

الثلاسيميا (Thalassemia) : أنيميا البحر الأبيض المتوسط - للدكتور وحيد عبدالعال



والطب التكميلي بقلم الدكتور وحيد عبدالعال

والتعريف بدور كل من :

(التغذية العلاجية - الأعشاب الطبية - الحجامة - منتجات النحل)

مرض الثلاسيميا (Thalassemia) هو احد امراض الدم الوراثية والذي ينجم عنه خلل في انتاج جزيئات الهيمجلوبين (البروتين الاساسي المكون لكريات الدم الحمراء والمسؤول عن نقل الاكسجين في الدم). وينتشر مرض الثلاسيميا بشكل خاص في منطقة حوض البحر الابيض المتوسط، والوطن العربي واسيا.

وهناك فرق بين من هو مصاب بالمرض ومن هو حامل له على حسب النقص او الخلل في الجينات ، ويصاب حامل مرض الثلاسيميا عادة بفقر دم بسيط ويميزه عادة حجم كريات الدم التي قد تكون اصغر من المتوقع (Anemia microcytic) وقد يصاحبه نقص في الحديد.

اما في حالات المصابين بالمرض فهناك نوعان من الاصابة :

1- الفا ثلاسيميا: والذي في الغالب يكون على شكل فقر دم من متوسط الى حاد ، وفي اغلب الحالات لا يحتاج الى نقل دم.

لاسيما: او هي ما يعرف بالثلاسيميا الكبرى وهي النوع الاخطر في 2- بيتا الثلاسيميا وينجم عنها فقر في الدم يبدأ منذ الطفولة ويستمر مع حياة المريض وقد يؤثر على مدة حياته ، وفي هذ الحالة يحتاج

المريض الى نقل دم كل فتره ، وقد يصاب هذا المريض بالعديد من المضاعفات الصعبة مثل هشاشة العظام وتضخم الطحال والاضرار من ذلك هو تراكم وسوء التغذية وفقدان الوزن وتاخر في النمو. ويشكل نقص الحديد في الجسم الناتج عن نقل الدم و المتكرر والذي خطر على الجسم وعلى القلب. ويمكن علاج هذه الحالات عن طريق اجراء عمليات وهمية خداعه تسمى زرع النخاع .

وفي حالة الثلاسيميا يكون من المهم تغذويا التركيز على موضوع كمية الحديد التي يتم ادخالها ا

معرفة نوع الطعام الذى يجب ان يتناولة المريض وتحديد كميات قدر الامكان

مع العلم ان جسم الانسان

لايمتص الحديد بكميات كبيرة عبر الامعاء ، ويكون امتصاص الحديد ذو النوعية الحيوانيه افضل من الحديد المأخوذ من المصادر النباتيه مثل الموجود بالسبانخ والخضار الورقية الخضراء ، بالاضافة الى ان كل مرة يكون فيها معدل الهيموجلوبين منخفض في جسم الانسان فان كمية الحديد الممتص عبر الامعاء ستزيد تلقائيا وعكسيا. ويجدر بهؤلاء المرضى التقيد باستخدام الادوية التي تحافظ على توازن مخازن الحديد في الجسم وطرد الزائد منه ، حيث يجب الحفاظ على الحديد اقل من 10 ملغم / يوم للاطفال دون سن 10 سنة ، واقل من 18 ملغم / يوم لمن هم 11 سنة فما فوق....

**واهم مصادر الحديد واغناها هي :

الكبد والاعضاء الداخلية للحيوانات مثل المخ والكلى- الدجاج والاسماك والماكولات البحرية. - البيض..

الخضار ذات الاوراق الخضراء الداكنه - الفواكه المجففة - الحبوب الكاملة والخبز- الجوز واللوز والبقوليات المجففة....

بعض البهارات مثل الكركم والكمون.

واليكم النصائح التغذوية التالية والارشادات التي قد تساعد مرضى الثلاسيميا من نوع بيتا والذين يحتاجون الى نقل الدم بشكل متكرر والذي انتقاها بعنايا الدكتور وحيد عبد العال :

تجنب ارتفاع الحديد عن طريق تقليل مصادر الحديد المتناولة وخاصة في الفترات التي يكون فيها مستوى الهيموجلوبين منخفض.

استبدال اللحوم الحمراء العالية بالحديد باللحوم البيضاء التي تعد اقل به.

شرب الشاي مع وجبات الطعام ، اذ ان الشاي يحتوي على مواد كيميائية تعمل على الارتباط بالحديد ومنع امتصاصه بالجسم.

شرب او طبخ منتجات الحليب والالبان مع مصادر الحديد اذ انهم يمنعون امتصاصه بالجسم ، ولكن يجب تعويض كميات ومصادر الكالسيوم والانتباه لها لخفض الاصابة بهشاشة ومشاكل العظام.

عدم تناول الاغذية الغنية بفيتامين ج (C) مثل الحمضيات مع الاغذية المحتوية على الحديد اذ انه يشجع ويعزز امتصاصه في الجسم.

بعض انواع الحبوب الكاملة مثل القمح والشوفان وحبوب الصويا تعمل على منع امتصاص الحديد في الامعاء وتحد من عمل فيتامين C في زيادة امتصاص الحديد وتشجيعه.

شرب القهوة قد يساعد على تقليل امتصاص الحديد في الجسم.

احرص على قراءة الملصقات الغذائية لكل الاطعمة والتأكد من محتواها من الحديد.

وفي النهاية فان اهم الاغذية التي تعد مصادر عالية جدا للحديد ويجدر بك الابتعاد عنها وتجنبها في نظامك الغذائي هي كما يلي :

من مجموعة الحبوب :

الشعير- حبوب النخالة الكاملة -..

من مجموعة البروتينات (الاعذية الغنية بالبروتين):

الكبد - الطوفى - - اللحم البقرى - الفاصوليا - الفول السوداني - صفار البيض

من مجموعة الفواكه والخضروات التي يجب تجنبها:

الخوخ وعصيره.. - البطيخ - السبانخ - الخضراوات الورقية الخضراء - البروكلي

الزبيب - الفول -

الطب التكميلي وعلاج حالات الثالاسيميا :

اولا : الحجامه دور في علاج حالات الثالاسيميا كما تؤكد الأبحاث العلمية. وأوصي بالحجامه التشريطيه ويتم عمل الحجامه كل 120 يوم مع متخصص

ثانيا: شراب حبوب اللقاح ثلاث مرات يوميا قبل الاكل بساعه

ثالثا : قسط بحرى 40 جرام + غذاء ملكات 20 جم + 250 جم عسل نحل تخلط المقادير ويؤخذ ملعقه كبيره ثلاث مرات يوميا وعلى الريق وقبل النوم ...

لمزيد من المعلومات زوروا موقعنا فقط اكتب الدكتور وحيدعبدالعال فيس بوك ... أو ..

waheedaesha@facebook..... Waheed Ahmed@facebook

تويتر Dr.WaheedAhmed@waheedaesha

AldktwrWhydbdAlal@facebook

www.drwaheedahmed.com

**وصفات لزيادة نسبة الذكاء عند
الاطفال والكبار**



كيف اجعل طفلي ذكيا ... كيف تجعل طفلك ذكيا : وصفات لزيادة الذكاء
للصغير والكبير

— بقلم الدكتور وحيد عبدالعال استشاري علاج الغدد الصماء والسمنة
العامه والموضوعيه وامراض الشيخوخه بالتغذيه العلاجيه والنقاط
الانعكاسيه

ادعوك عزيزى الاب عزيزتى الام أن تقرأو هذا الموضوع بعناية شديدة
وهو عن زيادة معدل الذكاء لدى الاطفال والكبار وتنميتها ، فالطفل
بطبيعته ينمو ذكاءة تجاة عينيكما وهناك امهات تقتل ذكاء طفلها
بدون قصد وذلك لانها لا تعلم الاساليب المختلفه لتنمية ذكاء الطفل
ابرز الانشطة التى تنمى ذكاء الطفل : —

على الرغم من الدور الهام الذى يلعبه علم الوراثة فى تحديد نسبة
ذكاء الطفل منذ وجوده داخل الرحم الا ان كل أم حامل تأمل لطفلها
فى الافضل من خلال الرغبة فى افضل صحة واعلا نسبة ذكاء لهذا الطفل،
لذلك سوف يعرض الدكتور وحيد عبد العال استشاري علاج الغدد الصماء
والسمنة العامه والموضوعيه وامراض الشيخوخه بالتغذيه العلاجيه
والنقاط الانعكاسيه ، ، ،

1- التحدث مع الطفل:

بدء الحديث مع الطفل اثناء وجوده داخل الرحم هو بمثابة منبة
للطفل ينشاء رابط بينة وبين الام بمجرد سماع صوتها مما يساعد فى
تطوير الدماغ وزيادة نسبة الذكاء.

2- قراءة الكتب للطفل:

يستطيع الطفل السمع من داخل الرحم فهو يتعرف الى صوت الام تحديدا فالقيان بالقراءة للطفل تحفظ السمع لديه وتزيد من القدرة على التطور اللغوى فى دماغ الطفل. — وبعد مرور عام او عامان او اكثر نقرأ القصص وكتب الخيال

فالكتاب العلمى يساعد على تنمية الخيال حيث ان من اهم خصائص الطفولة التخيل والخيال الجامح واذا كنتى تريدى تنمية الخيال لطفلك فقومى بقص القصص الخرافية المنطوية على مضامين ايجابية واخلاقية . وكذلك الرسم والزخرفة :

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

3- التخلص من التوتر النفسى للام:

التخلص من التوتر النفسى للام امر هام وضرورى فالاجهاد والتوتر يعمل على انتاج هرمونات كنتيجة للضغط العصبى وهى هرمونات لها تاثير سلبى على النمو العقلى والبدنى للطفل.

4- الحرص على الوجبات المغذية:

يتطور دماغ الطفل داخل الرحم بصورة سريعة لذا فالطفل فى حاجة دوما الى العناصر الغذائية الحيوية التى تساهم فى جعل هذا التطور العقلى سليم لذا يجب على المرأة الحامل الحرص على تناول الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية الحيوية كالبروتينات الخالية من الدهون

واليكم بعض الوصفات الهامة للزيادة معدل الذكاء

أ- زيت عشبة روز ماري فاضافته اليوميه للاكلات تجعل من كفاءه خلايا المخ تتعزز.

و المواظبه على اكل هذا الزيت يحدث تحسن في التذكر و التركيز بنسبه تفوق 40 % بالمئه .

ب - الحليب الدافئ والزعفران و العسل

من اهم الوصفات التقليديه في شمال افريقيا لزيادة القدره على التركيز و التذكر

اذ يؤخذ يوميا خصوصا فترات الاختبارات

يحلّى الحليب بالعسل و يضاف له شعيرات من الزعفران .

ج- عصير الجزر الاناناس

فالجزر يقوى الذاكرة لأنه ينشط عملية التمثيل العضوى فى المخ فيساعد على الحفظ . و الاناناس به انزيمات تسهل التركيز

د- الاسماك،احتوائها الكبير على الاوميغا 3 تفيد في التركيز و في طول مدة الانتباه .

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

ن- الزنجبيل و الكمون ملعقة زنجبيل + ملعقتين كمون + ملعقة كبيرة عسل

يحفزان المخ على التفكير و يساعدان في تخفيف الدم فيتدفق بسهولة للمخ .

س- العسل :

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

ش- يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر 55 جرام ،

ومن اللبان (الكندر، الذكر) 50 جرام ، ومن الحبة السوداء 50 جرام ،

تخلط معا وتعجن في كيلو عسل ، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا .

ص- المرمية Sage :

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

ض- الزبيب : ففي الطب النبوي لابن قيم الجوزية :أجود الزبيب ما كبر حجمه ورق قشره ونزع عجمه (بذره) . وفيه نفع للحفظ وتقوية الذاكرة وطريقته فيما ذكروا :

أن يأكل كل يوم في الصباح إحدى وعشرين زبينة نظيفة .ومن فوائده :أنه يداوي الرئة ، وينفع من السعال ، ووجع الكلي والمثانة ، ويقوي المعدة ، ويلين البطن .

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

غ - القرفة :وهي نافعة للنسيان ، مقوية للذاكرة .ويساعد مشروب القرفة الساخن المحلى بالعسل أيضا :على مقاومة التقلصات المؤلمة بأنواعها المختلفة ،

مثل تقلصات المعدة ، أو تقلصات العضلات ، أو آلام الطمث والولادة .

ف- عشبة الجينسينج :تنفع عشبة الجينسينج لتحسين الذاكرة ، وزيادة التركيز.

وتعين على زيادة النشاط الذهني والبدني .

ق- الجوز " عين الجمل" :يوصف علاج ضعف الذاكرة الذي يشكو منه الأبناء خلال فترة الدراسة والاختبارات ، فينصح بالإكثار من تناول عين الجمل ، وكذا الصنوبر والزبيب .

وكذلك شرب مغلي لبان الذكر والزنجبيل والحبّة السوداء (حبّة البركة)

وحب الفهم المسمى (البلاذر)والهندباء البرية فور الاستيقاظ من النوم أي قبل تناول أي شيء آخر، مع تحليته بعسل النحل الذي جعله الله شفاء للناس.

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

ن- التمر ودبس التمر ثلاث تمرات على الريق او شراب ملعقه كبيره من دبس التمر على الريق

5- الإكثار من أكل الخضروات والفاكهة الطازجة ، وهي مهمة جداً لصحة الانسان بعامة ، وكذا الاكثار من الماكولات البحرية ، ومحاولة التنوع في الأكل ، والابتعاد قدر الامكان عن الأطعمة الجاهزة والمعلبة وتجنب اكل الشيبسيات والاندومي

6- عدم التدخين:

تجنب التدخين او الجلوس مع المدخنين لخطورة التدخين على صحة الطفل وكذلك على نمو الطفل العقلي والبدني هو امر هام يقع على عاتق المرأة الحامل دوما .

7- الخروج وتعريف الطفل على الاصوات:

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

اللعب تنمى القدرة الابداعية والذكاء لاطفالنا وهو ينمى الخيال وتركيز الانتباه ويعتبر اللعب التخيلى من الوسائل المنظمة لذكاء الطفل وتوافقه وكذلك اللعب الشعبية لها اهميتها لذا يجب علينا تشجيع اطفالنا لان الطفل بذلك يحلق براسة فى عالم الخيال وهذا يساعد على تعلمة بعض الخبرات والسلوكيات والتحدث بطريقة سليمة لذلك عزيزتى الام عزيزى الاب اتركواطفلكم يلعب ويتحدث الى نفسه فى اللعب وكأن اللعب هذا حقيقى فى الحياة ولا تخرجوا الطفل وهو يلعب ويتحدث الى نفسه بطريقة معينه لانه يكون فى ذروة الخيال وفى اعلى مرحلة لنمو ذكاءه بل حاولوا تشجيعه على ذلك .

9 — التربية البدنية :

التمارين الرياضية هامة جدا للطفل حيث انها تزيل الكسل والتعب وذلك من خلال اغنية يحبها الاطفال كما تفيد الكبار فى تحريك الجسم وتقويته .

10 — حفظ القرآن الكريم :

القرآن الكريم ينمى ذكاء الاطفال بدرجة كبيرة لان القرآن الكريم يدعونا الى التأمل والتفكير بدء من خلق السماوات والارض وحتى خلق الانسان

وكذلك الاجر من قراءة القرآن الكريم حيث كل حرف بحسنة

وان من اهم وسائل التنشئة السليمة للطفل الاهتمام به وتتبعه منذ لحظات الولادة الاولى : —

من ستة اشهر الى سنة : —

فى هذه المرحلة يحتاج الطفل الى حنان وعطف ويرغب الطفل أن يعتمد على نفسه اكثر فانه يستطيع ان يجد بعض الاشياء التى يريدتها ويحصل عليها بنفسه ويبدأ فى هذه المرحلة فى تكوين افكاره الخاصة به .

ولكن بالرغم من الاستقلالية الجسمية فان الطفل يظل فى حاجة الى من يعتمد عليه عاطفيا فهو يريد لتشجيع وفى هذه الفترة لا تكون ادوات اللعب مهمة الاهم هو حرية الحركة التى تنتهى بالطفل الى مرحلة الاستكشاف وهناك امهات تقضى على هذه المرحلة دون علم منها باهميتها فاتركى الطفل يستكشف ما حوله بمساعدة منكى لان ذلك ينمى ذكاءه لان الذكاء لا ينمو الى منذ الصغر .

ومن اهم الالعاب التى يستمتع بها الطفل فى هذه المرحلة هى رمى الاشياء كالوسائد الصغيرة او البالونات او المكعبات الصغيرة الملونة او الاكياس

فساعدى الطفل على اللعب بهذه الاشياء التى لا خطر فيها

من سنه الى سنتين ونصف : —

هذه المرحلة هامة جدا بالنسبة للطفل حيث يتعلم اشياء كثيرة من خلال اللعب وذلك بدون ان تشعرى حيث انه يخلط ما بين اللعب والتعليم

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

فاتركى طفلك عزيزتى الام يجرب ويستكشف الاشياء لانكى لا تعلمى مقدار الفائدة التى تعود على طفلك من هذا فتركىه يكتسب مهارات مختلفة

طفل ما قبل المدرسة (الروضة) : —

فى هذه المرحلة يكون الطفل لديه حوالى الف كلمة ويكون مسيطر على

المهارة اللغوية .

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

لا تعلمى عزيزتى الام مقدار الاهمية فى جريهم ولعبهم من الموكد انكى تغضبى من ذلك ولكن للجرى فائدة كبيرة لانه يساعد على تقوية العضلات الكبيرة الاطفال وهى الاقدام والظهر واليدين ولكن قومى بمراقبة الطفل للمحافظة عليه .

فيحلق الطفل براسة فى الفضاء فيحاول الطفل الطيران على الارض كما لو كان طائرة .

وفى هذه المرحلة لا يكف الطفل عن الكلام والاستفسار عن كل ما حولة فحاولى تجهيز بعض الردود عليه وحاولى الا تخرجى طفلك بتجاهلكى لاسئلتة وحاولى ان تتواصلى مع معلمة الروضة لان الطفل يتعلق بمعلمة الروضة تعلق شديد حيث انة يطيع كلامها اكثر من امه ويرى انها قدوة له

11- امبولات الاوميغا 3 وكبد الحوت نصف امبول يوميا على فروة الرأس ويدلك جيدا

12- قطرة سم النحل سبع نقط على الريق وقبل النوم يوميا ،،، وكذلك الحقن بسم النحل كل عشرة ايام

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

waheedaesha@facebook

www.drwaheedahmed.com

علاج السمنة العامه والموضوعيه للدكتور وحيد عبدالعال استشاري علاج السمنة العامه والموضوعيه



<علاج السمنة تعتبر السمنة من المشاكل المشهورة التي يعاني منها الكثيرين في عصرنا الحالي، وبالتالي ظهرت الكثير من الوسائل التي يعتقد إنها قد تحل هذه المشكلة ولكن بعض هذه الوسائل فعال والبعض الآخر غير فعال، والعديد منها له آثار جانبية والبعض القليل يعتبر خطير جدا على الصحة العامة. في مركز التوحيد للعلاج الطبيعي ومع الدكتور وحيد عبدالعال ،، لا نعتمد إلا على الوسائل الآمنة الفعالة فسلامة العميل ورضائه من أولى اهتماماتنا، لذلك نحن نسعى دائما إلى الأحدث والأفضل والأناجح ومن وسائل علاج السمنة المتوفرة في مركز الدكتور وحيد عبد العال ،،، أنظمة غذائية مع متابعة الوزن ومع العادات الغذائية السيئة والوجبات السريعة وطرق الطهي الدسمة وغير ذلك مما يرتبط بغذائنا، ومن الأسباب المباشرة لزيادة الوزن، ومن هنا تظهر أهمية التنظيم الغذائي ليس فقط من حيث الكمية كما يظن البعض ولكن أيضا من حيث النوعية وطريقة الطهي ومواعيد تناول الطعام، فنحن نقدم أنظمة غذائية معدة بعناية فائقة لتضمن وجبات ذات سعرات حرارية منخفضة مع الاهتمام بأن العميل لن يشعر بالجوع الشديد والحرص أن تكون الوجبات اليومية تحتوي على جميع الاحتياجات الضرورية من المواد الغذائية الأساسية والأملاح المعدنية والفيتامينات، ولعلمنا أن البعض لن يلتزم بالأنظمة دون متابعة فنحن نتابع العميل أسبوعيا لتتأكد من أنه ملتزم بالبرنامج

ولنتأكد أيضا من تحقيق البرنامج لأهدافه المرجوة خلال الأسبوع المنصرم، ونوجه العميل إلى برنامج الأسبوع المقبل إذابة الدهون إليكترونيا البرامج الغذائية لتخفيض الوزن قد تفشل في تحقيق أهدافها في بعض الحالات، وفي البعض الآخر تنجح ولكن إذا انخفض الوزن فانه لن ينخفض بالضرورة من المنطقة التي نريد. فالكثيرون يصابون بالنحول في الوجه أو في مناطق أخرى ليست المقصودة بالتنحيف عند اعتمادهم على برامج الحمية فقط وهؤلاء الأشخاص ننصحهم باستعمال جهاز تفتيت الدهون ما هو جهاز تفتيت الدهون؟ هو طريقة جديدة لتذويب الشحوم بواسطة الكهرباء ثم تصريف هذه الشحوم بواسطة الجهاز الليمفاوي. نستطيع من خلالها أن نزيل الدهون غير المرغوب بها. تتم إزالة الدّهون من الأماكن التي نريد بدون أي جهد . في معظم الحالات تنخفض المقاسات بمعدل سنتيمتر واحد على الأقل في كل مكان يرغب العميل في إزالة الدهون منه بعد كل جلسة ويشعر العميل بهذا منذ الجلسة الأولى تذويب الشحوم بواسطة الكهرباء أصعب مشكلة في عملية تخفيض الوزن هو كيفية تنشيط الخلايا الدهنية الخاملة. معظم طرق تخفيض الوزن المتوفرة لا تزيل الدهون من الخلايا الدهنية الخاملة. والسبب بسيط: الخلايا الدهنية الخاملة تحول دون التدفق الدقيق لسوائل الجسم عبر الأفنية الليمفاوية. تذويب الشحوم بواسطة الكهرباء بالتيارات الدقيقة يسمح بتحرير الدهون وإطلاقها بعد تحويلها إلى جزيئات أصغر، ثم يتم التخلص منها من خلال الأنظمة الليمفاوية والوعائية. النتيجة التي يمكن أن ندونها هي نقص 2 إلى 3 سنتيمتر في منطقة البطن بعد الجلسة الواحدة، وحتى 2 سنتيمتر في الأرداف في كل جلسة. اعتمادا على الفرد يمكن أن يتراكم مجموع هذا النقص بمعدل 10 إلى 18 سنتيمتر بعد سلسلة من الجلسات. بمعنى آخر: الدهون الغير مرغوب بها والسيلوليت في الأمكنة الصعبة مثل البطن، المنطقة السفلية، الأفخاذ، والأوراك وأعلى الذراع، والتي تعتبر مشكلة كبيرة للعديد من الناس، يمكن أن تزال باستعمال ماكينة تنحيف بدون ألم بالأقطاب الكهربائية اللاصقة وبدون تحريك العضلات أو أي مضايقة أخرى التحفيز الكهربائي يستمر داخل الخلايا الدهنية فقط حيث الدهون الثلاثية تتغير إلى جزيئات صغيرة حرة يمكن لها بالتالي أن تخرج إلى السائل بين الخلايا ثم تطرد عبر الأوعية الليمفاوية. الدهون التي تزال يتم التخلص منها نهائيا وبخاصة إذا استعمل الجهاز بالتوافق مع نظام غذائي متزن وزيادة في النشاط الحركي العلاج بالإبر الصينية في بعض الأحيان قد تفشل الأنظمة الغذائية في حل مشكلة السمنة بسبب شراهة الشخص أو شهيته العالية لتناول الأطعمة المختلفة وبالتالي عدم قدرته على الالتزام ببرامج غذائية قليلة السعرات، مع هذا الشخص تنجح أحد الوسائل المشهورة

في تثبيط الشهية وهي الوخز بالبر الصينية في مراكز التحكم في الشهية وأيضا مراكز الانفعال وهذه المراكز موجودة في الأذنين في نقاط محددة وقد ثبتت فاعلية الإبر الصينية كعلاج مساعد للأنظمة الغذائية وليس كعلاج منفرد للسمنة علاج السمنة باستخدام إبر البطن باستخدام جهاز كهربائي متصل بإبر توضع في نقاط التحكم في المعدة ونقاط تنشيط الخلايا الدهنية، هذه النقاط المتواجدة على البطن يتم تنبيهها بالتيارات العالية التردد في جلسات يومية تستمر لمدة نصف ساعة نستهدف من خلالها تثبيط الشهية وتشجيع حرق الدهون، ولكن ينبغي أن نذكر أن هذه الطريقة تنجح بفاعلية أكثر مع استعمال نظام غذائي وزيادة النشاط الحركي

ثم بعد ذلك الوسائل المساعدة من الطبيعه الخالصه - الاعشاب

وهذه الوصفات لتخفيف الوزن

1- شرب ماء دافئ على الريق مع ليمون على الريق وقبل النوم مباشرة

2- ثلاث ملاعق وسط شمر + كوب ماء مغلي تنقع لمدة لا تقل عن ساعة وتصفى وتشرب مره باليوم.

3- مراميه + بابونج + اكليل الجبل ملعقتين من كل نوع في مقدار كوب وتغلى ومن غير سكر ومن الأفضل شربها على الريق

4- لتنحيف الكرش شاي اخضر+ زنجبيل اخضر مقطع صغار+ قشر رمان الناشف+نعناع اخضر

5- ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمون مقطعه حلقات ويترك طوال الليل ويشرب في الصباح على الريق

6- عصير نص ليمونه+ نصف ملعقة كمون + زنجبيل اخضر بحجم الابهام + وريقات من النعناع يتم وضعهم على كوبين ماء

الطريقة: يغلي على النار غلوتين ويترك قليلا ثم يصفى ويشرب

ملاحظة:-عصير نص ليمونه + نص الليمونة

7- ملعقة صغيرة من خل التفاح على نصف كوب ماء بارد صباحاً ومساءً أي على الريق وقبل النوم يوميا أو بعد كل أكل .

8- معلقة كبيرة من عصير البصل ويفضل أن تمزج بعصير تفاح أن أمكن مرتان يوميا .

9- مغلى رجل أسد (نبات يباع عند العطار) وله مسمى آخر لوق السبع ويشرب صباحاً ومساءً .

10- شرب عصير الكرات وبعدها مص ليمونة على الريق .

11- المشى والسهر والنوم على الأرض والاعتسال يوميا بماء ساخن مع ممارسة بعض الرياضة فإن ذلك يخسس .

12- الحجامه مع متخصص والمداومه عليها كل ثلاثة أشهر .

13- دهان الصدر والبطن والأرداف بخل التفاح مرتان يوميا .

14- المداومه على شرب التلبينه ثلاث مرات يوميا .

15- مرمرية + كمون + رجل أسد + نعناع - نسب متساوية ويغلى ويشرب أربع مرات يوميا وهذه من أفضل الوصفات لإنقاص الوزن بفاعليه وأمان

16- لتصغير حجم الصدر وشده (ماء ورد ساقع جدا كوب + ملعقتان زيت ياسمين + ملعقة خل تفاح + ملعقتان شبه ناعمة تخلط المقادير جيدا وتقلب ويدهن بها الصدر ثلاث مرات يوميا

17- للانتفاخ أسفل العين - فتلة شاي مغليه ثم توضع بالثلجة لتبرد وتوضع على العين كمادات لمدة ربع ساعة يوميا - أو تبلل قطنه بماء ورد ساقع وتستخدم كمادات على العين لمدة ربع ساعة يوميا

وبعد نزول الوزن بفاعليه نجد مشكلة عدم ثبات الوزن

الكثير يعانون من مشكلة عدم ثبات الوزن وينتج عدم ثبات الوزن بسبب الانظمة الغذائية القاسية وتجويع نفسك بشكل كبير، من أجل تشجيع الجسم على استهلاك أكبر لدهون الجسم المتراكمة، لكن المشكلة هي عودة هذه الدهون مرة آخر مع توقفك عن الانظمة الغذائية المتبعة، وهنا سوف اقدم لكم مجموعة من النصائح المهمة لتجنب عودة الوزن من جديد

نصائح الحفاظ على ثبات الوزن الجديد

1- يجب العمل على خطة طويلة المدى في أثناء عملية خفض الوزن حيث ان الانظمة الغذائية السريعة والقاسية تؤدي إلى سرعة في اكتساب

الوزن المفقود مرّة أخرى، وذلك بعد فترة وجيزة من التوقف عنها. ولذا، ننصح باتباع انظمة غذائية متوازنة تعتمد على تنظيف الجسم من السموم ومليئه بالفيتامينات والمعادن اللازمة لسلامة الوظائف الحيوية به، أهمّها الأيض الحراري والتمثيل الغذائي.

2_ الإكثار من استهلاك الأغذية الطبيعيّة في الفترة التي تعقب التوقف عن الانظمة الغذائية ، على أن تكون الأخيرة خالية من الدهون، كالخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة التي من شأنها أن تعمل على:

* الحفاظ على توازن مستوى السكر في الدم، ما يقلل إفراز هرمون "الأنسولين" المعروف بقدرته على تخزين الدهون.

* مدّ الجسم باحتياجاته من السوائل.

* تحسين وظائف جهاز الهضم، وخصوصاً حركة الأمعاء، ما يجنّب الإصابة بالإمساك.

* تلبية احتياجات الجسم الكاملة من الفيتامينات والمعادن، وأهمّها الفيتامين "سي" الذي يحسّن من الأيض ويساعد في إحراق الدهون.

* تقوية الشعور بالشبع.

_ شرب لترين من الماء يومياً ، بدون الشعور بالعطش، ما ينشط الدورة الدموية ويمنع اكتساب المزيد من الوزن.

_ الانتظام في ممارسة الرياضات الهوائية، كالمشي أو الركض أو السباحة، أو الألعاب الجماعية بمعدّل ساعة يومياً ، لتحفيز الأيض الحراري وبقائه مرتفعاً .

_ النوم الكافي، يساعد في إنقاص الوزن، بمعدّل يتراوح من 40 إلى 60 سعر حراري في كل ساعة منه.

تحياتي لكم -- الدكتور وحيد عبد العال

لمزيد من المعلومات زوروا موقعنا على الانترنت فقط اكتب الدكتور وحيد عبد العال أو

تنبيهات من علاج سيد المرسلين محمد صلى الله عليه وسلم



1- عسل النحل

* قال رسول الله ﷺ [الشفاء في ثلاثة شربة عسل وشرطة محجم وكية نار وأني انهي عن الكي]

* عن ابي سعيد الخدري رضي الله عنه أن رجلا أتى النبي ﷺ فقال " أن اخي يشتكي بطنه فقال " ﷺ : اسقه عسل.

فقال الرجل : قد سقيته فلم يغن عنه شيئاً مرتين كل ذلك والنبي ﷺ يقول له (اسقه عسل) فقال له ﷺ في الثالثة صدق الله وكذب بطن أخيك .

2- التين البرشومي

ورد ذكره في القرآن الكريم وقد اقسم به جل شأنه قال تعالى { والتين والزيتون } والتين البرشومي يعد من أفضل المليينات الطبيعية وكذلك مفيد لعلاج حصاوي الكلي والمرارة.

3- الزيتون وزيته

قال رسول الله " ﷺ] ائتموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة[زيت الزيتون مفيد لعلاج جميع الأمراض الجلدية والعظام ومفيد للأمراض الباطنية .

4- الحبة السوداء (حبة البركة)

قال رسول الله - ﷺ " في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السأم " يعني الموت

5- التلبينة :

وهي حساء من دقيق (نخالة الشعير) وسميت تلبينة لأنها تشبه اللبن

أ- قال رسول الله - ﷺ [التلبينه مجمه بفؤاد القلب]

ب- قال رسول الله " ﷺ] أن التلبينة تجم فؤاد المريض وتذهب ببعض الحزن [.

ج- قال رسول الله " ﷺ] عليكم بالتلبينة فحسوة أياه فوالذي نفسي بيده إنها لتغتسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم وجهه بالماء من الوسخ].

التلبينه تستخدم للأمراض القلب والشرايين ومفيدة جداً لخفض الضغط وملين طبيعي.

كما إنها لو أن احد به سحر مشروب تساعد بإذن الله علي التخلص منه .

6- ماء زمزم :

قال رسول الله " ﷺ " [ماء زمزم لما شرب له]

7- التمر

قال رسول الله " ﷺ " [من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر] والمحافضة علي 7 تمرات علي الريق يقوي الذاكرة ويقي الجلطات.

8- الرمان

والرمان مفيد جداً لعلاج ديدان البطن ويقضي علي الصفراء ومفيد لمرضي السكر

▪ وقد كان عبد الله بن عباس رضي الله عنهما

(إذا وجد حبة من الرمان أخذها فأكلها فقليل له في ذلك فقال : إنه بلغني أنه ليس في الأرض رمانه تلحق إلا بحبه من حب الجنة فلعلها هذه)

9- الاترج

الاترج هو تمر كالليمون ويسمي تفاح العجم وقشرته تحتوي علي زيت طيار.

قال رسول الله " ﷺ " [مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن كمثل الاترجه طعمها وريحها طيب]

وهو مفيد لعلاج غازات البطن وإذا دهن مفيد للبواسير ومقوى للجنس

10- الخل

قال رسول الله " ﷺ " [نعم الإدام الخل]

ويستخدم لعلاج السمنة وتسكين آلام الأسنان وبعض الأمراض الجلدية

11- الحناء

(أ) عن سلمى رضي الله عنها إنها قالت : ما كان احدا يشتكي رسول الله "ﷺ" وجعا في رأسه إلا وقال "احتجم " ولا وجعا في رجله إلا قال [اخضبهما] والخضاب هو الحنة .

(ب) وعنهما رضي الله عنها انها قالت : كان لا يصيب رسول الله "ﷺ" قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء .

فالحناء مطهر للجروح ومفيد لعلاج التشققات خاصة القدمين .

12- الحلبة :

(عاد النبي "ﷺ" سعد ابن ابي وقاص رضي الله عنه بمكة وكان مريضا فقال "ﷺ" : ادعوا له طبيبا فدعا بالحارث ابن كلده فنظر إليه فقال له ليس عليه بأس فاتخذوا له فريقه أي حلبة مع تمر عجوة)

والحلبة مفيدة لزيادة الوزن ومفيدة لآلام الصدر والسعال والمغص

13- القثاء / والقثاء هو القثا

عن عبد الله ابن جعفر رضي الله عنه ان رسول الله "ﷺ" (كان يأكل القثاء بالرطب) والقثا مفيدة جدا للحموضة والمثانة .

14- النبق

قال رسول الله "ﷺ" (ان آدم عليه السلام لما أُهبط إلي الأرض كان أول شئ أكله هو النبق) والنبق فاتح للشهية .

15- الكوسة (الدباء)

قال انس رضي الله عنه (رأيت النبي ﷺ " يتتبع الدباء من حوالي الصفحة فمازلت أحب الدباء من ذلك اليوم) والدباء هي الكوسة : وهي مفيدة جدا لعلاج القولون وعسر الهضم. وتقوية عضلة القلب

16- لبن الابل وبول الابل

عن انس رضي الله عنه قال اقدم رهط من عرينه وعكل علي النبي ﷺ " فاجتو المدينة فشكوا ذلك للنبي ﷺ " فقال (لو خرجتم إلي ابل الصدقة فشربتم من ابوالها والبانها)

- عكل وعرينه قبيلتان من العرب * فاجتو اصابهم مرض في بطونهم
- فان البان و ابوال الابل مفيدة جدا للفشل الكبدي والفيروسات الكبد A B C علي ان تكون الإبل الموجودة في الصحاري وتعيش علي الأعشاب الصحراوية

17- السنناوالسنوت

قال رسول الله ﷺ " (عليكم بالسنناوالسنوت فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام قيل وما السام قال: الموت)

والسنناوالسنوت مفيد لعلاج فيروسات الكبد والسرطان والبواسير وملين للمعدة.

18- السواك

أ) كان رسول الله ﷺ " (إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك)

ب) قال رسول الله ﷺ " (لولا أن اشق علي امتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة)

ج) قال رسول الله ﷺ " (السواك مطهره للفم ومرضاة للرب)

والسواك يقضي علي عفونة الفم ويقتل الجراثيم بالفم ويقوي اللثة

أ) قال رسول الله " ﷺ " (عليكم بالاثمد فإنه يجلي البصر) والاثمد كحل مقوي للنظر.

ب) قال رسول الله " ﷺ " (أن من خير اكتحالكم الاثمد عند النوم فإنه يجلي البصر)

20- القسط البحري (العود الهندي)

أ) قال رسول الله ﷺ (إن امثل ما تداويتم به الحجامه والقسط البحري).

ب) قال رسول الله " ﷺ " (عليكم بهذا العود فإنه فيه سبعة أشفيه)

والعود الهندي هو القسط البحري إذا استعمل كدهان كان شفاء من معظم الأمراض الجلدية وكذلك الأورام وإذا شرب فهو يقضي علي الديدان ويساعد في علاج الجلطات.

ت من علاج النبي محمد صلى الله عليه وسلم

ملاح التغذية العلاجية



رتبط العلاج بالتغذية ارتباطا وثيقا بالطب الصيني التقليدي كما إنهما تطورا جنبا إلى جنب. فقد أثبت العلاج الصيني بالتغذية فاعلية كبيرة في الممارسة العملية أكثر من دراسات التغذية الحديثة. الأصل المشترك للطعام والدواء تقول المقولة القديمة "أن

الطعام و الدواء يشتركان في نفس الأصل أو المنشأ". لذا فالطب الصيني التقليدي يوضح أن كثيرا من الأطعمة الشائعة يمكن استخدامها كأدوية كما أن هناك أدوية معينة يمكن استخدامها كمواد غذائية. حتى أن في كثير من الأحوال لا يمكن التفريق بين المواد الغذائية و الأدوية. فمعظم الأدوية تستخلص من عناصر غذائية.

في حالة الجوع الشديد عندما لا يعطي الطعام يصاب الإنسان ببعض الأعراض الفسيولوجية الطبيعية الحدوث مثل الدوخة و الصداع و العرق و الضعف و سرعة ضربات القلب. و هذا ما يسمى بنقص السكر. و هذا ما يشعر به الإنسان في الأيام الأولى من الصيام. وفي حالة عدم إمداد الطعام لفترات طويلة قد تتحول هذه الظواهر مثل ما يحدث مثلا في أوقات الحروب. و إمداد الطعام بالكم و الكيف الملائم ضروري جدا لمنع الحالات المرضية من الحدوث خاصة لذوي الاحتياجات الخاصة مثل كبار السن و السيدة الحامل و المرضعة و الأطفال. فهاتان العلاقتان النسبيتان بين الحالات الفسيولوجية الطبيعية والحالات المرضية وجدانية المنشأ لكل من الغذاء و الدواء. كانتا هما الأساس في التغذية العلاجية في الطب الصيني التقليدي. و العلاج بالتغذية يتبع نفس المبدأ مثل العلاج الدوائي الذي يعتمد علي الطبائع الأربعة للغذاء: ساخن، بارد، دافئ، فاتر و الخمس نكهات الطبيعية: حلو، مالح، لاذع، مر، حريف.

و يتم التصنيف علي هذا الأساس. في الأمراض الحادة يفضل العلاج الدوائي أو الدوائي و الغذائي معا. وفي الأمراض المزمنة يفضل العلاج بالتغذية الذي حقق نتائج مذهلة. فالعلاج الدوائي رغم سهولته له مضاعفات و أعراض جانبية غير مستحبة. و قد تكون شديدة الأذى للجسم. كل هذا يمكن تجنبه في العلاج التغذوي مهما طالت مدته. و الخلاصة أن التوافق و التناغم بين العلاج الدوائي و التغذوي يقودان غلي الشفاء بإذن الله.

نظرية الأعشاب و تطبيقها في اختيار المواد الغذائية

لقد ثبتت فاعلية الأعشاب في مقاومة الجراثيم عمليا. لذا فجمعها مع الوجبة الغذائية له أهمية كبرى خاصة في أمراض الجهاز الهضمي.

حماية طاقة المعدة

في الطب الصيني التقليدي تعتبر المعدة والطحال من الأحشاء الهامة جدا في هضم و تخزين الطعام مؤقتا و إمداد الجسم بالمواد الغذائية و الطاقة اللازمة لأداء و وظائفه. هي المفتاح في نجاح العلاج بالتغذية. لذا فالمعدة يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند علاج أي نوع من الأمراض. ولهذا يفضل الطعام الملائم للمعدة حسب فصول السنة. و الطعام الخفيف المطبوخ وكذا الوجبات المتعددة الصغيرة بدلا من إملاء المعدة بوجبة واحدة ثقيلة. ومن أهداف العلاج بالتغذية أن تقدم الوجبات في الصورة الجيدة ذات الشكل الجذاب و الطعم المستساغ و الرائحة المقبولة و الألوان المتناغمة مما يثير الشهية للطعام. مع الأخذ في الاعتبار الوقاية الكاملة للمعدة والطحال و الرئتين و الكلي، خاصة لكبار السن.

احتياجات الجسم الغذائية

يحتاج جسم الإنسان لجميع العناصر الغذائية من الحبوب و الفاكهة و الخضروات واللحوم و العصيدة المصنوعة من جميع أنواع الحبوب لها فائدة كبرى في تغذية المعدة و الطحال و تعويض سوائل الجسم المفقودة ومن عملية البناء و الهدم كما تفيد في علاج الإرتشاح أو التورم. و قد كانت الصين هي الأولى في معرفة الأمراض و مسبباتها و علاجها كأنه مثلا عرفت أن السكر علاجه البنكرياس و الجويتر علاجه الغدة الدرقية. كما أنها كانت علي علم أيضا بالأعراض الجانبية في حالة نقص الوظيفة لأي عضو في حالة الجرعات الزائدة أو بطول مدة العلاج. كما ركز الصينيون علي أهمية الأغذية النباتية الطبيعية كأساس للتغذية العلاجية و الحياة اليومية و منها الكمثري و الزعرور البري و البلح الصيني و أبو فروه و القرع العسلي و البطيخ و الخوخ.

كما أوضح أن البرتقال و اليوسفي و الليمون الهندي الكبير من انتمائهم لنفس الفصيلة إلا أنهم يختلفون في التأثير و العمل، وجميعهم جيد في تعويض سوائل الجسم و تقليل العطش وإدرار البول و زيادة الشهية و طرد البلغم، و قشر الليمون هذا وجد له فائدة في مقاومة الالتهابات و التلوث وتأثير مضاد للغزلة . كما أن له تأثير مماثل للأنسولين في إنقاص نسبة السكر في الدم. و الخلاصة أن العلاج بالتغذية الآن لا يجب أن يقوم علي نظرية الطب الصيني التقليدي وحدها و لكن بالمشاركة مع الطب الحيوي و التغذية العلاجية في نفس الوقت.

علاج السمنة والنحافة



- أولا : السمنة (إنقاص الوزن بدون رجيم بفاعليه وأمان)
أعشاب لتخفيف الوزن
- 1- شرب ماء دافئ على الريق مع ليمون على الريق وقبل النوم مباشرة
 - 2- ثلاث ملاعق وسط شمر +كوب ماء مغلي تنقع لمدة لا تقل عن ساعة وتصفى وتشرب مره باليوم.
 - 3- مراميه + بابونج + اكليل الجبل ملعقتين من كل نوع في

- مقدار كوب وتغلى ومن غير سكر
ومن الأفضل شربها على الريق
- 4- لتنحيف الكرش شاي اخضر+
زنجبيل اخضر مقطع صغار+ قشر
رمان الناشف+نعناع اخضر
- 5- ينقع قليل من الكمون في
ماء مغلي مع ليمون مقطعه
حلقات ويترك طوال الليل ويشرب
في الصباح على الريق
- 6- عصير نص ليمونه+ نصف ملعقة
كمون + زنجبيل اخضر بحجم
الابهام + وريقات من النعناع
يتم وضعهم على كوبين ماء
الطريقة: يغلي على النار
غلوتين ويترك قليلا ثم يصفى
ويشرب
- ملاحظة:-عصير نص ليمونه + نص
الليمونة
- 7- ملعقة صغيرة من خل التفاح
على نصف كوب ماء بارد صباحا
ومساءً أي على الريق وقبل
النوم يوميا أو بعد كل أكل .
- 8- ملعقة كبيرة من عصير البصل
ويفضل أن تمزج بعصير تفاح أن
أمكن مرتان يوميا .
- 9- مغلى رجل أسد (نبات يباع
عند العطار) وله مسمى آخر
لوق السبع ويشرب صباحا
ومساءً .
- 10- شرب عصير الكرات وبعدها
مص ليمونة على الريق .
- 11- المشى والسهر والنوم على
الأرض والاعتسال يوميا بماء
ساخن مع ممارسة بعض الرياضة
فإن ذلك يخسس .
- 12- الحمامة مع متخصص
والمداومة عليها كل ثلاثة أشهر

13- دهان الصدر والبطن والأرداف بخل التفاح مرتان يوميا .

14- المداومة على شرب التلبينة ثلاث مرات يوميا .

15- مرمريه + كمون + رجل أسد + نعناع - نسب متساوية ويغلى ويشرب أربع مرات يوميا وهذه من أفضل الوصفات لإنقاص الوزن بفاعليه وأمان

16- لتصغير حجم الصدر وشده (ماء ورد ساقع جدا كوب + ملعقتان زيت ياسمين + ملعقة خل تفاح + ملعقتان شبه ناعمة تخلط المقادير جيدا وتقلب ويدهن بها الصدر ثلاث مرات يوميا

17- للانتفاخ أسفل العين - فتلة شاي مغليه ثم توضع بالثلجة لتبرد وتوضع على العين كمادات لمدة ربع ساعة يوميا - أو تبلل قطنه بماء ورد ساقع وتستخدم كمادات على العين لمدة ربع ساعة يوميا

ثانيا / النحافة (زيادة الوزن) a_518

1- أكل الحمص والزبيب مع شرب كوب حليب على الريق .

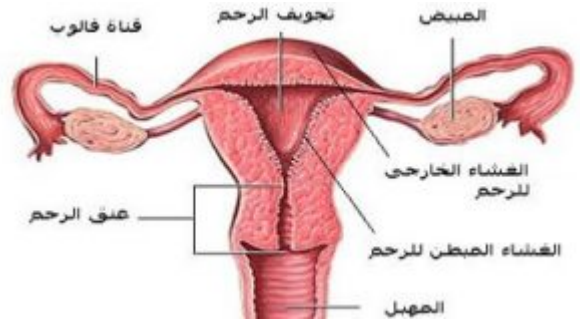
2- 100 جم مستعجلة مطحونة و10 جم شمر مطحون وتعجن فى نصف كيلو عسل نحل وتؤخذ معلقة بعد كل أكلة .

3- الإكثار من أكل المفتقة وخاصةً على الإفطار .

4- شرب الخميرة مع الماء مرتان يوميا .

- 5- زيت الخروع وزيت الحلبة
بنسب متساوية ويدهن به الخدين
بالليل فهذه خلطة مفيدة
لتسمين الوجه .
- 6- مغلي النعناع عليه معلقة
خل وبعدها يؤكل حب العزيز .
- 7- مغلي الينسون المحلى بمربى
التين مرتان يوميا لمدة
أربعين يوما .
- 8- معلقة كبيرة على الريق من
إحدى هذه الزيوت /
[زيت القرنفل أو زيت الكزبرة
أو زيت اللوز أو زيت حب
العزيز]
فإن هذه الزيوت تعد من أهم
فواتح الشهية .
- 9- يدق حب العزيز ثم يوضع فى
الماء لمدة ليلة كاملة ثم
يهرس ويصفى ويضاف إليه السكر
ويشرب مرتان يوميا
- 10- مغلي حبوب اللقاح شراب
ثلاث مرات يوميا
- 11- لتسمين الوجه (4 معلقة
زبادي + معلقة عسل نحل +
معلقة بكننج بودر + معلقة نشا
(تخلط المقادير جيدا وتوضع
على الوجه لمدة ساعة يوميا ثم
تشطف بماء فاتر

الرحم الطفولى وامكانية علاجه



الرحم الطفولي هو عيب خلقي بالرحم فقط حيث يكون فيه طول عنق الرحم من 1 الى 2

وبالتالي يسبب عدم نزول الدورة الشهرية من الاساس وأنه لا يمنع الحمل بشكل كلي طالما ان تحاليل الهرمونات طبيعيه وكذلك المبايض

فقد يحدث حمل ولكنه لا يكتمل فيحدث اجهاض ويتكرر الاجهاض عدة مرات مما يؤدي الى اكتمال الحمل بشكل طبيعي في المستقبل

لذلك لابد من الصبر وعدم اليأس مع المتابعه باستمرار واعادة تحليل كامل للهرمونات من وقت لآخر

علاجه بالتغذية والاعشاب والحجامة

1- الاكثار من البهارات الحاره خاصة الفلفل الاسود

2- مرمريه + بقدونس + كمون + زنجبيل + خميرة خبز نسب متساويه وتغلى فى ماء ورد وتشرب خمس مرات يوميا يفضل مع كل وقت اذان

3- 40 جم طلع نخل + 40 جم قسط بحرى (عود هندی) ناعم + 40جم حبوب لقاح ناعمه + 30 جم حلبه ناعمه + 250 جم عسل نحل برسيم او زهور تخلط المقادير جيدا ويؤخذ منها ملعقه على الريق وقبل النوم وان كانت المرأه متزوجه تستخدم لبوس مهبلى لمدة ساعه صباحا

4- حلبه مطحونه تعجن بزيت الحلبه وتستخدم لبوس مهبلى اذا كانت المرأه متزوجه

5- زنجبيل + مرمريه + بردقوش + قرفه نسب متساويه ويشرب منها مغلى كوب بعد الغدا بساعه

6- حب الرشاد + عشبة الالف ورقه + شيح + نعناع نسب متساويه ويشرب كوب قبل النوم

7- سناوسنوت شراب كوب على الريق وتشطيف مهبلي

8- الاكثار من شراب منقوع العرقسوس - وهذه لاتستخدم لمريض الضغط العالي

9- الحجامه والمداومه عليها مع متخصص

10- الجماع بعنف

11- كثرة الاستغفار والمداومه على الصدقات

أخيرا

الدواء من وصف الطبيب والشفاء من عند الله

علاج الغده الدرقيه



طرق واساليب علاج الغده الدرقيه

بالاعشاب والتغذيه العلاجيه (يمنع مريض الغده من اكل المقلبات والدهنيات وشراب المواد الغازيه بانواعها وشراب المثلجات حتى الماء الساقع)

1- عصير الجرجير:

إذا تناول المريض (عصير الجرجير) بمعدل 1 — 3 ملاعق كبيرة في اليوم الواحد وذلك بمعدل ملعقة بعد كل وجبة غذائية

فانه يساعد على الشفاء ويمكن شرب العصير مع الماء او الحليب . ويعمل عصير الجرجير وذلك بفرمه في مفرمة اللحم مع مراعاة تقطيع الجرجير قبل فرمه وغسله جيدا قبل الاستعمال.

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

2- مرهم (اوراق الجوز):

يستعمل مرهم اوراق الجوز لمعالجة الغدد المتضخمة . ويحضر هذا المرهم بهرس اوراق الجوز الغضة بدون ساقها وازهارها ومزجها جميعا فوق نار هادئة بكمية من الشحم الحيواني (الدهن) ويخلط الجميع جيدا حتى يصير المزيج متجانسا وصالحا للاستعمال. ويدهن مكان الغدد للتضخم عدة مرات يكون اخرها عند الخلود الى النوم ليلا.

3- محلول نقط اليود الاربعة .

يشرب 4 اكواب من الماء يوميا بعد الطعام طوال اليوم بوضع نقطة واحدة من اليود في كل كوب ويكون اخرها عند النوم.

4 - الحمص واللفت واللوز بنسب متساوية ويتم طحنها واستعملها بمقدار ملعقة كبيرة قبل الغداء والعشاء مدة 3 اسابيع او اكثر حسب النتائج وهي مجربة ونافعة باذن الله

5 - يكثر مريض التضخم من تناول الليمون او كل ما هو غنى بفيتامين (c) فانه مفيد جدا له من توتر الاعصاب والتضخم

ويمنع المصاب من المبردات والمقليات والدهنيات

6 - ياخذ يوميا صباحا ومساء ا مغلي رجل الاسد (عشب معروف) مقدار نصف كوب ويواظب على شربها حتى الشفاء انشاء الله مهمة جدا .

7- قشر ولحاء البلوط:(سنديان)

يطحن القشر جيدا وينعم ويوضع منه ملعقة صغيرة في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فورا وتغطى لمدة ربع ساعه وتشرب ويمكن تحليتها بسكر النبات (الفضى) او عسل النحل .ويشرب منه كوبان يوميا بعد الافطار وبعد العشاء ويستمر ل3 اشهر يظهر ان شاء الله التحسن .

8- يطحن مقدار 100 جم من كل من الاعشاب التالية :

الينسون + النعناع+ البابونج+ اكليل الجبل (حما البان) وتخلط جميعها خلطا جيدا حتى يصبح لونها متجانس . يعمل مستحلب من هذا الخليط بمعدل ملعقة كبيرة من الاعشاب في كوب زجاجي ويصب عليها الماء المغلي جيدا ويفضل الماء المفلتر وتغطى لمدة 10 دقائق ثم يشرب بهدوء بعد كل وجبة غذائية يوميا 3 مرات لمدة 3 اشهر والله الشافي (مجرب)

9- يطحن مقدار 100 جم من كل من الاعشاب التالية :

القرفة+ المردقوش+ الزعفران + الزعتر - طحنا جيدا وخلطه بشكل متجانس. ويغلى ويشرب خمس مرات يوميا لمدة خمسة اشهر

10 - الكراوية + سناوسنوت شراب كوب قبل النوم

11- يطحن 100جرام من كل من (الينسون) و (النعناع) و (البابونج) و (إكليل الجبل) ثم تخلط جميعها خلطاً جيداً ، وبعث يصبح لوناً متجانساً ، ويعمل مستحلب من هذا المخلوط بمعدل ملعقة كبيرة من الأعشاب في كوب زجاجي ، ويصب عليها الماء المغلي فوراً ، وتغلى لمدة عشر دقائق ، ثم يشرب كوب واحد من هذا المستحلب بهدوء بعد كل وجبة غذائية يوميا ولمدة ثلاثة شهور متواصلة على الأقل حتى نحصل على النتيجة المرجوة بإذن الله

12 - تطحن المرمرية وقشر لحاء البلوط بنسب متساوية وتحفظ في برطمان زجاجي محكم القفل ؛

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

اخيراا يمكنكم الجمع بين الوصفات او اختيار وصفه واحده

علاج تشققات الكعبين واليدين



علاج تشقق القدمين بالاعشاب كعب القدم بالاعشاب ، علاج تشقق القدمين بالاعشاب كعب القدم بالاعشاب

1- تنقع القدم فى إناء به ماء ساخن و ملح . 2- استخدام الحجر الخفاف لدعك الكعب . 3- خليط من ملعقة فازلين و ملعقة صغيرة حبة البركة و مطحون ثوم ، و توضع القدم فيه لمدة 3 أيام فى كيس نايلون من الليل حتى الصبح و ذلك للحصول على نعومة مثل خد الطفل.

4- تعصر ليمونه وتصفى + ملعقة كبيرة جلسرين + ملعقتان حنه + خمس معالق فازلين تخلط المقادير وتوضع على نار هادئة حتى تمتزج وتترك حتى تبرد وتستخدم مرتان يوميا

5- نحضر طبق فيه زيت زيتون وملح كمية الملح اكثر ونقوم بفرك القدم ليلاً قبل النوم وبصفه يومية, و نلبس (الصندل) او (الشبشب) فهما العدو اللدود للقدم وهو سبب التشققات ونستبدله بحذاء مغلق الافضل الحذاء الرياضي عذراً .. فهو يعمل على الحفاظ على القدم ورطوبتها ونضارتها..ونداء الى اخوانى واخواتى اقدمه لكم - لابد ان يتعرض الحذاء لاشعة الشمس حتى يقضى على المايكروبات. وستجدون الفارق خلال ايام