

الفصل التاسع

رد الفعل الحيوي Biofeedback

إنه من المعروف للجميع أن الإنسان لا يستطيع التحكم بحركة العضلات الإرادية، ولا يستطيع إيقافها مهما حاول، فمثلاً: نحن لا نستطيع التوقف عن التنفس إرادياً؛ لأن القوة التي أودعها الله سبحانه وتعالى في مركز التنفس الذي يعتبر إرادياً تفوق قوة الإرادة والرغبة في إيقاف التنفس.

لكن من الملاحظ أن الإنسان يستطيع ببعض التدريب التأثير على هذه الحركات الإرادية بتغيير سرعتها مثلاً، كما يحدث لبعض الناس الذين يتمكنون من إبطاء نبضات القلب بإجراء تمارين معينة. كما أنه يمكن التحكم بهذه العضلات لعلاج بعض الأمراض والمشكلات الصحية مثل: ألم الرقبة الناتج عن شد العضلات، أو الصداع الناتج عن التوتر والشد النفسي أو الشقيقة. ويكون ذلك باستعمال ما يسمى بالتغذية الحيوية المرتدة.

ما هو رد الفعل الحيوي؟

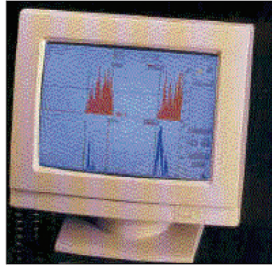
يمكن تعريف رد الفعل الحيوي: بأنه وسيلة الإنسان للاتصال مع أعضاء جسمه المختلفة، ويتم ذلك بترجمة درجة حرارة الجلد، أو سرعة نبض القلب، أو ارتفاع ضغط الدم أو درجة تقلص العضلات، إلى إشارات صوتية أو رسومات بيانية تظهر على شاشة الحاسب الآلي، وبالتمكن من التحكم بسرعة هذه الإشارات الموجودة على الشاشة أو درجة الصوت الصادرة عن الحاسوب، يتعلم الشخص المريض كيفية التحكم بأعراضه المرضية فيما بعد.



الجهاز المستعمل في التحكم بردود الفعل

فمثلاً بالنسبة للإنسان الذي يعاني من آلام في الرقبة بسبب تقلص العضلات الناتجة عن الشد النفسي، فإنه يعالج باستعمال رد الفعل الحيوي المرتد، ويكون ذلك بواسطة جهاز تخطيط العضلات، وذلك بالطريقة التالية:

- توصل أقطاب الجهاز إلى عضلات الرقبة المتقلصة.
- توصل الأسلاك الممتدة من الأقطاب بجهاز تخطيط العضلات.
- تبين شاشة الحاسوب الملحقة بجهاز التخطيط ذبذبات تعكس سرعة حركتها على الشاشة مقدار الشد في العضلات تحت الاختبار.



- يمكن للمريض التحكم بسرعة الذبذبات بوسائل متعددة منها: محاولة إرخاء عضلات الرقبة المشدودة، أو اتخاذ وضع مريح للرقبة، أو بالتنفس العميق البطيء.
- يُكرَّر هذا الاختبار مرات عديدة؛ إلى أن يتعلم المريض أسلوب التحكم بعضلاته المشدودة، فيمارسه فيما بعد كلما أحس بالتوتر أو بالألم.

يختلف العلاج برد الفعل الحيوي عن الاسترخاء المعروف، بأن الاسترخاء يشمل استرخاء عضلات الجسم كلها بالإضافة إلى حصول ببطء نبضات القلب وبطء التنفس، أما في رد الفعل الحيوي، فيكون الاسترخاء في مجموعة واحدة من العضلات، وهنا لا بد من التنبيه إلى أن كلا الأسلوبين متكامل، يساعد الواحد منهما الآخر للوصول بالإنسان إلى الراحة النفسية والجسدية.

يحتاج المريض في بداية العلاج إلى التدريب في معمل متخصص بالعلاج وبواسطة أجهزة معينة، لكن يتم الاستغناء عن ذلك فيما بعد، ويتم القيام بالتمارين في المنزل دون الحاجة للأجهزة.

الأحوال التي يستعمل فيها رد الفعل الحيوي

١- الصداع

يُعتبر العلاج برد الفعل الحيوي بواسطة تخطيط العضلات بالإضافة إلى الاسترخاء من أنجح الطرق في علاج الصداع التوتري، ووجد أن نسبة نجاح هذه الطريقة العلاجية تفوق الطرق التقليدية من أدوية مسكنة وعلاجات نفسية. ولا فرق في ذلك بين الصداعات قصيرة الأمد أو المزمنة. كما أن الدلائل تشير إلى أن العلاج برد الفعل الحيوي يفيد المرضى المصابين بالصداع النصفي (الشقيقة) الناتج عن تمدد الأوعية الدموية، ويكون ذلك بتعليم المريض كيفية تدفئة كفيه؛ بجعل الدم يتدفق إليهما من خلال الأوعية الدموية المغذية لهما، وهذا يؤثر على تدفق الدم إلى الرأس ويقلل من شدة الألم.

٢- تحسين الدورة الدموية

يُصاب مرضى السكري بضعف الدورة الدموية في الأطراف وخاصة السفلية منها، وهذا يؤثر على التئام الجروح ويعرض القدمين إلى الإصابة بمضاعفات داء السكري^(*) التي تشمل بتر جزء من القدم. ولتحسين الدورة الدموية في القدمين يمكن استعمال الاسترخاء بالإضافة إلى استعمال رد الفعل الحيوي، وتقاس درجة توسع الأوعية الدموية في القدمين بارتفاع درجة الحرارة في الأصابع.

٣- إعادة التأهيل بعد الإصابة بالجلطات العصبية

يُستعمل العلاج برد الفعل الحيوي أحياناً للتأهيل بعد الإصابة بالجلطات العصبية المسببة للشلل النصفي. ويكون ذلك: بقياس درجة تقلص العضلات الضعيفة باستعمال جهاز تخطيط العضلات، ومن ثمَّ تعليم المريض كيفية التحكم بعضلاته وتنشيطها.

٤- سلس البول

إن سلس البول مشكلة منتشرة بكثرة وخاصة بين السيدات، وقد استعمل لعلاجها العقاقير الطبية والأساليب الجراحية، لكن العلاج برد الفعل الحيوي هو من أنجح الأساليب لعلاج هذه المشكلة.

(*) يمكن الرجوع إلى كتاب حقائق عن داء السكري للدكتورة ضحى بابلي.

٥- سلس البراز

يعاني كبار السن أحياناً من مشكلة سلس البراز، وإلى جانب آثارها الاجتماعية وتأثيرها على نفسية المريض، فإن سلس البراز يسبب تهيجاً بالجلد بسبب التماس المستمر مع الفضلات، بالإضافة إلى الإصابة بالتهابات البول المتكررة. ولعلاج هذه المشكلة، يوضع بالوناً منتفخاً في المستقيم ويدير المريض على التحكم بعضلات فتحة الشرج عند الإحساس بامتلاء المستقيم.

٦- ارتفاع ضغط الدم

إنَّ لرد الفعل الحيوي تأثيراً بسيطاً على جدران الأوعية الدموية، وبالتالي على ارتفاع ضغط الدم، ولذلك فإن استعمال هذه الطريقة لعلاج ضغط الدم محدودة جداً وتكون فقط في حالات الارتفاع البسيط، أما عند ارتفاع ضغط الدم لدرجة متوسطة أو شديدة فلا دور هناك لاستعمال رد الفعل الحيوي.

الفصل العاشر

المعالجة اليدوية Chiropractic

تعود المعالجة الطبية اليدوية للعصور القديمة، فقد استعملها أبوقراط في القرن الخامس قبل الميلاد، واستمر الأطباء بعده يستعملونها ويطورونها إلى عهد قريب، حين انتقلت هذه الطريقة العلاجية من أيدي الأطباء إلى المعالجين بالطب البديل.

وُجد في دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن الأمريكيان أجروا ١٩٢ مليون زيارة للمعالجين اليدويين في عام ١٩٩٧ م^(١٠٣)، وأن حوالي ٨٨ مليون من هذه الزيارات لعلاج آلام الظهر والرقبة^(١٠٤).

يعتمد المعالجون باليد على تحريك النتوءات الأفقية للفقرات في العمود الفقري. وبذلك فهو يستعمل فقط لعلاج آلام الظهر والرقبة. وقد بينت الدراسات الطبية نجاحه في هذا المجال.



تتم المعالجة بتحريك المفصل المصاب بطريقة معينة، يخف بعدها الألم ويعود المريض لممارسة حياته الطبيعية بعد فترة قصيرة من الزمن. ولا بد من التنبيه هنا إلى أن هذا العلاج لا بد أن يتم بأيدي مدربة، ولا يمكن أن يقوم به أي شخص لأنه يمكن أن يؤذي مفاصل العمود الفقري.

يتلقى ممارسو العلاج اليدوي في البلاد الغربية تدريبات مكثفة قبل السماح لهم بالممارسة، فهم يتعين عليهم إتمام دراستهم الجامعية، في برنامج مدته أربع سنوات داخل إحدى كليات طب المعالجة باليد، ومن ثم يُعطون التصاريح اللازمة لبدء العمل.

Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, et al. Trends in alternative medicine use in the United States, 1990-1997: results of a (١٠٣) follow-up national survey. Journal of the American Medical Association. 1998; 280(18):1569-1575

Wolsko PM, Eisenberg DM, Davis RB, et al. Patterns and perceptions of care for treatment of back and neck pain: results of (١٠٤) a national survey. Spine. 2003; 28(3):292-297

استعمالات العلاج باليد

يستعمل العلاج اليدوي لعلاج آلام الظهر الحركية الحادة الناتجة عن تقلص العضلات، ولعلاج آلام الرقبة أو الصداع المزمن الحادث بسبب احتكاك فقرات الرقبة، كما يستعمل أحياناً لعلاج الآلام المزمنة الناتجة عن احتكاك المفاصل بسبب التقدم بالعمر، لكنه أكثر نجاحاً في الحالات الحادة. تستعمل المعالجة اليدوية أحياناً لعلاج حالات الشقيقة (الصداع النصفي) وعسر الطمث، والمغص، لكن نجاحها هنا ليس كما هو في علاج آلام الظهر الحادة.

كيفية العلاج

يقوم المعالج بعملية ضبط وضع العظام، أو يستخدم قوة مناسبة بيديه أو باستخدام آلة معينة مصممة خصيصاً لوضع قوة معينة لزمن وجيز وبدقة شديدة على المفصل المصاب في اتجاه محسوب بدقة لإعادته إلى الوضع الطبيعي.

أما في حالات الانزلاق الغضروفي فإن المعالجة اليدوية تخفف الألم فقط، لكنها لا تغير من واقع الانزلاق الغضروفي ولا تعيده إلى مكانه، ولا بد من الحذر الشديد عند تحريك المفصل في حالة الانزلاق الغضروفي والتأكد من عدم إيذاء الأعصاب القريبة.

الحالات التي لا يمكن فيها استعمال العلاج اليدوي

لا بد من التنبيه هنا إلى أن المعالجة اليدوية لا يمكن استخدامها في بعض الحالات وهي:

- الألم الناتج عن الكسور في الفقرات.
- الآلام الناتجة عن الإصابة بالالتهابات الموضعية في العظم مثل الدرن أو الحمى المالطية.
- الإصابة بالأورام في العمود الفقري.
- هشاشة العظام^(١٠٥).

الفصل الحادي عشر التداوي بالنباتات والأعشاب الطبية

ما المقصود بالأعشاب؟

الأعشاب هي مجموعة من النباتات تُستعمل للتداوي ويطلق عليها كلمة الأعشاب الطبية، للتفريق بينها وبين الأعشاب الأخرى، مثل تلك التي تستعمل كمحسنات لطعم الأكل، وغيرها من الاستعمالات الأخرى.

عُرف التداوي بالأعشاب منذ القديم، وتعتبر الأعشاب المصدر الأساس للعناية بالصحة عند أكثر سكان الأرض، ولكن تختلف العشبة المستعملة بين شعب وآخر، فمثلاً في البلاد العربية انتشر استعمال حبة البركة والبابونج والزعتر والمرامية، والمر والحلثية، وغيرها. أما في البلاد الغربية فانتشرت أعشاب أخرى مثل: التوت البري (Blue berries)، والجنسنج (Ginseng)، وزهرة الربيع المسائية (evening primrose)، والجنكة (Ginkgo)، وعشبة القلب (St. John's wort).

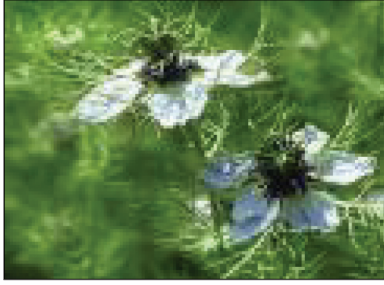
أثبت الطب الحديث فاعليته في علاج أكثر الأمراض المعروفة، إما بواسطة الأدوية أو الجراحة، غير أنه وقف عاجزاً أمام بعض الأمراض التي لم يتمكن من التوصل لعلاجها بعد، وهذا ما يجعل كثيراً من الناس يلجأ لاستخدام بعض أشكال الطب البديل، ومن أهمها العلاج بالأعشاب أو النباتات الطبية. والعشبة الطبية قد تُستخدم كلها أو جزء منها كالبدور أو الأوراق، أو الساق أو الثمار على حسب الفائدة المرجوة.

سيكون الحديث بداية عن الحبة السوداء، والحناء، وعن عشبة القلب لكونها من النباتات التي ثبتت فائدتها، ولكن لا بد من التنبيه إلى أنه لا بد من الحذر عند استعمالهما، وأن لا تزيد الجرعة عن الموصى بها خشية حدوث آثار جانبية. وبعد ذلك سنتحدث عن بعض النباتات الأخرى المستعملة، والتي ثبتت فائدتها مثل الثوم، والزعتر والبابونج، والجنكة.

المبحث الأول التداوي بالحبّة السوداء.

تعرف الحبة السوداء بأسماء كثيرة مثل: حبة البركة، الكمون الأسود، والشونيز، واسمها العلمي: نايجيللا ساتيفا (*Nigella sativa*).

تعتبر الحبة السوداء واحدة من أفراد العائلة الحوذانية، وهي نبتة عشبية طويلة يتراوح ارتفاعها ما بين ٣٠-٦٠ سم، ولها أزهار بيضاء اللون يشوبها الاخضرار. وتحتوي على بذور سوداء اللون وهرمية الشكل، تشبه السمسم في الشكل، ولها رائحة وطعم مميزان.



تدخل الحبة السوداء في كثير من الصناعات الغذائية كمحسنة للطعم ومزينة للشكل، إضافة إلى قيمتها الغذائية العالية، حيث تحتوي على نسب عالية من البروتينات والزيوت والألياف الغذائية.

تستخدم الحبة السوداء في أغراض طبية كثيرة وعلى نطاق واسع، وبخاصة في الدول العربية والإسلامية، وقد أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم باستعمالها منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام، ووصيته تلك من دلائل نبوته عليه الصلاة والسلام.

عن أبي بريدة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "عليكم بالحبة السوداء وهي الشونيز فإن فيها شفاء" (١٠٦). وعن خالد بن سعد، قال: خرجنا ومعنا غالب بن أبجر فمرض في الطريق، فقدمنا المدينة وهو مريض، فعاده ابن أبي عتيق فقال لنا: عليكم بهذه الحبيبة السوداء فخذوا منها خمساً أو سبعمائة فاسحقوها ثم اقطروها في أنفه بقطرات زيت في هذا الجانب وفي هذا الجانب. فإن عائشة حدثتني أنها سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: "إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء، إلا من السام" قلت: وما السام؟ قال: الموت (١٠٧).

أجريت كثير من الأبحاث والدراسات على الحبة السوداء وتبين أنها مفيدة في كثير من الحالات، وخاصة في الوقاية من الأمراض الناتجة عن اختلال المناعة، وأمراض الحساسية، ولها تأثير خافض للدهون في الدم، ومنتشطة لإنزيمات الجسم.

مكونات الحبة السوداء

تتكون الحبة السوداء من مكونات عديدة يمكن إجمالها في الآتي:

١- الجلوكوز Glucose، وهو عبارة عن سكر أحادي سريع الامتصاص.

٢- أحماض أمينية، مثل:

الألنن Alanine، الأرجنين Arginine، الأسبارجين Asparagines، السيستين Cystin، حمض الغلوتاميك Glutamic-acid، الغلايسين Glycine، الايزوليوسين Isoleucine، الليوسين Leucine، اللايزين Lysine، الميثيونين Methionine، الفينيل أنالين Phenylalanine، الثريونين Threonine، التريبتوفان Tryptophan.

تعتبر الأحماض الأمينية من المكونات الأساسية في خلايا الجسم، ولها وظائف حيوية كثيرة.

٣- أحماض دهنية

حمض اللينوليك Linoleic-Acid، حمض اللينولينيك Linolenic-Acid، حمض الايكوسادينويك Eicosadienoic-Acid.

(١٠٦) مسند أحمد باقي مسند الأنصار (٢١٩٢١).
(١٠٧) رواه البخاري في كتاب الطب باب الحبة السوداء (٥٦٨٨).

٤- مذيبات للدهون

دي- ليمونين d-limonene

تساعد مذيبات الدهون على إذابة الأحماض الدهنية الأساسية وامتصاصها من الأمعاء، وبدونها لا يمكن الاستفادة من هذه الدهون.

٥- فيتامين (ج)

حمض الأسكوربيك Ascorbic-Acid، حمض الديهيدروأسكوربيك Dehydroascorbic-Acid.

يدخل فيتامين (ج) في العديد من العمليات الحيوية اللازمة للجسم البشري، وبنقصه يتعرض الإنسان لكثير من المشكلات الصحية.

٦- حمض السيتريك Stearic-Acid.

٧- معادن، مثل:

الحديد والبوليتاسيوم والفوسفات، ولكل معدن منها فوائده المعروفة، فالحديد مهم في خلايا الدم الحمراء، والبوليتاسيوم في حفظ التوازن في الدم.

٨- مضادات للالتهابات البكتيرية والفيروسية:

الفاسبابيناستيرون Alpha-Spinasterol، ثايمو هايدروكوينون Thymohydroquinone، ومادة الكارفون Carvone.

٩- مركبات خافضة للكوليسترول، مثل:

الكامبيستيرون Campesterol، الفايسترون Phytosterols.

١٠- مادة النيجيللون Nigellone: وهي مادة بلورية تم استخراجها في عام ١٩٢٩،

وهي تعتبر من المواد الفعالة في الحبة السوداء، ومن مضادات الأكسدة التي تلعب دوراً كبيراً في حماية الجسم من خطر الشوارد الحرة (Free radicals).

١١- مواد محاربة للأورام الخبيثة مثل:

ثايموكوينون Thymoquinone، بيتا سيتوستيرون Beta-Sitosterol، ستيجماستيرون Stigmasterol.

١٢- إنزيم اللايباز Lipase، والذي يساعد على الهضم.

١٣- هرمونات جنسية مقوية، أنثوية وذكورية. وُجد في بعض الدراسات أن الحبة السوداء تنشط الغدد اللبنية وتزيد من إدرار الحليب، كما أن لها دوراً مهماً بإذن الله في الوقاية من سرطان الثدي.

١٤- مركبات أخرى مثل: التانين Tannin، وتستخدم طبياً للمساعدة على شفاء الجروح والتقليل من تكون التجاعيد.

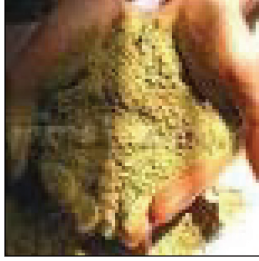
١٥- وُجد أن تناول مقدار بسيط من الحبة السوداء يومياً (ثلاث جرامات) يقوي المناعة الطبيعية عند الإنسان، ويحميه بإذن الله من الإصابة بكثير من الأمراض التي ترتبط باختلال المناعة سواء كان الاختلال نقصاً أو زيادة. وفي علاج أمراض أخرى كالحساسية والربو وأمراض المناعة وبعض الأورام^(٥).

(٥) ورد ذلك في محاضرة للدكتور خالد الطيب عن الاستشفاء بالحبة السوداء.

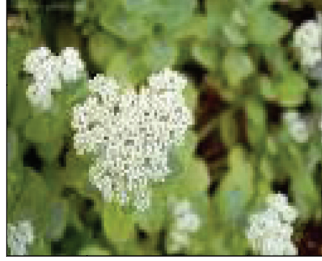
البحث الثاني

الحناء

استُعملت الحناء منذ القديم ولا زالت في البلاد العربية والإسلامية لأغراض كثيرة، من أهمها التجميل والعلاج، وقد ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه استعمل الحناء وحث على استعمالها. فعن سلمى أم رافع خادمة النبي صلى الله عليه وسلم قالت: ما سمعت أحداً قط يشكو إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وجعاً في رأسه إلا قال: "احتجم". ولا وجعاً في رجليه إلا قال: "اخضبهما بالحناء" (١٠٨).



ورق الحناء بعد تجفيفه وطحنه



شجرة الحناء، الجزء المستخدم طبياً هو الأوراق

وعنها: ما كان يكون برسول الله صلى الله عليه وسلم قرحة ولا نكبة إلا أمرني رسول الله صلى الله عليه وسلم أن أضع عليها الحناء (١٠٩).
وفي التجميل حث الرسول صلى الله عليه وسلم النساء على التجميل بماله لون وليس له رائحة ومنه الحناء.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "طيب الرجال ما ظهر ريحه وخفي لونه، وطيب النساء ما ظهر لونه وخفي ريحه" (١١٠). وعن عائشة رضي الله عنها قالت: أمأت امرأة من وراء ستر بيدها كتاب، إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقبض رسول الله صلى الله عليه وسلم يده، فقال: "ما أدري أي يد أم يد امرأة" فقالت: بل امرأة. قال: "لو كنت امرأة لغيرت أظفارك بالحناء" (١١١).

(١٠٨) رواه أحمد في مسند القبائل، وأبو داود في كتاب الطب باب الحجامَة (٣٨٥٧) وحسنه الألباني في كتابه صحيح أبي داود (٢٢٦٧).
(١٠٩) رواه الترمذي في كتاب الطب باب ما جاء في التداوي بالحناء (٢٠٥٤) وقال: هذا حديث حسن غريب.

ومن كتاب الطب النبوي أنقل هذه المقتطفات عن فوائد الحناء، يقول ابن القيم رحمه الله: (ومن منافعه أنه محلل نافع من حرق النار، وفيه قوة موافقة للعصب إذا ضمد به، وينفع إذا مُضغ من قروح الفم والسلاق العارض فيه، ويبرئ القلاع الحادث في أفواه الصبيان، والضماد به ينفع من الأورام الحارة الملهبة. ومن خواصه أنه إذا بدأ الجدرى يخرج بصبي، فخصبت أسافل رجليه بحناء، فإنه يؤمن على عينيه أن يخرج فيها شيء منه.

والحناء إذا ألزمت به الأظافر معجوناً حسنهما ونفعها، وإذا عجن بالسمن وضمّد به بقايا الأورام الحارة التي ترشح ماءً أصفر نفعها، ونفع من الجرب المتقرح المزمّن منفعة بليغة، وهو يُنبِت الشعر ويقويه ويحسنه ويقوي الرأس وينفع من النفاطات والبثور العارضة في الساقين والرجلين وسائر البدن^(١١٢)) انتهى كلام ابن القيم رحمه الله.

أجريت بعض الدراسات الحديثة على الحناء لدراساتها ومعرفة آثارها العلاجية، فوُجِدَ أن فيها خواص علاجية كثيرة منها:

- تسكين الألم والصداع والتقلصات المعدية.
- خاصية مضادة للالتهابات.
- خاصية خفض الحرارة.
- تحسين النوم والتخلص من الأرق.
- وُجِدَ أن للحناء قدرة على قتل البكتريا المسببة للدرن وبالتالي على علاج مرض السل.
- ثبت أنها تساعد في علاج حالات القراع^(١١٣) والفطريات الناتجة عن أمراض الجرب الجلدي عند الإنسان والحيوان.

ومن المهم التنبيه إلى أن الحناء الطبيعية هي الحمراء، وأنها لا تكون بأي لون آخر إلا عند خلطها بمواد أخرى، فمثلاً الحنة السوداء هي عبارة عن مركب من الحناء الطبيعية ومادة (p-phenylenediamine) التي تعطيها اللون الأسود، وللأسف فإن هذه المواد المخلوطة لها بعض الآثار السيئة التي من ضمنها:

- التسبب في حدوث حساسية جلدية تماسية بعد وضع مركب الحناء والمادة الملونة السوداء.

(١١٠) رواه النسائي في كتاب الزينة باب الفصل بين طيب الرجال وطيب النساء (٥١٢٠-٥١٢١) وصححه الألباني في صحيح أبي داود (٣٤١٥).

(١١١) رواه أبو داود في كتاب الترجل باب الخضاب للنساء (٤١٦٦)، والنسائي في كتاب الزينة باب الخضاب للنساء (٥٠٩٢)، وحسنه الألباني في صحيح أبي داود (٣٥١٠).

(١١٢) الطب النبوي لابن القيم ص ٦٥.

(١١٣) مرض يصيب فروة الرأس ويتسبب في تساقط الشعر.

- تؤدي الحساسية الجلدية الشديدة الناتجة عن استعمال مركبات الحناء مع المادة الملونة (بعد الشفاء منها) إلى تغيير في لون الجلد إلى اللون الأبيض.
- إن ابتلاع المركب للعلاج أو بالخطأ من قبل الأطفال صغار السن يسبب بعض الآثار الضارة مثل تكسر خلايا الدم، والتعرض لحساسية عامة وشرى جلدي، ووزمات، ويؤدي في الحالات الشديدة للفشل الكلوي.
- لا تسبب الحناء الطبيعية الصافية أياً من هذه الآثار الجانبية.

المبحث الثالث

الجنكة (Ginkgo biloba)



يستعمل عشب الجنكة الآن بشكل واسع في أغلب أنحاء العالم، وله منتجات متعددة. كما يعتبر العشب الطبي الأكثر انتشاراً في أوروبا، ومن الأعشاب العشرة الأكثر مبيعاً في الولايات المتحدة الأمريكية.



عمل عشب الجنكة

يعتقد أن الجنكة تعمل كعشب طبي بعدة طرق، فهي:

- تعمل على تثبيت الخلايا العصبية.
- تعمل كمضاد للأوكسدة.
- تثبت الأغشية المحيطة بالخلايا.
- تعمل على تثبيط محفزات الصفائح الدموية في الدم.
- تعمل على إرخاء طبقة الإندوثيليوم الموجودة في الخلايا.
- تثبيط فقدان المستقبلات العصبية المرتبط بتقدم العمر.
- التقليل من تراكم مادة الأمايلويد الضارة في الأعضاء الحيوية^(١١٤).

استعمالات الجنكة

- وُجد أن الجنكة مفيدة في تحسين الدورة الدموية، وبالتالي فإن لها تأثيراً مفيداً في:
- تقليل الآلام الناتجة عن تضيق الأوعية الدموية، وخاصة في عضلات الساقين.
 - خفض نسبة الإصابة بالخرف والجلطات الدموية.

Ginkgo Biloba. Victor S S. Brend W., Mark B. American Family physician. V 68. No.5. September 1.2003 (١١٤)

- علاج حالات الخرف الناتج عن الإصابة بمرض الزهايمر (Alzheimer ' s disease)^(١١٥).
- تحسين الذاكرة، وذلك بسبب زيادة تدفق الدم إلى الأعصاب والخلايا المسؤولة عن عملية التذكر.
- وُجد في إحدى الدراسات: أن اللجنكة تأثيراً جيداً في علاج أحد أشكال العجز الجنسي الذكري الحاصل بسبب مشكلة عدم أو تأخر تدفق الدم في الشرايين^(١١٦).

الجرعة

- للأشخاص الذين يعانون من ضعف بالذاكرة، أو خرف مبكر، يمكنهم تناول ١٢٠-٢٤٠ مجم من اللجنكة يومياً موزعة على جرعتين أو ثلاث جرعات.
- أما لطنين الأذن فينصح المريض باستعمال ١٦٠ مجم يومياً موزعة كذلك على جرعتين أو ثلاث.
- يحتاج المريض للانتظار حوالي ثلاثة أشهر قبل الإحساس بالتحسن الكامل، ولكن قد يبدأ التحسن خلال أربعة أسابيع^(١١٧).

محاذير استعمال اللجنكة

إن أهم محاذير استعمال اللجنكة هو تثبيطها للعامل المنشط للصفائح الدموية، وهذا قد يشكل خطورة عند استعمالها في الوقت ذاته مع الأسبرين أو مميع الدم (وارفرين)، حيث يمكن أن يتسبب في حدوث نزيف دموي. كما أنه لا بد من التوقف عن استعمال اللجنكة عند التخطيط لإجراء عملية جراحية، وذلك قبل ثلاثة أيام على الأقل خشية من حصول نزف أثناء الجراحة. تتفاعل اللجنكة كذلك مع بعض الأعشاب؛ مثل الثوم، والجنسن، والكومارين الطبيعي، محدثة زيادة في تميع الدم؛ وبذلك تزيد خطورة التعرض للنزف في أماكن حساسة كالمخ أو المخيخ، مع ما يحمله النزف في هذه المواضع من خطورة.

(١١٥) المرجع السابق.

Sikora R. Sohn M. Deutz F-J. et al. Ginkgo biloba extract in the therapy of erectile dysfunction. Journal of Urology 1989: (١١٦) 141: 188A (Abstract)

Shaw D. Leon C. Kolev S. Murray V. Traditional remedies and food supplements. A 5-year toxicological study (1991- (١١٧) 1995). Drug Safe 1997: 17:342-56

سُجِّلت حالة ارتفاع في ضغط الدم عند استعمال الجنكة مع مدر البول (ثيازاييد)^(١١٨). ولقد وُجد أن الجنكة غير المصنعة تحتوي على أحماض الجنكين (Ginkgolic Acids) السامة. ويعاني بعض الناس من حساسية ضد عشب الجنكة أو بعض عناصره، وهؤلاء لا يمكنهم استعماله.

وعلى كل فالآثار الجانبية الناتجة عن استعمال الجنكة غالباً ما تكون خفيفة، وهي نادرة الحدوث، وأهمها: الإسهال، والغثيان، والإحساس بالدوار، والضعف، وظهور طفح جلدي.

المبحث الرابع

عشبة القلب St. John 's Wort

تعتبر عشبة القلب من أكثر الأعشاب الطبية استعمالاً على مستوى العالم، حيث يتناولها حالياً أكثر من سبعة ملايين أمريكي، كما أنها من أكثرها دراسة وبحثاً. وهي عبارة عن نبات عشبي طويل العمر له أزهار صفراء، وتحتوي على مركبات كيميائية لها فوائد طبية، ولكن لم يعرف إلى الآن كيفية عمل هذه المركبات في الجسم، وهناك دراسات كثيرة عُمِلت - ولا تزال - على هذه العشبة لمعرفة مدى الفائدة التي تقدمها للجسم وكيفية تقديمها.



تُستعمل هذه العشبة لعلاج العديد من الأمراض، من أهمها الاكتئاب، في حالاته البسيطة إلى المتوسطة في أكثر الدول الغربية، حيث أجريت العديد من الدراسات العشوائية المزدوجة المحدودة فأثبتت فعاليتها في العلاج. أما بالنسبة لحالات الاكتئاب الشديدة، أو حالات الاضطراب الوجداني الثنائية فلا يمكن علاجها إلا بالأدوية الحديثة، ولا مكان فيها للأعشاب الطبية في الوقت الحالي^(١١٩).



وُجد في بعض الدراسات أن لعشبة القلب تفاعلات مع بعض الأدوية، يمكن أن تؤدي إلى نتائج خطيرة، ولذلك لا بد من الاستشارة الطبية قبل البدء باستعمالها^(١٢٠).

.Linde K. et al. St John 's Wort for depression. The Cochrane Database of Systematic Review 2005. Issue 3 (١١٩)
Dr. Jane Henny. Risk of Drug Interactions with St John 's Wort. J. American Medical Ass. April 5. 2000. vol.283. No.13 (١٢٠)

أنواع الاكتئاب التي تفيدها العشبة

- الاكتئاب الخفيف.
- الضغوط العصبية المؤقتة إذا صاحبها اكتئاب أو قلق.
- الاكتئاب معتدل الشدة.
- الاكتئاب لدى المرضى الذين يعانون من حساسية أو أعراض جانبية للأدوية الحديثة، أو هم قلقون بشأن هذه الأعراض التي قد تحدث.
- الاكتئاب لدى المسنين.

وضعت نظريات عديدة عن كيفية عمل العشبة في علاج الاكتئاب، ومن هذه النظريات: أن المركبات الكيميائية الفعالة تعمل على منع الخلايا العصبية في المخ من إعادة امتصاص مادة السيروتونين (serotonin) التي تعمل على نقل الرسائل العصبية. أي أنها تزيد من إفراز هرمون السيروتونين المسؤول عن المزاج الجيد، والذي يؤدي نقصه إلى شعور المرء بالكآبة.

استعملت عشبة القلب في السابق لعلاج بعض الأمراض الأخرى غير الاكتئاب مثل الآلام العصبية ولعلاج الحروق والجروح ولدغ الحشرات، وكمهدئ ولعلاج الملاريا. أما الآن فاستعمالها محصور في علاج الاكتئاب بدرجاته الخفيفة والمتوسطة، والتوتر وبعض مشكلات النوم.

من الآثار الجانبية لاستعمال العشبة

- تهيج المعدة والأمعاء.
- عسر الهضم.
- آلام في البطن.
- حساسية عند التعرض للشمس.

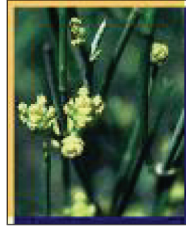
محاذير لاستعمال عشبة القلب

- الحذر من استبدال مضادات الاكتئاب التقليدية بعشبة القلب دون استشارة الطبيب المعالج.
- لا يمكن تناول النبتة مع غيرها من مضادات الاكتئاب الدوائية.

- الامتناع عن تشخيص المرض وعلاجه دون اللجوء للطبيب المعالج، فقد يكون للأعراض أسباب طبية أخرى، ولذلك لا بد من استشارة المتخصصين.
- لا يمكن استخدام عشبة القلب أثناء الحمل أو الشك في الحمل.
- لا تستخدم النبتة في حالة الاكتئاب الشديد أو الهوسي المزدوج إلا تحت إشراف طبي دقيق.
- أظهرت بعض التحاليل العملية لعشبة القلب أن بعض الأصناف تحتوي على مستويات متدنية من المادة الفعالة. وقد اكتشف أحد الاختبارات احتواء أحد الأصناف على ٥٪ فقط من كمية المادة الفعالة المطبوعة على العبوة لذا ينصح باستخدام المرخص به فقط.

المبحث الخامس بعض النباتات الأخرى المستعملة طبياً

الأفيدرا



- منشط ويساعد على إطلاق الطاقة.
- يستعمل كمزيل للاحتقان، وكعلاج للحساسية والربو.
- استعمل للسيطرة على الوزن، لكونه يسرع عملية التمثيل الغذائي.
- يشبه الإفدرين في بعض صفاته عقار الأمفيتامين، وله العديد من الآثار الجانبية الضارة، ويمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم، أو اضطرابات في القلب، أو جلطات دماغية، أو الوفاة في حالة الأشخاص الذين يعانون من أمراض بالقلب.
- كما يسبب الأرق وجفاف الفم، وانقباضات في الرحم والنزول المبكر للدورة الشهرية، أو حدوث اضطرابات عصبية.
- تم حظر تداول الافيدرا في الولايات المتحدة منذ إبريل ٢٠٠٤ م وكذلك في المملكة العربية السعودية^(١٢١).

البابونج



- يستخدم البابونج كشراب ساخن في علاج بعض الأمراض كالالتهابات الصدرية والتهابات الجهاز التنفسي العلوي.
- يساعد استنشاق بخار مغلي البابونج على تخفيف الاحتقان في الأنف والحنك.
- وُجد أن البابونج يفيد في تسكين آلام البطن ويطرد الريح والغازات.
- يستخدم في تهدئة تقلصات الدورة الشهرية.
- يُستعمل البابونج في بعض الدول الأوروبية في علاج أمراض اللثة وتجفيف الفم.
- يستعمل أحياناً خارجياً في علاج بعض مشكلات الجلد.
- يساعد على الاسترخاء والاستغراق في النوم.
- يساعد على تخفيف أمراض الصباح كالغثيان والعماس (١٢٢).

الثوم



- يتميز الثوم برائحته النفاذة، وطعمه المستطاب.
- يوجد الثوم عند كل الشعوب تقريباً، ويدخل في صناعة الأغذية.
- ورد في كتاب الطب النبوي أن الثوم يساعد على هضم الطعام، ويقطع

(١٢٢) المرجع السابق.

العطش، مطلق للبطن، مدر للبول، يقوم في لسع الهوام وجميع الأورام الباردة مقام الترياق.

- يحتوي الثوم على مواد كيميائية مشابهة في وظيفتها لبعض العقاقير الطبية الخافضة لضغط الدم والكوليسترول والحامية للقلب بإذن الله.
- كشفت بعض الدراسات أن تناول فص أو اثنين من الثوم الطازج يومياً يمكن أن يخفض ضغط الدم المرتفع بنسبة تصل إلى ٨٪ في فترة تتراوح من شهر إلى ثلاثة أشهر.
- وُجد أن الثوم والبصل يمكنهما بإذن الله منع تكوين بعض مسببات السرطان في أماكن مثل الكبد والأمعاء والثدي.
- يحتوي الثوم على مضاد حيوي قوي يطلق عليه اسم أليسين.
- يمكن التخلص من رائحة الثوم بأن يمضغ بعده ورق السذاب (١٢٣).

الزعتر



- يستعمل الزعتر بكثرة في البلاد العربية، وخاصة في حوض البحر الأبيض المتوسط.
- تستعمل أوراق الزعتر في إعداد مشروب ساخن طيب الطعم والرائحة ومهدئ للأعصاب.
- يدخل الزعتر في تحضير كثير من الأطعمة كالفطائر والبيتزا، ويؤكل بكثرة مع زيت الزيتون.
- يحتوي الزعتر على بعض الزيوت العطرية والمركبات المفيدة المهدئة لآلام البطن والطاردة للريح، والمنظمة لحموضة المعدة.

(١٢٣) الطب النبوي لابن القيم ص ٢١٣.
والسذاب عشبة معروفة توجد في كثير من المناطق خصوصا في جنوب المملكة العربية السعودية. أجود السذاب الناشف ما كان أخضر اللون، ذو رائحة عطرية نفاذة.

- وُجد أن للزعر خاصية مضادة للجراثيم.
- يستعمل خارجياً لمكافحة العدوى الفطرية، مثل (قدم الرياضي)، أو لتسكين الألم، ولعلاج الدامل والخراريج.
- وُجد أن الزعر طارد للبلغم، طارد للديدان، يستعمل غرغرة لالتهاب الحنجرة واللوزتين، يخفف الإسهال، ومفيد لعلاج التبول اللاإرادي عند الأطفال.
- مهدئ لعسر الطمث، ومدر للعرق إذا شرب ساخناً^(١٢٤).

الزنجبيل



- استعمل الزنجبيل قديماً للحد من الغثيان والقيء الناتجين عن العديد من الأسباب. أجريت دراسات لمقارنة جذور الزنجبيل بعقار الميتوكلوبراميد (metoclopramide) المضاد للغثيان، فكانت النتائج متشابهة في الفائدة بينهما في علاج الغثيان الحاصل بعد العمليات الجراحية^(١٢٥).
- يساعد على مكافحة فيروسات البرد.
- له مفعول مضاد للأكسدة.

الجنسنج

- الجنسنج نبات بري معمر من فصيلة الأرابيات، وهو نبات مغزلي الشكل معروف في الصين واليابان منذ آلاف السنين، رائحة الجذر وطعمه عطريان، وهو جذر طويل غليظ قد يبلغ المتر و قطره من ٥ إلى ١٠ سنتيمترات.
- يعتبر هذا العشب منشطاً للجسم، ومساعداً على الهضم، ويستخدم في علاج العجز الجنسي، ولكن لا توجد أدلة علمية على تأكيد هذه الفعاليات.

(١٢٤) الصيدلية العشبية المنزلية، دورة للدكتور خالد الطيب.

(١٢٥) Bone ME, Wilkinson DJ, Young JR, et al. Ginger root: a new antiemetic. The effect of ginger root on postoperative nausea and vomiting after major gynecological surgery. Anesthesia 1990;45: 669-71



- يستعمل كمنشط للذاكرة ولقاومة الإرهاق ولتخفيف الأضرار الناتجة عن التوتر.
- يصنع من الجذر مسحوق يؤخذ على هيئة برشامات أو أقراص بجرعات من ٥٠٠ مليجرام إلى ٤ جرامات كمقو عام، وجرعات من ١ - ٢ جرام لعلاج الجروح والنزيف.
- من الضروري عدم تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة أثناء العلاج بالجنسنج^(١٢٦).

الحلبة

الحلبة هي عبارة عن عشب حولي، يحمل ثماراً على هيئة قرون، تحمل كل ثمرة عدداً من البذور التي تستعمل طبياً.

يوجد نوعان من الحلبة، وهما:

- الحلبة ذات اللون المصفر.
- الحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل.



تحتوي الحلبة على نسبة عالية من البروتين، وتحتوي كذلك على بعض المعادن كالفسفور، وعلى بعض الفيتامينات، وعلى مواد سكرية، وزيوت، وغيرها من المركبات.

(١٢٦) موقع الخيمة على الشبكة <http://www.khayma.com/ashab/ashaabmlafaat/ashba-genseng.htm>

يكثر استعمال الحلبة في البلاد العربية، ومن استعمالاتها:

- تستعمل الحلبة كفاتحة للشهية.
- لتسكين السعال.
- منبهة ومنشطة للرحم.
- مخفضة للكوليسترول والدهون الثلاثية، والسكر.
- توصف الحلبة للمرضعات لزيادة إفراز الحليب.
- تستعمل موضعياً لعلاج الحروق والجروح والدمامل.
- مقوية للعضلات.

وللتخلص من الرائحة المزعجة في الجسم بعد استعمال الحلبة، يمكن شرب مغلي مركب من كميات متساوية من النعناع والزعتر والمرامية^(١٢٧).

الحلثيت

ويسمى أيضاً صمغ الاندوجان، وهو نبات معروف، كرية الرائحة، مر المذاق. أجوده ما كان إلى الحمرة، وكان صافياً.

يستعمل لعلاج التهاب القصبات الهوائية، ولعلاج المغص وآلام الأمعاء وانتفاخاتها، وينفع في علاج الإسهال المزمن، ويفيد أيضاً في علاج ارتفاع ضغط الدم، ويخفض مستوى السكر، ويفيد في تمييع الدم، والحد من التجلطات الدموية في الجسم. كما يستعمل في علاج التشنجات. وهو جيد لوجع المفاصل، مدر للبول والطمث. ينفع من داء الثعلب لطوخاً مع الخل والفلفل، ويقلع الثآليل المسمارية. تُحشى به الأضراس المتآكلة، أو يُخلط بصمغ العلك ويلصق على السن^(١٢٨).



لا يسمح بإعطاء الحلثيت للمرضع لأن له تأثيراً ساماً على الهيموجلوبين. كما أنه لا يمكن إعطاؤه للأطفال الصغار.

(١٢٧) الصيدلية العشبية المنزلية، دورة للدكتور خالد الطيب.

(١٢٨) المرجع السابق ص ١١٩-١٢١.

الصبر

هو عصارة شجرة الصبار بعد أن تجمد، وأجوده ما كان أحمر مائل إلى الصفرة.



- يساعد على سرعة التئام الجروح وعلى منع تكون الندوب، ويقلل من إمكانية حدوث العدوى الجلدية.
- يستعمل لعلاج التسلخات الجلدية والحروق البسيطة، وحروق الشمس، والطفح الجلدي، وحبوب الشباب، وعضة الثلج (Snow Bite).
- يحل بماء فاتر ويؤخذ عن طريق الفم لعلاج الإمساك.
- يسبب أحياناً تقلصات معوية أو حساسية جلدية.
- ينفع لعلاج الاكتئاب، ويدخل في تركيب بعض الأدوية المضادة للاكتئاب^(١٢٩).

القرنفل



تستعمل البراعم قبل تفتحها في العلاج الطبي.
من استعمالاته:

- مسكن لآلام الأسنان والتهابات الحنجرة.
- مطهر للجروح.
- مهدئ للسعال.
- طارد للحشرات.
- يساعد على إرخاء العضلات المشدودة.
- يخلط مع أكسيد الزنك لإنتاج حشوة الأسنان المؤقتة^(١٣٠).

(١٢٩) باب الأعشاب، موقع الخيمة على الشبكة <http://www.khayma.com/roqia>
(١٣٠) الصيدلية العشبية المنزلية للدكتور خالد الطيب.

المرّ

المرّ عبارة عن خليط متجانس من زيت طيار و صمغ وراتنج. يستخرج من سيقان الشجرة المعروفة علمياً باسم (Commiphora molmol). ويبدو النوع النقي منه ذا لون بني فاتح وشفاف.



من فوائد المرّ:

- منشط للأعضاء وملطف للجهاز الهضمي.
- له مفعول مضاد للبكتريا، ويفيد في علاج التهاب الجيوب الأنفية، ونزلات البرد والسعال.
- يستعمل خارجياً كمعقم للجروح والقروح، ومفيد مع العسل في علاج الثآليل.
- مطيب لرائحة الفم.
- يدر الحيض ومفيد لحالات عسر الطمث^(١٣١).

النعناع

نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Mentha Piperita ، والجزء المستعمل هو الأوراق. والنعناع به زيت طيار مع مادة المنتول ومواد أخرى.



(١٣١) القانون في الطب لابن سينا ص ١٩٣-١٩٤.

ومن خواصه أنه:

- ملطف للجهاز الهضمي، ومسكن لألامه.
- مخفف لاحتقان الأنف والجيوب الأنفية.
- مسكن للسعال، والفواق، ويمنع القيء.
- مفيد في علاج الربو.
- مدر للبول.
- مهدئ للأعصاب.
- نافع لعضة الكلب (الكَلْب) (١٣٢).

(١٣٢) المرجع السابق ص ٢٠٧-٢٠٨.

المبحث السادس الآثار الجانبية لبعض الأعشاب

على الرغم من أن الأعشاب الطبية طبيعية، أي أنها تأتي من مصدر نباتي طبيعي، لكنها لا تخلو من المشكلات والآثار الجانبية، التي تختلف تبعاً لعمر الشخص المستعمل وجنسه ووزنه.

إن بعض الأعشاب تُعتبر سامة إذا استُخدمت بطريقة غير صحيحة، وكذلك فإن بعضاً من الأعشاب تكون غير نقية وتحمل الأبواغ التي تسبب حساسية عند استعمالها.

وخلافاً للعقاقير الطبية الحديثة التي لا يمكن البدء باستعمالها، إلا بعد إجراء دراسات مستفيضة لها على الحيوانات والمتبرعين من البشر، تُرخص بعدها من هيئات طبية معروفة، فإن الأعشاب الطبية لا تخضع لهذه الإجراءات، ولا تمر بسلسلة من التجارب؛ يتأكد مستخدموها بعدها من سلامتها وعدم إحداثها للأضرار عند استعمالها.

أثبتت الدراسات خطورة بعض الأعشاب على الصحة، كالأعشاب التي تحوي مادة الأفيونين، فقد ثبت أنها تسببت في وفاة ١٥٥ شخصاً في الولايات المتحدة الأمريكية مما حدا بإدارة الدواء والغذاء الأمريكية ووزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية، ودول أخرى عديدة بمنع استخدام كل الأعشاب الطبيعية والمستحضرات التي تحتوي على هذه المادة.

الحالات المرضية التي تتأثر سلباً باستخدام الأعشاب الطبية:

هناك بعض الأمراض التي تتأثر سلباً باستعمال الأعشاب الطبية مثل:

- ارتفاع ضغط الدم.
- داء السكري.
- اضطراب الغدة الدرقية.
- أمراض القلب.
- الأمراض النفسية.
- الصرع.
- الشلل الرعاشي.

- الزرق (ارتفاع الضغط داخل العين).
- تضخم غدة البروستاتا.
- مشكلات تخثر الدم.
- أمراض الكبد.
- أمراض الكلى.
- كما أنه لا بد من الحذر من استعمال الأعشاب قبل العمليات الجراحية.

الآثار الجانبية المتوقعة عند إساءة استعمال بعض الأعشاب

بما أن بعض الأعشاب الطبية لم يتم اختبارها أو دراستها، فلا يمكن معرفة الآثار الجانبية التي تحدثها على وجه الدقة، لكن هناك بعض الآثار التي لوحظت على هذه الأعشاب مثل:

- وُجد أن استعمال بعض الأعشاب يؤدي إلى خلل وظيفة تخثر الدم ويحدث نزيفاً من مناطق مختلفة من الجسم بعد الاستعمال.
- بعض الأعشاب تسبب آلاماً في البطن، وأخرى تسبب حرقاناً في المعدة.
- بعض الأعشاب تؤدي للنعاس.
- ارتفاع ضغط الدم ينتج عن استخدام أنواع مختلفة من الأعشاب الطبية.
- وُجد أن بعض الأعشاب تسبب الخمول والكسل، وأخرى تسبب تدهن مستوى التركيز.
- تسبب بعض الأعشاب ظهور طفح جلدي.
- إن التداوي بالأعشاب الطبية يسبب ضرراً في أحوال كثيرة بسبب تأخير البدء بالعلاجات اللازمة، أو بسبب توقيف العلاج بالعقاقير الطبية واستعمال الأعشاب بدلاً عنها، وهذا ينطبق مثلاً على مرضى السكري الذين يتعرضون للخطر بسبب إيقاف الحبوب الخافضة للسكر، أو هرمون الأنسولين رغبة منهم في تجريب التداوي بالأعشاب.
- تتفاعل بعض الأعشاب مع الأدوية والعقاقير الحديثة، إما مضاعفة لأثرها العلاجي، أو مضادة له، أو محدثة آثاراً جانبية قد تكون خطيرة فمثلاً: بعض الأعشاب تتعارض مع الأدوية المميعة للدم، وأخرى تتعارض مع الأدوية المضادة للاكتئاب.
- قد تكون بعض الأعشاب سامة، وتؤدي إلى الموت إن استعملت بجرعات كبيرة.
- تحمل كثير من النباتات الطبية أوبواغاً تسبب الإصابة بالحساسية.

الفصل الثاني عشر

العلاج بالكي

تعريف الكي

الكي: هو إحراق الجلد بحديدة أو نحوها، وهي المكواة. والكية: موضع الكي. واكتوى: استعمل الكي في بدنه. واستكوى: طلب الكي (١٣٣).

يعتمد العلاج بالكي على مبدأ تسخين الحديد بالنار لدرجة الاحمرار، ومن ثم حرق المنطقة المريضة بالحديدة المحماة، أو كي العرق الدموي النازف لوقف الدم.

تطور الكي مع تطور العلم، واختلفت طرقه وأدواته، وظهر الكي بالتبريد، والكي بالكهرباء، وأخيراً الكي بأشعة الليزر.

لمحة تاريخية

عُرف الكي قبل مئات الألوف من السنين لدى معظم الحضارات القديمة، وقديماً قال أبو قراط أشهر أطباء اليونان في عصره: إن الأمراض إذا لم تكن تشفيها الأدوية، فالجراحة علاجها، وإذا لم تفد فيها الجراحة فالنار علاجها، وإذا لم تستطع النار علاجها فهي غير قابلة للشفاء.

اهتم العرب قبل الإسلام بالكي اهتماماً كبيراً، وغالى بعضهم فيه كثيراً، واستعملوه في علاج كثير من الأمراض التي كانت تصيبهم، إلى جانب اهتمامهم بالحجامة والفضد والمعالجة ببعض الأعشاب والنباتات الطبية.

الكي في الإسلام

عندما جاء الإسلام، حدّ الرسول صلى الله عليه وسلم من الاستشفاء بالكي بقوله: "الشفاء في ثلاث: شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار، وأنا أنهي أمتي عن الكي" (١٣٤). وقال في حديث آخر: "وما أحب أن أكتوي" (١٣٥).

(١٣٣) القاموس المحيط للفيروزآبادي ص ١٢٢٠.

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

(١٣٥) رواه البخاري في كتاب الطب باب من اكتوى أو كوى غيره، وفضل من لم يكتو (٥٦٨٣)، ومسلم في كتاب السلام باب لكل داء دواء واستحباب التداوي (٥٧٤٣).

غير أنه صلى الله عليه وسلم حسم^(١٣٦) سعد بن معاذ بيده يوم رُمي في أكحله ليوقف نزف جرحه، ثم ورمت أكحله فحسمه الثانية، خوفاً عليه من استمرار النزف^(١٣٧)، وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: رُمي أبي يوم الأحزاب على أكحله، قال: فكواه رسول الله صلى الله عليه وسلم^(١٣٨).

وفي هذا إشارة إلى حصر العلاج بالكي فيما تدعو إليه الحاجة فقط، أو تأجيله حتى تدفع الضرورة إليه، ولا يستعجل التداوي به لما يحمله من ألم شديد يمكن دفعه والاستغناء عنه بما هو أفضل وأيسر منه.

الكي في الوقت الحاضر

على الرغم من مقولة العرب المعروفة (آخر الدواء الكي)، أي آخر الشفاء من الداء الكي، فإن الأعراب لا يزالون يستعملونه في مداواة أمراضهم ولاسيما أمراض المفاصل والجروح والقروح وآلام الرأس.

وُجِدَ أن العرب في بعض الحالات يكونون على مسارات الطاقة التي يستعملها الصينيون، فهم مثلاً يكونون الموضع بين الخنصر والبنصر لمرض الصفراء، وأسفل القدم للروماتيزم، وهذه المواضع هي ذاتها التي يستعملها الصينيون في العلاج بالوخز.

يُستعمل الكي الآن بكثرة أثناء العمليات الجراحية لوقف النزف من الأوعية الدموية، الحاصل بسبب شق النسيج بالمشروط، ويستعمل كذلك في وقف الرعاف، وهو نفس المبدأ الذي طبقه الرسول صلى الله عليه وسلم في علاج سعد بن معاذ. كما تُستخدم الأشعة، وهي نوع من أنواع الكي في علاج الأورام الخبيثة على اختلاف أنواعها، وفي علاج بعض الأورام الحميدة.

يستعمل الكي بأشعة الليزر لعلاج كثير من الحالات التي يصعب علاجها بالجراحة الاعتيادية، وذلك مثل علاج التغيرات السكرية في شبكية العين، وعلاج انفصال الشبكية، وعلاج بعض الأورام النامية في أماكن يصعب الوصول إليها كأورام المخ مثلاً.

(١٣٦) أي كواه.

(١٣٧) رواه مسلم في كتاب السلام باب لكل داء دواء واستحباب التداوي (٥٧٤٨).

(١٣٨) رواه مسلم في كتاب السلام باب لكل داء دواء واستحباب التداوي (٥٧٤٧).

لم يثبت بالأدلة أو البراهين فوائد التداوي بالكي في غير المجالات التي سبقت الإشارة إليها.

يحمل العلاج بالكي مخاطر وأضراراً كثيرة، وخاصة إذا نفذ على الأطفال الصغار وعلى كبار السن. كما أن الحرق الناتج عن العلاج لا يعالج (غالباً) بشكل صحيح، مما قد يسبب التهاباً جليدياً في منطقة الكي.

وكثير من الناس اكتوى فلم يُشف، ولم يخف ألمه، بل ضم إليه آلاماً جديدة، وشوه جلده، وبعض المكتوين أصيب بالكزاز نتيجة تلوث آلة الكي أو القماش المستعمل بعد الحرق، وقد يهدد الكي حياة بعض المكتوين، عند تطبيقه مثلاً على مصاب بألم في الصدر نتيجة لاحتشاء عضلة القلب، أو على مصابة بآلام حادة في البطن نتيجة لحمل خارج الرحم أو لالتهاب الزائدة الدودية، أو غير ذلك.

وصدق الرسول العظيم حين قال: "وأنا أنهى أمتي عن الكي" (١٣٩).



آثار الكي لقدمي رجل مصاب بالسكري.



صورة القدمين بعد ثلاثة أشهر من العلاج.

(١٣٩) رواه البخاري، وتقدم برقم (٣٠).

الفصل الثالث عشر

العلاج بالفعل الانعكاسي (Reflexology)

انتشرت هذه الطريقة العلاجية في الشرق الأقصى منذ آلاف السنين، ودخلت إلى الدول الغربية، والولايات المتحدة الأمريكية حديثاً.

ويمكن تعريف الفعل الانعكاسي بأنه: علم يقوم على أساس أن هناك نقاطاً انعكاسية في القدمين والكفين مقابلة لكل جزء في الجسم، شاملة الغدد والأعضاء المختلفة. تعمل استثارة هذه النقاط على التغلب على عدة مشكلات صحية بشكل طبيعي، وذلك بالوقاية منها قبل حدوثها.

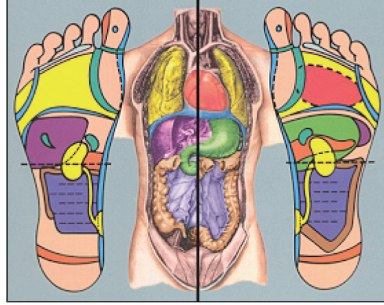
يعتقد المعالجون بالفعل الانعكاسي أن هناك مسارات للطاقة الحيوية داخل الجسم البشري في مدارات محددة غير مرئية، تشحن كل خلية تمر خلالها خلال حركتها الدائمة. ويرى المعالجون أنه بإمكاننا إرسال شحنات من الطاقة الشفائية بالضغط على النقاط الانعكاسية.

تكون النقاط المحتاجة إلى تسليك بواسطة الضغط بالإبهام مؤلمة في البداية، ويمكن تحديدها وكأنها حصاة أو دمل صغير تحت الإبهام. يخف الألم في الجلسات التالية تدريجياً إلى أن يختفي تماماً.

خطوات العلاج

- يبحث المعالج بداية عن النقطة التابعة للعضو المراد تنشيطه وعلاجه.
- يضغط على هذه النقطة إلى أن يزول الألم.
- يقوم بتدليكها بحركة دائرية على ألا يتجاوز الضغط على النقطة الواحدة في المرة نصف دقيقة.
- يبحث المعالج بعدها عن نقطة علاج أخرى.
- يمكن أن يقوم المعالج بالضغط على أي نقطة مؤلمة دون معرفة إلى أي عضو تتبع.
- تستمر الجلسة العلاجية حوالي الساعة، ويمكن أن تكرر مرات أخرى حسب ما يراه المعالج.

يرى المتبعون لهذا الأسلوب العلاجي أن النقاط في القدم اليمنى تتبع للأعضاء اليمنى من الجسم، والعكس صحيح^(١٤٠).



ما الذي يمكن أن يقدمه العلاج بالفعل الانعكاسي؟

يُعتقد أن ٧٥٪ من المشكلات الصحية يعود سببها إلى التوتر والضغوط النفسية. يعمل العلاج بالفعل الانعكاسي على إراحة الأعصاب وتحسين الدورة الدموية، وبذلك يمكن للشخص المعالج التغلب على كثير من مشكلاته الصحية.

لا يحتاج المعالجُ لغير يديه أثناء الجلسات العلاجية، وهذا يجعل العلاج سهلاً وبسيطاً، ولا يحمل أي آثار جانبية أو أخطار متوقعة. كما يمكن استعماله في جميع الأعمار والحالات ولا تتعارض مع العلاجات التقليدية أو الحديثة.

يساعد العلاج بالفعل الانعكاسي على التغلب على المشكلات الصحية التالية:

- آلام الظهر.
- الصداع النصفي.
- آلام المفاصل.
- مشكلات النوم.
- الإصابات الرياضية.
- العقم.
- مشكلات الجهاز الهضمي.
- المشكلات الصحية الناتجة عن التوتر^(١٤١).

The Home of Reflexology Delivering / <http://www.reflexology.org> (١٤٠)

(١٤١) المرجع السابق.



مخطط الفعل الانعكاسي في القدمين



مخطط رد الفعل الانعكاسي في الكفين

الفصل الرابع عشر العلاج بالزيوت العطرية

الزيوت العطرية (الطيارة) هي الزيوت المستخرجة من الجزء الطبي من النبتة بطريقة الفصل ببخار الماء والتي تكسب النبتة رائحتها المميزة، وتكثر بالزهرة، وبساق النبات المزهرة مثل اللافندر. وهي ضارة للجلد مالم تخفف بالزيت الأساسي.

والزيوت الأساسية هي: الزيوت النباتية المستخرجة غالباً من البذور المجففة وهي غير مسؤولة عن الرائحة المميزة للنبتة. تستعمل خارجياً وداخلياً كزيت الذرة ودوار الشمس، وزيت الزيتون وتستخرج بالعصر البارد^(١٤٢).

تؤثر الروائح بشكل عام على المزاج، وتعيد الماضي إلى الذاكرة وكأنه حاضر، ولكن تأثيرها يختلف عادة من شخص لآخر. كما أن الرائحة التي تعجب شخصاً ما، ويرتاح إليها، قد لا تعجب شخصاً آخر، أو قد تثير عنده بعض الأحاسيس أو الذكريات المزعجة.

تناولت العديد من الدراسات تأثير الروائح على تصرفات الإنسان، وكانت النتائج متفاوتة. أظهرت بعض الدراسات على الروائح الطيبة أنه لا تأثير لتلك الروائح على النفسية والتصرفات، بينما أظهرت أخرى أن لتلك الروائح تأثيراً إيجابياً، وأظهرت دراسة ثالثة أن لها تأثيراً سلبياً^(١٤٣).

(١٤٢) الصيدلية العشبية المنزلية للدكتور خالد الطيب.

(١٤٣) Alternative Medicine. What Works. By Andriane Fugh-Berman. Pages 182- 183

الفصل الخامس عشر

العلاج بالصوم

إن للصوم فوائد صحية متعددة، سنتطرق لها باختصار:

١- تنظيم عمل الجهاز الهضمي

• ينظم الصوم أوقات الطعام ويحدها، فيسمح للصائم بتناول وجبتين أو ثلاث في اليوم والليلة لا يمكن الزيادة عليها، وتكون الوجبات في أوقات محددة: الأولى بعد أذان المغرب والأخيرة قبل أذان الفجر ويمكن تناول وجبة خفيفة في منتصف الليل عند الرغبة في ذلك، وبذلك لا يحصل إدخال الطعام على الطعام الذي يعد من الأمور المزعجة للجهاز الهضمي.

• راحة المريء والمعدة من الطعام لفترة من الزمن وهذا يفيد الأشخاص الذين يعانون من زيادة الحموضة؛ بسبب ارتخاء الصمام الواقع بين المريء والمعدة.

• يساعد الصيام على راحة الأمعاء ببقائها فارغة لفترة من الزمن؛ وبذلك يقلل من الأعراض التي يشتمكي منها المصابون بمتلازمة تهيج الأمعاء.

٢- الحد من السمنة وإنقاص الوزن الزائد، وذلك بسبب تحديد الوجبات والصوم أثناء النهار، وزيادة استهلاك السكريات والدهون المخزونة في الجسم أثناء النهار مما يقلل من احتمال الإصابة بالسمنة.

٣- التقليل من بعض العادات الضارة مثل التدخين وشرب المنبهات: كالشاي والقهوة.

٤- مرضى السكري، والمرضى المصابون بارتفاع ضغط الدم هم من أكثر المستفيدين من الصوم؛ لأن التنظيم الغذائي وإنقاص الوزن له دور كبير في علاج هذين المرضين.

٥- تدريب النفس وتقوية الإرادة على التحكم بشهوة الأكل والشرب، ومن ثم يمكن للمسلم الذي تعود على الصوم: السيطرة على شهوة الطعام عند الحاجة للحمية الغذائية لسبب مرضي.

٦- يستفيد مرضى الربو من الصوم؛ بسبب الإقلال من تناول الملح والمواد البروتينية التي ثبت أنها تثير أعراض الربو، كما أن لتخفيف ارتجاع الصمام الموصل بين المريء والمعدة دوراً مهماً في التقليل من النوبات الحادة للربو.

٧- إن الراحة النفسية التي يوفرها الصوم للمسلم الصائم تساعد بشكل كبير في التغلب على بعض المشكلات النفسية مثل: الاكتئاب والقلق. وقد ثبت علمياً دور الصوم في زيادة إفراز مادتي السيروتانين المانعة للاكتئاب والإندرومين المخففة للألم والتوتر.

الصوم والصحة النفسية

للصوم فوائد نفسية متعددة إلى جانب فوائده الصحية الأخرى، وسنتعرض هنا لبعض منها:

١- ينمي الصوم الإخلاص للخالق سبحانه وتعالى فهو سر بين العبد وربّه، لا يطلع عليه رقيب ولا مراقب إلا الله تعالى.

٢- يساعد الصوم على تكوين ونمو الشخصية الصحية السوية، ويساعد على اكتمال النضج وتحمل المسؤولية؛ فهو يعطي الصائم فرصة عظيمة للتفكير بذاته، وتصرفاته، بعيداً عن ملامهي الدنيا وملذاتها، فيساعده على التوازن والنضج النفسي، وهذا بالتالي يؤدي إلى نمو الشخصية واستقرارها وإلى تمام الصحة النفسية.

٣- يُدرّب الصوم الإنسان، وينمّي قدرته على الصبر وعلى التحكم في الذات والشهوات، ويخضع كل الميول والرغبات الدنيوية تحت سيطرة الإرادة، وكل ذلك يتم بقوة الإيمان، فقد قيل: الصوم نصف الصبر. وتتجلى في رمضان أسمى غايات كبح جماح النفس وتربيتها؛ بترك بعض العادات السيئة وخاصة عندما يضطر المدخن لترك التدخين ولو مؤقتاً على أمل تركه نهائياً، وكذلك عادة شرب القهوة والشاي بكثرة.

٤- يشعر الصائم بالطمأنينة والراحة النفسية أثناء صومه، فهو يحاول الابتعاد عما يفسد صومه من محرّمات، ويحافظ على ضوابط السلوك الجيدة مما ينعكس إيجاباً على المجتمع عموماً. قال الرسول صلى الله عليه وسلم: " قال الله تعالى: كل عمل ابن آدم له، إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به، والصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله فليقل: إني امرؤ صائم " (١٤٤).

٥- يحدث أثناء الصيام نقص في سكر الدم، وهذا عادة يسبب الفتور والكسل،

(١٤٤) رواه البخاري في كتاب الصوم باب هل يقول إني صائم، إذا شتم ١٩٠٤.

وهذه الأحاسيس تؤدي إلى نوع من الضعف والقابلية للإيحاء. ومن ثم يكون الإنسان في حالة من التواضع وعدم الاختيال بالذات. مع إحساس بالضعف البدني. ومن هنا يأتي الخشوع والاتجاه الصحيح إلى الله، وهو ما يعزز إيمان الإنسان ويقوي عقيدته.

٦- يعمل قيام الليل في رمضان على منح الصائم المصلي راحة نفسية عظيمة ويساعد على تحسين مزاجه، وبالتالي صحته النفسية.

٧- يحتاج الجهاز الهضمي عادة كميات كبيرة من الدم لإمداده بالغذاء والأكسجين ليقوم بعمله على الوجه الأمثل. تتقلص وظيفة الجهاز الهضمي أثناء الصوم، فتقل بالتالي حاجته إلى الدم. يتحول الدم بالتالي ويندفع بغزارة إلى أعضاء أخرى تكون بحاجة إليه كالمخ والأعصاب والعضلات. يحتوي المخ على الملايين من الخلايا العصبية، التي أبدعها الله وجعل فيها القدرة على التفكير والتفكير. تزداد قدرات هذه الخلايا مع زيادة الغذاء الواصل إليها عن طريق الدم فتبدع وتبتكر.

٨- كما أن زيادة اندفاع الدم إلى الأعصاب والعضلات تساعد على الاسترخاء وتقلل من الإحساس بالتوتر الذي يعاني منه أكثر البشر في هذا العصر.

٩- أثبتت كثير من الدراسات انخفاض نسبة الجريمة بوضوح في البلاد الإسلامية خلال شهر رمضان. إن شهر الصوم المبارك يزيد من قوة الإنسان وقدرته على التغلب على الشهوات. فالصيام ليس فقط امتناعاً عن الطعام والشراب. ولكنه قبل ذلك امتناع عن العدوان والشهوات وميول الشر. قال صلى الله عليه وسلم: " من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة أن يدع طعامه وشرابه " (١٤٥).

١٠- وُجِدَ كذلك أن نسبة الانتحار والإيذاء النفسي تقل بشكل ملحوظ أثناء شهر رمضان بسبب التأثير النفسي المفيد للصيام والقيام (١٤٦).

١١- يعمل الصوم كذلك على إيقاظ الشعور الاجتماعي المشترك بين أبناء الأمة حيث يذوق جميعهم غنيتهم وفقيرهم، لفترة من الزمن، آلام الجوع والعطش ومرارة الحرمان فيحصل التكافل الاجتماعي ويساعد الغني الفقير والقوي الضعيف.

(١٤٥) رواه البخاري في كتاب الصوم باب من لم يدع قول الزور والعمل به في الصوم ١٩٠٣.

(١٤٦) T. K. Daradkeh. Parasuicide during Ramadan in Jordan. Acta Psychiatrica Scandinavica. 86 (3): 253-254. 1992

التوصيات
فهرس الآيات القرآنية
فهرس الأحاديث الشريفة
المراجع

التوصيات

هناك بعض التوصيات المهمة التي أحب أن أسوقها في نهاية الكتاب عل الله ينفع بها:

- ضرورة تنظيم ممارسة الطب البديل في الدول العربية؛ وذلك بوضع القوانين المنظمة لكل أسلوب، ومراقبة المعالجين به والتأكد من التزامهم.
- التوعية الصحية حول الطب البديل، في المدارس والمراكز الصحية، ووسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة.
- تشجيع الدراسات والأبحاث في مجالات الطب البديل الممارسة في المملكة العربية السعودية بكثرة.
- توجيه الجهات الأكاديمية المعنية بفتح أقسام متخصصة لدراسة العلاجات البديلة التي تثبت فاعليتها وتدريسها، وإعطاء الشهادات وإجازة المطيبين بها.
- إنشاء قاعدة معلوماتية حول الأعشاب الطبية وآثارها الجانبية تحت مظلة جمعية الصيادلة السعوديين، تكون هذه القاعدة متاحة للعامة للاستفادة منها.
- نشر الوعي بالطب البديل وانتشاره واستعماله من قبل المواطنين بين الأطباء والعاملين الصحيين.
- الاهتمام بالطب النبوي على وجه الخصوص وإنشاء معاهد ومراكز لدراسته وتنظيم ممارسته.

فهرس الآيات القرآنية

م	الآية	اسم السورة ورقم الآية	رقمها في الكتاب
١	﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾.	الفاحة: ٥	١
٢	﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ﴾.	البقرة: ١٥٥	٢
٣	﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ﴾.	يونس: ٥٧	٣
٤	﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ﴾.	النحل: ٦٨-٦٩	٤
٥	﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا فِيهِ شِفَاءٌ﴾.	الإسراء: ٨٢	٥
٦	﴿وهزني إليك بجذع النخلة﴾.	مريم: ٢٥-٢٦	٦
٧	﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا﴾.	الأنبياء: ٣٠	٧
٨	﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾.	الإخلاص: ١	٨
٩	﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ﴾.	الفلق: ١	٩
١٠	﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ﴾.	الناس: ١	١٠

فهرس (إحالات) الأحاديث النبوية مرتبة على حروف الهجاء

م	طرف الحديث	رقمه في الكتاب	راوي الحديث
١	احتجم	١٠٨	أم رافع
٢	احتجم رسول الله صلى الله عليه وسلم في الأذنين	٥١	أنس بن مالك
٣	احتجم رسول الله صلى الله عليه وسلم وأعطى الذي حجمه	٥٤	عبدالله بن عباس
٤	احتجم وهو محرم في رأسه من شقيقة	٥٠	عبدالله بن عباس
٥	احتجموا يوم الإثنين والثلاثاء	٦٠	عبدالله بن عمر
٦	أخضبها بالحناء	١٠٨	أم رافع
٧	إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية	١٩	أبو هريرة
٨	إذا أويت إلى فراشك فقل: اللهم رب	١٧	بريدة
٩	إذا فزع أحدكم في النوم فليقل: أعوذ بكلمات	١٨	عبدالله بن عمرو
١٠	إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث	١٤٤	أبو هريرة
١١	أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك	١٢	عبدالله بن عباس
١٢	اسقه عسلاً	٣٧ - ٣٢	أبو سعيد الخدري
١٣	اشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك	١١	عائشة
١٤	أصلح لي شأنني كله	١٦	أبو بكرة
١٥	أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر	١٠	عثمان بن أبي العاص
١٦	أعوذ بكلمات الله التامة	٢٧ - ٢٥	أبو هريرة - خولة بنت حكيم
١٧	أعوذ بكلمات الله التامة	١٨	عبدالله بن عمرو
١٨	اقسموا واضربوا لي معكم سهماً	٧	أبو سعيد الخدري
١٩	إلا أمرني رسول الله صلى الله عليه وسلم أن أضع عليها الحناء	١٠٩	أم رافع
٢٠	إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به	١٤٤	أبو هريرة
٢١	اللهم أجرني في مصيبتني، واخلف لي خيراً	١٣	أم سلمة
٢٢	اللهم بارك في الخل	٩٣	أم سعد
٢٣	اللهم رب السموات السبع وما أظلت	١٧	بريدة
٢٤	اللهم رب الناس، أذهب البأس	١١	عائشة
٢٥	اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني	١٦	أبو بكرة
٢٦	أما إنك لو قلت: أعوذ بكلمات	٢٥	أبو هريرة
٢٧	أما أنه قد كذبك وسيعود	١٩	أبو هريرة
٢٨	أمر النبي صلى الله عليه وسلم أبا طيبة أن يحجمها	٥٧	جابر بن عبدالله
٢٩	أمر أهله أن يخففوا من خراجه	٥٦	أنس بن مالك

م	طرف الحديث	رقمه في الكتاب	راوي الحديث
٣٠	أمر بالحساء من شعير	٩٨	عائشة
٣١	أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نتداوى	٩٢	زيد بن أرقم
٣٢	أمرني رسول الله صلى الله عليه وسلم أن أضع عليها الحناء	١٠٩	أم رافع
٣٣	أنا أنهى أمتي عن الكي	٣٠ - ٣٩ - ٤٦ - ١٣٩	عبدالله بن عباس
٣٤	إن أخي استطلق بطنه	٣٧ - ٣١	أبو سعيد الخدري
٣٥	أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه	٦٨	أبو هريرة
٣٦	إننا لله وإننا إليه راجعون	١٣	أم سلمة
٣٧	أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه	٩	عائشة
٣٨	أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعوذ من الجان	٢١	أبو سعيد الخدري
٣٩	إن أمثل ما تداويتم به الحجامة	٤٨	أنس بن مالك
٤٠	إن خير ما تحتجمون فيه يوم سبع عشرة..	٦١	عبدالله بن عباس
٤١	إن خير ما تداويتم به السعوط	٦١	عبدالله بن عباس
٤٢	أن رسول الله صلى الله عليه وسلم احتجم وهو محرم	٥٠	عبدالله بن عباس
٤٣	إن رسول الله صلى الله عليه وسلم حين عُرج به	٦١	عبدالله بن عباس
٤٤	انطلق نفر من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم	٧	أبو سعيد الخدري
٤٥	إن فيه شفاء (يعني الحجامة)	٤٧ - ٤١	جابر بن عبدالله
٤٦	أن نتداوي من ذات الجنب	٩٢	زيد بن أرقم
٤٧	إن هذه الحبة السوداء شفاء من	١٠٧	عائشة
٤٨	أنه شكى إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وجعاً	١٠	عثمان بن أبي العاص
٤٩	إنه يرتق فؤاد الحزين	٩٨	عائشة
٥٠	إنني امرؤ صائم	١٤٤	أبو هريرة
٥١	أو كية نار، وأني أمتي عن الكي	٣٠ - ٣٩ - ٤٦	عبدالله بن عباس
٥٢	أو مات امرأة من وراء ستر بيدها	١١١	عائشة
٥٣	بسم الله الذي لا يضر	٢٣	عثمان بن عفان
٥٤	بسم الله ثلاثاً، وقل سبع مرات	١٠	عثمان بن أبي العاص
٥٥	بيت ليس فيه تمر جياح أهله	٨٥	عائشة
٥٦	بيننا رسول الله صلى الله عليه وسلم يصلي إذا سجد	٨	عبدالله بن مسعود
٥٧	التلبينة مجمة لفؤاد المريض	٩٧	عائشة
٥٨	ثم دعا بإناء فيه ماء وملح	٨	عبدالله بن مسعود
٥٩	ثم يسمح بهما ما استطاع من جسده	٩	عائشة
٦٠	جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيهما	٩	عائشة

م	طرف الحديث	رقمه في الكتاب	راوي الحديث
٦١	الحجامة على الريق أمثل	٦٠	عبدالله بن عمر
٦٢	حجم أبو طيبة رسول الله صلى الله عليه وسلم	٥٥	أنس بن مالك
٦٣	حسبت أنه كان أخاها من الرضاعة	٥٧	جابر بن عبدالله
٦٤	الحمى فيح جهنم فأبردوها بالماء	٧٤	عائشة بنت أبي بكر
٦٥	ذاك شيطان	١٩	أبو هريرة
٦٦	رمي أبي يوم الأحزاب على أكحله	١٣٧	جابر بن عبدالله
٦٧	شرطة محجم، أو شربة عسل	٤٦ - ٣٩ - ٣٠	عبدالله بن عباس
٦٨	الشفاء في ثلاث: شرطة محجم، أو...	١٣٤ - ٤٦ - ٣٩ - ٣٠	عبدالله بن عباس
٦٩	شكى خالد إلى النبي صلى الله عليه وسلم	١٧	بريدة
٧٠	صدق الله وكذب بطن أخيك	٣٧ - ٣٢	أبو سعيد الخدري
٧١	الصيام جنة	١٤٤	أبو هريرة
٧٢	ضع يدك على الذي تألم من جسدك وقل:	١٠	عثمان بن أبي العاص
٧٣	طعام طعم وشفاء سقم	٧٦	كعب بن مالك
٧٤	طيب الرجال ما ظهر ريحه	١١٠	أبو هريرة
٧٥	طيب النساء ما ظهر لونه	١١٠	أبو هريرة
٧٦	العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم	٨٦	أبو سعيد الخدري
٧٧	عليك بالحجامة	٦١	عبدالله بن عباس
٧٨	عليك يا محمد بالحجامة	٤٩	عبدالله بن عباس
٧٩	عليكم بالحبّة السوداء	١٠٦	أبو بريدة
٨٠	عليكم بالشفاءين العسل والقرآن	٣١	عبدالله بن مسعود
٨١	فاحتجموا على بركة الله يوم الخميس	٦٠	عبدالله بن عمر
٨٢	فأمر له بصاع من تمر، وأمر أهله	٥٦	أنس بن مالك
٨٣	فإن الخل نعم الأدم	٩٥	جابر بن عبدالله
٨٤	فإن سابه أحد أو قاتله	١٤٤	أبو هريرة
٨٥	فإنه كان إدام الأنبياء قبلي	٩٣	أم سعد
٨٦	فقبض رسول الله صلى الله عليه وسلم	١١١	عائشة
٨٧	فكان أهلنا تعلموها (أعوذ بكلمات)	٢٦	سهيل عن أبي هريرة
٨٨	فكواه رسول الله صلى الله عليه وسلم	١٣٨	جابر بن عبدالله
٨٩	فلا تكني إلى نفسي طرفة عين	١٦	أبو بكر
٩٠	فلدغ سيد ذلك الحي	٧	أبو سعيد الخدري
٩١	فليس لله حاجة أن يدع طعامه وشرابه	١٤٥	أبو هريرة

م	طرف الحديث	رقمه في الكتاب	راوي الحديث
٩٢	فو الله ما كذبت على عثمان	٢٤	أبان بن عثمان
٩٣	قد احتجم رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو	٤١	جابر بن عبدالله
٩٤	قل سبع مرات: أعوذ بعزة الله وقدرته	١٠	عثمان بن أبي العاص
٩٥	كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أحداً	٩٨	عائشة
٩٦	كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبيت الليالي المتتابعة طاوياً	١٠٠	عبدالله بن عباس
٩٧	كان عامة خبزهم خبز الشعير	١٠٠	عبدالله بن عباس
٩٨	كان عبدالله بن عمرو يعلمها من بلغ	١٨	عمرو بن شعيب
٩٩	كل عمل ابن آدم له	١٤٤	أبو هريرة
١٠٠	كلو الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة	٩١	عمر بن الخطاب
١٠١	الكمأة من المن، والعجوة من...	٨٦	أبو سعيد الخدري
١٠٢	كن لي جاراً من شر خلقك	١٧	بريدة
١٠٣	لا أبرح حتى تحتجم	٤٠	جابر بن عبدالله
١٠٤	لا إله إلا الله رب العرش العظيم	١٤	عبدالله بن عباس
١٠٥	لا إله إلا الله العظيم الحليم	١٤	عبدالله بن عباس
١٠٦	لأرفعنك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم	١٩	أبو هريرة
١٠٧	لا عدوى ولا طيرة	٦٩	أنس بن مالك
١٠٨	لا يتبغ بأحدكم الدم فيقتله	٥٩	أنس بن مالك
١٠٩	لعن الله العقرب ما تدع نبياً	٨	عبدالله بن مسعود
١١٠	لكن اليوم الذي أصابني غضبت فنسيت	٢٤	أبان بن عثمان
١١١	لما شربت له (ماء زمزم)	٧٥	جابر بن عبدالله
١١٢	لم يفتقر بيت فيه خل	٩٣	أم سعد
١١٣	لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر	٨٤	سعد بن أبي وقاص
١١٤	لم يضره شيء حتى يرتحل من منزله	٢٧	خولة بنت حكيم
١١٥	لو أتيتم هؤلاء الرهط الذين نزلوا	٧	أبو سعيد الخدري
١١٦	لو كان حراماً لم يعطه	٥٤	عبدالله بن عباس
١١٧	لو كنت امرأة لغيرت أظفارك بالحناء	١١١	عائشة
١١٨	ما أحب أن أكتوي	١٣٥	جابر بن عبدالله
١١٩	ما أدري أي رجل أم يد امرأة	١١١	عائشة
١٢٠	ما أنام الليل من الأرق	١٧	بريدة
١٢١	ما سمعت أحداً قط يشكو إلى رسول الله	١٠٨	أم رافع
١٢٢	ما فعل أسيرك البارحة	١٩	أبو هريرة

م	طرف الحديث	رقمه في الكتاب	راوي الحديث
١٢٣	ما كان يكون برسول الله صلى الله عليه وسلم قرحة	١٠٩	أم رافع
١٢٤	مالقيت من عقرب لدغتنني البارحة	٢٥	أبو هريرة
١٢٥	ما مررت ليلة أسري بي بملء	٤٩	عبدالله بن عباس
١٢٦	ما من إدام؟	٩٥	جابر بن عبدالله
١٢٧	ما من عبد تصيبه مصيبة	١٣	أم سلمة
١٢٨	ما من عبد يقول في صباح كل يوم	٢٣	عثمان بن عفان
١٢٩	ما يدريك أنها رقية؟	٧	أبو سعيد الخدري
١٣٠	من أراد الحجامة فليحتر سبعة عشر	٥٩	أنس بن مالك
١٣١	من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة	٨٤	سعد بن أبي وقاص
١٣٢	من قال: لا حول ولا قوة إلا بالله	٢٢	أبو هريرة
١٣٣	من قرأ بالآيتين من آخر سورة البقرة	٢٠	عبدالله بن مسعود
١٣٤	من لم يدع قول الزور والعمل به	١٤٥	أبو هريرة
١٣٥	من نزل منزلاً ثم قال: أعوذ بكلمات الله	٢٧	خولة بنت حكيم
١٣٦	نعم الإدام الخل	٩٣	أم سعد
١٣٧	نعم الأدم (أو الإدام) الخل	٩٤	عائشة
١٣٨	نعم العبد الحجام يذهب بالدم	٦١	عبدالله بن عباس
١٣٩	هل من غذاء؟	٩٣	أم سعد
١٤٠	وكلني رسول الله صلى الله عليه وسلم بحفظ	١٩	أبو هريرة
١٤١	يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث	١٥	أنس بن مالك
١٤٢	يا رسول الله ما أنام الليل من الأرق	١٧	بريدة
١٤٣	يسرو عن فؤاد السقيم	٩٨	عائشة
١٤٥	يعجبني الفأل	٦٩	أنس بن مالك

المراجع

مرتبة بدءاً بالقرآن والتفسير، ثم الحديث الشريف، ثم حسب الحروف الأبجدية.

أولاً- المراجع العربية

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- التداوي بالحجامة، مذكرة لأحمد حفني.
- ٣- التلبينة: غذاء ودواء: مجلة الإعجاز العلمي، العدد السابع عشر، ذو الحجة ١٤٢٤.
- ٤- الدواء العجيب لمحمد أمين شيخو تحقيق عدل القادر يحي الديراني، ١٩٩٩ م، دار نور البشير، دمشق.
- ٥- زاد المسير في علم التفسير لابن الجوزي، تخريج أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية / بيروت الطبعة الثانية ١٤٢٢.
- ٦- سلسلة الأحاديث الصحيحة لمحمد ناصر الدين الألباني، المجلد الأول، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، طبعة جديدة ومنقحة ١٤١٥.
- ٧- صحيح ابن ماجة باختصار السنن لمحمد ناصر الدين الألباني، مكتب التربية العربية لدول الخليج بالرياض، الطبعة الثالثة ١٤٠٨.
- ٨- صحيح سنن أبي داود باختصار السنن لمحمد ناصر الدين الألباني، مكتب التربية العربية لدول الخليج بالرياض، الطبعة الأولى ١٤٠٩.
- ٩- الطب النبوي لابن القيم، تحقيق بشير محمد عون، الطبعة الثالثة، ١٤١١، مكتبة المؤيد، الرياض، مكتبة دار البيان، دمشق.
- ١٠- العسل شفاء لكل داء لصالح سالم بادويلان، الطبعة الثانية ١٤٢٢، مكتبة السعيد، الرياض.
- ١١- القاموس المحيط للفيروزآبادي، إعداد محمد عبد الرحمن المرعشلي، الطبعة الثانية، ١٤٢٤، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

- ١٢- القانون في الطب لابن سينا، شرح الأستاذ جبران جبور، طبعة رومية إيطاليا، سنة ١٥٩٣، كتاب الأدوية المفردة والنباتات، الطبعة الثالثة ١٤٠٣، مكتبة المعارف، بيروت.
- ١٣- موسوعة الحديث الشريف / الكتب الستة، بإشراف ومراجعة فضيلة الشيخ صالح بن عبد العزيز بن محمد بن إبراهيم آل الشيخ، دار السلام للنشر والتوزيع / الرياض، الطبعة الأولى ١٤٢٠.
- ١٤- الموسوعة الصحية الشاملة، د. ضحى بنت محمود بابلي، الطبعة الثانية ١٤٢٦، مطابع الخالد، الرياض.
- ١٥- محاضرة للدكتور خالد الطيب (الاستشفاء بالحبة السوداء)، فندق العليا هاوس، الرياض، ١٠-١٢ ابريل ٢٠٠٥.
- ١٦- معجزات الشفاء بالحجامة وكاسات الهواء للدكتور أيمن الحسيني، مكتبة دار القرآن، القاهرة.
- ١٧- موقع الخيمة على الشبكة، باب الأعشاب: <http://www.khayma.com/ashab/> و <http://www.khayma.com/roqia-ashaabmlafaat-ashba-gensseng.htm>
- ١٨- نمط استعمال الطب البديل للأسرة السعودية بمنطقة الرياض، للأستاذ الدكتور إياد الفارس، والدكتورة نورة الرويس، والدكتور عشري جاد، والدكتور صالح الحربي (دراسة غير منشورة).

ثانياً- المراجع الأجنبية

19. Adriane Fugh-Berman. Alternative Medicine. What Works. Williams Wilkins.1997
20. Al-Awamy B.H. Evaluation of commonly used trbal and traditional remedies in Saudi Arabia. Saudi Med J 2001: Vol.22 (12): 1065-1068
21. Anderson W. O'Connor BB. MacGregor RR. Schwartz JS. Patient use and assessment of conventional and alternative therapies for HIV infection and AIDS.

22. Basic Course Student Manual. The National Board of Professional and Ethical Standards Hypnosis Education and Certification
23. Bone ME, Wilkinson DJ, Young JR, et al. Ginger root: a new antiemetic. The effect of ginger root on postoperative nausea and vomiting after major gynecological surgery. *Anesthesia* 1990;45: 669–71
24. Dr. Brady, *Hypnosis and The Power of Positive Thinking*. 1997, 1st edition. Tamden International.
25. Dr. Jane Henny. Risk of Drug Interactions with St John's Wort. *J. American Medical Ass.* April 5, 2000, vol.283, No.13
26. Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, et al. Trends in alternative medicine use in the United States, 1990–1997: results of a follow-up national survey. *Journal of the American Medical Association*. 1998; 280(18):1569–1575.
27. Eisenberg DM, Kessler RC, Foster C, et al. "Utilization of Complementary and Alternative Medicine by United States Adults: Results from the 1999 National Health Interview Survey. Ni. H., Simile. C., and Hardy. A.M. " *Medical Care*. 2002. 40(4):353–8.
28. Linde K, et al. St John's Wort for depression. *The Cochrane Database of Systematic Review* 2005. Issue 3.
29. Sikora R, Sohn M, Deutz F-J, et al. Ginkgo biloba extract in the therapy of erectile dysfunction. *Journal of Urology* 1989; 141: 188A (Abstract)
30. Shaw D, Leon C, Kolev S, Murray V. Traditional remedies and food supplements. A 5-year toxicological study (1991–1995). *Drug Safe* 1997; 17:342–56.

31. Stehlin, I. "Homeopathy: Real Medicine or Empty Promises?" FDA Consumer. 1996. 30(10):15-19. Also available at: www.fda.gov/fdac/features/096home.html
32. T. K. Daradkeh. Parasuicide during Ramadan in Jordan. Acta Psychiatrica Scandinavica. 86(3): 253-254. 1992
33. The Home of Reflexology Delivering <http://www.reflexology.org/>
34. USA Food and Drug Administration <http://www.fda.gov/oc/initiatives/ephedra/february2004/>
35. Unconventional medicine in the United State: prevalence, costs, and pattern of use. New England Journal of Medicine 1993; 328: 246-52
36. Victor S S, Brend W., Mark B. Ginkgo Biloba. American Family physician. V 68, No.5, September 1,2003
37. Wolsko PM, Eisenberg DM, Davis RB, et al. Patterns and perceptions of care for treatment of back and neck pain: results of a national survey. Spine. 2003; 28(3):292-297



مطابع مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية