

امراض البرد والانفلونزا والوقايه منها للدكتور وحيد عبدالعال



أمراض البرد والوقاية منها بواسطة الأعشاب الطبيعية للدكتور وحيد
عبد العال

أولا :- الوقاية: لتجنب الإصابة بأمراض البرد ينصح بالتالي:

- 1- تجنب المصابين بهذه الأمراض.
- 2- الامتناع عن تقبيل المصاب.
- 3- وضع اليد على الفم عند السعال والعطاس للمصاب.
- 4- تجنب الجلوس في تيارات الهواء، وألا تترك قدميك مبتلتين في حال الوضوء والاستحمام.
- 5- البقاء في وضع صحي مستقر (تقوية جهاز المناعة).
- 6- غسل اليدين ضروري عند تحضير الطعام أو تناول الطعام.

1- في حال الإصابة بأمراض البرد ينصح المصاب بأن يبادر فوراً باستخدام ملعقة من خل التفاح وملعقة من العسل الطبيعي تذاب في الماء وتشرب عدة مرات يومياً ، وهذا يعطي الجسم نشاطاً ويعمل على إزالة احتقان الأنف والتخفيف من حدة السعال، وخروج البلغم بشكل سلس، ويقوي المناعة، وبالتالي يؤدي إلى سرعة التعافي من المرض.

2- الليمون وعسل النحل والجلسرين، طريقة الاستخدام

توضع الليمونة في ماء مغلي فوق نار معتدلة لمدة عشر دقائق حتى يلين جلد الليمونة ويصبح مرناً ، يتم إخراج الليمونة بعد ربع ساعة من الغليان الهادئ على النار، ثم تعصر جيداً في كوب زجاجي فارغ دون إضافة أي ماء إلى عصير الليمون، ثم يضاف إليه ثلاث ملاعق صغيرة جلسرين، ثم يضاف إلى المزيج ثلاث ملاعق كبيرة عسل نحل، وتختلف الجرعة التي تؤخذ من هذا المزيج تبعاً لحالة السعال نفسها، ففي حالات السعال التي تصاحب التهاب القصبات الهوائية يؤخذ من هذا الشراب ملء ملعقة صغيرة على أن يحرك المزيج جيداً في كل مرة قبل الاستعمال، وفي حالة احتمال قدوم نوبات السعال المزعجة أثناء الليل يؤخذ من هذا المزيج ملعقة في بداية الليل قبل النوم، وتؤخذ مثلها في ساعات الليل، وأما في الحالات الشديدة جداً من نوبات السعال فيؤخذ من الشراب ملعقة صغيرة صباحاً عند النهوض من الفراش مباشرة، وملعقة صغيرة ثانية قبل الظهر، وثالثة عند العصر، ورابعة قبل العشاء بربع ساعة، وخامسة عند الخلود إلى النوم، وتخفف الجرعة بمقدار ما يحدث من تحسن في نوع وعدد نوبات السعال.

ويلاحظ أن هذا الشراب من أحسن ما عرف من الوصفات التي توصف لهذا المرض، فهو ينجح في تسكين السعال عموماً عند الصغار والكبار على حد سواء، عندما يفشل في ذلك أي علاج آخر.

يلاحظ أن الليمون علاج ناجح لالتهابات الفم واللوز، فهو يقتل الالتهابات التي تسبب التعفن، وذلك بعمل مضمضة به مع قليل من الملح بنسبة تقريباً 2%.

ويوصف الليمون بأنه طارد للسموم خاصة تلك التي تنتج عن تلك

الفيروسات والميكروبات التي تسبب نزلات البرد، ولذلك يعمل على سرعة التخلص من نزلات البرد، وكذلك التهاب اللوز، لذا أنصح بعمل هذه الغرغرة فور الشعور بالتهاب اللوز.

3- من الوصفات الرائعة أيضاً التي تساعد على التخلص من أمراض البرد، وكذلك من الربو، أو على الأقل التخفيف بشكل كبير من حدة الربو أن تذاب المستكة مع زيت السيرج على نار هادئة مع التحريك ثم يؤخذ ملعقة صغيرة مرتين يومياً . في حال كون الوضع صعباً يمكن للكبار أن يأخذوا ملعقة كبيرة مرتين يومياً ، ويقول داوود الأنطاكي في السيرج: «يزيل السعال المزمن، ويصفي الصوت، ويزيل خشونة الرئة والصدر، ويحل الربو، وضيق النفس، وكل يابس من السعال والقروح والسحج شرباً بنقيع الزبيب والينسون».

4- وللحالات التي تعاني من السعال التحسسي، فإني أنصح لهم باستخدام ورق الجواقة فإن له مفعولاً مجرباً لهم، فله مفعول رائع في علاج السعال، وخاصة التحسسي. وذلك بنقع ما يعادل ملعقة من ورق الجواقة المطحون في كوب من الماء لمدة ربع ساعة، ثم تصفى وتشرب مرتين يومياً .

5- الزنجبيل: وجد بالدراسات الحديثة عن الزنجبيل أنه يقاوم العدوى الفيروسية ويعمل على إلقاء السموم الناتجة عنها خارج الجسم عبر البول، و نظراً لهاتين الخاصيتين فإنه يعتبر مشروباً مناسباً وفعالاً لمقاومة الإصابة بنزلات البرد والرشح والأنفلونزا، والتهاب الشعب الهوائية، حيث يعمل على طرد البلغم الزائد المصاحب لهذه الحالات، ويعجل بالشفاء بإذن الله.

6- التمر الهندي

تناول (التمر الهندي) في صورة شراب يفيد في الحد من الزكام، ويمكن عمل وتحضير شراب

(التمر الهندي) ويشرب كوبان منه في اليوم الواحد بمعدل كوب بعد

الافطار وآخر بعد الغداء يوميا .

غير انه يجب الحذر مع هذا العلاج حيث انه يخفض ضغط الدم ايضا فمن يعاني من انخفاض مرضي في ضغط الدم لا ينبغي له استخدام هذا العلاج

7- كما أن الفواكه الشتوية كالموالح ومنها الليمون والبرتقال واليوسفي والجريب فروت والكيوي والجوافة وتناول الخضراوات الطازجة والجزر والجرجير وبعض الحبوب كالقمح والشعير لها تأثير جيد للوقاية .

وأيضاً الزيوت العطرية المستخلصة من بعض النباتات يمكن استخدامها كنقط للأنف لمقاومة الرشح والزكام ومنها خلط مزيج من زيت الحبة السوداء والبردقوش واللوز المر والورد والنعناع وحصى اللبان للتقطير منها للأنف بمعدّل مرتين أو ثلاث مرات يومياً لتخفي

وهناك العديد من الوصفات الممكن أن تكون نافعة بشكل كبير، ولكن نظراً لضيق الوقت والمساحة المخصصة نكتفي بهذا القدر، سائلاً الله أن ينفع بها عباده، ومذكراًً أن الحالات المزمنة بحاجة إلى نظرة خاصة في كل حالة حسب الوضع المناسب لصاحب الحاجة - مع تحياتي
دكتور وحيد عبد العال

لمزيد من المعلومات زوروا موقعنا على الانترنت فقط اكتب الدكتور
وحيد عبدالعال

او www.drwaheedahmed.com