

المملكة العربية السعودية
مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية



الطب البديل

د. ضحى بنت محمود بابلي

٢٠٠٧م / ١٤٢٨هـ



www.j4know.com

ح) مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بابللي، ضحى بنت محمود

الطب البديل. / ضحى بنت محمود بابللي. - الرياض، ١٤٢٨ هـ.

ص..؛ سم

ردمك: X-٦٠-٨٩٣-٩٩٦٠

١- الطب البديل أ. العنوان

١٤٢٨/١٥٧٩

ديوي ٦١٥,٨٥

رقم الإيداع: ١٤٢٨/١٥٧٩

ردمك: X-٦٠-٨٩٣-٩٩٦٠

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

الاهتمام بالثقافة الأدبية ظاهرة واضحة في الوطن العربي، والتي وإن كانت تحتوي على معطيات جميلة تنمي الذوق الأدبي واللغوي وتربط الإنسان العربي بتراثه.. إلا أن هناك قصوراً واضحاً في ربط الإنسان العربي بمجريات العلم، وتطوراته، وعلاقته بحياته ومستقبله.. والشاهد على ذلك هذا الكم الكبير من الإصدارات العربية التي يتراجع فيها نصيب الثقافة العلمية إلى حدود ما يعرف بالندرة، إضافة إلى أن كثيراً من الإصدارات العلمية العربية ليست موجهة للنشء الذي يتوقع أن يكون إمامه بقضايا العلم، وعلاقته بما حوله سلباً أو إيجاباً كافياً لترسيخ وعي علمي مبكر بأهمية المسائل والقضايا العلمية وإدراك أبعادها في حياة الناس ومستقبلهم، وفي تنمية معارفهم، وفي تربية وجدانهم، لينعكس ذلك سلوكاً ووعياً في التعامل مع المسائل الحياتية التي يتدخل العلم في صياغتها وتساهم فيها تطوراتها.

من هذا المنطلق: تبنت مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية نشاطاً يهدف إلى تعميق الوعي العلمي لدى المجتمع، من خلال العديد من الفعاليات والأنشطة الثقافية، ومنها سلسلة كتيبات التوعية العلمية، التي يعد هذا الكتيب أحد إصداراتها، والذي يهدف إلى سد الفراغ الثقافي لدى النشء العربي في مسألة علمية مهمة بالغة التأثير في حياة الناس بأسلوب علمي مبسط، وبلغة عربية سليمة مشوقة.

نرجو الله أن تكون هذه السلسلة من الكتيبات العلمية، وسيلة ناجحة لتعميق الوعي العلمي ونشر الثقافة العلمية في مجتمعنا العربي. والله الموفق،،

رئيس مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية

د. محمد بن إبراهيم السويل

ملخص الكتاب

يبحث الكتاب في ماهية الطب البديل، وتعريفه، وعلى ما يطلق، وأساليبه، وبعض المشكلات الصحية المتعلقة به، ومن الأشخاص الذين يستعملون الطب البديل، وهل يعتبر الطب البديل فعالاً في علاج الأمراض أم لا؟ كما يشير الكتاب إلى أنواع العلاجات البديلة التي ثبتت فائدتها بالأبحاث والأدلة العلمية، والأنواع المنتشرة في البلاد العربية بشكل عام، وفي المملكة العربية السعودية بشكل خاص، مع الإشارة إلى منافعها وبعض أضرارها. ثم يبحث الكتاب بالتفصيل في بعض الأساليب المنتشرة للعلاج بالطب البديل، مستنداً إلى أدلة وأبحاث (الطب المبني على البراهين) تثبت فعالية هذا النوع من العلاجات، أو تنفيها، أو تبين بعض أضرارها. فمن الأساليب التي ثبتت فعاليتها مثلاً: العلاج بالإبر الصينية للتخفيف من الآلام والدوار، واستعمال العلاج الإيحاء للتخلص من التوتر والرهاب وتعزيز الثقة بالنفس، واستعمال عسل النحل لعلاج الكثير من المشكلات الصحية المنتشرة.

يبين الكتاب خطورة سوء استعمال بعض أساليب الطب البديل في علاج بعض الأمراض ويبين أهم مشكلاته، وهو أنه لم يخضع بشكل وافٍ للتجارب العلمية التي خضع لها الطب الحديث، فلم يطبق مثلاً على الحيوانات قبل استخدامه على الإنسان، ولم يُدرّس بمدارس نظامية، وإنما يتوارثه المطبقون أباً عن جد. كما يلفت النظر إلى أن الأعشاب - مثلاً - على الرغم من كونها طبيعية أي أنها تأتي من مصادر نباتية طبيعية، لكنها لا تخلو من المشكلات والآثار الجانبية التي تختلف تبعاً لعمر الشخص وجنسه ووزنه. كما أن بعض الأعشاب تعتبر سامة إذا استخدمت بكميات أكبر من المطلوب، وبعض الأعشاب تكون غير نقية وتحمل الأبواغ التي تسبب حساسية عند استعمالها.

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٩	إهداء
١١	شكر
١٣	المقدمة
١٥	تمهيد
١٩	الفصل الأول: العلاج بالقرآن والرقى الشرعية
٢٥	الفصل الثاني: العلاج بالعسل
٣١	الفصل الثالث: الحجامة
٣٣	المبحث الأول: تعريف الحجامة ونبذة عن الاستطباب بها
٣٧	المبحث الثاني: الحجامة في الإسلام
٤١	المبحث الثالث: موانع ومحاذير الحجامة
٤٣	الفصل الرابع: العلاج بالإيحاء
٤٣	المبحث الأول: لمحة تاريخية
٤٥	المبحث الثاني: ما هو العلاج الإيحاءى؟
٤٧	المبحث الثالث: الأشخاص الذين لا يمكن علاجهم بالإيحاء
٤٩	المبحث الرابع: التفاؤل والتفكير الإيجابي
٥١	المبحث الخامس: ما الذي يقدمه لنا العلاج الإيحاءى؟
٥٥	المبحث السادس: الأمراض التي لا يمكن علاجها بالإيحاء دون مساعدة الطب الحديث.
٥٧	الفصل الخامس: العلاج بالإبر الصينية
٦١	الفصل السادس: العلاج بالماء
٦٥	الفصل السابع: العلاج المثلي
٦٧	الفصل الثامن: العلاج بالتغذية
٦٩	المبحث الأول: العناصر الأساسية والمدعمات الغذائية
٧٩	المبحث الثاني: مضادات الأكسدة
٨١	المبحث الثالث: بعض الأطعمة التي ثبتت فائدتها العلاجية

الصفحة

الموضوع

٩٥	المبحث الرابع: الألياف الغذائية
٩٧	الفصل التاسع: رد الفعل الحيوي
١٠١	الفصل العاشر: المعالجة اليدوية
١٠٣	الفصل الحادي عشر: التداوي بالنباتات والأعشاب الطبية
١٠٥	المبحث الأول: التداوي بالحبة السوداء
١٠٩	المبحث الثاني: العلاج بالحناء
١١٣	المبحث الثالث: الجنكة
١١٧	المبحث الرابع: عشبة القلب
١٢١	المبحث الخامس: بعض النباتات الأخرى المستعملة طبياً
١٣١	المبحث السادس: الآثار الجانبية لبعض الأعشاب
١٣٣	الفصل الثاني عشر: العلاج بالكي
١٣٧	الفصل الثالث عشر: العلاج بالفعل الانعكاسي
١٤١	الفصل الرابع عشر: العلاج بالزيوت العطرية
١٤٣	الفصل الخامس عشر: العلاج بالصوم
١٤٩	التوصيات
١٥١	فهرس الآيات القرآنية
١٥٣	فهرس الأحاديث النبوية الشريفة
١٥٩	المراجع

إهداء

أهدي كتابي هذا إلى كل الباحثين عن الحقيقة..
والراغبين في معرفة ماهية الطب البديل..
وماهي منافعه وأضراره.

شكر وتقدير

أود أن أشكر كل من ساعد في إعداد هذا الكتاب وإخراجه، وأخص بالشكر مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية على إتاحتهم الفرصة لي للكتابة وتكفلهم بالطباعة والنشر، والمهندس عبد الرحمن بن محمد صالح صباهي على مراجعته وتدقيقه، فلهم جزيل الشكر.

المقدمة

كثُرَ الحديثُ عن الطب البديل، وانتشر استعماله في السنوات الأخيرة، لدرجة أنه وُجد في دراسة أجريت في الولايات المتحدة أن هناك شخصاً واحداً من كل ثلاثة أشخاص قد استخدم طريقة من طرق العلاج بالطب البديل خلال السنة السابقة للدراسة.

وبناءً على هذه الدراسة توصل الباحثون إلى أن الأمريكيان قد قاموا بأربعمائة وخمس وعشرين مليون زيارة لممارسي الطب البديل في ذلك العام، مقارنة بثلاثمائة وثمان وثمانين زاروا طبيب الرعاية الصحية الأولية^(١).

وفي المملكة العربية السعودية، أُجريت دراسة لمعرفة مدى استعمال الأنواع المختلفة للطب البديل وسط السعوديين في منطقة الرياض، فتبين أن ٧٣٪ من العينة استخدم الطب البديل فيما مضى، و٦٧٪ خلال الاثني عشر شهراً السابقة للدراسة، وبلغت نسبة الذين راجعوا ممارساً للطب البديل ٤٦٪، ووجد كذلك أن غالبية عينة البحث ٧٢٪ يحتفظون في منازلهم بعلاج شعبي واحد على الأقل.

يزداد استخدام الطب البديل لدى النساء مقارنة بالرجال، كما يزداد استخدامه مع التقدم بالعمر وارتفاع الدخل، بينما وُجدت علاقة عكسية بين مستوى التعليم وزيارة ممارس الطب البديل^(٢).

تزداد نسبة استخدام الطب البديل لدى المصابين بالأمراض المزمنة، وذلك لعجز الطب الحديث في علاج كثير من الحالات المرضية المزمنة، كداء السكري، والأورام وما شابهها^(٣).

لُوِحِظَ أن تركيب أغلب العلاجات الشعبية غير معروف، حيث تناقلها الأبناء عن الآباء والأجداد دون دراسة لمحتوياتها وتأثيرها على الصحة^(٤).

إنَّ من واجب طبيب الرعاية الصحية الأولية: أن يُلِمَّ بالأنماط العلاجية البديلة

(١) Eisenberg DM, Kessler RC, Foster C, et al. Unconventional medicine in the United State: prevalence, costs, and pattern of use. New England Journal of Medicine 1993; 328: 246-52

(٢) نمط استعمال الطب البديل للأسرة السعودية بمنطقة الرياض، للأستاذ الدكتور إياد الفارس، والدكتورة نورة الرويس، والدكتور عشري جاد، والدكتور صالح الحربي (دراسة غير منشورة)

(٣) Anderson W, O' Connor BB, MacGregor RR, Schwartz JS. Patient use and assessment of conventional: and alternative therapies for HIV infection and AIDS

(٤) Al-Awamy B.H. Evaluation of commonly used tribal and traditional remedies in Saudi Arabia. Saudi Med J 2001; Vol.22 (٤) (12): 1065-1068

المستعملة بكثرة؛ ليمكن من الإجابة على أسئلة مراجعيه ومرضاه؛ وليختار لهم الأفضل والأحسن. وخير من الإمام ببعض الأمور المتعلقة بهذه الأنماط دراستها وتعلمها، وهذا كان أحد الأسباب التي دفعتني لدراسة هذا الموضوع المتشعب (الطب البديل) إلى جانب الإمام ببعض الممارسات المتعارف عليها في بلادنا العربية، ومعرفة المفيد منها لوصفه أو النصح به، والضار للنصح بتجنبه والابتعاد عنه.

وعلى الرغم من انتشار الطب البديل، واستخدامه بشكل واسع من أكثر الفئات، إلا أنه لا يوجد كثير من الأدلة والبراهين على فاعلية كثير من أنماطه، كما أنها لم تدرس بشكل واف لمعرفة ما إذا كانت تحمل نتائج غير متوقعة أو آثاراً جانبية. ولذلك لا بد من التوقف قليلاً قبل القرار ببدء التداوي بأي شكل من أشكال الطب البديل إلا ما ثبت فعلاً نفعه وعدم ضرره وذلك مثل التداوي بالقرآن والرقي الشرعية، وماء زمزم.

أما الأشكال الأخرى فلا بد من الاستشارة الطبية قبل الاطمئنان والبدء باستخدامه، فكل نمط من أنماط الطب البديل، وإن كان معروفاً أنه مفيد في علاج بعض الأمراض، فلا يخلو من الآثار الجانبية. فقد وجد مثلاً أن بعض الأعشاب الطبية غير نقية، وتحمل مواداً أخرى غير تلك المقصودة بالعلاج. كما أن الحجامه بشكل عام مفيدة للصحة، إلا أنها قد تحمل بعض المخاطر كالتلوث والعدوى وخطر النزف إن أجريت بيد أشخاص غير مختصين وهكذا.

تمهيد

ما هو الطب البديل؟

يمكن تعريف الطب البديل: أنه كل طريقة علاجية لا تستخدم العقاقير والأدوية الكيميائية المصنعة في علاج الأمراض.

والطب البديل كمسمى حديث يطلق على الطرق المستعملة حالياً في الغرب. غير أنه معروف منذ القدم في جميع المجتمعات ومنها المجتمعات العربية، فالأعشاب والحجامة والكي كلها يمكن إدراجها ضمن مسمى الطب البديل، وكذلك في الصين فقد انتشر استخدام الإبر الصينية والحجامة والأعشاب على نطاق واسع.

ومن مشكلات الطب البديل أنه لم يخضع للتجارب العملية الكافية، التي خضع لها الطب الحديث. فلم يطبق مثلاً على الحيوانات قبل استخدامه على الإنسان، وبعض أساليبه لم تدرس في مدارس نظامية وإنما يتوارثه المطببون أباً عن جد.

ما هي أساليب العلاج بالطب البديل؟

هناك مئات الأساليب للعلاج بالطب البديل، لكننا سنذكر بعضاً منها وهي التي يمكن أو يتم استخدامها في مجتمعاتنا العربية:

- العلاج بالقرآن والرقى الشرعية وبماء زمزم.
- العلاج بالأعشاب.
- العلاج بالغذاء: ويشمل العلاج بالعسل وبالحبة السوداء وبالألياف الغذائية وبالفواكه أو الخضار أو الفيتامينات.
- العلاج بالحجامة.
- العلاج بالكي.
- العلاج بالإبر الصينية.
- المعالجة الاستردادية الحيوية (biofeedback).
- المعالجة النفسية وتشمل جلسات الاسترخاء والتنفيس عن النفس والعلاج المعرفي.
- العلاج الطبيعي بالحرارة والماء والتمارين.
- العلاج بالإيحاء والتخيل.

- العلاج المثلي.
- العلاج بالصوم.

من الأشخاص الذين يستعملون الطب البديل؟

يكثر استعمال الطب البديل بين الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة.

هل يعتبر الطب البديل فعالاً في علاج الأمراض؟

لا يمكن الحكم على كافة طرق الطب البديل بكونها فعالة أم لا، لكن نحن المسلمين لا بد لنا من الإيمان بالطرق العلاجية التي وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية. كالعلاج بالقرآن والرقية الشرعية، والعسل وحبّة البركة وغيرها، كما أننا نحث الأطباء والباحثين على إجراء الأبحاث لمعرفة كيفية تأثير كل من هذه الطرق على الصحة والمرضى.

الأخطار العامة الناتجة عن استعمال بعض أساليب العلاج البديل

- يُلاحظ أن أكثر مستخدمي الطب البديل، يتأخرون عن استشارة طبيبيهم عند حدوث أي مشكلة صحية لديهم، ويلجأون مباشرة إلى المعالجين الشعبيين أو إلى الأقارب، يطلبون النصيحة، ومن ثم يبدأون باستعمال ما يرونه مناسباً لحالتهم المرضية بحسب تقديرهم. وهذا التصرف قد لا يحمل ضرراً في حالات كثيرة، لكن قد يكون خطيراً في بعض الأحيان.
- يترك بعض الناس علاجاتهم الموصوفة من قبل أطبائهم، مع حاجتهم لها، لاستعمال نمط من أنماط الطب البديل، وهذا قد يحمل خطورة في بعض الحالات، كمرضى السكري الذين يستغنون عن خافضات السكر الفموية، أو الأنسولين بحثاً عن دواء أفضل فتتردى حالتهم الصحية، ويصابون بمضاعفات. وكذلك بعض المرضى المصابين بالأورام والذين يتركون علاجهم الموصوف من قبل الطبيب المعالج؛ لاستخدام أسلوب من أساليب العلاج التقليدي أو البديل، فيستفحل المرض ويصعب علاجه.
- قد يجمع بعض الناس بين الأدوية والعلاجات الحديثة والبديلة دون معرفة الطبيب فيؤدي ذلك إلى تفاعلات ونتائج غير محمودة.

- يلجأ بعض المرضى إلى معالجين بالطب البديل غير مجازين علمياً، أو ليس لديهم معرفة كافية بما يمارسونه، فينتج عن ذلك آثار جانبية غير متوقعة.
- لم يمر الطب البديل بدراسات واختبارات كالطب الحديث، وهذا يجعل الثقة به أقل، واحتمال حصول الآثار الجانبية أكبر.

الفصل الأول

التداوي بالقرآن والرقى الشرعية

قال الله تعالى في محكم تنزيله: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (٥).
وقال أيضاً: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ﴾ (٦).

يتضح لنا من كلام الله عز وجل أن في القرآن الشفاء التام من جميع الأدواء النفسية والبدنية، وأدواء الدنيا والآخرة، ولكن للشفاء به شرط وهو أن يُحسن العليل التداوي به، ويضعه على دائه بصدق وإيمان وقبول تام واعتماد جازم، وعندما يستوفي شروطه لا يقاومه الداء أبداً. فما من داء من أمراض القلوب والأبدان إلا وفي القرآن دلالة على سببه ودوائه.

ومن التداوي بالقرآن العظيم ما ورد في الصحيحين من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه عن التداوي بسورة الفاتحة من لدغة العقرب. قال: " انطلق نفر من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم في سفرة سافروها، حتى نزلوا على حي من أحياء العرب، فاستضافوهم، فأبوا أن يضيفوهم، فلدغ سيد ذلك الحي، فسعوا له بكل شيء لا ينفعه شيء، فقال بعضهم: لو أتيتم هؤلاء الرهط الذين نزلوا لعله يكون عند بعضهم شيء، فأتوهم، فقالوا: يا أيها الرهط إن سيدنا لدغ، وسعينا له بكل شيء لا ينفعه شيء، فهل عند أحد منكم من شيء؟ فقال بعضهم: نعم والله إنني لأرقي، ولكن استضفناكم فلم تضيفونا، فما أنا براق حتى تجعلوا لنا جُعللاً، فصالحوهم على قطيع من الغنم، فانطلق يتفل عليه ويقراً: الحمد لله رب العالمين، فكأنما أنشط من عقال، فانطلق يمشي وما به قلبه، قال فأوفوهم جعلهم الذي صالحوهم عليه، فقال بعضهم: اقتسموا، فقال الذي رقى: لا تفعلوا حتى نأتي رسول الله صلى الله عليه وسلم، فذكروا له ذلك، فقال: " وما يدريك أنها رقية؟ " ثم قال: " قد أصبتم، اقسما واضربوا لي معكم سهماً " (٧).

وفاتحة الكتاب لا توجد في القرآن سورة أخرى تشبهها، فقد اشتملت على توحيد الربوبية، وتوحيد الألوهية، وذكر الافتقار لله عز وجل في طلب الإعانة والهداية، وعلى أفضل الدعاء على الإطلاق وأنفعه. وقد قيل: إن موضع الرقية منها: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ فقد جمعت هاتان الكلمتان من عموم التفويض والتوكل

(٥) سورة الإسراء آية ٨٢.

(٦) سورة يونس آية ٥٧.

(٧) رواه البخاري في كتاب الطب باب النفث في الرقية (٥٧٤٩).

والالتجاء والاستعانة والافتقار والطلب، فجمعت هذه الآية بين أعلى الغايات وهي عبادة الله وحده. وأشرف الوسائل وهي الاستعانة به ما ليس في غيرها من الآيات.

ومن التداوي بالقرآن أيضاً ما رواه ابن أبي شيبه في مسنده من حديث عبد الله بن مسعود، قال: بينما رسول الله صلى الله عليه وسلم يصلي، إذ سجد فلدغته عقرب في أصبعه، فانصرف رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال: "لعن الله العقرب ما تدع نبياً ولا غيره"، قال: ثم دعا بإناء فيه ماء وملح، فجعل يضع موضع اللدغة في الماء والملح ويقرأ ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾، والمعوذتين حتى سكنت^(٨).

ففي سورة الإخلاص: كمال التوحيد وإثبات الوجدانية لله ونفي الشرك عنه، وفي المعوذتين: الاستعاذة بالله من كل مكروه جملة وتفصيلاً، فشملت الاستعاذة من كل شر سواء في الأجسام أو في الأرواح، ومن الليل وما يحصل فيه من مشكلات وأخطار، ومن شر النفاثات في العقد وهم السحرة ومن شر الحساد والنفوس الخبيثة. أما سورة الناس: فقد تضمنت الاستعاذة من شياطين الإنس والجن. وقد أوصى النبي صلى الله عليه وسلم بقراءة هذه السور العظيمة بعد كل صلاة، وفي وردي الصباح والمساء للوقاية من جميع الآفات والشرور.

كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يقرأها إذا أوى إلى فراشه للنوم، ففي الصحيحين من حديث عائشة رضي الله عنها: "أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيهما ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ و ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ﴾ و ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ﴾ ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده يبدأ بهما على رأسه ووجهه، وما أقبل من جسده. يفعل ذلك ثلاث مرات"^(٩).

كما أن للرقية الشرعية دوراً كبيراً في الشفاء من كثير من الأمراض، بل من جميعها، وتكون بالتوجه إلى الله بالأدعية الماثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم، ويمكن للمريض نفسه أو لأهله المقربين القيام بها، وليست حكراً على أناس معينين. وقد ورد استعمال الرقى في زمن الرسول صلى الله عليه وسلم وأقر كثيراً من مستعملها على ذلك.

ومن هذه الأدعية الماثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم ما رواه مسلم في صحيحه عن عثمان بن أبي العاص: "أنه شكى إلى الرسول صلى الله عليه وسلم

(٨) صححه الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة ٢ الطب والعبادة (٥٤٨).

(٩) رواه البخاري في كتاب فضائل القرآن باب فضل المعوذات (٥٠١٧).

وجعاً يجده في جسده منذ أسلم، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "ضع يدك على الذي تألم من جسدك وقل: بسم الله ثلاثاً، وقل سبع مرات: أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر" (١٠). ففي هذا العلاج من ذكر اسم الله والتفويض إليه والاستعاذة بعزته وقدرته من شر الألم ما يذهب به، وتكراره هنا ليكون أبلغ وأنجع، كتكرار الدواء ليحصل الشفاء، وفي السبع خاصية معينة لا توجد في غيرها.

وفي الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها: أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يعوذُ بعض أهله، يمسح عليه بيده اليمنى ويقول: "اللهم رب الناس، أذهب البأس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقماً" (١١). ففي هذه الرقية توسل إلى الله بكمال ربوبيته بالشفاء وأنه وحده الشافي.

وأرشدنا الرسول صلى الله عليه وسلم إلى الدعاء عند المريض أثناء عيادته بقولنا: "أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك"، فعن ابن عباس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "ما من عبد مسلم يعود مريضاً لم يحضره أجله فيقول سبع مرات: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك إلا عوفي" (١٢).

وللعلاج من الهم والحزن أرشدنا الله سبحانه إلى قول: "إنا لله وإنا إليه راجعون"، وذلك في قوله تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ البقرة: ١٥٦.

وعن أم سلمة رضي الله عنها قالت سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "ما من عبد تصيبه مصيبة فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتى واخلف لي خيراً منها، إلا أجره الله في مصيبتى، وأخلف له خيراً منها"، قالت: فلما توفي أبو سلمة، قلت كما أمرني رسول الله صلى الله عليه وسلم، فأخلف الله لي خيراً منه، رسول الله صلى الله عليه وسلم (١٣).

وهذه الكلمات من أبلغ العلاجات للمحزون، وأنفعها له في عاجلته وآجلته. وفي الصحيحين من حديث ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول

(١٠) رواه مسلم في كتاب السلام باب استحباب وضع يده على موضع الألم مع الدعاء (٢٢٠٢).

(١١) رواه البخاري في كتاب الطب باب رقية النبي صلى الله عليه وسلم (٥٧٤٣).

(١٢) رواه الترمذي في باب الطب عن النبي صلى الله عليه وسلم باب ما يقول في عيادة المريض (٢٠٨٣) وقال: هذا حديث حسن غريب.

(١٣) رواه مسلم في كتاب الجنائز باب ما يقال عند المصيبة (٢١٢٧).

عند الكرب: " لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات السبع ورب الأرض، رب العرش الكريم " (١٤).

وعن أنس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا حزبه أمر قال: " يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث " (١٥).

وعن أبي بكر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " دعوات المكروب: اللهم رحمتك أرجو، فلا تكني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت " (١٦).

وفي علاج الأرق، روى الترمذي في جامعه عن بريدة قال: شكى خالد إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله، ما أنام الليل من الأرق، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: " إذا أويت إلى فراشك فقل: اللهم رب السموات السبع وما أظلت، ورب الأرضين وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لي جاراً من شر خلقك جميعاً أن يفرط علي أحد منهم، أو يبغي علي، عز جارك وجل ثناؤك ولا إله غيرك ولا إله إلا أنت " (١٧).

وروى الترمذي لعلاج الفزع والخوف، عن عمرو بن شعيب، عن أبيه عن جده، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " إذا فزع أحدكم في النوم فليقل: أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه، وعقابه، وشر عباده، ومن همزات الشياطين، وأعوذ بك رب أن يحضرون فإنها لن تضره " قال فكان عبد الله بن عمرو يعلمها من بلغ من ولده، ومن لم يبلغ منهم كتبها في صك ثم علقها في عنقه (١٨).

وفي الوقاية: نجد كثيراً من الأدعية والأوراد المأثورة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ منها:

• قراءة آية الكرسي مرة واحدة صباحاً ومرة مساءً؛ فمن آثارها أنها تكون سبباً في حراسة قارئها المسلم من الشياطين، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: وكنتي رسول الله صلى الله عليه وسلم بحفظ زكاة رمضان، فأتاني آت فجعل يحثو من الطعام، فأخذته وقلت: لأرفعنك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم. قال:

(١٤) رواه البخاري في كتاب الدعوات، باب الدعاء عند الكرب (٦٣٤٥، ٦٣٤٦).

(١٥) رواه الترمذي في كتاب الدعوات عن الرسول صلى الله عليه وسلم، باب قول يا حي يا قيوم (٣٥٢٤) وقال حديث غريب وقد روي عن أنس من غير هذا الوجه.

(١٦) رواه أبو داود في سننه كتب الأدب باب ما يقول إذا أصبح (٥٠٩١).

(١٧) رواه الترمذي في كتاب الدعوات عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب دعاء الأرق " اللهم رب السموات... " (٣٥٢٣) وقال: هذا حديث ليس إسناده بالقوي... ويروي هذا الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم من غير هذا الوجه.

(١٨) رواه الترمذي في كتاب الدعوات عن رسول الله صلى الله عليه وسلم باب: دعاء الفزع من النوم (٣٥٢٨)، وقال هذا حديث حسن غريب.

إنني محتاج وعلي عيال، ولي حاجة شديدة، قال: فخليت عنه. فأصبحت، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: " يا أبا هريرة، ما فعل أسيرك البارحة؟ " قال: قلت: يا رسول الله شكاً حاجة شديدة وعيلاً فرحمته فخليت سبيله، قال: " أما إنه قد كذبك وسيعود " ... إلى أن قال: (إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي (الله لا إله إلا هو الحي القيوم) حتى تختم الآية، فإنه لا يزال معك من الله حافظ ولا يقربك شيطان حتى تصبح)... فقال النبي صلى الله عليه وسلم: " صدقك وهو كذوب، تعلم من تخاطب مذ ثلاثة ليال يا أبا هريرة؟ " قال: لا، قال: " ذاك شيطان " (١٩).

• قراءة الآيتين الأخيرتين من سورة البقرة، فهما كافيتان قارئهما بإذن الله من كل شيء. عن ابن مسعود رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " من قرأ بالآيتين من آخر سورة البقرة في ليلة كفتاه " (٢٠).

• والمعوذتان يحفظان بإذن الله من الجان وعين الإنسان. عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه: " أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعوذ من الجان وعين الإنسان حتى نزلت المعوذتان فلما نزلتا أخذ بهما وترك ما سواهما " (٢١).

• الإكثار من قول (لا حول ولا قوة إلا بالله) فهي بإذن الله سبب للشفاء من جميع الأمراض والعلل التي أيسرها الهم، فعن أبي هريرة عن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: " من قال: لا حول ولا قوة إلا بالله كانت له دواء من تسعة وتسعين داء أيسرها الهم " (٢٢).

• قول: (بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم). ثلاث مرات في الصباح، وثلاث مرات في المساء. عن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم ثلاث مرات لم يضره شيء " (٢٣). وفي رواية أبي داود " لم تصبه فجأة بلاء حتى يمسي " أي لا يجيئه البلاء بغتة من غير تقدم

(١٩) رواه البخاري في كتاب الوكالة باب إذا وكل رجلاً فترك الوكيل شيئاً فأجازته الموكل فهو جائز، وإن أقرضه إلى أجل مسمى جاز (٢٣١١).

(٢٠) رواه البخاري في كتاب فضائل القرآن باب فضل سورة البقرة (٥٠٩).

(٢١) رواه الترمذي في كتاب الطب، باب ما جاء في الرقية بالمعوذتين (٢٠٥٨) وقال: هذا حديث حسن غريب.

(٢٢) رواه الحاكم في المستدرک (١٨٦/١) وقال صحيح الإسناد.

(٢٣) رواه الترمذي في كتاب الدعوات، باب ما جاء في الدعاء إذا أصبح وإذا أمسى (٣٣٨٨) وقال: حديث حسن غريب صحيح.

السبب. قال: فأصاب أبان بن عثمان - راوي هذا الحديث - الفالج، فجعل الرجل الذي سمع منه الحديث ينظر إليه، فقال له: مالك تنظر إلي؟ فوالله ما كذبت على عثمان، ولا كذب عثمان على النبي صلى الله عليه وسلم، ولكن اليوم أصابني فيه ما أصابني غضبت فنسيت أن أقولها^(٢٤).

- قول (أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق) ثلاث مرات في المساء ولمن نزل منزلاً. من آثارها أنها حامية بإذن الله من سم العقرب، ومحصنة من شر الدواب والهوام الضارة. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله، ما لقيت من عقرب لدغتني البارحة! فقال: "أما لو قلت حين أمسيت: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق لم تضرك"^(٢٥). قال سهيل (راوي الحديث عن أبي هريرة): فكان أهلنا تعلموها، فكانوا يقولونها كل ليلة فلدغت جارية منهم فلم تجد وجعاً^(٢٦).
- وعن سعد بن أبي وقاص قال: سمعت خولة بنت حكيم السلمية تقول: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "من نزل منزلاً ثم قال: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، لم يضره شيء حتى يرتحل من منزله ذلك"^(٢٧).

(٢٤) رواه أبو داود في كتاب الأدب باب ما يقول إذا أصبح (٥٠٨٨)، وصححه الألباني في صحيح أبي داود ٣ (٤٢٤٤).

(٢٥) رواه مسلم في كتاب الذكر والدعاء باب التعوذ من سوء القضاء ودرك الشقاء وغيره (٦٨٨٠).

(٢٦) رواه الترمذي في كتاب الدعوات باب "أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق" (٣٦٠٤) وقال: حديث حسن.

(٢٧) رواه مسلم في كتاب الذكر والدعاء باب التعوذ من سوء القضاء ودرك الشقاء وغيره (٦٨٧٨).

الفصل الثاني

العلاج بالعسل

عرف الإنسان العسل منذ القديم، واستعمله للغذاء والعلاج. فمثلاً تدل بعض الوثائق القديمة على استعمال الآشوريين للعسل في العلاج، كما استعمله الفراعنة لنفس الغرض قبل أكثر من ثلاثة آلاف سنة، وورد في أحد كتبهم وصف كامل عن الخواص العلاجية للعسل جاء فيه: "إن العسل يساعد على شفاء الجروح وفي معالجة أمراض المعدة والأمعاء والكلية، كما يستعمل في علاج أمراض العين حيث يمكن تطبيقه على شكل مراهم أو كمادات أو غسولات وداخلا عن طريق الفم".

وفي الصين: كان الأطباء يعالجون المرضى المصابين بالجذري بدهن جلودهم بالعسل لما رأوه من إسراره لعملية الشفاء من البثور الجلدية الناتجة عن الإصابة بالجذري. أما الهنود القدماء: فاستعملوا العسل لعلاج بعض أمراض العيون كالساد. وكان أبوقراط يطلي بالعسل الجروح ويعالج به الالتهابات البلعومية والحنجرية وغيرها، ويصفه كمهدئ للسعال وماص لرطوبة الصدر.

دخل العسل في العصر الروماني في صناعة العديد من أنواع المعجنات، كما كانت النساء تستخدمه في صنع منتجات التجميل^(٢٨).

وجاء المسلمون بعد ذلك واتسع نطاق استعمالهم للعسل، تصديقاً لقول الله عز وجل في وصف العسل: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ. ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^(٢٩).

وقول الرسول صلى الله عليه وسلم كما ورد عن ابن عباس رضي الله عنهما: "الشفاء في ثلاث: شرطة محجم، أو شربة عسل، أو كية نار. وأنهى أمتي عن الكي"^(٣٠).

وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عليكم بالشفاءين العسل والقرآن"^(٣١).

وفي الصحيحين عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: "جاء رجل إلى النبي

(٢٨) العسل شفاء لكل داء صلاح سالم بادويلان ص ٩-١٠.

(٢٩) سورة النحل آية ٦٨-٦٩.

(٣٠) رواه البخاري في كتاب الطب باب الشفاء في ثلاث (٥٦٨٠، ٥٦٨١).

(٣١) رواه ابن ماجه في كتاب الطب باب العسل (٣٤٥٢).

صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخي استطلق بطنه. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " اسقه عسلاً ". فسقاه، ثم جاءه فقال: إنني سقيته فلم يزد إلا استطلاقاً. فقال له ثلاث مرات. ثم جاءه الرابعة فقال: اسقه عسلاً، فقال: لقد سقيته عسلاً فلم يزد إلا استطلاقاً، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " صدق الله وكذب بطن أخيك اسقه عسلاً "، فسقاه فبرئ^(٣٢).

جاء العلم الحديث مصدقاً لفوائد عسل النحل الطبية، فبينت الأبحاث دور العسل في علاج كثير من المشكلات الصحية، سيتم الحديث عنها فيما بعد.

مكونات العسل

يدخل في تكوين العسل أكثر من سبعين مادة مختلفة ومهمة للجسم؛ من بروتينات وسكريات وأملاح معدنية وفيتامينات وخمائر.

فعلى سبيل المثال يحتوي العسل على أكثر من ٧٠٪ من وزنه سكريات مختلفة، ويحتوي على فيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٣، ب٦، ج، وحمض الفوليك، وحمض النيكوتينيك، ويحتوي على الحديد والنحاس والمنجنيز والكالسيوم والكبريت والصوديوم والفسفور، وعلى الأحماض الأمينية المهمة للجسم بكميات قليلة. ويحتوي كذلك على الخمائر المهمة في هضم النشويات والسكريات، وتساعد على إتمام العمليات الكيميائية الحيوية داخل الخلايا في يسر بالغ وفي درجة حرارة الجسم العادية، كما يحتوي العسل على كمية ضئيلة من هرمون الأنسولين^(٣٣).

فوائد العسل العلاجية

- يعتبر العسل من أفضل الأغذية وأنفعها للجسم، لتميزه بخواص عديدة منها، كونه:
- لطيفاً على الأغشية المبطنة للقناة الهضمية.
- سريع الامتصاص لاحتوائه على السكريات الأحادية.
- لا يضر الكلى ولا يشكل عبئاً عليها ولا يضر أنسجتها.
- مهدئاً للجهاز العصبي دون ضرر.
- ذا طعم محبوب ومستساغ.

(٣٢) رواه البخاري كتاب الطب باب الدواء بالعسل (٥٦٨٤)، ومسلم في كتاب السلام باب التداوي بسقي العسل (٥٧٧٠-٧١).
(٣٣) راجع: العسل شفاء لكل داء لصالح سالم بادويلان ص ٤٤-٥٥.

ولهذا وغيره يمكن استعمال العسل على نطاق واسع لكل من الوقاية والعلاج، ومن الأمثلة على استخدامات العسل العلاجية:

• علاج الجروح والحروق والتقرحات الجلدية وشفائها دون ترك آثار؛ وذلك لقدرة العسل على قتل الجراثيم والبكتيريا، وقدرته على إنتاج مادة الكولاجين التي تساعد في الالتئام دون تشوه أو آثار.

• يساعد العسل في علاج القدم السكرية، بوضعه على القرحة والجروح. يوجد في العسل نسبة عالية من الجلوكوز، وقليل من الأنسولين؛ مما يساعد على تغذية الجلد موضعياً مقللاً من احتمال بتر الأعضاء نتيجة للإصابة بالقدم السكرية ومضاعفاتها.

• كما بينت الدراسات أهمية العسل في علاج مشكلات الفم والأسنان ورائحة الفم الكريهة الناتجة عنها. وذلك يرجع إلى أسباب عديدة، منها: غنى العسل بمادة الفلور التي تساعد على منع تسوس الأسنان، وبالتالي الرائحة الكريهة الناتجة عن التسوس. كما أن في العسل خاصية معقمة وقاتلة للجراثيم مما يساعد على تنقية الفم من مسببات الرائحة الكريهة.

• وبينت دراسات أخرى دور العسل في علاج أمراض القرنية.

• وبينت كذلك دوره في علاج القرحة الهضمية والإسهال، كما يفيد العسل في علاج المصابين بالإمساك الشديد.

• العسل والتبول الإرادي:

ومن الاستخدامات المهمة والعلاجية للعسل: استعماله لعلاج التبول الإرادي للأطفال بعد سن الخامسة، وخاصة في الليل، أو عندما يكون الطفل خارج المنزل. يُعطى الطفل ملعقة طعام من العسل قبل النوم، أو صباحاً إن كان لا يتحكم بالتبول نهاراً، يعمل العسل بسبب خاصيته الاسموزية المرتفعة على امتصاص الماء الزائد، ويحافظ عليه مدة طويلة من الزمن إلى أن يستيقظ الطفل من نومه أو أن يعود إلى منزله. لا يشكل العسل أي خطر على الأطفال، ويعتبر طعاماً محبباً لا يكرهون طعمه، إلى جانب فوائده الأخرى المعروفة، فهو يمد الجسم بكثير من العناصر

الغذائية المهمة، وله تأثير ملين خفيف، ويسرع التمثيل الغذائي للكالسيوم، ويحافظ على الماغنسيوم مما يساعد في تحسين عملية النمو، وهذا كله يجعل منه علاجاً مثالياً للتبول الإرادي عند الأطفال.

• يتطلب علاج التبول الإرادي بالعسل تنظيماً لا بد أن يتبعه الطفل لحصول الفائدة، ومن ذلك: أنه لا بد من أن يعتاد الطفل على تفريغ مثانته قبل الذهاب للنوم مباشرة، مع تناول ملعقة صغيرة من العسل دون اتباعها بالماء أو أي سوائل أخرى. يعمل العسل على امتصاص الماء الزائد عن حاجة الطفل والاحتفاظ به في المعدة أثناء نوم الطفل، مما يريح المثانة في هذه الفترة.

• يمكن كذلك علاج البالغين وكبار السن الذين يكثر تردهم على دورات المياه ليلاً، وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من العسل قبل النوم بنفس الطريقة السابقة.

• لا ينصح المصابون بداء السكري بتناول العسل وذلك لارتفاع معامل السكري فيه مما يؤدي إلى حدوث تذبذب في نسبة السكر في الدم بعد تناوله.

• ومن الاستعمالات العلاجية أيضاً: استخدامه في حالات الإصابة بالبرد واحتقان البلعوم، إذ يمتص العسل السوائل الموجودة خارج الخلايا في منطقة الحلق والبلعوم؛ مما يقلل الاحتقان في المنطقة وبالتالي الإحساس بالألم، كما يقلل من فرصة الحياة والتكاثر للجراثيم (فيروسات أو بكتيريا) في الخلايا بسبب خاصيته المطهرة للجراثيم، فيعمل بإذن الله على تسريع الشفاء من نزلة البرد.

• العسل وجمال البشرة:

يُعدُّ العسل أحد المغذيات الطبيعية المفيدة للبشرة، فهو يضفي عليها نضارة ونعومة ويقيها من الميكروبات. ولذلك يستعمل كثيراً في صناعة الأقنعة للعناية بالوجه، وذلك بخلطه ببعض المواد الأخرى، مثل الجليسرين وزلال البيض لعلاج جفاف البشرة وترطيبها، كما يمكن استعمال خليط العسل مع خل التفاح لعلاج حب الشباب، وخليط العسل مع الجليسرين والليمون لإزالة التبقعات من الجلد، واستعمال لبخة العسل^(٣٤) لعلاج الخراجات.

(٣٤) عبارة عن ضمادة من القطن مشبعة بالعسل.

- يساعد العلاج الموضعي بالعسل على تأخير ظهور التجاعيد في الوجه، وذلك باستعماله مع مكونات أخرى مرة كل ثلاثة أيام.
- وبالنسبة للشعر، فتدليك جذوره بخليط من العسل وزيت الزيتون يساعد على تجديد خلايا فروة الرأس، وتنشيط الدورة الدموية، وإنعاش الشعر وتقويته.
- يدخل العسل الآن في صناعة كثير من مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة على هيئة كريمات لعلاج تشقق الشفاه، ولعلاج خشونة الجلد وإزالة البقع والبثور أو لتنعيم البشرة.
- ولا تزال الأبحاث مستمرة للكشف عن هذا المنجم الطبي المليء بالمعجزات الشفائية وذلك كله تصديقاً لقوله تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ، إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^(٣٥).

المنتجات الأخرى للنحل

- الغذاء الملكي وهو عبارة عن مادة غروية بيضاء اللون تُفرز من غدد في رؤوس العاملات، غني بالمحتويات الغذائية والصفات الدوائية.
- شمع النحل وهو عبارة عن إفراز من غدد الشمع التي تقع بين حلقات البطن، يتصلب بعد جفافه على هيئة قشور تستعملها العاملات في بناء الخلية.
- سم النحل وهو سائل عديم اللون له طعم مر وحامض، يحتوي على بعض المركبات الفعالة، التي وُجد أن لها تأثيراً مسكناً للجملة العصبية المركزية، كما تنشط جهاز المناعة في الجسم.

هل هناك محاذير للعلاج بالعسل؟

قال تعالى في محكم تنزيله: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ، إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^(٣٦).

(٣٥) سورة النحل آية ٦٩.

(٣٦) سورة النحل آية ٦٩.

قوله تعالى: (يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ) يعني العسل، (فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ): في هذه الكناية ثلاثة أقوال، يهمنها القول الأول، وهو: أنها ترجع إلى العسل، رواه العوفي عن ابن عباس، وبه قال ابن مسعود. واختلفوا، هل الشفاء الذي فيه يختص بمرض دون غيره، أم لا؟ على قولين:

• أحدهما: أنه عام في كل مرض. قال ابن مسعود: "العسل شفاء من كل داء". وقال قتادة: "فيه شفاء للناس من الأدوية". وقد روى أبو سعيد الخدري قال: "جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخي استطلق بطنه، فقال: "اسقه عسلاً"، فسقاه، ثم أتى فقال: قد سقيته فلم يزد إلا استطلاقاً، قال: "اسقه عسلاً... إلى أن قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "صدق الله وكذب بطن أخيك" (٣٧)، ويعني بقوله: "صدق الله" هذه الآية".

• الثاني: فيه شفاء لأوجاع معينة، قال السدي: "والصحيح أن ذلك خرج مخرج الغالب". وقال الأنباري: "الغالب على العسل أنه يعمل في الأدوية ويدخل في الأدوية، فإذا لم يوافق أحاد المرضى، فقد وافق الكثيرين، وهذا كقول العرب: الماء حياة كل شيء، وقد نرى من يقتله الماء، وإنما الكلام على الأغلب" (٣٨).

يتبين لنا من تفسير الآية السابقة أن العسل وإن كان فيه الشفاء للأغلب، فقد لا يناسب بعض المرضى، ومن الناس الذين لا يناسبهم العسل: مرضى السكري.

بينت الدراسات الحديثة أن معامل ارتفاع السكر بالنسبة للعسل عال جداً ومشابه تماماً للجلوكوز (سكر أحادي)، وذلك لاحتواء العسل على كميات كبيرة من السكريات الأحادية الفورية الامتصاص، والسكريات الثنائية سهلة الهضم، وسريعة الامتصاص. ولهذا فإن العسل لا ينصح به لمرضى السكري إلا في حال انخفاض مستوى السكر في الدم، فيمكنهم حينئذ تناوله كإسعاف لرفع مستوى السكر والوقاية من حدوث الغيبوبة السكرية.

(٣٧) رواه البخاري وتقدم تخريجه برقم (٣٢).

(٣٨) زاد المسير في علم التفسير الجزء الرابع ص ٣٥٤-٣٥٥

الفصل الثالث العلاج بالحجامة

المبحث الأول

تعريف الحجامة ونبذة عن الاستطباب بها محلياً وعالمياً

المبحث الثاني

الحجامة في الإسلام

المبحث الثالث

موانع ومحاذير العلاج بالحجامة

المبحث الأول

تعريف الحجامة ونبذة عن الاستطباب بها محلياً وعالمياً

الحجامة هي إحدى الممارسات الطبية القديمة التي انتشرت استعمالها في العديد من المجتمعات القديمة ومنها المجتمعات العربية. وقد ثبت في الصحيحين أن رسول الله صلى الله عليه وسلم احتجم وأعطى الحجام أجره. ففي صحيح البخاري عن ابن عباس، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " الشفاء في ثلاث: شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار، وأنا أنهى أمتي عن الكي " (٣٩).

وروى البخاري في صحيحه أن جابر بن عبد الله عاد المقنع ثم قال: لا أبرح حتى تحتجم فإنني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " إن فيه شفاء " (٤٠). وقد احتجم الرسول صلى الله عليه وسلم في رأسه وهو محرم من شقيقة كانت به (٤١). كما أن الحجامة تعتبر جزءاً من الطب الصيني التقليدي الموجود حتى الآن. ويذكر أن العشاب الصيني جي هونج (قبل الميلاد) كان أول من استخدم الحجامة، فقد كان يقوم بتجريح المكان المقصود ثم مص الدم منه بكاسات مجهزة من قرون الحيوانات.

تعريف الحجامة

الحجامة لغة: مشتقة من الفعل حَجَمَ، أي مَصَّ (٤٢)، كقولهم: (حَجَمَ الوليد ثدي أمه)، وبذلك يمكن تعريف الحجامة بأنها مص أو تسريب كمية من الدم من موضع أو مواضع معينة بغرض العلاج أو الوقاية، وهذا هو المعنى الشائع.

كما يمكن أن تكون كلمة الحجامة مشتقة من الفعل حَجَمَ، أي: أعاد الشيء إلى حجمه الطبيعي، ومنعه من التقدم، وبذلك يكون المقصود بها تحجيم المرض أي وقفه ومنعه من التقدم، وحَجَمَ تحجيماً: نظر شديداً (٤٣).

أما اصطلاحاً: فالحجامة الجافة تعني العلاج بالكاسات (Cupping Therapy). أما

(٣٩) رواه البخاري وسبق تخريجه هامش (٣) الفصل الثاني.

(٤٠) رواه البخاري في كتاب الطب باب الحجامة من الداء (٥٦٩٧).

(٤١) رواه البخاري في كتاب الطب باب الحجامة من الشقيقة والصداع (٥٧٠٠-٥٧٠١).

(٤٢) القاموس المحيط للفيروزآبادي ص ١٠٠٧.

(٤٣) المرجع السابق.

الحجامة المعروفة في الإسلام وعند العرب في القديم والتي تعتمد على مص الدم من المنطقة المحجومة أو تسريبه، فيمكن تعريفها اصطلاحاً بأنها: المعالجة بمص الدم أو تسريبه (Blood Letting) (٤٤).

الحجامة حديثاً

تراجعت الحجامة في بداية العصر الحديث، واستغنى الناس عنها، وخاصة في البلاد العربية، ليحل محلها العلاج بالطب الحديث والعقاقير الطبية، وأنكر الناس على مستخدمي الحجامة وممارسيها، واتهموهم بالتخلف. لكن استمر بعض ممارسي الحجامة بأداء مهنتهم التقليدية وإن كانوا غير مرخصين قانونياً، أما في الصين فإن الأطباء التقليديين لا يزالون يتمتعون بشهرة واسعة حتى أن المريض يُخير بين الطب الحديث المعتمد على الأدوية والعقاقير وبين الطب التقليدي.

وقد انتشرت الحجامة مؤخراً كأسلوب للعلاج بالطب البديل في الدول الغربية وفتحت المدارس لتعليمها. وأجريت عليها العديد من الأبحاث على أسس علمية، وأصبحت ممارستها معروفة ومنتشرة في كثير من الدول العربية والغربية.

تقوم الحجامة على: فصد الجلد وشفط الدم من أماكن معينة تختلف بحسب المرض الذي يعاني منه الشخص. وهي تكون إما جافة أو رطبة، وتُستعمل فيها كأس أو برطمان صغير بفوهة قطرها ٥ سم، به ثقب من جانبه، موصول به خرطوم، والخرطوم له محبس.



الكأس متصل بالخرطوم ومن ثم المكبس



مكبس الحجامة مع أحد الكؤوس



كؤوس الحجامة

(٤٤) الدواء العجيب لمحمد أمين شيخو ص ٧٣، ومعجزات الشفاء بالحجامة وكاسات الهواء للدكتور أيمن الحسيني ص ٢٧.

أنواع الحجامة

١- الحجامة الجافة (Cupping Therapy): وتستعمل كشكل من أشكال العلاج الطبيعي لآلام العضلات والمفاصل.

٢- الحجامة الرطبة (Blood Letting): وهي التي استخدمها العرب في القديم للعلاج، وتحدث عنها الرسول صلى الله عليه وسلم.

٣- الحجامة المتزحلقة: وتستعمل لعلاج آلام الظهر والعضلات، ولشد الجلد المترهل، وخاصة في منطقة البطن^(٤٥).

يوضع الكأس على المكان المحدد، ويُشفط الهواء من خلال الخرطوم حتى يتم تفريغ الهواء من الكأس، وتُشفط قطعة من سطح الجلد داخله، ثم يُحبس الهواء بواسطة غلق المحبس، ويترك الكأس بهذا الوضع لمدة تتراوح من ٣-٥ دقائق، ثم يُنزع الكأس فيترك مكانه دائرة حمراء، وتسمى هذه الطريقة بالحجامة الجافة أو بكأس الهواء.



كؤوس حجامة على ظهر مريض آخر



كأس الحجامة على ذراع أحد المرضى

يضاف إلى هذه الخطوات في الحجامة الرطبة عمل شرط صغير في الجلد مكان الدائرة الحمراء، ثم يوضع الكأس مرة أخرى، ويعاد شفط الهواء وحبسه مما يؤدي إلى خروج الدم من الجرح الصغير، ثم يُفرغ الهواء تدريجياً وينزع الكأس بحرص، ويمسح الدم بقطعة من الشاش النظيف، وتُكرر العملية إلى أن يتوقف خروج الدم، يُطهر الجرح بعدها بمطهر أو يُمسح بعسل النحل.

(٤٥) مذكرة التداوي بالحجامة لأحمد حفني ص٢.



كؤوس الحجامة وقد وضعت بعد التشریط ويظهر الدم فيها

تستعمل الحجامة لعلاج كثير من الأمراض منها:

- الصداع وخاصة الشقيقة.
- آلام المفاصل والعضلات.
- النقرس.
- متلازمة المعى المتهيّج.
- الشلل النصفي.
- التبول اللإداري لدى الأطفال الكبار.
- السمنة.
- النحافة.
- ارتفاع الدهون في الدم.
- التشنجات.
- الناسور الشرجي.
- البواسير الشرجية.
- الشرخ الشرجي.

المبحث الثاني الحجامة في الإسلام

حث الرسول صلى الله عليه وسلم على الحجامة وبين فعاليتها في العلاج في أحاديث متعددة منها قوله: " الشفاء في ثلاث: شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار، وأنا أنهى أمتي عن الكي " (٤٦).

وقوله: " إن فيه شفاء " . يعني: الحجامة (٤٧).

وقال: " إن أمثل ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري " (٤٨).

وعن ابن عباس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " ما مرت ليلة أسري بي بملاٍ من الملائكة إلا كلهم يقول لي: عليك يا محمد بالحجامة " (٤٩).

وقد احتجم عليه الصلاة والسلام مرات عديدة ذُكرت في كتب الحديث الصحيحة، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: " أن رسول الله صلى الله عليه وسلم احتجم وهو محرم في رأسه من شقيقة كانت به " (٥٠). وروي كذلك عن أنس بن مالك: " احتجم رسول الله صلى الله عليه وسلم في الأخدعين (٥١). وعلى الكاهل (٥٢) " (٥٣).

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: " احتجم النبي صلى الله عليه وسلم وأعطى الذي حجمه، ولو كان حراماً لم يعطه " (٥٤).

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: " حجم أبو طيبة رسول الله صلى الله عليه وسلم فأمر له بصاع من تمر وأمر أهله (٥٥) أن يخففوا من خراجه " (٥٦).

(٤٦) رواه البخاري، وتقدم تخريجه برقم (٣٠).

(٤٧) رواه البخاري في كتاب الطب باب الحجامة من الداء (٥٦٩٧) من حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه.

(٤٨) رواه البخاري في كتاب الطب باب الحجامة من الداء (٥٦٩٦) من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه.

(٤٩) رواه ابن ماجة في كتاب الطب باب الحجامة (٣٤٧٩) وصححه الألباني في كتابه صحيح سنن ابن ماجة باختصار السند (٢٨٠١).

(٥٠) رواه البخاري في كتاب الطب باب الحجم من الشقيقة والصداع (٥٧٠٠).

(٥١) الأخدعان: عرقان في جانبي العنق.

(٥٢) الكاهل: مقدم أعلى الظهر.

(٥٣) رواه ابن ماجة في كتاب الطب باب موضع الحجامة (٣٤٨٣) وصححه الألباني في كتابه صحيح سنن ابن ماجة باختصار السند (٢٨٠٥).

(٥٤) رواه البخاري في كتاب البيوع باب ذكر الحمام (٢١٠٣).

(٥٥) أي مواليه.

(٥٦) رواه البخاري في كتاب البيوع باب ذكر الحمام (٢٣٠٢).

واحتجمت زوجاته كذلك، فعن جابر أن أم سلمة زوج النبي صلى الله عليه وسلم استأذنت رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحجامة فأمر النبي صلى الله عليه وسلم أبا طيبة أن يحجمها. وقال: حسبت أنه كان أخاها من الرضاعة أو غلاماً لم يحتلم^(٥٧).

وأفضل أيام الحجامة هي أيام السابع عشر والتاسع عشر والحادي والعشرين، لما روى أنس بن مالك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "من أراد الحجامة فليتحرق سبعة عشر أو تسعة عشر أو إحدى وعشرين ولا يتبغ^(٥٨) بأحدكم الدم فيقتله"^(٥٩).

وعن نافع عن ابن عمر قال: يا نافع قد تبغ بي الدم فالتمس لي حجاماً واجعله رفيقاً إن استطعت، ولا تجعله شيخاً كبيراً ولا صبياً صغيراً، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "الحجامة على الريق أمثل، وفيه شفاء وبركة وتزيد في العقل وفي الحفظ، فاحتجموا على بركة الله يوم الخميس واجتنبوا الحجامة يوم الأربعاء والجمعة والسبت ويوم الأحد تحريماً، واحتجموا يوم الإثنين والثلاثاء فإنه اليوم الذي عافى الله فيه أيوب من البلاء، وضربه بالبلاء يوم الأربعاء فإنه لا يبدو جذام ولا برص إلا يوم الأربعاء أو ليلة الأربعاء"^(٦٠).

وكان لابن عباس رضي الله عنهما غلمة ثلاثة حجامون، فكان اثنان منهم يُغلان عليه وعلى أهله، وواحد يحجمه ويحجم أهله، وقال ابن عباس: قال نبي الله صلى الله عليه وسلم: "نعم العبد الحجام يذهب بالدم، ويخف الصلب ويجلو عن البصر". وقال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم حين عُرج به ما مر على ملائكة إلا قالوا: عليك بالحجامة. وقال: "إن خير ما تحتجمون فيه يوم سبع عشرة ويوم تسع عشرة ويوم إحدى وعشرين". وقال: "إن خير ما تداويتم به السعوط واللدود والحجامة والمشى"^(٦١).

وجاء في الطب النبوي لابن القيم أن الحجامة تنقي سطح البدن أكثر من الفصد، والحجامة تستخرج الدم من نواحي الجلد^(٦٢).

(٥٧) رواه مسلم في كتاب السلام باب لكل داء دواء واستحباب التداوي (٥٧٤٤).

(٥٨) أي يهيج.

(٥٩) رواه ابن ماجة في كتاب الطب باب في أي الأيام يحتجم (٣٤٨٦) وصحه الألباني في صحيح ابن ماجة باختصار السند (٢٨٠٨).

(٦٠) رواه ابن ماجة في كتاب الطب باب في أي الأيام يحتجم (٣٤٨٧) وحسنه الألباني في صحيح ابن ماجة باختصار السند (٢٨٠٩).

(٦١) رواه الترمذي في كتاب الطب باب ما جاء في الحجامة (٢٠٥٣) وقال: حديث هذا حسن غريب.

(٦٢) الطب النبوي لابن القيم تحقيق بشير محمد عيون ص ٤٠.

وتستخدم كذلك علاجاً لعضة الكلب؛ وذلك بأن يشق موضع العضة ويوضع عليها
المحاجم وتمص مصاً قوياً^(٦٣).

ولتكتمل فائدة الحجامة لا بد من اقترانها بالتالي:

- الدعاء والتوكل على الله، والإيمان به أنه هو الشافي والمعافي، والإيمان بأن الشفاء إنما هو بأمر الله وتقديره، وليست الحجامة إلا سبباً من الأسباب التي وضعها الله وسخرها.
- الصدقة، والتي هي من النوافل التي ثبتت فائدتها في المساعدة على الشفاء بإذن الله.
- التوبة عن المعاصي والآثام.

(٦٣) الطب النبوي للإمام الذهبي تحقيق مجدي السيد إبراهيم ص ١٦٣.

المبحث الثالث

موانع ومخاطر العلاج بالحجامة

- لا يمكن عمل الحجامة لمرضى السكري أو المصابين بسيلان الدم إلا تحت إشراف طبي.
- لا يمكن عمل الحجامة للمصابين بالأورام الخبيثة وخاصة سرطان الدم.
- لا يمكن عمل الحجامة للمصابين بالتهابات جلدية إلا تحت إشراف طبي، منعا لانتقال العدوى.
- يفضل عدم حجم كبار السن، وإن كان لا بد من ذلك فيفضل تقليلها قدر الإمكان.
- الحذر عند عمل الحجامة للأطفال.
- الحذر عند حجامة المرضى النفسيين وخاصة المصابين بالهياج.
- تجنب الحجامة على الشبع، وبعد الحمام مباشرة، وفي حالات الإجهاد.
- تجنب الحجامة للمصابين بالفشل الكلوي.
- الحذر عند عمل الحجامة للمصابين بالتهاب الكبد الفيروسي بنوعيه (ب، ج).
- تجنب الحجامة عند الإصابة بالحمى أو ارتفاع درجة الحرارة.
- يفضل عدم تناول طعام بعد الحجامة مباشرة، ويشرب بعدها عسل أو عصير، ويفضل تجنب تناول الأطعمة الدسمة بعدها لمدة يوم كامل والانتكفاء بالسلطة الخضراء والفواكه الطازجة.
- الحذر عند عمل الحجامة للأشخاص الذين أجريت لهم عمليات لتغيير صمامات القلب.
- الحذر عند حجامة المصابين بفقر الدم، والتقليل من عدد كؤوس الحجامة قدر الإمكان.
- تجنب الحجامة للحامل، وخاصة في الأشهر الأولى وعلى البطن أو الحوض.
- التأكد من عدم انخفاض ضغط الدم قبل عمل الحجامة.
- التهيئة النفسية للمحجم قبل البدء بها.
- تجنب الحجامة بعد التبرع بالدم مباشرة.
- لا بد من الستر أثناء الحجامة، وأن تكون حجامة النساء بواسطة محرم أو امرأة متمرنة^(٦٤).

(٦٤) المرجع السابق.

إرشادات ونصائح لما بعد الحجامة

ينصح المحتجم بالراحة الجسدية والنفسية بعد الحجامة، وتجنب الأطعمة الدسمة، والاكْتفاء بالفاكهة والخضروات لمدة يوم أو يومين.

الفصل الرابع

العلاج بالإيحاء، (التنويم المغناطيسي)

المبحث الأول

لمحة تاريخية

إن العلاج بالإيحاء أو التنويم المغناطيسي موجود منذ القدم، فقد تعود الناس على علاج بعض مشكلاتهم الصحية والنفسية ومحاولة التخلص منها بالدخول في حالة من الاسترخاء العميق والإيحاء لأنفسهم بأن أمورهم ستتحسن بإذن الله قريباً.

سجّل التاريخ المحاولات الأولى للعلاج بالتنويم المغناطيسي من قبل معالج محترف في القرن السابع عشر، وذلك عندما حاول الطبيب الألماني فرانس ميزمر (Frans Mesmer) عام ١٧٧٨ م معالجة مرضاه في مدينة باريس بفرنسا بوضعهم في حوض مبطّن بالحديد والمغناطيس، وكان يدور حولهم ويشير إليهم بقضيب معدني يحمله بيده. تمكن ميزمر من شفاء كثير من مرضاه بهذه الطريقة، وذاع صيته في جميع أنحاء أوروبا، وقصده كثير من المرضى للعلاج، وحاول زملاؤه الأطباء تقليده فلم يُوفّقوا للنجاح الذي أحرزه، فانتابتهم الغيرة، وشوا به إلى القضاء فكوّنت لجنة للنظر في أمره، واعتُبرَ مُخَطِئاً في ادّعاءاته ومفترياً. واستنتجوا بعد المحاكمة أن الشفاء الذي حصل للمرضى المعالجين بطريقة ميزمر كان مجرد تخيلات.

استمر الاهتمام بالعلاج بالتنويم المغناطيسي على الرغم من إدانة الطبيب ميزمر، وفي الفترة الزمنية (١٧٨٥-١٨٦٠ م). استعمل الطبيب البريطاني جيمس برايد (James Braid) أسلوب تركيز النظر على المعالج، أو على شيء آخر لإحداث الغفوة المصاحبة للتنويم المغناطيسي، ووضع الاسم (Hypnosis) لطريقته في العلاج وهذه الكلمة تعني النوم باللغة اللاتينية. حاول الدكتور برايد فيما بعد تغيير هذا الاسم واستعمال اسم (monoeidism) أي التركيز على فكرة واحدة، لكن الاسم الأول هو الذي بقي ولا يزال يُستعمل حتى الآن. أجرى الطبيب برايد آلافاً من العمليات تحت تأثير التركيز العقلي العميق والاسترخاء دون الحاجة لاستعمال البنج.

وفي الهند، قام الطبيب جيمس إيسديل (James Esdalie) بإجراء العمليات الجراحية لكثير من المرضى باستعمال التنويم المغناطيسي لإزالة الإحساس بالألم،

ولا تزال كثير من العمليات تُجرى في الهند حتى الآن تحت تأثير التخدير بالتنويم المغناطيسي، وخاصة في جراحة العين.

واستمر العمل بالتنويم المغناطيسي بجهود فردية إلى أيام الحرب العالمية الأولى، حين أُدرجَ ضمن الطرق العلاجية النفسية بعد جهود قام بها المعالج النفسي إرنست سيميل (Eenest Simmel).

وأخيراً جاء الدكتور ميلتون إريكسون (Milton Erickson) (١٩٠١ - ١٩٨٠ م) الذي تمكن من التغلب على الإعاقة التي أصابته بسبب شلل الأطفال بالتنويم المغناطيسي الذاتي، ومن ثم قرر مساعدة الناس على التغلب على مشكلاتهم النفسية والعضوية بالتنويم المغناطيسي، وطوّره ووضع أسسه.

واليوم يعتبر العلاج بالتنويم المغناطيسي معترفاً به في كثير من البلدان وأنشئت معاهد وكليات لدراسته وإجازة العاملين به.

كيف يعمل العلاج الإيحائي؟

إن التفسير العلمي للعلاج الإيحائي يكمن في أمور عديدة، منها:

- الرابطة القوية والفعالة التي تحدث بين الطبيب والمريض.
- التنفس العميق الذي يمد الجسم بكميات وافرة من الأكسجين المهم لحيوية الخلايا وراحتها.
- الاسترخاء العميق الذي يساعد المريض على التخلص من التوتر المؤلم.
- حصر التركيز في أمور معينة، كصوت الطبيب أثناء الجلسة العلاجية.
- الإيحاءات الإيجابية المتكررة التي تثبت في عقل المريض.
- موافقة المريض المبدئية على العلاج، واتفاه مع الطبيب على ماهية الاقتراحات والإيحاءات التي ستعطى أثناء فترة العلاج.

المبحث الثاني

ما هو العلاج الإيحائي؟

يمكن تعريف العلاج الإيحائي أو (التنويم المغناطيسي) بأنه: القدرة على التركيز العميق على هدف ما، ومن ثمَّ العمل على تحقيقه. ويكون ذلك بالوصول إلى حالة من الاسترخاء العميق والتركيز، مشابهة لما يحصل أثناء أحلام اليقظة، وأثناء ذلك يتفتح العقل الباطن لتقبل ما يقال له من اقتراحات وإيحاءات.

يعمل المعالج أثناء جلسة العلاج الإيحائي على الوصول بالمريض إلى حالة من الاسترخاء العميق والغشوة، متجاوزاً بذلك العقل الواعي أو الظاهر؛ وبذلك يجعل قبول الإيحاءات والاقتراحات أكثر يسراً وسهولة. وبترديد هذه الإيحاءات عدة مرات في الجلسة ولعدة جلسات يجعل تأثيرها ثابتاً وباقياً على الرغم من مرور الأيام والشهور والسنين. وعلى الرغم من أن المعالج يمكنه تخطي العقل الواعي والوصول إلى اللاواعي، فهذا لا يعني أن المريض يلزمه قبول الاقتراحات جميعها وعدم رفض أي منها، بل إنه يستطيع أن يميز بين المفيد والضار، ويمكنه أن يرفض ما يخالف مبادئه وأخلاقه. وهكذا فإنه لا يمكن التأثير على أي إنسان بجعله يقوم بأعمال لا يرغبها تحت تأثير العلاج إن كان لا يرغب بها. وكذلك فإنه لا يمكن إجباره على قول كلام لا يرغب به. أو إعطاء معلومات أو أسرار لا يرغب بإفشائها. كما أن العلاج الإيحائي لا يعتبر طريقة سهلة لإجبار أي شخص على قول الحقيقة، فالكاذب كاذب بالتنويم ودونه.

إن التنويم المغناطيسي هو دائماً تنويم ذاتي، فالمريض تحت تأثير الاسترخاء يسمح لعقله اللاواعي بعمل بعض التغييرات بناءً على الاقتراحات والإيحاءات التي يُلقِيها المعالج أثناء الجلسة. هذه الاقتراحات الإيجابية التي يتم الاتفاق عليها بين الاثنین أثناء الجلسة التحضيرية قبل البدء بالعلاج.

وهذا يعني أن العلاج بالإيحاء يُعتبر عملاً جماعياً يقوم به أعضاء الفريق، ولنجاح هذا العمل والوصول إلى الهدف المحدد لا بدَّ من تعاون عُضْوَي الفريق وهما المعالج والمعالج، ولا يتم ذلك إلا بالتوصل إلى تكوين رابطة عميقة بين الطرفين^(٦٥).

ولا تقتصر المعالجة بالإيحاء على شخص دون آخر، فجميع الناس لديهم القابلية للوصول إلى حالة من الاسترخاء تمكنهم الاستفادة من الإيحاءات والاقتراحات

الإيجابية، لكن هذه القابلية تتفاوت من شخص لآخر. فمثلاً هناك قرابة من ٥-١٠٪ أشخاص حساسون جداً للتنويم، بحيث يمكنهم التعرض للعمليات الجراحية الكبرى تحت تأثير تخدير التنويم المغناطيسي فقط، وآخرون (٢٥-٣٠٪) يمكن تصنيفهم بأنهم قليلو الحساسية، ويقع الأغلبية من البشر في الفئة ذات الحساسية المتوسطة للتنويم المغناطيسي.

نقاط مهمة يجب الإشارة إليها

- لا يسيطر العلاج الإيحائي على العقل، فلا توجد قوة تجعل الإنسان يقوم بأعمال لا يرغب القيام بها تحت تأثير الإيحاء، وهو لا يود القيام بها من دونه. كما أن العلاج الإيحائي لا يُضعف إرادة الشخص المعالج ولا يُخضعه لتأثير معالجه.
- إن العلاج الإيحائي ليس شعوذة. وهو يقوم على مبادئ علمية واضحة، تدرس في مدارس ومعاهد، ولا يمكن أن يقوم به إلا شخص مجاز.
- لا يستند الشفاء الناتج عن العلاج بالإيحاء على التأثير النفسي للمعالج، وإنما على التغيير الحاصل في العقل الباطن الناتج عن رغبة المريض بالشفاء، وتركيزه الشديد على تحقيق هدفه، وإن كان للثقة بالمعالج دورها في الوصول إلى الهدف المرجو.
- لا يحتاج المريض المعالج إلى النوم لإتمام جلسة العلاج بنجاح، وإنما فقط للاسترخاء العميق، ولكن إن حصل واستغرق المريض بالنوم فهذا لا يؤثر على نجاح الجلسة.
- لا يمكن ترك المريض تحت تأثير التنويم المغناطيسي إلى الأبد أو لوقت طويل، إذ إن المريض إما أن يستيقظ من الغفوة المغناطيسية، أو أن يستسلم إلى النوم عند توقف المعالج عن الاستمرار في كلامه وإيحاءاته^(٦٦).

(٦٦) نفس المرجع السابق ص ١١-١٢.

المبحث الثالث

الأشخاص الذين لا يمكن علاجهم بالإيحاء

كل إنسان يمكن علاجه بالإيحاء، سوى الفئات التالية:

- الأطفال تحت سن أربع سنين، وذلك لعدم قدرتهم على التجاوب والتركيز.
- المتخلفون عقلياً بمستوى فكري يقل عن ٧٠٪.
- المرضى النفسيون كالمصابين بالفصام أو الهوس؛ وذلك لضعف الرابطة بين الطبيب والمريض، ولعدم القدرة على التجاوب.
- المصابون بالشك المرضي؛ وذلك لانعدام الثقة الأمر الذي يضعف الرابطة بين الطبيب والمريض.
- كبار السن أي من هم أكثر من ثمانين سنة^(٦٧).

يحتاج الأطفال في الفئة العمرية من (٤-١٢ سنة) إلى عناية خاصة أثناء العلاج الإيحائي؛ وذلك لصعوبة متابعتهم للإيحاءات والاقتراعات التي تملى عليهم أثناء العلاج، ولذلك يشترط في المعالج الذي يعمل على علاج الأطفال أن يحصل على تدريب خاص في التنويم المغناطيسي للأطفال.

وكذلك هي الحال عند التعامل مع المدمنين أو كبار السن، فلا بد من معاملتهم معاملة خاصة واستعمال طرق معينة لعلاجهم.

(٦٧) نفس المرجع السابق ص ١٣٠.

المبحث الرابع

التفأول والتفكير الإيجابي

إن للتفأول أثراً كبيراً على نفسية الإنسان وقدرته على الاستمرار في الحياة. فعلى الرغم من تعرضه لكثير من المشكلات النفسية والصحية والمالية والاجتماعية. وعلى الرغم من أن الإنسان مخلوق ضعيف، فإن له القدرة على تذليل كثير من المصاعب عند اعتماده على الله وإحسانه الظن به، ومن ثم التفأول، ففي الحديث القدسي الذي رواه النبي صلى الله عليه وسلم عن ربه: " يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني " (٦٨)، وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يعجبه الفأل الحسن، وأنه نهى عن الطيرة وهي التشاؤم، عن أنس بن مالك أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل: الكلمة الحسنة، الكلمة الطيبة " (٦٩)، وغير ذلك مما ورد من الأحاديث.

وبالطريقة نفسها يمكن استعمال التفأول في تكوين الاقتراحات والإيحاءات التي تُعطى للمرضى أثناء جلسات العلاج الإيحائي، وهنا تكون الاقتراحات أقوى وأكثر قدرة على الوصول للعقل الباطن وإحداث التغييرات المطلوبة من الاقتراحات المبنية على التشاؤم أو السلبية. فمثلاً، بالنسبة لنصائح الامتناع عن التدخين، نسمع كثيراً سواء في الإعلان المرئي أو في المجتمعات ونقرأ عن التأثيرات الضارة للتدخين وأنه يسبب سرطان الرئة وأمراض القلب والرئتين، وعلى الرغم من ذلك يستمر المدخنون في تدخينهم، غير مباليين بالنصائح وضاربين بها عرض الحائط، أو أنهم غير قادرين على العمل بها لعدم وصولها إلى العقل الباطني وثبوتها فيه. ولهذا يتضايق المدخن من أي ملاحظة أو نصيحة تُعطى له من الأشخاص المقربين إليه أو غيرهم، فهو قد سئم من النصائح والتحذيرات التي لم تقده إلى نتيجة. ولذلك بدلاً من زيادة العبء عليه بجعله يرفض مجدداً النصائح المفيدة، يمكن إسداء النصيحة له بطريقة إيجابية وخاصة تحت تأثير العلاج الإيحائي وذلك بقولنا له مثلاً: " كل يوم تمتنع فيه عن التدخين ستشعر بأنك أفضل وأحسن من اليوم الذي قبله، وبأنك سعيد لقرارك هذا ولقدرتك على

(٦٨) متفق عليه رواه البخاري في كتاب التوحيد باب قوله تعالى (ويحذرکم الله نفسه) (٧٤٠٥)، ورواه مسلم في الذكر ب: فضل الذكر (٢٦٧٥).

(٦٩) رواه مسلم في كتاب السلام باب الطيرة والفأل، وما يكون فيه الشؤم (٢٢٢٤، ٢٢٢٣)، واللفظ له، ورواه البخاري بنحوه، في كتاب الطب باب الفأل (٥٧٥٦).

التوقف عن التدخين". وذلك بدلاً من القول: "التدخين مضر للصحة ويسبب كثيراً من الأمراض" (٧٠).
 إن الاقتراحات والإيحاءات هي بداية السلسلة التي توجه حياتنا، سواء كانت هذه
 الإيحاءات سلبية أو إيجابية. فإذا كانت إيجابية وجهتنا للأفضل وللأمام، أما إذا كانت
 سلبية فهي تشدنا إلى الوراء، وتوقعنا في كثير من المشكلات والعواقب الوخيمة (٧١).
 تعمل الإيحاءات على بناء شخصياتنا وتوجيه أفعالنا منذ الصغر، وذلك بسبب
 ثبوتها في اللا شعور عند تكرارها مراراً من قبل الوالدين أو المربين.

لنأخذ مثلاً على ذلك: عندما تضع الأم لطفلها صحناً مملوءاً بالطعام يومياً، وتجبره
 على التهام جميع ما فيه، بغض النظر عن كونه زائداً عن حاجته أم لا، وتردد عليه دائماً:
 لا بد من أن تنهي كل ما بصحنك ولا ترم بأي جزء منه، فهناك أطفال كثيرون بحاجة
 لهذه اللقيمات التي ترمي بها في القمامة. إن كلام الأم صحيح، فهناك كثير من الأطفال
 في العالم يعانون من المجاعة، لكن غصب الطفل على أكل ما يزيد عن حاجته بوضع
 كميات كبيرة من الطعام في طبقه وأمره بالتهامها لا يحل مشكلة الجوع، ولكن يؤدي
 إلى تأصيل عادة سيئة عند الطفل وهو حرصه على الاستمرار في الأكل مستقبلاً حتى
 وإن أحس بالشبع، وهذا يؤدي لإصابته بالسمنة بسبب زيادة الأكل عن حاجته.

لنتخيل كيف سيكون الوضع لو أن الاقتراحات والإيحاءات من الوالدة كانت كالتالي:
 "تناول طعامك حتى تحسّ بالشبع، ثم توقّف، ولا تشعر بالضيق لبقاء بعض الطعام في
 طبقك" وذلك مصداقاً للأثر القائل: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع" أي لا
 نُنخَم أنفسنا بالطعام، ونتوقف حال الإحساس بالشبع. وقد روي أن الشافعي قال عن الفائض
 عن الحاجة والمتبقي من الطعام بعد الشبع: "ارم به للكلب خير من أن تؤذي به نفسك".

إن للتفاؤل والتفكير الإيجابي والإيحاءات المبنية على أساسهما أثر كبير على حياة
 الإنسان، ويمكن الحصول على هذه الإيحاءات من الكتب أو الأشرطة الخاصة بذلك أو
 باستعمال التنويم الذاتي، أو من الأشخاص المهتمين بهذه الأمور والذين تمكنوا من
 تحقيق أهدافهم وتغيير حياتهم للأفضل باستعمال الطرق الصحيحة، ويكون ذلك
 بالقدرة على الوصول للحلقة المفيدة من الاقتراحات والوصول إلى الهدف، ثم اقتراحات
 أخرى إيجابية وتحقيق أهداف أخرى وهكذا.

المبحث الخامس

ما الذي يمكن للعلاج بالإيحاء أن يقدمه لنا؟

انتشر العلاج بالإيحاء بشكل كبير وواسع في الغرب، وصار كثير من الناس يلجؤون للمعالجين بهذا الأسلوب عندما يفشل الطب التقليدي في تحقيق الشفاء، وفي أحيان كثيرة، يذهب الشخص المريض أو المصاب بمشكلة نفسية إلى المعالج مباشرة دون المرور بالطبيب؛ وذلك لثقتهم الكبيرة بهذا النوع من العلاج، أو لغلاء الطب التقليدي، أو لعدم تماثلهم للشفاء بواسطة العقاقير الطبية؛ وذلك في الأمراض المزمنة مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض التي لا يمكن شفاؤها وإنما التحكم بأعراضها.

بينت الدراسات أن أغلب طالبي العلاج بالتنويم المغناطيسي يلجؤون إليه لعلاج الحالات التالية:

- للتخلص من السمنة والوصول إلى الوزن الطبيعي.
- للتخلص من عادة التدخين.
- يمثل هذان السببان قرابة ٩٠٪ من إجمالي الاستشارات للمعالجين بالإيحاء الذي أثبت فعاليته بشكل كافٍ لعلاج هذين السببين.
- للقضاء على التوتر والقلق.
- للتخلص من بعض أنواع الرهاب مثل الرهاب الاجتماعي والخوف من الظلام.
- للتخلص من الآلام وخاصة المزمنة منها، مثل ألم السرطان أو الصداع النصفي.

تصنيف الحالات التي تستجيب للعلاج بالتنويم المغناطيسي

أولاً - تطوير الذات

وذلك مثل:

- تحسين الذاكرة.
- تطوير القدرة على حل المسائل الحسابية.
- تحسين القدرة على الإلقاء.
- تطوير القدرة على الدراسة وزيادة الرغبة بها.
- زيادة الجِدِّ والرغبة بأداء الأعمال والواجبات.

- الاستفادة من الوقت والمقدرة على اغتنامه.
- تحسين القدرة على الخطابة وزيادة الثقة بالنفس أمام الجمهور.
- إيجاد الحوافز المهمة لدفع عجلة الحياة نحو الأفضل.

ثانياً - التخلص من العادات السيئة

وذلك مثل التوقف عن:

- مص الإصبع.
- قضم الأظافر.
- التأتأة.
- التبول الليلي.
- التسويف.
- الوسواس القهري.
- القلق المرضي.

ثالثاً - علاج حالات الإدمان

مثل علاج الإدمان على:

- المخدرات.
- الخمر.
- التدخين.
- مشاهدة التلفزيون والأفلام والانترنت.
- ألعاب الفيديو والانترنت.

رابعاً - علاج حالات الرهاب والخوف المرضي وبعض الأمراض النفسية

مثل:

- الخوف من الأماكن المغلقة.
- الرهاب الاجتماعي.
- الخوف من المناطق المرتفعة.
- الخوف من المصاعد والسلالم المتحركة.
- الخوف من ركوب الطائرات.

- الخوف من السباحة.
- الخوف من الحيوانات.
- الخوف من طبيب الأسنان.
- التوتر والقلق.
- كمساعد في علاج الاكتئاب.
- نوبات الهلع.
- توتر ما بعد الحوادث (Post-traumatic stress syndrome).

خامساً - علاج الأمراض العضوية

- علاج بعض أشكال الصداع مثل: الصداع التوترى أو الشقيقة.
- علاج بعض حالات الألم المزمن مثل: الألم الناتج عن الإصابة بالسرطان، وآلام الظهر المزمنة.
- علاج بعض أمراض الجهاز الهضمي، كمتلازمة المعى المتهيج وكمساعد في علاج القرحة الهضمية.
- إنقاص الوزن وما لذلك من فائدة علاجية ووقائية لكثير من الأمراض، كداء السكري وارتفاع ضغط الدم وآلام المفاصل وغيرها.
- التحفيز على القيام بالأنشطة البدنية والرياضة والاستمرار بها، وما لذلك من دور علاجي ووقائي لكثير من الأمراض.
- تغيير طبيعة الحياة، والتوجه لحياة صحية خالية من مسببات الأمراض كالتدخين والخمور وتناول الأطعمة الدسمة، والحياة غير النشطة.
- تحسين الصحة النفسية والجسدية بشكل عام.
- حل بعض المشكلات الجنسية لدى الزوجين، وزيادة القدرة على الاستمتاع الجنسي بينهما.
- المساعدة على التخلص من أو التأقلم مع مشكلة الطنين المزمنة.
- تحسين الدورة الدموية ودور ذلك في علاج بعض الأمراض مثل: الشقيقة، والعرج المتقطع وكمعامل مساعد في علاج القدم السكرية.
- المساعدة في علاج الأمراض المزمنة التي تتطلب الالتزام بالحماية وممارسة التمارين الرياضية كداء السكري.

المبحث السادس

الأمراض التي لا يمكن علاجها بالإيحاء دون اللجوء للطب الحديث

ذكرنا في الفصل السابق بعض الحالات المرضية والمشكلات الصحية التي يمكن حلها أو علاجها بالإيحاء، وهنا نذكر الأمراض والحالات التي لا يمكن علاجها بهذه الوسيلة. ومن هذه الأمراض:

- الأمراض الناتجة عن الإصابة بجرثومة كالبكتيريا والفيروسات، أو الطفيليات وذلك كالتهاب اللوزتين أو الأذنين، أو الصداع الناتج عن التهاب الجيوب الأنفية، أو الالتهاب الرئوي أو التهاب السحايا.
- الأورام سواء كانت حميدة أو خبيثة: على الرغم من أن الإيحاء يستعمل لعلاج الآلام المزمنة الناتجة عن الإصابة بالأورام، إلا أنه لا يمكن الاكتفاء به، ولا بد من الأخذ بالأسباب الأخرى للعلاج، فمثلاً في حالة الشخص الذي يشتكي من ألم في رأسه بسبب وجود ورم داخل الجمجمة، يعتبر اللجوء للعلاج بالإيحاء خطراً عليه إن لم يصحبه علاج جذري للمشكلة، وهو التخلص من الورم سواء بالجراحة أو العقاقير الكيميائية؛ لأن الورم يمكن أن يكبر وينتشر ويضغط على المناطق الحساسة في المخ كالأعصاب البصرية فيؤدي للعمى أو للشلل، وهكذا.
- الأمراض الناتجة عن قصور الأعضاء، كهبوط القلب أو الفشل الكلوي أو الكبدية.
- الأمراض الناتجة عن قصور الغدد الصماء، كداء السكري ونقص هرمون الغدة الدرقية.
- الأمراض النفسانية كالهوس والفصام والاكنتاب الشديد. أما بالنسبة للأمراض النفسانية الأخرى كالرهاب والتوتر؛ فيمكن علاجها باستعمال الإيحاء بعد عرض المشكلة على الطبيب النفساني.
- الأمراض الناتجة عن نقص بعض العناصر الغذائية كفقير الدم الناتج عن نقص الحديد، أو الكساح الناتج عن نقص الكالسيوم وفيتامين (د).
- الأمراض الوراثية كمتلازمة داون، أو التشوهات الخلقية.
- الأمراض الجراحية كالحصوات المرارية أو البولية أو التهاب الزائدة الدودية.

- المشكلات الجراحية الناتجة عن التعرض لبعض الحوادث كالحرائق أو حوادث المرور.
- عيوب النظر كالطول أو القصر أو انحراف محور العين.

الآثار الجانبية للعلاج بالإيحاء

يعتبر العلاج الإيحائي خطيراً في أيدي غير الأطباء والمجازين للعلاج به. إن الأمراض التي يمكن علاجها بالإيحاء تعتبر محدودة إذا قورنت بالأمراض الأخرى، والتي لا يمكن علاجها بواسطته. يخطئ أحياناً بعض المعالجين من غير ذوي الخبرة باتخاذ قرار للعلاج بالإيحاء لحالات لا تستجيب له، فتتدهور الحالة الصحية وتسوء حالة المريض، وهذا بسبب عدم الوصول إلى التشخيص الصحيح، ومن ثم عدم اختيار الخط الصحيح للعلاج.

لنأخذ مثلاً لذلك: مريض مصاب بالوسواس القهري، لجأ إلى أحد المعالجين بالإيحاء من غير الأطباء، وتلقى جلسات عديدة، وهو يعتقد أنه يسير في الطريق الصحيح، ولكن للأسف ساءت حاله، ولم يستفد إلا الأذى وخسارة المال من ذلك المعالج.

ولهذا وغيره من الأسباب ننصح المريض الراغب في العلاج الإيحائي باستشارة طبيبه قبل اللجوء إلى معالج نفساني أو بالإيحاء غير مجاز في الطب.

الفصل الخامس العلاج بالإبر الصينية

ما هي الإبر الصينية ولم سميت بهذا الاسم؟

الإبر الصينية هي إبر رفيعة جداً تغرز في أماكن محددة من الجسم؛ لعلاج بعض الأمراض أو للوقاية منها.



الصينيون أول من استعمل الإبر للعلاج، وكان ذلك منذ أكثر من ألف عام. يعتقد الصينيون أن الإبر تعمل على إعادة التوازن في الجسم، وأن الطاقة (تسمى باللغة الصينية "تشي") تسير في مسارات متعددة مختلفة في جسم الإنسان، ولأسباب غير معروفة، فإن بعض المسارات تصاب بخلل ما؛ فيتأثر سريان الطاقة، ويمكن إعادة التوازن بغرز الإبر في مواضع معينة من هذه المسارات. وفي بداية الأمر كان هناك حوالي ٣٦٥ نقطة متفرقة في الجسم لغرز الإبر، لكن عدد هذه النقاط زاد كثيراً مع تطور العلاج.

تعتمد نتيجة العلاج على مكان غرز الإبرة، وعلى الزاوية التي تغرز فيها، ويحتاج الممارس إلى تدريب عميق للوصول إلى مستوى معقول في الممارسة. تتمركز النقاط العلاجية في أماكن غير مؤذية، ولا يستعمل الطبيب عادة أكثر من ست نقاط في المرة الواحدة، والإبرة المستعملة عادة تكون بطول ٥ سم، يدخل نصفها في الجسم، ويبقى النصف الآخر خارجاً ليمسك به الطبيب.

يصنع الجزء الذي يدخل في الجسم من حديد مرن، ويكون مدبب الرأس، أما النصف الآخر وهو المقبض، فيصنع من سلك فضي ملفوف يمكن الطبيب من تحريك الإبرة بسهولة.

يتم في بعض أنواع المعالجة إدخال الإبرة إلى مستوى أعمق من الجلد، لتصل إلى النسيج المغطي للعظم، وهذه الطريقة تُستعمل في الحالات المزمنة، وفائدتها تكمن في إدخال عدد أقل من الإبر في الوقت الواحد.

تستعمل الإبر الطويلة أحياناً بشكل مواز للجلد؛ لتحفيز عدة نقاط تقع على خط واحد في الوقت نفسه. وهناك الإبر القصيرة ذات الرأس المثلث والتي تدخل بحركة معينة لإخراج نقاط من الدم، وهناك أيضاً الإبر الصغيرة جداً، والتي لا يزيد طولها عن ٩ ميليمترات، وتخترق طبقات الجلد السطحية وتترك هناك لعدة أيام أو أسابيع مثبتة بشريط لاصق لتحفيز طويل الأمد.

طريقة إدخال الإبر

تنظف المنطقة المراد علاجها بمسحها بالكحول، ثم تفرك باليد برفق ثم تُدخل الإبرة بسرعة وخفة وتترك لمدة تتراوح من ١٥-٢٠ دقيقة، ثم ترفع. يمكن إدخال عدة إبر في وقت واحد على النقاط المحددة، أو تُدخل إبرة واحدة ثم تُنزع ليُعاد إدخالها في نقطة أخرى وهكذا. تُحرك الإبرة بعد إدخالها بطرق معينة، مثل إدارتها بشكل دائري، أو بجعلها تهتز هزات بسيطة متتابعة.

وبالإمكان استبدال الإبر في بعض الأحيان بالضغط المباشر على النقاط المحددة، ويمكن أحياناً استعمال تيار كهربائي رفيع لزيادة التأثير العلاجي. لا توضع عادة أي مادة كيميائية على الإبر قبل غرزها، وإنما يكفي بتأثيرها المباشر على النقاط المحددة من المسارات.

الحالات التي تُستعمل فيها الإبر الصينية

استُعملت الإبر الصينية بنجاح في علاج الآلام وخاصة المزمنة منها، وأمكن في كثير من الأحيان الاستغناء عن المسكنات التي يمكن أن تسبب الكثير من الآثار الجانبية. وقد أُجريت الكثير من الدراسات لإثبات فاعلية الإبر الصينية في علاج الألم، وأظهرت النتائج أن الذين عولجوا بالإبر الصينية قلت آلامهم بنسب ذات دلالة إحصائية عالية.

والآن تُستعمل الإبر الصينية لعلاج آلام الظهر والرقبة، ولعلاج الصداع والصداع النصفي، ولتخفيف آلام الولادة أو ما يسمى الولادة دون ألم، ولتخفيف آلام المفاصل وتشنج العضلات.

تُستعمل الإبر الصينية كذلك للمساعدة في علاج الإدمان، والإقلاع عن التدخين، وتخفيف الوزن. كما أنها مفيدة في علاج التوتر والقلق والاكتئاب. ولها دور فعال في تخفيف الغثيان وخاصة المصاحب للحمل عندما يكون هناك حذر من استعمال الأدوية المضادة للغثيان.

تختلف مدة العلاج اللازمة وعدد الجلسات من شخص لآخر، وعادة تحتاج المشكلات المزمنة لعدد أكبر من الجلسات، قد يصل إلى ثلاث جلسات أسبوعياً، ولمدة طويلة قد تصل إلى عدة أشهر. أما للوقاية من الأمراض ولتحسين الصحة النفسية فإن أربع جلسات في السنة تكفي للوفاء بالغرض.

الحالات التي لا يمكن فيها استعمال الإبر الصينية

هناك بعض الأمراض لا يمكن معها استعمال الإبر الصينية وذلك مثل:

- الأمراض الناتجة عن خلل في الغدد.
- الأمراض المعدية والطفيلية.
- في حالات الفشل العضوي مثل: هبوط القلب والفشل الكلوي وتليف الكبد.
- الأمراض النفسية الشديدة مثل: الفصام والهوس.
- وأخيراً الأمراض التي تحتاج لتدخل جراحي.

الآثار الجانبية للعلاج بالإبر الصينية

ليس هناك آثار جانبية خطيرة للعلاج بالإبر الصينية، وخاصة مع استعمال الإبر الحديثة التي تستعمل لمرة واحدة فقط؛ وبذلك حذت من العدوى بالأمراض الناتجة عن عدم كفاية التعقيم بعد كل استعمال.

يمكن أن يحدث تدمير لبعض الأنسجة كالأوردة أو الأعصاب عند إدخال الإبرة، ولذلك لا بد من أن تتم المعالجة بأيدي خبيرة وماهرة، وأن يكون المعالج عارفاً بالتشريح الجسماني وبالمناطق الحساسة.

يعمل العلاج بالإبر الصينية على إسكات الألم وتهدئته، فيعتقد المريض أن حالته تحسنت، بينما هي في الحقيقة على حالها أو أنها ساءت، وهذا قد يسبب أضراراً كبيرة، فمثلاً في حالة ألم الظهر المصاحب للسرطان، فالعلاج بالإبر يخفف الألم فيترك المريض العلاج معتقداً أنه قد شفي بينما يكون الورم مستمراً في نشاطه وانتشاره.

هل يعتمد التأثير العلاجي للإبر الصينية على الاقتناع النفسي؟ وهل هناك أمور لا بد منها لحصول التأثير العلاجي؟

لا يعتبر الاقتناع بالعلاج عاملاً في حدوث التأثير العلاجي، فقد أجريت الدراسات على الحيوانات التي استفادت من العلاج بالإبر الصينية على الرغم من أنها لا تعي ماهية العلاج.

نصائح لما قبل وبعد الجلسات العلاجية

- تجنب أكل الوجبات الدسمة قبل الجلسة العلاجية مباشرة أو بعدها.
- تجنب القيام بمجهود عضلي كبير لمدة ست ساعات بعد الجلسة.
- تنظيم الوقت بحيث يمكن للمتعالج أخذ قسط من الراحة بعد الجلسة، وخاصة من الأعمال التي تتطلب التركيز الذهني.
- الاستمرار بأخذ العلاجات والأدوية الموصوفة بواسطة الطبيب.
- عمل مفكرة للاستجابة للجلسات العلاجية، وإطلاع المعالج عليها لمعرفة مدى الاستجابة للعلاج ودرجة التقدم به (٧٢).

هل العلاج بالإبر الصينية معترف به الآن كوسيلة من وسائل العلاج؟

أُعترف بالإبر الصينية في الدول الغربية منذ قرابة مئة عام، وبدأ ينتشر في مراكز مختلفة، وصارت له جمعيات ومراكز معروفة للتدريب وإعطاء الرخص بالممارسة، وبدأ الآن ينتشر في المملكة العربية السعودية وفي العالم العربي، غير أن نسبة المعالجين المرخصين لا تزال قليلة ومحدودة.

الفصل السادس

العلاج بالماء

يُكوّن الماء قرابة ثلثي سطح الأرض، وهذا ينطبق كذلك على جسم الإنسان، الذي خلقه الله من التراب فقال له: كن فكان، حيث يمثل الماء قرابة ثلثي وزن الإنسان، ويدخل الماء في تركيب جميع الخلايا، وهو ضروري لحياتها ولبقائها، وصدق الله العظيم حين قال: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾^(٧٣).

والماء ضروري للعلاج كما هو ضروري للحياة، ولذلك فهو يستعمل لعلاج كثير من الأمراض والمشكلات الصحية، وكانت هذه الاستعمالات معروفة منذ القدم، ولا تزال حتى الآن، مع بعض الزيادات والاكتشافات الحديثة.

الاستعمالات العلاجية للماء

يستعمل الماء في كافة صورته، من الثلج إلى البخار، للمساعدة - بإذن الله - على الشفاء من كثير من المشكلات الصحية، فعلى سبيل المثال:

- يستعمل الماء لعلاج الحمى؛ ويكون ذلك بوضع كمادات الماء البارد على جبهة ورأس المحموم، أو الاستحمام عند زيادة الحمى، ويكون كذلك بزيادة شرب الماء لتعويض المفقود بسبب تبخر الماء عن طريق الجلد؛ بسبب ارتفاع درجة الحرارة. وصدق الرسول الكريم حين قال: " الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء " ^(٧٤).
- ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم الترغيب بشرب ماء زمزم وأنها (لما شربت له) ^(٧٥)، وأنها (طعام طعم وشفاء سقم) ^(٧٦).
- يستعمل الماء لعلاج الجفاف الناتج عن فقد السوائل بسبب القيء أو الإسهال، ويكون ذلك عن طريق الفم في الحالات البسيطة، أو عن طريق الوريد في الحالات الشديدة.

(٧٣) سورة الأنبياء آية ٣٠.

(٧٤) رواه البخاري في كتاب بدء الخلق باب صفة النار وأنها مخلوقة (٢٢٦٤، ٢٢٦٣).

(٧٥) رواه أحمد في مسنده (مسند جابر بن عبد الله) (١٤٤٦٦)، وابن ماجه في كتاب المناسك باب الشرب من زمزم (٣٠٦٢) وصححه الألباني في صحيح ابن ماجه ٢ (٢٤٨٤).

(٧٦) رواه عبدالرزاق في مصنفه، كتاب المناسك باب زمزم وذكرها، وراجع أيضاً سلسلة الأحاديث الصحيحة للألباني ٣ (١٠٥٦).

- تستعمل الكمادات الحارة الرطبة لعلاج آلام المفاصل والعضلات. تعمل الزيادة في درجة الحرارة على زيادة تدفق تيار الدم إلى الجلد والعضلات مما يقلل من الشد والألم في المنطقة.
- تستعمل الكمادات الباردة أو الثلج لعلاج الاحتقان والتورم في المفاصل، فتعمل على تضيق الأوعية الدموية بالتالي تساعد على الإقلال من تدفق الدم أو النزيف الداخلي في المناطق المصابة.
- يستعمل العلاج بالماء لتخفيف الآلام وإعادة التأهيل للمرضى المصابين بالآلام شديدة وتيبس في المفاصل، أو بعد الإصابة بالجلطات العصبية، ويكون ذلك: في أحواض شبيهة بأحواض السباحة مليئة بالماء الدافئ، وتستعمل أحياناً الذبذبات والموجات المائتية الموضعية للمساعدة على تخفيف الألم.
- يستعمل الماء لتنقية الجسم من الشوائب والسموم في الطب البديل، وذلك: بالامتناع عن الطعام لفترة معينة من الزمن، يتناول المريض بعدها مقداراً معيناً من الماء، وتعمل له حقن شرجية لغسل الأمعاء وتنظيفها.
- يفيد الماء في تنقية البشرة، والحفاظ عليها شابة؛ ويكون ذلك: بغسل الوجه مرات معدودة كل يوم، وهذه التي يقوم بها المسلمون كل يوم أثناء الوضوء.
- يستعمل الماء لتخفيف الوزن، ويكون ذلك بشرب الماء قبل الوجبة للإحساس بالامتلاء، والشرب عند الإحساس بالرغبة في تناول الطعام بين الوجبات، أو عند الرغبة بتناول المشروبات المحلاة أو غير الطبيعية كالمنبهات أو المشروبات الغازية.
- تستعمل مرطبات الهواء لترطيب الهواء ببخار الماء؛ للتخفيف من الجفاف في الجلد والعينين والأغشية المخاطية.
- تستعمل المرطبات بإضافة رطوبة للهواء الجاف الساخن، وحمامات من البخار الدافئ لعلاج نزلات البرد؛ وذلك بالتقليل من تورم واحتقان الممرات الهوائية المسدودة، وتستعمل الغرغرة بالماء الدافئ والملح للتخفيف من آلام الحلق المصاحب لالتهاب البلعوم واللوزتين.

- تستعمل حمامات الجلوس الوقتي لعلاج الجروح في منطقة الحوض مثل البواسير والناسور الشرجي، وبعد العمليات الجراحية في منطقة الشرج وبعد الولادة.
- يستعمل الماء البارد لتخفيف أعراض الحساسية؛ وذلك يكون بغسل الوجه والعينين لحساسية العينين والأنف، أو الاستحمام بماء بارد لتخفيف الحساسية الجلدية والشرى (urticaria).
- يستعمل الماء كوقاية من التهابات الجهاز البولي. وكعامل مساعد في العلاج، وذلك بغسله للبكتيريا المسببة للالتهابات، كما تساعد زيادة شرب الماء (حوالي لتر ونصف إلى لترين يومياً) على التقليل من احتمال الإصابة بحصى الجهاز البولي، وعلى المساعدة في التخلص منها.
- يساعد جريان الماء البارد على الجروح أو الحروق على التخلص من البكتيريا في حالة الإصابة بالجروح، وعلى تقليل حدة الألم المصاحب للحروق.

الآثار الجانبية للعلاج بالماء

إن الماء مع كونه أساس كل كائن حي، وكونه يشكل قرابة ثلثي جسم الإنسان، إلا أن استعماله كعلاج ليس آمناً دائماً، فقد يحمل بعض الآثار الجانبية. لننظر مثلاً لحالة المريض المصاب بفشل كلوي، ولا يستطيع التخلص من الفضلات، هل يمكنه شرب الماء بحرية؟ أم لا بد أن يكون ذلك بحساب لكي لا تؤدي زيادة السوائل في جسمه إلى إرهاق القلب والجهاز الدوري؛ وما ينتج عن ذلك من هبوط في القلب قد يكون شديداً ويؤدي بحياة المصاب؟

كما أن الكمادات الحارة قد تكون مضرّة في بعض الحالات كالتهاب الزائدة الدودية مثلاً، والتي يمكن أن تنفجر بسبب زيادة تدفق الدم الحاصل مع تدفئتها بالكمادات.

الفصل السابع

العلاج المثلي

بدأ العلاج المثلي في ألمانيا عام ١٧٠٠م، على يد طبيب ألماني كان يحاول دراسة الأعشاب الطبية، فوجد أن العشب الذي يستعمل لعلاج الملاريا يمكن أن يحدث أعراضاً مشابهة للمرض إذا استعمل من قبل إنسان صحيح. ومن ثمَّ توصل إلى فكرة أن المادة تعالج الأعراض ذاتها التي تسببها.

انتشر العمل بالعلاج المثلي حديثاً في الولايات المتحدة الأمريكية، فتبعاً لدراسة أجريت عام ١٩٩٩م، وُجد أن أكثر من ستة ملايين أمريكي استعملوا وسيلة من العلاج المثلي في السنة السابقة للدراسة^(٧٧).

يؤمن المعالجون بهذا الأسلوب العلاجي بأن كل إنسان يملك قوة خاصة، تسمى القوة الحيوية أو القدرة على شفاء الذات. يصاب الإنسان بالمرض عندما تضمحل هذه القوة أو عندما تكون غير متوازنة. وبهذا يظهر أن العلاج المثلي يهدف إلى تحفيز قدرة الجسم على شفاء نفسه.

يقوم العلاج المثلي على مبدأ إحداث الأعراض المرضية لمرض معين في شخص ما بواسطة إعطائه جرعة مخففة جداً من المادة المسببة لهذا المرض، كالجراثيم أو السموم، أو من مركبات مصنعة وُجد أنها تحدث الأعراض المرضية ذاتها عند استخدامها. أي أنه يقوم على مبدأ (فداوني بالتي كانت هي الداء).

تضاربت نتائج الدراسات التي أجريت على فاعلية العلاج المثلي، فبعضها لم يجد دلائل إحصائية قوية تدعم كون العلاج المثلي فعالاً لأي مشكلة صحية، بينما وجدت دراسات أخرى أنه فعال، ولكن لم تستطع شرح ما توصلت إليه بطريقة علمية.

يحصل الممارسون للعلاج المثلي في الدول الأوروبية والولايات المتحدة الأمريكية على تدريب منظم في معاهد أو كليات قبل إجازتهم للعمل والتطبيب.

يُرَكِّزُ المعالجون بهذا الأسلوب على الأعراض التي يشتكي منها المريض، وليس على المرض، أو على أسبابه. ولذلك لا يحرص المعالج على الوصول إلى تشخيص معين،

Ni, H., Simile, C., and Hardy, A.M. "Utilization of Complementary and Alternative Medicine by United States Adults: (٧٧) Results from the 1999 National Health Interview Survey." *Medical Care*. 2002. 40(4):353-8

وإنما يركز على الأعراض التي يشتكي منها المريض بالإضافة إلى معرفة صفات معينة في شخصيته، فيختلف العلاج تبعاً لنظرة المريض للحياة، وماذا يفضل من الأطعمة، وعلى كيفية نموه، وغير ذلك من الأمور الشخصية بدلاً من أن يتركز العلاج تبعاً للحالة المرضية التي أصيب بها المريض.

يوجد الآن العديد من الوصفات العلاجية المثلية تباع دون وصفة طبية لأمراض مختلفة كالانفلونزا، والالتهابات الفطرية المهبلية، وغيرها.

مميزات العلاج المثلي

تمت مراجعة الآثار المرضية المتعلقة بالعلاج المثلي من قبل المنظمة الأمريكية للدواء والغذاء، ومن ثم تبين لهم أن تلك الآثار أو الأعراض ليست بسبب وصفات العلاج المثلي، ولا يمكن أن تكون بسببها؛ وذلك لأن الدواء يكون مخففاً جداً للدرجة أنه لا يسبب أعراضاً جانبية^(٧٨). كما أن تلك الوصفات لا تتعارض مع أي دواء من الأدوية الحديثة.

(٧٨) Stehlin, I. "Homeopathy: Real Medicine or Empty Promises?" FDA Consumer. 1996. 30(10):15-19. Also available at: www.fda.gov/fdac/features/096/home.html

الفصل الثامن

العلاج بالتغذية

إن للغذاء والتغذية دوراً كبيراً في الحفاظ على الصحة العامة والوقاية من الأمراض المختلفة، فالبروتينات مهمة لعملية النمو، والفيتامينات والمعادن تعطي الجسم نشاطه وتقويه بإذن الله من كثير من الأمراض، والمواد السكرية والنشوية تمد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة ولاستمرارية الأجهزة للقيام بعملها، وهكذا...

سنحاول هنا استعراض بعض العناصر الغذائية وبيان دورها في الوقاية والعلاج.

وسيكون الحديث في أربعة مباحث، هي:

- العناصر الأساسية؛ كالمعادن والفيتامينات، واستعمالها كمدمعات غذائية.
- مضادات الأكسدة.
- أنواع معينة من الأطعمة ثبتت فائدتها العلاجية؛ مثل السمك، والتمر، وزيت الزيتون، والتلبينة.
- الألياف الغذائية.

المبحث الأول العناصر الأساسية

الكالسيوم

يعتبر الكالسيوم خامس أهم عنصر في جسم الإنسان، وأهم عنصر في السوائل الموجودة خارج الخلايا. يحتوي جسم الإنسان على حوالي كيلوجرام واحد من الكالسيوم، ٩٠٪ منه في العظام، والباقي موزع في الخلايا الأخرى.

يدخل الكالسيوم في تكوين العظام والأسنان، وهو مهم جداً لعمل العضلات والأعصاب. كما يساعد على سرعة نمو العظام وزيادة الكثافة المعدنية لها عند الأطفال، ويمنع فقدان مادة العظم المصاحب لوهن العظام. وقد دلت الأبحاث والدراسات على أن الكالسيوم يساعد على خفض ضغط الدم وخاصة لدى الأفارقة، أو السيدات المصابات بمقدمة الارتجاع النفاسي.

يخفض الكالسيوم نسبة الكولسترول في الدم ويساعد على الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، كما أنه مهم في عملية تجلط الدم. يعتبر عنصر الكالسيوم حيوياً ومهماً جداً بالنسبة للحامل والمرضع، وفي سني الطفولة والمراهقة.

يؤدي نقص الكالسيوم إلى حدوث مشكلات عديدة، منها:

- وهن العظام وسهولة تكسرها.
- تعثر النمو عند الأطفال، وإصابتهم بالكساح مع حدوث تشوهات في الهيكل العظمي، مثل بروز الجبهة وتقوس الساقين.
- الإصابة بآلام في العضلات.
- تكسر الأسنان لدى الحوامل.
- مشكلات جلدية وآلام في المفاصل.

يوجد عنصر الكالسيوم في الألبان ومشتقاتها، وفي بعض الأطعمة الأخرى مثل: سمك التونة والسلمون، وبعض أنواع الخضار كالسبانخ والبروكلي.

يحتاج الكالسيوم إلى مساعدة فيتامين (د)؛ لإتمام عملية الامتصاص من الأمعاء، ولترسيبه بالعظام، وللتقليل من إخراجها بواسطة الجهاز البولي.

تؤثر بعض العناصر الغذائية سلباً على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء، مثل البروتين والصوديوم، والكافيين.

إن استعمال الكالسيوم بكثرة له بعض المضاعفات، مثل الإمساك، والتقليل من فاعلية عمل الكليتين، كما أنه يتفاعل مع بعض العناصر الغذائية في الأمعاء فيؤثر على امتصاصها، وذلك مثل تأثيره على الحديد والزنك والمغنيسيوم. كما أنه يقلل من فعالية بعض الأدوية كالديجوكسين والثيروكسين، وبعض مدرات البول، وغيرها من الأدوية. يساعد الكالسيوم على امتصاص معدن الرصاص المضر بالصحة، ولذلك لابد من الحذر عند استعمال الكالسيوم واستشارة الطبيب قبل ذلك.

الحديد

يعتبر الحديد من أهم العناصر الموجودة في جسم الإنسان. يدخل الحديد في تكوين الخضاب (الهيموجلوبين) الذي ينقل الأكسجين من الرئتين ويوزعه على الخلايا، ثم يحمل ثاني أكسيد الكربون من الخلايا ليتم التخلص منه بواسطة الرئتين.

- كما أن الحديد مهم لتنظيم عملية نمو الخلايا وتكاثرها.
- يسبب نقص الحديد فقرًا في الدم ويؤدي إلى حدوث أعراض متعددة منها:
- التعب العام والإرهاق.
 - تسارع النبض.
 - صعوبة في التنفس.
 - ضعف التركيز وقلة الإنتاج.
 - ضعف المناعة ضد الإصابة بالأمراض المعدية.

يوجد هناك نوعان من الحديد:

الأول: حديد اليحمور^(٧٩) (heme)، ويوجد في الأطعمة ذات المصدر الحيواني المحتوية على مادة الهيموجلوبين (الخضاب) كاللحوم الحمراء والكبد، وهو أفضل وأسرع امتصاصاً من النوع الثاني.

الثاني: الحديد الذي لا يحتوي على مادة اليحمور، وهو المستمد من النباتات كالبقوليات والخضروات الخضراء والأطعمة المطعمة بالحديد.

(٧٩) اليحمور هو عبارة عن نوع من الحديد يحتوي على مركب البورفيرين الحديدي.

يمتص الإنسان الطبيعي حوالي ١٠-١٥٪ من الحديد الذي يتناوله في طعامه. تزداد نسبة الامتصاص في حالة الإصابة بفقر الدم، وعند نقص الحديد المخزون في نخاع العظم. وعندما ترتفع نسبة الحديد في الدم يقل الامتصاص لحماية للجسم من التسمم بزيادة الحديد. كما أن الامتصاص يختلف تبعاً لنوعية الحديد المستهلك، فالحديد المستمد من المصادر الحيوانية أسرع وأمثل امتصاصاً من مثيله من المصادر النباتية. تساعد اللحوم الحمراء وفيتامين (ج) الموجود في الفواكه وخاصة الحمضيات على تحسين امتصاص الحديد المستمد من النبات، والمدعمات الغذائية.

تزداد الحاجة للحديد في بعض الحالات، مثل الإصابة بالنزيف، أو عند النمو السريع في فترة المراهقة، أو أثناء الحمل، أو الأطفال الخدج. كما أن المصابين بالفشل الكلوي ويخضعون للغسيل الدموي؛ يكونون بحاجة ماسة إلى تعويض الحديد المفقود منهم أثناء عمليات الغسيل.

يحتاج المصاب بفقر الدم لبعض الأدوية المحتوية على عنصر الحديد لتحسين مستوى الخضاب في الدم، وبالتالي يتخلص من الأعراض السابقة الذكر، لكن استعمال الحديد دون وصفة طبية يمكن أن يسبب بعض المضاعفات، وخاصة إذا لم يكن هناك أصلاً نقص في الحديد، وحينها يتراكم الحديد في الجسم ويسبب آثاراً جانبية. ويكون هذا أكثر لدى الذكور والأشخاص المصابين بفقر دم البحر الأبيض المتوسط الذين يكون لديهم عادة زيادة في مستوى الحديد.

يمكن التخلص من الحديد الزائد باستعمال عقار الديسفيرانول.

اليود

يدخل عنصر اليود في تركيب هرمون الثايروكسين (Thyroxin) الذي تفرزه الغدة الدرقية، وهو هرمون مهم جداً لوظائف الجسم المختلفة، ويسبب نقصه الكثير من الأعراض التي تختلف حسب عمر الشخص المصاب بالنقص، ففي الأطفال يحدث ضعف في النمو الجسمي والعقلي، بينما يشتكى البالغون من أعراض أخرى منها: الكسل والخمول، والإحساس بالبرد والإصابة بالإمساك. يستعمل عنصر اليود كذلك في علاج بعض أورام الثدي الحميدة.

يوجد اليود بكثرة في الأسماك، وخاصة أسماك البحار والمحيطات.

المغنيسيوم

يحتاج الجسم لعنصر المغنيسيوم لعمل العظام والعضلات والأعصاب. ومعروف عنه قدرته على التخفيف من خطورة عدم انتظام نبضات القلب وخاصة بعد عمليات القلب الجراحية.

ويُستعمل المغنيسيوم في علاج الارتعاج النفاسي^(٨٠)، وله دور كبير في التحكم بضغط الدم وذلك لقدرته على إرخاء العضلات بشكل عام ومنها عضلات الأوعية الدموية. وقد وُجد كذلك أن المغنيسيوم يساعد على تخفيف آلام الرأس الناتجة عن الصداع النصفي.

تؤدي زيادة استهلاك المغنيسيوم إلى إحداث آثار جانبية ضارة في حالة الإصابة بقصور الكليتين؛ لأنه يتم التخلص منه عن طريقهما.

البوتاسيوم

البوتاسيوم عنصر طبيعي يوجد في جسم الإنسان، كما يوجد في عدد كبير من الأطعمة. يحتاج الإنسان لعنصر البوتاسيوم للتحكم في حركة السوائل الموجودة في الجسم وتوازنها الداخلي، وفي أغلب التفاعلات الكيميائية، كما أنه مهم لعمل العضلات والأعصاب. يعمل البوتاسيوم على التحكم بضغط الدم وخفضه. يحتاج الجسم إلى كمية من البوتاسيوم تبلغ حوالي ٢-٦ جرامات يوميا. يوجد البوتاسيوم بكثرة في الموز والتفاح والتمر.

تتمثل أعراض نقص البوتاسيوم في الشعور بالنعاس وضعف العضلات، والتهيج العصبي، والتشنج الذهني، وعدم انتظام دقات القلب. تزداد الحاجة للبوتاسيوم للذين يتعاطون مدرات البول لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

لا بد من الحذر في استعمال البوتاسيوم؛ لأن زيادته يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات خطيرة، منها عدم انتظام دقات القلب.

الزنك

يعتبر معدن الزنك من العناصر المهمة والموجودة في كل الخلايا. يدخل الزنك في تصنيع العديد من الإنزيمات وهو مهم وحيوي للإخصاب ولالتئام الجروح، ولحاسة التذوق، ويدخل في تكوين الحامض النووي DNA وغيره من البروتينات.

(٨٠) مشكلة صحية تصيب بعض الحوامل، يزيد فيها الوزن بشكل سريع ويرتفع ضغط الدم، وتزيد كمية الزلال في البول، وقد تكون لها بعض المضاعفات.

يوجد الزنك بوفرة في المحار، كما يوجد أيضاً بكميات أقل في اللحوم الحمراء والطيور والبقوليات وهو أفضل امتصاصاً عندما يؤخذ من البروتينات الحيوانية. تتفاعل مادة الفيتيت^(٨١) مع الزنك وتقلل من امتصاصه.

يُحدث نقص الزنك بعض الأعراض المرضية، مثل:

- بطء النمو.
- تساقط الشعر.
- الإسهال.
- تأخر البلوغ، وضعف الانتصاب عند الرجال.
- ضعف الشهية.
- ظهور طفح جلدي.
- تأخر التئام الجروح.
- تأثر حاسة التذوق.

أثبتت بعض الدراسات أن المرضى الذين يعانون من آلام المفاصل بسبب الالتهابات الرثوية أفادهم استخدام الزنك في التخفيف من الألم والتورم في المفاصل الملتهبة. كما يُعتقد أن الزنك يقلل من طول فترة الإصابة بالزكام والتهابات الجهاز التنفسي العلوية.

الأحماض الأمينية

الأحماض الأمينية هي المكونات الرئيسية للبروتينات، كما أن بعض الناس يستعملها كعلاج أو غذاء تكميلي لعلاج بعض حالات التوتر والقلق، وللتقليل من نسبة حدوث الذبحات الصدرية، ولعلاج مشكلة العرج المتقطع.

لا بد من الحذر عند استعمال الأحماض الأمينية كعلاج لأن زيادتها تسبب حدوث بعض المشكلات.

الكاروتين

وجدت بعض الدراسات أن زيادة استهلاك الجزر تقلل من نسبة الإصابة ببعض أنواع الأورام الخبيثة مثل سرطان الرئة؛ وذلك لكون الجزر يحوي مادة الكاروتين المضادة للأكسدة. لكن استعمال الكاروتين على شكل حبوب أو كبسولات يؤدي إلى حدوث بعض الآثار الضارة.

(٨١) توجد مادة الفيتيت في بعض الخضار الورقية كالسبانخ والسلق.

الفيتامينات المتعددة (Multivitamins)

أثبتت الدراسات مقدره الفيتامينات المتعددة على الحماية بإذن الله من أمراض متعددة تتعلق بالمناعة أهمها الأمراض المعدية، والأورام السرطانية.

فيتامين (أ)

يعتبر فيتامين (أ) أحد الفيتامينات التي تذوب بالدهون ولا تذوب بالماء، وهو مهم لنمو الخلايا وصحتها، ولصحة الغشاء المخاطي، ولتكوين الخلايا الحساسة للضوء في العين، وهو مهم في عملية النمو وخاصة في العظام.

كما يُفيد هذا الفيتامين في علاج كثير من الأمراض الجلدية ويحمي بإذن الله من أنواع من السرطانات الجلدية. يساعد فيتامين (أ) الجهاز المناعي على أداء وظيفته بشكل أفضل، ونقصه يؤدي إلى زيادة نسبة الإصابة بالأمراض المعدية. يعتبر الريتينول أحد أهم أشكال فيتامين (أ) وأكثرها نشاطاً.

يوجد هذا الفيتامين بكثرة في الأطعمة ذات المصدر الحيواني كالبيض والكبد. يعتبر البيتا كاروتين الموجود في النباتات أحد المركبات التي تتحول في الجسم إلى فيتامين (أ).

فيتامين (ب)

فيتامين (ب) هو من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء، ويشمل أنواعاً عديدة من الفيتامينات هي:

- فيتامين (ب ١) أو الثيامين: وهو مهم لعملية إنتاج الطاقة ونقل الرسائل العصبية.
- فيتامين (ب ٢) أو الرايبوفلافين.
- فيتامين (ب ٣) أو النياسين: ويستعمل في الطب البديل لعلاج ارتفاع الكولسترول والشحوم الثلاثية. يحمل النياسين كثيراً من الآثار الجانبية الضارة وأهمها التأثير الضار على الكبد.
- فيتامين (ب ٦) أو البايروديكسين: وهو مهم جداً للصحة، ويدخل في تركيب كثير من الإنزيمات المتعلقة بالعمليات الحيوية، وصحة الخلايا الحمراء في الدم، كما أنه مهم لعمل الجهازين العصبي والمناعي.
- يوجد فيتامين (ب ٦) في كثير من الأغذية مثل الحبوب والبقوليات والسّمك

وبعض الفواكه والخضروات. وقد وُجد أن لفيتامين (ب٦) دوراً مهماً في علاج الغثيان والقيء الناتجين عن الحمل.

- فيتامين (ب١٢)، ويسمى كذلك (كوبالامين) لاحتوائه على معدن الكوبالت. يحافظ هذا الفيتامين على صحة الخلايا العصبية وخلايا الدم الحمراء. يوجد فيتامين (ب١٢) في الأطعمة الحيوانية كاللحوم والأسماك والدواجن ومنتجات الحليب.

تحتاج الحوامل والمرضعات إلى استشارة الطبيب بشأن أخذ مدعمات غذائية تحتوي على فيتامين (ب١٢) في حالة عدم أخذ الكفاية من الأطعمة المستمدة من المصادر الحيوانية.

حامض الفوليك أو الفوليت

يوجد حامض الفوليك بشكل طبيعي في الخضروات الورقية، والفواكه، والبقوليات. ويرجع اسم (الفوليت، folate) وهو المركب الطبيعي لحامض الفوليك إلى كلمة "folium" باللاتينية، وهي تعني الأوراق الخضراء.

يحتاج الشخص البالغ إلى ٤٠٠ ميكروجرام من حامض الفوليك يومياً، تزداد الحاجة اليومية أثناء فترة الحمل والرضاعة، والنقاهة، وعند الإصابة ببعض الأمراض.

يدخل حامض الفوليك في تصنيع الخلايا الدموية الحمراء، وهو مهم وحيوي في الحفاظ عليها. وتظهر أهميته أكثر في المراحل العمرية التي تتطلب انقساماً سريعاً في تلك الخلايا، كما هو الحال أثناء الحمل، وفي فترة الطفولة والمراهقة.

كما أن الفوليت مهم جداً في تصنيع الحامضين النوويين DNA، RNA. فهو بذلك يساعد على تكوين الخلايا الجديدة والمحافظة عليها.

تتعرض أجنة الحوامل المصابات بنقص الفوليت إلى خطورة الإصابة بتشوهات في الأنبوب العصبي، كما أنهم يكونون عادة أقل وزناً من غيرهم من الأجنة.

كما أن الأطفال الذين لا يأخذون كفايتهم من هذا الفيتامين يكون نموهم أبطأ وأقل من الأطفال الآخرين. أما في البالغين؛ فيؤدي نقص الفوليت إلى الإصابة بنوع من أنواع فقر الدم.

تعمل الفيتامينات (ب٦، وب١٢ وحامض الفوليك) على تخليص الجسم من مادة الهيموسيسستين الضارة التي وُجد أنها تزيد من نسبة التعرض لأمراض القلب، ومن نسبة حدوث الإجهاض، وتزيد من احتمال حدوث تشوهات الأجنة.

فيتامين (ج)

وهو من الفيتامينات التي تذوب في الماء. ويعتبر فيتامين (ج) واحداً من مضادات الأكسدة، كما أنه يساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية، وعلى التئام الجروح وعلى امتصاص الحديد من الأمعاء.

توجد دلائل على أن فيتامين (ج) الموجود في الفواكه والخضروات الطازجة يفيد في الوقاية بإذن الله من سرطان المريء والفم وعنق الرحم.

فيتامين (د)

وهو من الفيتامينات التي لا تذوب في الماء. يعتبر فيتامين (د) من العناصر الغذائية المهمة، ويعمل على تنظيم نسبة الكالسيوم والمغنيسيوم، وهو مهم جداً لصحة العظام وضروري لمنع الكساح عند الأطفال، وهشاشة العظام في البالغين وخاصة كبار السن. وهو الفيتامين الوحيد الذي يمكن للإنسان أن يصنعه بنفسه في الخلايا الجلدية بمساعدة أشعة الشمس.

يوجد فيتامين (د) في الأطعمة المدعمة مثل الحليب، وحبوب الإفطار (الكورن فلكس). كما يوجد في زيت كبد الحوت وسماك السلمون والتونة. ويحتاج الإنسان إلى ٢٠٠ وحدة من فيتامين (د) يومياً، وتزداد هذه الكمية إلى ٤٠٠ وحدة عند التقدم بالعمر.

فيتامين (هـ)

فيتامين (هـ) هو واحد من مضادات الأكسدة التي تحافظ بإذن الله على الصحة العامة، وتحمي من كثير من الأمراض وخاصة أمراض القلب التاجية.

يعمل فيتامين (هـ) على تقليل التصاق الصفائح الدموية، وبذلك يقلل بإذن الله من أمراض القلب والأوعية الدموية. كما وُجد أن فيتامين (هـ) يحسّن المناعة عند المواليد وكبار السن.

خطورة زيادة استهلاك بعض العناصر الغذائية

الكالسيوم

يؤدي زيادة استهلاك الكالسيوم إلى حدوث بعض المشكلات الصحية، مثل ارتفاع مستوى الكالسيوم في الدم الذي يمكن أن يسبب الحصوات الكلوية، والإمساك، وزيادة امتصاص عنصر الرصاص الضار بالصحة.

كما يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى الكالسيوم إلى اضطراب في نبضات القلب.

يؤدي زيادة استهلاك الكالسيوم إلى التقليل من امتصاص بعض العناصر المهمة كالحديد والزنك والفوسفات والمغنيسيوم.

يتفاعل الكالسيوم مع بعض الأدوية فيؤثر عليها أو تؤثر عليه من ناحية الامتصاص، أو قد يتأثر تمثيلها بعد الامتصاص، ومن هذه الأدوية: الديجوكسين (digoxin)، والثيروكسين (thyroxin)، والمضاد الحيوي (تيتراسايكلين)، بعض أنواع مدرات البول (الثيازيد)، وبعض المسهلات، ومضادات الحموضة.

الحديد

يترسب الحديد بسهولة في الأنسجة والأعضاء، وذلك عند زيادة استهلاكه عن ما يحتاجه الجسم؛ لأن إخراج الحديد من الجسم محدود جداً، ولذلك فإن ارتفاع مستوى الحديد في الدم أمر متوقع عند بعض المصابين بأنواع من فقر الدم كأنيميا البحر الأبيض المتوسط، والذين تجرى لهم عمليات نقل دم متكررة.

يترسب الحديد الزائد في بعض الأعضاء كالكبد، محدثاً آثاراً ضارة.

يمكن أن يؤدي بلع الطفل الصغير لمئتين مجم من الحديد إلى الموت، ولذلك لا بد من حفظه بعيداً عن متناول يد الأطفال.

يمكن التخلص من الحديد الزائد باستعمال عقار الديسفيرانول.

الزنك

لو حظ أن التسمم بالزنك يمكن أن يكون حاداً أو مزمنياً، بمعنى أن يكون ناتجاً عن

بلغ كمية كبيرة من الزنك في مرة واحدة، أو بسبب زيادة استهلاكه على مدى شهور طويلة.

يمكن أن تؤدي الزيادة في استهلاك الزنك إلى ضعف وظيفة المناعة، ونقص مستوى النحاس، وتأثر عمل الحديد في الجسم. كما أنه قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الكوليسترول الجيد في الدم.

البوتاسيوم

يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى البوتاسيوم إلى اضطراب ضربات القلب وعدم انتظامها.

الفيتامينات

إن الإكثار من الفيتامينات التي لا تذوب في الماء يمكن أن يؤدي إلى عدم التخلص منها بشكل كامل، وبالتالي إلى تراكمها في خلايا الجسم، وهذا قد يحدث مشكلات صحية تتفاوت في شدتها بحسب الفيتامين المستخدم، وبحسب كمية زيادته، وحسب عمر المريض ووزنه وحالته الصحية. ولذلك لا بد من الحذر عند استخدام الفيتامينات وعدم تناولها دون استشارة الطبيب.

حامض الفوليك

يتفاعل حامض الفوليك مع بعض أدوية الصرع فتؤثر على فعاليتها سلباً مما يؤدي إلى زيادة حدوث نوبات الصرع.

المبحث الثاني

مضادات الأكسدة

يمكن تعريف مضادات الأكسدة بأنها: مجموعة من الفيتامينات والإنزيمات والعناصر الغذائية الموجودة بصورة طبيعية في بعض الأغذية، والنباتات الطبية، وتوجد كذلك منفردة في عبوات خاصة على هيئة حبوب أو كبسولات.

توجد مضادات الأكسدة في فيتامينات (أ) و (ج) و (هـ)، وفي الكاروتين، والفلافونويدس ومعادن السيلينيوم. أي في الفواكه والخضروات الطازجة، والحبوب، والبقوليات، كما توجد في الشاي الأخضر وفي لحوم الأسماك.

تعمل مضادات الأكسدة بإذن الله على حماية الجسم من تكون الشوارد الحرة (free radicals)، وهي عبارة عن ذرات تؤثر في الخلايا وتسبب ضرراً بالغاً لها. تضعف هذه الشوارد المناعة مما يؤدي إلى زيادة التعرض للعدوى، كما أنها تزيد احتمالية الإصابة بالأمراض الانحلالية كأمراض القلب والسرطان.

يمكن للشوارد الحرة أن تتكون بسبب التعرض للإشعاع والمواد الكيميائية السامة كالتي توجد في دخان السجائر.

تحمي مضادات الأكسدة بإذن الله من الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

أنواع مضادات الأكسدة ومصادرها

تحتوي الفواكه والخضروات الطازجة والبقوليات والحبوب على نوع أو أكثر من مضادات الأكسدة، ولكن بكميات متفاوتة.

وفي ما يلي بعض هذه الأنواع:

- الفيتامينات: تعمل بعض الفيتامينات (أ، ج، هـ) كمضادات للأكسدة إلى جانب وظائفها الأخرى. توجد هذه الفيتامينات في الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب.
- السيستين: وهو عبارة عن حمض أميني يوجد في البروتينات الحيوانية والنباتية. يعمل السيستين على إنتاج مضاد الأكسدة المعروف باسم (جلوتاثيون) والذي يحارب الشوارد

- الحرة. يساعد الجلوتاثيون الكبد والخلايا اللمفية على التخلص من الفضلات والسموم.
- الكاتشنات: وتوجد في الشاي الأخضر، وتعمل على إتلاف الجدار الخارجي للجراثيم. تفقد أوراق الشاي فعاليتها مع الغليان الطويل والمعالجة والتصنيع.
- السيلينيوم: ويوجد في الفواكه وبخاصة التفاح، وفي الحبوب والمكسرات ولحم البقر والتونة.
- السلفورافين: ويوجد في القرنبيط والبروكلي والكرنب.
- الفليفينويدات: وتوجد في الرمان وتعمل على الحد من مشكلة تصلب الشرايين.
- الأنثوسيانين: وهي من أقوى مضادات الأكسدة وتوجد في الثمار العنابية.

يمكن اختصار المعلومات الواردة في أعلاه بالقول: إن مضادات الأكسدة مهمة جداً للصحة، وتوجد في الفواكه والخضروات الطازجة، وبخاصة ذات الألوان القوية كالعنب الأحمر والتفاح الأحمر والشمندر والملفوف والسبانخ والجرجير والفجل، وفي الحبوب غير المقشرة كالشعير والقمح.

المبحث الثالث

بعض الأطعمة التي ثبتت فائدتها العلاجية

السّمك

هناك نوعان من الأسماك من حيث بيئتها المعيشية:

١- أسماك البحار والمحيطات (المياه المالحة).

٢- أسماك الأنهار والبحيرات العذبة.

تختلف القيمة الغذائية للأسماك على حسب كمية الماء الموجودة فيها، فكلما قلت كمية المياه في السمك زادت قيمته الغذائية.

تعتبر أسماك البحار المالحة أفضل من الناحية الغذائية؛ لاحتوائها على كميات أكبر من زيوت أوميغا ٣^(٨٢)، وتعتبر أسهل هضماً مقارنةً بأسماك المياه العذبة.

أما أسماك الأنهار فتعتمد قيمتها الغذائية على نوعية المياه التي تعيش فيها وعلى سرعة جريانها، وعلى كل فهي أصغر حجماً وأذ طعماً من أسماك المياه المالحة.

كما يمكن تقسيم الأسماك من حيث نوعية لحمها إلى:

١- السمك الزيتي:

وسمي بهذا الاسم لأن الزيت موزع على أجزاء الجسم المختلفة، ولذلك فإن لحمه داكن اللون، وهضمه صعب، ولكنه لذيذ الطعم، وغني بفيتامين (أ) و (د).

٢- السمك الأبيض:

ولحمه أبيض قليل الدهن، وهو سهل الهضم، ومنه سمك البياض.

٣- السمك الصدفي:

مثل الجمبري، والاستكوزا، وهو غني بالكولسترول.

تتركز القيمة الغذائية للأسماك في نسبة البروتين وجودته العالية، وتمتاز أسماك البحار المالحة بارتفاع نسبة البروتين واحتوائها على اليود، وبعض الفيتامينات الذائبة في الدهون، بالإضافة إلى بعض الدهون المهمة للجسم.

(٨٢) هي عبارة عن نوع من الزيوت المفيدة للصحة، وتفضل على غيرها من الزيوت.

تعمل الدهون الموجودة في السمك على تقليل نسبة الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية في الجسم، ولذلك فلهوم الأسماك مفيدة جداً لمرضى القلب، والذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول وتصلب الشرايين، وهي فعالة بإذن الله في الوقاية من أمراض القلب التاجية والسكتات الدماغية.

كما يفيد السمك في علاج الالتهابات الرئوية وتخفيف آلام المفاصل الناتجة عنها، ويعود ذلك لخاصيتها المضادة للالتهابات. يُستعمل السمك كذلك في الوقاية من بعض أمراض الكلى، ومن التهابات الأمعاء التقرحية، ومن بعض الأمراض الرئوية، في علاج الصدفية والحساسية الجلدية، ويمكن أن نفسّر ذلك بخاصيته المضادة للالتهابات.

كما تعتبر الأسماك غذاءً جيداً للمسننين والناقهين لسهولة مضغها، وهضمها، ولاحتوائها على كميات وفيرة من المعادن والفيتامينات المهمة. ولقد وُجد أن الأسماك ذات المحتوى العالي من الدهون مفيدة في علاج حالات الاكتئاب، ووجد كذلك أن نسبة الإصابة بالاكتئاب أقل بين سكان السواحل الذين يعتمدون في غذائهم على أسماك البحار المالحة الغنية بالدهون. لا توجد آثار جانبية ضارة للإكثار من أكل السمك أو استعمال زيتته.

التمر

يعد التمر من الأغذية الشهية طيبة المذاق والغنية بالسكريات والفيتامينات والمعادن المفيدة للجسم، كما أنه يحتوي على بعض مضادات السرطان، وبعض المنشطات والهرمونات المهمة.

وردت الإشارة إلى النخيل والتمر في القرآن والسنة مرات عديدة دالة على أهميتهما وفائدتهما.

قال تعالى: ﴿وَهَزِيْٓٔ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ، تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا، فَكُلِيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا﴾^(٨٣). وقال عليه الصلاة والسلام: " من تصبَّح كل يوم سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر "^(٨٤). وقال: " بيت ليس فيه تمر جياع أهله " ^(٨٥). وقال: " الكمأة من المن، والعجوة من الجنة وهي شفاء من السم " ^(٨٦).

يحتوي التمر على العناصر الغذائية الآتية:

- سكريات (حوالي ٧٠٪ من وزن التمرة)، وهي على أنواع:
 - أحادية لا تحتاج إلى هضم وتمتص مباشرة.
 - ثنائية سريعة الهضم والامتصاص.
- صوديوم بكميات بسيطة لا تزيد على ميلليجرام لكل ١٠٠ جرام من التمر.
- بوتاسيوم بكميات أكبر من الصوديوم (حوالي ٦ ميلليجرام لكل ١٠٠ جرام من التمر)، وزيادة كمية البوتاسيوم مقارنة بالصوديوم يجعل التمر غذاءً مناسباً للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم.
- الحديد: يحتوي كل ١٠٠ جم من التمر على حوالي ٣ ميلليجرامات من الحديد، وهذا يجعل التمر مفيداً في علاج فقر الدم الغذائي.
- الألياف: ووجودها يساعد على تنشيط حركة الأمعاء، ولها دور وقائي من كثير من الأمراض.

(٨٣) سورة مريم آية ٢٥، ٢٦.

(٨٤) رواه البخاري في كتاب الأطعمة باب العجوة (٥٤٤٥).

(٨٥) رواه أبو داود في كتاب الأطعمة باب في التمر (٣٨٣١)، وابن ماجة في كتاب الأطعمة باب التمر (٣٣٢٧)، وصححه الألباني في صحيح ابن ماجة (٢٦٨٨).

(٨٦) رواه ابن ماجة في كتاب الطب باب الكمأة والعجوة (٣٤٥٥) وصححه الألباني في صحيح ابن ماجة باختصار السند (٢٧٨٣) ولفظ: " الكمأة من المن " متفق عليه.

- يحتوي الرطب على مادة هرمونية شبيهة بهرمون الاوكسيتوسين والذي يساعد على انقباض الرحم، وتسهيل الولادة، ولهذا جعله الله غذاءً مناسباً لمريم عليها السلام عندما جاءها المخاض.
- يحتوي التمر على مجموعة من الفيتامينات مثل الثيامين والريبوفلافين والنياسين المهمة للجهاز العصبي.
- الفلور بمقدار ٣٠ ميكروجرام لكل ١٠٠ جرام، وهذا يجعل التمر مفيداً للمحافظة على سلامة الأسنان ومنع تسوسها.
- يحتوي التمر على عنصر البورون المهم جداً للنمو، والمؤثر على الإنزيمات الخاصة بالنمو، ويدخل في تركيب الفيتامينات ويستخدم في علاج كثير من الأمراض الخبيثة.
- عنصر السيلينيوم المضاد للأكسدة والسرطان.

يعطي التمر إحساساً بالدفع، ومنقوعه يساعد في إدرار البول، وتنشيط الجهاز الهضمي، ومقاومة الإمساك، وشفاء البواسير. كما أن التمر غذاء ضروري للحامل، ولذلك أمر الله مريم عليها السلام بتناوله إبان ولادتها بعيسى عليه السلام، بقوله تعالى: ﴿وهزي إليك جذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً فكلي واشربي وقري عينا﴾^(٨٧). وتبرز أهمية إفطار الصائم على التمر في أن نسبة كبيرة من مكوناته السكرية أحادية وسريعة الامتصاص مما يعطي الصائم طاقة عالية وبشكل سريع.

(٨٧) سورة مريم آية ٢٥، ٢٦.

زيت الزيتون

قال تعالى: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، مَثَلُ نُورِهِ كَمَشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ، الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ، الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ، يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ، يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ، نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ، وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ، وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ (٨٨).

وقال أيضاً: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلْأَكْلِينَ﴾ (٨٩).
وقال مُفْسِماً: ﴿وَالتَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ﴾ (٩٠).

يعتبر زيت الزيتون من الزيوت المفيدة للصحة، ويدعى بالزيت الطيب، ويخرج من شجرة مباركة، وقد أوصى به رسول الله صلى الله عليه وسلم، فعن عمر بن الخطاب قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة" (٩١).

يمتاز زيت الزيتون عن غيره من الزيوت بفائدته الغذائية، وقدرته بإذن الله على علاج كثير من الأمراض والعلل والوقاية منها. فقد استعمل منذ القدم في التداوي من كثير من المشكلات الصحية فعلى سبيل المثال: استعمل في علاج ذات الجنب في عهد النبي صلى الله عليه وسلم، فعن ميمون أبي عبد الله قال: سمعت زيد بن أرقم قال: أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نتداوى من ذات الجنب بالقسط البحري والزيت (٩٢)، والزيت المعروف في ذلك الوقت هو: زيت الزيتون.

يحتوي زيت الزيتون على الأحماض الدهنية غير المشبعة وحيدة الرابطة المزدوجة، وهو ما يميزه عن بقية الزيوت. فمثلاً: يحتوي على الحامض الدهني (أوليك) المضاد لتخثر الدم، وعلى نسبة عالية من أحماض دهنية أخرى حيوية، تلعب دوراً مهماً في خفض مستوى الكوليسترول السيئ (LDL)، ورفع الكوليسترول الجيد (HDL)، مما يقلل نسبة الإصابة بتصلب الشرايين ومن ثم تقليل الإصابة بأمراض القلب التاجية.

(٨٨) سورة النور آية ٣٥.

(٨٩) سورة المؤمنون آية ٢٠.

(٩٠) سورة التين آية ١.

(٩١) رواه الترمذي في كتاب الأطعمة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم باب ما جاء في أكل الزيت (١٨٥٢، ١٨٥١) وقال: هذا حديث لا نعرفه إلا من هذا الوجه، وأخرجه ابن ماجة في كتاب الأطعمة باب الزيت (٣٣١٩)، وصححه الألباني في صحيح ابن ماجة ٢ (٢٦٨٢).
(٩٢) رواه الترمذي في كتاب الطب باب ما جاء في دواء ذات الجنب (٢٠٧٩) وقال: هذا حديث حسن (غريب) صحيح، ولا نعرفه إلا من حديث ميمون عن زيد بن أرقم، وذات الجنب يعني السل.

كما يحتوي زيت الزيتون على العديد من الفيتامينات والأملاح المهمة. هذا بالإضافة إلى كونه من مضادات الأكسدة المهمة لاحتوائه على مادة الليبوثيد. ولهذا كله فالزيت يعمل على تغذية خلايا الجسم وإمدادها بالعناصر المهمة، وله دور كبير في الوقاية من أمراض العصر كأمراض القلب والأوعية الدموية، وبعض أنواع الأورام الخبيثة كسرطان الأمعاء وسرطان الثدي. فقد أثبتت دراسة أجريت في اليابان أن النساء اللاتي يتناولن زيت الزيتون أكثر من مرة باليوم يقللن من خطر إصابتهن بسرطان الثدي بنسبة ٢٥٪ بالمقارنة مع النساء اللاتي لا يتناولونه بانتظام.

وزيت الزيتون أيضاً مادة ذات فعل ملين لطيف، ويعمل كمضاد للإمساك. لا توجد لزيت الزيتون أي تأثيرات سلبية عند استخدامه بانتظام وبصورة يومية، وهذا عكس كثير من الدهون الأخرى.

يستعمل مزيج زيت الزيتون مع بعض المواد الأخرى موضعياً للعناية بالبشرة والشعر، ويعطي نتائج جيدة. كما أنه يلطف السطوح الملتهبة في الجلد، ويستعمل في تطرية القشور الجلدية الناجمة عن الأكزيما وداء الصدف.

اكتشف بعض العلماء أن دهان الجلد بزيت الزيتون ذي النوعية الجيدة بعد التعرض إلى أشعة الشمس يقلص من احتمالات الإصابة بسرطان الجلد، كما أنه يقلل من حجم الأورام السرطانية. ويعتبر زيت الزيتون غنياً بالمواد المانعة للتأكسد التي يُعتقد أنها تمتص التأثيرات الضارة للإشعاعات فوق البنفسجية، لكنه لا يمنع الأشعة فوق البنفسجية من اختراق الجلد.

الخل

عن أم سعد رضي الله عنها قالت: دخل الرسول صلى الله عليه وسلم على عائشة وأنا عندها، فقال: "هل من غداء؟" قالت: عندنا خبز وتمر وخل. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "نعم الإدام الخل، اللهم بارك في الخل فإنه كان إدام الأنبياء قبلي، ولم يفتقر بيت فيه خل" (٩٣). وعن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "نعم الأدم (أو الإدام) الخل" (٩٤).

وعن جابر رضي الله عنه قال: أخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدي ذات يوم إلى منزله فأخرج إليه فلقاً من خبز، فقال: "ما من إدام؟" فقالوا: لا، إلا شيء من خل، فقال: "فإن الخل نعم الأدم". قال جابر: فما زلت أحب الخل مذ سمعتها من نبي الله صلى الله عليه وسلم (٩٥).

ما هو الخل؟

الخل عبارة عن مادة سائلة ذات طعم حاد، وخل التفاح هو أحسن أنواع الخل.

مكونات الخل

يتركب الخل من الماء وحامض الخليك ومواد صلبة وطيارة وعضوية تعطيه الطعم والرائحة.

يُحضَّرُ خَلُّ التَّفَاحِ كالتَّالِي:

- يغسل التفاح جيداً بالماء.
- يقطع إلى قطع متوسطة الحجم.
- يعبأ في أنية من الزجاج، أو البلاستيك.
- تُغطَّى الأنية بقطعة من القماش، وتحفظ في مكان دافئ لمدة خمسة وأربعين يوماً حتى يختمر.
- يُعصر ويُعبأ في قناني من الزجاج ويختم.

تحدَّثَ الأطباء العرب القدماء عن الخل، فعَدَّدُوا منافعَه ومضارَه، وبينوا أنه ينفع المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتالة، ويحلل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف، وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويمنع الورم من الحدوث ويعين على الهضم ويضاد البلغم ويرق الدم.

(٩٣) رواه ابن ماجة في كتاب الأطعمة باب الإبتداع بالخل (٣٣١٨).

(٩٤) رواه مسلم في كتاب الأشربة باب فضيلة الخل (٥٣٥٠).

(٩٥) رواه مسلم في كتاب الأشربة باب فضيلة الخل (٥٣٥٣).

ومن استعمالات الخل ما يلي:

- علاج الحروق:
لتجنب حدوث فقاعات الحروق وآثارها؛ يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح، ويفعل ذلك أيضا للحروق الشمسية.
- علاج القيء:
يؤخذ مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح وربع كوب من الماء الساخن، وإذا استمر القيء يشرب صباحاً وقبل النوم مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح ونصف قدح من الماء ويؤكل بعده قطعة بسكويت.
- لدغ الحشرات:
تدلك الأجزاء المكشوفة من الجسم بغسول مركب من ثلاثة أرباع من خل التفاح، وربع من خلاصة مغلي الزعتر، وتوضع على مكان اللدغ بسرعة وتبل عدة مرات بالخل لئلا يفقد المزيج مفعوله بالتبخر.
- الأرق:
يشرب بعد حوالي ساعة ونصف من تناول الطعام مزيج من نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح، مع ملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب ماء دافئ.
- السعال:
يؤخذ مزيج مكون من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين من العسل ويضاف له الجلسرين بمقدار ملعقتين ويمزج جيداً، ثم يؤخذ على ثلاث جرعات يومياً، وإذا كان السعال شديداً يؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين وفي حالة نوبات السعال يؤخذ مرة أو مرتين في الليل.
- علاج الثعلبية:
يطلى موضع الإصابة بخل التفاح المركز ٦ مرات خلال اليوم ولمدة ١٥ يوماً.
- الوقاية من تصلب الشرايين:
تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء بصورة دائمة.

- الوقاية من التسمم الغذائي:
تؤخذ ملعقتان صغيرتان في كأس من الماء قبل تناول طعام يشتبه بفساده، وهذا يقي من حالة التسمم بإذن الله.
- إنقاص الكوليسترول، والوزن :
وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين منه في كأس من الماء عند كل وجبة طعام.
- علاج التهاب الحلق:
تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء وذلك على شكل غرغرة كل ساعة ولمدة خمس ثوان، وينصح ببلع ذلك كاملاً بعد الغرغرة، وعند ملاحظة التحسن تجعل الجرعة كل ساعتين، يداوم على ذلك لمدة يومين فقط .
- وهو نافع للداحس إذا طلي به، والنملة والأورام الحارة، وحرق النار^(٩٦).

(٩٦) الطب النبوي لابن القيم ص ٢٢١.

التلبينة

عن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم أنها كانت إذا مات الميت من أهلها فاجتمع لذلك النساء ثم تفرقن - إلا أهلها وخاصتها - أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت، ثم صنِعَ ثريد، فصبَّت التلبينة عليها، ثم قالت: كلن منها، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن " (٩٧).

وعنها رضي الله عنها قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أحداً من أهله الروعك أمر بالحساء من شعير فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه ثم يقول: " إنه يرتق فؤاد الحزين، ويسرو عن فؤاد السقيم، كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها " (٩٨).
وعنها أيضاً أنها كانت تأمر بالتلبينة وتقول: هو البغيض النافع (٩٩).

وكان غالب طعام النبي صلى الله عليه وسلم وأهله من الشعير، فعن ابن عباس قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبيت الليالي المتتابعة طاوياً، وأهله لا يجدون العشاء وكان عامة خبزهم خبز الشعير (١٠٠).

بعد هذه المقدمة، يحق للقارئ الكريم أن يتساءل: ما هي التلبينة؟
التلبينة: هي عبارة عن حساء يُعمل من ملعقتين من دقيق الشعير بنخالته ثم يضاف لهما كوب من الماء، وتطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف كوب لبن وملعقة عسل نحل. سميت تلبينة تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها.

والشعير هو نبات حولي من الفصيلة النجيلية، ويشبه في شكله العام نبات القمح، والشوفان.



الشعير في سنبله

(٩٧) رواه البخاري في كتاب الأطعمة باب التلبينة (٥٤١٧)، ومسلم في كتاب الأدب باب التلبينة مجمة لفؤاد المريض (٢٢١٦).

(٩٨) رواه الترمذي في كتاب الطب باب ما يطعم المريض (٢٠٣٩) وقال: حديث حسن صحيح.

(٩٩) رواه البخاري في كتاب الطب باب التلبينة للمريض (٥٦٩٠).

(١٠٠) رواه ابن ماجة في كتاب الأطعمة باب خبز الشعير (٣٣٤٧)، وحسنه الالباني في صحيح ابن ماجة ٢ (٢٧٠٣).

أثبتت الدراسات العلمية فاعلية حبوب الشعير الفائقة في تقليل مستويات الكولسترول في الدم من خلال عدة عمليات حيوية، منها:

- اتحاد الألياف الموجودة في الشعير مع الكولسترول الزائد في الأطعمة مؤدياً إلى خفض نسبته في الدم.
 - احتواء حبوب الشعير على مركبات كيميائية تعمل على خفض معدلات الكولسترول في الدم، ورفع القدرة المناعية للجسم مثل مادة (بيتا جلوكان).
 - تحتوي حبوب الشعير على مركبات مشابهة لفيتامين (هـ)، والتي لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوي للكولسترول.
- يساعد الشعير بإذن الله على خفض ضغط الدم بطريقتين:
- إدراره للبول.
 - احتوائه على كمية وافرة من البوتاسيوم الذي يساعد على التوازن في كمية الماء والملح داخل الخلايا.

وُجد كذلك أن تناول الشعير يساعد على التخفيف من حدة الاكتئاب، ولتوضيح كيفية حدوث ذلك، نذكر أهم المواد المضادة للاكتئاب والموجودة في الشعير، ومنها:

المعادن

يحتوي الشعير على عنصري البوتاسيوم والماغنسيوم اللذين يساعدان على التخفيف من حدة الشعور بالاكتئاب والحزن. وعملهما يكمن في تأثيرهما على الموصلات العصبية.

فيتامين (ب)

يسبب نقص هذا الفيتامين تأخراً في العملية الفسيولوجية لتوصيل نبضات الأعصاب الكهربائية في المخ، وهذا قد يسبب الحزن والاكتئاب. يحتوي الشعير على كمية طبيعية كافية من فيتامين (ب) مما يساعد على التقليل من الشعور بالحزن.

مضادات الأكسدة

وُجد في كثير من الدراسات أن الشوارد الحرة تعتبر من أهم أعداء المخ، وقد تسبب

الحزن. إن احتواء الشعير على كميات وافرة من (فيتامين E و A) يساعد بإذن الله على شفاء حالات الاكتئاب وخاصة لدى المسنين في فترة زمنية قصيرة.

الأحماض الأمينية

يحتوي الشعير على الحمض الأميني تريبتوفان الذي يسهم في التخليق الحيوي لإحدى الناقلات العصبية وهي السيروتونين التي تؤثر بشكل بارز في الحالة النفسية والمزاجية للإنسان.

الشعير وصحة الأمعاء

يعتبر الشعير من الأغذية الغنية بالألياف بنوعيتها؛ التي تذوب بالماء أو المنحلة، وغير المنحلة، وهي التي لا تنحل مع الماء داخل القناة الهضمية، لكنها تمتص منه كميات كبيرة وتحبسه داخلها؛ فتزيد من كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها؛ مما يسهل ويسرع حركة هذه الكتلة عبر القولون، وهكذا تعمل على تنشيط الحركة الدودية للأمعاء؛ وهو ما يدعم عملية التخلص من الفضلات.

تتخمر الألياف المنحلة بدرجات متفاوتة بواسطة بكتيريا الأمعاء؛ مما يزيد من كتلة الفضلات، وينشط الأمعاء الغليظة؛ وبالتالي يسرع ويسهل عملية التخلص من الفضلات.

وبذلك تتبين فائدة الشعير في علاج الإمساك، ومتلازمة المعى المتهيج، وفي الوقاية بإذن الله من سرطان الأمعاء. حيث تبين أن سرعة التخلص من الفضلات، يقلل من خطورة الإصابة بهذا النوع من السرطان.

كما أن وجود مضادات الأكسدة بوفرة في الشعير يقاوم الشوارد الحرة التي تدمر غشاء الخلايا والحامض النووي فيها، والتي يعتقد الآن أنها من الأسباب المهمة في حدوث بعض أنواع السرطانات^(١٠١).

(١٠١) راجع بحث التلبينة: غذاء ودواء: مجلة الإعجاز العلمي، العدد السابع عشر، ذو الحجة ١٤٢٤ ص ٦-٩.

المبحث الرابع الألياف الغذائية

الألياف هي مادة توجد في الأطعمة النباتية.
وتقسم إلى نوعين :

- ألياف قابلة للذوبان في الماء (منحلة).
- ألياف لا تذوب في الماء (غير منحلة).

بعض مصادر الألياف الغذائية

- الحبوب: كالكمح والذرة والأرز والشوفان التي تدخل في صناعة الخبز والكعك وحبوب الإفطار (الكورن فليكس).
- الفواكه.
- الخضروات.
- المكسرات.

ومن هذه الأطعمة تعتبر الفواكه وحبوب الإفطار من الأطعمة المحببة للصغار.

فائدة الألياف الغذائية

إن الألياف الغذائية القابلة للذوبان في الماء كالفواكه والشوفان، تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم. أما الألياف غير الذائبة كالنخالة، فهي تساعد على تنظيم حركة الأمعاء وتقلل من احتمال الإصابة ببعض أنواع الأورام السرطانية.

هذا بالإضافة إلى أن الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من الألياف، تحتوي كذلك على كمية عالية من الفيتامينات والأملاح المعدنية، وكميات قليلة من الدهون والدهون المشبعة.

فعند تناول إفطار مكون من حليب قليل الدسم، مع حبوب الإفطار وقطعة من الفاكهة وزبادي أو جبن قليل الدسم مع قطعة من الخبز، فإن الإنسان يحصل على كمية كافية من الألياف بالإضافة إلى الأملاح المعدنية والفيتامينات التي يحتاجها لبناء الجسم ونموه.

إنَّ تعود الإنسان منذ الصغر على تناول غذاء صحي قليل الدهون، كثير الألياف، يحفظه بإذن الله في المستقبل من الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع الأورام السرطانية.

كما لوحظ أن السمثة نادرة في البلدان التي يعتمد سكانها في غذائهم على وجبات غنية بالألياف الغذائية، بينما تزيد لدى الأشخاص الذين يستهلكون كميات قليلة من الألياف. وينصح بالإكثار من الألياف لعلاج الإمساك لدى الأطفال و البالغين.

إن مقدار الألياف التي يحتاجها الطفل يومياً تساوي (عمر الطفل + ٥).
فمثلاً: الطفل الذي يبلغ عمره ٦ سنوات يحتاج إلى (٦ + ٥ = ١١ جم) من الألياف يومياً. وهذه الكمية تزداد مع تقدم الطفل في العمر، ويحتاج البالغ حوالي ٢٠ - ٣٥ جم من الألياف يومياً. وتجدر الإشارة إلى أنه مع زيادة الألياف في الغذاء لا بد من زيادة السوائل كالماء والعصير والحليب^(١٠٢).

(١٠٢) الموسوعة الصحية الشاملة للدكتورة ضحى بنت محمود بابلي ص ٢٩٠-٢٩١.