع كريم مغذٍ لمدة نصف ساعة وحتى ساعة .

تنفذ العملية يومياً ، أو مرة واحدة كل يومين ، لحين الحصول على التأثير المطلوب وتكرر العملية كلما لزم الأمر ، وتكون عادة مرة واحدة كل سبعة إلى عشرة أيام .

د - ينصح أيضاً بطريقة أخرى بسيطة لإزالة الرؤوس السوداء ، يدهن الوجه جيداً بكريم الحلاقة ويعامل بالفرشاة ، وبعد مضي دقيقتين أو ثلاث ، تزال الرغوة ومعها الطبقات الدهنية

وقسم من الرؤوس السوداء بسكين الحلاقة أو بشفرة قص الورق ، على أن يلف نصل السكين بطبقة رقيقة من القطن ، من أجل ذلك توضع السكين بشدة على البشرة ، وتزال به الرغبة بالاتجاه من مركز الوجه إلى الاطراف ، وبهذا الشكل تنتهي عملية التنظيف ، وتكرر هذه العملية كما لزم الأمر .

عندما تكون المسامات متوسعة ، من المفيد جداً استعمال الأقنعة ، التي تتمتع بخواص شد الجلد وتقليل فتحات المسامات .

إن أفضل طريقة لإزالة الرؤوس السوداء ، وحب الشباب العادي ، هي - بدون شك - طريقة التنظيف الميكانيكي ، عندما تعصر السدادات المتقرنة والبثور من الحويصلات الدهنية الشعرية ، إلا أن هذه العملية ليست سهلة كما يظن معظم الناس ، ولا ينصح بأن تنفذ هذه العملية بنفسك . في الواقع إن التنظيف الميكانيكي غير المتمكن ، يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من العواقب غير المحمودة ، ومنها تغلغل العدوى ، وضرر الأنسجة ، مع تحريب بعض الأوعية الدموية الصغيرة والتزيف الموضعي ، وتشكل الأكياس والحويصلات ، لذلك إذا لم تعط الطرق المنصوح بها النتائج المرجوة ، وكان المريض يعاني من أنواع أخرى من البثور ، فإنه لا بد من إزالة هذه البثور في غرفة التجميل الطبية الخاصة ، أما عندما تكون زيارة غرفة التجميل غير ممكنة ، عندها فقط يمكن إجراء هذه العملية في المنزل .

تبدأ العملية بحمام بخاري ، حيث يعرض الوجه لتأثير البخار فوق حوض أو طنجرة من الماء الساخن لمدة عشرة دقائق ، يغطي الرأس بمنشفة أو غطاء قماشي ، بحيث يغطي الحوض من الجوانب أيضاً ، بالنتيجة تتوسع الأوعية الدموية للوجه ، وتمتلئ بالدم ، وتلين السدادات الدهنية والتوسفات ، وتتوسع المسامات ، ويمكن الاستعاضة عن حمام البخار بوضع منشفة مبلولة بالماء الساخن ومعصورة على الوجه ، تكرر هذه العملية كل دقيقة من ثماني إلى عشر مرات ، يدهن بعدها الوجه باللوسيون المناسب ، بواسطة الأصابع المغسولة بالماء والصابون جيداً ، والمطهرة بالكحول أو بالكولونيا ، والملفوفة بقطعة شاش ، يقوم بعصر الرؤوس السوداء على الوجه ، وإذا لم يكن ممكناً نزع بعض البثور ، فلا يجوز استعمال القوة لذلك ، كي لا تصاب الأنسجة بالضرر ، أثناء عملية التنظيف ، ينصح بتطيب الوجه بفوق أوكسيد الهيدروجين (3%) ، وإذا كانت البشرة دهنية متسخة فلا ينصح بإجراء هذه العملية أكثر من مرتين خلال أربعة أيام ، تكرر العملية بعد ذلك حسب الضرورة مرة واحدة كل أسبوعين أو مرتين وأربعة أسابيع لا يفضل إجراء حمام بخاري للوجه ذي البشرة الجافة ، يجب في هذه الحالة وضع قناع زيتي قبل إجراء عملية التنظيف .

من أجل إزالة البثور البيضاء ، لا بد من وخز الجلد ، وهذا ما لا ينصح بفعله في البيت ، تنشأ البثور البيضاء بشكل رئيسي في البشرة الجافة ونادراً ما تنشأ في البشرة الدهنية .

لا يمكن إجراء العمليات التنظيفية للوجه في حالات تحسس الجلد وظهور الطفح المتقيح (عدا حب الشباب) ، كما أنه لا يمكن إجراء حمام بخاري للمرضى بالقلب والأوعية الدموية ، وارتفاع الضغط الشرياني ، وريو القصبات الشعبي ، وفي حالة نمو الشعر الغزير على وجه المرأة ، عندما تكون الأوعية السطحية متوسعة كثيراً .

تفيد في علاج حب الشباب المستحضرات النباتية الطبيعية التالية :

١ - **الخطمية** : يستخدم في حالات البثور الملتهبة ، وذلك بوضع كمادات مبللة بمقوع جذور الخطمية المائي ، حيث تكون درجة حرارة الماء فيه قريبة من درجة حرارة الغرفة ، ونسبة الجذور في الماء (١ : ٢٠) ، وتستخدم فقط أقسام الجذور الدسمة ، ولا يجوز أبداً استخدام الماء الساخن ، فهو يستخلص من الجذور كمية كبيرة من النشاء الضروري لتوازن الجملة العلاجية ، تنقع الجذور مدة ثلاثين دقيقة ، وتصفى بعدها عبر قطعة شاش ناعمة ، كي لا تسمح لمخاطيات الجذور بالمرور عبرها ، تؤخذ بعدها قطعة شاش وتطوى عدة طيات وتبل بالمنقوع المحضر ثم تعصر ، وتوضع خمس أو ست مرات متتالية على المناطق المتضررة في الوجه ، بفاصل زمني ١٠ دقائق بين المرة والمرة ، تكرر العملية أحياناً مرتين في اليوم ، ويستمر العلاج بهذه الطريقة يومياً لحين القضاء على الالتهابات المتشكلة .

٢ - **الصبار** : يبل منديل من الشاش مطوي عشر طيات بعصير الصبار المحضر منزلياً أو صيدلانياً ، ثم يعصر ، ويوضع على المنطقة المصابة بالبثور لمدة ثلاثين حتى الأربعين دقيقة ، إذا كانت المناديل مقصوصة على شكل أقنعة ، فإنه يفضل أن يوضع فوقها قطعة قطن ماصة للرطوبة ، ثم تربط برباط من شاش ، حتى تصبح على شكل قناع حقيقي ، إن مثل هذا الرباط الرطب القابل للجفاف أكثر تأثيراً وفعالية على الجلد من الرباط العادي ، تنفذ هذه العملية يومياً في البداية ، ثم مرة كل يومين ، ثم مرة كل ثلاث أيام ، وهكذا حتى ثلاثين مرة ، مستخدمين نفس المناديل مع المحافظة على نظافة المناديل بحيث تُغسل وتكوى دائماً .

٣ - **هيوفاريقون** : يؤخذ منقوع الهيوفاريقون (١ : ١٠) ويبل به المنديل ، ثم يعصر ، ثم يوضع على الوجه ، ثم يزال ويوضع بعد عشر دقائق ، وهكذا ثلاث مرات متتالية ، بفاصل زمني قدرة عشر دقائق بين المرة والأخرى ، كما يمكن أن يوضع المنديل لمدة ثلاثين دقيقة مرة واحدة على شكل قناع ، ويغطى بورق عازل ويربط ، وبعد مضي ٣٠ - ٦٠ دقيقة على وضع القناع ، يدهن الوجه بالكريم المغذي ، تنفذ العملية العشر الأولى يومياً ، ثم يتم العلاج حتى خمس وعشرين مرة بكثافة مرة واحدة كل يومين .

٤ - **كدّة الشلج** : يوضع المنديل ، المبلول جيداً بعصير الثمار ، والمعصور قليلاً ، على الوجه لمترتين أو ثلاث متتالية ، بفاصل زمني عشر دقائق بين المرة والأخرى ، ثم يوضع بعد ذلك الكريم

المغذي ، تنفذ العمليات العشر الأولى يومياً ، والعشر الباقية - مرة واحدة كل يومين . إلا أنه من الصعب الحصول على الكمية الكافية من العصير ، لذلك يدهن الوجه بخليط من الكريم المغذي للبشرة الدهنية أو غيرها مع عصير كدة الثلج ، يضاف العصير إلى الكريم تدريجياً ، وبأقساط صغيرة حتى يفقد الكريم كثافته أو مواصفاته اللزجة ، تنفذ العملية يومياً لمدة ٤٠ - ٦٠ دقيقة ، أو مرة كل يومين . يستمر العلاج لمدة ثلاث أو أربعة أسابيع .

٥ - التوت البري : يستخدم منقوع الأوراق الدافئ (١ : ١٥ - ١ : ٢٠) ويوضع المنديل المبلول بالمنقوع ثلاث مرات متتالية على الوجه بفاصل زمني عشر دقائق بين المرة والأخرى ، تنفذ هذه العملية خمساً وعشرين مرة ، منها ١٠ . ١٢ مرة يومياً ، والباقي مرة كل يومين .

يمكن تحصيل المزيج بشكل آخر : تخلط أوراق التوت البري الطازجة مع الكريم المناسب لأي نوع من الجلد بنسبة (١ : ٤) بوضع القناع لمدة ٤٠ - ٦٠ دقيقة ، ثم ينظف الباقي من الكريم بمنديل أو بقطنة ، يستعمل في البداية يومياً ، ثم مرة كل يومين ، حتى عشرين مرة ، كما يمكن مزج عصير الأوراق الطازجة مع صفار بيضة نيئة بنسبة (١ : ٢) زمن وضع القناع دقيقة ، عدد مرات العلاج تبقى نفسها .

٦ - آزرزيون الحدائق : تؤخذ ملعقة كبيرة من منقوع الآزرزيون في الكحول (١ : ١٠) ، وتحل بنصف كأس من الماء ، مدة العملية ثلاثين دقيقة مع تبديل المنديل كل عشر دقائق ، تنفذ عمليات النصف الأول من العلاج يومياً ، أما النصف الثاني فمرة كل يومين ، يستمر العلاج ٢٠ . ٢٥ مرة . يفضل استخدام المنقوع دافئاً .

٧ - الجوز : يؤخذ منقوع أوراق الجوز في الكحول ، العيارات وطريقة العلاج مطابقة لما هو عليه الحال في آزرزيون الحدائق .

٨ - صمغ النحل : تدهن البشرة يومياً قبل النوم بمنقوع صمغ النحل الكحولي (٢٠%) ، وتنظف صباحاً بقايا المنقوع باللوسيون المناسب للبشرة الدهنية ، أو بمشروب كحولي قوي ، عند الضرورة يمكن اختصار مدة العملية حتى ساعة ، لا يقل العلاج عن ثلاثين مرة .

مع استخدام منقوع صمغ النحل لدهن البشرة ، لا بد أيضاً من تناوله كمشروب دوائي ، حيث يؤخذ مقدار ٢٠ - ٢٥ قطرة ثلاث مرات يومياً ، أو بمقدار ٣٠ - ٣٥ قطرة مرتين يومياً مع كمية معينة من الحليب أو من الماء الدافئ ، مدة العلاج لا تقل عن شهر كامل .

٩ - البابونج المعروف : يبل منديل في منقوع الزهور الساخن (١ : ١٠) ثم يعصر ، ويوضع على الوجه ست مرات متتالية بفاصل زمني لمدة ٥ دقائق بين المرة والمرة ، لا يقل العلاج عن عشرين أو خمس عشرين مرة ، منها ١٠ . ١٢ مرة تنفذ يومياً ، والباقي مرة كل يومين .

١٠ - كنبات الحقول : يستخدم منقوع الأعشاب (١ : ١٠) ، طريقة العلاج مطابقة للطريقة السابقة .

١١ - الناعمة (المركمية) : يستخدم منقوع الأوراق (١ : ٢٠) ، طريقة العلاج مطابقة لطريقة العلاج بالبابونج . الكثير من المؤلفات الطبية تنص باستخدام نباتات أخرى لعلاج حب الشباب والبثور ، نذكر من هذه النباتات البتولا ، الحنطة السوداء ، البلوط ، المردقوش ، الحندقوق ، بقلة الملك (شاهترج) ، حشيشة العقرب ، الخرمة (صالح النظر) ، الكتان ، الأرقطيون ، سئفيتون مخزني ، لسان الحمل ، الشيح ، الأفسنين ، الأرتاماسيا ، النجيل (العكرش) ، واليوكالبتوس ، وغيرها .

أظهرت تجاربنا أن هذه النباتات أقل فعالية مما كنا قد وصفناه ، لذلك فإنه ليس من المستحسن زيادة عدد المستحضرات النباتية لعلاج هذا المرض .

عند حصر البثور على الصدر والظهر ، تجب المحافظة على نفس المبادئ في العلاج ويتضمن العلاج الخارجي الاستخدام اليومي للصابون ، إن كان صابون التواليت أو الصابون الأخضر ، حيث تترك رغوته لعدة دقائق على الوجه ، ثم تغسل بالماء الساخن بواسطة إسفنجة أو بأي واسطة أخرى ، بالنسبة للبشرة الدهنية ، فإنه يجب فركها مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع بالسوائل المطهرة ، بما فيها السوائل الحاوية على المستخلصات النباتية ، مثل الهيوفاريقون وأزريون الحقائق ، والصفورة ، وكنبات الحقول ، أو الممزوجة مع الليمون أو الخيار ، كما أنه من المفيد جداً إجراء عمليات التنظيف مع الملح أو النخالة .

تفيد كذلك الحمامات البخارية في علاج البثور ، وخصوصاً الساونا والسباحة البحرية والحمامات الشمسية والهوائية ، وفي فصل الشتاء تفيد المداواة بالإشعاع بواسطة الكوارتز . يجب الاهتمام خاصة بعلاج البثور بشكل عام ، وإذا كان هناك أي خلل في عمل الجملة العصبية أو جهاز الهضم ، أو التبادل الأيضي ، فلا بد من مراجعة الطبيب المختص بذلك . تجب كذلك مراعاة الحمية في الحد من التوابل ، والدهون الحيوانية ، والمأكولات المدخنة ، والامتناع تماماً عن المشروبات الكحولية .

يعاني المرضى بالبثور من الإمساكات غالباً ، لذلك فإن أهم شيء بالنسبة لهم تنظيم عمل الأمعاء ، ولذلك لا بد إدخال الفواكه والخضار في الغذاء اليومي ، مثل البطيخ والعنب ، والخوخ ، والتفاح ، والملفوف ، والجزر والشوندر .

إذا تعسّر التخلص من الإمساك بالحمية ، فإنه من المفيد حينها استخدام مجموعة من النباتات ، أو المستخلصات المحضرة منها ، والتي تعطي تأثيراً مسهلاً ، وأفضل هذه

المستحضرات .

١٢ - النبق المتكسر : يؤخذ منقوع اللحاء بنسبة (١ : ٣٠) ، ويتم تناوله بمعدل نصف كأس صباحاً ومساءً قبل النوم ، يؤثر النبق تأثيراً مسهلاً بعد ثماني إلى عشر ساعات ، كما يمكن استخدام مستخلصات النبق صيدلانياً على شكل حبوب من الدواء ، حيث يتم تناولها بمقدار حبة أو حبتين قبل النوم .

١٣ - النبق المسهل : يطابق بتأثيره المسهل تأثير النبق المتكسر ، يتم تناول منقوع النبق المسهل بنسبة (١ : ٢٠) بمعدل نصف كأس يومياً قبل النوم .

١٤ - طرخشقون (الهندباء البرية) : يمكن تناول منقوع جذور الطرخشقون (١ : ٦٠) بمقدار ربع كأس ثلاث مرات يومياً ، ولمدة أسبوعين أو ثلاثة ، يؤثر الطرخشقون ، إضافة إلى كونه مسهلاً . كمدر للصفراء ، ومحسن للشهية .

١٥ - سنامكة (سنا) : تم تناول منقوع الأوراق (١ : ١٠) أو (١ : ٢٠) بمقدار ملعقة كبيرة قبل النوم ، وعندما لا تلاحظ أي فعالية لذلك ، يمكن تناولها مرة أو مرتين خلال اليوم بنفس المقدار .

١٦ - شبرق (أبونيس) : يفضل استخدامه على شكل منقوع محضر من جذور النبات ، يوصف هذا المنقوع بمقدار ملعقة صغيرة مرتين يومياً قبل الطعام ، مدة العلاج ما يقارب الأسبوعين .

قول آخر في أسباب حب الشباب وبيان علاجات أخرى

تتميز الإصابة بحب الشباب بأكثر من شكل فقد تجمع بين الرؤوس السوداء ، والبثور الحمراء ، والدمامل ، والأكياس الدهنية ، والندوب .

ويرجع السبب وراء حدوث هذه الإصابات إلى التغير الهرموني الذي يحدث في مرحلة البلوغ والمراهقة حيث يزيد إفراز هرمونات الذكورة (سواء عند الفتى أو الفتاة) مما يؤدي لزيادة نشاط الغدد الدهنية بالوجه وغيره من المناطق . . ويحدث كذلك انسداد لفتحات الغدد الدهنية ، فتتجمع الدهون بها مكونة الحبوب المميزة . . كما تلعب العدوى بالبكتيريا دوراً هاماً في هذه الإصابة وتؤدي لظهور البثور الحمراء ، أما الرؤوس السوداء فتتكون نتيجة لالتصاق الأتربة بالمادة الدهنية عند فتحات الغدد الدهنية ، وقد تظهر الندوب التي تشوه البشرة وقد لا تزول نهائياً بسبب محاولة تفريغ الحبوب بالأصابع .

ومن الوسائل الأساسية في علاج حب الشباب الاهتمام بغسل الوجه يومياً عدة مرات

بالماء الفاتر والصابون (يفضل صابون كبريت أو حمض بوزيك) كما يجب الإقلال من تناول
المأكولات الدهنية والمأكولات الحريفة عموماً ، وكذلك الشيكولاته والكاكاو والمشروبات
الساخنة جداً حيث إن هذه الأطعمة تزيد من إفراز الدهون .

كما يجب الامتناع عن العيث بالحبوب منعاً لظهور الندوب .
وإليك هذه الوصفات المساعدة في العلاج .

١ - **عصير الليمون** : ويستخدم كمطهر للحبوب من الجراثيم ، إما عن طريق عمل مس
بالعصير للحبوب (البثور الحمراء) أو عمل شطف للوجه بعصير الليمون مع الماء بكمية
متساوية ، وذلك بعد غسل الوجه جيداً بالماء والصابون .

٢ - **الزعتر وعصير الليمون** : يُغلى بضعة فروع من الزعتر الطازج في ملء فنجانين من
الماء لمدة دقيقتين ، ثم يترك لينقع لمدة خمس دقائق ، ثم يصفى المنقوع ، ويضاف إليه عصير نصف
ليمونة طازجة .

يستخدم هذا المزيج في غسل الوجه مرتين يومياً كمضاد قوي لعدوى الحبوب .

٣ - **لبخة أوراق الخس** : تغلى كمية من أوراق الخس الطازجة في الماء ، وتستخدم دافئة في
عمل لبخة لتلطيف الجلد ومساعدته على تصريف الدهون الزائدة .
كما تفيد لبخة أوراق الخس في علاج حروق الشمس .

٤ - **جلد ثمار العنب** : يرى بعض الأطباء أن جلد العنب يعد أفضل علاج لحب الشباب
وذلك باستخدامه في عمل لبخة للحبوب .

٥ - **نبات الصبار** : تساعد مستحضرات نبات الصبار كالصابون والجيلي على إصلاح
الأضرار التي لحقت بالبشرة بسبب حب الشباب ومقاومة حدوث الندوب . ويمكن كذلك غسل
الوجه بشامبو من خلاصة نبات الصبار .

٦ - **عصير النعناع** : تعصر مجموعة من أوراق النعناع الطازجة النظيفة ويستخدم العصير
على قطنة في دهان الوجه . ويكرر ذلك يومياً .

٧ - **البابونج** : يستخدم منقوع البابونج في شطف الوجه لتنظيف وتطهير البشرة . وذلك
بعد غسل الوجه أولاً بالماء والصابون .

ويحضر المنقوع بإضافة ملعقتين من العشب لكل فنجان ماء مغلي ، ويترك لينقع لمدة
١٥ دقيقة .

٨ - **حمام بخار من الأعشاب لعلاج الرؤوس السوداء** : تظهر الرؤوس السوداء بالبشرة

الدهنية بصفة عامة ، وقد تظهر كذلك مع حب الشباب ، ويرجع سببها ، كما سبق التوضيح لالتصاق الأتربة والقاذورات من الهواء بالإفرازات الدهنية عن فتحات الغدد الدهنية ، مما يعطي منظراً قبيحاً للبشرة .

أقنعة لعلاج حب الشباب

١ - قناع خميرة بالكبريت : ويتكون من مسحوق قرصين من الخميرة وملعقة حليب طازج وملعقة مسحوق الكبريت (من الصيدلية) وملء فنجان قهوة ماء مقطر ، ونقوم بمزج المكونات برفق إلى أن يتكون دهان يشبه العجينة اللينة يوضع على الوجه والعنق مع مراعاة عدم الاقتراب من منطقة العينين وترك القناع على الوجه مدة ٢٠ دقيقة ، ثم غسل الوجه بماء دافئ .

٢ - قناع البابونج وقشر اللوز : يتكون هذا القناع من ٣ ملاعق من مغلي أوراق البابونج وأربع ملاعق من مسحوق قشر اللوز وقدر فنجان قهوة ماء مقطر ، وخلط المكونات جيداً ودهان الوجه والعنق بهم ، وترك القناع على الوجه لمدة تتراوح ما بين ٢٠ - ٢٥ دقيقة حتى يجف ، ثم نقوم بغسل الوجه بماء دافئ .

٣ - قناع مهروس الخيار والجلسرين : يتكون هذا القناع من مهروس خيارتين وملعقة دقيق نقي وملعقة جلسرين ، وخلط المكونات جيداً ثم دهان الوجه والرقبة ، ويترك القناع على الوجه حوالي نصف ساعة ، ثم يزال القناع بالماء الفاتر الممزوج بالملح بنسبة ملعقة ملح لكل لتر ماء .

٤ - قناع الحليب والبيض : ويتكون من بيض بيض وملعقة حليب وملعقة عسل نحل - ومزج الخليط جيداً ووضعه على الوجه لمدة ١٥ دقيقة ثم إزالة القناع بعد ذلك بالماء الفاتر أو الدافئ عدة مرات .

الأرقيطون لعلاج حب الشباب

الأرقيطون : عشبة من الفصيلة المركبة تحتوي جذورها على زيت طيار ومواد أخرى دابغة تفيد في تنقية الجلد من حب الشباب والدمامل والجروح المستعصية شفاؤها وذلك عن طريق شراب مغلي جذور الأرقيطون والذي يتم عمله بغلي مقدار ملعقة صغيرة من الجذور الجافة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة في فنجان من الماء لمدة بضع دقائق وتصفيته وشرب هذا المغلي بمعدل من فناجين إلى ثلاثة يومياً ولمدة أربعة أسابيع جاء ذكر هذا النبات في تذكرة داود حيث ذكر أنه نبات مرغوب مريع لا يعدله شيء في أمراض الفم والأسنان وتسكين المفاصل ، وإذا لم يتواجد فالبديل له نبات الشيح ويستخدم الأرقيطون في عمل لوسيونات الشعر بعد أن ثبتت فاعليته في

علاج فروة الرأس وإعطاء الشعر قوة وحيوية .

أيضاً بعض المسببات والعلاج

التعريف : على أسباب وجود بعض هذه الحبوب .

١ . من أسبابها اضطراب الإفرازات الداخلية في الجسم .

٢ . من أسبابها عقد نفسانية تصيب المراهقين في وقت الامتحان وغيره .

٣ - من أسبابها العادة السيئة وهي العادة السرية شبيهة الزنا ، وهذا لا يجوز محرم قطعاً بملء جميع الأديان السموية وناهيك عن الأضرار الصحية التي تسببها هذه الحالة الشاذة - وهذا الأخير قول فاسد . .

دواء علاج لإزالة حب الشباب

١ - يؤخذ من اللفت غير المقشور أربع رؤوس وسط ، ومن ثم تؤكل تباعاً على عدّة فترات في بحر النهار ولمدّة يومين فإن الحب يزول والأكزما معاً ، وبالوقت نفسه يؤخذ من قشر شجرة السنديان « بلوط » والتي عمرها بين الثلاث سنوات إلى الثمان سنوات نصف قبضة كف وتسحق وتطحن ناعماً وتدردر على الوجه وذلك بعد تعريضه لأشعة الشمس مرة يومياً فإنه نافع لذلك . اهـ .

٢ - يؤخذ من عشبة القراص المزهرة ملعقة وسط وتنقع في كوب ساخن لمدّة ثلاث ساعات ، من ثم يشرب نصف الكوب في عدّة جرعات في بحر النهار والنصف الآخر يلبخ ويغسل به الوجه أيضاً لعدّة مرات باليوم فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

٣ - يؤخذ من الصعتر البري القصير ذو الورق الرفيع ملعقة وسط وتنقع في كوب ماء كبير ، من ثم يشرب منه نصف كوب والنصف الآخر يغسل به الوجه وذلك مرتين باليوم ولمدّة ثلاث أيام فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى .

وهذا الحب لا يجوز فقؤه بالأظافر بل يستحسن عرض الوجه للشمس بعض الوقت إذ لأشعتها أثر شاف . كما يجب الابتعاد عن المهيجات وتجنب الإمساك ومراقبة الهضم والكبد وغسل الوجه بصابون حامضي خفيف وشرب الماء صباحاً على الريق وأكل الفاكهة والخضر واستعمال مرهم مطهر وتناول فيتامين « ب » .

ولحب الصبا يؤكل من اللفت غير المقشور قدر خمسة من رؤوسه في اليوم . وهذا مفيد أيضاً للبثور والأكزما .

وحب الصبا يفيد مستحلب القراص شرباً وتليخاً : ملعقتان صغيرتان من العشبة المزهرة لفنجان ماء . يشرب فنجان في اليوم ويلبخ مراراً بآخر .

أو : مذور قشر البلوط المطحون والمسلوخ عن أغصان عمرها بين السنوات الثلاث والعشر . أو شرب وتليخ بماء غليت فيه جذور غضة من نبتة الأرقيطون ؛ لأنها تظهر الجسم من السموم وتنقي الجلد من حب الصبا ومن الدامل والقروح والجروح المستعصية ومن السكر في البول : ملعقة صغيرة من الجذور المقطعة لفنجان ماء . يمكن شرب ثلاثة فناجين يومياً لمدة شهر ونصف الشهر . أما التحلية بالعسل أو بسكر النبات . أو تغلى مدة ربع ساعة قبضة كبيرة من عشبة تسمى عندنا عشبة « حمو الصبا » في لتر ماء ويشرب في اليوم ثلاثة فناجين فاترة . يمكن تحليتها بالعسل أو بسكر النبات . ولا تنسي - مع الشرب - التليخ أيضاً . أو مستحلب الصعتر البري القصير : ملعقة صغيرة فنجان ماء شرباً وتليخاً . وهذا مفيد أيضاً للبثور في الوجه .

٤ - يؤخذ من الكبريت المسحوق ناعماً نصف ملعقة صغيرة وتذاب في ملعقة ماء كبيرة ويدهن الوجه مرة باليوم ولمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك .

حب الشباب . . مشكلة كيف تواجهينها

حب الصبا أو حب الشباب ، مرض جلدي كثير الأشكال متعدد الأنواع ينتشر بين الفتيات والفتيان عادة في دور المراهقة ، وهذا ما يلقي النور على منشئة بصورة عامة ، وينجم حب الشباب عن التهاب مختلف الشدة ، يصيب الغدة الدهنية الجلدية أو الأجرية الشعرية ، ويتغير الوجه لتعرض بشرته إلى المؤثرات الخارجية وقد ينتشر عند بعضهم فيتناول جلد الرقبة أو الصدر والظهر .

وتمر هذه الحبوب بأدوار متعاقبة مختلفة المنظر واللون ، فتبدو بادئ ذي بدء بشكل اندفاعات جلدية صغيرة حمراء ، لا تلبث أن تكبر وتغدو لها قاعدة صلبة يختلف حجمها بين مريض وآخر بالنسبة إلى بنيتة ، ثم يرق الجلد في وسط هذه الحبة وتظهر فيه نقطة بيضاء أو سوداء تنفجر لدى مسها وعصرها ، ليخرج منها صديد أو دهن متجمد تسميه العامة « دود الجلدة أو الأماية » يدع مكانه فوهة صغيرة فاغرة فاهماً مستقبلة الجراثيم والأوساخ التي تدخلها لتسكن إليها روحاً من الزمن ، وتعمل فيها تحريشاً وتشويشاً ، وكثيراً ما ساعدت هذه الجراثيم على حدوث اختلاطات والتهابات تزيد في شدة الآفة ، فينقلب حب الشباب إلى دمامل تسبب حدوث ندوب في الوجه شبيهة بندوب الجدري المعروفة .

يتخير هذا المرض الأشخاص الذين يملكون بشرة جلدية ، طرية والذين يتعرقون بكثرة

أو الذين اتصفت بشرتهم بإفراز الدهن بغزارة على أن السبب الرئيسي في تكوين هذه الحبوب هو عدم احتراق الأدهان احتراقاً كاملاً بسبب اضطراب الإفرازات الداخلية في سن المراهقة . ويعزو بعض العلماء ظهور هذه الحبوب إلى أسباب جنسية بحتة عند الفتى أو الفتاة - اللذين يكونان غالباً ضحية عادة سيئة ، أو انعكاسات طفولية ماضية كمص الإبهام وقرص الأظافر ، على أن للعقد النفسية أثراً لا ينكر في انتشار هذا المرض ولهذا يكثر ظهوره في وجوه الطلاب أيام الفحوص إبان اشتداد الدراسة .

وتداول العامة - خطأ - القول المأثور ، بأن حب الشباب ملازم للمراهقين والمراهقات لا مندوحة عنه ولا علاج له ، وأن الزواج وحده كفيل بمنح الشفاء ، مع أن استشارة الطبيب واجبة ، فقد تحول هذه الاستشارة دون تشويه الوجه وتندبه ، وإن العلاجات الحديثة ثمينة بالقضاء على هذه الحبوب ودرء أذاها ، وإيقافها عند حدها ، ثم استئصالها استئصالاً تاماً ، ولا بد من الانصياع إلى بعض النصائح لمكافحة حب الشباب قبل الركون إلى المراهم والعلاجات ، وبذلك يضمن المصاب عدم نكس مرضه واستفحاله .

فعلى كل مصاب أن يعمل على تعريض وجهه ما أمكن إلى الهواء وإلى أشعة الشمس ، فللأشعة البنفسجية الأثر الشافي والواقى ، كما أنها تهب المرء النضارة والغضارة وتجعل الدماء تتحير في خديه ، وعليه ثانياً عدم لمس الحبوب بيديه وعصرها بأظافره ، فإنه يسبب بذلك ندوباً في الوجه لا تزول آثارها ، فضلاً عن مساعدته الجراثيم على التغلغل داخل البشرة وتخريبها .

وعلى المصاب - ثالثاً - الاعتناء بجهازه الهضمي ، وتنظيم أوقات طعامه وتبرزه ؛ لأن أكثر السموم الجواله في الدم تتأثر عن التخمرات المعوية وطرحها بانتظام ، واحتراقها احتراقاً كلياً يساعد على تنقية الجسم من هذه الحبوب والبثور . ومن المعلوم أن الفتيان في سن المراهقة ، يهملون أمر طعامهم وشراهم منصرفين عن ذلك إلى لهوهم ومرحهم أو دراستهم ، غير عاملين بأثر هذا الإهمال في أجسامهم .

ويوصى المصاب - رابعاً - بالامتناع عن تناول المشروبات واللحوم ، فهي فضلاً عن تسميمها الجسم تسميماً بطيئاً ، فإنها مثيرة مهيجة تزيد في اضطراب مفرزات الغدد الداخلية . وعليه - خامساً - أن يستعين على تنظيف وجهه بصابون « حامض خفيف » لا بالصابون العادي « القلوي » .

سادساً : يوصى المصاب بالابتعاد ما أمكن عن كل مشير جنسي ؛ لأن كثرة الاضطرابات الجنسية تزيد في اختلال التوازن الغددي . فتؤدي إلى احتراق فضلات الطعام والسموم فتزداد الحبوب انتشاراً . لهذا يمنع المصاب من قراءة القصص الغرامية ، وعن ارتياد الملاهي ، ويدفع إلى غمرة الحياة الواقعية ليرتاد النوادي الرياضية وخاصة منها السباحة .

سابعاً : من الضروري مكافحة الإمساك بالطرق الصحية المعروفة وهي شرب ماء بارد صباحاً على الريق ، و ترحيض الأمعاء في وقت معين والإكثار من تناول الخضار والفواكه ، وجعل وجبة الصباح وجبة كبيرة أساسية في التغذية ومن الضروري تناول الحبوب المطهرة للأمعاء أو المضادة للديزانتري كال « الره زوترين » وغيرها .

ثامناً : عرض الأمر على الطبيب لاختبار وظائف الكبد ، فقد يكون منشأ الحبوب قصوراً كبدياً فتزول لتوها بمجرد مساندة الكبد في عملها .

تاسعاً : لا يجوز استعمال أي مرهم يعلن عنه قصد الدعاية والتجارة . فأكثر المراهم التي تستخدم لمعالجة هذا المرض ذات أساس كبريتي ، والكبريت مضر كثيراً ، وخاصة أنه يؤدي جلد الشقر والشقراوات وهو لا ينفع إلا في نسب ضعيفة ، ولا يعطى إلا بحذر شديد ، خلافاً لما هو متعارف عليه .

الشوكولاته . . وحب الشباب

يسود اعتقاد خاطيء بين الناس بأن تناول الشوكولاته بكثرة هو المسؤول عن ظهور حب الشباب .

وتؤكد الدراسات التي أجرتها جامعة بينسلفانيا أنه لا توجد أدلة سريرية على صحة هذا الاعتقاد . فقد أجريت دراسة على مجموعة من اليافعين ممن يعانون من حب الشباب حيث طُلب منهم تناول كمية ما من الشوكولاته يومياً ولمدة شهر ، وأكدت الدراسة أنه لم تطرأ أية زيادة على نسبة حب الشباب لديهم .

وتفيد هذه الدراسة أن هناك أدلة تشير إلى أن تناول الأغذية الغنية باليود مثل الأسماك الصدفية والملح الغني باليود والوجبات السريعة ، واضطرابات الهرمونات واضطرابات الهضم تساعد في تطور حب الشباب إلى حالة أكثر سوءاً .

نصائح لعلاج حب الشباب

« حب الشباب » وهو من الأمراض الجلدية الهامة باعتباره مشكلة اجتماعية يصعب حلها في كثير من الأحيان .

وهو ببساطة . . مرض التهابي في الغدد الدهنية يهيب الجنسيتين على السواء فيما بين الخامسة عشر والخامسة والعشرون ويظهر بشكل دمامل صغيرة تمتلىء بالمادة الصديدية وتترك بعد زوالها أثراً في الجلد .

وتحدث الإصابة به كثيراً عند ذوي البشرة الدهنية . . ويتسبب أيضاً عن اضطراب الهضم ، والإمساك وعدم الانتظام في التغذية ، والإفراط في تعاطي المواد الدهنية ، وعدم الرياضة ، والإهمال في التعرض للشمس والهواء المتجدد النقي ، واضطراب الغدد الصماء .
ويظهر حب الشباب على الوجه والكتفين وأعلى الصدر والظهر ، ولكنه قد يمتد في بعض الأحيان إلى مساحات كبيرة من الجسم .

وإذا عولج حب الشباب في بدايته كان من السهل شفاؤه سريعاً دون أن يترك تشوهات في الجلد . . ومع العلاج الطبي الخاص لحب الشباب من المهم علاج الأمراض التي تساعد على انتشاره ، وملاحظة حالة الأمعاء . ومقاومة الإمساك بالأدوية والرياضة ، والإقلال من تناول المأكولات السكرية والنشوية ، والامتناع عن المؤكولات الدهنية واللحوم الدسمة والفظائر بأنواعها . . كما يجب أخذ قسط وافر من الراحة والنوم .

وحب الشباب الذي هو عبارة عن بثور صغيرة تظهر على الوجه ، وهي تصيب الشباب عادة وقت البلوغ ، أثبتت الدراسات الحديثة أن الإصابة بحب الشباب ترتبط بالحالة النفسية للمرء ، فإنها تزداد مع ازدياد توتر الشخص وقلقه .

وإليك هذه النصائح المهمة عند ظهور حب الشباب على البشرة :

١ - يجب الاهتمام بالحالة العامة للجسم فالضعيف مثلاً يتناول المقويات ، كما يجب على من يعاني الإمساك أن يعالجه بتناول الملينات كزيت البرافين والبصل في الصباح على الريق .

٢ - الإقلال من تناول الدهون والشاي والحلويات ومثل الكاكاو أو الشوكولاته إن أمكن .

٣ - غسل الوجه صباح ومساء كل يوم بماء دافئ مع استعمال الصابون المحتوي على مادة الجليسرين .

٤ - حذار أن يتم إخراج البثور بالأصابع لأن ذلك في الأغلب يؤدي إلى تكون الخراجات والدمامل وبذلك يستفحل المرض ويزداد الأمر سوءاً .

٥ . يجب تناول كميات كبيرة من الفواكه وعصيرها والخضروات الطازجة بعد غسلها .

٦ - ينصح الشخص المصاب بحب الشباب بتناول الخميرة بكثرة وذلك لأنها تحتوي على كميات من فيتامين « ب » المعقد .

٧ - ينصح بعدم استخدام الكريمات وبودرات التجميل لمن هن مصابات بحب الشباب ، كما لا يستحب استخدام المراهم بوضعها على الوجه .

وأخيراً ، نقدم هذه الوصفات ، المجربة ، والتي تعطي نتائج أفضل بكثير من الكريمات أو المراهم الكيماوية .

١ - **الثوم والعسل** : يخلط الثوم بعد سحقه ناعماً مع البورق والعسل . . يستخدم الخليط في علاج حب الشباب بوضعه فوق مكان الإصابة بالوجه .

٢ - **البصل والتوت** : يقطع رأس بصل كبير ناعماً ثم يهرس . ينقع البصل في لتر من الماء لمدة ١٢ ساعة . يصفى الماء ويخلط مع ١٠٠ جرام من التوت ويوضع مكان الإصابة ويترك حتى يجف . ثم يغسل بماء الورد الدافئ المخفف بالماء .

٣ - **علاج آخر لإزالة حب الشباب** : تحضر المقادير التالية : ٢ غرام منتول . ٢ غرام عطر الورد . ٥ غرامات زيت سيرج . ١٠ غرامات سييداج . ١٠ غرامات أكسيد الزنك . ٣ غرامات زيت عجمو المشمش . ١٠ غرامات زيت مسحوق عظم سمك صبيرج ومذوب بماء الليمون الحامض . ٥ غرامات جليسرين . ١٠٠ غرام فالزلي . ٧ غرامات أسيد بوريك . ٥ غرامات مانيزا . ٢٠ غرام ثوم مهروس .

تمزج هذه المقادير جيداً ثم يغسل الوجه بماء النخالة المغلي ثم تنشف الوجه جيداً ويدهن من هذا المزيج مرتين في اليوم .

منقوع الهندباء والبرسيم الأحمر ودهان خشب الأرز واللافندر

يمكن علاج حب الشباب بالأعشاب باطنياً وظاهرياً . فمن الناحية الباطنية يمكن عمل منقوع من الأرقطيون والهندباء والبرية والبرسيم الأحمر والحماض الأصفر . وتوضع ملعقة صغيرة من المنقوع على كوب من الماء المغلي . ويتناول الشخص كوباً ثلاث مرات يومياً لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل . ويساعد على تنظيف أجهزة الجسم وعودة الصفاء إلى البشرة .

أما العلاج من الظاهر فهو وضع كميات متساوية من عشب الطير وزهرة البلسان والأذريون وغلبيها لعمل وتلقى البخار على الوجه بعد إنزالها من على النار . ولعلاج حالات حب الشباب الحادة يجب زيارة الطبيب المختص .

ولكن استعمال Silica و Sulphur و 6X Carbo veg يساعد على تنظيف أجهزة الجسم ويفيد البشرة غير الصحيحة . ويتناول الشخص قرصاً ثلاث مرات يومياً لمدة أربعة أيام ثم تكرر العملية بعد أسبوعين لمدة أربعة أيام . وفي حالة وجود دمامل وقيح يتناول المريض قرصاً مرتين يومياً لمدة أسبوعين من Colc Sulph 6X .

العلاج بالزيوت العطرية : توضع نقطتان من كل من زيت البابونج واللافندر على الماء

وهناك طريقة أخرى ، وهي وضع قطرات من زيت البرجاموت وخشب شجر الأرز والبابونج وإبرة الراعي واللافندر عي أحد الزيوت النباتية . ويدهن الوجه مرة في الصباح وأخرى في المساء بعد تنظيفه .

الثآليل

الثآليل ناميات صغيرة على الجلد تتفاوت في حجمها بين حجم رأس الدبوس وحجم حبة الفول الصغيرة ، تسببها حمة وهي شديدة العدوى ، ويكثر ظهورها بين الأطفال ويندر وجودها بين المسنين .

الأعراض : تكون الثآليل بوجه عام مائلة في لونها إلى الرمادي وغير منتظمة في شكلها (على الرغم من أن بعضها مسطح تماماً) مع قوام ثؤلوي خشن . وتقع الثآليل بحدوء دون أن تسبب تعميدها ولا التهاب حولها ، ودورتها غريبة الأطوار فهي يمكن أن تتلاشي تلقائياً أو تدوم سنين وتتراوح فترة حضانتها بين شهر وستة أشهر . وهي عديمة الإيلام (باستثناء الثؤلول الأخصي الذي يظهر على أخص القدم) وتكون اثنياباتها المعتادة خلف اليدين والأصابع والأخصين والمرفقين .

العلاج : أفضل موقف تجاه الثآليل المنفرد غير المزعجة أن تترك وشأنها أما إذا كانت مزعجة أو خفية فإنها يمكن التخلص منها ببعض النباتات العشبية العلاجية ، ويمكن استعمال الوصفة التالية :

- ينتخب بعض حبات التين أو حبة واحدة ، وتقشر بفصل القشرة السميكة نوعياً والطرية عن التينة . ووضعهما مان تكوّن الثآليل وتضمّد الثآليل بوجود قشرة التينة بشاش .
- يعيّر على مكان التضميد مرتان في اليوم .

الثؤلول (البروقة) والمسمار (الخلب)

الثؤلول أو البروقة هو مرض فيروسي بطبيعته ، وينتشر كثيراً بين الناس ، يمكن أن ينتقل الثؤلول من إنسان لآخر عن طريق الالتماس المباشر ، أو عن طريق الحاجيات الخاصة للمريض ، هناك عدة أنواع للثآليل : ثآليل عادية ، ثآليل الشباب ، وثآليل أخصية . **الثآليل العادية :** هي عبارة عن عقد قوية غير مؤلمة ، وحيدة أو متعددة ، وأحياناً متحدة فيما بينها ، ذات لون رمادي وسخ غالباً ، وسطح متقرن وغير مستوٍ . **ثآليل الشباب :** تسمى أيضاً الثآليل المسطحة ، وذلك لأنها لا ترتفع فوق سطح الجلد كثيراً ، يكون لون هذه الثآليل فاتحاً ، والتقرن

غير واضح تماماً فيها ، يصادفُ كلا النوعين من التآليل غالباً عند الأطفال والشباب ، كما تتوضع هذه التآليل غالباً على الكف ، ونادراً ما تكون أسفل القدم ، أو على الوجه ، أو في مناطق أخرى من الجلد .

التآليل الأخمصية هي عبارة عن تآليل مسطحة ، قرنية التشكل ، ذات لون أصفر وحافة دائرية ، تظهر في أماكن ضغط الأحذية ، وتتميز بظهور الآلام الحادة فيها .
يتميز الخلب أو الجسأة أو المسمار عن الثؤلول كونه غير معدٍ لكنه يشبهه إلى حد كبير ، المسمار هو عبارة عن انتفاخ محدد في الطبقة المتقرنة ، تنشأ المسامير غالباً في أسفل القدم ، بسبب عدم توافق الحذاء مع القدم (تماماً كالتآليل الأخمصية تكون مؤلمة جداً) أو على الكفوف من جراء الضغط والاحتكاك المستمرين .

يوجد في علاج التآليل والمسامير الكثير من التطابق ، وتوجد هناك اختلافات . نذكر من هذه الاختلافات التأثيرات النفسية ، يلعب الإيجاء النفسي دوراً كبيراً في علاج التآليل ، وحالات اختفاء التآليل المفاجيء ودون سبب غير قليلة . يمكن إعطاء الأطفال المغنيسيا الحارقة (بقدر قبضة على رأس السكين) ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوعين أو ثلاثة ، مؤكداً على ضرورة مراعاة فترات تناول الدواء ، لما لذلك من أهمية في تحديد فعالية العلاج ، غالباً ما نلاحظ الفعالية الكبيرة لهذه الطريقة البسيطة في العلاج خصوصاً في حالات التآليل البسيطة .
نعرض عليكم الآن مجموعة من الطرق لعلاج التآليل ، والتي تتطلب زيارة الطبيب بكل تأكيد ، تستخدم في الظروف المنزلية المستحضرات النباتية التالية :

١ - البصل : يستخدم عصير البصل الطازج مخلوطاً مع العسل منصفه ، أو هريس البصل وحده الذي يوضع على الثؤلول بالذات ، ويغطى بمادة عازلة ، ويضمد لفترة الليل ، تحفظ البشرة حول الثؤلول بالمرهم أو الوازلين التوتياي ، تنفذ العملية يومياً .

٢ - العرعر : تستخدم ثمار العرعر فقط ، كنا قد تكلمنا عن تحضير هذ الدواء سابقاً ، يدهن الثؤلول بالمرهم المحضر ويغطى باللاصق الطبي لفترة الليل ، تنفذ العملية يومياً ، لحين الحصول على النتيجة المرجوة .

٣ - حي العالم المنعكس : تقطع أوراق حي العالم المنعكس قطعاً صغيرة جداً ، وتخلط مع كمية محددة من العسل ، ثم يوضع المزيج على الثؤلول ، ويلصق فوقه لاصق طبي قبل النوم ، تنفذ العملية يومياً .

٤ - الخيطة (لعبة مرة) : يستخدم عصير جذور نبات الخيطة ، حيث يدهن به الثؤلول ، ويغطى باللاصق الطبي لمدة ٣٠ . ٦٠ دقيقة ، تنفذ العملية يومياً .

النبات بحد ذاته سام ، لذلك يجب اتخاذ جانب الحذر أثناء التعامل معه .

٥ - الثوم : نأخذ قليلاً من الثوم المسحوق ونخلطه مع قطرة من العسل ، يوضع الخليط على الثؤلول بطبقة سميكة ويثبت باللاصق الطبي قبل النوم ، تنفذ العملية يومياً .

٦ - عروق الصباغين : يؤخذ عصير الأعشاب الطازجة ويدهن به الثؤلول على جلستين يومياً ، وذلك على ثلاث مرات متتالية في كل مرة جلسة وبفاصل زمني ٢ - ٣ دقيقة بين المرة والمرة ، مدة العلاج أسبوعان أو ثلاثة .

إن عدد أنواع النباتات التي ذكرناها لعلاج الثآليل ليس بالعدد الكبير ، وبعض النباتات أكثر فعالية من غيرها ويمكن استخدامها خلال فترة قصيرة فقط .

ينصح بعلاج الثآليل في فصل الصيف عادة ، أما النباتات الشتوية فهي أقل تأثيراً ، ويجب أن يظهر المريض صبراً كبيراً في إتمام العلاج حتى النهاية ، هذا الأمر يخص الثآليل الأخصية بالذات ، التي لا تخضع للعلاج بسهولة .

عندما يكون عدد الثآليل كبيراً ، يجب البدء بعلاج الأكبر حجماً (الثآليل الأم) ؛ لأن علاج هذه الثآليل الكبيرة من شأنه أن يؤدي إلى زوال باقي الثآليل الأصغر بشكل تلقائي ؛ إذا لم يعط العلاج المنزلي النتائج المرجوة ، لا بد من اللجوء إلى الطبيب لتحديد طرق أخرى للعلاج .

لم يثبت علمياً أن منقوعات النباتات التالية خصائص مضادة للفيروسات : البتولا ، القراص ، الطرخشقون لسان الحمل ، عروق الصباغين ، كنبات الحقل ، لذا يمكننا أن ننصح باستخدامها .

ينصح قبل البدء بعلاج المسامير المستحضرات النباتية ، بتنفيذ بعض العمليات المساعدة على تطرية قسم كبير من الطبقات المتقرنة في هذه المسامير ، لكي يتم ذلك ، يوضع المسمار في مغطس ساخن لمدة خمس أو عشر دقائق ، وذلك بعد إضافة عشر غرامات من صودا الطعام وعشرين غراماً من الصابون لكل لتر من الماء ، بعد التطرية بالماء الساخن يجب شحذ الكتل المتقرنة بحذر ، ومن ثم البدء بعلاجها .

تستخدم لعلاج المسامير النباتات نفسها التي تستخدم لعلاج الثآليل تقريباً ، مثل : البصل ، حي العالم المنعكس ، الأفسنتين ، الثوم ، عروق الصباغين ، وطريقة الاستخدام تبقى كما هي .

كما ننصح باستخدام بعض النباتات الأخرى لعلاج المسامير :

١ - النفل الشائع : تستخدم البراعم والأوراق المقصوصة من أعلى النبات بارتفاع ١٠ سم

فقط . ويحضر منها مرق النفل المركز من البراعم الطازجة بنسبة (١ : ٣) أو من المجففة بنسبة (١ : ٥) ؛ التي توضع على المسامير على شكل كمادات قبل النوم ، تنفذ العملية يومياً .

٢ - حشيشة السعال : تطحن أوراق حشيشة السعال على شكل هريس ، وتوضع على المسامير المعاملة بالماء الساخن ، ثم تغطى بالورقة العازلة وتثبيت برباط قبل النوم ، تنفذ العملية يومياً ، عندما تكون المسامير غير كبيرة يضاف إلى هريس الأوراق قطرة من العسل كي يكون تثبيتها باللاصق الطبي أفضل .

تستخدم الأوراق المجففة في الفصل الذي لا تنبت فيه حشيشة السعال .

٣ - الشوفان : تغطس منطقة المسمار يومياً لمدة خمس عشرة دقيقة في مغطس من محلول الشوفان الساخن (١ : ١٠) ، ثم تزال الكتل المتقرنة بمجرد .

٤ - صمغ النحل : يوضع صمغ النحل في فنجان أو كأس مضلع ، ويوضع الكأس في الفرن حتى يذوب الصمغ ، بعد ذلك يسكب الشمع خارجاً ، ويصفى الصمغ ساخناً عبر قطعة شاش أو مصفاة معدنية ، يفضل القيام بهذه العملية بارتداء القفازات المطاطية الواقية كي لا تتسخ اليدين ، يمكن أن تحفظ المادة المصفاة لفترة طويلة في إناء مغلق بشكل جيد ، بعد المغطس الساخن وعملية تجميع الكتل المتقرنة توضع على المسمار قطعة صمغ مسخنة لدرجة الميوعة ، ومثبتة باللاصق الطبي على شكل صليب في كافة الاتجاهات ، الشرط الأساسي هو شد الرباط بشكل جيد ، بعد ثلاثة أيام يزال الصمغ ، ويمكن القيام بمحاولة إزالة المسمار دون ظهور أي زيف دموي ، إذا لم يَنْسَرْ هذا ، تكرر العملية عدة مرات .

إن هذه الطريقة فعالة وغير مؤلمة ، ولا تحدث أية مضاعفات كما أنه يمكن الإبقاء على البشرة السليمة المحيطة دون حفظ .

٥ - الثوم : عدا الطريقة المذكورة في علاج الثآليل ، يمكننا أن ننصح باستخدام طريقة شعبية قديمة لإزالة المسامير وهي : يُشوي الثوم جيداً ، ويوضع على المسمار ، ثم يربط جيداً قبل النوم ، على أن تتم حماية البشرة المحيطة أثناء ذلك ، يكفي أحياناً القيام بهذه العملية ثلاث أو أربع مرات للحصول على النتيجة المرجوة .

الثآليل الجلدية (السنط)

هذه عبارة عن أورام صغيرة بُنية اللون تظهر على الجلد بأماكن مختلفة مثل أصابع اليد أو باطن القدم أو الوجه . . ويسببها فيروس تنتقل العدوى به من المريض إلى السليم عن طريق الملامسة أو استعمال أدوات أو فوط مشتركة .

والعلاج الشائع لهذه الثآليل عمل كي لها بالكهرباء أو التليج .

وإليك كذلك هذه الوصفات المفيدة للمساعدة على ضمور الثآليل .

١ - لبخة قشرة الموز : تعمل لبخة من الداخلي لقشرة موز وذلك لعلاج الورم وتبقى لليلة كاملة ، ويكرر ذلك يومياً لمدة أسبوع .

٢ - سن الأسد أو الودنة أو الخاليدونيون أو ساق شجر التين : يستخدم عصير أحد هذه الأعشاب الأربعة في عمل مس للتؤلؤل يومياً ، ولمدة ثلاثة أيام متتالية .

ويراعي تغطية الجلد بقطعة لاصق طبي معمول به فتحة في المنتصف على قدر حجم الثآلول ويُعمل المس من خلال هذه الفتحة لمنع وصول السائل إلى الجلد المجاور حتى لا يتعرض لأضرار ، وذلك خاصة عند استعمال عصير عُشبة الخاليدونيون نظراً لتأثيره الحارق .

٣ - عصير الليمون : يستخدم عصير الليمون مع عصير قشرة الليمون في عمل مس للثآلول .

٤ . عصير الثوم : يستخدم عصير الثوم في عمل مس للثآلول .

٥ - البصل والملح : تُقَطَّع بصلة إلى نصفين ، ويُزال لب أحدهما ، ويُملأ بالملح الخشن ، ويترك بعض الوقت حتى يذوب الملح داخله ، ثم تستخدم العصارة الناتجة المكونة من الملح الذائب مع عصارة البصل في عمل مس متكرر للثآلول .

لإزالة البقع السوداء والشامات والثآليل

يؤخذ كمية من زيت الخروع ، من ثمّ تدلك بها مكان البقع والشامات والثآليل وكل حبة صلبة في الجسم وذلك ثلاث مرات باليوم ولمدة خمسة عشر يوماً فإنها تذهب بإذن الله تعالى .

الثآليل في الوجه

الذخيرة في الطب :

يؤخذ عصف وشب ، يعجن بشحم البط ويطلى به .

بزر الجرجير : يسحق بخل ومرارة البقرة حتى يصير مرهماً ، ويطلى به في اليوم مرات .

التيسير في المداومة والتدبير :

إن وضع على الثؤلؤل شيء من الخرنوب الفج ييسه حتى يسقط .

الحاوي في الطب :

إذا دلكت الثآليل بالخرنوب الفج ذلكاً شديداً أذهبتها البتة وقد رأيت ذلك .

منهاج الدكان :

ثمر الطرفا : مسحوق يداف بخل الخمر ويستعمل من الدستور .

للتآليل والقواحي : قمح يحمص حتى يقارب الحريق ، ويسحق ويرى بالخل ويستعمل للقوبا ، وكثيراً تسحق ناعماً وتعمل بخل الخمر ، ويستعمل ضماد للتآليل والقواحي .
ضماد للتآليل والقواحي : نشادر مربي : بخل خمر يلطخ به ، نافع .
راوند تركي ، يسحق ويداف بخل ، ويضمده به ، نافع .

الجامع لمفردات الأغذية والأدوية :

عن الإسرائيلي قال : إذا أحرق قشر البلسان وعجن بالخل وطلبي به على التآليل قلعتها .
ومثله في كتاب الأغذية والأدوية .

الباذنجان : إذا أحرق الباذنجان وعجن رماده بخل قلع التآليل .

بزر الكتان : عن الإسرائيلي قال : إذا خلط بالبورق والرماد ، وعمل منه ضماد ، قلع التآليل .

الطاووس أو « الطاوس » : إذا طلي زبله على التآليل قلعتها .

رئة الحملان : إذا شويت دون ملح وأخذت الرطوبة السائلة منها وطلبت بها التآليل الجافة الناتمة وتمودي عليها قلعتها ، وإذا طليت بهذه الرطوبة القوباء اليابسة لينتها .
ذيل تذكرة أولي الألباب :

تقطع وتقوى بقطب التين الذكر وأصول الفول فهو ، مجرب . وكذا البصل بالملح والخل ، وزبل الحمام والعصفور بالبورق وريق الصائم ورماد الكركم والصفصاف وبعر الغنم والجمال .

القانون في الطب :

مما هو جيد بالغ ؛ يؤخذ الحرمل ، يدق وينخل ، ويطلبي بماء ورد .

تمريغ التآليل بدهن الفستق دائماً ، وبطبيخ الحنطة المصفى المتروك بعد ثلاثة أيام ، وماء الكراث النبطي مع سماق ، والزيتون الفج والجوز مازج جيد .

الشونيز : معجوناً بالبول إذا ضمده به كان عجيباً ، ومرارة التيس أيضاً .

بزر البصل : بالملح يقلع التآليل .

دم الفار : يقطع التآليل .

- الخروع : إذا دق وتضمّد به قلع الثآليل والكلف .
- التين الفج : يطلى به على الخيلان والثآليل وأصنافها والبهق ، وكذلك ورقه .
- الخرنوب النبطي : إذا دلكت الثآليل بالخرنوب النبطي الفج دلماً شديداً أذهبت البتة .
- الأشقييل : يقلع الثآليل طلاءً .
- عصير السلق : يقلع الثآليل .
- رماد الخلاف : يقلع الثآليل طلاءً بالخل .

مفردات الصقلي :

- البلسان : قشر عوده إذا سحق وعجن وطلبت به الثآليل قلعها .
- الكرفس : يقلع الثآليل أكلاً .
- الكراث الشامي : مع السماق للثآليل ضماداً .
- السماق : للثآليل ضماداً .
- الودع المسحوق : ضماداً .
- دود عشب الصنوبر : ينفع الثآليل واللحوم المتعلقة في الأنف .
- العنصل : ضماداً مع الزيت والراتينج .
- الفربيون : إذا تضمّد به وأضيف إليه الدهن ومرخت به الثآليل أزالتها ، محرب .
- البصل : إذا شوي ولطخت به الثآليل قلعها .
- السذاب : إذا استعمل مع القيروطي المتخذ بدهن الآس نفع البشر إذا تضمّد به وكذلك الثآليل .
- الكابلي : إذا شرب مع الأفيمون نفع من الثآليل الرطبة والسوداوية ويضاف إليه اللازورد .
- الرئة : إذا شويت بغير ملح وأخذت الرغوة والرطوبة السائلة منها وطلبت بها الثآليل اليابسة قلعها ودهن الحنطة في الثآليل أقوى .
- قشر الكبر : إذا بخر يابساً وأدمن على ذلك أسقط الثآليل ، محرب .
- الأشق : له قوة تحلل جميع الصلابات والنؤلولية .

ورق الغار : يفعل ذلك دلوكاً .

الكندر : إذا خلط بخل وزيت ولطخت به التآليل النملية واللحم الزائد في الابتداء قلعه .

الحمص البستاني : من الناس من زعم أنه يقلع التآليل بأن يؤخذ الحمص ويوضع على كل ثؤلوله حبة في أول الشهر ثم يجعل ذلك الحمص في خرقة ويرمي به خلفه .

البلاذر : وعسله يأكل التآليل واللحم الزائد طلاء .

الورد : قد زعم قوم أنه يقلع التآليل كلها إذا استعمل مسحوقاً .

الفوذنج : المعروف بالفلية إذا استعمل بغيروطي أذهب التآليل .

البصل : إذا خلط بالملح ووضع على التآليل قلعتها .

القطن البالي : إذا عمل منه فتيلة وأوقد طرفه بنار ثم كويت به التآليل المسماوية قلعتها وحيأ .

لبن اليتوع : إذا لطخت به التآليل النملية واللحم الناتيء والخيلان واللحم الزائد في جانب الأظفار أبرأها .

بعر الضأن : إذا تضمد به مع الخل أبرأ التآليل النملية والمسماوية واللحم الزائد .

السذاب : إذا خلط بنظرون قلع التآليل ضماداً وإن خلط بممرارة الثور وطلبت به البثور نفعها وقلعتها .

الباذنجان : إذا أحرق وعجن رماده بخل قلع التآليل ضماداً . وصغار الباذنجان إذا طبخت في ماء وقليل ملح حتى تنضج ثم صفى عنها الماء ويجعل على ثقله من الزيت ويطبخ حتى يذهب الماء وينقى الزيت ويدهن به من النهار ويدق الباذنجان المطبوخ ويجعل عليه طلاء في الليل فإنه يقطع التآليل ، مجرب .

الشونيز : إذا سحق وخلط بيول غلام ووضع على التآليل النملية والمسماوية والعلة التي يتقشر معها الجلد والتآليل والمتعلقة والمنكوسة والخيلان قلعتها .

لبن التين البري والبستاني : إذا وضع مع شحم على التآليل قلعتها وعصارة أغصانه يفعل ذلك .

قشر شجرة الصفصاف : إذا أحرق وعجن بخل وتضمد به قمع التآليل ويجلل جساء القروح وقيل ينفع من جميع العلل التي يحتاج فيها إلى تخفيف كثير بمنزلة التآليل وخاصة المروسة الرؤوس والمسماوية والمنكوسة طلاء .

كامل الصناعة في الطب :

من الأضمدة الجيدة ؛ إذا دق بعمر الماعز ناعماً وعجن بخل وألزم الثآليل ، أو يؤخذ شونيز فيدق ناعماً ويعجن بخل ويوضع عليه ، ويدلك الموضع في اليوم مرات بخل وملح فإنه يقلعه .

تسهيل المنافع :

تحرق الحبة السوداء وتسحق بالخل ويطلّى بها الثآليل فإنها تقلعها .

الملح : إذا دلك الثؤلول بالملح مرات مع الخل نفعها .

الكركم : يدق ويداف بالخل ويضمده به فإنه نافع .

خرء العصافير : إذا طليه به الثآليل قلعها .

الملح بماء البصل : إذا ضمده به وحده ، والبصل وحده إذا دق وخلط بالملح ووضع على

الثآليل قلعها .

المر والقرفة : يدقان مع العسل ثم يطلّى بها الثآليل تذهب ، وكذا بعمر الماعز وبعمر الضأن ،

إذا دق وعجن بعسل ثم طلي به على الثآليل نفعها .

تذكرة أولي الألباب :

الباذنجان : متى طبخ حتى تزول صورته وغلي بمائه زيت حتى يبقى الزيت وطليت به

الثآليل نهاراً والثفل ليلاً ذهبت .

رماد رجل الجراد : يقلع الثآليل طلاء وكذا الكلف والجرب .

يدق من دقيق الشعير أو القمح أو الحلبة والتين فجاً : فينقع في إزالة الآثار كالثآليل

والخيلان والبهق .

كتاب الأغذية والأدوية :

بزر الكتان : إذا خلط بسويق ورماد وعمل منه ضماد ، قلع الثواليل .

قصبان شجرة الكرم الطرية : إذا أحرقت (هنا بمعنى حكّت وبردت) بسكين رشح منها

الدمع كما يرشح العرق ، وهذه الدمعة في المسامة الصمغة ، وهي التي إذا لطخت على الثآليل

أذهبت بها .

كتاب حياة الحيوان الكبرى :

إذا خلط ذرق العصافير بلعاب الإنسان ، وطلي به على الثآليل قلعها ، مجرب .

المعتمد في الأدوية المفردة :

البقلة الحمقاء : يدلک بما الثآليل فتقلعها . ومثله عند ابن سينا في القانون . وابن البيطار في جامعه .

إذا عجن زبل العصافير ببصاق الإنسان وطلبي على الثآليل قلعها .

الرحمة في الطب والحكمة :

تأخذ زبل الماعز وتخلطه مع الملح والزنجبيل مدقوقين ، وتغليه على النار حتى تطلع رغوته وتطلبي به الثآلول .

تأخذ التين مع دقيق الشعير : مطبوخاً تشده عليه فإنه يبرأ ، صحيح مجرب .

ماء الصباغ : الذي يطفون فيه الذهب والفضة ، يدهن به الثآلول ييبس وينضج .

مخ الأرنب : تشده على الثآلول مقدار ثلاثة أيام ، يبرأ .

الثآليل النملية

الجامع لمفردات الأعذية والأدوية :

عن جالينوس قال : كان رجل من أهل أثينا مشهور بالطب يعالج بزبل الضأن الثآليل النملية ، وهي التي يحس فيها بدبيب كدبيب النمل واللحم الزائد النابت إلى جانب الأظفار ، وكان في وقت استعمالها يعالجها بالخل ثم يطلبي بها ، وكثيراً ما كان يستعملها في القروح الحادثة عن حرق النار ؛ لأنها تختم القروح .

النمش

و « النمش » من الأمراض الجلدية التي تصيب الوجه على شكل بقع بنية اللون في حجم حبة العدس تقريباً . . بتأثير أشعة الشمس في المادة الصبغية تحت الجلد التي تلونه .

يصيب النمش غالباً البشرة البضاء وفي السن ١٧ أو ١٨ ويظل حتى العشرين بين الظهور والاختفاء ثم يزول نهائياً ، ومنه نوع وراثي أشد من النوع المرضي أثاراً ويبقى ظاهراً باستمرار .

للوقاية من النمش ينبغي عدم التعرض لأشعة الشمس القوية ، وعدم غسل الوجه مباشرة بعد الرجوع من رحلة يكون الوجه قد تعرض خلالها لأشعة الشمس وحرارتها .

بعض بقع البشرة تنشأ بسبب حالة مرضية باطنية تزول بعلاج هذه الحالة ، مثل فقر الدم وكذلك الإنكلستوما . . كما أن بقع البشرة قد تنشأ نتيجة تعاطي بعض العقاقير مثل المركبات السلفا عند الأشخاص المصابين بالحساسية للسلفا فتظهر بقع مستديرة على الوجه والجسم ،

تلتهب كما تعاطاها المريض .

إن أكثر أنواع التبقع انتشاراً « التبقع الفطري » ويسمى T.V نفس اختصار تسمية التلفزيون ! . . وهذا المرض منتشر جداً عند السيدات اللواتي يسرفن في استعمال المساحيق والكريم والمراهم وكذلك العطور ، واللواتي يعرضن بشرتهن للشمس في المصايف .

كما أنه ينتشر عند بعض شباب الجامعة والمدارس الذين يترددون على حمامات السباحة . . وينشأ التبقع الفطري عن نبات فطري يعيش على الطبقة السطحية للجلد ويسبب بقعاً بنية لونها أغمق من لون الجلد وعندما تزال هذه الطبقة يظهر الجلد تحتها أفتح لوناً من لون الجلد الأصلي خاصة بعد التعرض للشمس . وهنا يضطرب المريض ويحيل إليه أنه قد أصيب « بالبهاق » ، ولكن هذا ليس بماقاً ويمكن علاجه بسهولة وإن كان يتطلب علاجه وقتاً . . والعلاج يتوقف على نوع البقع وسببها ، ولكن المصاب بالبقع الجلدية يقوم بحكها ويحاول إزالتها أثناء الحمام بدعكها بالصابون بشدة ، وقد يلجأ كذلك إلى استعمال ماء الكولونيا أو الكحول أو بعض المواد الكاوية ، وتكون النتيجة الحتمية هي زيادة البقع وضوحاً . . لذلك يجب الاحتراس الشديد في علاج هذه البقع .

وهذه الوصفة ذات نتائج جيد جداً وهي مجربة في علاج وإزالة النمش : يؤخذ خل مخفف ومثله من عصير البصل ويدهن به النمش يقضي عليه بإذن الله .
تفرم بصلة وتوضع في إناء به ماء عليه قطرات من الخل من المساء للصباح وبقطعة قطن يمسح من هذا المحلول أماكن النمش فإنه مع تكرار العملية يزول النمش بعد أيام قليلة بإذن الله .

والنمش قد يسببه الميلانين . وهذا تولده الخلايا بتأثير الأشعة الشمسية فوق البنفسجية . إن النمش مظهر من سوء توزيع للاسمرار . . وإزالته تتطلب جهداً ومثابرة ووقتاً إلا إذا كان سطحي البقع . فالطب الرسمي يحاول إزالته مثلاً بدلكه بمحلول الأوكسيجين وعصير الليمون الحامض أو بحامض الكاربول أو بما يقشر الجلد .

فإذا بدا في وجهه عزيزة عليك نمش انصحي لها . حسب رأي الطب الطبيعي . أن تدق بعضاً من قشر البطيخ الأصفر وتمزجه بالعسل إذا كانت دهنية البشرة أو بزيت الزيتون إذا كانت بشرتها غير ذلك وتدللك به .

أو : مزج غرام من الأوكسيجين عيار ١٥ مع ٢٠ غراماً من عصير الليمون الحامض ومسح النمش صباح مساء أو الطلي بعصير من حرشف السطوح فهو نافع أيضاً للبقع . أو بمسحوق الحمص المسلوق . أو بمرضوض الرشاد تليخاً . أو طلي النمش وما شابهه بماء

قدره فنجان غلي فيه عشرة غرامات من جذور البقدونس وأغصانه . أو طلي الوجه بالمزيج التالي : مائة وستة عشر غراماً من طحن الشعير واثنان وثلاثون غراماً من العسل الأبيض وصفار بيضتين . يخفق المزيج ويطلّى به .

وتقول العرب : إن بذر الفجل نافع من النمش طلاء .

وصفة شعبية لتغطية النمش والبثور

توضع بضع بيضات نيئة بعد تنظيفها في عصير الليمون الحامض يغمرها غمراً سوياً مدة أربع وعشرين ساعة فترسب المادة الكلسية في قعر الوعاء . وإن لم يكن الترسب قد تم ، تبقى في العصير أربعاً وعشرين ساعة أخرى . ثم يصبّ العصير وحده لاستعماله مرة مقبلة . . أما البيض . ذو القشرة التي أصبحت لزجة . فيمكن قليه مثلاً . وأما المترسب الكلسي فيمزج ببعض من زيت الزيتون لتغطية النمش والكلف ولدهن البثور .

الكلف

عاجليه أيضاً بالطرق التالية الصالحة هي كذلك للنمش : برطب الياسمين ويابسه عصراً أو غلياً .

أو : الفرك مرتين في اليوم بمزيج قوامه عصير السلق وزيت الخروع والخل وماء الورد والطحينة وصبغة من كنبات الحقول بأجزاء متساوية . وتصنع هذه الصبغة بوضع كمية من عشبة الكنبات الصيفية بإناء محكم السد وغمرها بالسبيرتو عيار ٩٥ وترك الإناء في مكان دائي مدة نصف شهر مع حفضّه يومياً ثم يصار إلى التصفية وحفظ الصبغة للاستعمال .

ويقول العرب في معالجة الكلف والنمش بتذويب لسلاح العصافير المنعم في زيت الزيتون على نار خفيفة وخفق المزيج والدهن به مرتين يومياً . وقبل الدهن ينظف الوجه بماء غليت فيه النخالة .

أو الفول إذا دقّ بقشره فإنه جيد للنمش والكلف والبهق ويجلو البدن . أو السليط إذا حلّ فيه شمع وجعل في الوجه أدهب نقطه وليّنه وصقاه . أو العسل والمر تلطبخاً للوجه ينفع من الكلف وسائر الأوساخ العارضة .



الفصل التاسع

الأسنان

العناية بالأسنان

كيف تحافظين على أسنان جميلة ونظيفة ؟

ينبغي على الإنسان أن يحافظ على النظافة العادية للفم والأسنان عقب كل وجبة . . لذا أصبحت العناية بتنظيف الفم والأسنان واجبة لإزالة ما علق بين الأسنان من مأكولات ، التي إذا ما تركت فإنها تتحلل وتصبح بؤرة صالحة لتراكم ونمو الميكروبات عليها . . كما أن بقايا الأطعمة تظل تنخر طوال الليل في الأسنان فتسبب التسوس وأمراض اللثة .

والفرشاة ومعجون الأسنان بديل عن السواك . . وما الغرض من استعمال الفرشاة إلا طرد هذه البقايا من الأطعمة العاقلة بين أسطح الأسنان ، وما بينها خاصة قبل النوم ، وعند الاستيقاظ صباحاً . . كما يجب اختيار نوع الفرشاة المستخدمة حسب نوعية اللثة .

تجنب تكسير المواد الصلبة بالأسنان : دأب بعض الناس على تكسير البندق مثلاً ، أو فتح زجاجات المياه الغازية بأسنانهم . وهذه العادات قد تعرض الأسنان للكسر . أو عدم ثباتها « لخلخلتها » من أماكنها ، فضلاً عما يحدث بها من آلام فورية . . وقد تصاب مستقبلاً ببعض الالتهابات والخراجات تحتها ، مما يجعل المريض في معاناة قد تستدعي خلع الضرب أو السن .

غسل الفم عقب أكل الحلوى مباشرة : وذلك لكي لا تتيح لها الفرصة لتحلل وتتحول إلى حمض اللاكتيك ، الذي إذا ما ترك هو الآخر ، فإنه يذيب طبقة الكالسيوم الموجودة بميناء الأسنان ليظهر بعدها التسوس .

إزالة الطبقة الجيرية ، والبؤر الصديدية : ينبغي أن تمتد العناية بالتنظيف لتشمل إزالة الطبقة الجيرية ولا سيما التي أمام فتحات الغدد اللعابية الموجودة تحت اللسان جهة الأسنان الأمامية بالفك السفلي . . وكذلك الموجودة على الضروس العليا الخلفية أمام الغدد النكفية .

كما يجب إزالة البؤر الصديدية بالفم والأسنان قبل إجراء العمليات الجراحية خاصة العيون ، والمفاصل « الروماتيزم » والقلب ؛ لأن إزالتها تساعد على الشفاء العاجل من هذه الأمراض .

تجنب التدخين : يتسبب التدخين في حدوث التهابات باللثة ، ويعمل على تغيير لون الأسنان الناصعة البياض ، إلى اللون الأسود . . فضلاً عن الرائحة الكريهة بالفم .

الابتعاد عن الحوادق والمواد الحريفة : حيث إنها تسبب في حدوث التهابات باللثة والغشاء المخاطي المبطن للفم .

علاج عسر الهضم والإمساك : فكلاهما يؤدي إلى حدوث قرح بالغشاء المخاطي بالفم والأسنان .

تجنب العادات السيئة الضارة : من هذه العادات التقليل بالفم فهو يساعد على نقل عدوى بعض الأمراض مثل فيروس الهريس ، وأمراض الغدة النكافية .

ومن بعض هذه العادات أيضاً . . تناول المشروبات أو المأكولات الباردة عقب الساخنة مباشرة . . وهذا - بالطبع - يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية وبالتالي يؤثر على الدورة الدموية بالأسنان ولذا يصاب لب الأسنان بآلام شديدة كما أن الغشاء اللثائي المحيط بالجذور يصاب هو الآخر بآلام شديدة ، مع انقباض وقتي . . وتكرار هذه العملية يؤدي إلى عدم ثبات الأسنان « لخلخلتها » على المدى الطويل .

يراعى عدم تواجد معدنين متجاورين مختلفي النوع في الفم : فذلك يؤدي إلى فرق جهد كهربائي يحدثه اللعاب ، مما يؤثر على سلامة لب الأسنان . وعلى المدى الطويل يؤدي إلى موت عصب الأسنان ، أو على الأقل يسبب الالتهابات والآلام المبرحة غير واضحة السبب .

الزيارة الدورية لطبيب الأسنان : من الأهمية بمكان . الزيارة الدورية لطبيب الأسنان مرة كل ستة أشهر أو على الأكثر مرة كل سنة للاكتشاف المبكر لأي عطب يصيب الأسنان أو أي مرض بالفم ، ربما يعكس أمراضاً أخرى بالجهاز الهضمي .

استمتعي بجمال أسنانك وابتسمي

ما أحوجك إلى الابتسامة العريضة التي تملأ شفتيك ، وتظهر صفوف اللؤلؤ الأبيض الجميل معبرة عن صف من الأسنان طويل تغطيه الشفة العليا . وصف آخر تغطيه الشفة السفلى لتحميه وتقيه . هذه الابتسامة التي تملأ حياتك صحة وسعادة .

ولكن كيف ليظهر هذا السحر وهذا الجمال إذا لم تكن أسنانك على أحسن حال ؟ إذن فالعناية بأسنانك مهمة واجبة ، والنظرة إليها نظرة مفيدة وصائبة .

فلتعتني إذن بأسنانك طول حياتك ، ولتكن الابتسامة والعافية من نصيبك ، والصحة والسعادة مدادك وقدرتك . وليس هذا بالصعب العسير ؛ بل إنه على العكس سهل ويسير ، إذا

أردت لأسنانك الدوام والتعمير .

الطريقة الصحيحة للعناية بالأسنان : يجب تنظيف الأسنان يومياً قبل الذهاب إلى النوم وفي الصباح الباكر وذلك بمعجون الأسنان الجيد والغني « بالفلورايد » وفرشاة مناسبة طيبة . مع تجنب الاحتكاك المباشر بين الفرشاة ونسيج اللثة ، لأنه رقيق وحساس ، وربما يصاب ببعض التقيحات نتيجة لمثل هذا الاحتكاك . إن أفضل طريقة لتنظيف الأسنان هي تحريك الفرشاة على الأسنان ، من أعلى إلى أسفل ؛ أعلى بالنسبة لأسنان الفك السفلي ؛ أي كما لو منا نمشط الأسنان بالفرشاة . كذلك يمكن استعمال « الخلة » في تنظيف ما يعلق بالأسنان بعد كل أكلة ، على أن يتم ذلك والفم مغلقاً عليها ، أما إذا دعت الضرورة لتدليك اللثة لتقويتها فيكون ذلك بطرف أصبع السبابة ، مع استعمال مرهم لهذا الغرض ودون إجهاد زائد لها .

وهذه بعض المقترحات التي تساعد على تكوين لثة سليمة ، والاحتفاظ بها في صحة جيدة :

— حاولي أن تسيري على نظام غذائي ، قليل في سعراته الحرارية ، غني بالفيتامينات والمواد المعدنية البروتينية .

— دربي اللثة والأسنان على مضغ الخبز الجاف ، والخضار الطازجة والفواكه ذات الألبان ، وقللي من أطعمتك اللينة .

. لا تستخدمى الطعام المسلوق إلا إذا وصفه لك الطبيب .

. زوري طبيب أسنانك كل عام على الأقل .

التهاب اللثة

تعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) التهاب اللثة بأنه : أي التهاب يحدث في اللثة بعض النظر عن الأسباب . ومن المعروف أن هذا المرض هو أكثر الأمراض شيوعاً بين الناس على الإطلاق ونادراً ما ينجو منه الإنسان في فترة من فترات حياته سواء كان ممن يعيشون في الدول المتقدمة أو النامية . والعامل الرئيسي لحدوث التهاب اللثة هو وجود بقع بكتيرية على الأسنان . وهذه الرقع توجد على السطح الخارجي للأسنان وتسهل إزالتها بالغسيل الجيد للأسنان باستخدام الفرشاة ومعجون الأسنان وقد وجد أيضاً أن تطور مرض التهاب اللثة من صورته البسيطة إلى الصور الأكثر تدميراً والتي تشمل التهاب النسيج المحيط بالأسنان وتآكل العظام التي تنغرس الأسنان بها يتوقف على نظافة الأسنان والفم .

ويتفق العلماء على أن أنواعاً كثيرة من البكتيريا يمكن أن تسبب حدوث البقع البكتيرية في الأسنان ، ولكن : أي هذه الأنواع يسبب التهاب اللثة ؟ في هذا ينقسم العلماء إلى قسمين :

الأول : ويقول إن جميع هذه الأنواع قادرة على ذلك .

الثاني : ويرى أن أنواعاً مرضية معينة هي القادر على إحداث التهاب اللثة .

وهناك عدة عوامل تؤدي إلى تفاقم المرض منها عوامل أو أمراض تصيب الجسم كله ومن ضمنه اللثة (عوامل عامة) وأخرى لا تصيب إلا الفم (عوامل محلية) .

١ - العوامل العامة : ويعتبر التهاب اللثة مؤشراً على تشخيص هذه الأمراض وهي غالباً ما تصيب الدم أو تصيب الغدد الصماء . وسوف نتكلم هنا عن بعض هذه الأمراض وتأثيرها على اللثة :

أ - سرطان الدم : في الحالات الحادة نلاحظ التهاباً شديداً في اللثة يصاحبها تضخم في اللثة نتيجة لتجمع مائي وقد تصبح الأسنان قابلة للحركة مع تورم في النسيج المحيط بها . وتزيد كمية نزيف اللثة عن المعتاد في حالات الالتهابات البسيطة . أما في الحالات المزمنة فنادر ما نلاحظ تغيراً في اللثة ويجب التأكد من الحالة بعمل عد لكرات الدم البيضاء .

ب - فقر الدم : في حالة الأنيميا الخبيثة فإننا نجد التهاباً في اللثة الخبيثة فإننا نجد التهاباً في اللثة في أكثر من ٧٥% من المصابين بالمرض . والملاحظة المثيرة للانتباه هي وجود شحوب شديد في اللثة على الرغم من وجود الالتهاب . أما في الأنيميا التي يسببها نقص الحديد فإن حدوث تغيرات في اللثة يكون في حالات قليلة منها .

ج - نقص الصفائح الدموية : ويتميز هذا المرض بحدوث التهاب شديد في اللثة مع وجود نزيف تلقائي متكرر بشكل لا يمكن تفسيره على أنه مجرد التهاب بكتيري عادي .

د - مرض السكر : استطاع فريق من العلماء إثبات وجود علاقة وثيقة بين الإصابة بمرض السكر وبين حدوث التهاب في اللثة خاصة إذا كان المريض لا يتناول أي علاج لسكر أو غير مواظب على تناول العلاج .

هـ - عدم توازن إفراز الهرمونات الجنسية : وتحدث هذه غالباً أثناء الحمل أو عند البلوغ أو باقتراب سن انقطاع الطمث كما يمكن أن تحدث في حالات تناول حبوب منع الحمل . وقد وجد العلماء أن التغيرات في الهرمونات الجنسية أثناء الحمل - وبخاصة « البرجسترون » - قد يكون كبيراً لدرجة حدوث التهاب شديد في اللثة يصاحبه تضخم في جزء منها أسماء العلماء « ورم الحمل » .

و - نقص تناول الفيتامينات : وفي هذا المجال يلعب فيتامين « B » المركب دوراً مهماً

في حماية اللثة من الالتهاب وعدم تناوله بكميات كبيرة غالباً ما يؤدي إلى التهاب يشمل كل الفم وليس اللثة فقط . أما مرض « الإسقربوط » الذي يسببه نقص فيتامين « C » فإن أحد أشهر أعراضه هو التهاب ونزيف اللثة .

٢ - **العوامل المحلية** : ونقصد بها التغيرات التي قد تحدث داخل الفم وتؤثر على اللثة وهي

تشمل :

أ - **التنفس من الفم** : وجد العلماء أن التنفس من الفم يؤدي إلى مستمر في الأسنان واللثة مما يساعد البقع البكتيرية على غزو الأسنان وإحداث التهابات اللثة .

ب - **التركيبة الصناعية** : تشمل الأسنان الصناعية والتيجان وغيرها فإن وجودها في تلامس دائم مع اللثة قد يؤدي إلى تدهور شديد في الحالة الصحية لنسيج اللثة ، ولذلك يجب على الأطباء أن ينصحوا مرضاهم بتنظيف الأسنان الصناعي تماماً كما يفعلون بالأسنان الطبيعية .

من أفضل العلاجات العشبية لالتهاب اللثة توصف الوصفة التالية :

المقادير : ثوم (٣) فصوص . زيت الزيتون . فنجان صغير . أوراق شجرة التين .

الطريقة : يدق الثوم جيداً ويضاف إليه الثوم المدقوق ويحرك جيداً على نار هادئة لمدة ٣ دقائق . يحضر مغلي أوراق شجر التين . بتقطيع أو تمزيق ورق التين بعد غسله ووضعها في وعاء على النار مع إضافة كوب من الماء . تترك أوراق التين تغلي لمدة دقيقتان على النار الهادئة . يضاف إلى ماء ورق التين بعد ترشيحه ما حضرناه من زيت الزيتون والثوم . ثم يعضض به ٣ مرات في اليوم . يستمر في أخذ العلاج حتى يطرأ تحسن على اللثة .

علاج الأسنان والتهاب اللثة

مرض تسوس الأسنان من الأمراض الشائعة والمنتشرة بشكل واسع بين الناس . ومُعظم الأسباب التي تؤدي إلى تسوس الأسنان ترجع في غالبيتها إلى تجمع بقايا الأطعمة التي يتناولها الإنسان في الحفر الموجودة في الأسنان أو في التجاويف بين الأسنان . . والفم به ملايين الميكروبات المختلفة والموجودة بصورة طبيعية والتي يطلق عليها ميكروبات ساكنة طبيعياً وهي توجد عند كل الناس فما تكاد تجد بقايا هذه الأطعمة لا سيما إذا كانت هناك بقايا أطعمة سكرية أو نشوية . . ويحدث ذلك بأن الحلويات التي يتناولها الإنسان تتجمع في تجاويف اللثة وبين الأسنان وعلى أسطح الأضراس وهذه الفضلات تتركز في التجاويف وقد لا تستطيع فرشاة الأسنان الوصول إليها وبعد وقت طويل تبدأ الميكروبات والبكتيريا الموجودة بصفة دائمة في الفم في مهاجمة هذه الفضلات وتخلق منها حامضاً شديداً التركيز وهذا الحامض سرعان

ما يذوب في الجزء الملاصق له من « مينا » الضرس وبمرور الزمن نجد أن ميناء الأسنان تفقد تدريجياً قوتها وصلابتها بفقدان المادة التي كانت تجعلها شديدة الصلابة مثل مادة الكالسيوم .

والجدير بالذكر أن تسوس الأسنان يسبب الألم عندما يصل إلى عصب الضرس ويلوثه فقط أما قبل وصوله إلى العصب فلا يشعر المريض بأي ألم والغريب أن هذا التسوس لا يتوقف عند الضرس المصاب فقط بل يمتد إلى المنطقة التي تحيط بنهاية جذور الضرس فتحدث التهاباً يؤدي إلى تكوين خراج في مؤخرة جذور الضرس مما يحدث ورمماً يصحبه ألم شديد يمنعه من النوم .

ومن الوصفات التي تبدي فعالية كبيرة في مقاومة تسوس الأسنان هو الثوم والبصل . حيث إن مقدرة الثوم والبصل لهما قدرة فتاكة في قتل الميكروبات والجراثيم الموجودة في الفم وذلك بفعل المضادات الحيوية التي تضاهاى البنسلين في القضاء على الميكروبات . وبذلك يكون الثوم وكذلك البصل منظف جيد للأسنان والفم ومن الخصائص الأخرى للثوم والبصل على مكافحة تسوس الأسنان والذي من أعراضه رائحة الفم الكريهة التي تسببها إفرازات البكتيريا المتفاعلة مع الطعام هو أن للثوم والبصل قدرة على القضاء على هذه الرائحة بل ويصل مفعول الثوم والبصل إلى جعل اللعاب رقيقاً وحامضاً .

أما نخر الأسنان فإن سببه أيضاً الميكروبات التي تسبب زيادة حمض اللبن وحمض الزبدة في الفم والمسمى بحامض اللاكتيك « Lactic acid » .

إن وجود هذه الجراثيم يؤدي في الأدوار الأولى إلى زيادة الكربوهيدرات التي تبقى بين الأسنان والتي تسبب بدورها زيادة حمض اللبن « حمض اللاكتيك » كما ذكرنا مما يؤدي بدوره إلى تآكل الأسنان ، كما أن زوال مادة الطلاء التي تكسي الأسنان يفسح المجال أمام عدد كبير من الجراثيم الموجودة في الفم للتسرب إلى المادة « العاجية » وشيئاً فشيئاً تحدث هذه الجراثيم فجوة في الأسنان . ويتحسس الإنسان من البرودة والحرارة حتى يصل النخر إلى لب الأسنان ، مما يؤدي إلى التهاب الأعصاب السنية ويبدأ المرض بالظهور .

إن رأي الطب في نخر الأسنان هو : أن سبب نخر الأسنان مرده نقص الفيتامينات المقوية للأسنان واللثة الموجودة في (الثوم النيء والسلطات والبصل) . وأيضاً يرجع لسبب عدم نظافة الأسنان ووجود بقايا الطعام التي تهىء الفرصة للجراثيم على التفاعل معها وخاصة السكريات والتي هي تتحلل بسرعة إلى عناصرها ومركباتها الأساسية لذلك نرى أن معظم الذين يصابون بتسوس الأسنان ونخر الأسنان هم الأطفال والأولاد الصغار الذين يتناولون الحلويات والشوكولاته والسكريات دون أن يعتادوا على تنظيف أسنانهم .

وأفضل وقاية وعلاج لنخر الأسنان هو التنظيف المستمر دون انقطاع للأسنان والفم بعد تناول وجبات الطعام وأيضاً تناول الثوم الذي يحتوي على مركبات وفيتامينات مقوية للأسنان واللثة . وشأن ذلك في البصل أيضاً .

وصفات لتجميل الأسنان

يؤكد خبراء التجميل أن جمال الأسنان يلعب دوراً هاماً في اكتمال لوحة جمالك فإذا أرادت حواء أن تستكمل كل أسباب الجمال فعليها التمتع بأسنان لامعة براقه نظيفة تساعد على إشراق ابتسامتها .

وتوصلت الأبحاث العلمية الحديثة إلى جدوى استعمال الأعشاب والنباتات كبديل ناجح للاستمتاع بأسنان لامعة ونظيفة ، بعد أن منيت معاجين الأسنان بخيبة الأمل بعد أن أثبت التحليل الكيميائي لمعظم معاجين الأسنان احتواءها على مواد يدخل في تركيبها الفحم النباتي وعظام الأسماك وجذور نباتات وحمض الكبرونيك بالإضافة إلى اليوريا وبعض المواد المانعة للتخمر والفلور ، ومن هنا كانت دعوتنا لاستخدام الأعشاب والنباتات الطبيعية للحصول على أسنان لامعة ونظيفة .

ويصب الطب الشعبي عدة وصفات منها :

أوراق القصعين لنظافة الأسنان : تستخدم أوراق القصعين للحصول على أسنان لامعة ونظيفة عن طريق فرك تلك الأوراق على الأسنان ، مع مراعاة عدم الضغط على اللثة وأن يكون ذلك برفق .

نقيع الأعشاب لنظافة الفم وإنعاشه : يستخدم نقيع العديد من الأعشاب كوسيلة ناجحة لنظافة الفم وإنعاشه منها نقيع النعناع الفلفي والنعناع العطري والخزامي وإكليل الجبل والقصعين والمردكوش والصعتر ، على أن تتم عملية مضمضة وتكرار العملية عدة مرات .

البقدونس والقرنفل لإزالة اصفرار الأسنان : كما يصف الطب الشعبي أوراق البقدونس والقرنفل لإزالة اصفرار الأسنان وذلك عن طريق الدلك المباشر للأسنان مع مراعاة عدم الضغط الشديد على اللثة .

بودرة الأعشاب لجمال أسنانك : وحالياً تستخدم بودرة الأعشاب كمنظف جيد للأسنان ، وتتكون تلك البودرة من ملعقة من بودرة إكليل الجبل المجفف وملعقة من القصعين المجفف وملعقة نشا وملعقة من بودرة جذور الزنبق ونصف ملعقة جذور نبات السوس مختلطة جميعها ، ويتم الاستخدام بواسطة فرشاة أسنان رطبة .

منظف سريع للأسنان من أوراق المريمية : تستخدم أوراق المريمية في دعك الأسنان كوسيلة سريعة للتنظيف .

معجون أسنان من النعناع : لعمل معجون أسنان بالمنزل ، تُخلط المكونات التالية مع بعضها لصنع عجينة : ملعقة كبيرة بيكربونات الصوديوم . أو ملعقة كبيرة فحم مطحون . أو ملعقة كبيرة جدور فراوله مطحونة . نقطتان من زيت النعناع . كمية مناسبة من الماء لعمل عجينة .

إزالة أصباغ الأسنان (تبييض الأسنان)

الفراولة : تُدعك الأسنان بالسطح الداخلي لنصف ثمرة فراولة . . مع الاهتمام بتناول عصير الفراولة .

الليمون : تدعك الأسنان بالسطح الداخلي لنصف ثمرة ليمون ، أو يستخدم عصير الليمون على قطعة قطن .

بودرة المريمية : معلقتان كبيرتان من أوراق المريمية الطازجة . معلقتان كبيرتان من ملح الطعام .

الطريقة : تُطحن الأوراق مع الملح ، ثم يسخن الخليط في الفرن (أو على نار هادئة) حتى يتماسك ، ثم يُطحن مرة أخرى لعمل بودرة .

تستخدم هذه البودرة في دعك الأسنان لإزالة الأصباغ عنها ، كما أنها تُعطر الفم ، وتساعد على الوقاية من تسوّس الأسنان .

خبث رائحة الفم

كراهة رائحة الفم هي حالة مزعجة أكثر منها عارضاً خطيراً . ولكن يحدث أحياناً أن يكون البخر نذيراً ينبئ بوجود مشكلة صحية . وفي ما يلي أكثر أسباب خبث رائحة الفم ، شيوعاً :

المشاكل السنية : تتراكم اللويحات (البليك) بين الأسنان واللثا بسبب تراكم فضلات الطعام . وهذا يسبب فساد رائحة الفم . ولتجنب ذلك يجب تنظيف الأسنان (الطبيعية والصناعية) عقب تناول كل وجبة طعام .

يستحسن أيضاً سنّ اللسان بالفرشاة لإزالة ما يكون قد علق به من فضلات ، وفحص الأسنان دورياً عند طبيب الأسنان .

وأعراض اللثة : وهي كثيراً ما تنجم عن تراكم اللويحات ، سبب آخر من أسباب فساد

رائحة الفم . ومعالجة هذه الأمراض ضرورية للتخلص من الرائحة الكريهة والقضاء على مسببات المرض .

الطعام ، السكاير : إن الثوم والبصل والسمك ، وهي جميعاً على مادة الكبريت ، وكذلك اللحوم السمينه ومنتجات الألبان ، يمكن أن تسبب فساد رائحة الفم إذا لم ينظف تنظيف جيداً . فإذا كانت هذه الأطعمة هي فعلاً سبب فساد رائحة الفم ، فمن البديهي أن يكون الانصراف عنها مدعاة للخلاص من الرائحة الكريهة . ونفس الشيء ينطبق على التبغ أيضاً .

جفاف الفم : المضغ والبلع ينشطان عملية إفراز اللعاب وهو المطهر الطبيعي للفم . وتباطؤ إنتاج اللعاب أثناء الليل يسبب سطوع الرائحة الكريهة من الفم عند الاستيقاظ من النوم . ومن السهل اليسير التخلص من هذه الرائحة عن طريق تنظيف الأسنان بالفرشاة صباحاً .

ومن الأسباب الأخرى لجفاف الفم (وفساد رائحته) : التنفس من الفم (ليلاً أو بسبب وجود عائق أنفي) ، شرب الكحول ، تناول أودية معينة كمدرات البول ومضادات الهيستامين ومضادات الاحتقان . الجوع : عندما تخلو المعدة من الطعام فإن عصاراتها الهضمية تأخذ في التحلل منتجة رائحة كريهة تصعد إلى الفم .

وهناك برامج غذائية يمكن أن تنتج كيتونات (منتجات جانبية ناشئة عن الحرق الداخلي للمواد الدسمة) . وهذه الكيتونات كريهة الرائحة . وهي تتراكم وتخرج مع هواء الزفير .

لذلك فإن على الذين يراعون برامج غذائية أن يحرصوا على تناول كثير من الوجبات الغذائية الصغيرة وشرب مقادير كبيرة من الماء لتنشيط إنتاج العصارات الهضمية واللعاب .

أسباب أخرى : الأحماج التنفسية والالتهابات الجيبية وسوء التغذية والتهاب اللوزات والاضطرابات الهضمية والربو والداء السكري وأمراض الكبد يمكن أن تسبب فساد رائحة الفم . إن معالجة المشكلة الصحية كثيراً ما تؤدي إلى زوال مشكلة الرائحة أيضاً .

الأعشاب للتخلص من رائحة الفم الكريهة

الأعشاب يمكن أن تكون سلاحاً ناجحاً ضد رائحة النفس الكريهة ، حاولي استعمال صمغ المر في تفريش الأسنان والغرغرة . النعنع ونبات حصى البان Rosemary ونبات القصعين sage يمكن أيضاً أن تكون علاجاً ضد هذه الظاهرة .

وقد تسألين لم لا تستعملين غسولات الفم المعروضة للبيع حتى بدون وصفة في مختلف الصيدليات ؟ في رأيي أن أياً من هذه المستحضرات يمكن أن تكتم الرائحة وتغلفها ولكنها ليست كافية للقضاء على المشكلة الأساسية ألا وهي البكتريا ، إذ إن هذه الأخيرة تحو

إلى الاختباء تحت غطاء من تسوس (نخر) الأسنان مما يمنع هذه السوائل من الوصول إليها وإزالتها .

وقد دلت البحوث إلى أن هذه الغسولات كفيّلة بتطبيب رائحة الفم لأي فترة بين عشر دقائق إلى ساعة بعد شطف الفم بها ، وحتى منعشات الحلق الطبيعية – كالدارسين وعرق السوس وحبّة الينسون والقرنفل – لا يمكنها القضاء على البكتريا ولكنها ، كما في غسولات الفم ، ينحصر نفعها في تغطية الرائحة ليس إلا .

وعليه فإن كل هذه المواد الأخيرة سواء الطبيعية أو الصيدلانية يمكن أن تعطيك شحنة من الثقة بالنفس ، ولكنها لا تعوض عن تفريش الأسنان المنتظم أو تنظيفها بالخيوط .

بالمقابل نرى أن مضغ قطعة من النعنع أو قطعة من التفاح أو الجزر يمكن أن تمنحك نفساً بالغ الحلاوة ، لكونها تنشط إنتاج وإفراز اللعاب الذي هو كما ذكرنا من أقوى المعقمات وقتلات البكتريا .

أما رشاش العطر فلا يوجد أسوأ منه في علاج هذه المشكلة ، إذ لا يوجد أسوأ من رائحة الثوم ممزوجة برائحة عطر النعنع مثلاً .

بدلاً من ذلك فإن أطباء الأسنان ينصحون بمضغ اللبان (العلك) غير المسكر لتنشيط إفراز اللعاب وتعقيم الفم عن هذا الطريق .

لتعطير رائحة الفم

المقدونس أو الأنجرة (حشيشة القبريص) أو الكرسون المائي (أبو خنجر) : تُمضغ بضع أوراق من أحد هذه الأنواع حيث إنها تحتوي على نسبة مرتفعة من « الكلوروفيل » المعروف برائحته المعطرة ، والذي يدخل في تركيب معطرات الفم التجارية .

اللافندر أو البردوقوش أو الزعتر أو الحصابان : يستخدم شاي أحد هذه الأنواع كغسول مطهر ومنعش للفم ومقاوم للرائحة الكريهة .

بذور السفرجل : تُغلى البذور في الماء حتى تصبح ليّنة ، ثم يصفى المغلي ، ويستخدم كغرغرة مطهرة ومنعشة للفم .

النعناع والحصابان : يمتاز كل من هذين النباتين برائحة معطرة للفم . . ويمتاز الحصابان بمفعول مطهر كذلك . ويمكن استخدامها في عمل غسول مطهر ومعطر للفم على النحو التالي : المكونات : ملعقة كبيرة من أوراق حصابان . ملعقة كبيرة من أوراق نعناع . ملعقة كبيرة من بذور الينسون . ماء مُقطّر أو ماء معدني (حوالي ٥٧٠ مل) .

الطريقة : يُغلى الماء ، ثم يُنقع به الأوراق والبذور لمدة ٢٠ دقيقة . وعندما يبرد المنقوع ، يُصفى ، ويعبأ في زجاجة ، ويكون جاهزاً للاستعمال .
ماء الورد . لانتعاش الفم : يمكن كذلك استخدام ماء الورد كغسول منعش للفم .

غرغرة مطهرة للفم

ملح الطعام أو بيكربونات الصوديوم : يضاف ملعقة صغيرة من أحد هذين النوعين لفنجان ماء دافئ ويستخدم كغرغرة للفم [يجب عدم الإكثار من استعمال البيكربونات ؛ لأنها قد تضر بسلامة اللثة] .

شاي الزعتر أو المريمية : يُنقع ملء ملعقة صغيرة من أحد العشبين في فنجان ماء مغلي ، ويُغطى الفنجان ، ويترك العشب لينقع لمدة ١٠ دقائق .
يستخدم هذا الشاي (المنقوع) كغرغرة مطهرة للفم ، ويفيد خاصة في حالات التهاب اللثة .

عصير الثوم أو البصل : يمكن استخدام عصير الثوم أو البصل كمطهر موضعي للضرس الملتهب ، كما يساعد ذلك على تسكين الألم . ولهذا الغرض توضع قطعة قطن مبللة بالعصير على مكان الألم .

نصائح

من المهم تغيير فرشاة الأسنان مرة في الشهر على الأقل لمنع تراكم البكتريا عليها واستعمالها بانتظام عقب كل وجبة . ولا تستعمل الفرشاة لتنظيف الأسنان فقط ، وإنما حتى اللسان وجدران الفم الداخلية ، بكل رقة . وهناك من ينصح باستعمال ملعقة (مقلوبة رأساً على عقب) في تنظيف اللسان من البكتريا عن طريق الحك عدة مرات وغسله بعد ذلك بالماء الغزير . بعد كل ما ذكرناه قد تتساءلين عن جدوى كل هذه العمليات الصعبة ، ولكنها في رأينا ثمن زهيد للتخلص من تلك الظاهرة غير المستحبة .

وفي أحيان نادرة - وهنا نؤكد على الندرة - قد تدل ظاهرة النفس الكريهة (البَخْر) على الإصابة بأمراض السكري أو الكبد أو الكليتين أو حتى سرطان الحبال الصوتية أو الفم أو الحنجرة ، وعليه إن استمرت الرائحة بعد كل المحاولات أعلاه للتخلص منها لمدة أسبوع أو أسبوعين فعليك بالفحص عند الطبيب المتخصص ، إذ أن كل ما تعلمناه عن طريق أمهاتنا من ضرورة تفريش الأسنان بانتظام لا يوازي ما يمكن أن ينصحنا به أخصائي الصحة الفمية للعناية بأفواهنا والذي يمكن أن يتجاوز كل ما ذكرناه آنفاً من طرق للتخلص من رائحة الفم . لا أحوال

أحداً ينكر الدقيقة الواحدة أو أقل التي يصرفها في تفريش أسنانه ، إزاء الدقائق الخمس التي يفرضها علينا طبيب الأسنان كفترة للتفريش إن نحن أردنا التخلص من مستعمرات البكتيريا المعششة في أفواهنا والمنتقلة إليها عبر وجبات الطعام التي تناولناها في اليوم السابق .

استعملي بعدها خيط التنظيف Floss لإزالة فتات الطعام من جيوب اللثة المختبئة بين الأسنان والتي إن بقيت لأصبحت كأكوام القاذورات المعرضة للتفسخ مع الزمن والتأنج الوخيمة الناتجة عنها .

المعالجة بالمثل Homeopathic هي طريقة أخرى للتخلص من رائحة الفم غير المستحبة .

ينصح باستعمال المادة القلوية Kaliphos لإزالة طعم المرارة التي يحس بها البعض بعد الاستيقاظ صباحاً . إن كان الطعم الذي تحس به هو طعماً معدنياً فلا بأس من استعمال محلول Mere.Sols بقوة 6X مرتين في اليوم لمدة عشرة أيام . أطباء الأعشاب ينصحون بمضغ البقدونس أو تناول شراب النعنع أو الحلبة Fenugreek (ملعقة متوسطة الحجم من العشب بكوب من الماء المغلي ينقع لمدة ١٥ دقيقة) . المشروبات الخضراء (ملعقة طعام من نبات الفصة Alfalfa المسيلة أو عشبة القمح تؤخذ مخلوطة بالعصير مرتين باليوم) هي واحدة من أفضل الطرق لمحاربة النّفس الرديء .

وأخيراً ، ليس هناك أهم من الإبقاء على طراوة الأمعاء للتخلص من الروائح عبر الطريق

الطبيعي !

اتبعي هذه النصائح لكي تطمئني على عطر أنفاسك . أما إذا استمر الأصدقاء والأقرباء

على تلافيك في الطريق . . فليس هناك غير تغيير العطر الذي تستعملينه . . والسلام .



الفصل العاشر

اليدان والقدمان والاظافر

الفصل العاشر

اليدين والقدمان والأظافر

نعومة يديك . . عنوان أنوثتك

من الصعب إخفاء منظر اليدين عن أعين الآخرين . . ولذلك فلا بد من العناية بهما لإعطائهما النعومة والمزيد من الجمال وإظهارهما دائماً بالمنظر اللائق .
وتذكري أنه مهما كان الماكياج متقناً وتسريحتك جميلة . . . ويداك مهملات فإن جمالك يبدو غريباً وغير مكتمل المعالم . . . فحشونة يداك تذهب بجمالك .

العناية باليدين

يقع العبء الأكبر من الأعمال الخشنة على اليدين ، وقد تهمل بعض السيدات أيديهن متعللات بضيق الوقت مع أن ذلك لا يتطلب منك سوى القليل من الوقاية والقليل من الوقت .
من أهم الأمور الواجب عليك الانتباه إليها جيداً ، للمحافظة على نعومة يديك ، وذلك باستعمال الففاز الكاوتشوك عند القيام بالأعمال المنزلية التي تتطلب وضعها في الماء والصابون لمدة طويلة .

عليك في هذه الحالة أن ترتدي قفاز المطاط للحماية من البلل ومن أدوات التنظيف .
وزيادة في الوقاية يجب استعمال كريم الترطيب ليديك ، ومن ثم ارتداء قفاز من القماش الناعم تحت قفاز المطاط الواسع .

وبعد غسيل يديك في كل مرة عليك تجفيفهما جيداً على أن تضعي عليهما طبقة من البشرة وهذا يساعد على أن تظل بشرة يديك ناعمة دائماً ولا تنتظري حتى تجف يديك ويظهر عليهما مرور السنين ؛ بل عليك أن تستعملي الكريمات المغذية والمطرية ومزولة المساج وذلك قبل ذهابك إلى النوم مباشرة .

ابدئي بعملية التدليك من عند أطراف الأصابع في اتجاه المنطقة التي تعلق راحة اليدين في المنزل تابعي الطريقة التالية : خذي نصف ليمونة حامضة واعصريها مباشرة على يديك وهذا

يضيفي بياضاً مميّزاً على بشرة يديك ويخلصهما من الجلد الميت ويزيد من نعومتها .
ادعكي جيداً بين الأصابع وتحت الأظافر وحول المعصم .
كما أنك تستطيعين استعمال بعضاً من أقنعة بشرة الوجه .

وصفات لجمال يديك

جمال اليدين جزء لا يتجزأ من جمال حواء ، والنصيب الذي يجب أن تناله يداك من العناية يجب ألا يقل بأي حال من الأحوال عن نصيب وجهك أو صدرك أو أي عضو آخر من أعضاء جسمك ، ولا يكفي مطلقاً أن تكون لك يداك جميلتين في تركيبهما التشريحي كي تطمئني على جمالهما بل يجب أن تتعهدي هاتين اليدين وأن تواليهما بالعناية والرعاية كي تزدادي جمالاً ، وثقي أن العمل اليومي الذي تمارسينه في المنزل لن يقف عائقاً أمام جمال يديك مهما كان ذلك إذا عرفت الطريق الصحيح للعناية بهما .

ومن أهم المشاكل التي تتعرض لها حواء وتؤثر على جمالها خشونة اليدين وخشونة المرفقين « الكوعين » واكمداد لونهما ، وإذا كان العمل اليومي المنزلي هو المسؤول الأول عن خشونة اليدين فمن الوسائل الوقائية استعمال قفاز مطاط لحماية يديك من الخشونة التي يسببها الغسيل واستعمال أدوات المطبخ ، كما يصف الطب الشعبي عدة وصفات للعناية بيديك منها :

١ - زيت اللوز الدافئ لنعومة الأيدي والكوعين : ثبت نجاح استخدام زيت اللوز الدافئ كدهان للأيدي والكوعين في إزالة الخشونة وعودة الجمال لليد مع مراعاة تخفيف الأيدي والكوعين عقب الاستخدام ، وأن يتم ذلك بمعدل ثلاث مرات يومياً على الأقل لمدة أربعة أسابيع وعندها ستنتهي خشونة الأيدي والكوعين إلى غير رجعة .

٢ - عصير الليمون لإزالة بقع اليدين : قد يعلق باليدين بعض البقع التي تشوه جمالهما ، وثبت جدوى تدليك اليدين بعصير الليمون في إزالة بقع اليدين .

٣ - كريم الليمون لجمال يديك : يصف الطب الشعبي كريم الليمون للحفاظ على جمال اليدين والقضاء على الخشونة ومقاومة التشققات ، ويتكون كريم الليمون من ملعقة الأنولين الجفف وملعقة من زيت المشمش وملعقة من زيت الخروع وملعقة من عصير الليمون الطازج وملعقة من نقيع عشبة الليمون العادي ، ويتم عمل الكريم بإذابة الأنولين في مرطبان موضوع على ماء ساخن ثم إضافة الزيوت السابق ذكرها ثم نقيع عشبة الليمون ثم إخراج المزيج من الحمام المائي ونضع الغطاء المحكم على المرطبان ثم نترك المزيج حتى يبرد ويستخدم بعد ذلك ككريم .

٤ - لوسيون زهر البليسان لتطرية اليدين ولنعومة الكوعين : يستخدم لوسيون زهر البليسان كعلاج فعال لتقشف اليدين والكوعين ، حيث يعمل على التطرية والتنعيم للبشرة وإزالة الشقوق التي قد تكون في الكوعين ، ويتكون اللوسيون من ملعقة من نقيع زهر البليسان وملعقة من حليب اللوز وملعقة من زيت المشمش ونصف ملعقة من زيت اللوز وملعقة من زيت الزيتون ، ومزج المكونات جيداً على البارد في مرطبان زجاجي صغير ، ويستخدم اللوسيون لتدليك اليدين والكوعين بمعدل مرتين مرة صباحاً ومرة مساءً .

الأظافر

يقولون إن الاعتناء بالأظافر يدل على شخصية المرأة . . وهو قول صحيح بدرجة كبيرة . . والواقع أن كثير من النساء يتصورون أن اهتمامهن بالأظافر ينسحب فقط على الطلاء الذي يستخدم ونوعيته هذا فضلاً عن المحافظة على تسوية وتهذيب الأظافر . . لكن الاعتناء بالأظافر يشمل أيضاً . . نعومتها ولونها الطبيعي وتكسر أو تشقق الأظافر ولا نغفل بالطبع إصابتها بالالتهاب . . . وفي البداية لا بد أن نلقي الضوء على نمو الأظافر والأمراض التي تصيبها قبل الإسهاب في طرق الرعاية . .

من المعروف أن الأظافر محاطة بالجلد من جميع الاتجاهات ويشارك الجلد في حمايتها بمد جزء من سطحه الخارجي لكي يغطي الفراغات الناتجة عن التصاق الأظافر بالجلد . . ويبدأ نمو الأظافر في الجنين منذ الأسبوع التاسع وفي وقت متزامن مع نمو الشعر . . أما معدل نمو الأظافر فهو يتفاوت إلى حد كبير . . فهو يبلغ ما بين ٠.٥ إلى ١.٢ ملمتر في كل أسبوع بالنسبة لأصابع اليد ، أما أصابع القدم فتتعدى معدل أبطأ يصل من ثلث إلى نصف هذا الطول أسبوعياً ؛ لأن أصابع القدم لا تتنفس بنفس القدر الذي تتنفس به أصابع اليدين . . وأظافر اليد اليمنى تنمو أكثر من اليد اليسرى كما أن أظافر الأصابع الوسطى هي أكثر الأظافر معدلاً للنمو بينما نجد الإبهام أقل الأظافر نمواً . . ويقل النمو ويزداد تبعاً لعدة عوامل مثل الإصابة ببعض الأمراض الخلقية أو الحميات .

وثمة ثلاثة أنواع من الأمراض تصاب بها الأظافر وهي :

أمراض خلقية : تؤدي إلى تغير شكل الأظافر عند الولادة .

أمراض ناتجة عن خلل في تكوين الأظافر أثناء نموها في أي فترة بعد الولادة مثل

الصدفية .

أمراض تحدث بعد تكوين الأظافر تماماً مثل التهاب الجلد .

ويمكننا ذكر ١٥ عيباً خلقياً يصيب الأظافر قد تؤدي كلها إلى عدم وجود أظافر على الإطلاق . . ولعل تكسير الأظافر وتشققها هو من أكثر الأعراض المرضية شيوعاً في الأظافر وله أسباب عديدة :

منها متاعب مرضية داخلية نتيجة إصابة بعض الأجهزة الأخرى في الجسم بعدة أمراض مثل بعض اضطرابات الدولة الدموية في الأطراف ، وأيضاً الأنيميا الناتجة عن نقص في الحديد والتي تؤدي إلى تحوير شكل الأظافر ليصبح شكلها مثل الملعقة (متقعرة) وتحمل اسم تملعق الأظافر .

وثمة متاعب موضعية وأهمها كثرة انغماس اليد في الماء أو السوائل لمدة طويلة وخصوصاً إذا كانت المياه قلووية ، وفي هذه الحالة يجب دائماً قص الأظافر وعدم جعلها طويلة ، وإذا لم يكن هناك طريقة لتجنب وضع اليدين في الماء لمدة طويلة فمن الضروري استعمال القفازات التي يجب أن تكون غير ضيقة ومبطنة من الداخل بالقماش .

وفي أحيان أخرى تحدث إصابة عرضية بالأظافر وتكون على شكل مرض في الأصابع بسبب أكزيما اليدين وبعض الأمراض الجلدية الوراثية . . وثمة نوع يحدث من بعض العادات السيئة مثل حك الأظافر بالأصبع مثلما يحدث عادة في أظافر الإبهام .

أما النوع الأكثر شيوعاً من إصابات الأظافر فهو الناتج من استعمال بعض أدوات المانيكير مثل المبرد الخشبي أو عند إزالة الجلد الموجود عند اتصال الجلد بالأظافر والتي تم عرضها من قبل . . ودائماً ننصح بعدم إزالة الجزء الرقيق الأبيض من ذلك الغشاء الجلدي الموجود والممتد بين الأظافر والجلد ، الذي يمنع تجمّع السوائل والمياه والمواد الكيماوية ؛ لأن إزالته تؤدي إلى التهابات جلدية تنعكس على نمو الأظافر ، وهي التي تنمو عادة من جزء موجود أسفل الجزء الخلفي منها – أي الأظافر – والذي يؤدي عند حدوث التهاب في الجزء المحيط به إلى اضطراب في النمو .

ويحدث التكوين غير الطبيعي – أي الذي يكون نتيجة أسباب أخرى غير استخدام المانيكير – في الأظافر نتيجة تأثير بعض أنواع البكتريا التي تعرف باسم « سيدوموناس » وهي تجعل لون الأظافر أخضر ، كذلك الالتهابات الفطرية خصوصاً تلك الناشئة عن فطر الخميرة والتي تنتج عادة من كثرة وضع اليدين في السوائل إضافة إلى الضغط على اليدين وخصوصاً الأظافر في عملية غسل الأواني والملابس ، وقد يحدث نتيجة هذه الإصابة بالفطر تلون الأظافر باللون الأسود أو البني وخصوصاً على أطرافها . . كذلك مرض الصدفية الذي يحدث أثناء تكوين الأظافر فقد يؤدي إلى خلل في اللون . . كما أن بعض الأدوية مثل أدوية معالجة الملاريا والمضادات الحيوية قد تؤدي إلى تلوين الأظافر باللون البني المصفر الذي يميل إلى

الاصفرار وخصوصاً دواء « التتراسيكلين » والذي يستخدم كمضاد حيوي بكثرة . . كما قد تظهر في الأظافر حفرة صغيرة دقيقة مثل دقة المسمار ، وهذا يحدث في بعض الأمراض الجلدية كمرض الصدفية ومرض الثعلبية ، ولكنه أيضاً قد يحدث بدون هذين المرضين في حالات الإصابة ببعض الفطريات كما قد يحدث نتيجة الضغط على الأظافر في بعض الأعمال اليدوية الدقيقة كلضم الإبرة أو استخدام المفك .

كما قد يحدث في بعض الحالات أن تتفكك الأظافر أي تنفصل الأظافر عن الجزء الموجود أسفلها ، وهذا يحدث لعدة أسباب منها الإصابة ببعض الأمراض الجلدية كالصدفية والتهاب الجلد الفطري والأكزيما في اليدين ، كما قد ينشأ من أمراض داخلية مثل نقص هرمونات الغدة الدرقية أو زيادة نشاطها ، وكذلك نتيجة لاستخدام بعض السيدات لأنواع من الصابون الشديد القلوية (صابون الغسيل) وكذلك بعض مستحضرات التجميل أو استعمال أدوات المانيكير بكثرة . . بعد كل هذا هناك الأظافر ذات اللون الأبيض نتيجة النقص في بعض المواد الزلالية في الدم ، وذلك قد ينتج من نقص في تناولها وفي بعض الاضطرابات في الكبد وقد يكون هناك سبب ظاهر لسبب هذا الابيضاض .

أخيراً ، وقبل ذكر النصائح الخاصة برعاية الأظافر نقول إننا يمكن أن نعزو نقص الأظافر وتشققها إلى نقص في الكالسيوم وفيتامين « د » بالإضافة إلى نقص البروتين الحيواني وبصورة خاصة البيض والذي يحتوي على قدر كبير من الكبريت الذي يشكل حجر الزاوية في تكوين الأظافر الصلبة والشعر القوي السليم . . ويمكن اتباع الآتي كوسيلة لمنع نقص الأظافر والحفاظ عليها . . يكون ذلك بتناول بيضتين في اليوم الواحد بالإضافة إلى تناول أنواع البروتين الأخرى كاللحوم والأسماك . . كما يمكن تناول الحليب لزيادة نسبة الكالسيوم ، أيضاً تناول خميرة البيرة يومياً والتي تتوفر فيها نسبة عالية من فيتامين « ب » كومبلكس وهو ما يتوفر به « الكولين » للزمام لصلاية الأظافر . .

لتزدادي جمالاً وأناقة باظافرك

تزيد الأظافر الجميلة من أناقة السيدة ورفقتها ، وهي إلى جانب ذلك دليلاً على صحتها إذ إن اللون الوردي الذي يظهر تحت الأظافر يدل على وفرة الدم ، كما تدل قوة الأظافر على كفاية ووفرة الكالسيوم والبروتينات في الجسم واعتدال الغذاء بوجه عام .

فإذا نقصت الأظافر . . لزم الإكثار من تناول المواد الغذائية المحتوية على الكالسيوم (مثل الجبن واللبن) ، والمواد البروتينية مثل (الجلي) ، والمواد المحتوية على فيتامين (ب) كالحلبة .

كما يفيد التعرض إلى أشعة الشمس المباشرة وذلك لتكوين فيتامين (د) في الجسم . .

كذلك يلزم في هذه الحالة تلافي استعمال فرشاة الأظافر ، والاكتفاء بقطعة من الإسفنج ويحسن عدم المبالغة في إطالتها حتى تصبح أقل عرضة للكسر .

نصائح للعناية بالأظافر

تتطلب العناية بأظافر اليدين تركها بين الحين والآخر دون طلاء ، لعدة أيام تتعرض خلالها للشمس والهواء ، وأن توضع في حمام زيت زيتون دافئ لمدة (٥ - ١٠) دقائق أسبوعياً ، وأن تذهب بعد الحمام الساخن مباشرة لطراوة الجلد من حولها من تأثير البخار ، تطلي بعد ذلك بدهان الأظافر ، يمكن الدخول بالطلاء قليلاً إذا كانت الأظافر أعرض مما يروق لك .

ولزيادة أناقة اليدين . . يفضل إزاحة الجلد الرقيق من حول الأظافر إلى الخلف باستعمال عصا رفيعة (مرود) بعد إزالة طلائها ، ثم تنظيم الأظافر بالمبرد لتأخذ أطرافها شكلاً بيضاً ، وذلك بحك الأظافر بالمبرد في اتجاه واحد من ركن الظفر إلى المنتصف إلى الركن الآخر ، ثم غسل اليدين وتحفيفهما ، ومسحهما بقطعة من القطن مبللة بماء كلونيا . ضعي طلاء الأظافر واتركيه حتى يجف ، ثم ضعي طبقة ثانية منه باللون المفضل لك .

إذا كانت أظافرك تتقصف بسرعة . . تجنبي استعمال طلاء الأظافر لبعض الوقت . . وحاوي تدليك طبقة الجلد الرقيقة المحيطة بالظفر يومياً باستعمال ما يغذيها من الأعشاب كاستعمال مغلي بذور الحلبة مع الينسون .

كما نلفت نظرك إلى وجوب الإسراع بعلاج الأمراض الفطرية الجلدية ، التي تصيب الأظافر أو الجلد وما حولها .

الطريقة الصحيحة لطلاء الأظافر

ولكي يكون طلاء الأظافر في أجمل منظر ، راعي هذه النقاط :

١ . تأكدي أن أظافرك خالية تماماً من أي آثار للدهون قبل البدء في وضع الطلاء .

٢ . ضعي يدك على سطح مستوٍ ، ثم قومي بوضع طبقة أساس للطلاء .

ومن الممكن أن تستعملي لها طلاء أظافر شفاف عديم اللون . والحالة هذه يستحسن استعمال قلم أبيض خاص للأظافر لتلوين باطن الظفر خاصة لذوي الأظافر الصفراء الرقيقة . فهذا يضفي جمالاً خاصاً .

٣ - ابدئي بعمل الطلاء على شكل خط في منتصف الظفر من عند القاعدة إلى الطرف ، ثم

ضعي الطلاء في الجانبين بطريقة منتظمة ومبتدئة أيضاً من قاعدة الظفر حتى الطرف .

- ٤ . وانتظري حتى تجف الطبقة الأولى من الطلاء ثم ضعي طبقة ثانية منه بنفس الطريقة .
- ٥ - إذا لاحظت وجود آثار للطلاء حول الظفر فحاولي التخلص منها قبل جفاف الطلاء على هذه المنطقة باستعمال قطعة صغيرة من القطن .

نصائح عامة لجمال أظافرک

- ١ . عدم غمس اليدين لفترة طويلة في المياه أو القلويات .
- ٢ - عدم استعمال أدوات المانكير بكثرة أو بشدة ويكفي مرة أو مرتين في كل شهر مع مراعاة عدم إزالة الجلد المغطي للطرف الخلفي للأظافر .
- ٣ - قص الأظافر بانتظام من أطرافها الخارجية وعدم قص الجوانب خصوصاً عند منطقة التصاقها بالجلد .
- ٤ - عدم تعاطي الأدوية وخصوصاً المضادات الحيوية إلا عند الحاجة ، واستشارة الطبيب .
- ٥ . تجنب المواد الملوثة والصبغات وعند استعمالها يجب ارتداء قفاز للوقاية .
- ٦ - استعمال المستحضرات - ومستحضرات التجميل الخاصة بالأظافر على وجه الخصوص بحرص . . وتجنب استعمال مقويات الأظافر الموضوعية ما أمكن ذلك .
- ٧ . استعمال الكريمات اللطيفة للأظافر بعد غمسها في الماء لمدة طويلة وبعد تنشيفها .
- ٨ - اختيار الوجبة الغذائية المناسبة المتكاملة التي يجب أن تحتوي على بعض المواد البروتينية وكذلك الفيتامينات والمعادن .
- ٩ - عدم إطالة الأظافر أكثر مما تحتمل ؛ أي إنه يمكن إطالتها ولكن إلى الدرجة التي تسمح وجودها شبه مستقيمة مع تجنب الطول الذي يزيد من درجة تقوسها .
- ١٠ - عدم استعمال أكثر من نوع طلاء الأظافر في المرة الواحدة وتجنب إزالته باستعمال أكثر المزيلات الخاصة به في فترات متقاربة .

اليدين والأظافر

يتعرض جلد اليدين والأظافر أحياناً لإساءة متكررة من خلال القيام بالأعمال المنزلية التي تتطلب استخدام الماء والصابون والمنظفات المختلفة كالقيام بغسل الأطباق ومسح الأرضيات . . حيث يتعرض جلد اليدين للخشونة والجفاف والتشققات ، وتعرض الأظافر

للضعف والتشققات وربما للإصابة بالفطريات .

وتجنباً لهذه المشاكل يجب الاهتمام بارتداء قفاز مطاطي ليحمي اليدين من هذه الأضرار خاصة عند القيام بغسل الأطباق . . لكنه يجب كذلك مراعاة عدم ارتداء القفاز لفترات طويلة ؛ لأن ذلك يعرض اليدين والأظافر لأضرار أخرى .

كما يجب الاهتمام باستخدام المستحضرات المرطبة للبشرة لمقاومة الجفاف .
وفيما يلي بعض وسائل الحماية المساعدة في هذا الغرض :

حمام لليدين من الأعشاب (لرَبَات البيوت)

البابونج - الشمر - الحزنبل (أم ألف ورقة) : لتطرية جلد اليدين ونعومته والحفاظ عليه من الجفاف والقشف يُعمل حمام اليدين من وقت لآخر بتغطيسهما في منقوع أحد الأعشاب الثلاثة السابقة .

ويُحضّر المنقوع بإضافة ملعقتين صغيرتين من العشب لكل فنجان ماء مغلي ويترك العشب لينقع لمدة ١٥ دقيقة .

كريم للعناية الفائقة بجلد اليدين

المكونات : ٤ ملاعق كبيرة جلسرين . كبشطان (ملء اليد مرتين) من زهور البيلسان .

الطريقة : يُسخن الجلسرين على نار هادئة حتى يسيل تماماً ، ثم يضاف إليه الزهور ، ويترك لينقع لمدة ٤٥ دقيقة . . ثم يعاد التسخين حتى يذوب الجلسرين مرة أخرى ، ثم يصفى . . وعندما يبرد يعبأ في زجاجة ، ويكون جاهزاً للاستعمال .

حمام لتقوية الأظافر

الشبت وذيل الفرس (الأمسوخ) : لتقوية الأظافر ومقاومة التشققات والتقصف يُعمل حمام للأصابع من مزيج من منقوع العشبين السابقين . . ويحضّر المنقوع بإضافة ملعقتين صغيرتين لكل فنجان ماء مغلي ، ويترك العشب لينقع لمدة ١٥ دقيقة . يكرر الحمام يوماً بعد الآخر لمدة ١٠ دقائق .

كريم للعناية باليدين من دقيق الذرة

المكونات : ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة . ملعقتان كبيرتان من الجلسرين . ماء ورد (حوالي ٢٨٥ مل) .

الطريقة : يُسخن الجلسرين على نار هادئة حتى يذوب تماماً ويضاف إليه الدقيق مع التقليب

لبضع دقائق ثم يرفع الإناء من على النار . يستمر التقليب حتى تتكون عجينة متجانسة .
ثم يضاف إليها ماء الورد تدريجياً ، ويكرر التقليب للحصول على كريم متماسك . يعبأ
المستحضر في زجاجة . هذا المستحضر يمكن استخدامه بأمان مع ذوات البشرة الحساسة .

الجلسرين ، زيت الزيتون ، زبدة الكاكاو

يمكن استخدام أحد الأنواع السابقة كدهان للعناية بالبشرة ومقاومة الجفاف والتشققات .
وهناك وصفة فعالة من زيت الزيتون لتقوية الأظافر وزيادة صلابتها . . وهي على النحو
التالي :

المكونات : ٣ ملاعق صغيرة زيت الزيتون . ٣ ملاعق صغيرة خل تفاح . صفار بيضة
واحدة .

الطريقة : تُخلط المكونات جيداً وتحفظ في زجاجة . ويستخدم هذا المستحضر بصفة
متكررة في دهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها [يمكن الاستعانة في ذلك بقطعة قطن] .

عسل النحل . . لعلاج تشققات الجلد عند الكوعين

يعتبر عسل النحل من المواد الفعالة في مقاومة جفاف البشرة وعلاج القشرف أو
التشققات والتي تصيب عادة الجلد عند الكوعين أو كعبي القدمين أو الركبتين وكذلك جلد اليدين .
ولهذا الغرض يستخدم عسل النحل دافئاً في دعك المناطق المصابة بالقشرف أو
التشققات . . كما يمكن استخدامه من خلال الوصفة التالية :

المكونات : ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل (سائل) . ٢ ملعقة كبيرة زيت اللوز . ملاعق كبيرة
ماء ورد . ملعقة كبيرة خل تفاح .

الطريقة : يُسخن العسل تسخيناً خفيفاً على نار هادئة ثم يقلب معه زيت اللوز . يُسخن
خل التفاح وماء الورد بنفس الدرجة السابقة ثم يضافان إلى العسل والزيت ، مع استمرار التقليب
حتى يبرد الخليط ، ثم يعبأ في زجاجة .

يعتبر هذا المستحضر فعالاً للغاية في تليين وتنعيم جلد اليدين .

كريم مسائي لعلاج خشونة جلد اليدين

المكونات : ملعقة كبيرة (زيت قمح وزيت جنين أو جرثومة القمح) . ٢ ملعقة كبيرة
لانولين . ملعقة صغيرة ماء مقطر (دافئ) .

الطريقة : يذاب اللانولين في إناء مزدوج أو فوق سطح ماء يغلي ثم يقلب معه الزيت ثم

يضاف الماء مع استمرار التقليب ثم يرفع الإناء عن النار ، ويستمر التقليب حتى يبرد الخليط ، ثم يعبأ في زجاجة .

هل للأظافر دور في تشخيص الأمراض ؟

تغير شكل وحجم ولون أظافرك يسبب لك أمراضاً معينة .

أمراض القلب والصدر والكبد تفضحها أظافرك .

البعض يقرؤون مستقبلك في كفك ، ولكن الأطباء يقرؤون صحتك في ظفرك ، أظافرك

ترموتر حساس يشير بما يجري داخل الجسد بعيداً عن العيون .

مهما تكن قيمة الأظافر بين وسائل التجميل فلا جدال في أن لها قيمة أكبر في مجال

الخدمات الطبية نظراً لما تقدمه للأطباء من مساعدة في تشخيص ما قد يكون داخل الجسم من

أمراض كامنة .

لكل مرض يصيب الإنسان أعراض أو علامات تنير للطب طريقه عند قيامه بتشخيص

ذلك المرض .

ولما كان الجلد غطاء يستر كل أجزاء الجسم من قمة الرأس إلى أخمص القدم فليس

غريباً أن يكون أكبرها مساحة وأوفرها نصيباً من أعراض الأمراض .

ولما كانت أظافر اليدين والقدمين امتداداً لهذا الغطاء الجلدي الذي يكسو جسم الإنسان

فلا غرابة أن يكون لها كذلك نصيبها من تلك الأعراض ، ومن الواجب ألا تصيبنا الدهشة إذا

ظهرت أعراض المرض الواحد على الجلد بصورة تختلف عن الصورة التي ظهر بها على

الأظافر ؛ لأن الفرق كبير بين رقة الجلد وصلابة الأظافر .

نتقل من التعميم إلى التخصيص فنقول : إن الظفر قد يفقد بالتدرج شكله المحذب

حتى يصبح مفلطح أو مقعراً شبيهاً بالملعقة وعلى الرغم من هذا التغيير الذي يحدث غالباً من

أظافر اليد إلا أنه قد يمتد إلى أظافر القدم ، وهو من العلامات المعروفة الدالة على إصابة

صاحبها بمرض « أنيميا الدم ونقص الهيموجلوبين » وقد يحدث نفس التغيير في بعض الحالات

إذا نقص مخزون الحديد من الجسم دون ظهور فقر الدم وآية ذلك عودة الظفر إلى شكله

الطبيعي إذا تم تزويد المريض بما ينقصه من عنصر الحديد .

ويجب ألا يفهم من ذلك أن كل تغير من هذا القبيل يعني بالضرورة نقص الحديد

والإصابة « بالأنيميا » فقد وجد أن أظافر عدد غير قليل من الأطفال الرضع بهذا الشكل ولكنها

سرعان ما تعود - تلقائياً إلى شكلها الطبيعي مسايرة لنمو أجسامهم كما يجب التنبيه إلى أن هذا

الشكل الذي يثير الشك قد يوجد في أفراد بعض الأسر عن طريق الوراثة وليس نتيجة للإصابة بأي مرض معين .

وهذه الظاهرة قد تظهر في أطراف عدد كبير من الأطفال الرضع بصفة مؤقتة ، كما تظهر في أفراد بعض الأسر عن طريق الوراثة ، فقد تبدو - كمرض مهني - في أطراف الأفراد الذين تتطلب أعمالهم الإكثار من استخدام الصابون والزيوت ؛ لأن ذلك يزيد من نعومة الأظافر شيئاً فشيئاً ويفقدتها صلابتها في نهاية الأمر .

وهناك ظاهرة أخرى تبدو فيها على سطح الظفر خطوط في صورة انخفاضات وتشققات أشبه ما تكون بالأخدود على سطح الأرض .

ولما كان ظهور هذه الخطوط يرجع إلى إصابة الظفر بمرض يؤثر فيه ويعوق نموه كالحصبة والتهاب الغدة النكفية والالتهاب الرئوي والذبححة الصدرية فإن تلك الخطوط لا تلبث أن تختفي بعد زوال المرض .

أما الظاهرة الثالثة فهي تساقط الأظافر . . ففي بعض الحالات يسقط الظفر تماماً نتيجة للإصابة باضطرابات في الغدة الدرقية سواء أدت هذه الاضطرابات إلى زيادة أو نقصان في عمل هذه الغدة .

وفضلاً عن ذلك فقد تحدث ظاهرة تساقط الأظافر نتيجة الإصابة بأمراض أخرى كالصدفية والإصابة الفطرية وأكزيما الأصابع أو أي مرض آخر يعوق تدفق الدم بقدر كافٍ إلى منطقة الأظافر .

والظاهرة الرابعة . . . تبدأ باختفاء الزاوية الصغيرة بين الظفر ومؤخرة جلد الأصبع المحيط به ، كما تبدأ العقلة الأخيرة من الأصبع في التضخم وقد يمتد التضخم إلى الظفر نفسه .

وهذه الظاهرة قد ترجع إلى الإصابة بأمراض القلب الحلقية المصحوبة بزرقة في الجلد .
وثمة ظاهرة خامسة . . وهي ما يطرأ على لون الظفر وما تحته من الجلد تبعاً لما يصاب به من أمراض ، فإذا ظهر اللون الأبيض كان ذلك دليلاً على الإصابة بتليف الكبد .

وقد يظهر وسط ذلك خطان متوازيان متقاربان إذا انخفضت نسبة الزلال في دم المريض . . ولكن يختفي الخطان إذا ما عاد مستوى « بروتينات الدم » إلى الحد الطبيعي .

أما في حالات الإصابة بأمراض الكلى والفشل الكلوي فإن لون الظفر وما تحته من الجلد يكون أبيض في النصف القريب من منبت الظفر ، ويكون قرمزيّاً أو بنيّاً في النصف الآخر الملاصق لطرف الظفر .

أما في حالة الإصابة « بالأنيميا » فتبدو الأظافر باهتة اللون .
وظاهرة سادسة . . هي حدوث نزف تحت الظفر ، وهو يحدث عادة عقب ارتطام الأظافر
بجسم صلب أو آلة حادة ، كما يحدث في حالات الإصابة بالتهاب الغشاء المبطن للقلب أو
التهاب المفاصل الروماتيدي المسمى بالروماتويد . . وكذلك في حالات ضيق الصمام المترالي
بالقلب وقرحة المعدة وضغط الدم العالي وبعض حالات الإصابة بالأورام الخبيثة . .
وظاهرة سابعة . . ونعني بها مرض الظفر الأصفر وهو مرض يعرقل نمو الظفر إلى أن
ينتهي الأمر بوقف النمو تماماً .

وتبدأ قصة هذا المرض بميل الظفر إلى الاصفرار .
وقد يزداد في هذه الأثناء سمكه وتحديه ثم تظهر عليه خطوط عرضية . . وربما انتهت
القصة بتساقط الظفر وانفصاله كله عن الجسم .
وجدير بالذكر أن جميع هذه التغيرات التي تطرأ على الظفر من حيث اللون والحجم
والشكل والتساقط تكون في أغلب الأحيان مصحوبة بتورم في أطراف الأصابع وحول مفصل
القدم وفي الوجه أيضاً .
وقد يشكو بعض من يصابون بهذا المرض من اضطرابات صورية كالتهاب الشعب
الهوائية المزمن أو تمدد تلك الشعب .

كيف نتخلص من فطريات الأظافر ؟

إنَّ خير طريقة لحماية أظفارك من الفطريات هي إبقاؤها جافة . حاول اتباع بعض
الإرشادات التالية :

- ١ - سدي تياراً من الهواء البارد من آلة تجفيف الشعر إلى أصابع قدميك لتجفيفها بعد
الحمام .
- ٢ - بدل جواربك مرات عدة في اليوم .
- ٣ - رش قليلاً من البودرة في داخل الجوار ، وتجنب البودرة التي يدخل النشاء في
تركيبها ؛ لأنه يغذي الفطريات كما يظن بعض الخبراء .
- ٤ - ابق حافي القدمين في المنزل .
- ٥ - في الصيف ، حيث يزداد احتمال تعرق القدمين البس صندلاً أو حذاء مفتوح
المقدمة .

- ٦ - في الشتاء تجنب لبس الشحاطة المنزلية المبطننة تبطيناً سميكاً وذلك تفادياً لتعرق القدمين .
- ٧ . اختر الأحذية الحسنة التهوية .
- ٨ . تأكد من اكتمال جفاف حذاءك أثناء الليل .
- ٩ . بعد ممارستك الرياضة بدل حذاءك وجواربك المبللة بالعرق .
- ١٠ - يجب على المرأة استعمال القفاز الجلدي عند غسل الأطباق أو القيام بالأعمال المسببة للابتلال .

هل طلاء الأظافر له علاقة بحساسية البشرة ؟

إذا حدث لك أن رأيت احمراراً وحبوباً صغيرة على وجهك ، فقد تكون علة ذلك الطلاء الذي تستعملينه لأظافرك .

قد تستغربين هذا القول ، فتفكرين : ما علاقة طلاء الأظافر باحمرار الوجه وظهور الحبوب الصغيرة فيه ؟

ومع ذلك فقد أثبتت الأبحاث أنّ هذا الطلاء هو المسؤول عما تشكين منه في ٢١% من الحالات . وهذا ما يسميه الأطباء : الحساسية عن بعد .

فما الذي يثير هذه الحساسية ؟

كون المرأة ، بكل بساطة ، تمر بأصابعها وأظافرها مئة مرة كل يوم في الأقل ، على وجهها ، دون أن تشعر بذلك أو تقصده ، وهذه البادرة تكفي لحمل مضادات الأجسام في الجلد على إثارة الحساسية ، وبخاصة إذا كان الجلد رقيقاً وحساساً ، وأشد ما يكون كذلك في الجفنين وفي الشفتين .

وفي أحيان كثيرة تكفي رائحة الطلاء وحدها لتولد هذه الحساسية . ومن المعروف طبيّاً أنّ الروائح قادرة على إثارة الحساسية كقدرة الملامسة على ذلك .

وأول ما ينبغي على المرأة فعله في مثل هذه الحالة إلغاء طلاء أظافرها والامتناع عن استعماله لبعض الوقت ، وبعد ذلك يحسن بها استبدال الطلاء بنوع جديد ، وأفضل الأنواع أجودها ، صحيح أن ذلك سيكلفها بعض النفقات الإضافية إلا أنه يجنبها مزعجات الحساسية .

الحساسية واللون

والأفضل أن تعمدي إلى تبديل لون طلائك ؛ لأنّ اللون كالرائحة واللامسة ، من عناصر

إثارة الحساسية . وكلما كان اللون قوياً وفاقعاً كان أكثر إثارة لها . لذا يستحسن أن يكون اللون الجديد أفتح وأكثر شفافية إذا كان من عادتكم استخدام طلاء غير شفاف أو صدي اللون .
والواقع أن أنواع الطلاء تختلف في تركيبها وفي المواد المستخدمة فيها اختلافاً بيناً .
ومن هذه المواد ما يثير الحساسية ويخلق لك المتاعب ومنها ما لا يفعل ذلك . واعلمي أن
اختلافاً بسيطاً في المادة الأولية التي يصنع منها الطلاء كافية لتكون علة الحساسية التي تشكين
منها .

ومهما يكن من أمر ، فإذا كانت بشرة وجهك رقيقة ومؤهلة للحساسية فعليك أن تتحاشي
إمرار أناملك المطلية الأظافر عليها ودعكها بها كما قد تفعلين دون قصد منك ولا انتباه .
والحساسية ظاهرة أهرق الباحثون كثيراً من الحبر في تحليل أسبابها ودراسة طبائعها
المختلفة التي لا ضابط لها ولا نظام .

فمن الناس من يتحسس بنوع من المأكولات أو المشروبات أو المواد الكيماوية أو
الألوان أو الروائح ، ومنهم من يكفيه إلقاء نظرة على شيء ما لإطلاق ميكانيكية عجيبة وغامضة
في أجسامهم تترجم بسرعة إلى حساسية فتحمر بشراتهم وتظهر الحبوب عليها .
وإذا كانت الصيدليات غاصة بالعقاقير المضادة للحساسية فإنَّ منها أنواعاً لا تُجدي معها
تلك العقاقير ولا تفيد ، ذلك أن أسبابها الحقيقية ما زالت سرّاً مغلقاً على العلم .
وتظل التجربة الوسيلة الوحيدة لتلمس الطريق ، لا إلى شفاء الحساسية ؛ بل إلى الوقاية منها .

علاج تكسر الأظافر

تعكس حالة الأظافر آفات كثيرة في الجسم أخصها اضطرابات الجلد : فالأخايد الأفقية
عادة تصاحب الأمراض الحادة وهي تتشكل خلال فترة طويلة بعد مرور (ما بين خمسة إلى ستة
أشهر) وتستجيب الأظافر تحسّسياً للوضع فيمكن لضربة مطرقة على الظفر أن تؤدي إلى جعل
الظفر مسنناً وإيجاد ثآليل حول حوافه وحمج .
بقع حمراء أو سوداء وزرقاء تحت الظفر : إصابة .

القصفة والهشاشة : يمكن أن تنجم عن السعفة لكن سببها في أغلب الحالات غير
معروف إذ يمكن أن تنجم عن كثرة الترطيب والتجفيف وهي أكثر شيوعاً بين النساء ؛ لأن
استعمال مقلّات الأظافر ومزيلاتها يمكن أن يكون عاملاً مسبباً لهذا المرض .

تصالب الحروف : الإفراط في التدريم وتتساقط جليدات في أكثر الأحيان .
الأظافر والفُرْش الزراقية : في التهاب القصبات المزمن : ويظهر أيضاً زراق شفتين وسعال

انتيايي ولهاث .

عديمة اللون : إصابة وقصور الدرقية والصداف .

تلاشي الظفر وانتشاره وتشققه : الصدف والسعفة .

الشحوب : السعفة .

النزف الخطي (الصغير) تحت الظفر : التهاب الشفاف (دون الحاد) وراء الشعيرات

والإصابة والمصادفة يحدث من دون سبب على الإطلاق .

فقدان اللمعان : السعفة .

فقدان ظفر : إصابة وزيادة التعرض للأشعة السينية والإفريقي (الثانوي الوحيم) .

التوهيد : الصدف (إشارة مبكرة) وجميع أنواع اضطرابات الجلد .

جيوب على جانبي الظفر ونزق قريح : يمكن أن يظهر هذا العرض عند أي شخص يبقى

يديه في الماء فترة طويلة من الزمن كالصيادين وريبات البيوت والنساء المنظفات وغيرهم

ويحتاج هذا الخمج الجرثومي إلى ملاحظة طبية .

الأهلة الحمراء : بعض حالات قصور القلب .

الانفصال عن فراش الظفر : الصدف .

شكل الملعقة (انحناء معاكس للاتجاه الطبيعي) والمخففة طولانياً : فقر الدم .

البياض : تظهر درجات متفاوتة لبياض في تشمع الكبد وقصور القلب (المزمن) والسل

الرئوي والداء السكري والتهاب المفاصل الرثياني .

لعلاج أنواع أمراض الأظافر نستخدم حمام زيت الزيتون :

ويستخدم لتقوية أظافر أصابع اليد وعلاج ما يصيبها من تشوهات مثل التشقق أو

التقصف تغمس الأظافر يومياً في كمية من زيت الزيتون مع عمل تدليك للأظافر أثناء هذا

الحمام .

كما ينصح تناول الثوم النيء مع زيت الزيتون والأطعمة الغنية بالزنك وفيتامين « ب »

المركب .

وصفات عشبية عظيمة الفائدة لجمال أظافرك

ومن الوصفات جيدة المفعول لعلاج أمراض الأظافر ، والتي تكسبها جمالها التي تستحق

هي :

تفرك جيداً ، بعد غسلهما في زيت الزيتون المسخن ، ثم تغسل اليدين وتفرك جيداً بالماء

الدافئ وعصير الليمون ومغلي بذور الحلبة .
وإذا كانت الأظافر مصابة بعفن الفطريات فعليك بغمس الأظافر يومياً ولمدة أسبوعان
بماء غليت له ، بذور الحلبة مع الثوم .
أما علاج جفاف الأظافر فيجب غسلهما في ماء ساخن قدر التحمل ، مذاب به ملح
خشن .
ولتبيض الأظافر عليك بغسلهما بعصير الليمون مع منقوع بذور الحلبة مع البابونج .

الحناء زينة وصحة

يروى أن النبي الكريم ﷺ قال لأصحابه : « إن خير ما غيّرتم به لون هذا الشيب هذا
الكتم » . وكان عمر الفاروق يقول : « اخضبوا : فإنه أنكى للعدو وأحب للنساء » . وكان السلف
يعتبرون الخضاب بالحناء من السنن العملية للرجال والنساء على حد سواء .
ولقد عرف القدماء أمر الحناء ، سواء العرب أو غيرهم ، فيحكى أن عبد المطلب بن
هاشم كان يختضب ويقال : إن فرعون هو أول من خضب بالسواد ، ولقد اكتشف علماء الآثار
أن المومياء المخطئة في قبور الفراعنة لا تزال محتفظة بلون صبغة واضحة عليها رغم آلاف
السنين ، بل ويقال : إنهم استخدموها في عملية التحنيط نظراً لاحتوائها على بعض المواد
المطهرة القاتلة للميكروبات ، كما يحكى أن كليوباترا قد صبغت شعرها بالحناء ، وكذلك
الأميرة « قطر الندى » ابنة حاكم مصر الطولوني « خمارويه » وهي التي لا تزال الأهازيج الشعبية
تذكر اسمها مقترناً بالحناء ، مثل : « الحنة يا حنة يا حنة يا قطر الندى » . . .
والحقيقة أن ما من أمة من الأمم إلا وعرفت الحناء ، وخاصة عند نصفنا الآخر أقصد
النساء ، وبالتخصيص ليلة الزفاف . ولقد استهوت الحناء حديثاً نساء أوروبا ، وغزا سلطان
سحرها بيوت التجميل هناك ، حتى صارت آخر موضحة للفتاة الأوروبية ، فصارت تنقش يديها
وقدميها وتصبغ شعرها به ؛ بل واخترعت دور الأزياء لباساً خاصاً للخاضبات ، وقوالب
هندسية (كليشيات) لوضع الرسومات حسب الطلب .
فما هي الحناء يا ترى ؟ وماذا عن نباتها هذا الذي سحر النساء ليلة زفافهن في القديم
والحديث ولاصق أحلام حياتهن السعيدة وارتبط مع الحصان الأبيض الذي تترقبه كل فتاة
يحمل لها زوج العمر وشريك الحياة كونه رمز الفرح وبشارة الخيرة والأمان ؟
والحناء هي في الواقع مسحوق الأوراق الخضراء المجففة لنبات صباغي اسمه
التمر حنة Lawsonia وهذا النبات عبارة عن شجيرة معمّرة حولية الأوراق ، تسمى

في الهندية « المندي » وعند العرب « حناء » اشتقاقاً من الخضرة ، وأوراق المندي التي تشبه أوراق الآس بحجمها تقريباً والتي تنمو في البلاد العربية (العراق والكويت وغيرهما) ، وفي شرق وجنوب شرق آسيا ، ولها أنواع كثيرة جداً ، وكلها غنية بالمواد الصباغية والعفصية والعطرية عموماً .

تحضير الحضاب

تقطف الأوراق في الصباح عادة وتجفف في الظل . وقديماً كانت تسحق هذه الأوراق بالهاون ثم تعجن بالماء وتطبق على الأيدي أو القدمين أو الرأس مباشرة لساعات فتكتسب هذه المناطق اللون المطلوب ، أما اليوم فتعجن البودرة بالماء الكحولي أو المذيبات العضوية المعروفة لضمان استنزاف كامل الصباغ فيها أو استخلاص العفص أو المواد المطهرة ، ولربما أُضيف إليها النيلة الزرقاء أو شبتت بصباغات أخرى للتلاعب بكثافتها اللونية .

وقد تطورت الرسوم من أقمار ودوائر في الماضي إلى أشكال فنية ورسومات جميلة جداً ؛ بل ومعبرة في الحاضر . وإذا كنا نرغب في الحديث عن الحناء ليس لإبراز قيمتها التزيينية ، للمرأة وحسب بل لبيان قدراتها الصحية (العلاجية والوقائية) ، وقد لاح لنا شيء من هذا بعدما عرفنا احتواء النبات على بعض المواد الهامة وهو الذي يفسّر لنا سر الحديث النبوي الشريف الذي أمر بالحضاب كمعجزة طبية تضاف إلى سلسلة روائع النبي الطبية النافعة . . .

الحناء في الطب القديم

استخدمها المصريون القدماء ، ونحن لا نزال نتذكر أقوال الأجداد ونصائحهم لاستعمالها عند إصابة الرأس بالفطور أو التشقق وفطور القدمين أو بعض التناذرات الجلدية الأخرى ، وقد أورد السيوطي في كتاب « الرحمة في الطب والحكمة » استطبابات كثيرة للحناء كدواء شعبي فعال وقال بالحرف : « إنها سنة لليدين والرجلين والرأس واللحية وهي تقوي الباه وتزيد في نور البصر » وتكلم عن فوائدها للبثور والجروح وشقوق القدم والأيدي وتوسف فروة الرأس (القشرة) و . . . غير ذلك .

في الطب الحديث

أظهر التحليل الكيميائي لأوراق الحناء احتواءها ، إضافة للصباغات ، على مواد أخرى : مركبات انتراكينونية ، نشاء ، غلوكوزيدات . . . وقد تم عزل بعض الزيوت العطرية والمواد المرّة والعفصية إضافة إلى فلافونول ومواد لعابية مشتقة من (البولي سكاريد) . كما أنها تحتوي قلويدين هامين جداً من الناحية الطبية بتأثيرهما الفعال ضد الجراثيم وهما : الكاسكين Chaskine والإيزوكاسكين Isochaskine مما يجعلنا ندعو الدوائر

الطبية العربية والعالمية لدراسة إمكانية إدخال الحناء في بعض لدراسة إمكانية إدخال الحناء في بعض مواغات مراهم تفييد قابضة ومضادة للالتهاب (إمكانية الاستعمال لمداواة الجروح والبواسير والقروح بفضل فعلها القابض والمطهر) ، ونتيجة التحليل تضعنا أمام الحقائق التالية :

١ - للحناء فوائد هامة لتحضير العطور Parfumes وهو ما يتم فعلاً في الهند وأوروبا إذ يحضر منها نوع فاخر من العطور .

٢ . إمكانية الاستخدام الصناعي في صباغ النسيج ، وهو ما يتم أيضاً بالفعل .

٣ - إمكانية إدخالها في (شامبوهات) : وغسولات ومصطفات للشعر ، ومعاجين أسنان .

أما على الصعيد الطبي وفي ضوء المعارف الحديثة فقد :

أ - ثبت فائدة الحناء لصباغ الشعر بما تكسبه من شُقرة ونعومة ولمعان ساحر ، وهذه الشُقرة تتراوح بين اللون الأصفر المحمر إلى البني المسود حسب كثافة العجينة الحنائية ، وزمن التطبيق (على أن أفضل نسبة هي : وزنان حناء مع وزنين كحول واثنين ماء تخلط جيداً) ويمكن تخفيف اللون بإضافة قليل من النيلة الزرقاء أو أصبغة أخرى وتطبيق العجينة لمدة ٤ ساعات ثم غسله بالماء العادي ، وفي اليوم الثاني يغسل بماء البابونج إن أمكن .

ب - ثبت أن للحناء تأثيراً مضاداً للميكروبات نظراً لسهولة مرور موادها الفعالة من خلال مساحات الجلد ، ويمكن لهذا الغرض تطبيقها في حالات فطور الرأس أو القدمين ، وقد بلغت نسبة الشفاء حدّاً مغرياً حقاً تجاوز الـ ٩٠% .

ج - تساعد الحناء على إبقاء الجسم والعيون باردة في فصل الصيف ، مما يؤيد أقوال السيوطي آنفة الذكر ، كما أنها تفييد في حالات العُدّ « حب الشباب » والبثور والحالات الأخرى . . . ولعل المستقبل يكشف لنا عن أسرار طبية جديدة لهذا الخضاب الشعبي المتوارث منذ أقدم العصور فتتأكد من أقوال الأطباء العرب القدماء حوله أمثال ابن زهر وابن سينا والبيطار فكلهم تكلموا عنه وعن استطبائاته الرائعة والمدهشة بأرخص الأسعار .

وهكذا فإن الطبيعة تزودنا بالنباتات النافعة - زينة وصحةً وغذاءً - وما علينا نحن البشر إلا حماية هذه الثروة النباتية وتعميق دراساتنا وأبحاثنا بصدد كشف كنهها ومزاياها في ضوء المعارف العلمية الحديثة .

وأنت سيدتي : أن لك أن تسرعي إلى الطبيعة النقية ، إلى الحناء وأمثالها من المواد الخام التي لم تزل على أصل الخلقة دون أن تمتد إليها يد الخبث والأذى والنهب والتزييف ، فالحناء والغار والبابونج والصبغات الطبيعية خير من الشامبو المصنع والماكياج والكريمات وغيرها من وسائل الفتك الصامت بعدما علمنا عدم خلوّها من الضرر والخسارة الصحية والمادية علماً

أكيداً لا يساوره شك .

الطريقة : يذاب اللانولين في إناء مزدوج أو فوق سطح ماء يغلى ثم يقلب معه الزيت ثم يضاف الماء مع استمرار التقليب . ثم يرفع الإناء عن النار ، ويستمر التقليب حتى يبرد الخليط ، ثم يعبأ في زجاجة .

القدمان

للعناية بجلد القدمين يمكن الاستعانة بالوصفات السابقة والتي توصف للعناية بجلد اليدين وعلاج القشف والتشققات .
وبالإضافة لذلك ، إليك مجموعة أخرى من الوصفات المفيدة لتجميل القدمين وعمل حمامات للقدمين لعلاج بعض المتاعب .

حمام منعش للقدمين المتعبتين

الزعتر - المريمية - اللافندر - إكليل الغار - البردقوش : يستخدم أحد الأعشاب السابقة في عمل الحمام بإضافة كمية تعادل ملء اليد من العشب الطازج أو ١/٤ فنجان من العشب الجفف في وعاء به ماء ساخن ثم يضاف إليه كذلك ملعقة كبيرة من ملح الطعام . تُغطس القدمان بالحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل .
كما يمكن الاعتماد على حمام القدمين التقليدي بإضافة ملعقة كبيرة من ملح الطعام إلى ماء الحمام الدافئ .

برودة القدمين

يضاف ملعقة كبيرة من الشطة الحمراء إلى كمية مناسبة من بودرة التلك ، ويُدعك القدمان بهذا الخليط للتدفئة السريعة .

حرقان أو أكالان القدمين

يضاف ٤ ملاعق كبيرة من خل التفاح إلى كمية مناسبة من الماء لعمل حمام للقدمين .

لتعطير القدمين

تُغطس القدمان في حمام من مغلي المريمية (يستخدم دافئاً) .

لتبييض جلد القدمين ومساعدة الشام التقرحات

تُخلط كمية من لبن الزبادي (حوالي ١٥٠ مل) مع ملء ملعقة صغيرة من الخل .

ويستخدم هذا الخليط في دحك جلد القدمين (يفضل استخدام اللوفة في الدحك) . . ثم يترك على الجلد لمدة ٥ دقائق ، ثم يُشطف القدمان بالماء .

لعلاج جفاف الجلد وإخفاء البقع الجلدية

المكونات : ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون . ٢ ملعقة كبيرة لانولين .
الطريقة : يُسخّن اللانولين مع الزيت في وعاء مزدوج أو فوق سطح ماء يغلي حتى الذوبان . . ثم يرفع الإناء عن النار ويُقلب حتى يبرد ، ثم يعبأ في زجاجة .
يستخدم هذا المستحضر في دهان جلد القدمين أو اليدين أو الذراعين أو الساقين لمقاومة جفاف الجلد وإخفاء أي بقع به .

العناية بالقدمين

كيف تعتنين بقدميك ؟

العناية بالقدمين :

الماء الفاتر في المساء يزيل عن القدمين التعب ، ويمكن تدليكهما بماء كولونيا تدلياً ناعماً فهو يقوي الجلد وينقذه من كثرة العرق ، ولتكن العطور قليلة في هذا الماء وإلا سببت كثرتها ألماً في الرأس .

ما هي أسباب تشقق القدمين والكاحلين ؟

من أسبابه ضغط الحذاء أو نقص في الفيتامينات من نوع (أ) أو عدم تنشيف القدمين أثناء العمل المنزلي أو قلة الاعتناء بأمر الغذاء والنوم .
تستخدم الطريقة التالية للعلاج :

تغمس القدمين بماء حار أضيف إليه قليل من ماء جافيل ، وعلى العقب حيث التشقق يوضع مزيجاً مؤلفاً من كميتين متساويتين من الجلسيرين وعصير الليمون الحامض وتلف حتى الصباح ، وهذا أيضاً لتشقق الكاحلين كما يمكن تليخ التشقق بمغلي الحلي .

ما العلاج للآلام الناتجة عن ضغط الحذاء ؟

لعلاج الآلام الناتجة عن ضغط الحذاء : يستخدم مرهم البصل وذلك بأخذ كمية من عصيره ومزجها بكمية من شح الدجاج المذاب على النار .

ما علاج مسمار الجلد في الأصبع ؟

مسامير الجلد التي تظهر في الأصابع وخصوصاً أصابع القدم أصبحت أمراً مزعجاً لكثير من السيدات ، حيث تسبب هذه المسامير الجلدية الألم عند لبس الحذاء وأثناء المشي وخصوصاً لمسافات طويلة .

عوضاً عن المنظر الذي تسببه لشكل القدم أو الأماكن التي تظهر بها حيث إن منظرها مخجل للغاية في كثير من الأحيان .

لكن من الممكن أن تعالجي ذلك بكل سهولة ودون أي ألم أو تكلفة يفضل الوصفة

التالية :

لعلاج مسمار الأصابع : يستعمل الشخص المصاب بهذا المرض خفان واسعان .

يستعمل مسحوق فص الثوم بتثبيته على المسمار بعد حماية جواره بلاصقات ، وتثبت فص الثوم نفسها بلاصقة وتغير كل يوم ، مرة صباحاً وثانياً مساءً ويستمر ذلك لمدة نصف شهر .

تدق ورقة غضة من حرشف السطوح وتوضع بالطريقة المذكورة أعلاه على المسمار ، مع التكرار .

يدلك المسمار دلكاً شديداً بزيت الخروع مرتين يومياً .

يضمّد المسمار بشرائح بصل مساءً بالطريقة المذكورة وتغير صباحاً .

الكالو وعين السمكة

الكالو وعين السمكة عبارة عن زوائد جلدية سمكية ناشفة تظهر بسبب الاحتكاك المتكرر لجلد القدمين والسبب الغالب لذلك ارتداء حذاء ضيق غير مناسب يتسبب في الضغط على الأصابع .

وللوقاية من ذلك ، ينصح بغسل القدمين يومياً بالصابون والماء الدافئ وورش القدح والأصابع ببودرة تلك .

وللتخلص من الكالو أو عين السمكة يجب أولاً تليين الجلد السميك الناشف فيكون من السهل بعد ذلك استئصاله . . وإليك هذه الوصفات المفيدة لهذا الغرض .

١ - زيت الخروع : يُدهن الكالو عدة مرات يوماً بعد الآخر بطبقة من زيت الخروع . .

فيكون من السهل بعد ذلك استئصاله . كما يساعد دهان القدم والأصابع بزيت الخروع على الوقاية من حدوث الكالو أو عين السمكة .

٢ - لبخة قشرة الليمون : تُثَبَّت قشرة ليمونة بسطحها الخارجي على الكالو لليلة كاملة ، ويكرر ذلك يومياً مع دخان الجلد الناشف بعصير الليمون مرتين يومياً .

٣ - لبخة الطماطم أو الأناناس : لتليين الكالو تُعمل لبخة من الطماطم أو الأناناس وتثبت في مكانها بضمادة .

٤ - عصير سن الأسد أو الودنة أو الخاليدونيون أو ساق شجر التين : يستخدم العصير الناتج من هرس أوراق هذه الأعشاب في دهان الكالو بنفس طريقة علاج السنط - كما سبق التوضيح .

٥ - لبخة اللبلاب أو الكرات : تُعمل لبخة من أوراق أحد هذين النباتين بعد نقعها في الخل لمدة ٢٤ ساعة .

٦ - عصير الثوم : يُدعك الكالو بفص ثوم مهروس أو بعصير الثوم ، وتعمل لبخة بفص ثوم مهروس لليلة كاملة .

٧ . البصل : يعمل لبخة للكالو ببصلة مشوية لليلة كاملة .

٨ - دهان للتخلص من الكالو : المكونات : زيت جوز الهند ، ٥٠ جم . زيت كافور ، ٣٠ مللم . زيت تربنتينا ، ١٥ مللم .

الطريقة : يُسخن دهن أو زيت جوز الهند في إناء موضوع على ماء يغلي ، ثم يخلط بباقي المكونات مع التقليب المستمر حتى يبرد الخليط .
يستخدم هذا المستحضر في دهان الكالو صباحاً ومساءً .

ماذا تفعلين لعلاج عرق القدمين واليدين ؟

من أسبابه - إذا كان غزيراً التهاب في الجيوب الأنفية أو ضعف أو التهاب في الرئة أو تضخم في الغدة الدرقية ، فإذا زال السبب زال المسبب .
تستخدم الطريقة التالية للعلاج :

يمكن إزالة العرق بطلي ما بين الأصابع وما تحتهما بعد التجفيف التام صباح مساء ولمدة أسبوع بصبغة من كنبات الحقول الصيفية . وهي مفيدة لكل عرق في الجسم وتوضع كما يلي :
وتوضع كمية من العشبة في وعاء زجاجي وتغمر غمراً فقط بسيرتو من عيار ٩٥ ويسد الوعاء بإحكام ويبقى في مكان دافئ مدة نصف شهر مع خضه يومياً ثم يصفى ويحفظ للاستعمال .

ما العلاج لبرودة القدمين وتثليج الأصابع ؟

يوضع على هذا التثليج في أصابع القدمين أو اليدين شرائح بصل يشوى تحت الرماد أو

على نار خفيفة دون أن يتغير لونه .
توضع القدمان أو اليدين عشر دقائق كل يوم في ماء قدره لتر غلي فيه خمسة وعشرون
غراماً من الكرفس لمدة ثلاثة أرباع الساعة .
تلف الأصابع طول الليل بتفاحة مشوية غير مقشورة مهروسة مع إضافة قليل من زيت
الكتان .
ولعلاج برودة القدمين : يوضع في الحذاء أغصان « زعتر » ، وهذا أيضاً مانع للزكام . . .
ومخفف لآلام الأسنان .

البديكير . . . الأمثل لتقديم

لكي تقومي بعملية البديكير بنجاح عليك أن تحضري المواد والأدوات التالية :
- كريم مرطب . مقص جيد للأظافر . ومبرد للأظافر . قطن . حجر خفّان . طلاء أظافر .
مزيل لطلاء الأظافر « أسيتون » . منشفة .
والخطوات كالتالي :
١ - أزيل طلاء الأظافر القديم ، وأريحي قدميك في إناء من المياه الدافئة مع بعض
الصابون .
٢ - بعد مرور (٥ - ١٠) دقائق ابدئي بحجر الخفّان وحاوي التخفيف من الجلد الميت
ومسامير اللحم .
٣ - نشّفي بعد الانتهاء من إزالة الزوائد الجلدية الميتة بمنشفة . . وحففيهما جيداً .
٤ - والآن قصي الأظافر أفقياً ، إن الشكل المستدير يساعد على نمو الظفر داخل الجلد ،
ولذا لا تدعي الحد الخارجي من الظفر يخرج عن طرف الأصبع .
٥ . وبالمبرد ابردي الأظافر برفق جيداً .
٦ - لفي قطعة من القطن على عود خشبي ونظفي الجلد الرقيق حول الأظافر ، ثم دلّكي
قدميك بالكريم المرطب .
٧ . ضعي طبقة الأساس من طلاء الأظافر .
٨ . بعد الانتظار لجفاف طلاء الأساس ضعي طبقة أخرى من هذا الطلاء .
٩ - من المفضل أن تنهي بطلاء شفاف حتى يضيفي على أظافرك بريقاً جذاباً ويحفظ
اللون الأساسي .

وصفات لجمال ساقيك

جمال ساقيك يعبر عن مدى اهتمامك ورعايتك لجمالك ، ويصف الطب الشعبي عدة وصفات لجمال ساقيك والحفاظ عليهما :

النخالة والكاموميل لجمال الساق الجافة : إذا كنت عزيزتي حواء من صاحبات البشرة الجافة ، فأفضل وسيلة للعناية بجمال ساقيك هو غسلهما بمزيج من النخالة « الردة » مع الكاموميل ، وذلك عن طريق استخدام ملعقة من الردة الناعمة وإضافتها إلى كوب من نقيع أزهار الكاموميل القوي وغسل الساقين به يومياً ثم تجفيف الساق .

زيت الخروع وعصير الليمون لنعومة الساقين : لتطرية بشرة الساقين يستخدم زيت الخروع وعصير الليمون لدهان باطن وأسفل الساقين ، والاستمرار في ذلك لمدة تتراوح ما بين ٥ - ١٠ دقائق .

زيت العرعر واللافندر لعلاج الشد العضلي : للتخلص من آلام الشد العضلي أو التقلص الذي قد يحدث أحياناً للساقين يمكن دهن الساقين بمزيج زيت الأعشاب المكون من ملعقة من زيت العرعر وملعقة من زيت اللافندر وملعقة من زيت حصالبان وملعقة من زيت الزيتون بعد خلطهم جيداً ، ودهان الساقين مرة على الأقل أسبوعياً بهذا المزيج الذي يخلصك نهائياً من شكوى تقلص الساقين .

زيت النعناع الفلفلي لراحة ساقيك : لراحة ساقيك يمكن دهنهما بزيت النعناع الفلفلي مرة أسبوعياً مع التدليك بخفة لبضع دقائق ، فهذا يعطي الإحساس بالانتعاش والراحة للساقين .

وصفات لجمال قدميك

راحة الجسم تبدأ من القدمين ، والقدمان يتحملان ثقل الجسم ومشقة العمل اليومي ، ومن ثمَّ فهما يحتاجان إلى عناية خاصة لإراحتهما ، ويصف الطب الشعبي عدة وصفات لراحة القدمين وعلاج ما قد يصيبهما من متاعب .

زيت إكليل الجبل وخل التفاح للتخلص من الكالو : كالو الأقدام من الأسباب التي تؤدي إلى شعور حواء بالتعب والإجهاد السريع وعدم قدرتها على المشي ولو لمسافات قصيرة ، ويصف الطب الشعبي تدليك أصابع القدمين والكعبين بمزيج من زيت إكليل الجبل مع خل التفاح للتخلص من الكالو والتشققات .

نقيع النعناع والصعتر للتخلص من رائحة القدمين : للتخلص من رائحة القدمين غير المرغوب فيها يتم غسل القدمين يومياً بنقيع النعناع والصعتر على أن يكون النقيع قوياً بمعدل ١٠٠ جرام من الأعشاب لكل نصف لتر ماء ، ويراعى أن يكون الاستخدام في وجود الماء

الدافئ أو الساخن الذي من الممكن أن تتحمله القدم دون مشاكل ، حيث يعطي هذا النقيع للقدمين رائحة طيبة ، وعند دوام استخدامه لمدة أسبوع تستطيع حواء أن تتخلص من رائحة القدمين غير المرغوب فيها نهائياً .

زيت اللافندر لعلاج تينيا القدمين : يستخدم دهان زيت اللافندر لعلاج تينيا القدمين والتي تظهر نتيجة تعرق القدمين بغزارة وكنتيجة استخدام جوارب القدمين مدة طويلة .

زيت الكافور وزيت حصالبان لعلاج ثآليل القدمين : تصاب أصابع القدمين بثآليل نتيجة ارتداء الأحذية الضيقة ، ويمكن علاج تلك الثآليل بدهانها يومياً عدة مرات بقطعة قطن مبللة بمزيج من زيت الكافور وزيت حصالبان .

تدليك القدمين بالجلسرين : للقضاء على خشونة القدمين وتشققهما نقوم بتدليك القدمين بالجلسرين فقط أو المضاف إليه ماء الورد ، على أن يكون التدليك خفيفاً ومن غير عنف أو ضغط ، حيث يساعد هذا التدليك على تقوية جلد القدم ويكسبه الحيوية والنضارة .

آلام الفخذين

حب العزيز : نبات تؤخذ منه درناته التي البندق الصغير وهي رنات لحمية سكرية الطعم . أكبر من الحمص قليلاً ، أصفر من الخارج ، أبيض من الداخل ، طيب الطعم ، لذيد المذاق . يدهن بمغليه مع العسل على الفخذين لإزالة أوجاعها .

آلام الوركين

١ - الرشاد : هو نبات من الفصيلة الصليبية التي تشمل الخردل والمنثور والكرنب والفجل واللفت .

تغلى بذوره مع بذور الخردل ويدهن به لإزالة أوجاع الوركين .

٢ - التزيد : نبات أوراقه على هيئة ورقه اللبلاب الكبير إلا أنه مجدد الأطراف وثمره كألسنة العصافير .

يستعمل دهاناً بعد دقه ونخله مع دهن اللوز لإزالة أوجاع الوركين .

٣ - رجل الغراب : نبات طولته نحو شبر وأوراقه مشقوقة مفرقة الشعب تشبه رجل الغراب صفراء فإذا سحقت ابيضت في طعمها حلاوة كالجزر .

إذا أكل مطبوخاً ينزل أوجاع الظهر والوركين .



الفصل الحادي عشر

الشعر

العناية بالشعر

كيف تعتنين بشعرك ؟

يجب أن يكون شعرك تاج جمالك . فهو ليس فقط أول شيء يلاحظه الناس فيك ، وهذا أمر يجمع عليه أطباء النفس والمزبنون على السواء ؛ بل يقدم لك أيضاً أسرع إمكانيات التغيير .
فالطريقة التي تسرحيه بها ، ولونه ووضعه ، كلها تعكس أسلوباً معيناً ونظرة معينة وفي النتيجة تعطي إفادة مميزة عنك غيري قصة شعرك أو غيري لونه فتعبري عن مظهر جديد متكامل .

وبما أنه لا توجد قواعد ثابتة ومحددة لتسريحات الشعر ولأن الأزياء تتغير باستمرار ، فلن تجدي في هذا الفصل إرشادات حول القصات والتسريحات .
إن هذا الأمر من اختصاص مزينك الذي يستطيع أكثر من أي شخص آخر أن يختار لك التسريحة المناسبة لنوع شعرك وشكل وجهك وشخصيتك .

لكن الإرشادات الواردة هنا حول الألوان ، إضافة إلى جدول بياني تشكل مرجعاً سهلاً وسريعاً سيمكنك من مقارنة كل إجراء مع لون شعرك ووضعه الحاليين حتى تتوصلي إلى اللون أو الوضع الأنسب لك .

لكن قبل ذلك : يجب أن يكون شعرك وجلدة رأسك في أفضل وضع صحي ممكن .

ما الطريقة الصحيحة لغسل الشعر ؟

يفقد الشعر المبتل حوالي « ٢٠% » من مطاطيته الطبيعية ، الأمر الذي يعرضه لأضرار الغسل والتجفيف المفرطين .

ومعظم الناس يؤذي شعره من خلال الغسل والتجفيف القاسيين أكثر مما يؤذيه باستعمال الشامبو « غير المناسب » لكن اللوم يقع دائماً على الشامبو .

إن اختيار الشامبو المناسب هو قضية « تجربة وخطأ » إلا إذا كنت تستعملين نوعاً خاصاً وصفه لك اختصاصي في أمراض الشعر .

ولدى ابتياع الشامبو ، لا تختاري الأنواع التي تغريك بالمعدييات ؛ بل النوع المناسب لشعرك .

إن الشامبو الجيد هو الذي ينظف بسرعة وفعالية ، ويشطف بسهولة ، ولا يهيج جلدة الرأس .

ثم إياك أن تحكمي على فعالية أي شامبو من خلال رغوته الكثيرة ، فبعض الصناعات يضيف عناصر محدثة للرغوة لأهداف تجارية بحتة .

يحمل الشعر شحنة كهربائية سالبة ؛ ولأن الوسخ يلتصق بهذه الذرات ، فعليك أن تعكسي هذه الشحنة باستعمال كل أنواع الشامبو التي تحتوي على منظفات قلوية .

أما أنواع الشامبو الخاصة بالأطفال فهي خالية من المواد القلوية حفاظاً على سلامة العينين ، وبالتالي فهي لا تنظف بفعالية .

كذلك لا يوجد إثبات يوحى بأن الشامبوات ذات الرقم الهيدروجيني المتوازن هي أفضل من الشامبوات العادية لغسل الشعر الطبيعي غير المعالج بالأصبغ والتجعيد أو التلميس - لكنها تفيد الشعر المتضرر أو المتسع المسام .

وبما أن معظم أصباغ الشعر يخف لونه بعد كل غسلة فيجب الابتعاد عن الشامبوات المزيلة للقشرة إذا رغبت بالحفاظ على لون شعرك .

ما هو الشامبو « الجيد » والأحسن لشعرك ؟

ليست الرغوة دليل جودة الشامبو فكمية الرغوة التي يعطيها أحد هذه المستحضرات لا علاقة لها بقدرته على التنظيف واستطراداً فإن فعاليته تعتمد على أنواع المواد المنظفة التي يحتوي عليها وهذه معلومات يجب أن تكون مذكورة على الغلاف الخارجي . ولا دخل حتى للون أو مقدار لزوجة الشامبو بكفاءته وفعاليته .

التبديل : ليس من الضروري تبديل أنواع الشامبو وتجريبها دون سبب يدعو إلى ذلك .

فحالمًا تجددين النوع المناسب لشعرك بحيث تلحظين بأن حالته تبقى كما ترغبين ، فباستطاعتك المداومة على استعمال نفس النوع .

أما في حال تغير أسلوب حياتك لجهة الانتقال إلى منطقة مناخية جديدة أو لجهة البدء بالاستحمام في البحر أو في أحواض المسابح وغيرها ، فمن المرجح والحال هذه أن تتغير

حالة الشعر مما يستدعي تغيير نوع الشامبو المستعمل .
وكذلك في حال صفف الشعر على طريقة « البرمانانت » أو كوي أو صبغ ، يصبح بحاجة إلى معالجة جديدة وبخاصة بالتالي إلى نوع جديد من الشامبو .
وهنا يمكن لمصنف الشعر أو المزين أن يفيدك بالنسبة إلى النوع المناسب .

هل الغذاء له أهمية في جمال شعرك ؟

معظم أنواع الشعر تتجاوب مع الغذاء الصحي المتوازن إن الحبوب الخالصة وخلاصات الخميرة والبيض واللحوم العضوية مثل الكبد والكلبي وغيرها ، مفيدة بصورة خاصة ؛ لأنها غنية بفيتامينات (ب) التي تلعب دوراً حاسماً في صحة الشعر .
وجدير بالذكر أن الأطباء البيطريين يصفون فيتامين (ب) بكثرة لتقوية أصواف الحيوانات الضعيفة .

افعلي الشيء نفسه إذا كان شعرك متعباً . بعد أن تراجعني غذاءك وتعديله حيثما تقتضي الحاجة والضرورة .
عوّدي نفسك على تناول البرغل مع الحساء والحبوب واليخاني والسلطة ، أو خذي ستة حبوب من خميرة البيرة يومياً ، لتحسين وضع شعرك .

هل أشعة الشمس وحرارة الصيف لها تأثير على جمال شعرك ؟

حذار من استعمال المشط الجاد أو الفرشاة الخشنة .
لا تعرضي شعرك لأشعة الشمس إلا وقت الشروق والغروب .
ملوحة مياه البحر تفسد شعرك . .
أحب أولاً أن أوجه نظر الجنس الناعم إلى حقيقة هامة خطيرة . . أن المبالغة في استعمال الأصباغ الكيماويات والدهانات الخاصة بالشعر ، وكثرة التردد إلى « الكوافير » قد تؤدي في معظم الأحيان إلى عكس المطلوب . . فيفسد الشعر ويطفئ . . ويفقد حيويته وجاذبيته ولمعانه . . وقد يحترق ويموت . . ويسقط كالطفل الذي يعرفه والدانيء والتدليل .
يفسد ويهوي . . كذلك إهمال الشعر وعدم الاهتمام بنظافته والحفاظ عليه بالطرق والأصول الصحية السليمة . . يؤدي إلى نفس النتائج .

كما أحب أن أحذرن من إرهاب فروة الرأس بكثرة تمشيط الشعر بدون داع ، بالأمشاط الحادة وفرش الشعر الخشنة واستعمال صبغات المواد الكيماوية ودهانات متعدّدة قد تسبب

حساسية شديدة ، تؤدي إلى تفاعلات كيميائية بشعر فروة الرأس ، خاصة بعد تعرضها لأشعة الشمس الحارقة في فصل الصيف وتسبب حرقها التهابات حادة قد تصل إلى احتراق كامل وسقوطه بالكامل من فروة الشعر ، وقد تؤدي إلى احتراق فروة الرأس بما فيها من جذور الشعر . وقد يمنع ذلك الشعر من النمو مرة أخرى في جميع الفروة أو إلى مساحات كثيرة منها . وقد تكون هذه التفاعلات بدون التعرض إلى أشعة الشمس ولكن بسبب اختلاطه ببعض المواد الكيميائية ببعضها بعد استعمالها . وقد تمثل حدة هذه التفاعلات وتسبب فقط فقدان الشعر للمعانة والحيوية مما يؤدي إلى تقصفه وسقوطه بالتدريج .

والعناية بالشعر ، عناية مستمرة في فصل الصيف بصفة خاصة ووقايته من الإصابة بأي عارض أو مرض تقتضي الآتي :

- الاهتمام بالغذاء الصحي عموماً ولا بد أن يكون غنياً بالفيتامينات المختلفة .
- الحذر الشديد في استعمال الأصباغ الكيميائية والدهانات الغريبة .

هل هناك حل لمشكلة الشعر المجعد ؟

إذا كان شعرك من النوع المفلفل (شديد التجعيد) قد تشعرين بالطبع أنك أمام مشكلة غير سهلة ، التي تقتضي بالتقاط قطع مساحته البوصتين (٦ سم) من الشعر في مقدمة الرأس ليصار إلى لفها أو لويها حول الأصابع . ثم يمرر السيشوار جيئةً وذهاباً فوقها . وتعاد عملية « لوية السباغتي » إلى أن يتم إنجاز شعر مقدمة الرأس بكامله . . وبهذه الطريقة يميل الشعر إلى اكتساب مظهر أجعد جميل أكثر منه مفلفلاً (مثل شعر الزنوج) .

ما هي التمرينات الرياضية التي تزيد من رشاقة شعرك ؟

قد يكون معروفاً أن التمرينات الرياضية تفيد في تحقيق رشاقة القوام ، ولكن غير معروف أن هذه التمرينات تفيد الشعر أيضاً . وهذا ما أثبتته أخيراً الأبحاث العلمية التي أجريت بالنسبة لصحة الشعر . فقد اكتشف الباحثون أن الأشخاص الذين يتطلب عملهم البقاء داخل الغرف فترة طويلة ، غالباً ما يتعرضون للإصابات بضعف الشعر بدرجة كبيرة . وأن السير في الهواء الطلق كما أنه يفيد الصحة العامة ، فإنه أيضاً يفيد الشعر .

ولذلك راعي الخروج في الهواء الطلق المنعش يومياً من أجل متعة شعرك وحيوته .
ومن ناحية أخرى ، فإن الأخصائيون ينصحونك بشرب ستة أكواب من الماء يومياً ؛ لأن
هذا يفيد صحتك كما أنه يفيد شعرك أيضاً .
وذلك إلى جانب الحصول على قدر كافٍ من النوم من أجل صحة شعرك .
ويؤكدون أن السهر المتواصل يؤثر على الحالة الصحية العامة ، وبالتالي يؤثر على شعرك
حيث يتعرض لكثير من المتاعب والمشاكل .
وأخيراً . . اغسلي شعرك جيداً باستخدام نوع الشامبو المناسب .

ما هي الطريقة الصحيحة لاستخدام السيشوار ؟

قبل البدء باستعمال السيشوار ، من المفترض أن تكون نسبة ٧٥ في المئة من رطوبة
الشعر قد جففت بواسطة المنشفة (أو الفوطة) ، وذلك نظراً لكون الشعر المبلول سريع
العطب .

والملاحظة الأولى التي ينصحك بها خبير التجميل هي الآتية :

ما إن تبدئي عملية التجفيف حركي بشعرك برقة هنا وهناك مستخدمة أصابعك . ثم
انتقلي بعد ذلك إلى استخدام الفرشاة أو المشط .
حركي السيشوار بشكل دائري ومُستمر . وهذا معناه عدم تركيز الحرارة على أي منطقة
(حتى لأدنى فترة زمنية) .

وحاولي قدر الإمكان إبقاءه بعيداً عن شعرك مسافة ٦ بوصات على الأقل (قراءة ١٥
سنتيمترًا) . . وباستطاعتك تبين مدى قرب حرارة المجفف من الشعر أثناء استخدامك
لأصابعك .

هل الإفراط باستخدام السيشوار يؤثر على شعرك ؟

أثناء تعلم كيفية استخدام السيشوار من المهم تعلم متى يجب إنهاء عملية التجفيف .
فالإفراط في التجفيف قد يورث الشعر طبيعة تجعدهُ تجعدهُ شديداً . .
ومن الممكن أيضاً أن يميت حيويته وتماسكه فيتطاير كلما هبت نسمة الهواء .
ويستحسن دائماً ترك حوالي خمسة في المئة من رطوبة الشعر ، فهذا يساعده على
التماسك وأخذ الشكل أو التسريحة المعطاة له .
ويجب إلى ذلك التأكد من أن كل آثار الشامبو قد أزيلت من الشعر قبل البدء بالتجفيف ؛

فأي بقايا صابونية أو شامبونية تجعل من الصعب التعامل التحفيفي والتسريحي مع الشعر .

ما تأثير الصبغات المؤقتة على شعرك ؟

وهي صبغات ذات أساس أسيدي وقابلة للذوبان في الماء .
إنها تغلف الشعرة . . لكنها لا تخترق عموده وتمنح مقداراً ضئيلاً من اللون .
وهي تؤثر أكثر على الشعر الرمادي الفاتح أو الشعر الشايب . . وقد تكون التأثيرات
ضعيلة على الألوان القائمة .
وهذه الصبغات تدوم منذ صباغة الشعر وحتى غسله . . حيث تزول من أول غسيل
للشعر من بعد صباغته .
طريقة الاستعمال : بعد الغسيل بالشامبو وحسب التعليمات المطبوعة على علبة الصبغة .
لكن لا تفرطي في وضعها وإلا أصبح الشعر خامداً .

هل يؤثر الحمل على صحة وجمال شعرك ؟

في الشهور الأولى من الحمل يزداد تساقط الشعر ، وفي الشهور الأخيرة يصبح أكثر
غزارة وأكثر نعومة .
أثناء الحمل . . يقل تكوين قشر الشعر وتحدث زيادة في معدل ظهور حب الشباب !
ما هي العلاقة الحديثة بين الشعر وجوب منع الحمل ، وكيف يتصرف الطبيب أمام هذه
الحقيقة ؟
كلام كثير يتردد عن الشعر أثناء الحمل . . يقال مثلاً إن الشعر يتساقط بشكل ملحوظ
خلال هذه الفترة . . كما تقال أشياء أخرى كثيرة . .
فما هي حقيقة كل هذه الأقوال ؟ . . . ماذا يقول الطب عن شعرك أثناء الحمل ؟ . .
وكيف تحافظين عليه حقاً خلال هذه الفترة الهامة من حياتك ؟!
إلى كل سيدة حامل أو على وشك الحمل أقدم هذه الحقائق الطيبة عن شعر السيدة
الحامل . .

من المؤكد أن الشعر يقع تحت تأثير هرمونات معينة ، ويختلف الهرمون المؤثر على نمو
الشعر في مناطق الجسم المختلفة ، فشعر الجسم واقع تحت تأثير الهرمونات الذكرية وكذلك
شعر العانة وشعر الإبطين ، أما شعر الرأس فإنه يقع تحت تأثير ، هرمونات الأنوثة والذكورة
معاً . . إذ إن منطقة الجبهة وأعلى الرأس تقعان تحت تأثير هرمون الذكورة ، بينما تقع منطقة

جوانب الرأس تحت تأثير هرمون الأنوثة . . ومن ناحية أخرى فإن استجابة الشعر لهذه الهرمونات تختلف من منطقة لأخرى من الجسم . . فمثلاً هرمونات الذكورة تؤدي إلى زيادة نمو الشعر في الجسم عامة بينما تؤدي إلى ضعف نمو شعر قمة الرأس والجبهة .
على أن الذي يحدد كمية نمو الشعر هو مدى استجابة البصيلات للهرمونات الموجودة ، بمعنى أن الهرمونات بمفردها لا تستطيع أن تزيد من نمو الشعر إذا لم تكن البصيلات في حالة استجابة . . ولذلك فإن درجة نمو الشعر تختلف عند الذكور مع وجود نسبة واحدة من الهرمونات .

ماذا بخصوص جلدة رأسك ؟

معالجة جلدة الرأس :

لا يمكنك الحصول على شعر كامل الرونق والعافية إذا كانت جلدة رأسك غير معافاة .
لكن لا تسارعي إلى الافتراض بأن التقشر الناعم يعني قشرة الرأس بحد ذاتها ، فالجلدة الجافة الرقاقية قد تشير إلى أي من الأوضاع الثلاثة :
أولاً : الحالة العامة من جفاف الجلدة والشعر ، وهذه تجب معالجتها بتدليك خفيف بزيت اللوز .

ثانياً : التعرّض الزائد لشمس حارة يحرق جلدة الرأس ويقشرها مثلما يحصل لأي جزء آخر من الجسم .

ثالثاً : رواسب تبقى ؛ المثبت للشعر (hair spray) أو الغسول المثبت .

قبل أن تتحوّلي إلى شامبو مزيل للقشرة ، أعطني الشامبو الذي تستعملينه فرصة أخرى للنجاح ، وذلك بأن تشطفي شعرك جيداً بعد غسله ، وبالتوقف عن استعمال مثبتات الشعر مدة أسبوع .
إذا لم تستجب جلدة رأسك لهذه الخطوات البسيطة فلديك قشرة على الأرجح ، وهي تعالج بالحللول التالي (ضعي نصف ملعقة صغيرة من مسحوق « السترميد » - تجديده في الصيدليات) في لتر ونصف لتر من الماء المعقم (خمسة فناجين) . . سخني المزيج على نار خفيفة حتى يذوب المسحوق تماماً ، ثم افركي الشعر على مسافات متقاربة وضعي الحللول على الجلدة كلّها بواسطة قطعة من القطن .

وإذا لم يطرأ تحسن على الحالة ، تحوّلي إلى نوع قويّ من الشامبو المزيل للقشرة .

إن تدليك جلدة الرأس يعود بمنافع عدة على صحة الشعر ويبعث فيك استرخاءً عاماً .

اثني أصابع يديك في شكل قبتين وابدأي التمسيد من الجبين .

دلكي إلى الخلف وعلى الجانبين بحركات دائرية حازمة .
دعي جلدة رأسك مبللة وذلك بتغطيس أصابعك في أحد السوائل التالية : ماء عادي ،
غسول السترמיד ، عصير نصف ليمونة حامضة في فنجان من الماء للشعر الزيتي .
أما الشعر والجلدة الجافان فادهنيهما بزيت اللوز واتركيه ساعة ثم اغسلي جلدة رأسك جيداً .

الشعر الزائد أو غير الضروري

هل يوجد وسائل لإزالة الشعر الزائد ؟

- ١ - لا تزيلن الشعر قبل نزول البحر ، أو أخذ حمام ساخن مباشرة ، بل يكون قبل ذلك
يوم على الأقل ، بحيث لا يتعرض الجلد للالتهاب والتهيج .
- ٢ - إذا استعملت مواد كيماوية مثل معجون إزالة الشعر وخلافه ، فمن الأفضل عمل
اختبار أولاً على جزء صغير من الجلد والانتظار فترة لمعرفة احتمال حدوث حساسية من عدمه .
- ٣ - لا يجب إزالة الشعر من الجلد المريض بالحساسية أو المصاب بجروح أو حروق
سطحية .
- ٤ - الحلاقة باستعمال الموس : وتستعمل عادة في الأماكن الغزيرة . . ويعود الشعر للنمو
في مدى يومين على الأكثر .
- ٥ - المعجون : وهي كريمات تحتوي على مواد كيماوية تزيل الشعر تحت الجلد مباشرة . .
ويعود للنمو على مدى ٣ - ٤ أيام .
- ٦ - الشمع السائل أو ما شابه ذلك مثل الحلاوة ويتم ذلك بوضع نوع من الشمع السائل
على الجلد وتركه ليبرد ، ثم رفعه بشدة جاذباً الشعر معه ويتم نزع الشعر بهذه الطريقة من
الجذور ، ويعود للنمو بعد أسبوعين إلى خمسة أسابيع .
- ٧ - الإزالة بالكهرباء : ويتم هذا عند الطبيب المختص وهي إزالة دائمة .
- ٨ - إزالة اللون : باستعمال مواد مثل الأوكسجين ، وهذا لا يزيل الشعر بل يزيل اللون
الأسود فقط .

كيف تواجهين مشكلة الشعر الزائد ؟

من المشاكل الحيوية التي تهدد طمأنينة حواء ، وتسبب لها أرقاً وقلقاً على جمالها هي
مشكلة ظهور الشعر بغزارة في جسدها ؛ بل وأحياناً في وجهها فكثيراً ما نجد بعض السيدات

يظهر بمن شارب ولحية مثل الرجل تماماً .

إن زيادة نمو الشعر في الإناث الذي يحدث في مناطق من الجسم لها حساسية خاصة هرمون الأندروجين ، مثل هذه المناطق منطقة الذقن والشارب في الوجه ، والذراعين والرجلين كما يحدث في مناطق معينة من الجذع مثل الصدر والبطن وأسفل الظهر . ويعتبر ظهور الشعر في هذه الأماكن من الأعراض المبكرة لزيادة هرمون الأندروجين ، ويسمى هذا النوع البسيط .

أما في النوع المعقد الذي يزيد فيه هرمون الأندروجين زيادة كبيرة ، فإنه لا يتوقف عند ظهور الشعر فقط ، ولكنه يتميز بتغيرات تحدث في جسم الأنثى ، مثل ظهور حب الشباب ، وتغير في رائحة التنفس ، وخشونة في الصوت ، وزيادة في حجم العضلات بالإضافة إلى زيادة في الرغبة الجنسية ، وزيادة في حجم البظر .

والسبب الرئيسي لزيادة نمو الشعر يعتمد أساساً على عدة عوامل مجتمعة أو منفصلة وهي زيادة حساسية البصيلات الشعرية بهرمون الأندروجين نتيجة عوامل وراثية وعلى نوع وكمية الأندروجين الموجودة في الدم والأنسجة ، وعلى مدة التعرض لهرمون الأندروجين . ومن الناحية الإكلينيكية يقسم زيادة الشعر إلى نوعين :

النوع البسيط : وهو عبارة عن ظهور الشعر فقط بدون تغيرات في الجسم ، وهذا النوع ينتشر بكثرة وغالباً ما تكون الحالة وراثية ، بالإضافة إلى أن هذا النوع يوجد بكثرة في منطقة البحر المتوسط عنه بين إناث أوروبا الشمالية ، أو دول آسيا والزنوج . ونجد أن الشعر يظهر في سن معينة ، وهي سن البلوغ ، وفي السنين التي تتبع سن البلوغ عند الإناث ، وغالباً ما تكون الدورة الشهرية منتظمة ، ونسبة هرمون الأندروجين في الدم طبيعية .

كما تحدث زيادة أو ظهور الشعر في أحوال فسيولوجية مثل الحمل ، وبلوغ سن اليأس . وفي حالة الحمل يكون مصدر الأندروجين المشيمة أو المبيض ، بينما في حالة سن اليأس فيرجع إلى هبوط نسبة الأستروجين في الدم عن معدل نسبة الأندروجين الطبيعية الموجودة ، والتي تفرز من الغدة الكظرية ، وبالتالي يكون تأثيره أقوى .

وتوجد نسبة من الإناث لا يحملن عوامل وراثية ، وهذا النوع غير معروف السبب ، وقد وجد في البعض زيادة في نسبة الأندروجين مصدرها المبيض ، وتكون الدورة الشهرية في هذا النوع الطبيعية أو غير طبيعية .

وأحياناً يكون سبب ظهور الشعر هو تناول بعض الأدوية لفترات طويلة مثل حبوب منع الحمل ، وبعض أدوية الصرع ، والكورتيزون ومشتقاته ، وغالباً يتم شفاء هذه الحالات بالامتناع عن تناول هذه الأدوية .

وفي بعض الحالات المرضية تكون الغدد الصماء هي السبب مثل : التكيسات المبيضية ، أو زيادة في إفراز هرمونات الغدة فوق الكلوية « الكظرية » ، أو زيادة في هرمونات النمو من الغدة النخامية ، أو نقص في هرمونات الغدة الدرقية .

النوع المعقد : وهو الذي يحدث فيه تغيرات مصاحبة في الجسم ، ويحدث عادة نتيجة تناول الأندروجين لفترات طويلة ، أو وجود أورام بالمبيض أو الغدة الكظرية .

ونجد أن هرمون التسترون في هذه الحالات النادرة يكون السبب نقص بعض الأنزيمات التي تؤثر في تكوين هرمونات الغدة الكظرية ، والتي تكون منذ الصغر ، ولكن أعراضها تظهر عند وبعد سن البلوغ .

الأسباب متعددة : ما من شك أن كل آنسة وسيدة تتمنى أن تتمتع بشعر غزير طويل ناعم ، ولكن بشرط أن يكون في موضعه الطبيعي ألا وهو الرأس .

أما إذا ازداد نمو الشعر وازدادت كثافته في أماكن أخرى مثل الوجه والصدر فهذه هي الطامة حيث تبدو المرأة أمام الآخرين وقد نما شاربها وظهرت لحيتها ، وغطى الشعر ذراعها وساقها !

وتختلف الإحصاءات من منطقة لأخرى في العالم بالنسبة لحدوث هذه الحالات من نمو الشعر في النساء في أماكن لا ينمو فيها الشعر إلا في الرجال .

وقد يظهر الشعر الزائد في الوجه في أكثر من ٤٠% من النساء المسنات ، وحوالي ٢٥% في النساء في مختلف الأعمار ولكنهن لا يشكون جميعهن من غزارة نمو الشعر بالوجه حيث لا تتعدى حالات نمو الشعر غير المقبول نسبة ٤% فقط في النساء كذلك لا تنحصر المشكلة في نمو الشعر في الوجه فقط بل تتعداها إلى ظهور الشعر في أماكن أخرى بالجسم ، مثل نمو الشعر بالأطراف « ٨٤% » والظهر « ٣% » والبطن « ٣٥% » والصدر بالثديين « ١٧% » ، وهذه النسب بالطبع تبدو مرتفعة ومثيرة ، ولكنها تقارب الحقيقة في معظم المجتمعات ، ولا يخفى علينا أن طرق التخلص من الشعر الزائد تتوارثها النبات عن الأمهات والجدات .

وتختلف الأسباب والتفسيرات لزيادة نمو الشعر في الإناث في المناطق التي ينمو فيها الشعر عند الرجال .

وقد يكون السبب المباشر استعداداً خلقياً وراثياً .

وقد يكون ناتجاً عن اضطراب في الغدد والهرمونات بحيث يؤدي إلى ارتفاع نسبة الهرمون الذكري بالجسم في الإناث ، وقد يكون نتيجة لاختلاف استعداد بصيالات الشعر للاستجابة للهرمون الذكري من سيدة لأخرى .

وبالحديث عن الهرمون الذكري في المرأة يتطرق لأذهاننا هذا السؤال : هل يوجد في جسم المرأة هرمونات ذكورية ؟

والإجابة على هذا السؤال تكون بنعم ! لأن مصدر هذه الهرمونات هو الغدة فوق الكلوية « الكظرية » والمبيض ، كما أن الجلد يساعد في التحضير وتكوين الهرمونات الذكورية .

على أن نسبة الهرمونات الذكورية في المرأة ضئيلة ، ولكن بالرغم من ضآلتها فقد يكون لها فائدة في نشيط الحس الجنسي عند المرأة .

مشكلة الشعر الزائد . . علاجها بسيط

يعتبر شعر الإنسان نعمة جلييلة من نعم الله ، إنه لا يقتصر فقط على الناحية الجمالية التي طالما ألهمت الشعراء وأرقت العشاق ، الشعر يؤدي أيضاً دوراً هاماً في حماية بعض الأعضاء الحساسة مثل العين وفروة الرأس . ولكن عندما يزيد الشعر عن حده قد يحول الغزال إلى قرد .

إن ظهور شعر الذقن والشارب وأيضاً في مقدمة الصدر والبطن والساقين والذراعين عند بنات حواء له عدة أسباب فمنها ما هو وراثي ، ومنها ما هو مرتبط بمناطق معينة خاصة في معظم بلاد الدول العربية ، ومنها ما هو ناتج عن تعاطي بعض الهرمونات الذكورية للسيدات أو الأنسات ، هذا بخلاف الأسباب الناتجة عن تضخم المبيضين .

وينتج عن ذلك كله أن الهرمون الذكري تزداد نسبته في الدم ، وهذا يؤثر على بصيلة الشعر فيزيد في نموها نتيجة ازدياد هذا الهرمون في الجسم .

وتوجد أساليب عديدة للعلاج منها إزالة الشعر بالطرق العادية ، أو عن طريق الإبر الكهربائية ، لكن هذه الطريقة غير سليمة ؛ لأنها تحدث أحياناً بعض التشوهات في الجسم أكثر من الشعر ذاته . وأهم طرق العلاج تتم باستخدام بعض العقاقير أو الهرمونات المضادة لهذا الهرمون وتؤخذ عن طريق الفم ، وفي بعض الأحيان نلجأ إلى عملية تقشير المبيضين .

الحلاقة لا تزيد الغزارة : فينقسم الشعر بصفة عامة إلى نوعين اثنين :

النوع الأول : يوجد على الرأس والإبطتين والعاانة ويتميز باللون الداكن والسمك والخشونة ، وذلك بالمقارنة بالنوع الآخر المنتشر على كل سطح الجلد والذي يتميز بلونه الفاتح ورقته ونعومته حتى إنه لا يكاد يُرى .

ومن الطريف أن هذين النوعين من الشعر سواء في الذكر أو الأنثى بينهما علاقة وثيقة ، فالنوع الأول يتحول إلى النوع الآخر والعكس صحيح ، فالشعر الرقيق الناعم ذو اللون الفاتح يزداد سمكاً وخشونة ويدكن لونه كلما ازدادت بعض هرمونات الذكورة بالجسم وهذا يفسر لنا ظهور اللحية والشارب وشعر الإبطين والعانة مع بداية بلوغ الصبي .

وكما يتحول الشعر الناعم إلى الخشن فإن الشعر الخشن يتحول أيضاً إلى النوع الناعم كما في حالات الصلع عند الرجال . ولكن هرمونات الذكورة ليست هي العامل الوحيد الذي يتحكم في هذه العلاقة إذ إن استجابة البصيلات الشعرية للهرمونات المذكورة تختلف من منطقة إلى أخرى ، أو في بعض الحالات يتحول الشعر في الرقة إلى الخشونة بدون أسباب واضحة .

ومن المعروف أن جسم الأنثى يحتوي على نسبة ضئيلة في هرمونات الذكورة وهذا شيء طبيعي تماماً ، ولكن في بعض الأحيان تزداد هذه النسبة مما يترتب عليه تحول الشعر الرقيق في بعض المناطق مثل اليدين والرجلين والبطن والوجه والثدي وأعلى الظهر إلى شعر خشن بدرجات متفاوتة قد تصل إلى صورة مشابهة للرجل وفي هذه الحالات قد تظهر بعض الأعراض الأخرى مثل اضطرابات الدورة الشهرية أو غيابها . والعقم مع ظهور حب الشباب ونمو العضلات بصورة مشابهة للرجل . وسبب هذا الاضطراب الهرموني قد يرجع في بعض الحالات إلى وجود ورم في إحدى الغدد المسؤولة عن إفراز هرمونات الذكورة . ولكن اضطراب الهرمونات ليس هو السبب الوحيد لزيادة الشعر على جسم الأنثى ، فهناك أسباب أخرى مثل العوامل الوراثية ، كذلك توجد بعض الأدوية والمقويات الشائع استعمالها والتي قد تحتوي على هرمونات ذكورية فتؤدي إلى مشاكل عديدة فيما بعد ، والبحث العلمي المستمر كفيل بإذن الله بأن يصل إلى حل حاسم لمشكلة الشعر الزائد .

أنثى لكن بشارب :

تختلف فترة ظهور الشعر في كل واحدة عن الأخرى حسب السبب الرئيسي المسبب له ، فهناك عيوب خلقية وأخرى مرضية . ومن العيوب الخلقية زيادة إفراز الغدة الجاركلوية وأورام المبيض الذي يفرز هرمون الذكورة . ومن العيوب المرضية زيادة إفراز الغدة الجاركلوية أو الأورام التي تحدث فيها هذا بالإضافة إلى حدوث تكيس في القشرة الخارجية للمبيض . وعادة ما يحدث الشعر الزائد قبل فترة الحمل ولكن نادراً ما تبدأ المشكلة أثناء الحمل وبعده ، وهناك حالات يحدث فيها ظهور شعر زائد نتيجة استخدام بعض العقاقير المحتوية على هرمون الذكورة ، ولكن بالامتناع عن تناولها تعود السيدة إلى حالتها الطبيعية .

١ - العيوب الخلقية : أ - زيادة إفراز الغدة الجاركلوية : نجد أن الزيادة في الشعر تكون

مصحوبة عادة بارتفاع في ضغط الدم وزيادة في سمك الجلد وخشونته .

ب - أورام المبيض : وفي حالات أورام المبيض نلاحظ تحول في الصوت إلى الخشونة بالإضافة إلى وجود اضطرابات في الدورة الشهرية والعلاج هو استئصال الورم .

٢ - الأسباب المرضية : أ - زيادة إفراز وأورام الغدة الجاركلوية : وتشترك الأعراض الخلقية هنا مع الأعراض المرضية بالإضافة إلى اضطراب الطمث وظهور الشعر في جميع أجزاء الجسم .

ب - سمك قشرة المبيض : هناك بعض الحالات التي تصاب بها السيدة حيث نلاحظ زيادة في سمك قشرة المبيضين مما يمنع انفجار حويصلات « جراف » وخروج البويضة ينتج عن ذلك زيادة في إفراز الهرمونات التي تتكسر كيميائياً وتتحول إلى مركبات تعطي تأثير الهرمون الذكري وتؤدي إلى زيادة الشعر وانقطاع الطمث واضطرابه .
والعلاج يتم بالعقاقير أو الجراحة حسب الحالة وذلك باستئصال جزء من المبيضين .

تساقط الشعر

يعتبر الصلع ومشكلة سقوط الشعر من أقدم المشاكل التي تواجه الإنسان والتي حاول الأطباء أن يجدوا لها حلاً حاسماً .

وتعبر كمية وتعدد الوصفات البلدية التي تنبت الشعر والتي يتوارثها الأبناء عن الآباء ، عن حجم المشكلة ، كما أنها تعطي انطباعاً غير مباشر بأن الطب لم يستطع إيجاد حل حاسم لمشكلة سقوط الشعر .

والواقع أن تعدد أسباب سقوط الشعر وتنوعها هو الذي يخلق المشكلة أمام الطبيب المعالج . فهناك الضغوط العصبية ، وتذبذب مستوى الهرمونات في الدم ، والأنيميا بأنواعها المختلفة وغيرها الكثير من الأسباب التي تؤدي إلى سقوط الشعر . هذا غير الصلع الذي تحدده الصفات الوراثية للإنسان وفي بعض الحالات يحتاج الطبيب لكثير من الفحوص والتحليل حتى يصل إلى السبب الحقيقي لهذه الحالة إلا أن خبرة الأطباء العاملين في هذا المجال تقول : إن المشاكل الفعلية التي تواجه الطبيب لا تكون غالباً علمية ولا ترتبط بطبيعة المرض بقدر ما ترتبط بنفسية المريض واعتقاداته الشخصية .

فمثلاً هناك اعتقاد سائد بين كثيرين ولا ندري ما هو مصدره يربط بين سقوط الشعر ، والضعف الجنسي ، وكثيراً ما يضطر الطبيب إلى بذل الكثير من الجهد والوقت محاولاً إقناع المريض أن هذه مجرد أوهام وأنه لا توجد حقيقة علمية تؤكد هذا الكلام بلا جدوى وهناك هؤلاء المرضى في بعض الحالات الذين لا يقتنعون بقول الطبيب بأن حالتهم ستشفى من تلقاء

نفسها بعد فترة ويصرون على تناول أدوية أو أية وصفات موضعية أو نظام للطعام .

وهناك قصة الطبيب الذي جاءته مريضة تشكو من سقوط شعرها بعد الولادة الأولى وهي حالة عادية سببها تذبذب في مستوى بعض الهرمونات ولا تحتاج لأي علاج ؛ لأن الشعر يعود للنمو عندما يستقر مستوى الهرمونات بعد فترة ولكن لأن المريضة رفضت أن تقتنع بهذا فقد اقترح الطبيب لها نظاماً غذائياً خاصاً وهو أن تأكل يومياً (سمك) لمدة ستة شهور ، وبعد تلك الفترة فوجيء الطبيب بما تقول له « انظر يا سيدي لقد نجح العلاج » ، وهناك أيضاً الحالات التي يكون سبب سقوط الشعر فيها ، استخدام الصبغات والكيماويات المختلفة على الشعر ولفترات طويلة ، هذا غير أدوات التمشيط الساخنة التي تفرد الشعر أو تجعده ففي هذه الحالات تأتي المريضة تبحث عن علاج وترفض تماماً الاقتناع بأن سبب هذا السقوط هو ما تستخدمه على شعرها إذ إن تأثير الإعلانات وإغراء الموضة يكونان غالباً أكثر إقناعاً من صوت الطبيب المعالج .

وقد يتساقط الشعر بصورة طبيعية عندما تضعف الصحة بوجه عام ، أو نتيجة نقص البروتين وبعض الفيتامينات مثل فيتامين (أ) في الغذاء ، أو أثناء التعرض للهزات الصحية مثل فترات الحمل والإرضاع ، أو الإصابة بالحميات ، أو أيام التوتر العصبي والأزمات النفسية ، أو بسبب تعاقب صبغة الشعر وعمل البرمانت على فترات قصيرة ، أو بسبب شدة بقوة لفتترات طويلة ، وكذلك كثرة كي الشعر ، أو تعرضه لأشعة الشمس أثناء النهار في أيام الصيف الحارة ، التي تساعد على جفافه وسهولة تقصفه ، كما يتمزق الشعر من شدة شدة .

كل هذه الأسباب بسيطة ، ويمكن تلافي سقوط الشعر أو تقصفه بالإقلاع عن سبب المشكلة أو علاجها . ويأتي في مقدمة ذلك ، الغذاء السليم ؛ لأنه يعيد الجسم بسرعة إلى حالته الصحية الجيدة ، ومن ثمَّ يمتنع سقوط الشعر في الحال ، وإذا كان السبب الصبغة أو البرمانت . فمن الممكن زيادة العناية بتغذية الشعر وعمل حمامات زيت أكثر له ، وزيادة الفترة بين عمل البرمانت والمرة التالية له إلى ستة أشهر على الأقل ، وعدم عمل الصبغة مع البرمانت في وقت واحد ؛ لأنهما يتعاونان على إضعاف الشعر ، كما يحسن قص أطراف الشعر مرة كل شهر ؛ للتخلص من أطرافه المنقسمة نتيجة الكي ، ولتقويته . ويلزم كذلك حماية الشعر من أشعة شمس الصيف اللافحة ؛ حتى لا تؤثر على لونه ، واستعمال الكريمات المغذية أثناء الحر اللافح لتقيه من الجفاف . كما أن تعريض فروة الرأس للأشعة فوق البنفسجية - تحت إشراف الطبيب - تقوي الشعر وتمنع سقوطه ، أما عادة شد الشعر . . فإنها متعبة ، وتجعلك عصبية ، وتفقد زوجك بعض إحساساته بأنوثتك إلى جانب تمزيقها للشعر ، مع أنه يمكن رش الرولو بالأسبري قبل لف الشعر مباشرة ؛ لتطويعه للتسريحة التي ترغبين فيها . . ففي هذه

الحالة تكفي مدة ربع ساعة لإعداد الشعر للشكل المطلوب .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

١ - جرجير : يستعمل عصير الجرجير لإنبات الشعر ، بعد أن يكون قد سقط من الرأس ، بعد الحميات ولهذا الغرض . . يمزج عصير الجرجير الطازج بمقدار معادل له من الكحول النقي ، ويضاف إلى هذا المزيج شيء من أوراق زهر الورد لتحسين رائحته ، وبدلك جلد الرأس يومياً بهذا المزيج ، ويستعمل العصير في الحال حتى لا يطرأ عليه الفساد .

٢ - بصل : يدلك جلد الرأس (فروة الرأس) بعصير البصل ؛ لمعالجة سقوط الشعر ، قبل الحمام بساعتين .

- تدلك فروة الرأس بماء أُغليت فيه قبضة من إكليل الجبل ، ومثلها من القصعين (الناعمة المخزنية ، مريمية ، قويسة) .

- تدلك فروة الرأس بمغلي من الصعتر البريّ القصير (قبضة من العشب في لتر ماء يبقى بعد الغلي نصفه) .

. تدلك فروة الرأس مرتين يومياً بلتر ، ماء أُغليت فيه قبضة من الحبازة البرية .

. تدلك فروة الرأس بمستحلب الخزام زهراً وورقاً ، وقبضتين في لتر ماء .

- تدلك فروة الرأس بماء قدره لتر ، أُغليت فيه لمدة ربع ساعة قبضة صغيرة من ورق الجوز ، وقبضة كبيرة من الناعمة المخزنية (القصعين ، مريمية ، قويسة) ، كل يومين مرة ، ويبقى الماء طول الليل أو النهار .

رياضة لعلاج سقوط الشعر

تحرك العضلات المتصلة بفروة الرأس . . مع رفع الرأس قدر المستطاع ، ثم خفضه بسرعة وقوة .

لكي ينمو شعرك

تدلك فروة الرأس بزيت الخروع ، خاصة إذا كان الشعر قصيراً ، ويُزال هذا الزيت بعد ساعة أو أكثر بصابون من زيت الزيتون .

كيف تغسلين شعرك

يتم ذلك بوضع أطراف الأصابع خلف الأذنين ، ثم تحريك الأصابع دائرياً فتدلك الجوانب وأعلى الرأس ، ثم تنزل الأصابع إلى أسفل لتدليك مؤخرة الرأس ، ثم يشطف الشعر

جيداً ويُعاد غسله مرة أخرى ، مع التدليك بالكيفية السابقة ؛ لضمان نظافة الشعر وتخليص فروة الرأس مما يكون عالقاً بها ، ثم يشطف الشعر جيداً عدة مرات ولمدة يسيرة (دقيقتين) تحت ماء جارٍ .

لتساقط الشعر أيضاً

مفردات الصقلي :

الحرف : ينفع من تساقط الشعر إذا غسل الرأس بطبيخه . وقال « ابن سينا » : ينفعه شرباً .
اللاذن : إذا خلط بشراب ومرّ ودهن آس أمسك الشعر من التساقط . وزعم بعض المحدثين أنه يمنع من الانتشار . وقال آخر : له قوة تنبت الشعر الذي ينتثر ؛ لأنه ينقي جميع ما في أصوله من الرطوبة الرديئة ويجمع ويشد بقبضه المسام .
وقال آخر : متى خلط بدهن آس أنبت الشعر المنتثر أثر الحميات العفنة .
وقال ابن زهر : ويفعل في الشعر كل ما قيل إلا أنه ليس يفني بإبرائه داء الحية والثعلب ؛ لأن هذه علل تحتاج إلى أدوية كثيرة التحليل إذ موادها عن أحلاط غليظة لزجة .

لانتشار الشعر

مفردات الصقلي :

الأملح : يشد أصول الشعر ويمنعه من الانتشار ودهنه يطوله ويحسنه ويمنع من تقصفه .
السنا : جيد لانتشار الشعر شرباً .
الرصاص : إذا صنعت منه صفيحة ووضع عليها شحم أو دهن وذلك بالأصابع حتى تسود ولطخ بها الحاجبان قوى شعرهما وكثر من انتشاره .
الحصرم : إذا أخذ منه جزء ومن السلق وطبخا إلى أن يرجعا إلى النصف وغسل به الرأس واللحية نفع من انتشار الشعر وقواه ومنعه من التقصف ، مجرب .

وتستخدم الوصفة التالية لعدم نمو الشعر بعد إزالته من الجسم

تخلط النشادر مع مرارة الماعز ويمسح بالمزيج أي جزء من الجسم بعد إزالة الشعر منه فإنه يمنع من الإنبات بعد ذلك .

بالنسبة للشعر الدهني فإن الوصفة التالية تفيد كثيراً لهذا النوع من الشعر :

تعمل التركيبة التالية : كبريت راسب ١ جرام (موجود بالصيدليات) . فازلين ٤٠ جرام .

يستخدم هذا المزيج بتدليك فروة الرأس به وكذلك الشعر فإنه يقلل من دهنيته .

وصفة لإنبات شعر أهداب العين وتطويله

يحرق نوى التمر (عجوة) وتدق ناعماً ثم تنخل ويكتحل بها العيون فإنها تزيد من أهداب العين طولاً وينبت بها الشعر .

داء الثعلب

عدا السيوريا أو الزهام ، نصادف الكثير من أمراض الشعر التي لا تحمل صفة معدية ، تظهر عند الناس من مختلف الأعمار خصوصاً عند الرجال بعض مناطق الصلع المنطقي ، على جلد الرأس ، ونادراً ما تظهر على الذقن ، والشوارب ، والحاجبين ، ويسمى هذا النوع من الصلع المنطقي بالدائري نظراً لشكله الدائري غالباً ، يتميز داء الثعلب بعدم ظهور أي تغيرات في الجلد ، أو أي إحساسات خاصة تجاه هذا النوع من الأمراض ، يمكن أن يكون عدد الدوائر الثعلبية كبيراً وهي تتوسع وتتوسع حتى تتصل ببعضها البعض ، وينتشر داء الثعلب أحياناً ليشمل كافة أنحاء الرأس ، أي يحدث ما يسمى بالصلع التام ، لم يكتشف الأخصائون حتى الآن أسباباً واضحة لهذا المرض ؛ وعلاجه حتى الآن صعب ، وعلى الطبيب أن يتأكد من تشخيص هذا المرض ؛ لأن تساقط الشعر يمكن أن يكون من أعراض بعض الأمراض الأخرى .

هناك العديد من الطرق لعلاج هذا المرض ، بما فيها النباتات . عند علاج الثعلبية بالاستخدام الخارجي ، يفضل استخدام النباتات ، التي تؤثر تأثيراً علاجياً ما تحتويه من مواد نشيطة بيولوجياً ، وكذلك التي تتميز بخصائص مهيجة للجلد ، حيث تساعد تلك الخصائص على تقوية الدورة الدموية وتحسين ظروف تغذية الجلد .

١ - زهرة العطاس (خائق الفهد) : يستخدم منقوع زهرة العطاس بنسبة (١ : ١٠) مع الكحول (٧٥%) ، يمكن تحضير هذا المنقوع يومياً في الظروف المنزلية ، تدهن أماكن الصلع المنطقي بالمنقوع يومياً وتُحَفُّ بقوة ، حتى يبدأ جلد بالتهيج بشكل واضح ، تكرر العملية مرة كل يومين ، ويُجَل المنقوع بالماء بنسبة (١ : ١) ، تفرك منطقة الثعلبية حتى يبدأ ظهور الشعر من جديد ، إذا لم يعط العلاج أي نتيجة خلال شهر ، فليس هناك جدوى من الاستمرار في العلاج .

٢ - الصبار : يفرك الجلد يومياً بعصير الصبار في منطقة الثعلبية ، يجب الامتناع عن استخدام الدواء إذا لم ينم الشعر خلال شهر من العلاج .

٣ - الخردل : نأخذ مسحوق الخردل ، ونخله جيداً في الماء الدافئ (ليس أعلى من ٦٠ درجة مئوية) ، ثم يفرك مكان الثعلبية بالحلول الناتج حتى نشعر بالحرقة ، بعد ذلك نلطفه بالماء ،

وتكرر العملية يومياً ، فإذا لم يَنْمُ الشعر خلال شهر من بدء العلاج ، فهذا يعني أن الخردل لا ينفع للعلاج .

٤ - خرمة (صالح النظر) : تؤخذ قطعة شاش أو قماش مطوية عدة طيات ، وتبل بمنقوع الزهور الدافئ (١ : ٣٠) ، ثم تعصر ، توضع قطعة الشاش على مكان الثعلبة وتغطى بورقة كمادة خاصة وتربط بمنديل من الصوف لمدة ساعة أو ساعة ونصف ، توضع هذه الكمادات يومياً ، حتى يبدأ الشعر بالظهور ، وحين يبدأ الشعر بالنمو يُصبح استخدام الكمادات مرة واحدة كل يومين أو كل ثلاثة أيام ، إذا لم ينم الشعر خلال شهر من بدء العلاج ، فهذا يعني أن هذا النبات لا ينفع العلاج ، عندما يصلع شعر الرأى تماماً ، لا ينصح بوضع هذه الكمادات ، خصوصاً بالنسبة للبالغين والذين يعانون من أمراض قلبية ووعائية دموية .

يجب أن تحفظ تيجان الخرمة في أوعية زجاجية وفي مكان مظلم ، حتى لا تفسد بسرعة .

٥ - البصل : يكون استخدام البصل أكثر فعالية خريفاً وشتاءً حيث تستخدم البصلات الأجود ذات اللون الفضي الأصفر ، يؤخذ النصف السفلي من البصلة ، وينضف ، ويطحن ، ويفرك به مكان الثعلبة حتى يحمّر الجلد في تلك المنطقة ، تكرر العملية يومياً أو كل يومين إذا تناوبت مع استخدام الثوم لنفس الغرض .

يمكن استخدام عصير البصل الطازج لذلك ، ذلك بعد خلطه مناصفة مع العسل المذاب ، يفرك الخليط جيداً في مكان الصلع ، وبعد ساعة تنظف بقايا الخليط بفتيل قطني رطب ، تكرر العملية يومياً ، يجب التوقف عن العلاج إذا لم يعط نتيجة بعد مرور شهرين .

٦ - العرعر : تطحن ثمار العرعر وتخلط مع زيت نباتي بنسبة (١ : ١) ، يوضع الخليط في إناء مغلق ، ويسخن في الماء الساخن مدة ساعة ، ثم يصفى عبر قطعة شاش مطوية طيتين ، يدهن هذا المرهم يومياً مدة ١٠ - ١٥ دقيقة في مكان الإصابة الجلدية الثعلبية ، يجب التوقف عن العلاج إذا لم ينم الشعر خلال شهرين . تستخدم من أجل العلاج ثمار العرعر السوداء التي تنضج في السنة الثانية ، الأكواز الخضراء غير صالحة ، كما أنه يحذر من جمع ثمار العرعر الكبير السام (الأبهل) ، أو الخلط بين النوعين ، يتميز العرعر الكبير بسطحه المتحدب ، ونرى أن عصيره أخضر اللون ، وذو رائحة حادة .

٧ - الفليفلة الحمراء : يهيج هذا النبات الجلد والأغشية المخاطية ، لذلك يجب الحذر عند تحضير المسحوق الدوائي منه ، في البيت يفضل استخدام الكريم الصناعي المحضر على أساس الفليفلة الحمراء ، حيث يؤخذ قليل من الكريم ، وتفرك به منطقة الثعلبة يومياً أو كل يومين مرة ، وذلك حتى تظهر علامات التهيج الجلدي ، عندها يصبح استخدام الكريم بشكل أقل ، ويجب التوقف عن العلاج إذا لم يلاحظ نمو الشعر خلال شهر ، واستخدام محلول دوائي آخر مثل

منقوع الفليفلة (١ : ١٠) مع الكحول (٩٠%) .

٨ - الحسيكة ، التيل المائي : لقد عرف التأثير العلاجي لهذا النبات منذ القدم ، فقد عرض البروفسور م . م . ليفين ومعاونوه طريق علاج داء الثعلب بمستخلص الحسيكة ، الذي يتم تناوله عبر الفم ، ويمسح الجلد خارجياً في الظروف المنزلية ، ويمكن تبسيط استخدام هذه الطريقة :
يتم تناول منقوع العشب مع الكحول بنسبة (١ : ٥) للبالغين ، بمعدل عشر قطرات ثلاث مرات يومياً ، وللأطفال بمعدل خمس قطرات مرتين يومياً ، يحضر من هذا المنقوع أيضاً دواء مركز ، ثم يمزج المنقوع مع كريم مغذٍ لأي نوع من أنواع الجلد بنسبة (١ : ٤) أو مع كريم مع الليمون بنسبة (١ : ٢ : ٢) ، تساعد إضافة الليمون على ربط جزئيات المستخلص الكحولي ، الشيء الذي لا يؤمنه خلط الكريم وحده مع المنقوع ، تدهن الثعلبة بالمزيج الناتج يومياً ، ويتم تناول المزيج بنفس الوقت عبر الفم . مدة العلاج : شهر يليه أسبوعاً راحة ، ثم يكرر العلاج من خمس إلى ثماني مرات فإذا لم ينم الشعر فلا فائدة من متابعة استخدام الحسيكة .

٩ - الثوم : يفضل استخدام الثوم في الخريف وفي الربيع ، تماماً كالبصل ، تؤخذ بعض أكواز الثوم الجيدة ، ويقطع منها نصفها السفلي ، وتنظف ، وتطحن جيداً ، ثم تدهن بها مناطق الصلع ، يتم استخدام الثوم مرة واحدة يومياً ، أو مرة كل يومين ، إذا تناوب استخدامه مع البصل ، وهكذا حتى يبدأ الشعر بالنمو ويجب الامتناع عن العلاج إذا لم يلاحظ أي تأثير خلال شهرين . عندما ينحصر مكان الثعلبة على الذقن ، أو الشاربين ، أو الحاجبين ، يمكن استخدام النباتات ذاتها في العلاج ، ويمكننا الاعتماد على نصيحة الطبيب العربي ابن سينا أثناء علاج الثعلبة ، حيث ينصحنا باستخدام التين عند تساقط شعر الحاجبين ، تؤخذ ثمار التين المقددة وتغلى مع الحليب ، وتوضع في قطعة قماش ، ثم توضع قطعة القماش ككمادة على مناطق الصلع ، وتربط بمنديل دائي مدة ساعة ويجب التوقف عن متابعة العلاج إذا لم ينم الشعر خلال شهر .

١٠ - أزريون الحدائق : يستخدم منقوع الأزرون (١ : ٣) ، أو المنقوع الكحولي منه المحضر في الظروف المنزلية (١ : ١٠) والمنحل في الماء بعد ذلك بنسبة (١ : ١٠) . نأخذ قطعة قماش مطوية أربع طيات ، ونبلها بالمنقوع ، ثم نضعها على شكل كمادة على منطقة الحاجبين المتضررة مدة ساعة أو ساعة و نصف ، تكرر العملية يومياً ، أو مرة واحدة كل يومين حتى نمو الشعر ، يجب التوقف عن متابعة العلاج إذا لم تلاحظ أي نتيجة بعد مرور شهر .

١١ - اللبنة المرة (الخيطة) : يستخدم مسحوق جذر النبات فقط ، يؤخذ منقوع جذر النبات مع الكحول (١ : ٤٠) ، وتمسح به منطقة الحاجبين المتضررة مرتين أو ثلاثاً في اليوم ، ويفضل استخدام المستحضر الزيتي منه عندما يكون الجلد جافاً ، من أجل ذلك يوضع مسحوق

الجدور مع الزيت (١ : ٣٠) مدة أربع وعشرين ساعة ، ثم يسخن في حمام الماء الساخن مدة ساعة ، ثم يصفى ، تدهن المناطق المتضررة مرتين يومياً ، ويجب التوقف عن العلاج إذا لم يلاحظ أي تأثير خلال شهر . إن هذا النبات سام ، لذلك يجب الحذر في التعامل معه .
عند علاج داء الثعلب ، يُنصح بتناول بعض المستحضرات النباتية عبر الفم ، إضافة للدهون الخارجية ، وذلك لتحسين الحالة الصحية بشكل عام ، وتحسين عملية التبادل الأيضي في الجسم :

١ - عرق أكر : يتمتع هذا النبات بخصائص تنعش الجملة العصبية المركزية ، وتحسن عملية الهضم ، خصوصاً عند المصابين بالتهاب المعدة مع انخفاض نسبة الحموضة ، وترفع من قوة الإفراز الصفراوي للكبد ، يتم تناول منقوع الساق الأرضي للنبات (١ : ١٥) بمقدار ملعقة كبيرة ثلاث مرات يومياً قبل الطعام ، وذلك مدة شهر أو شهر ونصف ، يمكن تكرار العلاج عند الضرورة ، بعد فترة أسبوعين أو ثلاثة من الانقطاع ، كما يمكن أن نستعبد عن منقوع الساق الأرضي المائي للنبات بمنقوع كحولي (١ : ٥) ، ويتم تناوله بمقدار عشرين قطرة مرتين يومياً قبل الطعام .

٢ - عصير الصبار : يتمتع عصير الصبار بخصائص منعشة ، إنه مفيد في حالات الإمساك والتهابات المعدة والأمعاء ، يتم تناول عصير الصبار بمقدار ملعقة صغيرة واحدة مرتين أو ثلاثاً في اليوم ، وذلك قبل عشرين أو ثلاثين دقيقة من تناول الطعام ، مدة العلاج : من أسبوعين إلى أربعة أسابيع ، ويمكن تكرار العلاج عند الضرورة . لا يجوز استخدام عصير الصبار للنساء الحوامل ، والمصابين بمختلف أنواع النزيف ، والتهابات الكلية والمثانة .

٣ - توت الأرض (الفراولة) : يتمتع توت الأرض بخواص منعشة ومقوية ومحسنة لعملية التبادل الأيضي ، يمكن تناول ثمار توت الأرض دون وصفة معينة ، أما منقوع الأوراق (١ : ١٠) فيتم تناوله بمقدار ملعقة كبيرة ثلاث أو أربع مرات يومياً .

٤ - جينسينغ : يعتبر هذا النبات وسيلة منعشة فعالة ، يتم تناوله على شكل منقوع الجدور في (٧٠%) كحول بنسبة (١ : ١٠) ، ومقدار / ٢٥ / قطرة صباحاً وقبل الغداء لمدة شهر كامل . لا يجوز استخدام الجينسينغ في حالات التهيج العصبي والأرق ، وارتفاع الضغط الشرياني .

٥ - الجزر : نبات مقو للجسم ، يحتوي على الكاروتين أو الجزرين ، (فيتامين A) ، ولقد أظهر الجزر وعصيره فعالية كبيرة ضد السييوريا الجافة .

٦ - أويصة العنب الأسود : تستخدم الثمار والأوراق من الأويصة ، وهي تحسن عملية التبادل الأيضي ، ومضادة للالتهابات ، وتساعد على إخراج فائض حمض البول من الجسم ، تؤكل ثمار الأويصة دون معيار معين ، ويتم تناول منقوع الأوراق (١ : ١٠) بمقدار ملعقتين

كبيرتين ثلاث يومياً ، لمدة شهر أو شهر ونصف .

٧ - ورد السياج : يحسن عملية التبادل الأيضي ، ويزيد من مقاومة الجسم ، ويعمل كمدر للصفراء ويؤثر تأثيراً مسهلاً . ورد السياج نبات غني بالفيتامينات ، وخصوصاً فيتامين C ، يستخدم في العلاج مسحوق الثمار الذي يخلط مع الماء بنسبة (١ : ٢٠) ، ثم يسخن الخليط في حمام مائي ساخن لمدة خمس عشرة دقيقة ، ويترك مدة اثنتي عشرة ساعة ليبرد ، ثم يصفى عبر قماش سميك ، يشرب المحلول بمقدار نصف كأس مرة واحدة أو مرتين في اليوم ، ولمدة شهر كامل . لا ينصح باستخدام ثمار ورد السياج لمن يعاني من التهاب الوريد التجلطي ، ومن ارتفاع تخثر أو تجلط الدم .

إن أمراض الشعر والجلد تتبع غالباً لحالة أعضاء الجسم الأخرى ، مثل الجملة العصبية ، والغدد الصماء ، والقناة المعوية المعدية ، والعمليات الأيضية وغيرها ، من هنا ، نجد أهمية علاج الاختلالات المختلفة في الجسم ، كما أن التمارين الرياضية تلعب دوراً كبيراً وكذلك الغذاء السليم ، الذي يحتوي على كمية كافية من الفيتامينات ، لا يجوز إهمال هذه العوامل ، والاعتماد على الوصفات العلاجية والدوائية الأخرى فقط ، بل يجب أخذ الحذر ، ومراعاة العوامل معاً .

لعلاج داء الثعلب أيضاً

الحاوي في الطب :

بزر الفجل : مع غسل ينبت الشعر في داء الثعلب .

قال الرازي : جاءني رجل من أهل دار الأموال وقد بدا به داء الثعلب في رأسه قدر إصبعين ، فأشرت عليه أن يدلّكه بخرقه حتى يكاد يدمي ، ثم يدلّكه ببصل ، ففعل وأسرف في ذلك مرات كثيرة حتى تنفط ، فأمرته أن يطلي عليه شحم الدجاج ، فسكن اللدع ، ثم تجاوز ، فنبت شعره في نحو شهر أحسن وأشد سواداً وتكاثفاً من الأصل .

كامل الصناعة في الطب :

خرء الفأر : إذا دق ناعماً وسحق مع الزيت وطلّي به نفع من ذلك .

قشور أصل القصب مع اللوز المر : محرقين مسحوقين بخل خمر نافع من ذلك .

تؤخذ نورة مغسولة تسحق بالخل ويطلى بها في الحمام .

الجامع لمفردات الأغذية والأدوية :

عن إسحاق بن عمران قال : إذا سحق القشر من السذاب الجبلي سحقاً ناعماً وطلّي

على موضع داء الثعلب أزاله . فإن كان داء الثعلب عتيقاً فبعضارة السذاب الجبلي وأصله يخلط معه الشمع ويجعل على الموضع ، ولا يعالج بغيره ، فإنه ينبت الشعر .

عن ديستوريدوس قال : **خرء الفأر** : إذا خلط بخل ولطخ به على داء الثعلب أبرأه . ومثله في مفردات الصقلي .

إذا سحق الأبهل : بخل وطلبي به على داء الثعلب أبرأه .

تأخذ **العوسج** : وتدقه وتعصر ماءه مغسولة تسحق بالخل ويطلبي بها في الحمام .

المعتمد في الأدوية المفردة :

يطلبي الشعير مع خل وسفرجل على الجرب المتقرح ، ومع خل على النقرس .

الرحمة في الطب والحكمة :

تأخذ ورق الدفلة وتطبخه حتى تذهب قوته ، وتأخذ من طبيخه رطلاً ، ومن الزيت العتيق نصف رطل ، واطبخه حتى يذهب الماء ويبقى الزيت ، فاغل معه أوقيتين شمعاً حتى يصير مرهماً ويطلبي به الجرب والجدري .

الجلجلان : تأخذ شجر الجلجلان وتسحقها وتعملها في العسل ، وتفطر عليها ثلاثة أيام ، يبرأ بإذن الله تعالى .

يغسل ويلطخ عليه رماد الكرم يبرئه .

تأخذ نشارة خشب الأرز مع الحنا ، ويطلبي به في الحمام .

يدهن بدهن الورد فإنه يبرئه .

تأخذ العوسج وتدقه وتعصر ماءه ويعجن بالحنا وذلك في الحمام ، فإنه نافع .

منهاج الدكان :

صفة طلاء للجرب : يؤخذ زرنبيخ أحمر درهمان ، مرداسنج ستة دراهم زئبق مقتول

درهمان ، يدق الجميع ويرى بخمسة وعشرين درهماً زيتاً ، ويرفع ويستعمل .

كتاب الأغذية والأدوية :

إذا طبخ الشعير بخل ثقيف وحمل على الجرب المتقرح ، أبرأ منه .

تسهيل المنافع :

السمن العتيق : إذا عجن به الحناء ، وطلبي به على الجرب المتقرح القديم .

عقرب : إذا قليت عقرب في زيت حتى يحترق ، وطلبي بذلك الزيت موضع داء الثعلب

أثبت فيه الشعر ، مجرب .

القنفذ البري : عن ديسقوريدس قال : القنفذ البري إذا أحرق جلده وخلط بزفت ولطخ على داء الثعلب وافقه .

جلد الأفعى : طلاء على داء الثعلب .

رماد شجرة الحبة الخضراء : عن الغافقي قال : رماد شجرة الحبة الخضراء (البطم) ينبت الشعر في داء الثعلب .

بذاورد : إذا احتل على داء الثعلب بأصله نفعه مجرب .

العنصل : إذا دق وخلط به مقدار ربعه نظروناً ووضع الكل في خرقة خشنة سحيقة ويحك بها موضع داء الثعلب حتى يدمي أثبت فيه الشعر ، وربما لم يحتج فيه إلى عودة فإن احتيج إلى ذلك أعيد مرة أخرى بعد أن يبرأ جرح الموضع .

عن الشريف قال : **دود الزيل الأصفر** : الذي يكون في الزيل فإنه إذا طبخ في زيت عتيق حتى ينضج ودهن بذلك الزيت داء الثعلب شفاه ، بدوام ذلك به ، وهو في ذلك عجيب .

عن الشريف قال : إذا خلط مع بول إنسان نظروناً وحك به على داء الثعلب وفعل به ذلك مراراً شفاه وأذهبه .

عن خواص ابن زهر : عظام القطاة إن حرق وأخذ رماده وغلي بزيت أنفاق وطللي به رأس الأفرع وموضع داء الثعلب أثبت فيه الشعر ، مجرب .

القانون في الطب :

قشور القصب : وأصوله محرقة ، وخرء الفأر وبعر الغنم محرقاً ، والكنندر المسحوق أياماً في الخل الفائق .

قشور أصل القصب : نافع من داء الثعلب .

الخل الثقيف : يؤخذ الخل الثقيف مع مثله دهن الورد الجيد ، ويلخلخان ، ثم يدلك الموضع بخرقة خشنة ، ويطللي به .

السلق : تنفع عصارتة وطبيخ ورقه من شقاق البرد ، وينفع من داء الثعلب .

أذريون : ينفع من داء الثعلب مسحوقاً بالخل .

إذا خلط الفجل مع دقيق الشليم (الزوان) ، أثبت الشعر في داء الثعلب وداء الحية . ومثله في تذكرة أولي الألباب .

الذخيرة في الطب :

قشور الكندر : محرقة مسحوقة يداف بمطبوخ ويطلى به . ومثله في مفردات الصقلي .

شحم الدب وشحم الذئب : يخلطان بالخل ويطلى بهما .

ذباب محرق : وكذلك قشور البندق ، وأصل القصب المجفف : يدق ويطلى به وإن دهن

الموضع يدهن اللوز المر نفعه .

خرء الفأر : إن طلي به مع زيت عتيق ، أو دهن الفجل ، أو دهن الخروع نفع ذلك .

تذكرة أولي الألباب :

قشر الجوز الأخضر : إذا اعتصر وغلي حتى يغلظ كان ترياق البثور وداء الثعلب واللثة

الدامية والحناق والأورام طلاء بالعسل .

سلخ الحية : رماده بالزيت ينبت الشعر في داء الثعلب .

الذباب محروق بالعسل : يمنع داء الثعلب طلاء ، والحكة والقواحي .

الزوال (الشليم) بالعسل : ينبت الشعر في داء الثعلب .

زيتون : رماده بماء ثمرته والعسل يذهب داء الثعلب والحية والأبرية والسعفة .

زبل الفأر : مع رماد رؤوسه ينبت الشعر في داء الثعلب طلاء بالخل .

كتاب الأغذية والأدوية :

إذا ذلك جرم البصل على داء الثعلب كان تهيجه لخروج الشعر أسرع من تهيج البحر له

إذا طلي على الموضع .

الحنشى : إذا أحرق الأصل وحمل رماده على داء الثعلب ، أنبت الشعر فيه . بعد أن يدللك

الموضع في خرقة صوف . ومثله عند ابن البيطار في جامعته .

إذا دق الثوم من غير أن يحرق ، وعجن بخل وعسل ، نفع من داء الثعلب والبهق

والقواحي والبثور .

الثوم : إذا عجن بعسل ودهن البان ، أبرأ داء الثعلب وأنبت الشعر فيه .

الأفستين : رماده إذا خلط بدهن اللوز أو بزيت عتيق وطللي به داء الثعلب أنبت الشعر فيه .

البندق : إذا تقشر وخلط بشحم عتيق أو شحم دب ، ولطخ على داء الثعلب ، أنبت الشعر فيه .

الجوز : إذا أحرق الجوز وعجن بشراب وطللي على رؤوس الصبيان ، حسن شعورهم

وأثبت الشعر في داء الثعلب . ومثله في مفردات الصقلي .

تسهيل المنافع :

الحنظل : إذا سحق بزيت وخل ، وطلبي به داء الثعلب أبراه .

زبل الفأر : إذا خلط بعد دقه بزيت ، وطلبي به داء الثعلب أبراه ، خصوصاً إذا حرق وعجن بماء البصل أنبت الشعر لطوحاً وضماً .

التضميد بالزفت : ينبت الشعر في داء الثعلب .

الحلتيت : إذا خلط بخل ، ولفل ، ثم لطح به على داء الثعلب ، نفعه .

الحبة السوداء : إذا حرقت ، وعجنت بماء ، وطلبت بها حيث شئت أن يطلع فيه الشعر ، نبت فيه .

السذاب : ينفع داء الثعلب ، إذا ضمده به .

مفردات الصقلي :

رؤوس الفئران : إذا جففت وحرقت وسحقت وخلطت بالشعير ولطح بها داء الثعلب تفتت منه نفعاً بيناً .

القصب الفارسي : منه ، إذا أحرق قشره وأصله ، أنبت الشعر في داء الثعلب معجوناً بأي رطوبة كانت .

مسن الماء : إذا أخذ ما ينحل منه من الحديد ولطح به داء الثعلب أنبت الشعر فيه .

الذهب : يدخل سحلاته في أدوية داء الثعلب والحية طلاء في مشروباتها .

السلق : يجب أن يضمده بعصارته المواضع التي فيها داء الثعلب قبل وضع الأدوية عليها .

الكرفس البستاني : يدق بزره بمائه وحك به موضع داء الثعلب فإنه يبرئه .

دهن الحمص : يسرع بإخراج اللحية لطوحاً .

الغاث : جيد لابتداء الثعلب والحية شرباً وإن شرب من عصارته بماء الشاهترج نفع من داء الثعلب وداء الحية وينبغي أن يوالى أخذه .

دهن الرازيانج : وهو أن يؤخذ من الرازيانج خمسة دراهم ويجعل في مغرفة حديد غمرها

زيت ويطبخ ويصفى الزيت ويلطح به داء الثعلب ، ينبت فيه الشعر .

القيصوم : إذا أحرق ولطح برماده مع بعض الأدهان اللطيفة مثل الخروع أو دهن الفجل

أو الزيت العتيق أنبت الشعر وبنبت اللحية إذا أبطأت في الخروج وإذا نقع في دهن الأذخر فتح مسام الجلد بلطفه وسخنته ولدغه .

الملح : إذا لطح بالزيت والخل ومسح به قرب النار ، إذا جففت وخلطت مع قشر البيض المحرق وذلك به داء الثعلب نفع منه نفعاً عظيماً .

خبث الحديد : إذا خلط معه زعفرانه وهو صدأة وجمع بعصارة الصبر أو يضاف إليه وزنه صبر ويجمع بما أنبت الشعر في داء الثعلب لطوحاً وإذا سحق ولطح به داء الثعلب الذي من برودة وتعني رطوبة ، أبراه .

قمل الرأس

القمل هو نوع من الطفيليات التي تعيش بين الشعر وتتغذى بمص الدم من الجلد . . وعادة يصيب شعر الرأس لكنه يمكن أن يظهر بمناطق أخرى كشعر العانة أو الإبطين في حالات إهمال النظافة بشدة .

وللتخلص من القمل لا بد من الاهتمام بالنظافة والاستحمام يومياً . . وإليك كذلك هذه الوصفات المفيدة :

١ - منقوع نبات الشَّيبية : يجهز منقوع مركز (ملعقتان لكل فنجان ماء مغلي) ويستخدم في شطف الشعر بعد غسله بالشامبو .

٢ - خل التفاح : يشطف الشعر بكمية من خل التفاح عدة مرات يومياً للتخلص من القمل وبيض القمل وذلك بعد غسل الشعر أولاً بالشامبو . ويراعى ترك خل التفاح على الرأس لمدة نصف ساعة على الأقل ثم يشطف الشعر بالماء .

جفاف أو ضعف أو سقوط الشعر

ترتبط مشكلة سقوط الشعر بعوامل مختلفة مثل الغذاء (كنقص أو سوء التغذية أو وجود أنيميا مثل أنيميا نقص الحديد والتي تنتشر بين النساء) . . الأمراض (كأمراض الحميات مثل التيفود) . . الهرمونات (مثل سقوط الشعر بعد الولادة أو في سن اليأس) . . الوراثة (حيث تنتشر الشكوى من سقوط الشعر أو الصلع ضمن بعض أفراد العائلات أكثر من غيرها) . . الحالة النفسية (حيث يؤدي الضغط النفسي أحياناً إلى زيادة سقوط الشعر) .

ومن الأسباب الأخرى الشائعة ، الإساءة إلى الشعر مثل تمشيط الشعر وهو مبلل . . أو كثرة عمل السشوار أو صبغات الشعر وفي كثير من الأحيان تجتمع الشكوى من جفاف وضعف

الشعر وزيادة سقوطه .

وفي هذه الحالات تكون عادة الإساءة إلى الشعر هي سبب ذلك ؛ لأن كثرة تعرض الشعر للسخونة (مثل عمل الششوار) أو للكيمياويات (مثل عمل الصبغات) تؤدي إلى جفاف الشعر وتقصفه وضعفه وبالتالي لزيادة سقوطه .

وإليك هذه الوصفات المفيدة لعلاج هذه المشاكل :

١ - زيت الكافور وزيت القرنفل : يجهز مزيج من زيت الكافور وزيت القرنفل بنسبة

(٣ : ١) ويستخدم في دك فروة الرأس لمقاومة سقوط الشعر .

٢ - زيت الزيتون الدافىء : تستخدم كمية من زيت الزيتون الدافىء في دك فروة الرأس

وخصلات الشعر حتى يتشبع الشعر بالزيت تماماً . ثم يُمَشَّط الشعر بفرشاة أو مشط ذي أسنان متسعة . ثم يعاد تدليك فروة الرأس بالزيت . ثم يُلف الشعر بغطاء دافئ لمدة ليلة كاملة . وفي الصباح يغسل الشعر بشامبو أطفال (baby shampoo) .

تساعد هذه الطريقة على مقاومة جفاف أو سقوط الشعر .

٣ - الزبادي . . بلسم طبيعي لشعرك : يمكن استخدام اللبن الزبادي كبلسم للشعر لتقويته

وتنعيمه بعد غسل الشعر بالشامبو . . وذلك بدك فروة الرأس بكمية من الزبادي وتترك على الشعر لمدة ١٠ دقائق ثم يشطف الشعر بالماء .

ولتقوية مفعول الزبادي يمكن خلطه ببيضة واحدة .

٤ - زيت الخروع وزيت الحصابان : يستخدم خليط مكون من ٤ ملاعق كبيرة من زيت

الخروع و ٤ نقط من زيت الحصابان ويستخدم دافئاً في دك فروة الرأس والشعر . ثم يلف الشعر بغطاء لليلة كاملة . وفي الصباح يغسل الشعر بشامبو .

تساعد هذه الطريقة على مقاومة سقوط الشعر خاصة في فترة النقاهة من الأمراض .

إرشادات عامة لمقاومة سقوط الشعر

لا بد من الاهتمام بالناحية الغذائية وخاصة تناول قدر كاف من البروتينات (مثل اللحوم والأسماك واللبن ومنتجاته) والأطعمة الغنية بالحديد ويفضل لهذا الغرض الاعتماد على تناول عصير البنجر (من أغنى مصادر الحديد) . . ويفضل كذلك تناول خميرة البيرة لما تحتويه من فيتامينات ومعادن ضرورية لصحة الشعر [مثل إضافة ملعقة من خميرة الخبيرة إلى كوب لبن] .

اختيار شامبو خفيف للشعر (مثل المحتوي على أعشاب أو شامبو الأطفال) .

واستعمال بلسم غني بالبروتين بعد غسل الشعر بالشامبو (يمكن الاعتماد على اللبان الزيادي والبيض بالطريقة السابقة) .

الاهتمام بعمل تدليك لفروة الرأس بصفة متكررة باستخدام أحد المقويّات مثل : تونو سكالين .

معاملة الشعر برفق مثل تجنب تمشيّطه بعد غسله مباشرة . . واستخدام مشط ذي أسنان متسعة . . وتجنب عمل الششوار أو صبغات الشعر .

أعشاب للعناية بالشعر

- ١ - لشطف الشعر الدهني (كبلسم بعد غسل الشعر) : عصير الليمون ، اللافندر ، النعناع ، الحصابان ، بندق الساحرة ، الحزنبل (تستخدم الأعشاب في صورة شاي) .
- ٢ . لشطف الشعر الجاف : المقدونس ، الخبيزة ، المرجمية ، الأبنجة .
- ٣ - لعلاج قشر الشعر : البابونج ، الثوم ، البصل ، المقدونس ، الحصابان ، الشّيبية ، الزعتر . . بالإضافة لعصير الليمون والخل .
- ٤ . لتلطيف حرقان (هرش) فروة الرأس : النعناع البري ، البابونج .
- ٥ . لتغذية الشعر : ذيل الفرس ، المقدونس ، الحصابان ، المرجمية ، أو خنجر ، الشّيبية .

قشر الشعر

يظهر قشر الشعر في فروة الرأس الدهنية أي التي تتميز بزيادة إفراز الدهون ولذلك قد تظهر معه الشكوى من البشرة الدهنية والرؤوس السوداء أو حب الشباب . كما وجد أن التوتر والضغط النفسي يساعد على زيادة ظهور قشر الشعر وكذلك تغطية الشعر لفترات طويلة .

ولعلاج هذه المشكلة ، يجب الاهتمام بغسل الشعر يوماً بعد الآخر باستعمال شامبو مناسب (مثل شامبو الأطفال أو شامبو خاص بعلاج قشر الشعر) . . وبعد الغسل يُشطف الشعر بكمية من الماء الدافئ المضاف إليه ملعقة كبيرة من الخل .

وإليك كذلك هذه الوصفات المفيدة :

- ١ - عصير التفاح : أضيفي ملعقة كبيرة من عصير التفاح إلى ثلاث ملاعق كبيرة من الماء الدافئ .

واستخدمي مثل هذا المزيج في دعك فروة الرأس ثلاث مرات أسبوعياً .

٢ - عجينة الحلبة لعلاج قشر الشعر : يؤخذ ملعقتان كبيرتان من بذور الحلبة ، وتُنقع في الماء لليلة كاملة ، وفي الصباح تُطحن البذور لعمل عجينة .
توزع العجينة على فروة الرأس ، وتترك لمدة نصف ساعة ، ثم يُغسل الشعر بالماء والشامبو .

٣ - عصير الليمون : يستخدم بنفس طريقة الخل . . حيث يشطف الشعر بعد غسله بكمية من الماء الدافئ المضاف إليه ملعقة كبيرة من عصير الليمون .

قشر الشعر أيضاً

إن المعضلة الحقيقية التي تؤرق بال كثيرين ، وتفسد جمال منظرهم ، هي ظهور قشر الشعر ، الذي يصيب الرجال والنساء على حد سواء ، ويسبب سقوط الشعر ، ويساعد على تقصفه .

يقول المتخصصون : إن هناك خلايا جديدة ، تتكون بصفة منتظمة ومستمرة ، تحت طبقة الجلد الظاهرة في الرأس ، وعندما تكبر وتصل إلى السطح . . تموت وتسقط لتترك مكانها خلايا غيرها .

ويعتقد كثيرون أن القشور مشكلة ترتبط بالشعر الجاف . ولذلك يتعمدون غسل الشعر كثيراً كعلاج لهذه الحالة . . . ولكن المتخصصين يقولون : إن هذا الاعتقاد خاطيء ؛ بل على العكس منه . . فإنه يزيد من ظهور القشر بالشعر ؛ نتيجة لكثرة الخلايا الميتة ، التي تترك على فورة الرأس .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

ينصح الخبراء بتدليك فروة الرأس بخليط متساوٍ من زيت الخروع ، والكحول الأبيض بأطراف الأصابع تدليكاً دائرياً ، حتى الشعور بالسخونة في الرأس ، وذلك على مدار ثلاثة أشهر حتى تنتهي المشكلة .

ثوم : لمعالجة القشرة في فروة الرأس . . تُفرم أربع بصلات من الثوم فرماً ناعماً ، وتوضع مع كمية من الكحول في زجاجة محكمة السد ، تترك في الشمس لمدة عشرة أيام ، ثم تصفى ويُدلك بها جلد الرأس مرتين في اليوم .

تدلك فروة الرأس ، مرة في اليوم ، بمزيج من خل التفاح ، والملح الخشن المنعم

والماء ، أو بعضير القراص .

تدلك فروة الرأس باستخدام مزيج مكون من (٢٠) جراماً من إكليل الجبل + (٢٠) جراماً من الناعمة المخزنية (القصعين) في مقدار نصف لتر ماء ، يغلى لمدة ربع ساعة ، ويستخدم فاتراً .

تدلك فروة الرأس بنصف لتر من الماء ، تُذاب فيه ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم .

أما إذا كان السبب عدوى جرثومية . . فيجب أن تعالج على يد الطبيب المتخصص .

إذا كان شعرك يتقصف فعلاجه : بمزيج يشفيه تماماً ، ويجعله لماعاً ، وهو مكون من خلاصة البنفسج مع خمسة وعشر جراماً من الكحول الأبيض (٩٠) ، و (١١) جراماً من زيت الفازلين ، و (٣٠) جراماً من زيت الخروع ، وخمسة جرامات من خلاصة الأرز .

القوباء في الرأس

١ - أفسنتين : Absinthium Artemisia تعالج (قوباء) الرأس بتليخها بالأفسنتين الغض المهروس (المدقوق) يومياً ، إلى أن يتم الشفاء .

٢ - القصب المحروق : يُنخل رماده ويُمزج بزيت اللوز الحلو ، أو زيت الزيتون ، ويُطلى به المكان بعد تنظيفه بخل التفاح .
يُطهر المكان بخل التفاح ، ثم بالسائل من غصن توت يُحرق .
يُطهر المكان بخل التفاح ، ثم يدلك بعضير حرشف السطوح ، أو ورق القراس ، أو الملفوف (الكرنب) .

القشرة في الرأس (الحزاز) وعلاجها عند القدماء

كتاب التيسير في المداواة والتدبير :

الحزاز : إذا وضع عليها حزاز الصخر مسحوقاً معجوناً بالماء أبرأ منها بحول الله تعالى .

دهن القمح : إذا دهنت بدهن القمح نفعها وأبرأ منها .

الرحمة في الطب والحكمة :

يطلق موضع الحزاز بالقطران ، فإنه نافع .

يحك جميعه بقطعة ملح حتى يدمى ، ويطلق برمد بعن الغنم المعجون بالقطران ،

ويستعمل شراب الحليب والسمن ، ويجتنب ما سواه ، فإنه نافع مجرب جيد .

القانون في الطب :

ماء الحرشف : يذهب الحزاز .

ماء الحلبة : تنقي الحزاز غسلًا به للرأس . ومثله في الرحمة في الطب والحكمة .

ماء السلق : يكفي الحزاز القريب الضعيف الغسل بماء السلق وبماء الحلبة ، وبحب البطيخ ، وبدقيق الحمص والباقلا ، وببزر الخطمي مطبوخاً بالزيت ، وبالتمر الهندي والكرفس وعصارته ، واللوز المقشر بالخل ، ودقيق الحلبة بالخل ، ودقيق الحلبة بالخل ، أو يؤخذ دقيق الحمص مع ورق السمسم المسحوق ، ويسحق بماء السلق وشيء من خل الخمر .

ماء ورق الخلاف : غسل الرأس بماء ورق الخلاف الرطب ، فإنه جيد بالغ ، مجرب سليم .

الحمص المدقوق : يؤخذ الحمص المدقوق والخطمي ، ويعجن بخل ويطلق .

مفردات الصقلي :

الكنكر : إذا غسل الرأس بماء طبيخه نقاه من الحزاز وإذا خلط بالنطرون وطين قيموليا أبرأ نخالة الرأس برأ قويا ، ومرارة الضأن ومرارة الدبج يفعلان ذلك .

مرارة البقر : لها خاصية في تنقية الحزاز من الرأس وتجرد شعر النساء إذا ضرب بدقيق الخطمي وغسل بها الرأس .

بول الإبل والثور : يجلوان الرأس إن غسل بهما .

بول الإنسان : إذا خلط بنطرون قد يشفي من نخالة الرأس لطوخاً والعتيق مع ذلك أقوى .

طبيخ النخالة : إذا غسل به شعر الرأس نقاه وجلاه .

اللوز المر : إذا دق وخلط بعسل وشراب نقي الحزاز والنخالة .

العنصل : إذا قلي زيت وحل فيه شمع أصفر ويسير كبريت مسحوق ولطخ به الرأس قلع الحزاز .

كامل الصناعة في الطب :

مما يمنع من حدوث الحزاز : أن يغسل الرأس بالخطمية ، وعصارة السلق المدقوق والبورق أو دقيق الحمص ، أو الترمس ، وماء الخنظل ومرارة الثور والصبر المذاب بماء الآس بعد أن يدهن الرأس بدهن البنفسج ، ويفعل ذلك في كل أسبوع مرة ومرتين ، ويغتسل في الحمام .

جمال الشعر

الشعر من أهم مظاهر الأنوثة ، وهو ضروري لتجميل الوجه ؛ حتى يبدو كالبدر بين خصلاته ، هذه النتيجة معروفة للناس جميعاً ؛ فهو أساس التفاخر بين ذوات الشعر الجميل ومصدر قلق لمن شابت شعورهن ببعض المشاكل والمعضلات . ومن هنا . . . كانت عناية المرأة بشعرها ، وكان هذا القول المأثور « جمال المرأة في شعرها » .

الأعشاب والنباتات الطبية لصحة وجمال الشعر

١ — أرقطيون Lappa Arctium : لتقوية شعر الرأس ، يُغسل بمنقوع الجذور لمدة (٢٤) ساعة في محلول الصابون (صابون مذاب ، جذور مقطعة ، ماء) .

٢ — بابونج : غسل الشعر الأشقر بمستحلب زهرة البابونج يُكسبه لوناً زاهياً . ويعمل المستحلب للغسول بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن ويستحسن ألا تصل درجة حرارته إلى درجة الغليان بالطرق المعروفة ، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال .

٣ — قراص (أنجورة ، قريص) : Urtica يستعمل حل القراص بفركه يومياً بقطعة من القماش في جلد الرأس ؛ لتقوية الشعر وتعويض ما يسقط منه ، ويعمل حل القراص بغلي (٢٠٠) جرام من العشبة (مفرومة) في لتر واحد من الماء ونصف لتر من الخل ، لمدة نصف ساعة يصفى بعدها ، ويُعيء في زجاجة للاستعمال .

الأعشاب لغسل الشعر وتغذيته وتليينه

- ١ . ضعي في الماء بعضاً من عصير الليمون الحامض والخل ؛ خاصة خل التفاح .
- ٢ . يغسل الشعر بمستحلب الهندباء البرية بنسبة ملعقتين صغيرتين في لتر ماء .
- ٣ . يُغسل الشعر بمستحلب من ورق القراص ، بنسبة ملعقتين صغيرتين في لتر ماء . أو بمستحلب من ورق الأرقطيون بنسبة ملعقتين صغيرتين في لتر ماء . أو جذور الأرقطيون المقطعة ، بنسبة ملعقة صغيرة في لتر ماء .

لتغذية الشعر وتليينه

تدلك فروة الرأس بمغلي القنطريون الصغير ، ويحضر المغلي بغلي قبضة من العشبة في لتر ماء .

تدلك فروة الرأس بمستحلب القراص المعروف ، وذلك بنسبة (٢٥) جراماً من القراص في نصف لتر ماء ، ويبقى الوعاء مغطى بعد النار مدة ساعة ، ثم يصبح جاهزاً للاستعمال .

تدلّك فروة الرأس بمزيج قوامه (٣٠) جراماً من زيت الزيتون ، و (٣٠) جراماً من النخاع ، و (٢٠) جراماً من الشمع . تُمزج مواد الخليط بعد التنعيم وتسخن ببطء في وعائها الموضوع في وعاء ماء أكبر منه . تفرك فروة الرأس جيداً ، ويسرّح الشعر ويُلفّ بمنشفة طول النهار أو الليل ثم يغسل .
تدلّك فروة الرأس بعصير الفجل .

إنبات الشعر

الموجز في الطب لابن النفيس :

حافر الحمار : محرقاً ، أو القرون محرقة ، يطلى بالشيرج فإنه ثوى ، واللاذن جيد ، وكذلك رماد الشونيز بالزيت ، وخصوصاً للحواجب .

القانون في الطب :

حافر حمار : محرقاً ، وقرون محرقة ، ويطلى بدهن الخل فإنه قوي .

رماد القسيوم : إذا خلط بالزيت العتيق أنبت اللحية البطيئة النبات ، ورماد الشونيز بالماء ، وخصوصاً للحواجب .

الإيضاح في أسرار النكاح :

السنوبر : يسحق ويعجن بماء ثم يترك على الرأس ، فإن الشعر ينبت وإن كان محروقاً كان أنفع .

إضلاف عنزة سوداء : يحرق ويسحق ويذاب بزيت ويطلى به الموضوع فإنه غاية .

مفردات الصقلي :

الكندس : إذا سحق بدهن بيض وطلّي له أنبت الشعر ولو في الوجه .

مرارة العنز أو الخنزير : إذا طلّي بهما أو بأحدهما مخلوطاً بعسل رأس الأقرع أنبت فيه الشعر .

ومن خواص « الرازي » قال : إن للبومة بيضتان أولى وثانية إن لطخ بمح الثانية موضع الشعر منه أو لا يكون فيه أنبت الشعر فيه ، مجرب .

بيض النعام : إن طلّي به حيث يراد أنبت الشعر من البدن أو الرأس ، أنبته في ثلاثة أيام .

حافر البغل : إذا أحرق وسحق رماده بدهن آس ولطخ به الرأس الأقرع أو موضع يسقط الشعر أنبته .

نوى التمر : إذا لم ينتقص في حرقه إذا سحق وعجن بدهن الآس وطلّي به الحاجبان واللحية أنبت الشعر وحسنه وسوده .

الحناء : إذا عجنت بزيت وقطران وجعل على الرأس أنبت شعره وحسنه .

الغراب الأسود : يذبح ويحرق ويسحق ويعجن به الشعر المتقرع والمواضع التي ليس بها شعر فينبته .

دهن الأذخر : ينبت الشعر في اللحية إذا أبطأت الخروج لطوخواً .

الأزادרכת : ينبت الشعر ويطوله ويمنعه من الآفات العارضة له غسلًا بماء أطرافه الغضة الرخصة ويقوي الشعر ويطوله وخاصة شعر الرأس إذا سحق بعد تجفيفه وديف بشراب وجعل على الرأس ، وإن دق وحشي به الشعر من الرأس منع الآفات عنه وطوله .

تقوية الشعر

الجامع لمفردات الأغذية والأدوية :

عن الشريف قال : نشارة خشب البقس : إذا عجنت مع الحناء ، وضمد بها الرأس ، قوّت الشعر ونفعت من الصداع .

كامل الصناعة في الطب :

لتقوية الشعر ومنع تساقطه : دهن الآس يدهن به الرأس ينفع من ذلك .

تسهيل المنافع :

الماء الذي يطفأ فيه الحديد المحمي ، إذا غسل به الرأس ، أمسك تساقطه .

الح (الخولان) : إذا لطح به الشعر يغيّره ، ويقوي أصله .

مفردات الصقلي :

الفجر : يمنع من تفرط الشعر إذا أدمن أكله .

المسك : يقوي الشعر ويمنع انتشاره وخاصة إذا وضع في الأدهان .

الكرنب : اطيخ ورقة إذا غسل به الرأس أمسك الشعر المتساقط .

دهن العاقر قرحاً : يقوي أصول الشعر ويسوده ويمنع تناثره ويقوي على الإطلاق .

السدر : يشد أصول الشعر في الرأس ويقويه حتى لا يتناثر غسلًا به .

الكماة اليابسة : إذا نفعت وخلطت بماء وخضب بها الرأس نفعت من موضع الصلع

العارض قبل وقته ، مجرب .

تطويل الشعر

القانون في الطب :

لورق الأذارخت وماء ورقه خاصة جيدة في ذلك .

الإيضاح في أسرار النكاح :

بزر الكتان : يحرق بزر الكتان ويطبخ مع شيرج ويستعمل ، فإنه غاية .

السلق : يسلق ويترك فيه خردل مسحوق ، ثم يغسل به الرأس ويدهن بعده بدهن الآس .

لتحسين الشعر وتطويله : يؤخذ عرق التوت يدق ويذاب بالماء ، ثم يغسل به الشعر دفعات في كل أسبوع فإنه غاية .

مفردات الصقلي :

الصبر : تستعمله النساء فتشكرنه في تطويل الشعر وقد يسحق قوم دهن هذا النبات المعمول بالأفاويه ويصيرونه في الموضع الذي يبطؤ نبات الشعر فيها فينبته ويسرع خروجه ويحفظه من الآفات العارضة له .

الحبة الخضراء : إذا جففت ورقها وسحق وغلف به الرأس طول الشعر وحسنه .

الميويزج : وهو زيب الجبل وهو حب الرأس أيضاً يطول الشعر ويقويه ويمنعه من الآفات .

الكبش : إذا أحرقت مرارته وخلط بما زيت ثم طلي به الحاجبان كثر شعرها .

السرطين : إذا طبخت في دهن تنحل قوتها ثم دهن به الشعر المنفرط نفعه وطوله وحسنه .

دم عنزٍ وعسل : اخلطه بدهن الأمير ، وادهن به شعر الرأس ، فإنه يطوله ويسطه بإذن الله تعالى .

الكراث : اسحق الكراث ، واعصر ماءه ، واخلطه بمراة كبش ، ويدهن به الشعر فإنه يطول ويكحل الشعر الأبيض ويصلحه اه .

زيوت عطرية للعناية بشعرک

يستخدم حمام الزيت العطري للعناية بشعر حواء عن طريق تدلي فروة الرأس ، وهناك زيوت ساهمت بشكل إيجابي في العناية بالشعر وعودة الحيوية والجاذبية إليه .

زيت حصابان لتجميل الشعر الأسود

للعناية بالشعر الأسود والحفاظ على لونه ولمعانه وليونته ينصح خبراء التجميل بإضافة

بضع نقاط من زيت حصابان لماء الشطف النهائي ، ويصلح هذا الزيت للعناية بكل أنواع الشعر وخاصة الشعر الجاف .

زيت البابونج لجمال الشعر الأشقر

لصاحبات الشعر الأشقر ننصح بإضافة بعض النقاط من زيت البابونج لماء الشطف النهائي يومياً عند غسل الشعر ، حيث ثبت فاعلية وجدوى زيت البابونج في الحفاظ على جمال الشعر الأشقر .

زيت الورد للعناية بكل أنواع الشعر

أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أن إضافة بضع قطرات من زيت الورد لماء الشطف النهائي يضيفي على الشعر لمعاناً وبريقاً وجاذبية ، كما ثبت فاعلية هذا الزيت وصلاحيته لجميع أنواع الشعر بلا استثناء ، حيث إنه مقو ومغذٍ للبشرة في آن واحد .

زيت الصندل لعلاج تقصف الشعر

شعر حواء هو تاج زينتها ، وصاحبات الشعر المقصف يعانين من مشكلة تفرقهن وتؤثر على جمال تاجهن ، وأثبتت الدراسات العلمية التي قامت بها بيوت التجميل العالمية أن استخدام حمام الزيوت العطرية يومياً لمدة أسبوع ينجح في علاج تقصف الشعر .
وأشهر تلك الحمامات التي ثبت نجاحتها حمام الزيوت العطرية المكون من زيت خشب الصندل وزيت حصابان بنسب متساوية ، حيث ينجح هذا المزيج في إعادة الجاذبية للشعر المتقصف ومنع هذا التقصف .

والطريقة المثل لعمل حمام زيت الشعر تتلخص في تقسيم الشعر إلى مجموعات ، ثم ذلك فروة الرأس بالزيت ، ثم ذلك الشعر نفسه بالزيت وعند التأكد من تشبع كل الشعر بالزيت العطري يتم جمع كل الخصلات فوق الرأس مع اللف ببطء جافة على الرأس والانتظار لمدة لا تقل عن ساعتين لتدفع فروة الرأس وتغذيها بالزيوت ، ثم غسل الشعر بماء دافئ أولاً إلى أن يتم التخلص من الزيوت ثم شطف الشعر بالماء البارد .

حمام زيت اللافندر لتجميل الشعر الدهني

لتجميل الشعر الدهني والتخلص من قشوره يستخدم حمام زيت اللافندر وزيت البرجموت بنسب متساوية وذلك بالطريقة السابقة ، مع مراعاة أن يكون الحمام الزيتي دائماً مساء لكي يتم شطف الشعر ثم النوم وعدم التعرض للأتربة أو الهواء المحمل بالغبار .

تلوين الشعر

للمحافظة على لون الشعر . . يجب حمايته أثناء عمل المكياج للوجه بوضع إيشارب حوله .

لتسويد الشعر

مغلي ورق العليق وأماليد (فروخه) : وثمره الناضج الأسود في الماء ، لتسويد الشعر فيُطلى به الشعر وفروته .

مغلي ثمرة الجوز المبروشة في الماء : يُنقع العفص في ماء وخل ، أو يُدق ويُخلط بالحناء فقط ، ويطلقى به الشعر وفروته ، فيسودّ لونه . وكان القدماء يفركون الشعر بالقطران ، ويصبرون عليه أربع ساعات ؛ ثم يزيلونه فيسودّ لونه أيما اسوداد .

لتسويده مع ميل للاحمرار

مغلي الكركديه ، تُعجن فيه الحناء ، ويُطلقى به الشعر وفروته لمدة أربع ساعات ، فيصبح أسود مع ميل للاحمرار .
يطلى الشعر وفروته بمستحلب قوي من ورق الشاي ، وبعض من ورق البصل الجاف .

لتشقيير الشعر

لكي يصبح لون شعرك أشقر مع تقويته . يطللى الشعر وفروته بماء قدره لتر ، أُغليت فيه قبضتان من زهر البابونج .
أو يُستعمل مغلي بمقدار قبضة من رؤوس القنطريون الصغير المزهرة في لتر ماء ، وإذا مُسح الوجه بهذا الماء . . أضفي عليه لوناً نقياً .
يُغسل الشعر بماء فيه ملعقتان من ماء الأوكسجين (٢٠%) . أو يُدلّك مرتين في الأسبوع ، أو ثلاثاً بمزيج مكون من كميتين متساويتين من ماء الورد وماء الأوكسجين (١٢%) .

لتلميع الشعر الأسود

يدلّك الشعر ويُغسل بلتر من الماء أُغليت فيه لمدة عشر دقائق ، خمسون جراماً من ورق اللباب ، وقدر ملعقة كبيرة من البقدونس .

لكي يكتسب شعرك لوناً نحاسياً

يغسل ويدلّك بمستحلب من ورق الشاي ، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة

(٥٠) جراماً من ورق الشاي في لتر ماء مغلي ، ويُترك الوعاء مغطى بعد ذلك لمدة نصف ساعة .

يُغسل الشعر ويدلك بمستحلب من قشر الجوز ، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة (٥٠) جراماً من قشر الجوز في لتر ماء .

أو يُغسل الشعر ، ويدلك بمستحلب من ورق الحناء ، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة (٥٠) جراماً في لتر ماء .

وصفة لمحاربة الشيب

هذه وصفة لتأخير شيب الشعر ، وهي بسيطة وسهلة وفي متناول يد كل ربة بيت . .
تُدلك فروة الشعر يوماً بعد يوم بالزيت القديم .

وصفة لمنع الصلع

يدلك موضع الصلع مع فروة الرأس بكحول عيار ٩٠ (٩٠%) مقدار لتر ، تُنعت فيه لمدة أسبوعين بضع ورقات من القراص مع قبضتين من العصفرة ورقاً وحباً وزهراً ، وثلاث ورقات من البقدونس . حيث يدلك الموضع البادئ فيه الصلع من وقت لآخر ، بالإضافة إلى ذلك ، يتم تدليكه بعصير القرّة الحريفة .

الحناء لتلوين الشعر وجماله

تستخدم أوراق الحناء لتلوين جميع أنواع الشعر بمختلف درجات لونه ، ويوجد منها عدة أنواع منها البلدي والشامي والبغدادي ، وتعتبر الحناء البلدي أغنى أنواع الحناء بالمواد الملونة .
وإذا وضعت الحناء على الشعر الأبيض فإنها تكسبه لوناً أحمر فاتحاً جداً ويقترّب من البرتقالي مثل لون الجزر .

إذا وضعت الحناء على الشعر الأسود فإنها تعطيه اللون الأحمر الداكن ، ومن الممكن التحكم في درجة اللون المطلوبة بحسب كمية الحناء المستخدمة ونوعها سواء كانت حناء سوداء أم حناء حمراء .

والطريقة المثلى لاستخدام الحناء يكون بعجنها بأحد الزيوت الطبيعية مثل زيت جوز الهند أو زيت الزيتون حتى لا يتعرض الشعر للجفاف أثناء فترة وضع الحناء على الشعر .

ويتم تجهيز الحناء بوضع الأوراق الناعمة المطحونة في وعاء مضاف إليه ماء فاتر مع التقليب إلى أن يصبح كالعجين اللين ثم تضاف بعض نقاط من زيت جوز الهند أو زيت الزيتون

وترك المخلوط لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة قبل القيام بوضعها على فروة الرأس ، والطريقة المثلى هي وضع عجينة الحناء على فروة الرأس بين الشعيرات وبعضها إلى أن تحيط بالرأس كالقناع ، ويمكن دهان جميع أجزاء الشعر بالحناء ثم جمعه على الرأس وربط الرأس برباط قماش أو قبعة بلاستيكية على أن تظل الحناء على الرأس لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة قبل القيام بغسل الشعر بالماء الدافئ ، مع التمشيط برفق وإعادة غسيل الشعر بالماء الدافئ حتى تزول آثار الحناء من فروة الرأس .

في تسويد الشعر وصبغه :

تأخذ حناء مطبوخة وتضربها بالماء حتى تصير رقيقة ثم تأخذ من العنب الأسود إن أمكنك وتجعل الماء والحناء في إنبيق ، وتصعده وتأخذ ما يقطر منه فيخضب به الشعر الأبيض ثلاثة أيام متواليات فإنه يسود الشعر .

ما يسود الشعر : تأخذ من العفص الرومي خمسة دراهم بعد أن تغليهم وورق حناء درهمين ودرهم نحاس محروق وثمان دراهم ملح الطعام ويسحق الجميع جيداً ، ويصب عليه ماء حار ويخضب الشعر ، ويوضع عليه ورق السلق ، صحيح مجرب .

ما يسود الشعر : تأخذ قشور الجوز الأخضر فتدقه دقاً ناعماً وتجعله في قارورة بدهن السمسم ، ثم تدهن به فإنه يسود الشعر اه .

سواد الشعر

المعتمد في الأدوية المفردة :

إذا أحرق الجوز بقشره سود الشعر .

منهاج الدكان :

دقيق شعير : يخمر بخل خمر جيد حتى يحمض ، ويصفى ويعجن به ورق النيل ، ويخضب به الشعر .

كامل الصناعة في الطب :

خضاب مسود للشعر : وصفة جالينوس في كتاب الأدوية المركبة : يؤخذ ورد الجوز قبل أن يفتح كالعناقيد فيسحق بزيت ويخلط معه مقل اليهود ، ويستعمل ، مجرب .

الموجز في الطب لابن النفيس :

الحنا وورق النيل : جيد فرمما خلط بينهما ، وربما قدم الحنا ، ويقوى بالسماق أو اللين الحامض أو ماء الجوز ، أو الخردل ، وكل ذلك معين ، وربما زيد فيه قرنفل ليدفع ضرره

بالدماغ ، ويسود جداً .

الإيضاح في أسرار النكاح :

زهر شقائق النعمان : يؤخذ فيجفف في الظل ثم يسحق ناعماً ، وينخل في حريرة ، ثم يؤخذ منه أوقيتان ، وتجعل في رطل دهن آس ، ويشمس عشرين يوماً ، ثم يستعمل فإنه غاية .
صفة خضاب مدحه جالينوس : يؤخذ زهر اللوز ، ومن بعر المعز مثل ربعه ، ويسحقان بزيت ، وشيء من البعر الرطب ، ويختضب به ، فإنه جيد .
مفردات الصقلي :

الشقائق النعماني : إذا أخذ منه رطل وجعل معه قشور الجوز الأخضر مثل نصفه وجعلا في زجاجة ودفنت في زبل حار أسبوعين وخضب به الشعر سوده ، وإن ملئت زجاجة من شقائق النعمان وجعل في أسفلها أربع دراهم راسن وكذلك في أعلاها وسددت ودفنت في زبل ثلاثة أسابيع ثم أخرجت فتجد الشقائق ماء رجراجاً أسود اللون فإنه يخضب الشعر خضاباً بالمشط وإن خضبت به أيدي الجوارى كان خضاباً أسود .

الأقاقيا : يسود الشعر إذا غسل به الرأس .

السماق : طبيخ ورقه يسود الشعر إذا غسل به الرأس .

ذكر الحمارة : إذا مرس وسحقته على صلابة رصاص مع زيت أياماً كثيرة ودهنت به الرأس بعد حلقه فإن شعره أسود لا يبيض فيه أبداً .

شاه بلوط : إذا أحرقت وسحق بطلاء عتيق وألطح به شعر الرأس سوده وقواه .

دهن القسط : يحفظ النبات في الشعر .

القصب الفارسي : إذا أحرقت أصوله وسحقت وأضيف إلى رماده مثله حناء وخضب به الرأس شد أجزاءه وقوى مسامه وقوى على إنبات الشعر .

القرع : إذا قصد عند انتهائه وفتح جوفه وحشي بجث الحديد حتى يمتلىء ورد طابقه عليه ويترك أربعين يوماً ثم يقطف ويخرج ماء أسود منه ويملاً منه زجاجة وترفع فإذا عجن به الحناء وخضب به الرأس سوده .

الآس : طبيخ ثمرته يصبغ الشعر وطبيخ ورقه يسوده وكذلك شرابه .

البندق : زعم قوم أنه إذا سحق مع زيت وسقيت به يافوخات الصبيان سود شعورهم وأحداقهم .

الوسمة : يسود الشعر خضاباً .

بيض الجبارى : ما كان منه ذكراً سود الشعر وبقي صبغه مدة طويلة وما كان منه أنثى لم يسوده ، ويعرف ما يسود منه بأن تؤخذ إبرة فيها خيط وتدخل في البيضة وتخرج من الجانب الآخر فإن انصبغ الخيط أسود فهي ذكر ، وإلا فحرب غيرها .

الخطاف : مرارته يسعط بها للشيب في الرأس واللحية فيوسده ويسود الأسنان فمن أراد العود فيملاً فاه لبناً حليياً ثم يسعط به .

الشقائق : يدق ويعصر ويغلى بزيت ويدهن به الرأس فيسود الشعر .

بيض اللقلق : إذا أفرغ ما فيها ووضع وصبغ به الشعر من الرأس واللحية سوده وحسنه .

الحنظل : إذا قورت منه واحدة ورمي ما في جوفها وملئت دهن زنبق وعين عليها رأسها وطليت بعجين أو طين ووضع على نار لينة حتى يغلي الزيت وينزل ويدهن به الشعر فيسود ويبطئ بالشيب .

ورق الباقلا : إذا سحق في هاون رصاص ووضع في الشمس صار منه خضاب يسود الشعر .

شحم الزيب : إذا قلبي جيداً بعد سحقه وغمر بدهن الخل ودفن في الزبل شهراً ثم أخرج وأبتع به الفضول من الشعر سوده .

القطران : قال « جالينوس » : ينبغي أن يدهن به من يريد أن يبقى سواد شعره ويسود ما قد ابيض منه فيخضبه ويدعه أربع ساعات ثم يدخل الحمام كل أربعة أيام فيطلي طلية واحدة ، فإنه ينفع من يكون مزاجه بارداً فأما من كان رأسه حاراً فليخلط به دهنأ ، وكذلك رطب الزفت الذي يغلى غلية ، فيه لطافة وإسخان ، وما كان مثل هذه الحالة فإنه يمنع إسراع الشيب ولا يورثه خاثرته الأدوية القابضة الباردة من النزلات الرديئة ، فإنه قد مات باستعماله هذه الأدوية ذات البرد والقبض خلق كثير ، فإنها تورثهم السكنة والسدة ، وإن استعملت هذه فاستعمل منها ما كان له لطافة ولم يكن شديد البرد والقبض .

الصابون : إذا أخذ منه درهمان مع درهم سيلقون ومثله نورة مطفأة ويخضب بها اللحية في الحمام بعد الغسل ويصير عليه نصف ساعة صبغ الشعر وغير الشيب وهو عجيب في قروح الرأس .

تسهيل المنافع :

العفص : إذا نقع في ماء وخل ، سود الشعر . ومثله في مفردات الصقلي .

الحنظل : إذا قور رأسها ، وجعل فيها زيتاً ، وطلبت عليها بعجين ، أو طين ، ووضعت على نار حامية ، حتى يغلي الزيت فيها ، ثم يدهن به الشعر ، يسوده ، ويطيء بالشيب أيضاً .
العفص : إذا دق ، وخلط بالحناء ، فإنه يسود الشعر تسويداً عظيماً ، وإذا طلي الشعر بالقطران ، وصبر عليه أربع ساعات ، ثم غسل يسود تسويداً عظيماً .

تحمير الشعر

مفردات الصقلي :

الترمس : إذا نفع في ماء نظرون خمسة أيام ثم غسل به الرأس الشعر الأسود صيرّ لونه أحمر كالذهب .

الح : يحمر الشعر لطوناً .

السدر : إدمان الغسل به يحمر الشعر ودهن فاغية الحناء يفعل ذلك ويزيده طيباً .

برادة الحديد : إذا سحق بماء الزاج ناعماً وترك حتى تصدأ وتعجن بماء ويخضب به ويصير عليه فإن خضابه يخرج ذهبياً .

الملح : يحمر الشعر وكذلك رماده والزرنخ ، يفعل ذلك صيادو البحر لشعورهم .

يخضب الرأس بحناء قد عجنت بطيخ الكندس فإنه عجيب يحمره ويشقره .

ليانة الشعر

كتاب الأغذية والأدوية :

من خاصة ورق السمسم أنه إذا غسل به الرأس ، أكسب الشعر طولاً وليانة ، ونقى الأتربة العارضة في الرأس واللحية .

تبسيط الشعر

مفردات الصقلي :

الكثيراء إذا خلطت بالماء أو بأحد الألبة وطلت بها الشعر سبطته ولينته . وكذلك طبيخ ورق السمسم ، ويحسنه الزجاج المحرق ، يبسط الشعر شعر اللحية والرأس إذا طلي به بدهن زنبق .

وصفات لجمال شعرک

شعرک تاج جمالک يحتاج لعناية دائمة ورعاية متصلة ليظل متألقاً محتفظاً بحيويته ونعومته وجماله ، متخلصاً من كل المتاعب والمشاكل التي يتعرض لها الشعر بصفة عامة .

ونصحک في البداية بالتعرف على شعرک هل هو جاف أم دهني أو عادي ؟ لأن كل نوع من الأنواع يتطلب رعاية خاصة به وهي عملية سهلة وبسيطة ميسورة ، فإذا لاحظت أن الدهون تظهر على شعرک بسرعة وأنه يفقد تسريجه بعد أيام قليلة فهذا يعني أن شعرک من النوع الدهني ، أما إذا لاحظت أن شعرک يتعرض للجفاف بعد غسله مباشرة ويفتقد اللعنة فإن هذا يعني أن شعرک من النوع الجاف ، أما إذا كان شعرک وسطاً ما بين النوعين فهذا يعني أن شعرک من النوع العادي .

ويصف الطب الشعبي عدة وصفات للعناية بكل أنواع الشعر والتخلص من المشاكل والعيوب التي قد يتعرض لها وتؤثر بشكل مباشر في جمالک ومنها :

الزيوت الطبيعية لنعومة الشعر

ينصح خبراء التجميل باستخدام زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت الخروع سواء كانت تلك الزيوت مختلطة وممزوجة أو منفردة ، ويتم الاستخدام عن طرق التدليك فروة الشعر ثم تغطية الرأس بمنشفة دافئة رطبة لمدة نصف ساعة ، ثم وضع قبعة الدوش فوق المنشفة لإبقاء الدفء داخل فروة الرأس ، ثم غسل الشعر بعد ذلك بشامبو الأعشاب وبماء دافئ ، ثم شطف الشعر بالخل أو عصير الليمون للتخلص من قشور الشعر .

وقد أنبتت أحدث الأبحاث والدراسات العلمية نجاح استخدام زيت الزيتون وإكليل الجبل لعلاج الشعر المتقصف وتنعيمه ؛ وذلك بدلك فروة الرأس بهما بعد استعمال الشامبو .

شامبو القراص لعلاج تقصف الشعر

يستخدم شامبو القراص في تنشيط الدورة الدموية لفروة الرأس وتنظيف الشعر ، وذلك بتحضير نقيع خفيف من أعشاب القراص المجففة وغليها في الماء لمدة ٣٠ دقيقة والتصفية واستعمال واستخدام كوب من نقيع القراص مع ملعقتين من زيت جوز الهند المصبن ، وملعقة من الجلوسرين ومزجهما في قنينة بلاستيكية والرج والاستخدام ، حيث ثبتت فاعليته في علاج تقصف الشعر .

شعرک ناعم كالحرير مع شامبو البقدونس

يستخدم شامبو البقدونس لعلاج فروة الرأس وتنشيط نمو الشعر كما يعمل على الحفاظ

على توازن إفرازات الغدد الدهنية وذلك باستخدام ملعقتين من أوراق البقدونس الطازجة والمقطعة وغلبيها في الماء لمدة ٥ دقائق والتصفية وترك النقيع حتى يبرد ثم نضيف ملعقتين من زيت جوز الهند المصبن وملعقة الجلسرين إلى النقيع مع الرج جيداً والاستخدام ، ويفيد هذا الشامبو في جعل الشعر ناعماً كالحرير .

شامبو زهرة البليسان لزيادة لمعان الشعر

يستخدم كمنشط للشعر ومطهر وشافي لفروة الرأس ، ويتم تحضير الشامبو باستخدام نقيع خفيف من زهر البليسان في كوب ماء مع إضافة زيت جوز الهند المصبن والجلسرين والرج جيداً ، ويفيد هذا الشامبو في زيادة لمعان الشعر .

الخطمي الوردي لتغذية ونعومة الشعر الجاف

يستخدم شامبو عشبة الخطمي الوردي اللزجة لتنعيم الشعر الجاف وتغذيته وذلك عن طريق غلي نصف ملعقة من جذور الأعشاب المجففة والمقطعة مع كوب من الماء لمدة نصف ساعة ، والتصفية وترك النقيع حتى يبرد ، ثم إضافة زيت جوز الهند والجلسرين مع الرج .

السفرجل للعناية بالشعر الجاف

كذلك يستخدم السفرجل كمغذٍ جيد للشعر الجاف عن طريق عمل شامبو مكون من قشور السفرجل الطازج ، والذي يتم إعداده بغلي قشور نصف سفرجلة في كوب من الماء لمدة ربع ساعة والتصفية والتبريد ، ثم إضافة زيت جوز الهند والجلسرين بمعدل ملعقة لكل منهما لنقيع السفرجل والرج الشديد والاستخدام كشامبو .

وصفات لعلاج تساقط الشعر

تساقط الشعر مشكلة تواجه كثيراً من النساء وتؤرقهن وخاصة إذا كان التساقط بشكل كثيف ، وعلى الرغم من أن هناك أسباباً كثيرة لتساقط الشعر منها نقص في التغذية أو ضعف في الحالة الصحية ، أو عدم وجود توازن للغدد أو المشاكل العصبية التي ثبت أنها تؤثر على فروة الرأس وكذلك ضعف في الدورة الدموية ، ويصف الطب الشعبي عدة وصفات لعلاج تساقط الشعر منها :

نقيع إكليل الجبل والصعتر : ثبت أن نقيع إكليل الجبل مضافاً إليه نقيع الصعتر يساعد على منع تساقط الشعر وتغذية فروة الرأس ، ويتم استخدام النقيع في ذلك فروة الرأس بانتظام يومياً قبل النوم .

زيت الصبار لمنع تساقط الشعر : يستخدم زيت الصبار في تدليك فروة الرأس يومياً حيث ثبت أن الصبار يمنع تساقط الشعر كما أنه يعالج القشور ، ويمكن استخدام الصبار كزيت « زيت

الصابر « أو كريم الصبار .

لبن جوز الهند وعصير الليمون : ومن الوصفات الشعبية التي تصلح لمنع تساقط جميع أنواع الشعر إضافة ٥ ملاعق من لبن جوز الهند المضاف إليه ملعقة من عصير الليمون ومزج السائل الناتج واستخدامه كدهان لفروة الرأس بمعدل مرة يومياً ولمدة أسبوع .

وصفات لعلاج قشور الشعر

قشور الشعر أحد العيوب الرئيسية التي تطيح بعرش جمال حواء وتنتشر القشور بصفة خاصة في الشعر الدهني ، وعلاج القشور يتوقف إلى حد بعيد على معرفة نوعها وما إذا كانت دهنية أو جافة ، وللتعرف على نوع القشرة نضع قليلاً منها على ورقة شفاف ونضغط عليها ، فإذا تركت بقعاً على الورقة كانت دهنية والعكس صحيح .

ويصف الطب الشعبي عدة وصفات لعلاج قشور الشعر منها :

خل التفاح للقضاء على القشرة نهائياً : أثبتت الدراسات العلمية فاعلية استخدام خل التفاح كغسل للقضاء على قشور الشعر نهائياً ، على أن يتم استعمالها بعد غسل الشعر بالشامبو المناسب ، وذلك لنجاح خل التفاح في إعادة التوازن الأسيدي الطبيعي لفروة الرأس .

إكليل الجبل « حصالبان » لعلاج القشور الدهنية : من أفضل الوصفات التي نجحت في القضاء على القشور غسول عشبة إكليل الجبل (حصالبان) ، وذلك بنقع ملعقتين من عشبة إكليل الجبل في كوب ماء مغلي لمدة ساعتين ، ثم التصفية والاستخدام كدهان لفروة الرأس .

زيوت الأعشاب لعلاج قشور الشعر : من الوسائل الفعالة للقضاء على قشور الشعر استخدام زيوت الأعشاب والنباتات الطبيعية كدهان لفروة الرأس مساءً ، وثبت نجح زيت الزيتون وزيت اللوز وزيت الصبار في تلك المهمة ؛ لأن هذه الزيوت تساعد على إعادة التوازن لفروة الرأس وتغذيتها بالطريقة الصحيحة على أن يتم التدليك بأحد هذه الزيوت مساءً مع لف الشعر ببطء للتدفئة وغسل الشعر بالماء العادي (الدافئ) في صباح اليوم التالي .

وصفات للعناية بشعرك بعد الشامبو

وصفة للحصول على شعر أسود لامع : للحصول على شعر أسود لامع يستخدم نقيع البقدونس وإكليل الجبل والقصعين لغسل الشعر عدة مرات بعد استخدام الشامبو .

وصفة للحصول على شعر فاتح : للحصول على شعر فاتح ولامع يستخدم نقيع الكاموميل « البابونج » والقيصوم والأقحوان بنسب متساوية لغسل الشعر عدة مرات بعد استخدام الشامبو .

وصفة لتفتيح الشعر الداكن : يستخدم عصير الليمون الصافي المخفف بالماء كغسول للشعر للقضاء على قشوره والحفاظ على لمعانه وإعطائه اللون الفاتح المرغوب فيه ، ونرى تأثيره

بنجاح في تفتيح الشعر الداكن .

وصفة لتفتيح الشعر الفاتح : إذا كان شعرك عزيزي حواء من النوع الفاتح وترغبين في جعله بدرجة لون فاتح أكثر ، يستخدم نقيع قوي من أعشاب زهرة الكاموميل « البابونج » وذلك بوضع حوالي ٥ ملاعق من أعشاب زهرة الكاموميل في مقدار كوب ماء والغليان والتصفية والاستخدام .

وصفة لتغميق الشعر الغامق : في حالة رغبة حواء في الاستمتاع بشعر غامق بدرجة أكبر مع أن شعرها لونه الطبيعي غامق ، فيمكن ذلك باستخدام نقيع قوي من نبات القيصعين الذي يمكن تحضيره بوضع حوالي ٥ ملاعق من أعشاب زهرة القيصعين على كوب ماء والغليان مع إضافة بعض أوراق الشاي الأسود إلى المغلي ، وترك الغسول لمدة ساعتين في الماء المغلي ثم التصفية والاستخدام كغسول .

الشيخ لعلاج فروة الرأس

الشيخ عشبة منظفة ومطهرة تحتوي على رائحة منعشة وحادة وتساعد فروة الرأس على أن تظل سليمة ونظيفة ، كما أن مغلي نبات الشيخ يثير مسامات الشعر ويعمل على تقوية بصيالاته ، ويمكن تحضير مغلي الشيخ بتقطيع أربع ملاعق طعام من أعشاب الشيخ الطازجة وغليها مع كوب من الماء لمدة ١٠ دقائق التصفية وتركه حتى يبرد قبل الاستعمال .
وقد توصل علماء الصيدلة لاستخراج غسول وشامبو من عشبة الشيخ التي ثبت أنها منظفة ومطهرة للشعر .

ومن فوائد الشيخ الأخرى التي ذكرها داود في تذكرته أنه يقطع البلغم ويخرج الديدان ويذهب أوجاع الظهر ، كما أن دهانه يزيل داء الثعلبة التي تصيب فروة الرأس .

القراص للعناية بالشعر

القراص عشبة من الفصيلة القرصية لها شوكة على شكل شعور دقيقة ، وهي أحد أكثر أعشاب الشعر المشهورة التي تنشط الحركة الدموية في فروة الرأس ، لذلك يستخدم في علم لوسيونات وغسول للشعر ويتم تحضير نقيع خفيف من الأعشاب المجففة لمدة ٣٠ دقيقة ثم التصفية والاستعمال .

ويستخدم خل القراص في علاج جلد فروة الرأس وتقوية الشعر وتعويض ما قد يسقط منه ، ويمكن عمل خل القراص بغلي كوب صغير من العشبة المفرومة بـ لتر ماء ونصف لتر خل لمدة نصف ساعة ثم التصفية والاستخدام .

البقدونس لجمال شعرك

البقدونس أو المقدونس من أشهر النباتات الطبية في مجال التجميل سواء للشعر أو لجمال الوجه ، وهو غني بفيتامين (أ - ب) وغني أيضاً بالكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والكبريت والفوسفور ، وإذا استعمل من الظاهر يشفي التهاب جفون العيون ، ويستخدم بنجاح كغسول لتنظيف فروة الرأس والوجه ، وينصح العلماء بغسل البقدونس جيداً قبل الاستعمال وعدم نقع البقدونس في الماء ؛ لأن النقيع يذيب ما به من فيتامين (ج) ، لذلك فإن أفضل طريقة للاستعمال تكون عن طريق هرس الأوراق أو غلي بذور البقدونس في لتر من الماء واستخدامها كغسول ، وللحصول على شعر جميل وضاء وبشرة صافية جذابة يتم غسل الشعر والوجه بمغلي قبضة من البقدونس في لتر من الماء ويستعمل المغلي فاتراً .

الحناء لجمال شعرك

الحناء أو الحنة من النباتات التي تربعت على عرش الجمال بلا منازع منذ القدم وذلك لتعدد استخداماتها في مجالات التجميل ودخولها كمادة رئيسية في معظم مستحضرات التجميل (شامبو - لوسيون - كريم) ، منها أصناف كثيرة أشهرها البلدي والشامي والبغدادي وتحتوي على مادة التانين الملونة القابضة بالإضافة إلى اللوزون والمواد الصمغية ، وأثبتت الأبحاث العلمية التي أجريت في المركز القومي للبحوث في مصر أن الحناء علاج فعال لفروة الرأس وجمال الشعر ويمكن استخدامها دون أن يكون لها أي تأثير جانبي أو آثار جانبية على أي نوع من أنواع البشرة سواء كانت حساسة رقيقة أو دهنية سميقة . كما ثبت أيضاً أن الحناء تفيد في علاج قشور الشعر والتهابات فروة الرأس ، كما تعمل على تقليل إفراز العرق ونقضي على رطوبة الشعر وجفافه .

ويفضل استخدام معجون الحناء بالخل أو الليمون أو أي وسط حمضي آخر ؛ لأن مادة اللوزون الملونة لا تصبغ في الوسط القلوي حيث إن الحناء إذا وضعت في الرأس لمدة طويلة بعد تخميرها فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات والإفرازات الزائدة والدهون ، لذلك ننصح صاحبات الشعر الدهني باستخدام الحناء كعلاج وكوسيلة من وسائل التجميل في آن واحد .

وتفيد الحناء في علاج الصداع وعلاج تشقق القدمين ، واستخدم رسول الله ﷺ الحناء وأوصى أصحابه باستعمالها وروى ابن ماجه في سننه أن رسول الله ﷺ إذا صدع غلف رأسه بالحناء ويقول : « إنه نافع بإذن الله » . كما روى البخاري أن رسول الله ﷺ ما شكا إليه أحد وجعاً في رأسه إلا قال : « احتجم » ما شكا إليه وجعاً في رجله إلا قال له : « اختضب بالحناء » .

تم بحمد الله

المصادر والمراجع

أ. كتب قيمة :

- ١ . أدوية الزهراوي من كتاب التصريف لمن عجز عن التأليف .
- ٢ . الأغذية من كتاب الكليات ، أبو الوليد ابن رشد .
- ٣ . الأغذية والأدوية ، إسحاق بن سليمان .
- ٤ . الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي ، محمد العربي الخطابي .
- ٥ . التداوي بالأعشاب في مصر القديمة ، ليز مانكه .
- ٦ . تذكرة أولي الألباب ، داود الأنطاكي .
- ٧ . تسهيل المنافع ، الأزرق .
- ٨ . الحاوي في الطب ، الرازي .
- ٩ . الداء والدواء في طب القدماء ، محسن عقيل .
- ١٠ . الدر البهية في منافع الأبدان الإنسانية .
- ١١ . دواء لكل داء ، أمين الخضري .
- ١٢ . ذخيرة العطار ، حسن عبد السلام .
- ١٣ . الذخيرة في الطب ، ثابت بن قرّة .
- ١٤ . الرحمة في الطب والحكمة ، السيوطي .
- ١٥ . الطب المصري القديم ، در حسن كمال .
- ١٦ . عجائب المخلوقات ، القزويني .
- ١٧ . القانون في الطب ، الرئيس ابن سينا .
- ١٨ . كامل الصناعة في الطب ، الجوسي .
- ١٩ . كتاب الأدوية المفردة ، يونس بن إسحاق بن بكلاش .
- ٢٠ . الكفاية في الطب ، أبو الحسن علي بن رضوان بن علي بن جعفر .
- ٢١ . الكليات كتاب الأدوية ، ابن رشد .

- ٢٢ . مختصر تذكرة السويدي ، الإمام الشعراي .
- ٢٣ . المعتمد في الأدوية المفردة ، الملك التركماني .
- ٢٤ . المعجم الطبي النباتي ، العماد مصطفى طلاس .
- ٢٥ . مفردات الصقلي ، الحكيم الصقلي .
- ٢٦ . مقالة في الطب مجربات أبي عبد الله الشقوري ، اللخمي .
- ٢٧ . مقامات السيوطي ، السيوطي .
- ٢٨ . المجموعة النباتية الطبية الصغرى ، عازار مانيوس الأجراسي .
- ٢٩ . منتخبات من الأدوية المركبة المستخلصة من كتب أندلسية .
- ٣٠ . منهاج البيان فيما يستعمله الإنسان ، ابن جزلة .
- ٣١ . منهاج الدكان في الأدوية النافعة للأبدان ، الهاروني .
- ٣٢ . الموجز في الطب ، ابن النفيس .
- ٣٣ . الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ، ابن البيطار .
- ٣٤ . حياة الحيوان الكبرى ، الدميري .
- ٣٥ . رجوع الشيخ إلى صباه ، أحمد بن سليمان .
- ٣٦ . كتاب الأغذية ، أبو مروان عبد الملك بن زهر الإيادي .
- ٣٧ . كتاب الأغذية ، محمد بن إبراهيم الرندي .

ب . كتب علمية :

- ١ . أعشابنا دواء ، قبالان سليم مكرزل .
- ٢ . الأعشاب وفوائدها ، فوزية حسن .
- ٣ . ألف بائي الداء والدواء ، متى طراب .
- ٤ . السمنة ، عايدة الرواجبة .
- ٥ . سهل الدواء ، علي سعيد .
- ٦ . الصحة والعلاج في الطبيعة والعلاج ، سامي محمود .
- ٧ . علاج الأمراض الجلدية بالأعشاب ، داتسكوفسكي .
- ٨ . مئة نصيحة لجمال بشرتك ، عايدة الرواجبة .
- ٩ . مئة نصيحة لجمال شعرك ، عايدة الرواجبة .

ج. المجالات العلمية والطبية والثقافية :

- ١ . مجلة طبيبك .
- ٢ . مجلة طبيبك الخاص .
- ٣ . مجلة سيدتي .
- ٤ . مجلة كل الناس .
- ٥ . مجلة كلام الناس .
- ٦ - مجلة نصف الدنيا . . وغيرها من المجالات العلمية والثقافية الأخرى مثل فيروز والبوردا وسيداتي سادتي وبسمة وزهرة الخليج والصحة والحياة وبلسم وغير ذلك .

د. كتب شعبية :

- ١ . أحكام الإفرازات الجنسية ، الشيخ محمد محمد عبد الهادي .
- ٢ . الأعشاب والنساء ، أيمن الحسيني .
- ٣ . البنات تسأل عن الجن والجنس ، عبد العزيز كامل المنيلوي .
- ٤ . هموم الجنس اللطيف ، محمد أبو شادي .
- ٥ . الوسائل الطبيعية لمتاعب الجنس اللطيف ، معالي أحمد .
- ٦ . وصفات خبيرة التجميل ، نجلاء حراز .

هـ. كتب عملية أخرى :

- ١ . الأمراض الشائعة .
- ٢ . الشفاء في النبات .
- ٣ . الطب الشعبي الحديث .
- ٤ . علاج نفسك بالثوم والبصل .
- ٥ . علاج نفسك بالزيت والزيتون .

فهرس

٣ مقدمة

الفصل الأول

الحيض وأمراض المهبل

٧ تركيب الجهاز التناسلي للمرأة
٨ مراحل الدورة الشهرية
٩ الشكوى من العصبية والصداع وألم الثدي قبل ميعاد الحيض
١٠ النظام الغذائي المناسب خلال فترة ما قبل الحيض
١٠ الأعشاب والنباتات المساعدة على تخفيف متاعب مرض الحيض
١١ طرق علاج عداوى واضطرابات الحيض بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية
١٢ الحيض والحياة اليومية
١٢ الاحتياط الصحية
١٣ اضطرابات الحيض
١٤ تأخر الحيض
١٤ سيلان الطمث
١٤ انحباس الحيض
١٤ عسر الطمث
١٥ مدر للحيض
١٥ نزيف الحيض
١٦ عدم نزول دم الحيض
١٦ زيادة كمية دم الحيض
١٧ الإفرازات المهبلية

١٨ التهابات المهبل المرضية
١٩ ومعالجة الإفرازات المهبلية
٢٠ لعلاج الدمامل المهبلية
٢١ معالجة آلام المبيض
٢١ لمعالجة أمراض الرحم
٢١ لمعالجة نقص الحيض وتنظيمه
٢٣ آلام الحيض
٢٧ الشكوى من ألم الحيض
٢٨ الأعشاب المضادة لألم الحيض
٣١ قطع الطمث
٣٢ الشكوى من نوبات السخونة والعرق بعد انقطاع الحيض
٣٣ أعشاب مفيدة للمرأة بعد انقطاع الحيض
٣٤ أعشاب أخرى
٣٦ سن اليأس وانقطاع الحيض
٣٦ تأخر ميعاد الحيض
٣٧ إدرار الطمث
٣٩ الشكوى من غزارة دم الحيض
٤٠ كلام لأي أنثى
٤٠ هرش الأماكن الحساسة . . ما أسبابه ؟
٤١ الشكوى واحدة والسبب مختلف
٤٣ أكثر من فحص قبل الزواج
٤٣ تجنب الإفرازات المهبلية كريهة الرائحة
٤٤ الإفرازات المهبلية . . ما أنواعها ؟ وهل منها أضرار ؟! وما علاجها ؟
٤٧ التهابات المهبل (المونيليا)
٤٨ المهبل غسله أو حمامه
٤٨ لرعيان المهبل
٤٨ التهاب المهبل

٤٩ السيلان
٤٩ فكرة عامة

الفصل الثاني

مشاكل الثدي عند المرأة

٥٣ أين مكان الثدي من حجم الإنسان ؟
٥٣ ما أسباب جراحة تجميل الثدي ؟
٥٦ الجديدي في علاج صغر حجم الثدي
٥٧ تشققات حلمة الثدي
٥٨ طرق علاج تشقق والتهاب حلمة الثدي وأوجاعه بالأعشاب والنباتات الطبية
٦١ أعشاب ونباتات لإدرار لبن الثدي
٦٤ الوصفات التي تساعد على إدرار لبن المرضعات
٧٠ الأمور المدرة لللبن
٧٠ طرق تحسين لبن المرضعات وإدراره لدى المرضعات
٧٢ استمرار الحليب على الرغم من الفطام
٧٢ احتقان الثديين
٧٣ علاج تعقد اللبن في الثدي
٧٣ الأمور القاطعة لدرور اللبن
٧٣ علاج صلابة الثدي
٧٤ جمود اللبن في الثدي
٧٤ اللبن المحرق المتجبن في الثدي
٧٤ علاج احتقان الثديين عند المرأة بالحليب
٧٥ فطام الطفل
٧٥ ألم الثدي والتهاباته
٧٦ مستحضرات وأعشاب لعلاج أمراض وألم الثدي
٧٨ تعقد الثدي
٧٩ تقيح غدة الثدي
٧٩ دمل على النهدي

٧٩	قروح الثدي وورمه
٨٣	الأعشاب المستخدمة لعلاج الأورام الحميدة
٨٤	علاج الدمل بحال وجوده على ثدي المرأة
٨٤	سرطان الثدي
٨٤	الفحص الذاتي للصدر والثديين
٨٥	علاج سرطان الثدي
٨٥	العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية
٨٦	نصائح وأعشاب لجمال نهديك
٨٧	لشدّ النهدين
٨٧	لزيادة حجمهما
٨٨	لإنقاص حجمهما إذا كانا كبيرين أكثر مما يجب
٨٨	لتقوية الصدر المرتخي أو الذي يميل إلى أسفل
٨٩	للهود المترهلة
٨٩	للهود الضامرة
٨٩	حل التفاح لجمال النهدين
٩٠	ما ينفع لكبر الثدي
٩٠	أيضاً لمنع الثدي أن يعظم ويكبر عند المرأة
٩١	العناية بالثدي

الفصل الثالث

الرحم

٩٧	موضع الرحم
٩٧	التهاب عنق الرحم
٩٨	التهاب الفرج
٩٩	العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية
٩٩	التهاب الفرج اللعابي
١٠٠	تأليل الفرج
١٠٠	التهاب غدد بارثولين

١٠١ شيخوخة المهبل
١٠١ عطب في الفرج والمثانة والرحم
١٠٢ والمثانة وقناة مجرى البول
١٠٣ العلاج
١٠٣ أمراض الرحم وعلاجها
١٠٤ آلام الرحم
١٠٤ اختناقات الرحم
١٠٤ ارتخاء الرحم
١٠٤ انضمام الرحم
١٠٤ أورام الرحم
١٠٥ سيلان الرحم
١٠٥ سرطان الرحم
١٠٥ هبوط الرحم
١٠٥ التنزيف الرحمي
١٠٦ منقي للرحم
١٠٦ العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية
١٠٦ لمعالجة الزحام . الالتهابات الرحمي .
١٠٧ لحبس الدم في النزف الرحمي يُتوسل
١٠٨ لتهدئة الألم والاضطراب الرحمي
١٠٩ علاج ورم الرحم
١١٠ علاج اختناق الرحم
١١٠ علاج نتوء الرحم وتتنه
١١١ دواء لعلاج رحم المرأة الناتىء
١١١ علاج قروح الرحم
١١٢ علاج الرطوبة السائلة من الرحم المزمنة والحادثة
١١٣ علاج صلابة الرحم
١١٤ علاج انضمام فم الرحم

١١٤	علاج نفخ الرحم ورياحه
١١٥	علاج برد الرحم وسدده
١١٦	الأموار المضيقه للرحم
١١٧	علاج شقاق الرحم وبواسيره
١١٧	علاج أوجاع الرحم عند النساء
١١٩	معالجة التسلخات التناسلية
١٢٠	نزف الرحم
١٢١	أعشاب ونباتات لعلاج نزيف الرحم
١٢٣	علاج النزف العارض للرحم
١٢٤	سيلان الدم من الرحم
١٢٧	سرطان الرحم
١٢٨	علاج سرطان الرحم
١٢٨	العلاج بالأعشاب والنباتات الطيبة
١٢٩	سرطان المهبل
١٢٩	الأعشاب تعالج الأنواع الأخرى من السرطان
١٣٠	أمراض الأعراض التناسلية وعلاجها
١٣٠	أورام الأعضاء التناسلية
١٣٠	آلام الأعضاء التناسلية
١٣١	تسلخات الأعضاء التناسلية
١٣١	الحكمة حول الأعضاء التناسلية
١٣١	التهابات المبيض عند النساء
١٣٢	احتقانات غشاء المهبل
١٣٢	الإفراز المهبلي
١٣٢	الإفرازات المهبلية البيضاء
١٣٣	الإفرازات المهبلية التتنة
١٣٣	سيلان المهبل
١٣٤	تنقية الرحم

الفصل الرابع الحمل

- ١٣٧ حياة الطفل تبدأ قبل الولادة بعشرة أشهر
- ١٣٨ وزن الحامل مؤشر لسلامة الحمل
- ١٤٠ هل يكون ارتفاع ضغط الدم عند الحامل دليل على تسمم الحمل ؟
- ١٤١ العقم ومعالجته
- ١٤١ تاريخ الزوجين الصحي والجنسي
- ١٤٢ علاج العقم بالأعشاب والنباتات الطبية
- ١٤٣ فيتامينات ضرورية لزيادة الخصوبة
- ١٤٤ في علاج المرأة التي لم تحض والدم المغور
- ١٤٦ في علاج عدم الحمل
- ١٥٠ في إرشاد المرأة الحامل وخاصة لأول مرة من الحمل
- ١٥١ بيان الأدوية المعينة على الحمل
- ١٥٧ في معرفة المرأة هل هي حامل أم حائل
- ١٥٨ معالجة اضطرابات الحمل
- ١٥٩ لقطع الوهم
- ١٥٩ الأعشاب ومتاعب الحمل
- ١٥٩ فقر الدم الشديد
- ١٥٩ أعراض التسمم الحلمي
- ١٦٠ هل يمكن للمرأة معرفة موعد ولادتها ؟
- ١٦٠ الغثيان والدوخة في الصباح
- ١٦١ الإمساك
- ١٦٢ الأرق
- ١٦٢ الإجهاض المتكرر
- ١٦٢ علاج قطع سيلان الدم من المرأة الحامل وفي حال حدوثه
- ١٦٣ بيان الأدوية المانعة لسقوط الجنين
- ١٦٤ في حفظ الجنين في بطن أمه

١٦٤	في ترقيد الجنين
١٦٤	في علاج الجنين الراقد في بطن أمه
١٦٥	لتوقف الحمل للمرأة بحال المرض والضرورة فقط
١٦٧	الأدوية المانعة من الحمل
١٦٩	رشاقة جسمك أثناء الحمل وبعده
١٧٠	التمارين الخاصة بالحامل في فترة الحمل
١٧٠	تمارين ما بعد الحمل
١٧١	العناية بالبشرة أثناء الحمل
١٧١	عند ظهور البقع - الصفير بالوجه
١٧٢	في علاج تنقية بشرة الوجه عند المرأة
١٧٣	دواء لعلاج اصفرار الوجه عند المرأة
١٧٣	في إرشاد المرأة كيف تعتني ببشرة الوجه
١٧٤	في علاج البشرة الجافة
١٧٤	لعلاج بشرة الوجه الجافة وبحال ظهر بالوجه بعض التجاعيد
١٧٤	في علاج بشرة الوجه الدهنية
١٧٤	دواء لإزالة بثور الوجه الدهنية والبقع السوداء
١٧٥	دواء لعلاج كثرة اتّساع المسام الدهني في الوجه
١٧٥	في علاج الوجه الجاف
١٧٥	لعلاج بشرة الوجه الحساسة
١٧٦	لعلاج بشرة الوجه غير النقية
١٧٦	لعلاج بشرة الوجه وإنعاشها
١٧٦	لعلاج بشرة الوجه المتجعّدة
١٧٦	لتنقية بشرة الوجه ولكي تصبح ناعمة

الفصل الخامس

الولادة

١٧٩	تسهيل الولادة وتقوية الطلق
١٨٠	وزن الحامل مؤشر سلامتها

١٨٢	الولادة السهلة
١٨٢	العلاج والعناية الصحية
١٨٣	الأشياء (الأغراض والحاجيات) التي يجب تحضيرها قبل الولادة
١٨٣	الأعشاب والنباتات والزيوت الطبية التي تساعد في تسهيل وتحسين عملية الولادة
١٨٦	تسهيل الولادة عند القدماء
١٨٨	إخراج المشيمة
١٩٠	الأدوية المسقطة للأجنة والمخرجة
١٩٤	في إسقاط الجنين والمشيمة عند السيوطي
١٩٥	الوجع عقيب الولادة
١٩٥	تنقية الرحم بعد النفاس
١٩٦	للمحافظة على رونق الجسم عند النساء
١٩٦	ماذا عن المولود بعد ولادته مباشرة
١٩٧	ماذا بعد الولادة (النفاس)
١٩٩	الأعشاب والنباتات الطبية لمرحلة بعد الولادة « النفاس »

الفصل السادس

رشاقتك بعد الحمل

٢٠٣	السمنة . . ناقوس الخطر عند المرأة
٢٠٤	علاج البدانة بالنباتات
٢٠٥	البدانة والتغذية المفرطة
٢٠٥	دواء مخفف للشهية
٢٠٥	مواد تزيد من إفراز الصفراء
٢٠٦	أدوية مدرة للبول
٢٠٧	مقويات للأوردة
٢٠٧	نباتات تحرق الدهون
٢٠٨	نباتات تنشط الدورة الدموية
٢٠٨	ريجيم عيش الغراب
٢١٠	كيلوجرام دهن = كيلومترات أوردة !

- ريجيم فاكهة الصيف ٢١١
- هل جلدك يتأثر بالسمنة وبالريجيم الخاطئ؟ ٢١٤
- أقل خطراً ٢١٤
- الريجيم والجلد ٢١٥
- الصبر مفتاح الرشاقة ! ٢١٦
- صحة وعافية ٢١٦
- ريجيم بدون رياضة ٢١٨
- الغريب . فروت : الرشاقة في ثمرة ! ٢٢١
- ثمرة رقم ٤١ ! ٢٢٢
- ريجيم « الغريب . فروت » ! ٢٢٢
- إشارة تجملية ٢٢٣
- الفيتامينات في مختلف الحمصيات ٢٢٣
- الكرش . ضخامة البطن ٢٢٣
- السمنة ٢٢٣
- التحسيس ٢٢٥
- وصفات للتحسيس بالأعشاب ٢٢٦
- أعشاب علاج فرط السمنة ٢٢٧
- اتبع التعليمات التالية لتكسب صحة وعافية ٢٢٧
- هل هناك طرق لجعل الرقبة القصيرة تبدو أطول ؟ ٢٢٨
- كيف تعتنين بجمال الساقين ؟ ٢٢٩
- هل هناك طريقة لجعل الأرجل القصيرة أو البدينة تبدو أطول وأحف ؟ ٢٣٠
- هل هناك طريقة لخفض ضخامة الوركين ؟ ٢٣١
- ما الطريقة الصحيحة للاعتناء بجمال البطن ؟ ٢٣٢
- ولمعالجة البطن المترهل ننصح بالآتي ٢٣٢
- ما هي النصائح لإعادة تحديد الخصر ؟ ٢٣٣
- كيف تعتنين بجمال خصرك ؟ ٢٣٣
- انتهي عهد « ريجيم الجوع » ٢٣٤

٢٣٦	إنقاص الوزن دون تعب
٢٣٦	إصلاح الأخطاء الماضية
٢٣٨	احذر الحميات الناشزة
٢٣٩	حمية الدهن
٢٣٩	الحمية المرتفعة البروتين
٢٣٩	حمية الخضار والفواكه
٢٤٠	مكافحة السمنة بدون حمية
٢٤٠	ما هي الحمية الواجب اتباعها ؟
٢٤٢	الخضار الطازجة المسلوقة
٢٤٣	حذار من السوائل

الفصل السابع

الجلد وجمال البشرة

٢٤٧	وصفات لعلاج وجمال البشرة
٢٤٧	هذا هو جلدك . . .
٢٤٧	تركيب الجلد . . . وطبقاته
٢٤٨	جلدك . . هو خط الدفاع الأول لجسمك
٢٤٩	جلدك . . كيف يصلح نفسه ويعيد بناءه
٢٤٩	مظهر جلدك . . والعوامل البيئية
٢٥٠	هل جلدك طبيعي؟! . . .
٢٥٠	الرطوبة . . هي سر جمال جلدك
٢٥١	جلدك حساس . . فاحذري
٢٥١	البشرة الزيتية أو « الدهنية »
٢٥٢	بشرك . . وجلدك الجاف
٢٥٣	الوصفات البلدية تفيد الجلد . . أم تضره ؟
٢٥٦	أساليب وتمارين لإزالة التجاعيد من مختلف مناطق الجلد والبشرة
٢٥٧	التدليك المساج يكسب جلدك جمالاً
٢٥٨	وداعاً لمتاعب البشرة

٢٥٩	وصفات لتنظيف البشرة
٢٥٩	وصفات لترطيب البشرة
٢٥٩	وصفات لتغذية البشرة
٢٦٠	جمال البشرة والوجه
٤٦٢	أولاً : أصحاب الوجه الجاف
٤٦٢	ثانياً : أصحاب البشرة الدهنية
٤٦٣	ثالثاً : وصفات نافعة للبشرة بصورة عامة
٤٦٣	رابعاً : إزالة النمش والكلف والبقع من الوجه
٤٦٤	خامساً : إزالة انكسارات الجلد عند أركان العين ومعالجة انتفاخ واحمرار العين
٤٦٤	سادساً : للمحافظة على جلد اليدين
٤٦٤	سابعاً : للتخلص من الجيوب تحت العينين
٤٦٥	ثامناً : للتخلص من لمعان الأنف
٤٦٥	تاسعاً : معالج « اللغد » والتخلص من تجاعيد العنق
٤٦٥	العناية بالوجه
٤٦٦	غسول للوجه
٤٦٨	البشرة طبيعية
٢٧٢	وصفة لعلاج احمرار البشرة
٢٧٢	وصفة لزيادة نضارة البشرة
٢٧٢	وصفة لعلاج اصفرار لون الوجه
٢٧٢	وصفة لعلاج مسام البشرة الواسعة
٢٧٣	وصفة لتطرية الوجه وعلاج القشف
٢٧٣	وصفات للتخلص من البثور السوداء
٢٧٤	وصفات لإزالة النمش
٢٧٤	أقنعة وجهية
٢٧٤	أقنعة للوجه الدهني ذي البثور
٢٧٥	للوجه الدهني الذي اتسعت مسامه
٢٧٥	وللوجه الدهني غير المصاب

٢٧٥	لوجه الجاف
٢٧٥	أقنعة عامة
٢٧٧	أقنعة لتجميل البشرة الدهنية
٢٨٠	للبشرة الدهنية أيضاً
٢٨١	أقنعة الفواكه جمال وجاذبية
٢٨٢	أقنعة لتبييض لون البشرة
٢٨٣	أقنعة لإزالة التجاعيد
٢٨٣	أقنعة للبشرة الجافة
٢٨٧	للبشرة الجافة أيضاً
٢٨٨	أقنعة لتجميل البشرة العادية
٢٨٨	أقنعة الأعشاب (الماسكات)
٢٩٠	أقنعة تصلح لجميع أنواع البشرة
٢٩٠	التبول البضاء لعلاج شحوب الوجه
٢٩١	ارتسامات الأوردة الجلدية
٢٩٢	تشققات الجلد
٢٩٥	لعلاج وإزالة البثور والبقع السوداء من الوجه
٢٩٦	لعلاج البقع السوداء التي تظهر على وجه المسنين
٢٩٧	لإزالة البقع الشقر
٢٩٧	لعلاج البقع الحمر والتهابات الوجه وبثوره
٢٩٧	إزالة الزيوان من الوجه
٢٩٨	العد الوردي (الطفح الوردي)
٣٠٤	تبييض اللون وتصفية البشرة
٣٠٤	تحسين الوجه وقلع الكلف الرقيق
٣٠٤	الطماطم لنعومة الوجه والأيدي
٣٠٥	الخيار لعلاج التجعدات
٣٠٥	زيوت عطرية في خدمة البشرة
٣٠٥	زيت المر لتجميل البشرة الشاحبة

٣٠٥ زيوت الورد للتخلص من التجاعيد
٣٠٥ زيوت الكافور للتخلص من بقع الوجه
٣٠٦ الشقاق في الوجه
٣٠٦ الصفرة التي تعلق الوجه
٣٠٦ أثر السوداء الذي بالوجه
٣٠٦ الأبقحوان لجمال وجهك
٣٠٦ التدليك بزيت الأعشاب
٣٠٧ أهمية التدليك بالزيوت العطرية
٣٠٧ الطريقة المثلى لتدليك الوجه
٣٠٨ الطريقة المثلى لتدليك الجبهة
٣٠٨ تدليك فروة الشعر
٣٠٨ التدليك بزيت السرو للتخلص من حب الشباب
٣٠٨ التدليك بزيت العرعر للعناية بالبشرة الدهنية
٣٠٩ تحسين الوجه واللون وتنقية البدن
٣١٠ أويصة العنب لجمال بشرة الوجه
٣١١ أحدث الوصفات في عالم التجميل
٣١١ حمام النشا لنعومة البشرة
٣١١ حمام الماء المثلج للشباب الدائم
٣١٢ حمام الأعشاب
٣١٢ حمام الورد والبنفسج والياسمين لإنعاش البشرة
٣١٢ حمام زهر البليسان والكاموميل لتطرية البشرة
٣١٢ حمام القصبين لإزالة الدهون من البشرة
٣١٢ حمام إكليل الجبل لإزالة رائحة العرق
٣١٢ حمام نخل التفاح لجمال البشرة الحساسة
٣١٣ حمام البابونج لإزالة البثور السوداء
٣١٣ حمام الأكياس المعطرة
٣١٣ حمام الردة والكاموميل لتجميل البشرة

- حمام الشوفان للتخلص من شوائب البشرة ٣١٣
- الأعشاب والنباتات الطبيعية المغذية لبشرة الوجه ٣١٣
- لتغذية البشرة وريها ٣١٤
- نظافة الجلد وتغذيته وعلاجه ٣١٤
- متى وكم مرة في اليوم يجب غسل الوجه ؟ ٣١٤
- ما هو دور الصابون في جمال البشرة ؟ ٣١٥
- ما هي الطريقة المثالية لتنظيف البشرة ؟ ٣١٥
- ما هي التغذية المثالية لنضارة جلدك ؟ ٣١٦
- هل يتأثر جلدك في المراهقة والبلوغ ؟ ٣١٧
- هل للبشرة الزيتية أو الدهنية تأثير على مسامات الجسم ؟ ٣١٧
- ما فائدة الحمام البارد على الجلد ؟ ٣١٨
- الشمس وتأثيرها على الجلد ٣١٩
- هل تتأثر بشرتك وجلدك الجاف من الاحتكاك بالمواد الكيماوية القاسية ؟ ٣٢٠
- هل هناك تمارين لإزالة التجاعيد من مختلف مناطق الجلد والبشرة ؟ ٣٢١
- ما هي الطريقة المناسبة لإزالة المكياج والدهون عن الجلد الرقيق ؟ ٣٢٢

الفصل الثامن

حب الشباب

- اختلافهم في أسباب حب الشباب وبيان الأعشاب المزيلة لذلك ٣٢٥
- قول آخر في أسباب حب الشباب وبيان علاجات أخرى ٣٣٢
- أقنعة لعلاج حب الشباب ٣٣٤
- الأرقيطون لعلاج حب الشباب ٣٣٤
- أيضاً بعض المسببات والعلاج ٣٣٥
- دواء علاج لإزالة حب الشباب ٣٣٥
- حب الشباب . . مشكلة كيف تواجهينها ٣٣٦
- الشوكولاته . . وحب الشباب ٣٣٨
- نصائح لعلاج حب الشباب ٣٣٨
- منقوع الهندباء والبرسيم الأحمر ودهان خشب الأرز واللافندر ٣٤٠

٣٤١ الثآليل
٣٤١ الثؤلول (البزوقه) والمسمار (الخلب)
٣٤٤ الثآليل الجلدية (السنط)
٣٤٥ لإزالة البقع السوداء والشامات والثآليل
٣٤٥ الثآليل في الوجه
٣٥٠ الثآليل النملية
٣٥٠ النمش
٣٥٢ وصفة شعبية لتغطية النمش وللبثور
٣٥٢ الكلف

الفصل التاسع

الأسنان

٣٥٥ العناية بالأسنان
٣٥٥ كيف تحافظين على أسنان جميلة ونظيفة ؟
٣٥٦ استمتعي بجمال أسنانك وابتسمي
٣٥٧ التهاب اللثة
٣٥٩ علاج الأسنان والتهاب اللثة
٣٦١ وصفات لتجميل الأسنان
٣٦٢ إزالة أصباغ الأسنان (تبييض الأسنان)
٣٦٢ حث رائحة الفم
٣٦٣ الأعشاب للتخلص من رائحة الفم الكريهة
٣٦٤ لتعطير رائحة الفم
٣٦٥ غرغرة مطهرة للفم
٣٦٥ نصائح

الفصل العاشر

اليدين والقدمان والأظافر

٣٦٩ نعومة يديك . . عنوان أنوثتك
-----	-----------------------------------

٣٦٩	العناية باليدين
٣٧٠	وصفات لجمال يديك
٣٧١	الأظافر
٣٧٣	لتزدادي جمالاً وأناقة بأظافرك
٣٧٤	نصائح للعناية بالأظافر
٣٧٤	الطريقة الصحيحة لطلاء الأظافر
٣٧٥	نصائح عامة لجمال أظافرك
٣٧٥	اليدان والأظافر
٣٧٦	حمام لليدين من الأعشاب (لرَبَات البيوت)
٣٧٦	كريم للعناية الفائقة بجلد اليدين
٣٧٦	حمام لتقوية الأظافر
٣٧٦	كريم للعناية باليدين من دقيق الذرة
٣٧٧	الجلسرين ، زيت الزيتون ، زبدة الكاكاو
٣٧٧	عسل النحل . . . لعلاج تشققات الجلد عند الكوعين
٣٧٧	كريم مسائي لعلاج خشونة جلد اليدين
٣٧٨	هل للأظافر دور في تشخيص الأمراض ؟
٣٨٠	كيف نتخلص من فطريات الأظافر ؟
٣٨١	هل طلاء الأظافر له علاقة بحساسية البشرة ؟
٣٨١	الحساسية واللون
٣٨٢	علاج تكسر الأظافر
٣٨٣	وصفات عشبية عظيمة الفائدة لجمال أظافرك
٣٨٤	الحناء زينة وصحة
٣٨٥	تحضير الحضاب
٣٨٥	الحناء في الطب القلسم
٣٨٥	في الطب الحديث
٣٨٧	القدمان
٣٨٧	حمام منعش للقدمين المتعبتين

- ٣٨٧ برودة القدمين
- ٣٨٧ حرقان أو أكلان القدمين
- ٣٨٧ تعطير القدمين
- ٣٨٧ لتبييض جلد القدمين ومساعدة التئام التقرحات
- ٣٨٨ لعلاج جفاف الجلد وإخفاء البقع الجلدية
- ٣٨٨ العناية بالقدمين
- ٣٨٨ كيف تعتنين بقدميك ؟
- ٣٨٨ ما هي أسباب تشقق القدمين والكاحلين ؟
- ٣٨٨ ما العلاج للآلام الناتجة عن ضغط الحذاء ؟
- ٣٨٩ ما علاج مسمار الجلد في الأصبع ؟
- ٣٨٩ الكالو وعين السمكة
- ٣٩٠ ماذا تفعلين لعلاج عرق القدمين واليدين ؟
- ٣٩٠ ما العلاج لبرودة القدمين وتثليج الأصابع ؟
- ٣٩١ البديكير . . . الأمثل لقدميك
- ٣٩٢ وصفات لجمال ساقيك
- ٣٩٢ وصفات لجمال قدميك
- ٣٩٣ آلام الفخذين
- ٣٩٣ آلام الوركين

الفصل الحادي عشر

الشعر

- ٣٩٧ العناية بالشعر
- ٣٩٧ كيف تعتنين بشعرك ؟
- ٣٩٧ ما الطريقة الصحيحة لغسل الشعر ؟
- ٣٩٨ ما هو الشامبو « الجيد » والأحسن لشعرك ؟
- ٣٩٩ هل الغذاء له أهمية في جمال شعرك ؟
- ٣٩٩ هل أشعة الشمس وحرارة الصيف لها تأثير على جمال شعرك ؟
- ٤٠٠ هل هناك حل لمشكلة الشعر المجعد ؟

- ٤٠٠ ما هي التمرينات الرياضية التي تزيد من رشاقة شعرك ؟
- ٤٠١ ما هي الطريقة الصحيحة لاستخدام السيشوار ؟
- ٤٠١ هل الإفراط باستخدام السيشوار يؤثر على شعرك ؟
- ٤٠٢ ما تأثير الصبغات المؤقتة على شعرك ؟
- ٤٠٢ هل يؤثر الحمل على صحة وجمال شعرك ؟
- ٤٠٣ ماذا بخصوص جلدة رأسك ؟
- ٤٠٤ الشعر الزائد أو غير الضروري
- ٤٠٤ هل يوجد وسائل لإزالة الشعر الزائد ؟
- ٤٠٤ كيف تواجهين مشكلة الشعر الزائد ؟
- ٤٠٧ مشكلة الشعر الزائد . . علاجها بسيط
- ٤٠٩ تساقط الشعر
- ٤١١ العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية
- ٤١١ رياضة لعلاج سقوط الشعر
- ٤١١ لكي ينمو شعرك
- ٤١١ كيف تغسلين شعرك
- ٤١٢ لتساقط الشعر أيضاً
- ٤١٢ لانتثار الشعر
- ٤١٢ وتستخدم الوصفة التالية لعدم نمو الشعر بعد إزالته من الجسم
- ٤١٢ بالنسبة للشعر الدهني فإن الوصفة التالية تفيد كثيراً لهذا النوع من الشعر
- ٤١٣ وصفة لإنبات شعر أهداب العين وتطويله
- ٤١٣ داء الثعلب
- ٤١٧ لعلاج داء الثعلب أيضاً
- ٤٢٢ قمل الرأس
- ٤٢٢ جفاف أو ضعف أو سقوط الشعر
- ٤٢٣ إرشادات عامة لمقاومة سقوط الشعر
- ٤٢٤ أعشاب للعناية بالشعر
- ٤٢٤ قشر الشعر

٤٢٥	قشر الشعر أبيضاً
٤٢٥	العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية
٤٢٦	القوباء في الرأس
٤٢٦	القشرة في الرأس (الحزاز) وعلاجها عند القدماء
٤٢٨	جمال الشعر
٤٢٨	الأعشاب والنباتات الطبية لصحة وجمال الشعر
٤٢٨	الأعشاب لغسل الشعر و تغذيته و تليينه
٤٢٨	لتغذية الشعر وتليينه
٤٢٩	إنبات الشعر
٤٣٠	تقوية الشعر
٤٣١	تطويل الشعر
٤٣١	زيوت عطرية للعناية بشعرك
٤٣١	زيت حصابان لتجميل الشعر الأسود
٤٣٢	زيت البابونج لجمال الشعر الأشقر
٤٣٢	زيت الورد للعناية بكل أنواع الشعر
٤٣٢	زيت الصندل لعلاج تقصف الشعر
٤٣٢	حمام زيت اللافندر لتجميل الشعر الدهني
٤٣٣	تلوين الشعر
٤٣٣	لتسويد الشعر
٤٣٣	لتسويده مع ميل للاحمرار
٤٣٣	لتشقيير الشعر
٤٣٣	لتلميع الشعر الأسود
٤٣٣	لكي يكتسب شعرك لوناً نحاسياً
٤٣٤	وصفة لمحاربة الشيب
٤٣٤	وصفة لمنع الصلع
٤٣٤	الحناء لتلوين الشعر وجماله
٤٣٥	سواد الشعر

٤٣٨	تحمير الشعر
٤٣٨	ليانة الشعر
٤٣٨	تبسيط الشعر
٤٣٩	وصفات لجمال شعرك
٤٣٩	الزيوت الطبيعية لنعومة الشعر
٤٣٩	شامبو القراص لعلاج تقصف الشعر
٤٣٩	شعرك ناعم كالحرير مع شامبو البقدونس
٤٤٠	شامبو زهرة اليليسان لزيادة لمعان الشعر
٤٤٠	الخطمي الوردي لتغذية ونعومة الشعر الجاف
٤٤٠	السفرجل للعناية بالشعر الجاف
٤٤٠	وصفات لعلاج تساقط الشعر
٤٤١	وصفات لعلاج قشور الشعر
٤٤١	وصفات للعناية بشعرك بعد الشامبو
٤٤٢	الشيح لعلاج فروة الرأس
٤٤٢	القراص للعناية بالشعر
٤٤٣	البقدونس لجمال شعرك
٤٤٣	الحناء لجمال شعرك
٤٤٥	المصادر والمراجع