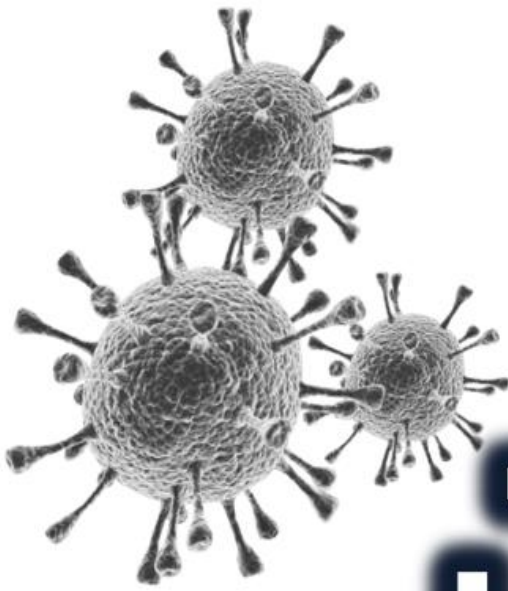




تقديم الدكتور

أكرم راجح الجابري

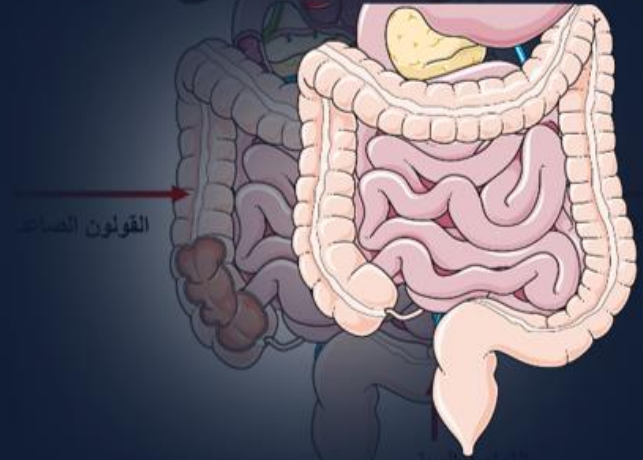
استشاري أمراض الباطنة العامة وأمراض
القلب والغدد الصماء

القولون

قضية العصر

المرض. الاستراتيجية. الحمية.

رسالة تجمع بين النظريات المعاصرة والطب القديم



حكيم العطارين

أنور بن محمود الرفاعي



القولون

قضية العصر

المرض. الاستراتيجية. الحمة.

رسالة تجمع بين النظريات المعاصرة والطب القديم

صيدلية الرفاعي

بقلم حكيم العطارين

أنور بن موهود الرفاعي

الطبيعية





الفهرس

البوابة الثانية: الأمراض والعلاج

٣٨.....

تفصيل أنواع أمراض القولون..... ٣٩

النوع (١) القولون العصبي..... ٤١

النوع (٢) القولون التقرحي..... ٤٤

النوع (٣): القولون الملتهب..... ٥٣

النوع (٤): رداب القولون..... ٥٥

النوع (٥): قولون انزيم

اللاكتوز..... ٦٠

النوع (٦): داء كرون أو كرونز..... ٦١

النوع (٧): القولون المتصادم مع

بعض المشتقات..... ٦٦

النوع (٨): سرطان القولون..... ٦٨

مقدمة د أكرم راجح..... ٧

المقدمة..... ١٠

البوابة الأولى: المداخل والمقدمات

..... ١٢

تعريف القولون العصبي..... ١٣

وظيفة القولنج..... ١٦

أجزاء القولون..... ١٧

حركة العملية الهضمية..... ١٩

حياة القولنج المأساوية..... ٢٤

علامات الاصابة بالقولون..... ٢٦

أسباب الاصابة بالقولون..... ٣٠

تشخيص الاصابة بالقولون..... ٣٥

النحافة والقولون..... ٣٧





مدخل الاستراتيجيات.....١٢٧	النوع (٩): الاضطرابات
استراتيجية الهضم.....١٢٨	المعوية.....٧٩
استراتيجية الطبخ.....١٣٠	النوع (١٠): القولون الغازي....٨١
استراتيجية البكتيريا الصديقة..١٣٣	النوع (١١): القولون الطويل...٨٦
استراتيجية الألياف.....١٣٨	النوع (١٢): القولون القصير...٨٨
استراتيجية معرفة	النوع (١٣): القولون المتضخم. ٨٩
المنوعات.....١٤٣	النوع (١٤): القولون الضيق....٩١
استراتيجية الملاحظات.....١٤٤	فائدة:٩٢
استراتيجية تجنب تنوع الطعام..١٤٥	النوع (١٥): القولون الملتهوي...٩٣
استراتيجية المخلالات.....١٤٨	النوع (١٦): القولون البكتيري..٩٦
نظرية الوعاء الممتلئ.....١٥١	النوع (١٧): القولون الكاذب..٩٧
استراتيجية الوجبة الواحدة....١٥٣	النوع (١٨): القولون الكسل...١٠٥
التداوي بالجوع.....١٥٤	النوع (١٩): القولون والأميبيا. ١٠٨
استراتيجية الصيام الشرعي.....١٥٧	مرض السييو (الهجرة المخالفة
استراتيجية المراقبة والمتابعة....١٥٨	للقانون)١١٨
استراتيجية شرب الماء.....١٥٩	البوابة الثالثة: الاستراتيجيات
	والحميات.....١٢٦





٢٣٣.....حبس البراز	١٦٦.....استراتيجية المنظفات
٢٣٤.....القولون والأمراض النفسية	١٧٦.....استراتيجية محلات الرياح
٢٣٩.....خطر المضادات الحيوية	١٧٩.....معلومة هامشية
التأني وعدم التعجل بعملية الديسك	١٨٠.....احذر الإمساك
٢٤١.....وعلاقة القولون بذلك	١٨٧.....استراتيجية التشبيك
٢٤٢.....القات والقولون	١٨٩.....ادخال الطعام على الطعام
٢٤٥.....الماء والفضة لعلاج القولون	١٩٢.....تجنب عسر الهضم
٢٤٧.....القولون والمعالجين بالرقية	١٩٦.....تجنب الخبز الأبيض
٢٥٠.....قضية مغفول عنها	١٨١.....حقيقة الغلوتين
٢٥١.....القولون وارتفاع الضغط	٢١٢.....المواد الحافظة
ما ينفع ويضر القولون من أقوال	توقيت الوجبات مع أوقات
٢٥٢.....المتقدمين	٢١٨.....الصلوات
٢٥٨.....نصائح عامة	٢٢٠.....ترتيب وقت الوجبات
٢٦٠.....الخاتمة	٢٢٣.....القولون في رمضان
	٢٢٩.....نظافة الأسنان والقولون
	٢٣٠.....حبس الضراط





المؤلف:

أنور الرفاعي:

شهادة من المركز الدولي للطاقة الحيوية
مختومة من عين شمس في الابر والتنويم
والحجامة الصينية مع الدكتور عبد التواب
حسين

دبلوم في تصنيف الأعشاب والنباتات الطبية
من حيث الوصف الكيميائي من الأكاديمية
الدولية لعلوم الأعشاب مع المحاضر د سيد
قطب ومصدقة من الشهر العقاري

شهادة خبرة من دار الشفاء للطب التكاهلي
جامعة المنصورة مع المدرس الدكتور سيد
قطب

شهادة خبرة في علم الحجامة والتدليك
الريفلوكسولوجي من الأكاديمية المصرية
للطب التكميلي ومصدقة من جامعة
المنصورة

مؤسس منتجات حكيم العطارين ومنتجات
هومي (المهدد)

- قناة الصيدلية القديمة على تلجرام

- الصيدلية الرفاعية على اليوتيوب





مقدمة دكتور أكرم راجح

استشاري أمراض الباطنة العامة وأمراض القلب والغدد الصماء

متلازمة القولون المتهيج أو اختصارًا (Irritable Bowel (IBS Syndrome)، يشار إليها سابقا باسم القولون العصبي، هو اضطراب في التفاعل بين الدماغ والأمعاء يتميز بمجموعة من الأعراض المصاحبة معًا والتي تشمل آلام البطن والتغيرات في اتساق حركات الأمعاء. تحدث هذه الأعراض على مدى فترة طويلة، وغالبا ما تكون سنوات. يمكن أن يؤثر القولون العصبي سلبا على نوعية الحياة وقد يؤدي إلى تفويت المدرسة أو العمل أو انخفاض الإنتاجية في العمل. الاضطرابات مثل القلق، الاكتئاب الشديد ومتلازمة التعب المزمن شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من القولون العصبي.

أسباب متلازمة القولون العصبي غير واضحة. تشمل النظريات مجموعات من اضطراب محور الأمعاء والدماغ، اضطرابات حركية الأمعاء، حساسية الألم، العدوى بما في ذلك فرط نمو البكتيريا المعوية الدقيقة، الناقلات العصبية، العوامل الوراثية، وعدم تحمل الطعام. قد يكون سبب البداية عدوى معوية أو أحداث الحياة المجهدة.





يعتمد التشخيص على الأعراض في غياب السمات المقلقة وبمجرد استبعاد الحالات المحتملة الأخرى. تشمل السمات المقلقة سن أكبر من ٥٠ عامًا، فقدان الوزن، وجود دم في البراز، أو وجود تاريخ عائلي للإصابة بمرض التهاب الأمعاء. تشمل الحالات الأخرى التي قد تظهر بالمثل الداء البطني، التهاب القولون الجهري، مرض التهاب الأمعاء، سوء امتصاص الحمض الصفراوي وسرطان القولون.

لا يوجد علاج معروف لمتلازمة القولون العصبي. يتم إجراء العلاج لتحسين الأعراض، قد يشمل ذلك تغييرات في النظام الغذائي، أدوية، الحليب السكريات قليلة التعدد، معينات حيوية، واخذ المشورة. تشمل التدابير الغذائية زيادة تناول الألياف القابلة للذوبان، اتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين، أو اتباع نظام غذائي قصير الأجل منخفض في السكريات قليلة التخمر، السكريات الأحادية، السكريات الأحادية، والبوليوولات (فودماب). يمكن استخدام دواء لوبراميد للمساعدة في الإسهال بينما يمكن استخدام المسهلات للمساعدة في الإمساك. قد تحسن مضادات الاكتئاب الأعراض العامة وتقلل الألم. يعد تثقيف المريض والعلاقة الجيدة بين الطبيب والمريض جزءًا مهمًا من الرعاية.

يعتقد أن حوالي ١٠-١٥٪ من الناس في العالم المتقدم يعانون من القولون العصبي. يختلف الانتشار وفقًا للبلد (من ١,١٪ إلى ٤٥,٠٪) والمعايير المستخدمة لتحديد القولون العصبي، حيث تشير تقديرات الدراسات المتعددة أن نسبة ١١,٢٪ متأثرون. وهو أكثر شيوعًا في أمريكا الجنوبية وأقل شيوعًا في جنوب شرق آسيا. يعتبر شائع مرتين لدى النساء مقارنة بالرجال وعادة ما يحدث قبل سن ٤٥ عامًا. يبدو أن الحالة تصبح أقل شيوعًا مع تقدم العمر. لا يؤثر القولون العصبي على





متوسط العمر المتوقع أو يؤدي إلى أمراض خطيرة أخرى. كان أول وصف للحالة في عام ١٨٢٠، في حين دخل المصطلح الحالي متلازمة القولون العصبي حيز الاستخدام في عام ١٩٤٤.

وفي الكتاب الموضوع بين ايدينا حاول كاتبنا أن يبين ويوضح الكثير من الدلائل والمفاهيم حول تعريف واسباب ومشاكل واختلاف الاعراض وسبل العلاج والتي تختلف بطبيعتها من شخص إلى اخر بحسب العمر والجنس وطبيعة المرض والمشكلة وقد أسهب في طرحه باجتهاد جدا جميل ورائع يسهل على القارئ مطالعته والاخذ منه والاستفادة الواسعة والجيدة فنشكر للكاتب جهده وعمله وجعله الله في ميزان حسناته ووفقه لكل خير في الدنيا والاخرة

دكتور أكرم علي راجح الجابري

استشاري أمراض الباطنة العامة وأمراض القلب والغدد الصماء

الطبيعية





المقدمة

الحمد لله رب العالمين.. أما بعد:

أعزائي القراء لقد أصبحت مشكلة القولون قضية كبرى. تعاني من أعراضها الكثير من الأجسام البشرية وتعاني من تبعاتها ونتائجها الكثير من الجهات الأسرية والمجتمعية والوظيفية.

لقد باتت هذه المشكلة خطيرة جداً رغم تهوين الكثير من الأطباء منها من الحيثيات الصحية الخطيرة!! ولكنها خطيرة من حيثيات مختلفة؛ كالطباع النفسية وضعف الانتاج والأداء أثناء الوظيفة والعمل وسوء المزاج والأخلاق داخل البيت مع الأسرة وخارجه مع المجتمع ولهذا فأنا أعدها كارثة تهدد العالم رغم سهولة التخلص منها بإذن الله تعالى

ولهذا قمت بكتابة هذا الكتاب ووضع استراتيجية علمية منطقية وعملية تطبيقية للانتقال بالمصاب من وضع المشكلة إلى وضع الحل (بإذن الله تعالى).

وكما يقال: إذا علم السبب بطل العجب؛ فالقضية القولونية قضية كبيرة ولكنها تتصاغر أمام أصحاب العزيمة القوية وممارسة الحلول والامتنال لنظام غذائي مستقيم والأدوية الطبيعية ذات النتائج الآمنة والفعالة.

وكلما كبرت المهمة في الحفاظ على الصحة تصاغت المشكلة وتضاءلت حتى تضمحل وتنتهي ولا تجد لنفسها بقعة في جسد الأقوياء وهذه هي استراتيجيتي في





هذه الرسالة وكل ذلك من باب العمل بالأسباب وتوجيه المصاب للصحة والصواب بإذن الله تعالى.

والخلاصة التوضيحية تنص أنه ما من مشكلة إلا ولها حل، وما من داء إلا وله دواء
كما نص على ذلك النبي صلى الله عليه وسلم: **(ما أنزل الله من داء إلا وأنزل له شفاء علمه من علمه وجهله من جهله)**

رواه البيهقي وأحمد والطبراني وجاء عن أبي سعيد الخدري وعن عبد الله بن مسعود رضي الله تعالى عنهما.

أنور بن محمود الرفاعي

١- جماد ثاني ١٤٤٥ هـ الموافق ١٣-١٢-٢٠٢٣ م

وانتهيت من مراجعته

٢٧- رجب ١٤٤٥ هـ الموافق ٦-١-٢٠٢٤ م

الطبيعية





البوابة الأولى

المداخل والمقدمات



الطبيعية





تعريف القولون العصبي

لوجودها. اه من موقع وزارة الصحة
السعودية

التعريف الثاني:

اعتلال في أعصاب القولون بسبب
عضوي أو نفسي

التعريف الثالث:

هم ألم ثلاثة أيام كل أسبوع مع
تغير في شكل البراز أو تغير في اخراج
البراز بين الاسهال والامساك.

وهذا تعريف بالعلامات وليس
تعريفا للمرض نفسه

التعريف الرابع:

أنه عبارة عن ردة فعل لسلوك
غذائي خاطئ.

اختلفت التعاريف الموضحة لحقيقة
الهشكلة العصبية في القولون
ومن أشهر الأقوال:

التعريف الأول:

متلازمة القولون العصبي: هي حالة
صحية مزمنة وشائعة تصيب
الأمعاء الغليظة (القولون)، وتسبب
تقلصات وانتفاخًا في البطن،
بالإضافة إلى تغير في نمط حركة
التجويف المعوي، يمكن أن يؤثر
على أي شخص في أي عمر، كما
تختلف أعراضها بين المصابين بها،
وتُصنّف ضمن اضطرابات الجهاز
الهضمي الوظيفية لأنها تسبب
هذا الخلل في نمط حركة التجويف
المعوي دون سبب أو أثر واضح





الشرح:

ولهذا صحح معلوماتك واعلم أن

الأعراض على قسمين:

الأول: نتائج متعددة بسبب مرض

معين إذا زال المرض الواحد زالت

أعراضه المتعددة

أما كونه ردة فعل لسلوك غذائي

خاطي. فهذا يدخل فيه التعريف

السابقة ويدخل فيه العديد من

الأمراض

الثاني: مؤشرات تم اهمالها تحولت

لمرض معين يجب التخلص من

المرض والتخلص من تلك

المؤشرات، ولهذا يراعي الكثير من

حذاق الأطباء دراسة وضع المريض

والعودة معه للوراء ومعرفة السبب

الذي تسبب بالمرض كي لا يكتفي

بعلاج المرض واهمال السبب الذي

قد يعيده بأشد من السابق

الثالث: بالإمكان اضافة قسم ثالث

من زاوية بعيدة وهي أن مرضاً

تسبب بمرض آخر فليس الثاني

بعرض للأول. بل الأول سبب للثاني

ولكل منهما أعراضه المتفقة بينهما

والخاصة بكل واحد منهما

وقد يكون السلوك الخاطي تارة

في الغذاء وتارة في الدواء؛ فكها أن

السلوكيات الغذائية الخاطئة

تسبب الأعراض وتتحول للأمراض

فكذلك السلوكيات الدوائية

الخاطئة تفعل ذلك فبعض الأدوية

تسبب لك صداعاً مرعباً وقد تصل

للإصابة بالجلطة والعياذ بالله

فلأعراض ليس دائماً نتيجة للأمراض

بل قد تكون مقدمات لها.

لهذا أنا أجد أنه لا يصح أن نطلق

القول: إننا لانعالج العرض ونعالج

المرض؛ فهذا القول صحيح مع

بعض الأعراض وليس مع جميعها





والخلاصة:

قد تغيير السلوك النظامي الخاطئ
قد يكون حلا للأعراض وقد يكون
حلا لبعض الكثير من الأمراض ولكن
ليس لكلها.

والحقيقة أن هناك من شفي من
السكر والضغط بتغيير نظامه
الغذائي فقط.

وهناك من شفي من الكولسترول
ظنا منه أنه شفي الغذاء فقط
ولكنه أدخل الدواء وهو لا يشعر من
خلال استخدامه لزيت الزيتون والثوم
على سبيل المثال وهذين الصنفين

داخليين في الدواء

ولعل زيت الزيتون يدخل في الغذاء
أيضا للحديث الذي رواه الترمذي
وابن ماجه عن عمر بن الخطاب رضي
الله عنه قال: قال رسول الله صلى

الله عليه وسلم: (كلوا الزيت

وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة)

حسنه الشيخان الألباني والوادعي
رحمهما الله تعالى.

وجاء في لفظ: (وانتدموا به) ولم
أقف على صحته.

والغالب أن ما يصلح أكله بالخبز
يسمى اداها

مع التنبيه أنه لا يصح تسخين زيت
الزيتون لا في الطبخ ولا في القلي بل
يرش على الطعام كالحمص وال فول
والمشكلات والسلطات وغير
ذلك.

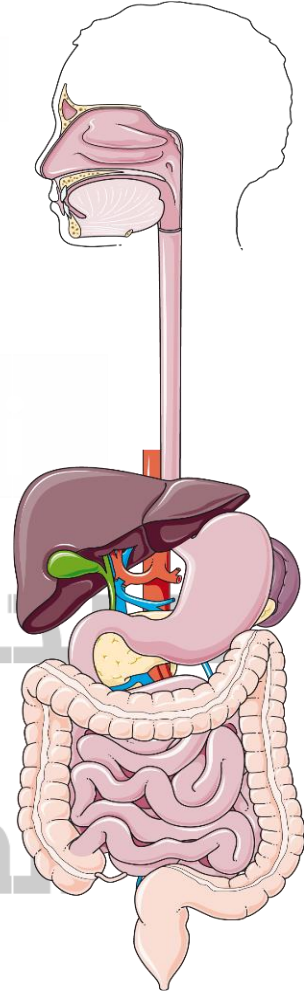
والكثير من الأمراض تحتاج للجمع
بين الأمرين: الدواء وحسن ادارة
الغذاء وفي الاتحاد قوة وأنت هنا
بحاجة لخبير متخصص بالدواء وخبير
متخصص بالتغذية العلاجية.





وظيفة القولنج

القولون هو جزء من الأمعاء الغليظة. تبدأ وظيفته بعد أن يتم تفكيك الطعام في المعدة من كتلة إلى جزيئات كي يتم امتصاصه في الأمعاء الدقيقة، وهنا يتم تمرير المكونات الغذائية غير القابلة للهضم فيقول القولون بدوره في امتصاص أي جزء باقٍ من الماء والأملاح والبوتاسيوم عبر أجزائه الثلاثة الأولى ومن ثم يتم تمرير البراز من جزئه الرابع والأخير إلى المستقيم، وهناك يتم الاحتفاظ به إلى حين خروجه من الجسم.



الكلية الرفاعي
طبيعية





أجزاء القولون

ينقسم القولون من حيث الأجزاء إلى أربعة أقسام رئيسية وهي: الصاعد والمستعرض والنازل والسييني:

الأول: القولون الصاعد:

وبعد الاكتمال الوظيفي للأمعاء الدقيقة يخرج الطعام آخر الأمعاء الدقيقة ليصعد باتجاه القولون ولهذا سمي هذا الجزء بالقولون الصاعد وهو يقع على الجانب السفلي الأيمن من البطن ويصعد باتجاه الكبد.

حجمه: (٨ - ١٥) سم

الثاني: القولون المستعرض:

المستعرض أو المعترض لكونه يمتد عرضياً عبر البطن ابتداءً من الجانب الأيمن وانتهاءً إلى الجانب الأيسر

حجمه: (٥٠) سم

الثالث: القولون النازل:

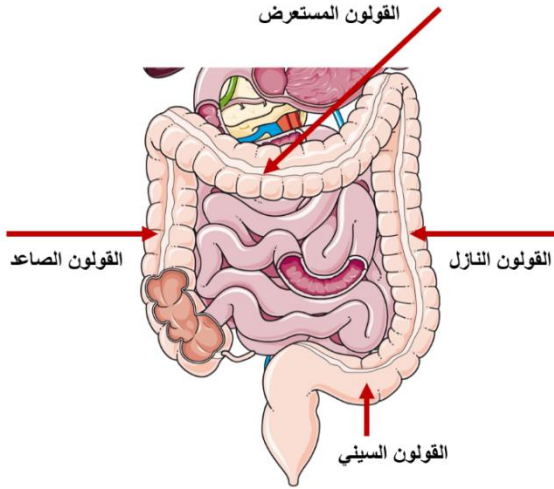
يسمى النازل ويسمى الهابط وهو يمتد إلى أسفل الجانب الأيسر من البطن. أي أنه في عكس القولون الصاعد إلا أن حجمه أصغر

حجمه: (٢٥) سم





الرابع: القولون السيني:



ويقال له: السجمي ويقع
قبل المستقيم في الجانب
السفلي الأيسر من البطن
ومنه تمر الفضلات إلى
المستقيم

حجمه: (٤٠) سم

صيدلية الرفاعي الطبيعية





حركة العملية الهضمية

رحلة طويلة يقضيها جهازك الهضمي للتعامل مع وجبتك الرئيسية قد تستغرق منه ساعات دون توقف ودون أخذ قسط من الراحة وإن ارتاح عضو انتقلت الوظيفة للعضو التالي كفريق متحد ومنظم بجهاز اداري حازم لا يعرف الاهمال الوظيفي إلا في حالة المرض أو الأخطاء التي تتسبب بها أنت.

وسنستعرض في سطورنا هذه موجز هذه الرحلة الوظيفية الهضمية كي نتعرف أنه يجب عليك الاهتمام بهؤلاء الموظفين وألا تشق عليهم بجهد لا طاقة لهم به فتخسر نشاطهم وقوتهم وبالتالي تفتقد لحسن أدائهم فهم عمالة لا يمكن استبدالهم بغيرهم فحافظ عليهم.

الفم:

عندما تلتقم بيدك اللقمة من الطعام وتضعها بالفم فهنا تبدأ أولى مراحل العملية الهضمية فبمجرد ملامسة اللقمة لللعاب الفم تختلط بأنزيمات اللعاب المتكون من عدة مكونات تفيد في مساعدة الهضم وفي قتل الجراثيم. وهنا تقوم عملية الهضم الأولى عبر القضم بالأسنان والطحن بالطواحن والتقليب باللسان

المرىء:

تنتقل اللقمة من الفم إلى المرىء عبر البلعوم ثم من المرىء إلى المعدة. وعليه فالمرىء هو الطريق الموصل من البلعوم إلى المعدة





ويوصف علميًا أنه عبارة عن أنبوبة عضلية تصل ما بين البلعوم والمعدة. طولها (٢٠ - ٢٥) سم وقطرها (٢ - ٣) سم. أي باعتبار البالغين وهو ثلاثة أقسام:

- جزء منه يمر في الرقبة وهو متوسط الحجم
- وجزء يمر بالصدر وهو الأكبر
- وجزء يمر بالمعدة وهو الأصغر

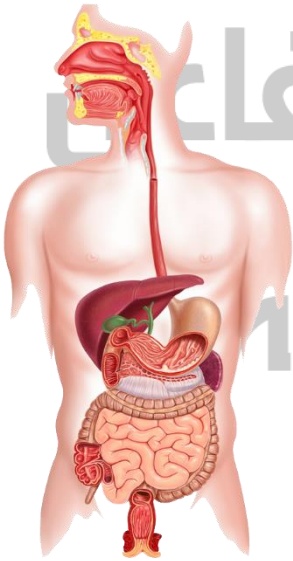
المعدة:

وفي المعدة قد يبقى الطعام محجوزا لمدة طويلة بحسب مادة الطعام نفسها كي تحصل عملية الهضم الرئيسية ويسبب مخالطة الطعام للعصارة الهضمية فإنه يسهل على المعدة هضمه وتفكيكه إلى جزيئات.

والحاصل أن عملية الهضم في المعدة على قسمين: كيميائية وميكانيكية

- الكيميائية:

عن طريق الحمض والانزيم والمخاط ولكل واحد وظيفته فحمض الهيدروكلوريك يجعل الوسط حمضي والانزيم يقوم بهضم البروتينات والمخاط يساعد على الانزلاق ويحمي جدار المعدة من خطر الحمض والعصارة الهضمية





- الميكانيكية:

وذلك عن طريق عضلة المعدة وقيامها بالانقباض والانبساط فيحصل تقلب وعجن للطعام في داخل المعدة ليتم نقلها للمرحلة الهضمية المعوية الدقيقة

الأمعاء الدقيقة:

طولها (٧ - ٥) أمتار وقطرها (٣ - ٤) أمتار

وتنقسم إلى ثلاثة أقسام:

- الاثني عشر
- والصائم
- والدقاق.



وتكون أكبر عملية هضمية في الأمعاء الدقيقة بأضعاف ما تقوم به المعدة

يتم نقل الطعام من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة للقيام بثلاث وظائف:

- الأولى: إتمام بقية العملية الهضمية.
- والثانية: الامتصاص الغذائي للاستفادة منه عبر رحلة طويلة يتدخل فيها الكبد والبنكرياس والعصارة الصفراوية ثم عبر الدم يتم ارسال الغذاء الى خلايا الجسم التي تكون الجسم منها ابتداء لتقوم الخلايا بمد الجسم به من جديد.





- والثالثة: نقل الباقي إلى الأمعاء الغليظة

الأمعاء الغليظة:

قناة هضمية ذات غشاء مخاطي في بطنها وطولها (١,٥) متر ونصف وقطرها يبدأ بـ (٧ - ٨) سم وينتهي بـ (٣ - ٤) سم.

وتتكون من خمسة أعضاء:

- الأعور.
- الزائدة الدودية.
- القولون.
- المستقيم.
- القناة الشرجية

وعليه فالقولون جزء مهم جدا من الأمعاء الغليظة ووظيفة الأمعاء الغليظة أربعة وهي:

- امتصاص الماء من الطعام المهضوم والحفاظ على توازن السوائل في الجسم
- وإفراز المخاط
- امتصاص فيتامينات معينة مثل (B12) والثيامين والريبوفلافين وفيتامين ك
- وتخزين الفضلات والنفايات الهضمية إلى أن يحين وقت التخلص منها ورميها خارج الجسم. وهذه الوظيفة تكون في القولون بشكل خاص

هل تعلم أن الرحلة الهضمية للطعام من الأمعاء الدقيقة إلى نهاية الأمعاء الغليظة تستغرق من (٤ - ٥) ساعات





القولون:

طوله بطول الأمعاء الغليظة وهو الجزء الذي يقوم بامتصاص الماء والأملاح والبوتاسيوم وتخزين الفضلات لميقات دفعها وطردها من الجسم عبر العصر المتمثل بحركة الأمعاء الغليظة

وهذا الجزء هو قضية العصر ومعاناة البشرية

إن معرفتك لكل هذه التفاصيل الهضمية تعطيك رسالة لأهمية تعاملك مع القولون من أول لقمة تضعها في الفم لأن ما بلغ القولون لا يمكن عودته للوراء واصلاح التعامل معه فلزم التعامل مع الواصل اليه بعناية من بداية الرحلة كالاهتمام بطحن الطعام ومهضماته ومتابعة أحوال المعدة من ناحية عصارتها وحمضها إلى غير ذلك من الأمور التي سيأتي شرحها بإذن الله تعالى.

طبيعية البرماني
الطبيعية





حياة القولنج المأساوية

تعد الحياة التي يعيشها القولون محفوفة بالمخاطر الكبيرة من أجل حمايتك من الأمراض ولهذا فهو يستحق منك أن تبادل المشاعر نفسها وأن تعرف القيمة الوظيفية التي يعاني منها من أجلك.

فنفايات جسمك الهضمي تعتبره سلة لتلقي بقايا الطعام ثم البراز السام وتكلفه اكمال القيام بالمهمة ولهذا فهو بحاجة لدعم قوي وتوفير متكامل لكل الحاجيات

التي تساعد على الاحتواء الأمني التام للسيطرة على تلك السموم وهو قادر على ذلك بكل كفاءة دون الشعور بالضعف ولم توكل هذه الوظيفة له إلا لقوته وامكانياته الفائقة على ذلك والشيء الوحيد الذي نخشاه هو أخطاؤك التي قد تضعفه وتعرقل امكانياته على ذلك

فإذا فقد السيطرة حصل التفلت الأمني فتنشر تلك السموم التي كادت أن تبلغ منفذ خروجها من الجسم فتعود للانتشار عبر الغازات والأبخرة السامة التي تتصاعد حتى تصل إلى الرأس وتسبب العديد من المشاكل والتي قد تصل الى حد الجنون في حالات نادرة





كما أن القولون نفسه يتضرر ويصاب بالالتهاب مما يجعله يعجز عن العملية الوظيفية ومنها بقاء فضلات متراكمة على جداره حتى تلتصق به وبالرغم من معاناته إلى أنه يقاوم للقيام بالواجب ويقوم بالقدر الممكن ويعتذر عن القدر غير الممكن بسبب مرضه

وفي هذا الكتاب ستجد الكثير من المعلومات للحفاظ على صحة القولون والجهاز الهضمي عموماً

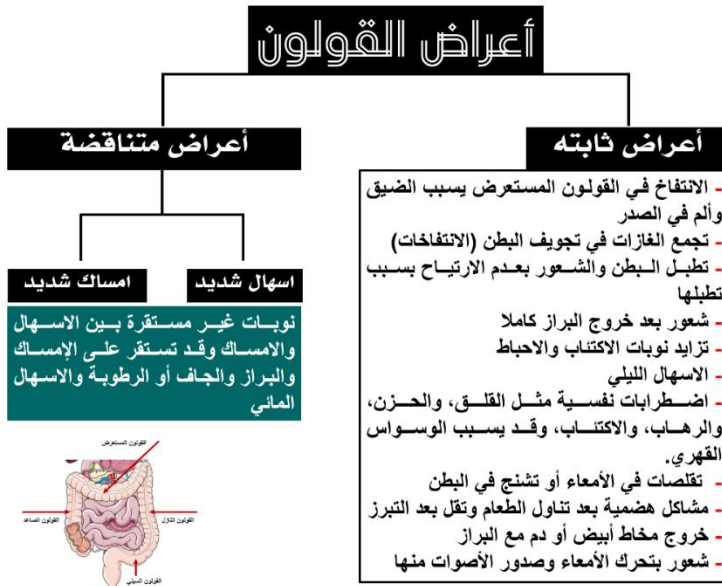
صيدلية الرفاعي الطبيعية





علامات الاصابة بالقولون

بالتوافق مع نظرية (البكرة تدل على البعير) فإن الأعراض مؤشرات للأمراض والعضو المصاب يرسل اشارات للجسد وكأنه يطالبك بالإدراك المبكر!! إلا أن بعض الأعضاء يرسل الاشارات باكرا والبعض يرسلها في وقت متأخر، والقولون كائن حازم ولهذا فهو يعلمك بما يحصل فيه أولاً بأول وإن كانت اشعاراته تسبب لك آلاماً أو اضطراباً ولكن هذه هي طريقته الخاصة بالإشعار، وفي بعض مشاكله قد لا يستطيع اخبارك بما يعانیه إلا بعد زمن وأما عن أعراض القولون فهي حسب الجدول التالي:





أعراض القولون الظاهرة والخفية

ذكرنا ملخصها في أول الكتاب ونعيدها هنا بشكل أوسع فنقول: إنها على قسمين:
ظاهرة وخفية:

أولاً: الأعراض الظاهرة:

- الانتفاخ في القولون المستعرض - تقلصات في الأمعاء أو تشنج في البطن
- تجمع الغازات في تجويف البطن - مشاكل هضمية بعد تناول الطعام (الانتفاخات)
- تطبل البطن والشعور بعدم الارتياح - خروج مخاط أبيض أو دم مع البراز
- شعور بتطبلها - شعور بتحريك الأمعاء وصدور الأصوات منها
- شعور بعدم خروج البراز كاملاً - تناوب بين الاسهال والامساك فتارة
- الاسهال الليلي - اسهال وتارة امساك بين الشديد والمتوسط
- اضطرابات نفسية مثل القلق، والحزن، والرهاب، والاكتئاب، وقد يسبب الوسواس القهري.



ثانيًا: الأعراض الخفية:

وهذه الأعراض استفدتها من الدكتور القدير جميل القدسي دويك ولكني أنقلها من حفظي وهي على النحو التالي:

الأول: الشعور بالوجع والألم: انحصار الغازات في الزاوية الكبدية أو الزاوية الطحالية يسبب الآلام والنخزات في إحدى الزاويتين أو كليهما.

الثاني: الشعور بالضيق: تجمع الغازات في القولون المستعرض يسبب الضغط على عضلة الحجاب الحاجز فيحصل الضيق بسبب عدم الاكتفاء من الأكسجين عند عملية التنفس

الثالث: الحموضة والارتجاع المريئي: تجمع الغازات في القولون المستعرض يسبب الضغط على المعدة فيسبب الحموضة والارتجاع.

الرابع: الغثيان والقيء: تجمع الغازات في القولون المستعرض يسبب غثيان وقلة الرغبة بالطعام وبسبب ضغط القولون على المعدة يجعل الطعام يخرج عبر القيء.

الخامس: أوجاع الرقبة: العصب الحجابي يخرج من الرقبة الى الحجاب الحاجز فتضغط عليه غازات القولون وتتسبب بأمراض وأوجاع الرقبة.

السادس: المغص: الانتفاخ الشديد في البطن يسبب المغص

السابع: البول المتكرر: امتلاء القولون النازل يضغط على المثانة فيتسبب بالذهاب المتكرر لأجل البول والحرقة في البول مع خروج البول بشكل قليل



الثامن: وجع أسفل الظهر: انتفاخ المستقيم يضغط على الضفيرة العجزية أسفل

الظهر فيتسبب بالوجع في منطقة أسفل الظهر

عادة المفاصل والقولون والمعدة والجهاز التنفسي وحساسية الأنف والربو والجلد كلها مرتبطة ببعض وتسمى أعضاء الاطراح وعندما رهق القولون يترافق مع المفاصل التي أسفل الظهر وغيرها.

التاسع: الوسواس الخوف والاكتئاب: يجب أن يكون الناقل العصبي مرتفع فإذا

انخفض تسبب بالشعور بالخوف والوسواس والاكتئاب، ويسمى هذا الناقل العصبي بـ (السيروتومين) وهو يضخ في الدماغ بنسبة ٥ - ١٠ ٪ ويضخ في الجهاز الهضمي بما في ذلك القولون بنسبة ٩٠ ٪ إذا فالقولون المريض لا يستطيع صناعة السيروتومين فيحصل الخوف والاكتئاب والوسواس ومن هنا سمي بالقولون العصبي

صيدلية الرفاعي

الطبيعية





أسباب الإصابة بالقولون

الأسباب كثيرة ولكن يمكن الحديث عن أهم الأسباب فقد توافقت أقوال الكثير من المختصين على بعض الأسباب ومنها:

- الدايت الخاطئ:

أعرف شخصاً يتبع نظام الكيتو بشكل خاطئ؛ مع أنه شخصياً يشعر بالسعادة لكونه تحصل على الوزن الذي يرغب به وتخلص من البطن التي كانت تسبب له الكثير من الازعاج، ولكنه بصراحة كانت عليه ملامح الشباب قبل الكيتو وأما بعد الكيتو فقد أصبحت معالم الهرم مرسومة على وجهه وما أظنه إلا قد ترهل من تحت الثياب.

والسبب في ذلك الالتزام بنظام دايت خاطئ؛ وأخطاء الدايت غير مقصورة ولا محصورة على الشكل الظاهر للبشرة بل له تبعات كثيرة ومنها اضطراب الجهاز الهضمي وإلحاق الضرر بالقولون لاسيما الدايت قليل الألياف والمتسبب بالإضرار بجدار القولون عبر سوء التغذية وعبر إلحاق الضرر بالبكتيريا النافعة

- الضغط النفسية:

هناك قولون بسبب العلل النفسية وهناك علل نفسية بسبب القولون؛ فقد يتسبب كلاهما بالآخر، وسوف نتحدث في بوابة الحميات عن القولون والأمراض النفسية بشكل أفضل





- فرط النمو البكتيري:

في البوابة الثانية سنتحدث عن أقسام أمراض القولون وهناك سنتحدث بإذن الله تعالى عن نوع من أنواع القولون أسمىته بالقولون البكتيري، وذلك أن فرط نمو البكتيريا يسبب مرض القولون.

- التهاب القولون:

قد يلتهب القولون التهابا خفيفا يمكن تداركه بأسهل الأمور ولكنه بسبب الإهمال أو الجهل قد يتطور لالتهاب حاد فيتسبب بخلل في جدار القولون يحول البيئة البكتيرية لمكان غير قابل لتعايش البكتيريا النافعة فيه فتتضرر مع تضرر القولون فتتفاقم المشكلة:

- الاضطراب المعوي:

لا يمكن أن تضطرب الأمعاء لغير سبب ولكن لعلك من خلال ملاحظتك قد تكتشف أنك تعاني من الاضطرابات المعوية بعد ممارسات معينة وهنا تكتشف أن تلك الممارسات تسبب لك ذلك الاضطراب وهكذا تعرف أن عليك تجنب تلك الممارسات سواء كانت غذائية أو غير ذلك.

- الحركة الدودية

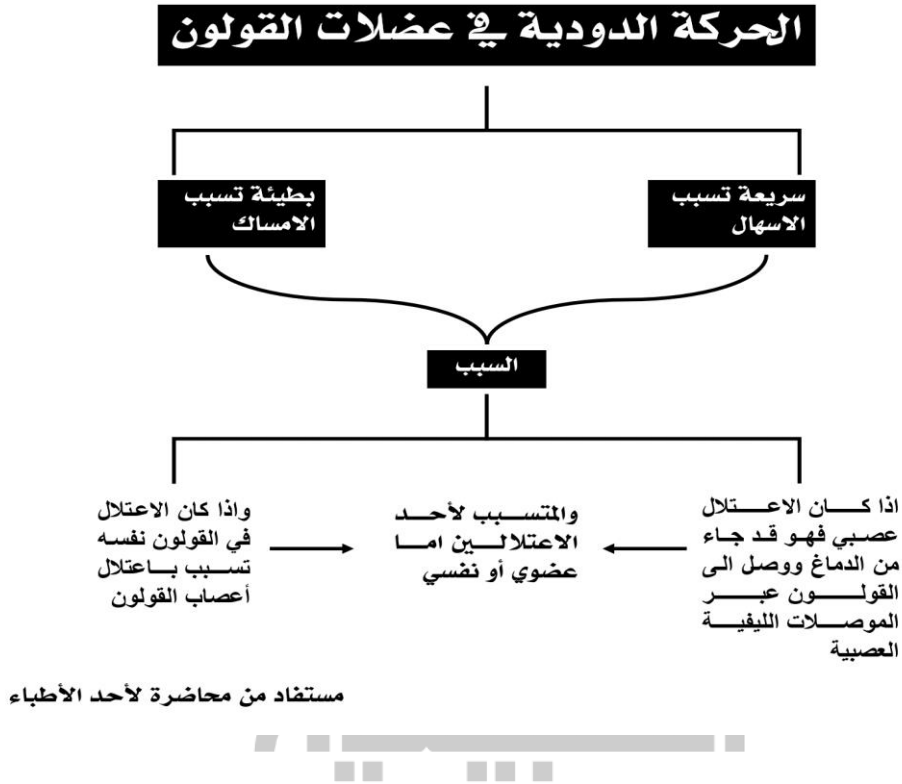
تتحرك الأمعاء بشكل دودة انقباضا وانبساطا مع التفافات وكأنها تقوم بالعصر لانجاح عملية الهضم والامتصاص، ويجب أن تكون هذه الحركة معتدلة بين البطئ والسرعة وأي خلل في الحركة الدودية في القولون يعتبر من ضمن أسباب الأمراض





القولنجية، فإذا كانت الحركة الدودية شديدة السرعة حصل الاسهال وإذا كانت شديدة البطئ حصل الإمساك.

والسرعة والبطئ راجع لأحد أمرين: سبب عضوي أو سبب نفسي كما هو موضح بهذا الجدول



- المستقبلات العصبية:





هناك ارتباط بين الجهاز الهضمي وبين الدماغ عبر الموصلات والمستقبلات العصبية وعندما يصاب القولون يتعرض جدار القولون لخلل في تلك الموصلات والمستقبلات فيختل النظام الوظيفي في القولون.

- الثورة البكتيرية:

تعيش مع البكتيريا الصديقة بشكل جميل مليء بالوفاق والوئام وتبادل المصالح والمنافع فتعطيها وتعطيك وتأخذ منها وتأخذ منك؛ فأنت توفر لها جسمك كوطن جميل مليء بالنسيم الرائع والهواء النقي بالنسبة لها واقتصاد عالمي غني بالخيرات وأشهى وألذ المأكولات والمشروبات، ولكن وفي حين غفلة منك تتغير الأمور في قولونك حين تعثره بعض الظروف الصحية فيصبح بيئة غير موافقة لتعيش البكتيريا الخليفة ويصبح بقعة خالية أو ضعيفة من الخدمات فتنتهي المصالح المشتركة بينك وبينها فتقرر البكتيريا الخليفة الانقلاب والتحول من صديقة نافعة لعدوة ضارة؛ فالأمر سيان بين الثوار على البلدان والثوار على الأبدان.

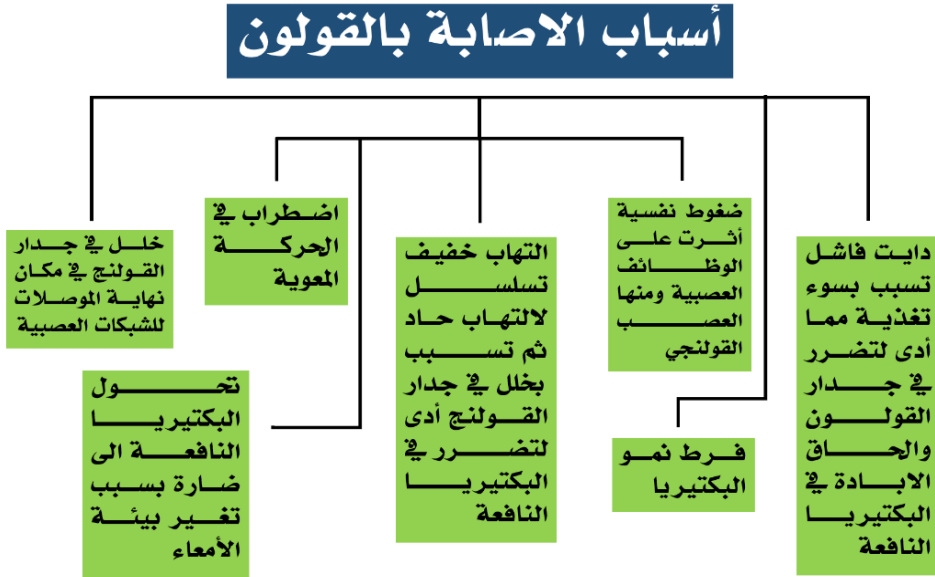
ميدالية الرقاعي

الطبيعية





الأسباب في جدول:



صيدلية الرفاعي

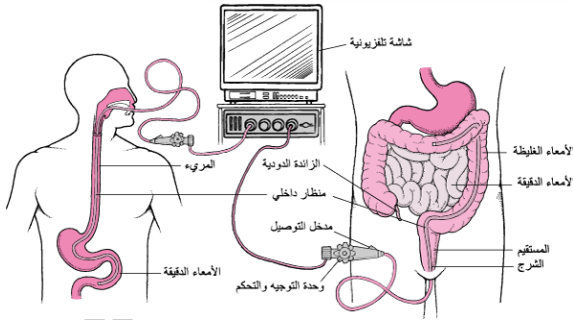
الطبيعية





تشخيص الاصابة بالقولون

هناك من يقرر صعوبة تشخيص الاصابة بالقولون العصبي ويراهما لاتعرف إلا بعد مراحل وخطوات استقصائية، لأن القولون لايفحص عبر الدم ولا عبر البراز وثبوت وجود الغازات دليل غير كاف لنسبة بقية الأعراض الأخرى لوجوده، ولهذا فهم يرون أن جميع الأعراض التي تصنف أنها دلالات على الاصابة بالقولون العصبي قد تكون دلالة على أمراض أخرى مثل:



- حصوات في المرارة
- التهاب في البنكرياس
- نزلات معوية
- قرحة
- وغير ذلك

فهذا الصنف من الخبراء يرون أنك لابد من التحقق من كل هذه الأمور فإن ظهرت سلامتها فلم يبق إلا الجزم بأن الاصابة هي القولون وقاعدتهم في ذلك أنه إذا ثبتت براءة تسعة متهمين فلاشك أن العاشر هو المتهم

بينما يرى البعض امكانية التشخيص عبر التلفزيون والمناظير وفحص نسبة كثافة البكتيريا ونسبة ضبط حركة الأمعاء والحركة الدودية





وللدكتور الكبير جميل القدسي كلام حول الموضوع قال فيه: إن القولون العصبي معقد جدا بسبب تعدد التليات ومنها:

- الآلية المناعية
- الآلية الهرمونية
- زيادة البكتيريا
- زيادة حساسية الأمعاء
- خلل في المحور الدماغي المعوي

وكلامه طويل وجميل كاسمه حفظه الله ورعاه وهو في قناته على اليوتيوب لمن أحب مراجعته والاستفادة منه.

فائدة: ظهور اصفرار اللسان وحموضة الفم قد يكون علامة على القولون العصبي

صيدلية الرفاعي

الطبيعية



النحافة والقولون

يتساءل البعض لماذا يعاني المصابون بالقولون من النحافة؟ والجواب على هذا السؤال يحتاج إلى تفصيل من ثلاث فقرات:

الثالثة: إطلاق تعرض المصاب

بالقولون بالحنافة يحتاج الى تقييد

فالغالب على الاطلاق يراد به

القولون العصبي، والغالب أن القولون

الذي يسبب النحافة هو القولون

التقرحي وداء كرون وهكذا السييو

وأُمييا الأمعاء

الأولى: ليس كل مصاب بالقولون

يعاني من النحافة فهناك من هو بدين

ويعاني من مشكلة القولون.

الثانية: قد يعاني بعض المصابين

بالقولون من النحافة بسبب سوء

الامتصاص للغذاء ونقص العناصر

وهذا قليل فمشكلة الأمعاء الدقيقة

أكثر عرضة للنحافة من مشكلة

الأمعاء الغليظة (القولون)





البوابة الثانية

أنواع أمراض القولون



الطبيعية





تفصيل أنواع أمراض القولون

كثير ما يلتقي أشخاص ببعضهم ويحكون قصتهم في التشافي من مرض القولون ويتبادلون التجارب وهذا الأمر قد يبدو جيدا ولكنه مع قلة الخبرة قد يكون مزعجاً؛ وذلك أن أمراض القولون كثيرة فقد يكون المصاب بنوع لا تناسب تجربته المصاب بنوع آخر

وهنا نستعرض بشكل مجمل لأنواع الأمراض القولونية ، ثم نستعرض تفصيلها بعد ذلك:

- النوع (١): القولون العصبي
- النوع (١١) القولون الطويل
- النوع (٢): القولون التقرحي
- النوع (١٢) القولون المقصوص
- النوع (٣): القولون الملتهب
- النوع (١٣) القولون الضيق
- النوع (٤): القولون الردي
- النوع (١٤) القولون المتضخم
- النوع (٥): قولون انزيم اللاكتوز
- النوع (١٥) القولون البكتيري
- النوع (٦): مرض كرونز
- النوع (١٦) القولون والأميبيا
- النوع (٧): القولون المتهيج
- النوع (١٧) القولون الملتهب
- النوع (٨): سرطان القولون
- النوع (٩): الاضطراب المعوي
- النوع (١٠): القولون الغازي
- النوع (١٨) القولون الكاذب
- مرض السييو





وأكثر الأنواع انتشارا ثلاثة وهي التي يطلق عليها مشاكل القولون: العصبي والتهب والتهف

أسئلة قد تراودك:

س: هل قد تجتمع الثلاثة في شخص واحد

ج: نعم قد تجتمع الثلاثة في شخص واحد وقد تجتمع أربعة وربما أكثر من ذلك والله المستعان

س: هل هذه كلها أمراض منفصلة عن بعضها

ج: بعض هذه الأمراض داخلية في القولون العصبي وهي أنواع منه وليست خارجة عنه وبعضها مستقلة والتفصيل يفيد للتفريق في التعامل مع كل نوع بحسب مسبباته وطرق علاجه

حبيدليه الرفاعي

الأنواع في جدول:

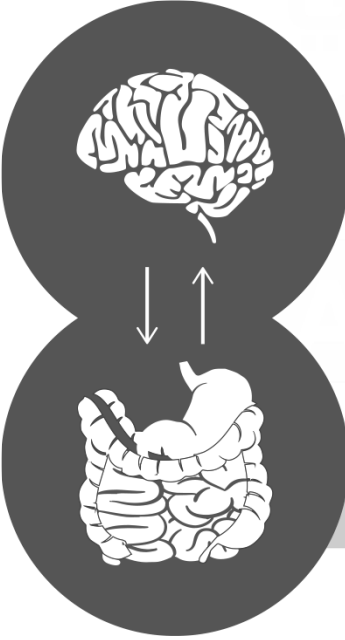
أنواع أمراض القولون				
العصبي	الردابي	المسرطن	المقصوص	التهيج
التقرحي	اللاكتوز	الغازي	الضيق	المضطرب
المضمي	كرون	الطويل	البكتيري	المتضخم
الكاذب	الملتوي			





النوع (أ) القولون العصبي

يعد القولون العصبي من أكثر الأمراض الهضمية شيوعاً وانتشاراً في هذا العصر وهو عبارة مشكلة عصبية مضطربة بين الهيجان تارة والهدوء تارة أخرى مما يؤدي حياة نفسية محطمة بسبب المرض



وأما عن التعريف بالمرض فهي حالة مرضية محددة ذات أعراض متعددة مثل التقلصات والانتفاخات في البطن، بالإضافة إلى التلبك المعوي.

يوجد في جدران الأمعاء الداخلية العديد من الموصلات والمستقبلات العصبية، ويقال: إن هذه المستقبلات العصبية توجد بنفس العدد في الدماغ لذلك يطلق أحياناً على الجهاز الهضمي بأنه

“الدماغ الثاني”، وخاصة الأمعاء الدقيقة فإنها تشبه الدماغ حتى من حيثية الشكل.

تحتاج الأمعاء لهذه الموصلات والمستقبلات العصبية لكي تقوم بعملها بالشكل الصحيح، وحين تعرض جدار القولون للخلل قد يسبب اختلالاً في عمل تلك الموصلات والمستقبلات العصبية فتتشنج وتتقلص عضلات القولون فيختل النظام الوظيفي في القولون بسبب ذلك.





ومن هنا جاءت تسمية المرض بالقولون العصبي بسبب التقلصات العصبية لجدران القولون.

ولعل قد رأيت رجلا متشنجا ومتعصبا بسبب ما فقلت له: (هدئ أعصابك) فهذا هو ما يحصل للقولون؛ فهو في حالة تشنج وتوتر ويحتاج لتهدئة أعصابه. وقيل: إن التسمية جاءت بسبب الحالة النفسية والعصبية التي ترافق مريض القولون العصبي وهذا لا يخرج عن السابق بل هو ملازم له وداخل فيه

العلاج:

للقولون العديد من الأعراض التي فصلناها في هذا الكتاب وعالجنا الكثير من قضاياها، وعليه فعلاج القولون بحاجة لاستراتيجية متكاملة

- معرفة العلامات فالعلامات
- معرفة المسببات والعمل على
- دليل على وجود المرض وقد
- سبق ذكرها في البوابة الأولى
- معرفة الأعراض والعمل على
- التخلص منها أو تخفيفها
- سواء تواجدت كلها أو أقلها
- أو أكثرها
- علاج المرض وهو الأصل في
- حل القضية
- معرفة المخاطر والأضرار
- الخفيفة
- الحمية الحازمة منها وتجنبها
- الانتقال لنمط حياة جديد
- تجنبنا لتفاقم المشكلة قبل
- الشفاء أو لرجوعها بعد
- الشفاء





وهذه كلها موجودة في هذا الكتاب وكل ما في البوابة الثلاثة من الاستراتيجيات والحميات فهو خاص بهذه القضية وغيرها والحمد لله

وصفة مفيدة:

ملعقة من العسل الصحيح مع كوب
من عصير الليمون والنعناع الطازج
مفيد جدا لعلاج القولون.

كل يوم بعد كل وجبة، ومن كان
ممنوعا من العسل فليقتصر على
الوصفة بدون عسل

مع التنبيه أن من يعاني من الارتجاع
المريئي فلا يستخدم النعناع

أيضا يعد الزعتر من أجمل وأهم المكونات النباتية الطبيعية لعلاج العديد من مشاكل
القولون. يشرب كالشاي بمعدل ثلاثة أكواب يوميا

الطبيعية





النوع (٢) القولون التقرحي

القولون التقرحي هو ثاني أخطر الأمراض القولنجية بعد سرطان القولون ولعلنا نستطيع القول: إن سرطان القولون قد يكون علاجه أقرب من علاج القولون التقرحي وأظن هذا محل اتفاق بين الأطباء

ويعرف القولون التقرحي أنه عبارة عن التهاب تسبب تقرحات في البطانة الداخلية



للأمعاء الغليظة، وهو الجزء الذي يُطلق عليه القولون والمستقيم.

كما يصنف أنه

من الأمراض المنهكة للجسم وذات مضاعفات خطيرة تهدد حياة المصاب.

الأنواع:

تحدد أنواعه بحسب موقعه من القولون العلوي وهو المستعرض أو السفلي وهو السيني وهكذا الأيمن وهو الصاعد أو الأيسر وهو النازل ويتبعه المستقيم. ويذكرون أن لكل جهة أعراضها وقد يصاب إطار القولون بالتقرح من جميع الجهات وتسمى بالإصابة الشاملة نسأل الله تعالى لنا ولكم العافية

الأعراض:





جميع الأمراض تكون أعراضها بحسب حجم المشكلة وإن كان العضو المصاب متفرع فقد تكون بحسب جهة المشكلة أيضاً وما يقال هناك

يقال هنا فأعراض القولون التقرحي تكون بحسب قوة التقرح ومكانه. ومن هذه والأعراض:

- اسهال مصحوب بالدم والمخاط
- عند خروج الإفرازات المخاطية يخرج معها أعداد كبيرة من خلايا الدم الحمراء والبيضاء من المستقيم في أثناء التبرز
- ألم شبه دائم في المستقيم
- عجز عن دفع البراز للخارج
- فقدان الوزن إذا كان المصاب بالغاً وضعف في النمو إن كان المصاب طفلاً
- الشعور بالإرهاق والتعب وعدم الرغبة بالقيام بالأعمال
- الحمى بسبب الالتهاب
- آلام شديدة وتقلصات مؤلمة

نسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يمن على كل مصاب ومبتلى بهذا المرض



46



العلاج:

لم أقف له على علاج من أقوال الأطباء المعاصرين ولكن هذا لا يعني أنه ليس له علاج فالقرح متشابهة إلا أن اختلاف أماكنها يعني اختلاف التعامل معها ولهذا أوصي بالأدوية التالية:

١ - عرق السوس:



يحتوي عرق السوس على الكورتيزون الطبيعي وهو فعال في علاج التقرحات وله قدرة على تسكين الآلام.

ضع ملعقة من مطحون عرق السوس في كوب ماء متوسط على النار حتى الغليان ثم اتركه حتى يبرد وقم بشربه وكرر الطريقة ثلاث مرات في اليوم موزعة على الأربعة والعشرين ساعة وحبذا أن يكون الاستخدام على بطن فارغة أي قبل الأكل أو بعده بمدة.

تنبيهات: يمنع عرق السوس على الأشخاص التاليين:

- الذين يعانون من الضغط المرتفع
- الحوامل والمرضعات
- حتى وإن كنت تستخدم أدوية
- أمراض القلب
- الضغط المرتفع فأنت ممنوع أيضاً
- أمراض الكبد
- من تناول السوس
- أمراض السكر





٢- البابونج:



تساعد زهور البابونج في علاج الالتهاب والتشنج كما تخفف من بعض الأعراض النفسية الناجمة عن الإصابة

قم بتنقيع ملعقة من مجفف زهور البابونج في كوب ماء مغلي وقم بتغطيته جيداً وبعد ١٠ دقائق قم بتصفيته وشربه وكرر الطريقة أربع مرات في اليوم.

٣- الفلفل الحريف:

يعتبر الفلفل الحار بنوعيه الأخضر أو الأحمر ذات خواص علاجية قوية وقد يظن



البعض أن وصف الفلفل للمصابين بالقروح ضرب من الجنون لا سيما وأنه سيسبب آلاماً قوية ولكن تلك الآلام هي آلام الشفاء بإذن الله تعالى؛ فالفلفل يجفف القروح ومضاد حيوي ومعقم في

نفس الوقت وهو قاتل للبكتيريا والميكروبات الخبيثة كما أنه يحتوي على نسبة قوية من فيتامين سي





٤- المر:

صمغ المر مضاد التهابات ومضاد فيروسي ومضاد للأكسدة لهذا يتوقع افادته لتقرح القولون ولكنه خطير على

الكبد ولهذا يستخدم بكميات يسيرة جدا ومدة قليلة كما أنه يعتبر مساعد لا منفرد

٥- الشاي الأخضر



يذكر أن له فوائد مجربة لعلاج القولون التقرحي ومرض كرون. كما أنه يساعد ويقى من الاصابة بسرطان القولون وفيه خاصية منع التراكمات في القولون ولكن يفضل استخدام الشاي الأخضر غير

المخمّر لأن أوراقه أكثر احتواءً على مضادات الأكسدة القوية، ومنها: مركبات البوليفينول وهي مواد تساهم بمحاربة الجذور الحرة ومسببات الأمراض.

٦- الكركم:

مفيد لعلاج التقرحات وسيأتي الحديث عنه عند الحديث عن سرطان القولون بإذن الله تعالى.

٧- بذر قطونا:





تحتوي قشور هذه العشبة على مادة صمغية وهي عبارة عن ألياف قابلة للذوبان وجاء في بعض الكتب الغربية أنها كانت تستخدم منذ زمن قديم لعلاج الامساك والرداب

٨- القمح:

يعتبر القمح البلدي الخالي من المبيدات السامة والمرشوشات الكيميائية مفيد جدا للتقليل من أعراض القولون التقرحي

وصفتان مفيدتان:

الأولى: كوب من مغلي البابونج والنعناع واللافندر معدل ثلاثة أو أربعة أكواب يوميا

الثانية: ذكرنا صاحبنا كتاب "صيدلية الأعشاب" د ليندا ب وايت، د ستيفن فوستر أن الدراسات أثبتت فعالية علاج القرحة بعصير الملفوف تناول أربعة أكواب يوميا من عصير الملفوف ولكنهما أرادا قرحة المعدة والذي يبدو أن ذلك يشمل قرحة القولون أيضاً

الطبيعية

معلومات مهمة:





افتقار جسمك لفيتامين (A,E) والألياف من أكثر الأسباب لظهور القرحة
ف تجنب ذلك:

الألياف:

سن تحدث عن الألياف بفصل خاص في بوابة الاستراتيجيات والحميات
فانظرها هناك

فيتامين E:

أنت بحاجة لهذا الفيتامين فهو من المكملات المهمة لصحة القولون وعلاج
القرحات

مصادره: البقدونس، الكرمب، السبانخ، الخس، البازلا، الجرجير، زيت الصويا،
زيت الزيتون، صفار البيض، الكبد، اللبن، الكلى، الطحال، الزبدة.
ولكنك لا تحتاج لكل هذه فتجنب منها الممنوعات لمصابي القولون كزيت الصويا
والزبدة واللبن والبازلا إلا إن أذن لك الطبيب بذلك

فيتامين A:

أنت بحاجة لهذا الفيتامين فهو مهم جدا لصحتك كما أنه يحمي القولون من التعرض
للخطر ولا سيما سرطان القولون لتضمنه على البيتا كاروتين:

مصادره:





الخضروات الورقية الداكنة كالسبانخ والبروكلي والجرجير، البرتقاليات كالبرتقال والجزر والصفراويات كاليقطين، والقرع، والبطاطا الحلوة. والحمراويات كالفلفل الأحمر، ومن مصادره الحيوانية: زيت السمك. البيض. الكبد. الحليب والأجبان.

المنوعات:

- الأسيرين خطر على أصحاب القرحة بل هو من أسباب القرحة لبعض الأصحاء فكيف بالمرضى.
- تجنب القهوة مهما شعرت بالرغبة اليها
- التدخين لأصحاب القرحة يعني الانتحار البطيء

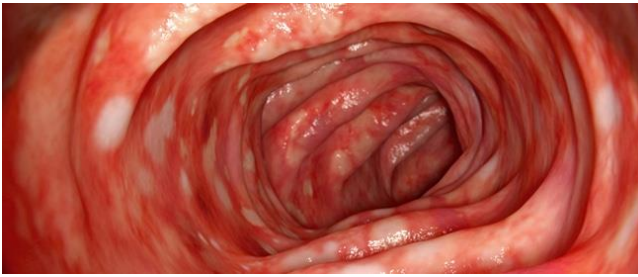
صيدلية الرفاعي الطبيعية





النوع (٣): القولون الملتهب

هناك من يسميه بالقولون الهضمي ولكن يفضل الأطباء عدم تسميته بالقولون الهضمي وأن يسمى بالقولون الملتهب أو التهاب القولون.



يصنف التهاب القولون أنه التهاب في البطانة الداخلية أو الأنسجة التي تبطن القولون وهذا الالتهاب يسبب

عدم الشعور بالراحة وبالضد يسبب الشعور بالألم.

والحقيقة أن الكثير من أمراض القولون هي أمراض التهابية وعليه فالتهاب ليس صنفاً من أمراض القولون بل هو وصف تحمله بعض الأمراض القولنجية بالتقييد ولهذا يصنف عند الإطلاق على التهاب المعروف فلا تتبادر الأمراض القولنجية الأخرى لكونها تحمل أسمها الخاص بها.

أعشاب مفيدة للقولون الملتهب

نعناع	شمار	بابونج	خزاما	زعر	زيزفون
بابونج	كركم		زهر بنفسج	يانسون	هندباء

وكل هذه مذكورة في بعض المواطن من هذا الكتاب مع التقنين والاستخدام





تجنب التالي:

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| ١- المشروبات الغازية | ٦- الشاي والقهوة |
| ٢- مشروبات الطاقة | ٧- الوجبات السريعة |
| ٣- المقلبات عموماً | ٨- مهيجات القولون المعروفة |
| ٤- المعجنات | لديك من خلال تجربتك |
| ٥- الحلويات بالسكر | الشخصية |





النوع (٤): رداب القولون

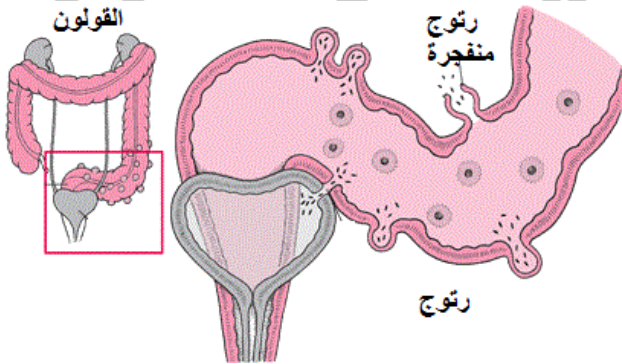
أسماء المرض:

يقال له: القولون الردي أو الرداي. ومرض الرتج. ومرض جيوب القولون. كل هذه أسماء لمرض واحد

التعريف بالمرض:

عبارة عن ظهور جيوب صغيرة داخل القولون بسبب نقصان الألياف وبالتالي فهو مرض ناجم عن سوء تغذية القولون بما هو مهم بالنسبة له

وداء الرداب ليس له أعراض ابتداء ولكنه سبب لحبس الطعام داخل الجيوب وهذا سبب للالتهاب والألم وقد يسبب النزيف، وإذا حصل ذلك لزم الدواء وإلا تطورت المشكلة إلى



حمى وغثيان ونزيف شرجي

ويقول بعض الخبراء: إن داء الرذب يظهر عند البعض بعد عمر

الأربعين وعند البعض بعد عمر الخمسين وكل من تجاوزوا التسعين وأنه شبيه بالزائدة من حيث الحاجة للتدخل الجراحي





العلاج:

بذر قطونا:



تحتوي قشور هذه العشبة على مادة صمغية وهي عبارة عن ألياف قابلة للذوبان وجاء في بعض الكتب الغربية

أنها كانت تستخدم منذ زمن قديم لعلاج الإمساك والرداب

ملعقة شاي من القشور مذابة في كوب ماء يحرك ويشرب فوراً لأنها قابلة للانتفاخ والتكاثر

النعناع:

تعتبر مادة المنثول مفيدة جداً لتخفيف الآلام ومكافحة الالتهابات والفطريات والميكروبات، وهذه المادة موجودة في النعناع ولهذا اعتبر الناس النعناع من المسكنات الطبيعية من زمن قديم كما أن النعناع فيه خواص طبية في علاج التقلصات والتشنجات المعوية، وأما إن كنت ممن يتحسسون من النعناع وعرفت ذلك بالتجربة فعليك تركه وكذلك على المصابين بالحاروقة الابتعاد عن النعناع بشكل قطعي

بذر الكتان:

يعزى ذلك لدراسة ألمانية أوصت به ثلاث مرات في اليوم مع الاكثار من شرب الماء، ولا شك في كون الكتان مفيد لذلك فهو من الألياف الذوابة وسيأتي ذكره في





العديد من صفحات هذا الكتاب منها عند ذكر "سرطان القولون" وعند ذكر "استراتيجية الألياف"

الغبيراء:

جاء في كتاب الجامع لابن البيطار أنها دابغة للمعدة والذي يظهر أن قدرتها على دبغ المعدة يعني قدرتها على غلق الرطب وعلى كل المعلومات عنها عندي غير كافية والله أعلم

الصبار:

جاء في كتاب "صيدلية الأعشاب" للمؤلفين (د ليندا ب وايت) و (د ستيفن



فoster) (ص/٢١٨) أن جل الصبار تأثير مضاد للالتهاب وملطف لجدران الأمعاء وأنه مضاد للبكتيريا وأنه يستخدم للمشاكل الهضمية ومنها الرداب وذكر أنه يستخدم برشامتان إلى ثماني برشامات يوميا أو ربع كوب إلى نصف كوب من العصير أربع مرات يوميا.

ونبها بقولهما: (تأكد من استخدام الجل

الموجود داخل الأوراق وليس المادة الصفراء الموجودة على الأوراق لأنها تسبب الاسهال)





ونبها في (ص/٥٤٨) بقولهما: لا تستخدم هذه العشبة إذا كنت مصابا بانسداد الأمعاء أو آلام البطن التي لا تعرف أسبابها أو الاسهال أو التهاب الأمعاء (التهاب القولون، داء كرون، مشاكل التبرز)

قد تسبب عصارة الصبار تأثيرا مسهلا إذا تم تناول جرعة أكبر من الجرعة المقترحة. لا تستخدم الصبار لمدة تزيد عن عشرة أيام اهـ

قلت: والبراشيم أغلفة خاصة يُوضع الدواء في داخلها وبتلعبها المريض كي لا يحس بالطعم كما أن هناك أغلفة خاصة بعدم الفتح في المعدة ولا تفتح إلا في الأمعاء كي يبدأ مفعولها العلاجي هناك

ولمن لم يتضح له الأمر فالبرشامات هي الكبسولات المخوفة وهي أنواع من حيث الأحجام وأنواع من حيث السماكة

وصفة للقولون الرديابي:



خذ كميات متساوية من النعناع وزهور البابونج بمقدار نصف ملعقة مع كوب ماء مغلي يتم التنقيع لمدة ربع ساعة والآناء مغطى ثم يصفى ويشرب الكوب بمعدل ثلاث مرات يوميا

نظام غذائي للرداب





نظام غذائي خاص بالرداب

عليك بالكثير من الألياف ولكن أن تعلم أن الألياف على قسمين: قسم يذوب في الماء على هيئة جل وهلام وهو مفيد جدا للرداب وقسم لا يذوب وهذا يخشى تجمعه في الجيوب الرديية وإلحاق الضرر

أمثلة للألياف القابلة للذوبان:

نخالة الشوفان	بذر الكتان	الجيلاتين	التفاح المقشر
الأرز البني	بذور قطنونا	الشعير	

كل هذه مهمة للحماية من اصابة القولون بالرداب

أمثلة للألياف غير القابلة للذوبان:

المكسرات	الذرة	قشور التفاح	الخيار	البندورة	الكرنب
----------	-------	-------------	--------	----------	--------

والظاهر أن الكرنب ممنوع في جميع أمراض القولون

فائدة: خطة التداوي عند القداها:

تعد الأنظمة الغذائية من مهمات الانتقال بالمريض من مرحلة التعب لمرحلة الراحة ومن مرحلة المرض لمرحلة الصحة ولهذا يفضل الخبراء التداوي بالغذاء قبل الدواء فإن لم يكن فبالدواء البسيط قبل المركب فإن لم يكن فبالدواء المركب من قليل قبل المركب من كثير أي أن المركب من عشبتين أفضل من المركب من ثلاث والمركب من ثلاث أفضل من المركب من أربع وهكذا.





النوع (٥): قولون انزيم اللاكتوز

هناك أشخاص يعانون من عدم التوافق بين القولون واللاكتوز فما أن يتناولون منتجاً يحتوي على اللاكتوز إلا وتبدأ الأعراض المزعجة بالهجوم عليهم وفساد راحتهم.

هناك أشخاص ينتجون كميات قليلة من الإنزيم الذي يعمل على تكسير اللاكتوز وهذا الإنزيم يسمى إنزيم اللاكتوز وهذا هو سبب المشكلة وهو أيضاً سبب التسمية.



يجب عليك أن تعرف مصادر اللاكتوز ومراقبة ظهور التصادم. من نصف ساعة إلى ساعتين تظهر هذه الأعراض على صورة اضطرابات في الجهاز الهضمي، مثل الإسهال، والغازات، والانتفاخ، والغثيان، والقيء، وآلام في البطن.

فإن رأيت أنك لا تتفق مع هذه

المشتقات بتزامنهما مع هذه الأعراض فاعلم أن القولون الخاص بك على علاقة سيئة مع مشتقات اللاكتوز فحافظ على علاقتك به بصرفه عنها سواء كانت طعام أو شراب، مثل: الحليب ومشتقاته.





النوع (٦): داء كرون أو كرونز

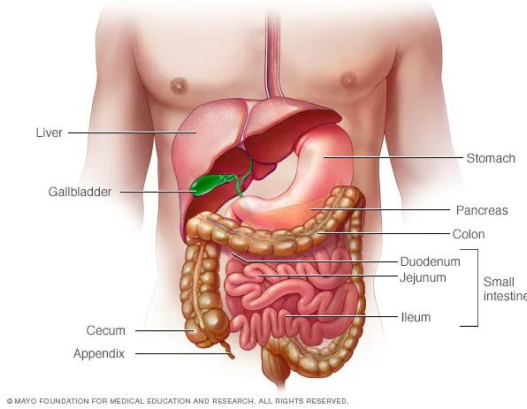
قد يبدو مرض كرون شبيها نوعا ما بمرض القولون التقرحي إلا أن بينهما فرقا كبيرا فالقولون التقرحي يصيب القولون فقط بينما مرض كرون يصيب القناة الهضمية

كلها ابتداء من منفذ الفم وانتهاء بمنفذ الشرج. إلا أن المنطقة الأكثر انتشارا هي نهاية الأمعاء الدقيقة وبداية الأمعاء الغليظة.

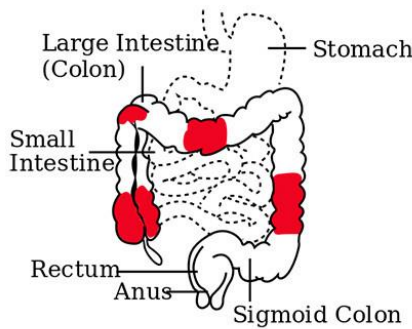
ولهذا المرض العديد من

المضاعفات ومنها خطورة

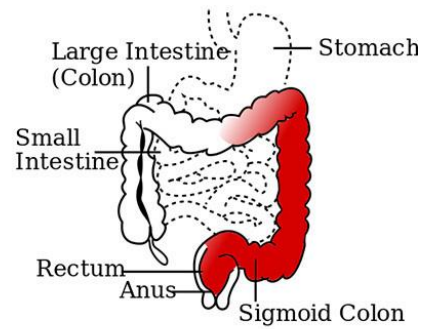
الاصابة بسرطان القولنج عافنا الله وإياكم من ذلك.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



Crohn's Disease



Colitis ulcerosa

الأعراض المتشابهة بين المرضين:





الحمى.	الألم في البطن.
فقدان الشهية.	البراز الدموي.
فقدان الوزن.	تشنج.
دورات الحيض غير الطبيعية عند النساء.	إسهال.
	إرهاق.
	تعرق ليلي.

الأعراض المختلفة بين المرضى:

لم أقف على أعراض مختلفة بين المرضى غير أن مرض كرون أعراضه أشد لأن رقعة وجوده أوسع

الفرق بين كرون والقولون التقرحي

طريقة التشخيص

مكان حدوث
الألم

أعراض داء كرون بحسب مايو كلينك الأمريكي:





الأعراض

يمكن أن يؤثر داء كرون في أي جزء من الأمعاء الدقيقة أو الغليظة. وقد يشمل التأثير أجزاء متعددة، وربما يكون مستمراً. وبالنسبة لبعض المصابين، يقتصر المرض على القولون، وهو جزء من الأمعاء الغليظة.

تتراوح شدة مؤشرات مرض كرون وأعراضه بين الخفيفة والحادة. وتظهر الأعراض عادةً بالتدرج لكن في بعض الأحيان يمكنها الظهور فجأة دون إنذار. قد تمر عليك أيضاً فترات زمنية لا تظهر فيها مؤشرات أو أعراض (تسمى الهدأة).

وعندما يكون المرض نشطاً، قد تشمل مؤشرات المرض وأعراضه ما يلي:

- الإسهال
- الحمى
- الإرهاق
- ألماً وتقلصات مؤلمة في البطن
- وجود دم في البراز
- قرَح الفم
- ضعف الشهية ونقصان الوزن





- الشعور بالألم أو وجود إفرازات بالقرب من فتحة الشرج أو حولها بسبب حدوث التهاب من نفق إلى داخل الجلد (الناصور)

بالإضافة إلى أعراض ومؤشرات أخرى للمرض

قد يتعرض الأشخاص المصابون بداء كرون الحاد لظهور أعراض أخرى بعيداً عن السبيل المعوي، بما في ذلك:

- التهاب البشرة والعينين والمفاصل
- التهاب الكبد أو القنوات الصفراوية
- حصوات الكلى
- فقر الدم الناتج عن نقص الحديد
- تأخر النمو أو التطور الجنسي عند الأطفال

انتهى المنقول من مايو كلينك:

الطبيعية





العلاج:

يقال: إنه لم يكتشف له علاجا قطعيا ولكن مع الحميات والعلاجات قد تماثل البعض للشفاء البطيء وهذه بعض النصائح الهفيدة والهممة بإذن الله تعالى

- شرب الشاي الأخضر معدل
- استخدام العسل الملكي مع
- كوبين يوميا
- مراعاة أخذه من جهات
- شرب شاي البابونج معدل
- موثوقة
- دم الأخوين النبائي وليس
- المرجاني
- ثلاثة أكواب يوميا

ومن الحيشيات العامة فإن ما ذكرناه في علاج القولون التقرحي قد يصلح كعلاج لمرض كرون مع مراعاة استشارة الطبيب ولا سيما بخصوص ما ذكرناه حول الألياف فأني وقفت على نصائح متعارضة حول الأمر ولهذا استشر طبيبك المطلع على مرضك قبل أن تستخدم

الطبيعية





النوع (٧): القولون المتصادم مع بعض المشتقات

هذا ضمن القولون المتهيج وهو المتصادم مع بعض الأطعمة مثل مشتقات القمح والشعير (الغلوتين) والحليب ومشتقات الحليب (اللاكتوز) والفواكه الحمضية والبقوليات والملفوف (الكرب) والمشروبات الغازية. أما المشروبات الغازية فقد خرجت دراستان من وزارة الصحة العالمية أن مادة (الأسبارتام) وهي مادة من (المُحليات الصناعية) أنها مادة مسرطنة محتملة وهذه المادة منتشرة في العديد من المنتجات تفوق حلاوتها حلاوة السكر العادي بحوالي ٢٠٠ مرة

في هذه الحالة تعتبر الإصابة على

قسمين:



الأول: مجرد عارضة تزول بزوال مسبباتها إذ يمكن التخلص منها بالابتعاد عن المهيجات وبهذا يتم الوقاية من الإصابة.

الثاني: حين تقلع عن مسببات

للتهيج ولكن التهيج لا يقلع عنك أي أنه لازمك وعزم على عدم مفارقتك. فهنا قد تحولت المشكلة من عارضة لمتلازمة القولون العصبي





وهنا يجب عليك الاقلاع عن مسببات التهيج وعلاج ما قد أحدثته تلك المهيجات من تشنج قبل تطوره وازدياد تشنجه

الملاحظات:

اعرف نفسك بنفسك من خلال الملاحظة فعندما تلاحظ تغيرات واضطرابات معوية أو نفسية بعد أكل مشتقات معينة وتكرر ذلك فهذا يعني أنك مصاب بالتهيج من تلك المشتقات وهنا أنت بين أمرين:

- **الأول:** ترك تلك المشتقات ومقاطعتها عملاً بنظرية الوقاية خير من العلاج والسلامة لا يعدلها شيء

- **الثاني:** التمرن على تلك المشتقات بأكلها بكميات ضئيلة جداً بحيث لا يمكن لها تهيج القولون وهكذا يكون التزود من الكمية في فترات متباعدة فإن هذه الطريقة تنجح مع البعض كترخيص لقبول تلك المشتقات وربط علاقة وئام وسلام بالتدرج معها.

فمن نجحت معهم فيها ونعمت ومن لم تنجح معهم فنوصيهم بالعمل بالأمر الأول فطلب السلامة هو الاختيار الأسلم.

مشتقات تتصادم مع البعض

القمح	الشعير	الفاصوليا	البيض	اللبن
الجبن	الغازيات	الكرنب	الحلويات	المهلبات





النوع (٨): سرطان القولون

الحقيقة أن مرض سرطان القولون متولد عن مرض آخر؛ أي أن القولون أصيب بمرض معين تطور حتى صار مرضا سرطانيا ولهذا يذكر الخبراء ضمن أمراض قولنجية



أخرى ضمن التحذيرات وذكر المضاعفات أن بعض هذه الأمراض قد تكون من أسباب الإصابة بسرطان القولون كما هو حال مرض كرون والقولون التقرحي على سبيل المثال.

الوقاية:

بعد الالتزام بنصائح الطبيب المتضمنة على الأدوية المحددة من تطور المرض والأنظمة الغذائية المتوافقة مع المرض الحالي والوقاية من التطور التالي أوصيك بملازمة سبل الوقاية التي وضعتها لك في هذا الجدول مع التنبيه أن هذه النصائح للوقاية من سرطان القولون وليست علاجا له بل إن بعضها ممنوعة على المصاب بشكل قطعي وتام.





لم تكن الوسائل العلاجية المتقدمة والمتطورة موجودة في الأزمنة القديمة إلا أن الأمراض كانت موجودة مع وجود الإنسان من زمن قديم ومع ذلك لم يبق أسلافنا مكتوفي الأيدي حتى يهجم عليهم الموت بل بذلوا قصار جهدهم في البحث عن سبل النجاة والخلاص من الأمراض التي تهدد حياتهم وقد تكلفت محاولاتهم بالنجاح تارة وبالفشل تارة كما هو الحال نفسه في الوضع الطبي المعاصر رغم تطوره وقوة ازدهاره.

تعد الرجوع للطبيعة أشد أمانا وسلامة للخلاص من الأمراض غير أن الطبيعة سيف ذو حدين ولهذا لابد من الخبرة في التعامل مع الطبيعة العشبية وغيرها من المشتقات العلاجية وهنا نستعرض بعض العلاجات الطبيعية لعلاج سرطان القولون ونسأل الله لنا ولكم العفو والعافية:





الثوم البلدي:

الثوم مخلوق عظيم يمتلك العديد من القوى العلاجية فهو رافع لمنظومة الدفاع الذاتي في الجهاز المناعي. كما يتمتع الثوم بكونه مضاد متعدد القوى فهو مضاد بكتيري ومضاد فطري ومضاد فيروسي وليس له أي تأثير سلبي ضد البكتيريا الحليفة والصديقة.

كذلك يقوم الثوم بمواجهة ومحاربة الخلايا السرطانية ولا يمس الخلايا السليمة بأي ضرر.

فوائده باختصار:



- يحد من نمو الخلايا السرطانية

ويمنع تكاثرها

- يثبط نمو الخلايا السرطانية

ويضعفها

- يمت الخلايا السرطانية

- يقضي على مسببات السرطان داخل الجسم فهو يعمل كعقار ضد المواد

الكيميائية القابلة للتسرطن ويحد من أضرار أدوية السرطان الكيماوية

ويقضي على السموم

وأخيرا فقد أجريت دراسات صينية على أكثر من (١٦٠٠) انسان تكللت

بالنجاح بنسبة (٧٩ %) في الحد من سرطان الأمعاء وتحفيز المناعة للوقاية من

السرطانات الأخرى





الاستخدام:

- يضاف للطبخ والطهي بشكل يومي
- يعصر رأس ثوم متوسط الحجم مع كوب ماء ويشرب كالعصير كوب في الصباح وكوب قبل النوم بساعة
- يؤكل كمقبلات مع الطعام

مع التنبيه أن الاكثار من تناول الثوم يسبب ميوعة الدم ويتسبب بانخفاض ضغط الدم

الشاي الأخضر:

سبق الإشارة إليه عند الحديث عن القولون التقرحي وأما عن الاستخدام فمعدل كوبين يوميا وأما عن مدة الجرعة فقد تكون محبطة عند القول إنها قد تحتاج لمدة زمنية طويلة ولهذا نوصي باستخدامه كمساعد لا كعلاج رئيسي

العنزروت:

ويقال له: أنزروت ويقال له: (الأستراغالس)

قالت الدكتورة ليندا ب وايت في "صيدلية الأعشاب" (٥٤٩): أثبتت العديد من الدراسات قدرة الأستراغالس على تحفيز الجهاز المناعي ومكافحة الفيروسات والبكتيريا كما أثبتت خصائصه المنشطة.

قد يكون الأستراغالس مفيدا في استعادة وظائف خلايا (T.cells) لدى مرضى السرطان ومنع نمو الخلايا السرطانية اه





وهو مفيد لمن قد استخدم الكيماوي للوقاية من التأثيرات الكيماوية المزعجة.
والجزء المستخدم منه هو الجذور

مخلب القط:

تفيد الجذور والعروق في هذه العشبة للعديد من الأمراض ومن أهم فوائدها أنها ترفع المناعة وتقوم الأورام السرطانية فهي مضادة للتأكسد والفيروسات ولها علاقة طيبة بالأمعاء فهي تعالج الدوسنطاريا والقرحة المعوية ويستخدمها مستخدم الكيماوي للتخفيف من آثار العلاج الكيميائي.

- التنبيه:

هذه العشبة خطيرة ولا يصح استخدامها إلا تحت إشراف طبيب متخصص لعدم توافقها مع بعض الأمراض والأعراض.

الكركم:



وما أدراك ما الكركم إنه
صديق البشرية العزيز
والمخلص؛ فله فوائد كثيرة
جدا ومنها:

يعالج القرحة المعوية وعسر الهضم وتعد صبغته الصفراء مضادة للتأكسد والالتهابات ومكافحة للأمراض السرطانية لتضمنها على مادة الكوركومين بالإمكان إضافة ربع ملعقة مع كوب حليب ساخن أو مع كوب زبادي أو مع نصف كوب ماء عادي ويكون الاستخدام ثلاث مرات يوميا وفي حال





كان المستخدم ممنوعاً من الحليب ومشتقاته فعليه الاكتفاء بطريقة الماء واطافة الكركم ضمن توايل الطعام

لبن الإبل:

جدل كبير بين المؤيدين والمخالفين في قضية التداوي بألبان وأبوال الإبل ونحن حين يطلب منا البعض أن نستسلم للعلم فنحن نؤمن بالعلم ولكننا نؤمن أنه لا علم يعلو فوق علم النبوة مهما بلغت درجاته؛ والتداوي بألبان وأبوال الإبل قد ثبت عندنا أنه من ضمن النصوص الثابتة في الطب النبوي وعليه فالعلم قد أثبت ذلك بأرفع درجات مستوياته والحمد لله وكل علم يرفض علم النبوة فهو معاناة من متلازمة الجهل القبيح.



ولكن يبقى معنا أن النصوص أثبتت التداوي به في قضية مرض الاستسقاء وليس في كل داء فدل أن وصفه لغير الاستسقاء يحتاج لعلم يثبت ذلك.

وأذكر قبل عشر سنوات حصل نقاش على منصة تويتر عندما قام أحد الأطباء المسلمين بالسخرية من التداوي بألبان الإبل بشكل عام فرد عليه الكثير من المعلقين بتجارهم بالتداوي به من السرطان وكل واحد ذكر نتائج عجيبة في شفاء أخواتهم وأمهاتهم وزوجاتهم ومعارفهم إلا

أن هذا الطبيب لم يقبل حتى نشر له أحد المعلقين دراسة أمريكية تثبت فعالية





التداوي بألبان الابل من السرطان وخصصت الابل العربية فخنس الدكتور المجادل استسلاما للدراسة الأمريكية لا للنص النبوي والله المستعان.

من الغريب أن هذا الصنف من الأطباء يبجل المدارس الغربية والشرقية مع أنها راجعة لأناس بعضهم يأكلون الصراصير وبعضهم يستخدمون ألبان الحمير في صناعة المستحضرات التجميلية وبعضهم يخرجون دراسات علمية مزورة لخدمة منتجاتهم رغم ثبوت خطرها وضررها، فلم ينكر عليهم كل ذلك وأبرز عضلاته الواهنة لينكر حديث ألبان وأبوال الإبل بحجة منافاته مع العلم مع أنه ثابت عن نبي الإسلام

فائدة:

في تلك المدة ألفت ثلاث حلقات حول التداوي بألبان الإبل وبينت حينها أنه لا بد عند التداوي بها أن تكون طازجة وقد اقتبست ذلك من قصة العرنين فقد أرسلهم النبي صلى الله عليه وسلم إلى راعية الإبل وكان قادرا أن يطلب بإرسال اللبن إليهم فهم مرضى ويصعب عليهم الانتقال إلى مكان الدواء فدل إرسالهم لمكان الدواء دون جلبه إليهم إلى مكانهم على الغاية من ذلك وهي شرب اللبن طازجا





بذر الكتان:



نسميها في اليمن (المومة) وقد نشرت "العربية" تقريرا مختصرا عنها أكدت فيه أنها تمتلك قوة تعالج السرطان وأن هذه القوة ترجع لمكون يسمى فايثو استروجين وأهم أنواعه مركب الليغان وأكدت أن أكبر نسبة من مركب الليغان موجودة في بذور الكتان

تحتوي الكتان على عناصر مهمة مثل

فيتامين (A) و (B1.2.3.4.9) و (C) كما يحتوي على (الألياف) و (أحماض أوميغا 3.6.9) ولهذا يوصى به مرضى السرطان وبكل ما يحتوي على مركبان الليغان

البقدونس:

تؤكل مع السلطة وكذلك يصنع منها عصيرا ويشرب بمعدل كوبين الى ثلاثة أكواب يوميا

بذور المشمش:

توصف بالسم القاتل والكثير يحذر منها ولكن هناك من وصف التحذير منها بالمؤامرة التجارية ونقل قصته مع السرطان وعجز الطب عن علاجه ابنته وعندما





انتقل لبذور المشمش تضائل السرطان تدريجيا حتى شفيت منه بشكل تام ثم نصح
بما أحد أقاربه لعلاج ابنته فشفيت أيضًا

والحقيقة أن كتب الطب القديمة طافحة بوصف نواة المشمش للتداوي من أمراض
عديدة ومنها بعض الأورام فقد ذكرها الجليل ابن القيم وهكذا الطبيب ابن سينا
وصاحب المفردات ابن التركماني وفاضلهم ابن البيطار وغيرهم.



وقد جمعت كمية منها وكنت أغترفها إلى بطني اغترافا دون عد ولم أجد منها أي
أعراض مزعجة بفضل الله تعالى.

والغريب أنه قد خرجت دراسات قديمة تثبت جدارة نواة المشمش لعلاج السرطان
ثم خرجت دراسات جديدة تثبت السم القاتل في هذه النواة وأنه يجب استخدامها
عبر العقاقير الطبية المصنعة من نواة المشمش والتي تباع في الصيدليات لكونها أكثر

أمانا





ومن عجائب هذه النواة ما ذكره الامام ابن القيم في "الطب النبوي" أن من اضطر لشرب الماء الكدر فعليه أن يرمي في داخله من نواة المشمش فإن كدرته ترسب إلى الأسفل

الجرعة:

في الأسبوع الأول ثلاث نواة في الصباح وثلاث في المساء وفي الثاني يجعلها ست في الصباح وست في المساء ويستمر على ذلك

فائدة: يقول بعض الخبراء إن الموز مفيد لعلاج سرطان القولون والمستقيم، وأن أكل التفاح يقلل من خطورة الإصابة بسرطان القولون لاحتوائه على مادة الفلافونيات.

الحمية العلاجية:

الحقيقة أن ما سأذكره لكم هو حمية علاجية بعد الإصابة وحمية وقائية قبل الإصابة؛ وقد قال أسلافنا: الوقاية خير من العلاج، ولا شك أن الحمية هي أسهل الطرق العلاجية إلا أن العزيمة الواهنة معوق أساسي في طريق الصحة

ومن المتعارف عليه عريبا ما قاله طبيب العرب وفخرها الحارث بن كلدة: إن البطن بيت الداء وأن الحمية رأس الدواء

- تجنب بشكل تام وقطعي جميع الحلويات المصنعة سواء في السوق أو في المنزل فالسكر ينشط الخلايا السرطانية ويفتك بالمصاب





- تجنب جميع المشتقات المتضمنة على المواد الحافظة سواء كانت من منتجات عربية أو أجنبية
- تجنب جميع الوجبات السريعة بل اهرج مطاعم الوجبات السريعة بشكل قطعي فإنها تقدمك كوجبة سريعة للمرض
- قم بكل ما يمكنك القيام به لتعزيز قدراتك المناعية كالحجامة والرياضة والوجبات المنشطة لمناعتك

صيدلية الرفاعي الطبيعية





النوع (٩): الاضطرابات المعوية

تحيط المشاكل الصحية بأصحابها حتى تتسبب لهم بالكثير من المعوقات وربما الاحراجات أيضاً ومن هذه المشاكل مشكلة الاضطرابات المعوية والكثير من الناس يشخص نفسه بنفسه من خلال أعراض مشتركة قد تدل على مرض وقد تدل على مرض آخر ولهذا لا يصح لك تشخيص نفسك من خلال أعراض مصاحبة للعديد من الأمراض فانتبه.

وباختصار فإن اضطرابات الأمعاء ذكرناها في هذا الكتاب في مسميات مفصلة فقد تحدثنا عن قولون اللاكتوز وتحدثنا عن القولون المتضاد مع بعض المشتقات فهما حالتا اضطراب معوي قد يكون السبب هو الحساسية من بعض الأطعمة وقد



يكون غير ذلك
إن الاسم الجامع للقسمين
السابقين ويدخل معهما
غيرهما هو "الاضطرابات
المعوية"

فمن الأسباب الأخرى لهذا الاضطراب حسب كلام الخبراء وأهل الاختصاص من المؤلفين:

- نقص بعض الأنزيمات
- نقص في حمض المعدة





- ضعف البكتيريا الحليفة وتزايد العدوة
- طفيليات منتشرة بسبب مياه ملوثة أو أطعمة غير ناضجة
- ومن أبرز الأسباب استخدام المضادات الحيوية فهي سبب لنمو البكتيريا والخمائر الضارة التي تفرز مواد سامة تهيج جدار الأمعاء

وكل هذه تدخل في مسمى الاضطرابات المعوية فإن حصلت في القولون فهو القولون المتهيج أو القولون العصبي وأسلفنا وسوف نعيد الحديث عن علاج ذلك في قسم "الملاحظات" والمراد بذلك مراقبة نفسك وطعامك وملاحظة نفسك لاضطرابات أمعائك حتى تميز ماهي المسببات فتتركها.

صحة الأمعاء (١)		
تجنب التعجل بالأكل وكل ببطيء	تناول الألياف فهي مفيدة للعملية الهضمية	لا تجمع بين طعامين مسببين للغازات كالقول والفاصوليا والكرب الخ

صحة الأمعاء (٢)		
تجنب السكر مع الطعام فهو يخمر الكربوهيدرات في الأمعاء	تجنب مطاعم الوجبات السريعة فإنها تعد بشكل لا يناسب الهضم	تجنب المشروبات الغازية فهي عدو مبتسم





النوع (١٠): القولون الغازي

انتفاخ القولون مشكلة مؤرقة يتعرض لها الكثير من الناس ويظن البعض أنها مجرد مشكلة تسبب الاحراج لحاجة اخراج الريح!! والحقيقة أن الأمر أكبر مما تتوقع وأخطر مما تظن؛ فالغازات تتحول لأبخرة سوداوية تتصاعد داخل الجسم حتى تتصاعد إلى الدماغ فتسبب الوهن في الجسم ونفسد المزاج وتفقد الراحة وتسبب الظلمة في النظر والوساوس والأفكار السوداوية



والذي جعل البعض يتهاون بها هو ما سمعه من الخبراء من كون الغازات والانتفاخات شيء طبيعي لكونه عامل من عوامل الهضم حيث يتخمر الطعام أثناء الهضم من قبل

البكتيريا في الأمعاء فيسبب ذلك التخمر تلك الغازات فتساعد في نجاح العملية الهضمية.

وهذا المنطوق العلمي جيد جدا إلا أن لكل عملية هضم غازاتها الخاصة بها وحديثنا عن الاحتقان واحتباس الغازات وتراكمها حتى تتفاعل وتخرج عن كونها طبيعية وتتحول لأبخرة خبيثة





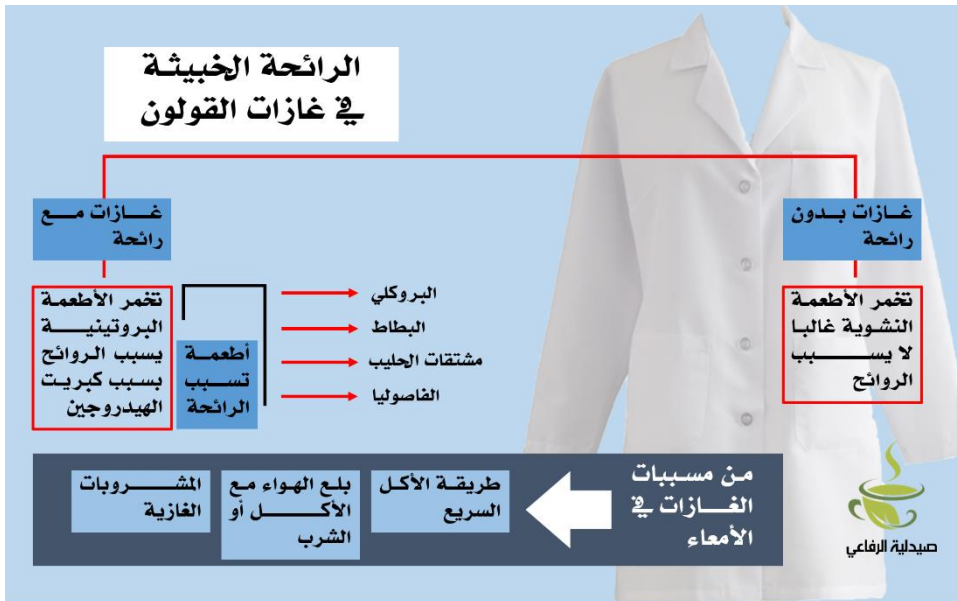
كما أن بعض الألياف إذا تخمرت في الأمعاء الدقيقة تسبب بالانتفاخ لأن مكان تخمرها الصحيح هو في القولون حسب أقوال الخبراء

أسباب الغازات:

تتسبب تلك المسببات التي ذكرناها في الحديث عن أسباب الاضطرابات المعوية بتسبب الغازات أيضا.

ومن ضمن الأسباب التي يجهلها الكثير تعرض الكبد للشحوم فتشحم الكبد يسبب استسقاء السوائل في البطن ويسبب الغازات ويسبب الكثير من المشاكل الصحية عموماً والهضمية خصوصاً

جدول مختصر توضيحي لمسببات الغازات:





جدول رقم (١)

مكونات تسبب الانتفاخ			
الفاصوليا	العدس	الصودا	منتجات الألبان
القمح والشعير	التفاح	الاجاص	الكهثرى
البصل	اللوز	البطاط	الفجل
البيض			

جدول رقم (٢)

مكونات تقاوم الانتفاخ			
الخضروات	المخللات	السهمك	الزنجبيل
الفستق	الليمون	النعناع	الشمر
الهيل	الكهون	اليانسون	الريحان
الزعتر	الخزاما	طرخشقون	شبهث
كراوية	بابونج		

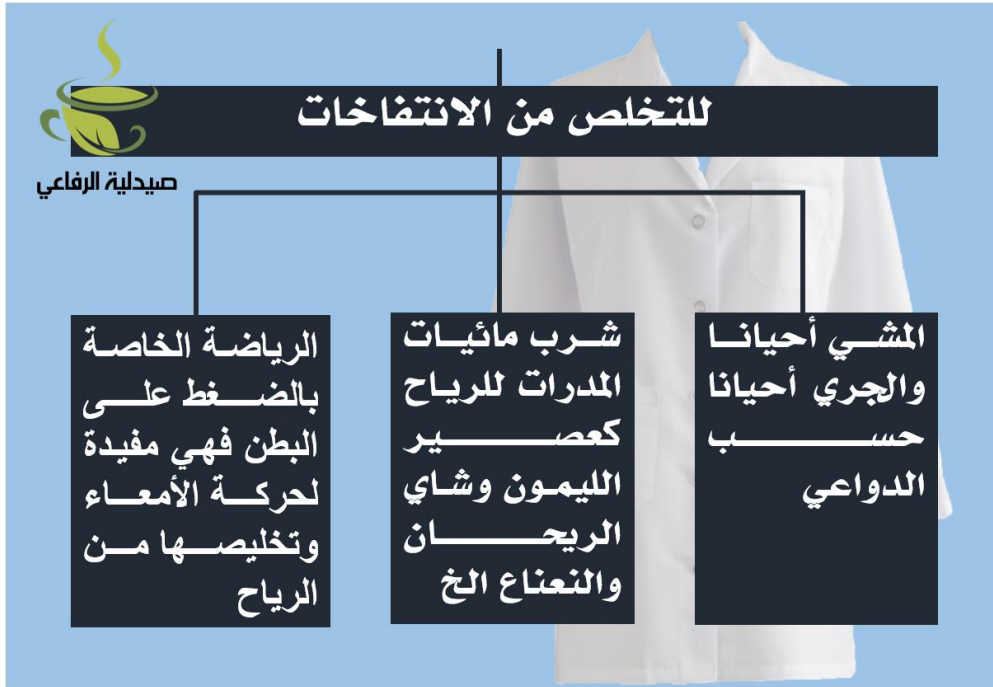
وصفة علاجية للتخلص من الانتفاخات:

مقادير متساوية من التالي: نعناع، بابونج، يانسون، زنجبيل، شمر، تؤخذ ملعقة من مجموع الأعشاب بعد خلطها وتنقع مع كوب ماء مغلي مغطى لمدة ربع ساعة ثم يصفى المنقوع ويقطر فيه ليمونه طازجة ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة يوميا حتى تنتهي المشكلة





جدول اضافي رقم (٣):



فائدة:

يقول الدكتور جميل القدسي دويك: القولون لا يشعر بالألم إذا قطعتة أو أحرقتة ولكنه يشعر بالألم إذا انتفخ بالغازات اه طرق للتخلص من الغازات:

الأولى: استلقي على ظهرك واجعل صيبا معتدل الوزن يمشي فوق بطنك أو بالغا يضغط على بطنك بقدمه ولاسيما إطار القولون من الاعلى والاسفل واليمين والشمال





الثانية: استلقِ على ظهرك وارفِع ركبتيك حتى تلتصقهما على بطنك مع الضغط على بطنك بركبتيك وكرر ذلك

الثالثة: ابرك على ركبتيك وأنت مفترش على ساعديك أي لا تضع كفيك على الأرض بل ضع ساعديك كي تكون وضعيتك منخفضة قريبة من هيئة السجود؛ فهذه الهيئة تجعل ترتيب قولونك مختلف فيتحول القولون الصاعد والهابط إلى وضعية المستعرض وهذا يساعد على اخراج الغازات

الرابعة: المرحاض العربي يساعد على اخراج الغازات بسبب وضعية الضغط بخلاف الافرنجي فإنه لايساعد على ذلك، ومن كان عنده محاض افرنجي فليغيره إلى عربي أو يضع طاولة بارتفاع (٢٠ - ٢٥ سم) تحت أقدامه كي ترتفع ركبتيه للأعلى فتساعد على خروج التبرز وخروج الغازات

صيدلية الرفاعي

الطبيعية

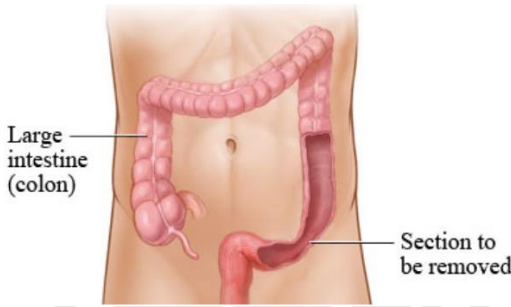




النوع (١١): القولون الطويل

قد يبدو الأمر غريباً بعض الشيء ولكن نعم هناك أشخاص لهم قولون طويل يسبب لهم العديد من المشاكل؛ لأن القولون بحجمه الطبيعي يقوم بوظيفته بالشكل الطبيعي ولكنه عندما يكون أطول من الطبيعي فإن وظيفته تختلف وتسبب له الاختلاف في الوضع الصحي.

لقد تحدثنا معاً عن وظيفة القولون وهي امتصاص السوائل والأملاح ولكنه إن كان



طويلاً فستدوم مدة امتصاصه

للسوائل وينتقل من درجة

التخفيف إلى درجة التجفيف

ولهذا عد العلماء القولون

الطويل من الأسباب الرئيسية

للإصابة ببعض مشاكل القولون ومنها:

- الإمساك بسبب زيادة التجفيف
- فرط نمو البكتيريا فزيادة الحجم تعني زيادة الكمية البكتيرية
- القولون العصبي بسبب السبيين السابقين

المشاكل التي يسببها القولون الطويل

الامساك	فرط بكتيري	تشنج القولون
---------	------------	--------------





موقع الطول:

القولون الطويل قد يكون طوله عموديا في القولون الصاعد أو النازل، وقد يكون أفقياً في القولون المستعرض أو السيني وقد يكون جهة واحدة من الإطار القولنجي وقد يكون في الإطار القولنجي كاملاً

الواجب عليك:

يجب عليك محاربة الإمساك عبر المليينات بشكل يومي ومحاربة الفرط البكتيري عبر المسهلات بشكل سنوي أو نصف سنوي

الهضاعات:

في حال لم تقم بمحاربة الإمساك فإنك تعرض نفسك للمشاكل الصحية الإضافية ومنها:

الأعراض			
البواسير	تشققات شرجية	تدلي المستقيم	خروج الأمعاء من الشرج
وهناك أعراض ستذكر في القولون العريض (المتضخم)			





النوع (١٢): القولون القصير

قد يكون القولون قصيرا من حيث الحلقة وقد يكون هذا من النادر جدا هذا إن وجد، والذي يطلقه الأطباء على القولون القصير يقصدون به القولون الذي تعرض لتدخل جراحي وتم اقتصاص بعض أجزائه ويسمى عندهم (القولون المقصوص) وعليه فسبب قصره هو القص سواء بسبب التضخم أو الاستئصال الورمي. وحجم قصره بقدر حجم القص

الأعراض:

أبرز أعراض القولون القصير هي عكس بعض وليس كل أعراض القولون الطويل والمتضخم؛ فكما أن القولون الطويل دل أن زيادة الحجم تعني زيادة في أمرين مزعجين:

- **الأول:** زيادة في الامتصاص للسوائل وهذا يسبب الإمساك

- **الثاني:** زيادة في النمو المفرط للبكتيريا وهذا يسبب الالتهاب

فإن القولون القصير يعني قلة امتصاص للسوائل وهذا يسبب الاسهال ونقص في البكتيريا وهذا يسبب سوء الهضم والالتهاب أيضا





النوع (١٣): القولون المتضخم



القولون العريض يطلق على القولون المنتفخ والمتضخم سواء في أقله أو منتصفه أو أغلبه أو كله وهذا الانتفاخ يعطيه حكم القولون الطويل من ناحية بعض الأعراض فإن كان انتفاخه عن مرض زاد في الحكم فقد يكون الانتفاخ بسبب الغازات المحبوسة وقد يكون زيادة طبيعية في الحجم عرضاً لا طويلاً

ويقسم العلماء التضخم لثلاثة أقسام:

الأول: الحاد: بسبب انسداد الأمعاء الغليظة

الثاني: المزمن: بعضه لأسباب خلقية، وبعضه لأسباب مكتسبة

الثالث: السام: وهي سبب تضخمه

القولون السام خطير جداً ولا بد من زيارة الطبيب وعدم التهاون مع المشكلة بشكل جاد.

تضخم القولون عند الأطفال:





تضخم القولون الخلقي يتعرض له بعض الأطفال مع الولادة ويلازمهم حتى يكبرون وهو من الأمراض الخطيرة

الاعراض:

- عدم القدرة على التبرز
- امساك مزمن ولا يمكن التبرز الا عبر التحاميل والحقن الشرجية ونحوها
- انتفاخ البطن
- التقيؤ
- التهابات قابلة للتطور
- فرط بكتيري يؤدي لهجمات اسهال شديدة
- حمى شديدة بسبب الالتهاب
- سوء تغذية بسبب عدم امتصاص الغذاء

العلاج:

ويذكر أهل الاختصاص أن سببه نقص الخلايا العصبية المغذية للقولون وأنه يعالج بالتدخل الجراحي وقص الجزء المصاب وربط الجزء السليم بالجزء السليم بشرط القيام بعملية غسيل للقولون قبل العملية كي لا تتعرض الجراحة للتلوث





النوع (١٤): القولون الضيق

يشبه القولون المتضخم من حيث عدم القدرة على الإخراج بسهولة فذاك ضخم ولكنه يعاني من انسداد يمنع الإخراج بالشكل الصحيح، وهذا ضيق ويمنع الإخراج بالشكل الصحيح.

قد يكون سبب تضيق القولون هو الانسداد وهذا الانسداد قد يكون كلياً وقد يكون جزئياً

الأعراض

آلام وأوجاع في البطن

فقدان الشهية

الإمساك

الغثيان والقيء

عدم القدرة على التبرز أو إخراج الغازات

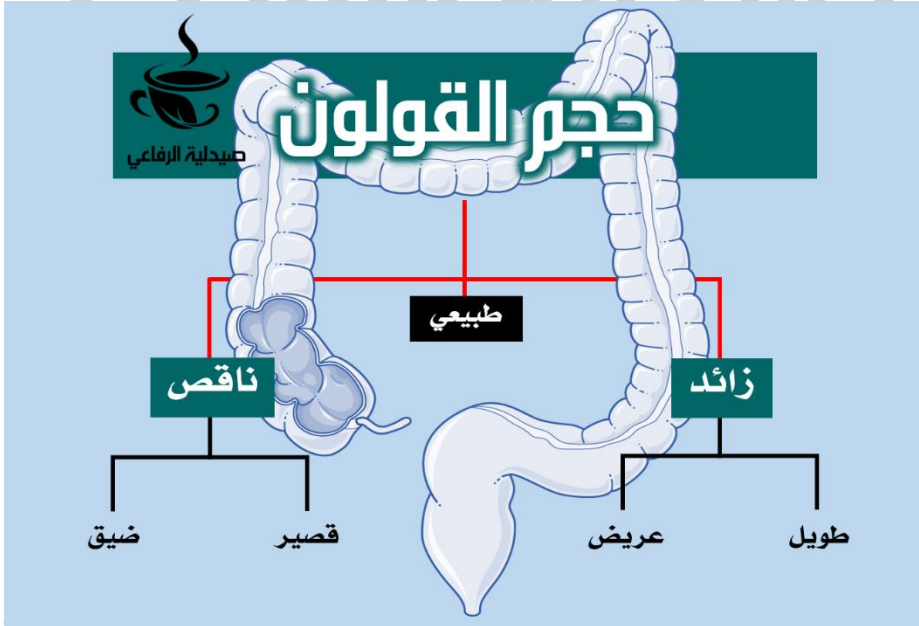
انتفاخ البطن





فائدة:

- ١- القولون الطويل والقصير قد يطلقا على بعض أجزاء القولون فيقال للقولون النازل القولون الطويل لأن حجمه الطبيعي طويل ويقال للقولون السبني القولون القصير؛ لأن حجمه الطبيعي قصير، ويستخدم هذا عند التنظير فيقال للمنظار القريب القصير وللمنظار البعيد الطويل
- ٢- يطلق القولون الطويل والقولون العريض على القولون الزائد ويطلق على القولون القصير والضيق بالقولون الناقص وعليه فهما اثنان ونحن جعلناهما أربعة من باب التفصيل وزيادة التوضيح

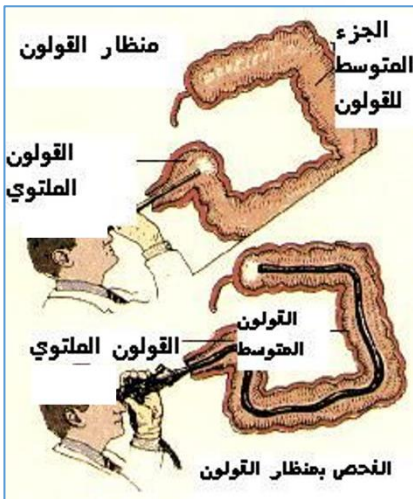




النوع (١٥): القولون الملتهوي

يطلق القولون الملتهوي على حالتين مختلفتين احدهما حالة علمية معروفة عند الأطباء، والأخرى حالة شعبية وتعالج بالطب الشعبي:

النول: المصطلح الطبي:



الأشخاص الذين يعانون من القولون الزائد قد تستقر الزيادة على التوضع الطبيعي وقد يختلف التوضع عبر التواء والتفاف القولون حول نفسه ويدعى الانفتال القولنجي وقد تكون الزيادة في القولون السيني وهو الجزء الأقرب إلى المستقيم.

والتواء القولون بهذا المصطلح يعرف عبر التنظير

الأعراض:

- بطئ تدفق البراز للخارج بسبب ضعف حركة الأمعاء
- انتفاخ البطن
- آلام شديدة أسفل البطن
- غثيان





- التقيؤ
- المغص
- الإمساك
- خروج مفرط للغازات
- انحشار البراز.

الهضاعات:

قد يؤدي الالتواء القولنجي لانسداد القولون، وهذه حالة قد تستلزم الجراحة الطارئة.

الثاني: المصطلح الشعبي:

يطلق عندنا في اليمن شعبيا بالعصر او الاعصار والمقصود به الالتواء كما أن إعصار الرياح هو التوائها حول نفسها فكذلك يقصدن باعصار القولون أي التوائه حول نفسه.

العلاج:

يعالجونه شعبيا بإحدى ثلاثة طرق.

الأولى: الحجامة النارية:

أو محجم النار؛ فيأتون بعلبة بحجم علبة الشوفان ويضعون قطعة قطن على السرة ويشعلونها وقبل وصول النار للجلد يغطون هذه القطن بعلبة الشوفان فيحصل





شفط لهواء فتلتصق العلبة على البطن ثم يتركونها لقراءة ثلث أو نصف ساعة ثم ينزعونها.

الثانية: المراه وهو التدليك:

ولا يقوم بذلك كل أحد بل أهل اختصاص من كبار السن رجالا ونساء ولا أعلم من أسناننا من يقدر على ذلك.

الثالثة: التدحرج والتقلب:

حيث يستلقي المصاب على الأرض ويمد يداه على طوله ويتقلب على بطنه وظهره من أول الغرفة ذهابا ورجوعا ويكرر ذلك عدة مرات؛ وهذه طريقة يستفيد منها البعض.

صيدلية الرفاعي الطبيعية





النوع (١٦): القولون البكتيري

هو مرض تسببه بعض الأمراض القولنجية الأخرى التي تسبب فرطاً في النمو البكتيري؛ كالقولون الطويل والمتضخم والامساك وغير ذلك.

في الغالب يقوم الجسم الصحيح بالحد من فرط نموها وعدم السماح لها بتجاوز الحد المسموح لها بدنياً؛ إلا أن بعض الأمراض تحد من القوة المناعية المناهضة للحد من ذلك وتتغلب عليها.

الأعراض:

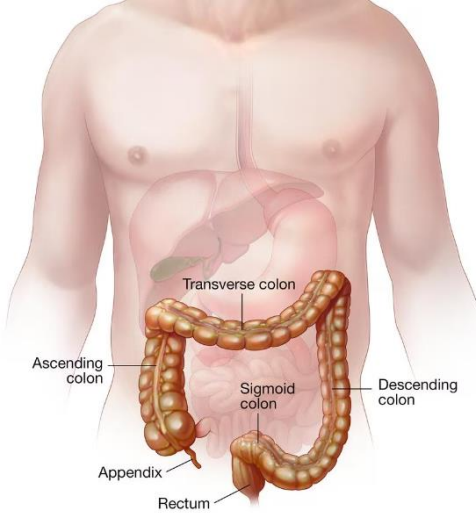
- إسهال حاد
- فقدان الشهية
- الانتفاخات
- الإصابة بالحمى
- ألم البطن
- الغثيان والتقيؤ
- الشعور بالتعب والإعياء
- التقلصات.

وللمعرفة المزيد حول العلاج وفقه التعامل مع ذلك راجع الفصول التي تحدثنا عنها مسبقاً وانظر الفصول التي سنتحدث عنها لاحقاً.





النوع (١٧): القولون الكاذب



هل فعلا يقوم القولون بالكذب وما هو الكذب الذي يقوم به؟ هل هو ادعاء المرض أم التغطية والتستر عليه كي لا يطلع عليه الطبيب؟

تعتبر تسمية هذا المرض بالقولون الكاذب تسمية مختصرة واسمه الشائع هو "التهاب القولون الغشائي الكاذب"

أسبابه: هيدلية الرفاعي

- الأول: التهاب بسبب زيادة نمو بكتيريا المطثية العسيرة.

- الثاني: التهاب بسبب المضادات الحيوية

الطبيعية

الأعراض:

- الإسهال المائي
- وجود صديد أو مخاط في البراز.
- تقلصات مؤلمة في المعدة أو
- الغثيان.
- الشعور بألم أو إيلام عند لمسها.
- الجفاف.
- الحمى.





وهنا مقطوعة منقوله من مايو كلينك للاستفادة منها:

الأسباب:

يحافظ الجسم عادةً على التوازن الصحي لأنواع البكتيريا المتعددة الموجودة في القولون. إلا أن المضادات الحيوية وغيرها من الأدوية قد تخلّ بهذا التوازن. ويحدث التهاب القولون الغشائي الكاذب عند نمو نوع معيّن من البكتيريا -عادة ما يكون بكتيريا المطثية العسيرة- بمعدل يفوق أنواع البكتيريا الأخرى التي عادة ما تبقىها تحت السيطرة. ويمكن أن ترتفع مستويات مواد سامة معينة تفرزها بكتيريا المطثية العسيرة إلى درجة تؤدي إلى تلف القولون.

على الرغم من أن أيّ مضاد حيوي تقريباً يمكن أن يسبب التهاب القولون الغشائي الكاذب، فإن بعض المضادات الحيوية تكون أكثر ارتباطاً بالتهاب القولون الغشائي الكاذب من غيرها، ومنها:

- الفلوروكينولونات، مثل كليندامايسين (Cleocin).
- سيبروفلوكساسين (Cipro)
- فئة السيفالوسبورين، مثل ليفوفلوكساسين.
- سيفيكزيم (Suprax).
- فئة البنسيلين، مثل الأموكسيسيلين والأميسيلين.





أسباب أخرى

في بعض الأحيان يمكن أن تؤدي أدوية أخرى إلى جانب المضادات الحيوية إلى الإصابة بالتهاب القولون الغشائي الكاذب. قد تخل أدوية العلاج الكيميائي المستخدمة في علاج السرطان بالتوازن الطبيعي للبكتيريا الموجودة في القولون.

وتوجد أمراض معينة تصيب القولون، مثل التهاب القولون التقرحي أو داء كرون، قد تعرّض الأشخاص لخطر الإصابة بالتهاب القولون الغشائي الكاذب.

تقاوم أبواغ المطثية العسيرة عديدًا من المطهرات الشائعة ويمكن أن تنتقل من أيدي الأطباء إلى المرضى. في كثير من الأحيان، يُبلغ عن الإصابة بالمطثية العسيرة لدى الأشخاص ممن ليست لديهم عوامل خطر معروفة، بما في ذلك الذين لم يحتكوا بالأطباء أو استخدموا مضادات حيوية مؤخرًا. ويُسمى ذلك بالمطثية العسيرة المكتسبة من المجتمع.

ظهور فصيلة جديدة

ظهرت سلالة شرسة من المطثية العسيرة قادرة على إفراز كمية من السموم أكثر بكثير من بقية الأنواع. وقد تكون هذه السلالة الجديدة أكثر مقاومة لأدوية معينة، وقد أُبلغ عن ظهورها لدى أشخاص لم يزوروا المستشفى أو يتناولوا المضادات الحيوية.

عوامل الخطورة

تشمل العوامل التي قد تزيد احتمال الإصابة بالتهاب القولون الغشائي الكاذب:





- الإصابة بأحد أمراض القولون مثل مرض الأمعاء الالتهابي أو سرطان القولون والمستقيم.
- الخضوع لجراحة في الأمعاء.
- الخضوع للعلاج الكيميائي لمعالجة السرطان.

- تناول المضادات الحيوية.
- الإقامة في إحدى المستشفيات أو دور رعاية المسنين.
- التقدم العمر، وخصوصًا بعد سن ٦٥ عامًا.
- ضعف الجهاز المناعي.

الهضاعات:

عادةً ما ينجح علاج التهاب القولون الغشائي الكاذب. ومع ذلك، حتى مع التشخيص الفوري والعلاج، يمكن أن يكون التهاب القولون الغشائي الكاذب مهددًا للحياة. ومن مضاعفاته المحتملة ما يأتي:

- الجفاف. يمكن أن يؤدي الإسهال الحاد إلى فقدان كبير للسوائل والكهارل. وهذا يجعل من الصعب على جسمك أن يعمل بشكل طبيعي، ويمكن أن يسبب انخفاض ضغط الدم إلى مستويات منخفضة بشكل خطير.
- الفشل الكلوي. في بعض الحالات، قد يحدث الجفاف بسرعة تؤدي إلى تدهور وظائف الكلى بسرعة، ما يسبب الفشل الكلوي.
- تضخم القولون السُمي. في هذه الحالة النادرة، يكون القولون غير قادر على التخلص من الغاز والبراز، ما يجعله منتفخًا إلى حد





كبير. إذا تُرك دون علاج، فقد يَتمزّق القولون، ما يسبب دخول
بكتيريا القولون إلى تجويف البطن. يتطلب القولون
المتضخم أو المتمزّق إجراء جراحة طارئة، وقد
تؤدي إلى الوفاة.



- ثقب في الأمعاء الغليظة، المعروف بانثقاب الأمعاء. هذا أمر نادر الحدوث، وينتج عن حدوث أضرار جسيمة في بطانة الأمعاء الغليظة أو بعد الإصابة بتضخم القولون السمي. يمكن أن تنتقل البكتيريا من الأمعاء المثقوبة إلى تجويف البطن، ما يؤدي إلى الإصابة بعدوى مهددة للحياة تُسمى التهاب الصفاق.

- الوفاة. يمكن للعدوى بالمطثية العسيرة الخفيفة أو المتوسطة أن تتطور بسرعة إلى مرض مميت إذا لم تُعالج على الفور. بالإضافة إلى ذلك، قد يعود التهاب القولون الغشائي الكاذب في بعض الأحيان، بعد أيام أو حتى أسابيع من العلاج الناجح.

الوقاية:

للمساعدة على منع انتشار عدوى المطثية العسيرة، تتبع المستشفيات وغيرها من مرافق الرعاية الصحية إرشادات صارمة لمكافحة العدوى. إذا كان لديك صديق أو أحد أفراد أسرتك في مستشفى أو دار لرعاية المسنين، فلا تخف من تذكير مقدمي الرعاية باتباع الاحتياطات الموصى بها.

تشمل التدابير الوقائية ما يأتي:





غسل اليدين. يجب على العاملين في مجال الرعاية الصحية المحافظة على نظافة اليدين قبل علاج كل شخص في عهدهم وبعده. في حال تفشي عدوى المطثية العسيرة، يكون استخدام الصابون والماء الدافئ خياراً أفضل لنظافة اليدين، لأن معقّمات الأيدي التي تحتوي على الكحول لا تقضي بشكل فعال على أبواغ المطثية العسيرة. يجب على زوار المستشفيات ودور رعاية المسنين أيضاً غسل أيديهم بالصابون والماء الدافئ قبل مغادرة الغرفة أو استخدام الحمام وبعدهما.



الالتزام بالاحتياطات عند التواصل مع الآخرين. تُخصّص للمريض الذين يدخل المستشفى بعدوى المطثية العسيرة غرفة بمفرده، أو يتشارك غرفة مع مريض آخر مصاب بالمرض نفسه. ويرتدي موظفو المستشفى والزوار القفازات التي تُستعمل مرة واحدة وأردية عازلة أثناء وجودهم داخل غرفة المريض حتى ٤٨ ساعة على الأقل من انتهاء الإسهال.



التنظيف الشامل. في أي مكان، يجب تطهير جميع الأسطح بعناية بمنتج يحتوي على الكلور المبيض للقضاء على أبواغ المطثية العسيرة.



عدم تناول المضادات الحيوية إلا عند الضرورة. توصف المضادات الحيوية في بعض الأحيان لعلاج الأمراض الفيروسية التي لا تُشفى بالأدوية الأخرى. لكن ينبغي اتباع نهج التريث وترقب النتائج مع الأمراض البسيطة. وإذا كنت بحاجة إلى مضاد حيوي، فاطلب من طبيبك أن يصف لك واحداً ضيق المدى وتناول له لأقصر وقت ممكن.





يمكن أن تبدأ أعراض التهاب القولون الغشائي الكاذب بعد يوم أو يومين من بدء تناول المضادات الحيوية، أو بعد عدة أشهر أو أكثر من الانتهاء من تناولها.

انتهى النقل من مايو كليك

العلاج بالأعشاب

سنستخدم في علاج هذا النوع من المرض الناتج عن المضادات الحيوية والبكتيريا الشرسة (المطثية العسيرة) استراتيجية الطرد والترميم والتدعيم:

أولاً: الطرد:

ويكون عبر شربة السناء وقد ذكرناها في هذا الكتاب وبيننا كيفية طريقتها الصحيحة؛ فهي مسهل ممتاز ومن وظائفها تنظيف القولون ويدخل في ذلك طرد البكتيريا من القولون.

ثانياً: الترميم:

ومن ذلك استخدام الألياف المذوبة في الماء كبذر الكان وبذور زراعة براز من شخص لشخص آخر بعلقة استيراد البكتيريا.





المنسوبة للدكتور عادل عبدالدائم
رحمه الله وهي وصفة جيدة
فراجعها

وقد ذكرت في هذا الكتاب فصلا
عن البكتيريا وذكرت كيفية
الحصول عليها مع بعض الوصفات
المفردة والمركبة ومن ضمنها الوصفة



صيدلية الرفاعي الطبيعية





النوع (١٨): القولون الكسل

القولون الكسل هو الذي يعاني من فتور وضعف في حركة الأمعاء وهذا الضعف يسبب مشاكل لا يستهان بها قد تكون هي سبب عدم سعادتك وراحتك بل قد تكون هي مشكلتك الرئيسية التي غفلت عنها، ولهذا يرى البعض امكانية معرفة مشكلتك وأنها قد تكون بسبب كسل القولون ويحددون ذلك من خلال نسبة ضبط حركة الأمعاء والحركة الدودية

السبب:

يرجع السبب في ضعف حركة الأمعاء لأسباب ومن أهمها:

- قصور الغدة الدرقية
- نقص البوتاسيوم والمغنسيوم

الأعراض:

- بطئ تدفق البراز للخارج
- الإمساك غالباً وأحياناً الاسهال
- أوجاع في البطن
- انتفاخات.





العلاج:

وتعالج يطريقتين:

- **الأولى:** عبر الألياف التي لاتذوب بالماء فهي تكبر من حجم الفضلات

وهذا يساعد حركة الأمعاء وسرعة الاخراج.

- **الثانية:** عبر مشتقات البوتاسيوم والمغنسيوم

مشتقات البوتاسيوم:

أوراق الشمندر، فاكهة الشمندر، البطاطا، البطاطا الحلوة، الأفوكادو، القرع،
الحوز، الفاصوليا البيضاء، والبقول المدمس، سمك الفيليه وسمك السلمون، السبانخ،
عين الجمل، الطماطم.

واعلم أن الخيارات الخمسة الأولى هي أعلى نسب للبوتاسيوم بالتدرج وما بعدها
أضعف منها





مشتقات المغنسيوم:

اللوز، بذر اليقطين، الفستق الحلبي، المكسرات، والورقيات شديدة الخضرة ويستحسن أكل الورق مع الجبن، الكاكاو الداكنة، الموز، البقوليات، الأسماك الدهنية، الحبوب الكاملة، الفول السوداني، السبانخ، الخس، ورق الفجل.



يعتبر المغنسيوم هو ملك العناصر في الجسم ونقصانه يسبب الكثير جدا من المشاكل والأعراض وهو المتحكم بالكثير من الفيتامينات والمعادن ولهذا قد نحتاج لمكمل علاجي لإرجاعه للوضع الطبيعي ثم بعد ذلك نحافظ عليه من خلال مصادره الطبيعية

واعلم أن الخيارات الستة الأولى هي أعلى نسب للبوتاسيوم بالتدرج وما بعدها أضعف منها

الطبيعية

وعلى كل فكسل القولون درجات قد يصل ببعضها لموت خلايا بعض أجزاء القولون وهذه يتم علاجها جراحيا باستئصال الجزء الميت



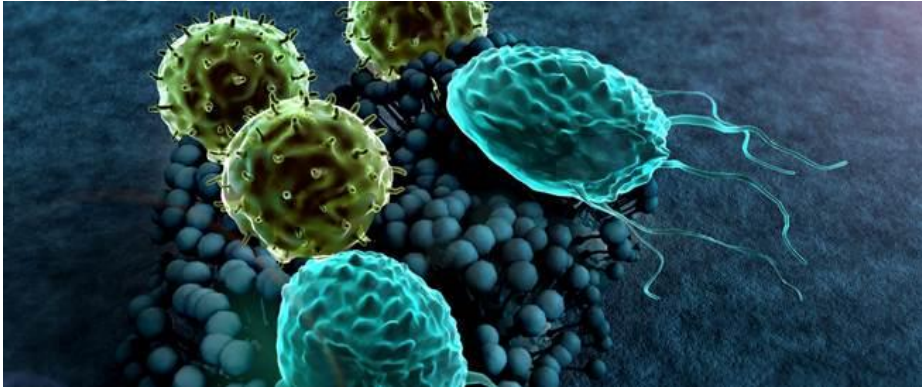


النوع (١٩): القولون والأميبيا

الأميبيا نوع من أنواع الطفيليات وقد يستخف بها لبعض ولكنها خطيرة من حيثية القدرة على الانتشار حتى أنها قد تخترق الجسم عبر الجلد وتصل الى الداخل دون الحاجة للدخول عبر الطعام.

تعتبر الأميبيا من أعظم الأمراض انتشارا في هذا العصر وهي مشكلة تؤرق الكثير من الناس وتسبب لهم الكثير من الأعراض ولاسيما إذا هاجت فإنها إن هاجت أوجعت.

ولكني أبشركم أن علاجها سهل جدا وبعبشة واحدة فقط بإذن الله تعالى سنذكرها ضمن قائمة الأعشاب التي تعالج الطفيليات بنوعيتها سواء كانت الأميبيا أو الجارديات.





طرق الانتشار:

- المياه الملوثة شرباً أو اغتسالا
أو سباحة

- الأطعمة الملوثة وخاصة
الخضروات

الأعراض:

- اسهال
- دوخة
- ظلام في النظر
- عند القيام

- الحكة في المناطق
التناسلية
- انتفاخات
- الحمى
- غثيان

- الإرهاق
- فقدان الوزن
- التلبك المعوي
- الجوع المستمر
- التقلصات

العلاجات العشبية:

الشيح:



سيد الموقف وأقوى الأعشاب على
الأطلاق في محاربة الديدان الطفيلية
وأنا شخصياً أعتمد عليها بصناعة
منتجات الديدان الخاصة بي وأجد
شكراً من الجماهير المستخدمة لها





نقع نصف ملعقة مع كوب ماء مغلي لمدة ربع ساعة ثم قم بشرب الماء بعد تصفيته بمعدل كوب في الصباح وكوب قبل النوم لمدة نصف شهر ثم توقف ١٠ أيام ثم عد للجرعة الثانية لمدة نصف شهر آخر.

التنبيه: هذه العشبة لا تستخدم لعلاج الديدان والأميبيا عند الأطفال لقوتها وقد تسبب لهم الهلوسة وفي حال استخدامها يجب دمجها باليانسون حيث تكون نسبة الشيخ (٢٠٪ ونسبة اليانسون ٨٠٪)

ومن غرائب الشيخ عند القدماء أنهم كانوا إذا دخلت الأفاعي والعقارب بيوتهم واختفت بين فراشهم قاموا بتبخير البيت بعشبة الشيخ فتسارع الهوام للخروج والفرار من البيت، وعندما وجدت هذه الفائدة في الكتب القديمة قلت في نفسي: إن كانت تطرد الثعابين فهي تطرد الديدان من باب أولى فبحثت فوجدت أنهم ذكروا أنها تعالج الديدان فعلا.

بذر البقطين:



يجب أن يكون نياً وهو يعمل عمل الزنجبيل في رفع مستوى حمض المعدة وفيه خاصية للقضاء على الطفيليات.

استخدمه: نصف قبضة من البذور

النية لمدة شهر كامل وستجد منها الخير الكثير ليس لعلاج الديدان فقط بل لأكثر من ذلك





يوصي بعض الخبراء باستخدامها مع علاج آخر لتفادي الأعراض الالتهابية التي قد لاتعالجها البذور

الزنجبيل:

في قوة لمقاومة العديد من الطفيليات كما أنه يقضي على جرثومة المعدة عن طريق رفع الحمض وافساد المكان عليها
ثلاثة أكواب يوميا لمدة نصف شهر ثم توقف عشرة أيام ثم عد للجرعة لمدة نصف شهر آخر.

التنبيه: يمنع الزنجبيل على مستخدمي الاسبرين ومميعات الدم كما يمنع استخدامه لمدة طويلة فهو يحرق الدم





الثوم:

ويستحسن أن يكون الثوم غير مستورد والذكر خير من الانثى وكله مفيد والتفضيل بين الأخضر والجاف محل توقف عندي مع الميول لكفة ترجيح الأخضر على الجاف.



وهو علاج له تاريخ قديم وأيدت الدراسات الحديثة فائدة للعديد من أنواع الديدان والطفيليات. يوصي بعض الخبراء بالاكْتفاء بفصين الى ثلاثة وأما نحن في

اليمن فنأكله خمسة إلى ستة رؤوس وربما تضمن الرأس الواحد على عشرة فصوص كما أننا نأكلها مع ذيوها أيضاً؛ نحن نتلذذ بذلك كثيراً لاسيما مع بعض الوجبات وليس في جميعها.

ولا شك أن هذا تهور منا؛ والتهور قد يسبب التدهور فالثوم صديق للصحة ولكن المبالغة منه لها محاذير ومنها:

- قد تسبب التهيج المعوي عند البعض فمن كان من هذا النوع من الأشخاص فليتجنب الثوم
- يعتبر الثوم من مميغات الدم ولهذا يوصى من يستخدم الأسبرين ومميغات الدم بتجنب الثوم كي لا تحصل مضاعفة في ميوعة الدم فتدخل في حالة خطر بالصد





- يوصي الخبراء بتجنب تناول الثوم لمن كان مستعداً لإجراء عملية جراحية قريبة.
- الثوم يستخدم في علاج ارتفاع ضغط الدم ولهذا يمنع على المصابين بانخفاض ضغط الدم أو على مستخدمي أدوية الضغط المرتفع تجنباً للمضاعفات.
- يوصي الخبراء بتجنب تناول الثوم للأشخاص الذين يتناولون الأنسولين؛ لكون الثوم يخفض مستويات السكر في الدم، ولهم استشارة الطبيب المطلع على الجرعات التي يستخدمونها فقد يسمح لهم بذلك

طريقة مفيدة:

نقوم بهرس الثوم حتى يصبح ليناً كالمرهم ونضعه في حقنة شرجية ويحقن يوميا لمدة أسبوع ثم نتوقف لمدة أسبوع ثم نرجع لمدة أسبوع آخر



الجرعة: فص واحد
مهروس للأطفال مع
حقنة خاصة بالصغار
وفصين مهروسين
للكبار مع حقنة خاصة
بالكبار





الليمون الهندي:



يسمى الجريب فروت (البامبلوموس) ولكنه لا يعالج ذلك بل يساعد في القضاء على الالتهابات التي سببتها الطفيليات والبكتيريا ويقي من الإصابة بالجيارديات والأميبيا بسبب خواصه الطاردة لها..

ومع ذلك فالخبراء لا ينصحون باستخدامها إلا بشروط لها فيها من مخاطر ومن ذلك:

- فيه انزيم يثبط أحد أنزيمات الكبد وهذا يعيق وظيفة تحليل وتكسير وتفكيك الكبد لجميع أو أغلب الأدوية في الجسم
- يتعارض مع بعض الأدوية ومنها أدوية القلق والاكتئاب وأدوية الضغط وأدوية الكولسترول ويسبب مضاعفات وتسمم.





- لاحتوائه على نسبة كبيرة من سكر الفركتوز الذي قد يسبب مقاومة الأنسولين.
- يذكر بعض الخبراء أنه يؤخر مفعول بعض الأدوية المساعدة على الانتصاب كحبوب الفياجرا

خل التفاح:

تقوم الخصائص الحمضية الموجودة في خل التفاح برفع حمض الهيدروكلوريك وهذا يساعد في طرد الديدان والطفيليات من جسمك بشكل طبيعي ما عليك سوى اضافة الخل الطبيعي في الطعام، وبالإمكان شرب ملعقة خل مع كوب ماء مرة في الصباح ومرة في المساء.

تنبيهان:

- الأول: احذر الخل الصناعي فهو عبارة عن ماء مقطر مع مادة حمض الخليك الكيميائية
- الثاني: احذر استخدام الخل عن طريق الحقن الشرجية فهي طريقة غير مألوفة ويخشى أن تتسبب بالالتهاب والجروح الشرجية. وأما عن الخل المخفف بكمية كبيرة من الماء فهو محل ريبة ولا بد من استشارة الطبيب قبل أي إجراء قد تكون عواقبه أضر.

فائدة: بالإمكان استخدام خل الثوم أو خل الزنجبيل فهما خلان مفيدان جدا ولهما العديد من الفوائد





لماذا ترجع الأميبيا؟

يجب معرفة الاستراتيجية الصحيحة لعلاج الديدان الطفيليات وإلا فإنك تشفى لأيام فقط ثم ترجع اليك من جديد!! فما هي الاستراتيجية الصحيحة؟
الجواب: بعض الأدوية تقضي على الديدان الطفيليات ولكنها لا تقضي على البويضات؛ ولهذا تفقس البويضات وترجع المشكلة من جديد!!

في هذه الحالة أنت تمر بين ثلاث مخططات علاجية:

الخطوة الأولى: علاج يقضي عليها فقط

الخطوة الثانية: علاج يقضي عليها مع حوصلاتها

الخطوة الثالثة: علاج يقضي عليها ثم ننتظر حتى فقس البويضات ونقضي عليها قبل تكاثر

والطريقة الثالثة هي الاستراتيجية الأكثر نجاحًا ولهذا رأيتوني أصف العلاج على ثلاث مراحل تتضمن الاستخدام والترك ثم الاستخدام مرة أخرى؛ كما قلت ذلك عن ذكر الشيخ وغيره بقولي:

نقع نصف ملعقة مع كوب ماء مغلي لمدة ربع ساعة ثم قم بشرب الماء بعد تصفيته بمعدل كوب في الصباح وكوب قبل النوم لمدة نصف شهر ثم توقف عشرة أيام ثم عد للجرعة لمدة نصف شهر آخر.



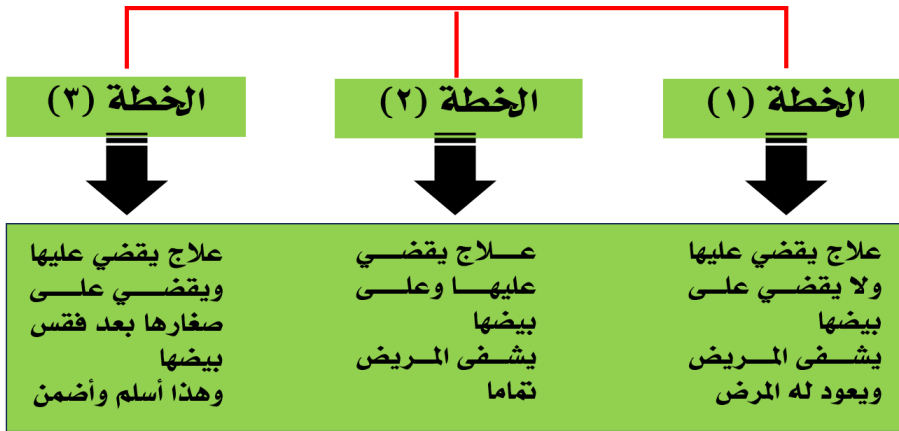


فهدفي من ذلك أن الاستخدام في الأسبوع الأول هو من أجل القضاء على الديدان والطفيليات وهدفي من التوقف في الأسبوع الثاني هو انتظار فقس البويضات وهدفي من العودة للجرعة الثانية في الأسبوع الثالث هو القضاء على صغار الديدان والطفيليات في مرحلة ما قبل التكاثر من جديد



خطة التدخل

من الديدان والطفيليات



لا تستخدم أدوية الديدان والطفيليات
بدون استشارة المختصين





مرض السييو (المجرة المخالفة للقانون)

التعريف:

الخلاصة التعريفية لمرض السييو أنه انتشار البكتيريا في غير مكانها الصحيح وبتوضيح أكثر هو انتشار بكتيريا دولة القولون في دولة الأمعاء الدقيقة. إذا هو فرط انتشار البكتيريا سواء النافعة أو الضارة في الأمعاء الدقيقة، وسبب هذا الانتشار هو الهجرة غير الشرعية أو النظامية من القولون عبر العودة للوراء والانتشار في الأمعاء الدقيقة!!

أسباب السييو:

- ١- أغلب العمليات الجراحية قد تجعلك عرضة للإصابة ببكتيريا الأمعاء (السييو) لاسيما مع عدم المتابعة الطبية الصحيحة لما بعد العملية
- ٢- أبرز مسببات السييو هي الأدوية وعلى رأسها المضادات الحيوية وأدوية منع الحمل وأدوية تثبيط الحموضة والارتجاع
- ٣- وهكذا ادخال الطعام أي قبل أن تكتمل عملية هضم الطعام السابق لاختلاط طعام متخمر بغير متخمر والتسبب ببقاء الطعام في الأمعاء الدقيقة مدة طويلة، ويعبر عنه المتقدمون بقولهم: عدم تنظيم الوجبات
- ٤- استئصال المرارة
- ٥- أمراض الغدة الدرقية





- ٦- النقص الشديد في حمض المعدة وسيأتي عند ذكر العلاج أن الطعام الرافع للحمض يخفض البكتيريا في الأمعاء ويقضي على البكتيريا الضارة
- ٧- النقصان في حمض المعدة يسبب وجود جرثومة المعدة غالباً وقد يسبب انتشار البكتيريا في الأمعاء الدقيقة فالمكان الخالي من الحمض مهياً لها

الأعراض والعلاجات:

- ١- انتفاخ شديد بعد الأكل بوقت قصير بخلاف نفخة القولون فإنها لا تحصل سريعاً
- ٢- الآلام الشديدة والشعور بالمغص والتقلصات
- ٣- نفس أعراض القولون من حيث التناوب بين الاسهال تارة والامساك تارة والغالب عليه هو الإمساك الحاد
- ٤- عند مناوبة الاسهال يغلب الشعور بالجوع وعند مناوبة الإمساك يغلب الشعور بفقدان الشهية
- ٥- عندما يخرج الطعام من الأمعاء الدقيقة ويصل الى القولون فإنه يتعفن بسبب عدم وجود البكتيريا الكافية للتعامل معه وهذا يسبب المرض في القولون دل أن هجرة البكتيريا من القولون تسبب مرض السييو في الأمعاء الدقيقة ثم مرض السييو يسبب التعفن والضرر في القولون فيصير تبادل بالضرر لا بالنفع
- ٦- تنتشر السموم في الأمعاء الدقيقة وتسبب رشح الأمعاء وتضرر شديد في المادة المخاطية على جدار الأمعاء ولاسيما مع كثرة الاسهال أو مع





كثرة الإمساك؛ فكثرة الاسهال يعني ذهاب متكرر للحمام وكثرة الإمساك يعني بقاء أطول للسموم مع الأمعاء.

الهضاعات:

- تؤثر بكتيريا الأمعاء على عملية هضم الطعام في الأمعاء وتقوم هي بامتصاص القيمة الغذائية والعنصر المفيدة، وخاصة (B12) والحديد، وتخرج أنت بأقل فائدة من الأكل الذي تأكله. بل يتسبب لك ذلك بالأنيميا والدخول في حالات عصبية حادة والشعور بالاجهاد والتعب بسبب نقص الحديد.
- تسلبك بكتيريا الأمعاء الاستفادة من العصارة الهضمية وهذا يسبب لك عدم هضم الدهون وعدم استخلاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون وهذا يسبب نقصاً في الفيتامينات التالية: (A). (D). (E). (K) والأحماض الدهنية، وفقدانك لكل هذه يسبب لك الكثير من المشاكل والأعراض الأخرى
- تتسبب بتخمير الكربوهيدرات بشكل مبالغ فيه في المكان الذي لا يتوافق مع نسبة التخمر الحاصلة وهذا يسبب الانتفاخات والغازات في الأمعاء الدقيقة.
- قد يتسبب السييو بالسمنة المزعجة أو بالنحافة المفرطة بسبب سوء التغذية الحاصلة عبر امتصاص البكتيريا للغذاء الخاص بك.





- التهاب في الأمعاء الدقيقة
- قد تتسبب السييو بأمراض المناعة كالذئبة الحمراء والتصلب اللويحي وبعض المشاكل الجلدية كالأكزيما وغيرها، والروماتويد
- قد تكون هذه المشكلة هي السبب الرئيسي لأولئك الأشخاص الذين يعانون من النحافة المزمنة
- قد يتسبب السييو بمقاومة الأنسولين ولهذا كان من ضمن الأسباب للإصابة بمرض السكر وهذا هو سبب فرط السمنة في الجسم بسبب السييو

العلاج:

هناك ثلاثة استراتيجيات لعلاج السييو (بكتيريا الأمعاء الدقيقة)

الأولى: استراتيجية القضاء على بكتيريا الأمعاء وإعلان الحرب على البكتيريا المهاجرة والتخلص منها وقتلها. وهذا قد يشمل بالاضطرار لقتل البكتيريا الضارة والنافعة دون تفريق

الثانية: استراتيجية العمل على إعادة التوازن بين بكتيريا الأمعاء الدقيقة والغليضة وكفيت شر القتال، ولكن هذه الطريقة ليست سهلة فالعمل على توازن بكتيريا الأمعاء وإعادة تنظيم التواجد البكتيري والعمل على ترحيلها من الأمعاء الدقيقة إلى القولون يحتاج للانتظام مع خبير تغذية ماهر





الثالثة: استراتيجية العلاج والحمية: وهذه الاستراتيجية ستشمل ضم الاستراتيجيتين السابقتين في عمل موحد وهي الأجل والأضمن ولكنها تتطلب حزم من قبل المريض وعدم التهاون

أولاً: الحمية:

- التزم نظام الكارنيفور لمدة ما بين ٣ - ٤ أشهر، فهو أجمل نظام لمحاربة السيئ والتخلص منه بإذن الله تعالى وهو نظام يجعلك غير نباتي بنسبة ٩٠٪ تقريباً؛ لأنك سوف تعتزل جميع الخضروات والفواكه وستعيش على اللحم الطازج (اللحم - الطيور - السمك) لأن هذا هو الحل الأمثل في مقاومة بكتيريا الأمعاء الدقيقة.

ولكي لا تشعر بالملل بإمكانك التنقل بين أنواع اللحم وأنواع التحضير كي تتأقلم مع الكارنيفور الحازم أيضاً بإمكانك التنقل بين قطع غيار الحيوانات فتارة تعتمد على اللحم وتارة على الشحم وتارة على الأمعاء وتارة على الكبد وتارة على القلوب وتارة على الضلوع وتارة على الكوارع وهكذا





بإمكانك أكل الدجاج المسلوق تارة والمشوي تارة وهكذا أيضاً في الأسماك واياك ولا تقلي على الزيت أبدا اللهم الا إن كان القلي على دهن اللحم نفسه فالزيوت خير لك تجنبها.

إن الهدف من الكارنيفور هو التخلص من مكونات البيئة البكتيرية في أمعائك بهدف القضاء عليها وانتقال ما بقي منها للقولون لعدم توفر سبل الحياة بالنسبة لها في أمعائك الدقيقة

- التزم الصيام فهو يساعد على استعادة الوضع الطبيعي وينظف الأمعاء من الميكروبات في الأمعاء الدقيقة والغليظة وكلما تخلو الأمعاء من الطعام كان ذلك من أسباب هجرتها الى القولون فرارا من الموت. وانظر في البوابة الثالثة استراتيجية الجوع فهناك توضيح قد يساعدك على تطبيق حمية الصيام على أن حمية الصيام اختيارية وليست اجبارية في التخلص من السيبو

- تجنب الألياف في الخضروات وغيرها فترة العلاج التي لاتقل عن ٣ - ٤ أشهر فالألياف مفيدة ولكنها تغذي البكتيريا النافعة ونحن في حالة حرب معها بسبب تواجدها في مكانها غير الصحيح ولهذا سنضطر لترك الألياف ريثما نقضي على البكتيريا في الأمعاء الدقيقة وسنرجع إليها عند انتهاء الحرب

- تجنب كل المنتجات التي تحتوي على السكريات والنشويات والكربوهيدرات والبقوليات والمخللات وخاصة مخللات الملفوف فهي تغذي البكتريا وتتسبب بزيادة الاستيطان ويدخل في في السكريات جميع الفواكه لاحتوائها على سكر الفركتوز وجميع الحلويات





- تجنب منتجات الألبان ومشقتها فهي بيئة قوية لتكاثر البكتيريا ولمعرفة المزيد راجع في البوابة الثالثة فصل الميكروبيوم
- تجنب جميع أنواع المكسرات

ثانياً: العلاج:

- الأغذية والأدوية المنشطة للمرارة والغدة الدرقية مفيدة في القضاء على بكتيريا الأمعاء سواء من مصادرها الطبيعية أو الصيدلانية ولكن لا تستخدم الا بعد استشارة الطبيب
- ومن الأعشاب المفيدة لتنشيط عمل المرارة عشبة الطرخشقون وهي الهندباء
- عليك بتناول ما يرفع حمض المعدة فهذا يساعد في القضاء على البكتيريا في الأمعاء الدقيقة. بل يقضي على البكتيريا الجديدة في الطعام الذي تأكله ويمنع تكاثر البكتيريا في الأمعاء الدقيقة، لأنها قد تصل وتعيش بين البكتيريا الموجودة مسبقا

الطبيعية





ومن المنتجات الرافعة لحمض المعدة
عصير أو قهوة الزنجبيل وعصير
الليمون والخل واستخدام هذه
المنتجات قبل الطعام بعشر دقائق
أفضل من الاستخدام بعدة، وهناك
أدوية صيدلانية تقوم بذلك
بإمكانك استشارة الطبيب قبل

شرائها وقبل استخدامها

ضع ملعقة من الخل في كوب ماء واشربه قبل الطعام أو اشرب كوبا من
عصير الليمون قبل الطعام أو ضع ملعقة من خل التفاح في كوب من
عصير الليمون

- المضادات الحيوية الطبيعية تقضي على بكتيريا الأمعاء وهي متوفرة في الثوم
والبصل والقرنفل والقرفة والزنجبيل والزعر والنعناع والبردقوش والاريجانو
- قد تحتاج لمكمل صيدلاني مكون من المغنسيوم والبوتاسيوم لاصلاح حركة
عضلات الأمعاء وهذا بعد استشارة الطبيب المتخصص

وصفة مفيدة:

١٠٠ جم قيصوم + ١٠٠ جم بردقوش + ١٠٠ جم زعتر = تخلط مع بعض
وتشرب مثل الشاي كوب في الصباح على الريق وكوب قبل الغداء بعشر دقائق
وكوب قبل النوم.

تمنع هذه الوصفة على الحوامل





البوابة الثالثة

الاستراتيجيات والحماية



الطبيعية





مدخل الاستراتيجيات



- ١- معرفة العلامات؛ فالعلامات دليل على وجود المرض وقد سبق ذكرها في البوابة الأولى، وقد نعيدها هنا بشكل أوسع
- ٢- معرفة الأعراض والعمل على التخلص منها أو تخفيفها سواء تواجدت كلها أو أقلها أو أكثرها؛ فالأعراض قد تتحول لأمراض مستقلة وتتسبب بتفاقم المرض وزيادة الأوجاع
- ٣- علاج المرض وهو الأصل في حل القضية؛ فعلاج المرض يعني القضاء على جميع الأعراض وإنما يضطر الطبيب لعلاج العرض بشكل مستقل في حين كانت الأعراض خطيرة وقابلة للتطور
- ٤- معرفة المسببات؛ فإكتشاف السبب المحدث للمرض يعني الوصول للحماية الوقائية في نفس الوقت.
- ٥- العمل على الحمية ورسم الاستراتيجية الصحية والصحيحة والأمنة والتركيز على أهميتها
- ٦- الانتقال لنمط حياة جديد تجنباً لتفاقم المشكلة قبل الشفاء أو لرجوعها بعد الشفاء
- ٧- معرفة الأخطار والأضرار الخفية وكشف بعض الأسرار التي قد تساعدك لمعرفة أسباب الأضرار المحيطة بك.





استراتيجية الهضم

ذكرنا العملية الهضمية في أول الكتاب وبيننا أنها تبدأ من الفم عبر المضغ الصحيح، ولكن هل تعلم أن البطن تطبخ الطعام!! فبحسب مصلحات بعض المتقدمين فإنهم يقسمون الطبخ الى قسمين:

الأول: طبخ القدر والآناء

الثاني: طبخ المعدة والأمعاء،

وذلك أنهم يسمون عملية الهضم بوظيفة الطبخ. وهذا فيما أعلم نادر في كتب المتقدمين

ولو نظرنا لعملية الطبخ في الاناء فإن المراد بها هو اعداد الطعام كي يتم تقديمه للأشخاص الذين سوف يتناولونه وهكذا طبخ الهضم فهو عبارة عن اعداد الطعام في المعدة والأمعاء ثم ارساله للكبد لتضع عليها لمساقها المهمة وتقدمه لجميع أعضاء الجسم من خلايا وأنسجة وأعضاء الخ

ففي المعدة لابد من حرارة غريزية وحمض كاف وأنزيم معتدل كي يطبخ الطعام في المعدة ويفككه ثم ينزل إلى الأمعاء بهيئة سهلة فيسهل عليها اكمال عملية الطبخ والتحضير للامتصاص ثم للتوزيع





والمراد من هذه المعلومة في أن الهضم الصحيح سبب لسلامة الجسم من الأمراض وخاصة القولون وأنتك إذا أردت أن يكون هضمك صحيحا وسليماً فعليك بالأمور التالية:

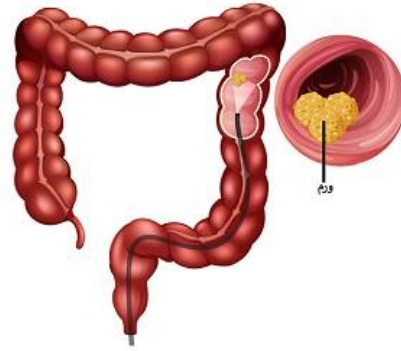
الأمر (٣): عليك بالمضغ جيداً وعدم التعجل بالأكل والبلع

الأمر (٤): عليك بالطبخ الصحيح للطعام قبل تناوله فمن أحسن طبخ الاناء أحسن هضم الأمعاء

الأمر (١): اختيار الطعام سهل الهضم

الأمر (٢): عدم الأكل الكثير والامتلاء كي لا تعسر العملية الهضمية

وسيأتي المزيد من المعلومات الإضافية المتعلقة بهذا الموضوع





استراتيجية الطبخ

والمراد بالطبخ هو طهي الطعام واعداده للأكل، وفي هذا الموضوع ملاحظات وتنبيهات مهمة جمعتها لكم من بعض الكتب وأقوال المختصين فياىك واهمالها فهي مهمة لصحتك

الملاحظة الأولى:

يؤكد خبراء التغذية أن الطهي قد يفقد المطبوعات الكثير من الفوائد والخواص الغذائية والفيتامينية المهمة.

الملاحظة الثانية:

أن الطبخ على النار الهادئة يجعل الطعام ينضج على مهل فيحسن مذاقه ويسهل على البطن هضمه والاستفادة منه.

الملاحظة الثالثة:

أن الطعام المسلوق أكثر فائدة وأماناً لصحة الإنسان وهو ما عاش عليه الإنسان في الكثير من مأكولاته، ولأمان من إضافة البهارات والمكشّنات للطعام المسلوق فالهم هو عدم حرق المكشّنات على الزيت فالزيت المحروق مع الطعام هو الخطر الذي يسعى خبراء التغذية لإنقاذه منه.





الملاحظة الرابعة:

تجنب السواد الحروق على الخبز والمشايي فإنه ينتج عن تغيرات في التركيبات المطبوخة يجعلها الى مواد هيدروكربونية وقد يجعلها لمواد مسببة للأمراض السرطانية ولاسيما مع الاستمرار. ولهذا لاتكن من هواة مصيبة التخمير وإن كنت ولا بد قد بعث صحتك وأصبحت من هواة التخمير فعلى الأقل إياك أن تكن من هواة التخمير والاحتراق

ويدخل في ذلك تجنب الطعام الذي قد التصق في أسفل الإناء بسبب الاحتراق ولهذا يوصي خبراء التغذية بنقل الطعام لإناء آخر وعدم تناول الجزء الملتصق بالإناء جراء الاحتراق.

الملاحظة الخامسة:



احرص أن تشبع ولو في بعض وجباتك من المأكولات النية التي لا تحتاج الى الطبخ كالخضروات والسلطات والفواكه الطازجة

الملاحظة السادسة:

هناك فرق بين المقلبات وبين المشويات ولاشك أن الشواء أجود للصحة من القلي فالقلي يعتمد على الزيت وهذه المصيبة فالكثير من الزيوت المعاصرة خطيرة بدون شواء فكيف بتعريضها للنار القوية

الملاحظة السابعة:





تنص القاعدة أن اجتماع البروتين والسكر على النار من محولات الطعام الى طعام مسرطن وهذا يدخل بالشواء على الصلصة المسكرة ويدخل في الشيبس المغطى بالنشأ ويدخل في الحلويات والآيس كريم

الملاحظة الثامنة:

أن الأواني المصنوعة من الألمنيوم والتيفال خطيرة بحسب كلام الخبراء ولهذا يفضلون استخدام الفخار وهو فعلا مفيد ويجعل الطعام شهوي جدا



الملاحظة التاسعة:

أن تسخين المطبوعات مرتين من مسببات تلف الغذاء ولا سيما الشوربات بل يخشى أن تتحول لمواد ضارة ولهذا تجنب اعداد الطعام بكمية زائدة عن الحاجة كي لا تضطر لتسخينها مرة أخرى.

الطبيعية





استراتيجية البكتيريا الصديقة

تتطلب الصداقة وفاء من الطرفين فأياك أن ترغب من البكتيريا الصديقة القيام بمنافعك وأنت تمارس القيام بمضارها، فالضرر اللاحق بها يصل اليك ويقع على كاهليك؛ فهي مخلوق تحرص على صحتك ولكنها مع ذلك قد تتعرض صحتها للخطر فمرضها يجعلها عاجزة عن القيام بواجباتها تجاهك وقد يؤدي تعبها لفقدانها وهذا يجعلك في خطر أكبر.

هل تعلم أنك عبارة عن وطن يعيش فيك وعليك (من داخلك وخارجك) بشرك وجوفك وأغشيتك المخاطية التريلونات من البكتيريا لدرجة أنك لو رأيتها لعفت النظر إلى نفسك؟ هذا إذا لم تصب بالجنون!!

إنها شعبك البطل الذي يمثل فريقا عظيما في جهازك المناعي فهي تمنع الكائنات المجهرية الضارة من الهجوم كما أنها تساعد في التفادي من التعرض للالتهابات في القولون والرحم والمثانة وغير ذلك.

علاقة القولون بالبكتيريا:



لعلك سمعت كثيراً أن اللبن يوقف الاسهال الحاد ولكن هل فعلا يستطيع اللبن القيام بذلك ولماذا وما علاقته بالقولون؟

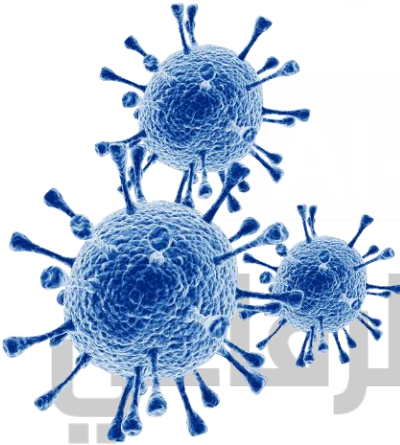




والجواب أن اللبن يحتوي على الكثير من البكتيريا وتتمتع البكتيريا الملبنة بمقاومة الاسهال ومقاومة البكتيريا الضارة المتصلة بجدار الأمعاء وتنشط مناعة كريات الدم البيضاء، ومن هنا تظهر علاقة القولون بالبكتيريا من احدى زوايا العلاقات المتينة

يقسم العلماء البكتيريا إلى ثلاثة أقسام:

- القسم الأول:



البكتيريا الصديقة أو النافعة أو الحليفة وهذا النوع تجمعنا به المصالح المشتركة أي أنك لابد أن تقوم بواجبك نحوها كي تقوم بواجباتها نحوك، وهذا النوع يمثل عددا هائلا في الجسم يتجاوز الملايين إلى التريلونات وكل وظائفها هي خدمتك لحماية نفسها وكلما اعتراك من أضرار قد

يؤدي إلى ضعفها ونقصان أعدادها وفي بعض الحالات قد تتحول لعدائية وكما يقال: إذا انتهت المصالح بدأت النزاعات..

- القسم الثاني:

البكتيريا الضارة أو العدوة وهي تمثل عددا أقل بكثير من البكتيريا الصديقة ولكنها عدوانية فياك والتهاون بقله عدد عدوك فإنه قد يقضي عليك على حين غفلة





منك فهناك دول صغيرة تسببت باختيار دول عظمى وهزمتها شر هزيمة، ولهذا كلما
قوية الصديقة ضعفت العدو والعكس فالعبرة بالقوة لا بالعدد

- القسم الثالث:

البكتيريا السلمية وتسمى الحيادية أي أنها لا تقوم بأي خدمات تجاهك مكتفية
بالبقاء في جسمك والاستفادة منك ولكنها في حال تعرضت للخطر والضرر
تحولت لعدو بقصد البقاء والدفاع عن النفس

صورة توضيحية:



الحديث عن البكتيريا كثير وسأذكره بشكل أوسع في كتابي "قوة الطعام"
بإذن الله تعالى





تواجد البكتريا:

تتواجد البكتيريا النافعة في العديد من المشتقات ومن أهمها:

- ١- الأطعمة المخمرة كالجبن والزبادي والحقن واللبن وقد وقفت على كلام لأحد المختصين قال فيه: إن الزبادي فيه بكتيريا ولكنها مينة والله أعلم بصحة كلامه ولكن لا بد من وضعه قيد الاعتبار وأنا شخصيًا عندما يصاب أحد أفراد العائلة بالإسهال أعطيهم الحقن (اللبن) فيكون أكثر نفعا
- ٢- بعض الألياف كالبروكلي والكرنب والتفاح والخضروات الخضراء الداكنة وسيأتي الحديث عن الألياف في الفصل التالي
- ٣- الشوكولاتة الداكنة مفيدة لإنتاج البكتيريا النافعة ويذكر أهل الاختصاص أن شوكولاتة الحليب تحتوي على الكثير من البكتيريا الضارة، وبكل صراحة لا أنصح باستخدام أي شوكولاته فهي مريبة وقد التمسست منها الايمان عند الكثير من الناس
- ٤- المخلاتات

وصفة منسوبة للدكتور عادل عبد الدائم رحمه الله تعالى تفيد لزيادة البكتيريا النافعة

تقلب ملعقة من خميرة الخبز مع ملعقة عسل وتترك لمدة عشر دقائق ثم تؤكل على الريق ويكرر ذلك لمدة أسبوع فقط.





فائدة: قد تكون متلازمة القولون المتهيج بسبب فرط نمو البكتيريا ولهذا يجب الانتباه. وعلاجها بالمسهلات وغيرها كما سيأتي

من أسباب فقدان البكتيريا				
اسهال حاد	رضاعة صناعية	السييو وهو مهاجرتها من القولون للزراعة الدقيقة	مضادات الالتهاب	مضاد حيوي

الميكروبايم وخطر الانقراض:

تعتبر البقاع الموبوءة مصدر خطير لتواجد البكتيريا الخطيرة ومع ذلك فالمبالغة من النظافة والاكتثار من المعقمات ممارسة خطيرة لانقراض البكتيريا النافعة ولهذا تنتشر الأمراض في البلدان التي يكثر فيها هوس النظافة الزائدة، ولهذا يقول الخبراء إن العالم بدون بكتيريا خطير على أهله.





فائدة: وكما أن الغذاء المفيد سبب لتواجدها فالإسهال الشديد سبب لفقدانها ونقصانها

دراسة تبعث الأمل

هناك دراسة سويدية توصلت أن هناك جراثيم كثيرة متواجدة في الأشخاص المصابين غير موجودة في الأشخاص الأصحاء واعتبرت هذه الدراسة مفتاح للأمل الكبير لأن الوصول إلى سر المرض أولى مفاتيح الوصول إلى سر العلاج

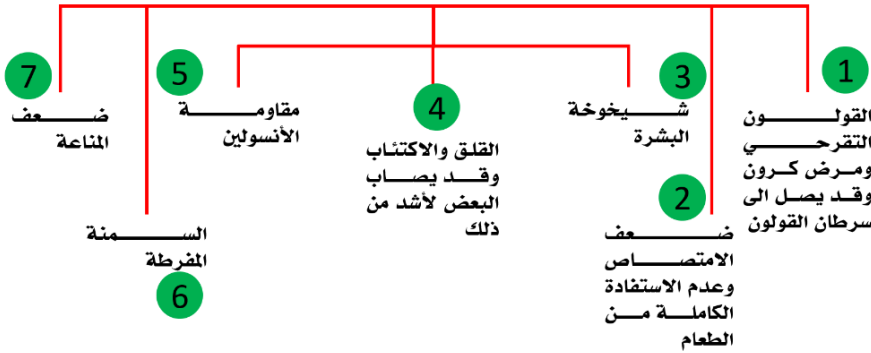
ولكن هل هذا الاكتشاف هو الأمل الوحيد؟ لا شك أنه ليس كذلك ولهذا بالإمكان أن نتساءل ونقول: هل هذه البكتيريا أو الجراثيم سبب للمرض فيكون اكتشافها مفتاح للقضاء عليها وبالتالي القضاء على المرض، أم المرض تسبب بحدوثها؟ فيكون القضاء عليها ليس قضاء على المرض!!

خطر فقدان البكتيريا النافعة



صيدلية الرفاعي

ماذا يحصل عندها تفقد البكتيريا النافعة





استراتيجية الألياف



الألياف مهمة جدا من أجل صحتنا وحياتنا السعيدة وقد ذكرت سابقا أن الألياف على قسمين: قسم يذوب في الماء على هيئة جل وهلام وقسم لا يذوب في الماء وكلاهما مفيدان إلا أن بعضهما لا يتوافق مع بعض أمراض القولون فيجب مراعاة ذلك.

الألياف القابلة للذوبان:

نخالة الشوفان. بذر الكتان. والشعير والجيلاتين والتفاح المقشر والأرز البني وبذور قطونا. والبازلاء. والفاصوليا. والفاكهة الحمضية. والجزر. ونبات السيلليوم

الألياف غير القابلة للذوبان:





المكسرات. والذرة والقمح المكتمل. ونخالة القمح وحدها. وقشور التفاح. والخيار. والبندورة. والكرنب. والقرنبيط. والبقوليات. والفاصوليا الخضراء. والبطاطا.



وهذه المنتجات مفيدة في الكثير من أمراض القولون ما عدا الكرمب بل إن الكرمب ممنوع في أغلب اصابات القولون.

كل هذه الألياف مفيدة للحركة عبر الجهاز الهضمي وتسهل الإخراج، ولهذا تستخدم في علاج الإمساك

فوائد اتباع نظام غذائي عالي الألياف بحسب موقع مايو كلينك

الأمريكي

نظام غذائي عالي الألياف:

- جعل التبرز طبيعياً. تزيد الألياف الغذائية من وزن وحجم البراز ولينه. من السهل تمرير البراز الضخم، مما يقلل من فرص إصابتك بالإمساك. إذا كان لديك براز مائي لين، فقد تساعد الألياف على تصلب البراز لأنها تمتص الماء وتضيف حجماً إلى البراز.

- المساعدة في الحفاظ على صحة الأمعاء. قد يقلل النظام الغذائي عالي الألياف من خطر الإصابة بالبواسير والجيوب الصغيرة في القولون (المرض الرتجي). توصلت الدراسات أيضاً إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالألياف





يُقلِّل من احتمال الإصابة بسرطان القولون. يتمُّ تخمُّر بعض الألياف في القولون. ينظر الباحثون في كيف يُمكن أن يلعب هذا دورًا في الوقاية من أمراض القولون.

- خفض مستويات الكوليسترول. يُمكن أن تُساعد الألياف القابلة للذوبان الموجودة في الفول والشوفان وبذور الكتان والنخالة على خفض مستويات الكوليسترول في الدم عن طريق خفض مستويات البروتين الدهني مُخفض الكثافة أو مستويات الكوليسترول "الضار". وقد أظهرت الدراسات أيضًا، أنَّ الأطعمة الغنية بالألياف قد يكون لها فوائد أخرى في صحة القلب، مثل خفض ضغط الدم والالتهاب.

- المساعدة على التحكم في مستويات السكر في الدم. بالنسبة للأشخاص المُصابين بداء السكري، فإن الألياف وخاصةً القابلة للذوبان يُمكن أن تُبطئ امتصاص السكر وتُساعد على تحسين مستويات السكر في الدم. إنَّ اتباع نظام غذائي صحي يشتمل على الألياف غير الذائبة قد يُقلِّل أيضًا من خطر الإصابة بالنوع ٢ من داء السكري.

- المساعدة على الوصول إلى وزن صحي. تميل الأطعمة الغنية بالألياف إلى أن تكون مُشبَّعة أكثر من الأطعمة قليلة الألياف، لذلك من المرجَّح أن تأكل أقلَّ وتبقى راضيًا لفترة أطول. وتُستغرق الأطعمة الغنية بالألياف وقتًا أطول لتناول الطعام وتميل إلى أن تكون أقلَّ "كثافة من ناحية الطاقة"، ممَّا يعني أنها تحتوي على سُعرات حرارية أقلَّ لنفس كمية الطعام.





- إنها تساعدك على العيش لفترة أطول. تُشير الدراسات إلى أن زيادة تناول الألياف الغذائية وخصوصًا ألياف الحبوب مُرتبط بانخفاض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية وجميع أنواع أمراض السرطان.

وختم الموقع مقالته الطويلة بقوله:

الأطعمة الغنية بالألياف جيّدة لصحتك. إلا أن إضافة الكثير من الألياف في وقت قصير إلى نظامك الغذائي قد تسبب زيادة الغازات المعوية وانتفاخ البطن والتقلّصات. ولهذا احرص على

زيادة الألياف في نظامك الغذائي

بالتدرّج على مدار عدة أسابيع.

فمن شأن هذا أن يمنح البكتيريا

الطبيعية الموجودة في جهازك

الهضمي قدرة على التكيف.

احرص أيضًا على شرب كميات

وفيرة من الماء. فالألياف تحقق أفضل فوائد لها عندما تمتص الماء جاعلة البراز ليّنًا

ومتكتلًا.

انتهى.





استراتيجية معرفة الممنوعات

على المصابين بأمراض القولون تجنب الوجبات والأطعمة التي قد تلحق بهم الضرر وقد ذكرت بعضها عند ذكر الأمراض ولكني هنا أتحدث عن الحمية بشكل عام فهذه الممنوعات يستحسن تركها للمصاب بأي مرض من أمراض القولون دون تفريق بين نوع ونوع آخر وما ستراه في قائمة الممنوعات قد يسمح به لبعض الأمراض القولنجية وهذا منبه في موضعه من هذا الكتاب:

الممنوعات			
المقليات	الأطعمة الحارة	اللحوم	الصلصة الصناعية
الفاصوليا	العدس	الفول	الكرنب
القرنبيط	الباذنجان	مشتقات الكافين	كل ما فيه سكر
الحلويات	المعجنات	الوجبات السريعة	المشروبات الغازية
البيض المسلوق	الكوارع	الأترج	سفرجل
الجمع بين البيض والسّمك			





استراتيجية الملاحظات

اكتشف سر أملك بنفسك وأعرف علاجك من خلال ملاحظتك، فقد تمر بك أعراض القولون المزعجة ولكنها لاتدوم بل تراودك وتغيب عنك وهذا دليل أنك قمت بممارسات أزعجت القولون الخاص بك وجعلته عصيبا وهائجا ولكنك من خلال ملاحظتك تستطيع أن تكتشف أن هذه الأعراض المزعجة إنما تهجم عليك

بعد قيامك بأكل كذا أو شرب كذا

فراقب ذلك جيدا ودونته في دفتر

الملاحظات الخاص بك فإن تكرر

فإنك هنا تعتبر قد اكتشفت السر

فما عليك سوى التجنب والترك

الفوري لتلك الممارسات المزعجة قبل

أن تفقد العلاقة الودية بينك وبين القولون الخاص بك

فقولونك يعرف جيدا أنه يجب عليه أن يتق شر من أحسن إليه ولهذا يغضب منك

لكونه أحسن إليك وأنت تمارس طعامك وشرابك على هواك وفق مصالحك دون

مراعاة لمصالحه وسلامته.





استراتيجية تجنب تنوع الطعام

الطعام نعمة ومنة إلهية على سائر العباد ولهذا قال تعالى في كتابه الكريم: ﴿فَلْيَنْظُرِ
الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ * أَنَا صَبَيْنَا الْمَاءَ صَبًّا * ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا * فَأَنْبَتْنَا
فِيهَا حَبًّا * وَعِنَبًا وَقَضْبًا * وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا * وَحَدَائِقَ غُلْبًا * وَفَاكِهَةً وَأَبًّا *
* مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ * ﴿

ومع كونه نعمة من الخالق إلا أن المخلوق قد يحوله نقمة على نفسه وذلك عبر
الاستراتيجيات الخاطئة في النظام الغذائي المستخدم.

ولهذا أصبح الكثير من الناس يجد الكثير من النعم ولكنه لا يمتلك غير النظر إليها
لتصادمها مع صحته فقد أصبح ممنوعا من الكثير من الأطعمة بسبب عدم توافقها
مع مشاكله الصحية ومن ذلك مشكلة القولون

ولهذا ينصح الكثير من خبراء التغذية بعدم المبالغة من جمع العديد من الأصناف في
الوجبة الواحدة، وهذا في نظر الطب القديم راجع لاختلاف القوى أثناء الهضم



فهناك طعام سهل
الهضم وطعام متوسط
الهضم وطعام شديد
الهضم واجتماع هذه
الأصناف في وجبة
واحدة يحير الجهاز





الهضمي في كيفية التعامل معها فرما انتهى من هضم لقمة ولا يزال في بداية هضم اللقمة الأخرى

من هنا جاءت فكرة تقديم الفاكهة على الطعام وسنتحدث عن ذلك بعد قليل بإذن الله تعالى

ولا شك أن الجسم بحاجة لتنوع الطعام كي يستفيد من مجموعة الفوائد الغذائية من الفيتامينات والعناصر والمعادن والنشويات والألياف وغير ذلك من القوى التي يحتاجها جسم الانسان

إلا أن هذا لا يعني أن تجمع كل ذلك في وجبة واحدة وذلك لثلاثة أسباب قد تغفل عنها:

- **السبب الأول:** أنك ستشبع من وجبة كبيرة ولكنها تحتوي من كل شيء قليل لا يكفي فدل أن قليل من الأصناف تحتوي على كثير من فوائدها أفضل من كثير من الأصناف في كل صنف منها قيمة غذائية صغيرة بقدر المأكول منها.

- **السبب الثاني:** أن بعض الأصناف قد لا تقبل الاجتماع مع بعض ولهذا تشعر بالاضطرابات والتلبكات الفورية بعد الوجبات المتعددة الأصناف غالبا وهنا يصاب البعض بالتسمم الغذائي مع أنه أكل وجبة نظيفة ومطهوه بشكل جيد وإنما طرئ التسمم بسبب تفاعل بعض الأطعمة في داخل البطن.





- **السبب الثالث:** ما سبق من كون العملية الهضمية تتعامل مع المأكول وفق قوته فإن اختلطت المأكولات القوية مع الضعيفة والمتوسطة تعاملت العملية الهضمية مع كلها بموجب واحد منها

وسأضرب لك المثال الموضح لذلك فلو افترضنا أنك قمت بطبخ كيلو من اللحم ووضعت معه كيلو من الكوسة في نفس القدر فلا شك أن الكوسة ستنضج قبل اللحم بقرابة نصف ساعة فإن أخرجت الطعام للأكل بموجب نضوج الكوسة ستجد أن اللحم لا يزال نيا وإن انتظرت للحم حتى ينضج ستجد أن الكوسة قد أتلفت بسبب تعرضها للطهي الزائد

هذا هو ما يحصل معك عندما تأكل مأكولات متنوعة وهي غير متوافقة مع بعضها من الناحية الهضمية

وهذا يشبه ادخال الطعام على الطعام لأن الطعام اللاحق لم يدرك البداية الهضمية للطعام السابق ولم تدرك العملية الهضمية هل تتعامل مع السابق الناضج بموجب اللاحق الني أم تتعامل مع اللاحق الني بموجب السابق الناضج؟

إن هذا الأمر يستهين به الكثير من الناس ولا يعلمون أنه يمثل أعراضا صحية بالنسبة لهم.

ولكن هذا لا يعني أيضا منع الجمع السابق فالبطن ليست كالقدر من كل الوجوه وإن كانت مثله من بعض الوجوه فإن كان التنوع معقولا ومقدرا فإن المعدة تتقن التعامل مع ذلك بشرط عدم الامتلاء حد التخمة، كما أن بعض الأطعمة الخفيفة فيها ميكروبات وأنزيمات تساعد في هضم الأطعمة الثقيلة.





استراتيجية المخللات

تعتبر استراتيجية الخل من أنجح المخططات لعملية هضمية صحيحة فالخل مستوطنة قوية بالبكتيريا الصديقة، ويعد الخل من مفردات الطب النبوي المبارك فقد جاء في صحيح الامام مسلم عن عائشة رضي الله تعالى عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: **(نعم الإدام الخل)** وجاء بلفظ: **(الأدم)**.

وروى أيضا عن جابر بن عبد الله أن النبي صلى الله عليه وسلم سأل أهله الأدم فقالوا: ما عندنا إلا خل. فدعا به فجعل يأكل به ويقول: **(نعم الأدم الخل)** **(نعم الأدم الخل)**.



وروى عن طلحة بن نافع أنه سمع جابر بن عبد الله يقول أخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدي ذات

يوم إلى منزله فأخرج إليه فلقا من خبز فقال: **(ما من أدم)**. فقالوا: لا إلا شيء من خل. قال: **(فإن الخل نعم الأدم)**. قال جابر فما زلت أحب الخل منذ سمعتها من نبي الله صلى الله عليه وسلم. وقال طلحة ما زلت أحب الخل منذ سمعتها من جابر.

وأنا أشهدكم أنني أحب الخل بعدما علمت أن نبينا صلى الله عليه وسلم قال عنه هذا الخبر





قال العلامة ابن القيم:

الخل: مركب من الحرارة، والبرودة أغلب عليه، وهو يابس في الثالثة، قوى التجفيف، يمنع من انصباب المواد، ويلطف الطبيعة، وخل الخمر (أي المخمرات) أو (العنب) 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 حيث يريد أن يحدث، ويعين على الهضم، ويضاد البلغم، ويلطف الأغذية الغليظة، ويرق الدم.

وإذا شرب بالملح، نفع من أكل الفطر القتال، وإذا احتسى، قطع العلق المتعلق بأصل الحنك، وإذا تمضمض به مسخنا، نفع من وجع الأسنان، وقوى اللثة.

وهو نافع للداحس، إذا طلى به، والنملة والأورام الحارة، وحرق النار، وهو مشه للأكل، مطيب للمعدة، صالح للشباب، وفي الصيف لسكان البلاد الحارة اهـ.

وقال الامام الذهبي:

خل: مركب من حار وبارد، والبارد أغلب، يابس في الثالثة. ينفع التهاب المعدة، ويضر السوداء وأيضاً البلغم. وينفع الجمرة، والنملة، والجرب، وحرق النار، ومع دهن الورد والماء للصداع آية. ويتمضمض به لوجع الأسنان، يسكنها سواء كانت حارة أو باردة، وهو يوقد نار المعدة، ويعين على الهضم.

قلت: ويدخل في الخل سائر المخللات:

- فمخلل البصل يفتح للشهية ويقوي للمعدة ويقاوم الغثيان الناتج من

الصفراء أو البلغم





- ومخلل الجزر بالملح يفيد المعدة والكبد
 - ومخلل الخيار مبرد وملطف جداً بمقدار حموضته وعتقه
- وعلى كل فوضع الخل في الإداهات وفي السلطات مفيد جداً لصحة
الانسان من أكثر من ناحية:

- (٤): أنه ملذذ للطعام ومحرك
للعب
- (٥): أنه يقضي على الجراثيم
والأجسام الغريبة
- (٦): يحمي القولون من
عمليات الهضم الصعبة

- (١): أنه داخل في الحديث
أنه نعم الإدام
- (٢): أنه داعم للمناعة
البكتيرية
- (٣): أنه مفكك للطعام
ومعين على سهولة الهضم



نظرية الوعاء الممتلئ

هكذا وبهذه الطريقة وقع في قلبي أن أصنع لك هذه النظرية:

عندما تمشي وبيدك وعاء نصف ممتلئ فإنك تستطيع المشي بشكل طبيعي بخلاف الكوب الممتلئ فإنه يضطرك لثلاثة أمور:

- **الأول:** الإبطاء الإجباري بالحركة
- **الثاني:** التأخر في بلوغ المكان الذي ستصل إليه في وقت متأخر
- **الثالث:** ضعف التركيز على بعض المهمات من حولك بانشغال النظر للوعاء وربما تمر بجانب أشياء دون أن تعرف بها أو دون ملاحظتها بالشكل الصحيح

كل هذه الثلاث يقوم بها جسمك عندما تمتلئ ولهذا قال النبي العظيم عليه أجل الصلوات وأزكى التسليم: **(ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه)** وقال في تنمة حديثه: **(حسب المسلم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلاث لطعامه، وثلاث لشرابه، وثلاث لنفسه)**

والحاصل أن الامتلاء يعثر الأمعاء وتعثر الأمعاء يسبب الاعياء وهذا يعثر البدن ويسبب الوهن، فإن داوم الانسان على هذا الخطأ أصيب بالقولنج والنفخة وصارت نعمة الطعام نقمة الأسقام.



قال ابن الأثير الصنعاني في "سبل السلام" (١٧٩/٤):

والحديث دليل على ذم التوسع في المأكول والشبع والامتلاء والإخبار عنه بأنه شر لما فيه من المفاسد الدينية والبدنية فإن فضول الطعام مجلبة للسقام ومثبطة عن القيام بالأحكام وهذا الإرشاد إلى جعل الأكل ثلث ما يدخل المعدة من أفضل ما أرشد إليه سيد الأنام صلى الله عليه وسلم فإنه يخف على المعدة ويستمد من البدن الغذاء وتنتفع به القوى ولا يتولد عنه شيء من الأدوية اهـ

وقال في التنوير (٤١٢/٢):

وهذا التقدير النبوي من أنفع شيء للبدن والقلب لأن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس وعرض له الكرب والتعب بحمله وصار بمنزلة الحامل حملاً ثقيلاً اهـ

وقال فاروق الأثمة عمر بن الخطاب رضي الله عنه:

إياكم والبطنة، فإنها مفسدة للجسم، مورثة للسقم، مكسلة عن الصلاة، وعليكم بالقصد، فإنه أصلح للجسد، وأبعد عن السرف، وإن الله ليغض الخبر السمين اهـ رواه أبو نعيم.

وقال أبو الطب أبقراط:

استدامة الصحة بعب الماء، وبترك الامتلاء من الطعام والشراب. وقال: الإقلال من الضار خير من الإكثار من النافع. وقال: كل كثير فهو مضاد للطبيعة، فلتكن الأطعمة والأشربة والجماع قصداً اهـ.





استراتيجية الوجبة الواحدة

تعتبر استراتيجية الوجبة الواحدة داخلة ضمن مفهوم الصيام اللغوي فالوجبة الواحدة لها تأثير ايجابي على صحة الجسم عموما والقولون خصوصا؛ فهذه الطريقة تساعد على عملية الهضم عالية الكفاءة وترفع من مستوى كفاءة منظومة الدفاع المناعية في الجسم بل إن لها تأثيرات جمالية في تحسين البشرة والشعر

كما أنها تنشط وظيفة الالتهام الذاتي وهي وظيفة تخلص الجسم من تراكم البروتينات التي لا حاجة لها

اجعلها على النحو التالي:

فطور بدون غداء وبدون عشاء أو غداء بدون فطور وبدون عشاء ومن المهمات في هذه الاستراتيجية تجنب العشاء وبالإمكان تغطية الجوع في بقية اليوم بشرب الماء والعصائر الطبيعية

الطبيعية





التداوي بالجوع

يعد الجوع من الوسائل العلاجية للعديد من الأمراض وهو داخل ضمن التداوي بالصيام وفيه تفاصيل ذكرتها في رسالة "قوة الطعام" وهذا يوافق نصائح كبار الأطباء حتى قال كبير أطباء العرب الحارث بن كلدة: (الأزم دواء) أي الجوع، وذلك أن الجوع يساعد في التخلص من الامتلاء وبالتالي تستفرغ الأمعاء ما تراكم فيها فالجوع بالنسبة للأمعاء كإجازة من عمل جديد حتى يتم اكمال العمل السابق وإلا زادت التراكمات وفسدت كل المهمات.

والحاصل أن المرض الناتج عن الشبع يكون علاجه بالجوع وهو من أنفع أدويته ومن لم ينتفع بذلك وهو قليل فله اللجوء للمستفرغات كالسنا ونحوها فالمستفرغات أنفع في حالات شدة الامتلاء

قال الامام ابن القيم:

قال طيب العرب بل أطبهم الحارث ابن كلدة، وكان فيهم كأبقراط في قومه: (الحمية رأس الدواء، والمعدة بيت الداء)؛ (وعودوا كل بدن ما اعتاد). وفي لفظ عنه: (الأزم دواء).

والأزم: الإمساك عن الأكل يعني به الجوع، وهو من أكبر الأدوية في شفاء الأمراض الامتلائية كلها بحيث إنه أفضل في علاجها من المستفرغات إذا لم يخف من كثرة الامتلاء، وهيجان الأخلاط، وحدتها وغليانها.





وقوله: "المعدة بيت الداء". المعدة: عضو عصبي مجوف كالقرعة في شكلها، مركب من ثلاث طبقات، مؤلفة من شظايا دقيقة عصبية تسمى الليف، ويحيط بها لحم، وليف إحدى الطبقات بالطول، والأخرى بالعرض، والثالثة بالورب، وفم المعدة أكثر عصباً، وقعرها أكثر لحماً، في باطنها خمل، وهي محصورة في وسط البطن، وأميل إلى الجانب الأيمن قليلاً، خلقت على هذه الصفة لحكمة لطيفة من الخالق الحكيم سبحانه، وهي بيت الداء، وكانت محلاً للهضم الأول، وفيها ينضج الغذاء وينحدر منها بعد ذلك إلى الكبد والأمعاء، ويتخلف منه فيها فضلات قد عجزت القوة الهاضمة عن تمام هضمها، إما لكثرة الغذاء، أو لرداءته، أو لسوء ترتيب في استعماله، أو لجموع ذلك، وهذه الأشياء بعضها مما لا يتخلص الإنسان منه غالباً، فتكون المعدة بيت الداء لذلك، وكأنه يشير بذلك إلى الحث على تقليل الغذاء، ومنع النفس من اتباع الشهوات، والتحرز عن الفضلات اهـ

وقال الامام عبد الملك ابن حبيب:

وسأل عمر بن الخطاب رضي الله عنه الحارث بن كلفة عن أفضل الطب فقال: (الأزم). قال عبد الملك: يعني الحمية حمية المريض، والأزم بعينه (الجوع).

قالت بنت سعيد بن أبي وقاص: كان أبي يحم المريض ويقول: أحماني الحارث شرب الماء إلا ما بد منه. وعن كريب مولى ابن عباس: اللحم من الحمى. قال نافع: لم يكن ابن عمر يحتمي في مرض.

قال عبد الملك: وما علمنا أحداً يكره الحمية غيره. قد حمى رسول الله صلى الله عليه وسلم، وحمى عمر وجماعة من الصحابة.





وعن صهيب قال: رمدت فأتى رسول الله صلى الله عليه وسلم بتمر فجعلت آكل منه فقال عمر: يا رسول الله ألا ترى صهيب يأكل التمر وهو أرمد؟ فقلت: يا رسول الله إنما آكل بثمر عيني الصحيحة. فضحك رسول الله صلى الله عليه وسلم اهـ.

قلت: وذلك أن الأرمد يضره التمر لحرارته وعلاجه بنقطير الماء المارد في العين المصابة بالرمد

سياسة الطعام

الطعام القليل

يشبه الصيام وقد عرف
أن الجوع دواء لأغلب
الأدواء
كما أنه ينشط الخلايا
وينشط البكتيريا
الصديقة

الطعام الكثير

يسبب الامتلاء والثقل
والعجز عن قيام الأعضاء
بوظائفها
وعندما ينتقل للأمعاء
يسبب فيها تراكمات تعجز
عن التعامل معها بهضم
متكافئ فتبقى فيه مدة
أطول فوق تحملها
فيضرها ويسبب أمراضها



استراتيجية الصيام الشرعي

ذكرنا استراتيجية الجوع واستراتيجية الوجبة الواحدة وفي كليهما خير للجسم بإذن الله تعالى وخير منهما استراتيجية الصيام الشرعي وهو صيام العبادة كصيام داود عليه الصلاة والسلام كان يصوم يوما ويترك يوما أو صيام الاثنين والخميس من كل أسبوع أو صيام ثلاثة أيام من كل شهر وهي الأيام البيض وحذا الجمع بين الصيام الأسبوعي والشهري فتصوم الاثنين والخميس وتصوم أيام البيض، وإن لم تطق فصيام الأيام البيض مقدم طبيًا لكونه ثلاثة أيام على التوالي.

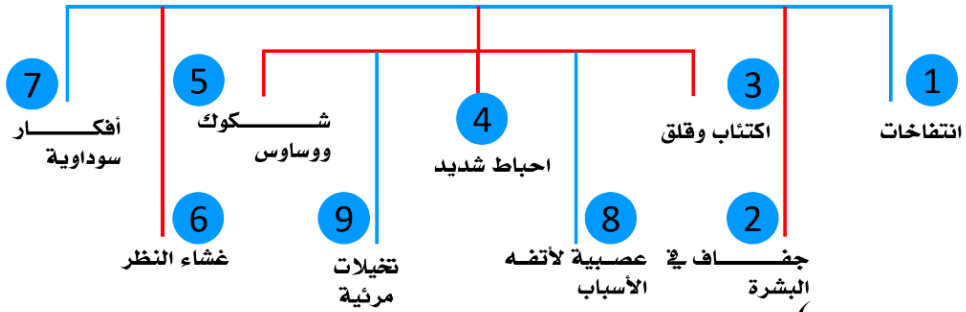
أوصيك أخي الكريم أن تقدم الصيام الشرعي على استراتيجتي (الوجبة الواحدة) (الجوع) فكل ذلك يتحقق بالصيام الشرعي وإن كان مرضك يحتاج لجوع أشد فعندك وجبتين في الصيام (الفطور والسحور) اشبع في أحدهما وخفف الأخرى، وعلى كل فالصيام عبادة قد تغنيك عن العبادة وانظر فصل (القولون في رمضان) وستجد فوائد الصيام للصحة ومدى المنفعة والنعمة الإلهية على عبادة بفريضة هذه العبادة عليهم.



استراتيجية المراقبة والمتابعة

قد تغفل عن أعراض القولون الشائعة وربما تعرفت عليها ولكن دعتك اعتياداتك عليها على التهاون بها والغفلة عنها. قد تتطور بك تلك الأعراض لمرحلة تالية تجعلك قد انتقلت من مرض لأعراض متعددة لهذا يجب الحذر فالمرض قد يدخل الجسم بسهولة ولكنه يخرج بصعوبة، ولهذا أوصيك بمراقبة نفسك من خلال هذه الأعراض فإن كنت تعاني منها فهذا يعني أنك قد انتقلت لمرحلة أخطر

راقب نفسك جيدا



بعض هذه الأعراض تظهر مبكرا وبعضها تظهر بعد تطور المشكلة فإن اجتمعت فهي قرينة قوية على تطور الإصابة وقد يصاب البعض بالجنون وإذا استخدم مسهلا فأدر السوداء من القولون شقي بفضل الله تعالى



صيدلية الرفاعي





استراتيجية شرب الماء

يتداوى البعض بالصيام عن الطعام والاكتفاء بشرب الماء فقط ويستمرون على ذلك لأسابيع وربما لأكثر من شهر.

نعم قد يبدو هذا ضرباً من الجنون ولكنه حقيقة ثابتة من حيث الفعل ومن حيث النتيجة في نفس الوقت.



أكثركم يعرف العالم الإسلامي الكبير والمجدد المعروف وهو الشيخ الألباني رحمه الله تعالى فقد قص للعالم قصته في الصيام عن الطعام والاكتفاء بالماء فقط واستمر على ذلك لقراءة أربعين يوماً وشفي من الأمراض التي كان يعاني منها

فعل ذلك قبله الامام ابن القيم رحمه الله إلا أنه كان في مكة وداوم على شرب ماء زمزم وكلنا يعلم أن ماء زمزم خواصه التي ليست في الماء العادي فهو يروي من العطش ويقوم مقام الطعام وشفاء من الأسقام فقد قال عنه النبي المكرم صلى الله عليه وسلم: **(ماء زمزم طعام طعم وشفاء سقم)** بخلاف الماء العادي ومع ذلك فقد ثبت التداوي به واستفاد منه البعض





يعتبر خلو البطن من الطعام لمدة طويلة مهيباً لها للعودة بنشاط أكبر وصحة أكثر ويعود البدن بالصحة والحيوية التي فقدتها من جديد ولهذا تعتبر هذه الطريقة كإعادة ضبط المصنع والتخلص من الأضرار الكامنة في جوف البدن.

هذه الطريقة لا تناسب الجميع:

سمعت من شيخنا عبد الحميد الزعكري أن شيخنا الامام العالم المجدد مقبل الوادعي رحمه الله اكتفى بشرب الماء فقط فتضررت صحته أكثر وتدهورت حالته للأسوأ فترك ذلك.

والعلة من ذلك أن طبائع الأجسام تختلف فالحار الجاف قد يناسبه الاكتفاء بالماء كثيراً وأما البارد الرطب فقد يضره بشدة وقد يكون عدم القابلية لأسباب مختلفة من مرض لمرض آخر؛ فالمصاب بالاستسقاء الحفي يسبب له الاكثار من شرب الماء وهنا في بدنه وقد يضره كثيراً

الطريقة البديلة:

الأشخاص الذين لا يحبون هذه الطريقة أو يريدونها ولكنهم يخافون منها؛ هؤلاء ننصحهم بالانتقال للطريقة البديلة وهي (طعام قليل وماء كثير) ولهذا بعض الطرق الاستراتيجية:

- **الطريقة الأولى:** حدد لنفسك وجبة واحدة في اليوم واكتف بها وعش

بقية يومك مع الماء

- **الطريقة الثانية:** إن لم تستطع للطريقة الأولى فأبدأ بوجبتين في اليوم وأكثر

من شرب الماء طوال يومك حتى تتعود وترجع للطريقة الأولى





وتتلائمها فهي أفضل من الطريقة الثانية والطريقة الثانية أفضل من لا شيء.

مقدار حاجة الجسم للماء:

يعتبر تحديد ذلك بمقدار معين لجميع المعينين من الأخطاء الشائعة في النصيحة بشرب الماء؛ وذلك لاختلاف الفئات من حيث العمر ولاختلافهم من حيث الحاجة المتعلقة بطبيعة الجسم فالجسم المحرور غير المبرود والجسم المتحرك غير الراكد والذي يعيش في المناطق الحارة غير الذي يعيش في المناطق الباردة والحاجة للماء في فصل الصيف غير الحاجة له في فصل الشتاء والصغير غير الكبير.

وأما عن المعدل العام للبالغين فتقدر بثلاثة لتر أو ثلاثة ونصف للرجال وللنساء على حد سواء ولكن لا يعني ذلك شرب الكمية كلها دفعة واحدة فهذا من الأخطاء الخطيرة على الصحة بل تشرب بكميات مجزئة خلال الـ (٢٤) ساعة. وعلى هذا الحال والمنوال في كل يوم جديد.

ويذكر بعض الخبراء أن معدل حاجة الجسم للماء بحسب معدل كتلة الجسم وأن لكل كيلو جرام من جسمك ٣٠ مللتر من الماء أي أني أحتاج إلى لترين وربع من الماء يوميا لأن وزني ٧٥ كيلو، والذي يظهر أن لكل كيلو من كتلة الجسم أكثر من ٣٠ مللتر

الذين لا يحبون شرب الماء؟

هناك أشخاص لا يحبون شرب الماء وبالكاد يشربون كوبا في اليوم الكامل وربما شربوه مجزئاً؛ وهؤلاء نقول لهم: بإمكانكم شرب الماء من مصادره





المختلفة كالعصائر الطبيعية الخالية من التحلية الصناعية، وأكل الفواكه الغنية بالماء كالبطيخ والشمام. وهكذا القليل من القهوة والشوربة والمرق

كثرة شرب الماء في فصل الشتاء:

منذ سنوات وأنا أقف على منشورات تتكلم عن أهمية شرب الماء في فصل الشتاء ولو دون عطش!! ويعلمون على ذلك أنه في الشتاء يقل العطش وبالتالي يقل شرب الماء وبالتالي تكثر حالات الفشل الكلوي

فأقول:

الظاهر أن هذه المعلومة غير صحيحة إلا في حالات خاصة؛ وذلك لأن الشتاء بارد رطب فهو طقس يولد الرطوبة في الجسم فيستغني الجسم عن كمية الماء التي كان يحتاجها في الصيف ولا يحتاج إلا لكمية أقل.

ولا يمكن أن تكون حاجة الجسم للماء في الشتاء بنفس مقدار الحاجة له في الصيف؛ فكما أن الصيف يسبب الجفاف الداعي لحاجة الاكثار من شرب الماء فإن الشتاء يسبب العكس وهو الرطوبة الداعية للاكتفاء لمدة أطول والعطش بكمية أقل..

ومع ذلك فهذه المعلومة لا تعني اهمال شرب الماء، كما أنها لا تعني بطلانها مطلقاً؛ وقد بينت في المقدمة أنها تختمل الصحة في حالات خاصة ومن ذلك أصحاب أمراض الكلى التي يحتاج أصحابها لشرب الماء بكمية أكثر من غيرهم فهذا الصنف من الناس يحتاج لمخالفة العادة والاكثار من شرب الماء ولكن ليس ذلك بسبب فصل الشتاء نفسه وإنما بسبب الشخص المحتاج وحالته الاستثنائية





ومع ذلك فمن وجهة نظري أن هؤلاء الأشخاص أشد عرضة للضرر في فصل الصيف منهم في فصل الشتاء؛ وذلك أن الانسان بطبيعة الحال يشرب عند العطش وأنا لو افترضنا أن فلاناً من الناس مهملاً لذلك في الفصولين الحار والبارد فإن الاهمال الصادر منه في الصيف أكثر خطراً عليه من نفس الاهمال في الشتاء؛ وذلك يعود لجفاف الصيف ورطوبة الشتاء؛ فإن الاهمال مع الجفاف أخطر من الاهمال مع الرطوبة بلاشك.

هل شرب الماء مع الطعام صحي:

هذا السؤال يطرحه الكثير ويبحثون عن الاجابة عليه بسبب اختلاف الآراء فيه!! والصحيح التفصيل من خمسة أوجه:

الأول: إذا دعت الحاجة فلا بأس من

شرب الماء كمن يشرب بداعي العطش

الثاني: أن يشرب بداعي المساعدة

على البلع عند الشعور بصعوبة

التنفس بسبب احتباس اللقمة

الثالث: أن يشرب بداعي التبريد

جاء اللقمة الساخنة أو بداعي حرارة

البهارات والفلفل

الرابع: إذا كان الطعام ثقيلًا يسبب

عسر الهضم فلا مانع من شرب الماء

لمساعدة المعدة والأمعاء على تليينه

وهضمه

الخامس: يجب مراعاة ترك المبالغة

من شرب الماء مع الطعام لأنه قد

يطفئ أو يضعف الحرارة الغريزية

المعينة على الهضم وهذا يسبب

الضرر





- السادس:** شرب كوين قبل الطعام بساعة يساعد المعدة على استقبال الطعام وشرب كوب بعده بساعة يساعد على اتمام عملية الهضم
- السابع:** مراعاة عدم شرب الماء دفعة واحدة في كل الأحوال وخاصة بعد فائدة حول أنواع المياه:
- الشعور بالتعب بسبب الجري أو الهروب أو الرياضة والتحلي بالعمل بالسنة النبوية بشرب الماء على ثلاثة أنفاس أي يشرب ويتوقف ثم يشرب ويتوقف ثم يكمل الشرب

أنواع المياه كثيرة جدا وهي تتفاوت من حيث الفائدة والجودة والضرر، وهذا البحث يحتاج لمؤلف خاص وإنما أكتفي بلمحة فارغة:

أنواع المياه					
زمن	الفرات	النيل	الآبار	البحار	الأنهار
العيون	السيول	البرك	الواحات	ماء برهوت	المعين
الغور	الكبريتي	البارد	الحار	المبرد	المسخن
الجامد	المجمد	العذب	الأجاج	الفاتر	

المياه المعدنية المعبأة:



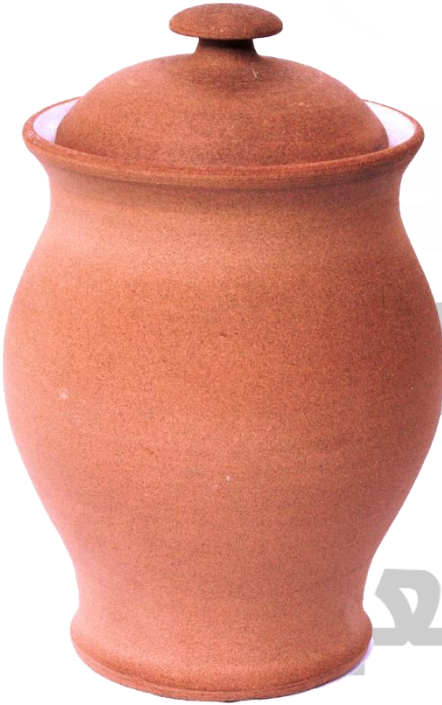
لقد لاحظت وسمعت الكثير يشكون من المياه المعدنية المعبأة أنها تسبب لهم الضعف في الباءة وقد حدثني أحدهم عن رجل كان له جمل حبيب على قلبه وكان يطلق على جميع نياق قريتهم (في





القصيم تقريبا) وفجأة أصيب بالعجز فطلب له من يرقيه فلم ينتفع فسأله أحد المسنين عن الماء الذي يسقيه منه؟ فقال له: أحبه أكثر من ولدي وما أسقيه إلا مياه صحية معدنية!! ففقال له المسن: هذا هو سبب عجز جملك وليس به عين كما تظن واسقه من مياه الآبار وسوف يرجع كما كان ففعل الرجل وعاد جملة كما كان

البئر المنزلي:



إن كنت لا تستطيع الحصول على مياه الآبار الصحية الطبيعية في أماكنك أن تصنع بئر الصغير داخل منزلك؛ فقط قم بشراء إناء من الفخار وضع داخله صخرتين صغيرتين وحفنتين من الحصى الصغيرة ثم املاه بالماء وسيعيش الماء بئر الفجر ويتحرك بين تجاويف الصخرتين والحصوات ويخالط معادنها الطبيعية ويكتسب من خواصها ويصير ماء عذبا وحيا في نفس الوقت.

كان أهلي منذ زمن أن أكتب كتابا حول الماء وذكر أنواعه وأخباره وفوائده وأضراره ولم يتسن لي ذلك بسبب كثرة المشاغل الكتابية فلا أدري هل سأقوم بذلك أم أن هذه اللقمة ستكون هي هائتي الوحيدة في هذا الباب





استراتيجية التنظيفات

تقوم الفضلات المتراكمة بالالتصاق على جدار القولون كما يلتصق الأسمنت على الجدران والسبب في ذلك هو نقصان المادة الزلقة في القولون وهي مادة موجودة في الألياف التي تذوب في الماء ووظيفتها جعل البراز سهل الخروج وفي حال فقدانها يصعب خروج البراز ويلتصق بجدار القولون ومع مرور الأيام يجف على جدار القولون فتتراكم فوقه كميات جديدة فيبقى كذلك لزمّن طويل

قد يرفض البعض هذا الكلام ولكنها حقيقة مفروضة وإن كانت عند البعض مرفوضة، ولكن لنفترض أنك أفطرت ولم تتناول وجبة الغداء ولا وجبة العشاء وفي الليل ذهبت إلى المرحاض وأخرجت كل ما في جوفك من براز وفي الصباح استيقظت وذهبت إلى المرحاض مرة أخرى وحاولت اخراج ما تبقى من الفضلات ولعلك لم تجد شيئاً تخرجه لأنه لم يتبق مما أكلت شيئاً إلا وقد خرج. ثم شربت مسهلاً على



الريق وبالأخص "شربة السناء" أو "العشرق" وأحسنّت طريقة استخدامها فهنا سوف تتفاجأ؛ فبالرغم من

تيقنك أنه لم يبق في جوفك شيء إلا وقد خرج ولكنك ستتفاجأ أنه يخرج منك البراز المتغير من أربع حيثيات:





- الأولى: الكمية

أي خروج كميات كبيرة من الفضلات؛ والسبب هو خروج الكميات القديمة الملتصقة في جدار القولون ولهذا تشعر بعد استخدام السناء وكأن قطا يخرمش أمعاءك بمخالبه وذلك أن السنا تتفاعل عند ملاقة البراز وتبدأ بإخراج السهل الحديث وتشعر بشيء يحت أمعاءك ويخرج العسر القديم

- الثانية: اللون:

فسبب قدمه واحتباسه في القولون لمدة طويلة تغير لونه إلى اللون الأسود الداكن أو البني المحروق

- الثالثة: الهيئة:

تختلف هيئة البراز الخارج بواسطة السناء عن غيره غالبا فتراه يتكدس ويتراكم كالعجين اللين وربما كان شديد التفكك كالتراب وسط الماء

- الرابعة: الرائحة:

يخرج البراز الخارج بواسطة السناء وله رائحة كريهة جدا وقد تؤذي الذين في الغرفة المجاورة من الحمام لشدة رائحتها النتنة

وأما عن الأشخاص السليمين فإن السناء لا تفعل معهم شيئا من ذلك ولك أن تقول: إنه على قدر حجم التراكم يكون حجم التفاقم وجودا وعدما ولكن قد تظن أنك غير مصاب والسبب هو عدم معرفتك بكيفية تحضير السناء بالطريقة الصحيحة





وهنا ثلاث أسس مهمة متعلقة بقضية تنظيف القولون ولابد من مراعاتها جيدا

الأولى: مفهوم التنظيف:

إذا طلب منك أحدهم تنظيف إناء معين من بقايا الطعام فإن المقصود هو ارجاع الاناء فارغا من مخلفات الطعام ومن هنا يتضح لنا مفهوم تنظيف القولون أنه تخليص القولون من الفضلات

ولو افترضنا أن الاناء الذي قصدنا تنظيفه قد التصقت به بعض الأوساخ حتى صارت كأنها جزء منه كما هو حال الطعام المحروق أسفل الاناء من الداخل وآثار الحريق على جدران القدور، فإن التنظيف هنا قد يلزم منه دعك البقع الصعبة بمنظفات أقوى وأقدر على ذلك فالتنظيف هنا تصفية المكان مما كان حتى يعود المكان كما كان. وهكذا قد يحتاج القولون لمنظفات خفيفة وقد يحتاج لمنظفات متوسطة وقد يحتاج لمنظفات شديدة.

الثانية: دواعي التنظيف:

لو افترضنا أنك قمت بتنظيف جدار نظيف ليس فيه أي أوساخ أو أصباغ فإن هذا التنظيف ليس له داع من الأساس وإن كان ولا بد فلا بأس من أخذ قماش نظيف ومسح الجدار بلطف تحسبا لوجود الغبار الطفيف عليه ولكن لو افترضنا أنك استخدمت المنظفات القوية كالفلاش ونحوه لتنظيف الجدار النظيف فإنك هنا تتسبب بالإضرار بالجدار ولو على أقل تقدير بتغير لون الطلاء الذي عليه.





إن مسألة تنظيف القولون تشبه الأمثلة السابقة فالأصل في تنظيف القولون هو وجود المخلفات العالقة فيه بالمنظفات الخفيفة ولو استخدمت المنظفات الثقيلة والقولون ليس فيه شيء فإن هذا قد يؤدي لجرح جدار القولون أو لنزع المادة المزلقة من جداره وهذا قد يسبب لك المشاكل؛ فهي بقعة لا تتحمل الجرح بسبب موقعها وما يحل فيها من مخلفات.

إذا علمت ذلك فإنك ستعلم أن مكونات التنظيف تكون بحسب مكونات الوسخ وهنا ستفهم أنه لا يصح الانتقال لتنظيف القولون بالمنظفات الثقيلة في حاله كانت مخلفاته خفيفة

إن دواعي التنظيف هي وجود المخلفات في القولون وبحسبها تكون عملية التنظيف مابين الخفيفة والمتوسطة والثقيلة

الثالثة: طريقة التنظيف

سنقسم عملية التنظيف إلى ثلاثة أقسام: خفيفة ومتوسطة وقوية وسأخذ من هذه الثلاث بحسب التفصيل الذي ذكرناه في دواعي التنظيف

الأول: طريقة عادية:

- التنظيف بشرب الماء فالإكثار من شرب الماء مفيد لتنظيف الكلى والمثانة والقولون أيضاً كما أنه يساعد على ترطيب الخارج ومنع حدوث الجفاف الزائد





- التنظيف بشرب كوب كبير من الماء الساخن على الريق لمدة أسبوع فقط وهي طريقة مجربة للتلين وأما مزاعم فائدتها لحرق الدهون فهذا شيء غير منطقي علميا والله أعلم
- التنظيف بالمداومة على الخضروات الورقية فإنها تقام الإمساك وتسهل عملية الإخراج
- التنظيف بالمداومة على أكل الملوخية فإنها تعمل عمل الخضروات الورقية في العملية الاخراجية
- التنظيف بالمداومة على شرب مغلي الحلبة فهي ملينة ومسهلة للعملية الاخراجية

تعتبر هذه الطريقة أقرب لمقاومة الإمساك من كونها منظفة ولكنها تقوم بشيء يسير من ذلك ولهذا اعتبرناها من ضمن المنظفات

الثاني: طريقة متوسطة:

- التنظيف بعصير البصل وذلك بشربه على بطن فارغة لمدة أسبوع فقط وهذا مجرب فماء البصل يقاوم البكتيريا ويحدث اسهالا خفيفا وتنظيفا لطيفا
- التنظيف بعصير الليمون وذلك بشرب كوب كبير على الريق فإنه يعمل عمل البصل وفائدته أكثر ولا بد من تكرار ذلك لمدة لا تزيد عن ثلاثة أيام لخطورة المبالغة في ذلك على الكلى
- التنظيف بالمداومة على شرب زيت الزيتون العضوي الأصلي وتجنب المغشوش وهي طريقة مثلى



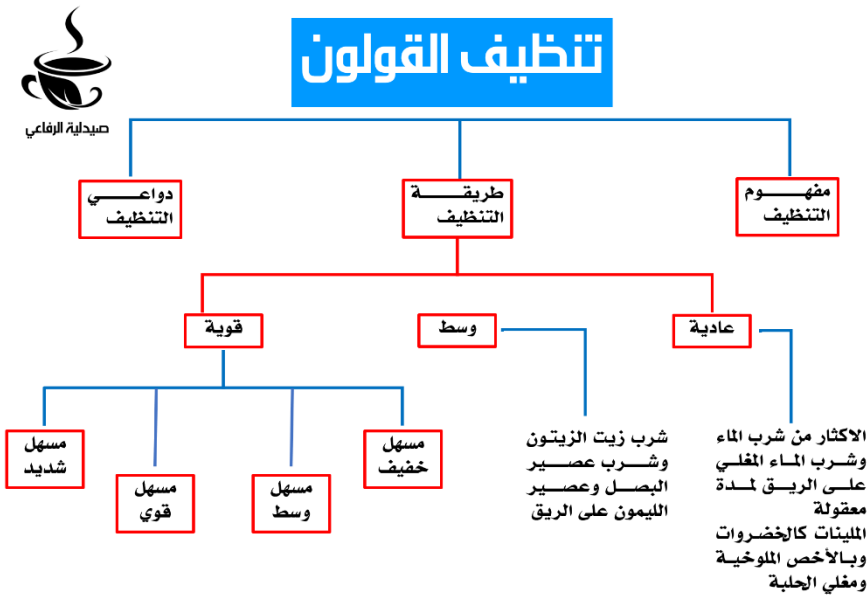


الثالث: طريقة قوية:

وتكون عبر استخدام المسهلات الخاصة باستفراغ الفضلات وتراكمات البراز في داخل القولون، والمسهلات نفسها تنقسم إلى نفس الثلاثة الأقسام السابقة: الخفيفة والمتوسطة والقوية وربما نضيف قسما رابعا وهو الشديدة

وقد فصلت القول في ذلك في رسالة كتبتها قبل سنوات وأسميتها "قاعدة في التعامل مع المسهلات" ونشرتها في قناتي على التلجرام وأنا عازم على إعادة نشرها بشكل كتاب موسع يسر الله ذلك.

وقد يكون المسهل الواحد داخل في الدرجات الأربع السابقة من حيث ضبط الجرعة ودرجة التركيز





أمثلة للتقريب:

درجات بعض المسهلات			
خفيف	وسط	قوي	شديد
ورق الجوافة + ورق الخوخ + العسل مع الماء الساخن	ورق السناء + زيت الخروع	عصارة الراوند	حبة الملوك وهي خطيرة جدا + الحنظل

أفضل المنظفات:

أفضل المنظفات هي ما وافقت الحاجة وأما من حيث الأصناف فالسنا هي ملكة المسهلات والمنظفات فقد اختارها نبي الاسلام لأمته وأوصاهم بها في سنته وهو لا يدل أمته إلا على الأحسن والأنفع لهم

طريقة التحضير:



خذ ملء كفك قبضتين مملوءة
من ورق السناء وضعها في إناء
فارغ ثم صب عليها معدل
٤٠٠ مللتر ماء مغلي
ويستحسن أن تضع معها قطعة

بحجم الأصبع من التمر الهندي وغط الاناء جيداً من الليل حتى الصباح

حاول أن تذهب للحمام ليلا كي تفرغ ما في داخلك من الفضلات وفي الصباح
الباكر صفّ الاناء من العشبة واشرب الماء صافياً على الريق





وبعد شرب المستخلص المائي للشربة حاول المشي خارج البيت أو داخله فقد قيل: إن المشي يساعد على الاستمشاء

لا مانع من شرب كوب ماء ساخن بعد شرب السناء كي يساعد على عملية الاستمشاء بشكل أكبر

غالبًا ما تكون نتائج السنا في الذهاب للحمام ليست كثيرة لكن تبقى هي الأفضل لكونها تخرج الفضلات المتكدسة بخلاف بعض المسهلات التي تخرج السوائل والمعادن وترهق الجسم وقد تسبب له الجفاف.

في حال تجاوزت السنا حدودها وشعرت بالذهاب الزائد للحمام فلا تخف فإنها آمنة ولكن يجب أن توقفها بشرب الزبادي البارد أو الحقين البارد ولعل الحقين أقطع لها من الزبادي

لتقوم السناء بعملها تجنب القوابض كالقهوة والشاي والألبان والأجبان بجميع مشتقاتهما وتجنب الاغتسال بالماء البارد بل يفضل تدفئة الماء لأجل الاستنجاء والوضوء أو الاغتسال

وفي حال لم تفد الشربة نهائيًا ولم تقم بأي مفعول فاعتبر هذه الجرعة عبارة عن مهمة تلص للأوضاع واجعل جرعتك الثانية في اليوم الثاني تمامًا وبنفس المقادير والطريقة وسوف تجد نتائجها الناجحة بإذن الله تعالى





ثلاث تنبيهات:

- **الأول:** يمنع استخدام عموم المسهلات للمصابين ببطء الضغط المرتفع كي لا تجمع على المستخدم بين الهبوط والمهبط
- **الثاني:** لا تجمع بين المسهلات والحجامة في نفس اليوم؛ لأنه
- **الثالث:** يمنع استخدام السناء للنساء في نفس أيام الدورة النشطة لنفس العلة السابقة وأما عن الدورة الضعيفة فإنه قد يتسامح في ذلك

قصة حبة الملوك:

مرة زارني في عطارتي زبونا وطلب مني (١١) حبة من حبات الملوك وهي مسهل



خطير جدا صغير حجمها كبير جرمها الحبة الواحدة قد تقتل كما أن بعض يسعف على أثرها للمستشفى والبعض يعتكف ذهابا وإيابا الى الحمام لقراءة ١٥ مرة!!

وأنا في الحقيقة لم أكن أبيعها في عطارتي أبدا ولكني قلت له: كم عدد الأشخاص الذين سيستخدمونها؟ فقال: لأختي فقط!! فهالني ذلك وقلت له من باب معرفة القصة: ولماذا تشتري كل هذه الكمية مرة واحدة؟ لماذا لا تأخذ واحدة فقط وبعد سنة أو ستة أشهر خذ الثانية؟ فقال لي: أختي فيها سحر قوي وأمرني الشيخ أن





أعطيتها (١١) واحدة تشربها كلها في جلسة واحدة!! فغضبت ونصحته بشدة أن لا يفعل ذلك وأخبرته بخطورتها!!

فقال لي: عندك أم أذهب الى العطار فلان؟ فقلت له: يوجد بجانب العطار فلان محل بيع الأكفان إن ذهبت فاشترى كفنا على الطريق كي لا تتعب مرتين!! فخرج وهو ساخط من نصيحتي وعلى قناعة تامة بكلام الشيخ الذي يرقى أخته.

ومرة أخبرني أحد أقاربي أنه مع زملائه في المدرسة أهدوا مدرّسهم خليطاً من المكسرات ووضعوا فيه واحدة من حبات الملوك فأكلها المدرس وكاد أن يهلك وأسعف على أثرها.

وحجة المعالجين بالرقية أن الكثير قد استفادوا منها وهي حجة باطلة فالطبيب ضامن ولا تصح المخاطرة ببعض بحجة انتفاع البعض؛ فقد تصادف من لا قدرة له على مقاومتها فتهلكه، كما أن السحر لا يخرج بالمسهلات مباشرة فالمعقود يحل أولاً ثم يخرج ثانياً واستخدام الإخراج قبل الحل عبارة عن تعذيب للمريض.

ومن الطرق المستخدمة لحبة الملوك بشكل آمن كسرها ووضعها في نصف كوب من اللبن من الليل الى الصبح ثم رمي اللبن وأكل الحبة؛ فإن هذه الطريقة تخفف من القوة السمية للحبة.





استراتيجية محلات الرياح

ماهي الغازات:

تحدثنا عن الغازات كثيرا في كثير من فصول هذا الكتاب وخاصة عند الحديث عن القولون الغازي فليراجعه من أحب

وصفة طبيعية للتخلص من الانتفاخات:

مقادير متساوية من التالي: نعناع، بابونج، يانسون، زنجبيل، شمر، كراويا، تؤخذ ملعقة من مجموع الأعشاب بعد خلطها وتنقع مع كوب ماء مغلي مغطى لمدة ربع ساعة ثم يصفى المنقوع ويقطر فيه ليمونه طازجة ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة يوميا حتى تنتهي المشكلة

الأعشاب التي تحل الرياح من أقوال المتقدمين:

الأعشاب التي تحل الرياح والغازات والانتفاخات			
اسم العشبة	اسم العالم الذي ذكرها	اسم العشبة	اسم العالم الذي ذكرها
النترج	ابن القيم واختار التركماني	الاذخر	ابن سينا، ابن البيطار
قشور النترج وقال الذهبي	قشره الأصفر	ويفضل المسحوق على المشروب	
الرشاد	ابن القيم، الذهبي، التركماني	شونيز	ابن سينا
كندر	ابن القيم، الذهبي، التركماني	تنبول	ابن سينا





كراويا	بن حبيب، ابن سيناء، التركهاني، ابن البيطار، جالينوس	ضمادات مسحنة قابضة عطرية:	ابن سيناء
كاشم	بن حبيب، ابن سيناء، التركهاني	الزنجبيل	ابن سيناء، الذهبي
الهاء الساخن على الريق:	ابن سيناء، التركهاني	كهون	ابن سيناء، التركهاني، ابن البيطار
الرياضة	ابن سيناء	الحلثيت	ابن سيناء
		جزر	التركهاني، ابن البيطار
فلفل	الذهبي	درمل	التركهاني، ابن البيطار
يانسون	التركهاني، ابن البيطار	بطم	التركهاني، ابن البيطار
بسباسة	التركهاني	الثوم	جالينوس، التركهاني، الذهبي
خولنجان	التركهاني	زيت البابونج	التركهاني، ابن البيطار
زيت الكتان	التركهاني، ابن البيطار	عنبر	التركهاني، ابن البيطار
بذر الرازيانج	التركهاني، ابن البيطار	قرطم وهو حب العصفر	التركهاني
السعد	التركهاني	قرنفل	التركهاني
الشبث	التركهاني	نخالة القمح	التركهاني
الصعتر	التركهاني	الجرجير	ابن البيطار
كرفس	التركهاني، ابن البيطار	نخوة، نانخة، نانخواه	التركهاني، ابن البيطار، الفارسي





لحم البط	ابن البيطار	شذاب	ابن البيطار
الجعدة	ابن البيطار	مرو	الغافقي
الراوند	ابن البيطار	الهر	الرازي
الصبر	الفارسي	دار فلفل	ابن البيطار

تنبيه:

- هذه المعلومات عبارة عن ثقافة عامة لا يصح الاعتماد عليها دون الرجوع لمختص يشرح لك الأجزاء المستخدمة منها والكميات المقدرة والمدة الكافية وما كان واضحا بالنسبة لك فلا بأس من استخدامه
- بعض الأعشاب المفيدة والمجربة غير مذكورة في الجدول السابق مثل:

النعناع والليمون

وصفة لطرد الغازات:

١٠٠ جرام + ٥٠ جرام يانسون + ٥٠ جم كمون + ٥٠ جم نخوة وتسمى نائحة وناخواه = اخلط الجميع مع بعض وقم بعملية التنقيع واستخراج المستخلص المائي. ضع ملعقة في كوب فارغ وصب عليه ماء مغليا وغطه جيدا واتركه حتى يبرد ثم قم بتصفية الماء من الأعشاب واشرب الكوب وكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم على بطن فارغة أي بعد الأكل بمدة لاتقل عن ساعتين.





معلومة هامشية

السبب والعلاج			
غازات	التهاب	فضلات	السبب
محللات	مضادات	منظفات	العلاج
والحمية رأس كل ذلك			

صيدلية الرفاعي
الطبيعية



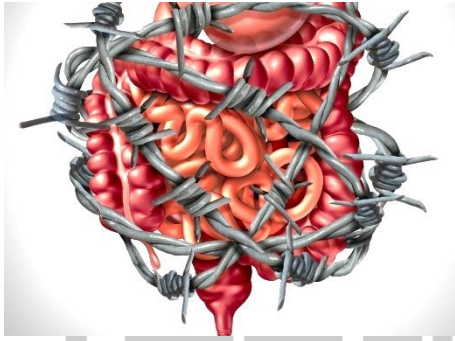


احذر الإمساك

الإمساك عبارة عن حالة عجز عن اخراج البراز بالشكل والوقت الطبيعيين ثم إن الإمساك على قسمين باعتبار الهيئة وعلى أربعة أقسام باعتبار المدة:

النول: أقسام الإمساك باعتبار الهيئة:

١- البراز الجاف: يعد الجفاف في البراز أو تحجر البراز مسبب ظاهر



لصعوبة خروج البراز
لدرجة أنه قد يسبب الألم،
والبعض عنده تحجر ولكنه
يخرجه بشكل طبيعي
لوجود المادة المزلفة
الكافية في جدار القولون

٢- البراز الرطب: والبعض عنده رطوبة في البراز شبيهة بالإسهال ولكنه

يبقى المدة الطويلة على المرحاض ويعجز عن اخراج البراز بسبب عدم
القدرة على دفعه و اخراجه

وعلى هذا فالقسم الأول يسهل التعامل معه منزليا ودون الحاجة للطبيب بخلاف
القسم الثاني فالحل هو الذهاب الى الطبيب إلا لمن قد اعتاد على الحالة وعرف
مسبقا كيفية التعامل معها.





والكثير يطلقون الإمساك على القسم الأول؛ فالإمساك عندهم هو جفاف وتيبس البراز، والحقيقة أن القسم الثاني هو الإمساك الحقيقي وقد يطلق على القسم الأول أنه إمساك في حال اكتسب وصف الأول وهو العجز عن الدفع. إذاً الإمساك هو العجز عن دفع البراز الى خارج الجسم سواء كان البراز جافاً أو رطباً.

وكثيراً ما يوصي الأطباء بالمليينات لعلاج الإمساك وهم يريدون بذلك جفاف البراز وصعوبة خروجه بسبب جفافه وتيبسه وهنا نحتاج الى تفصيل مهم على قسمين توضيحين:

الأول: إن كانت صعوبة اخراج البراز بسبب جفافه وتيبسه فهذا يعالج بالمليينات والمرطبات.

الثاني: إن كانت صعوبة اخراج البراز بسبب عدم القدرة على دفعه للخارج وحصول الزحار الشديد وقد يكون البراز جافاً أو رطباً في هذه الحالة؛ فهذا يحتاج لتنشيط وظيفة انقباض وانبساط عضلات القولون والمستقيم وهذا عبر مكملات البوتاسيوم والمغنسيوم من المنتجات الطبيعية إلا في حالات مرض السييو فيفضل أخذها من الصيدليات بسبب حمية الكارنيفور.

الثاني: أقسام الإمساك باعتبار المدة:

١- **إمساك عارض:** أي مصادف وهو الإمساك الذي يطرأ عليك فجأة في احدى حالات ذهابك الى البراز ثم يختفي وهذا لا عبرة به وليس





مرضا وقد يكون بسبب تناول بعض القوابض والجفافات، فيزول بزوال مفعولها والحمد لله.

٢- **إمساك طائف:** وهو الذي يهجم عليك تارة ثم يختفي تارة ثم يعود تارة ثم يختفي أخرى وهكذا دواليك فلا تدري متى يهجم ومتى يختفي فهذا مثل العارض وقد يكون وجوده قليلا وعدمه كثيرا وقد يكون العكس.

٣- **الإمساك الشائع:** علامته أنك تذهب إلى الحمام بمعدل أقل من ثلاث مرات في الأسبوع وهذا هو الإمساك المرضي الذي يحتاج صاحبه الى علاج.



٤- **الإمساك المزمن:** هذا الإمساك طويل الأمد ولهذا سمي بالمزمن، وهو الخطر ذاته على الصحة لأنه قابل للتطور عبر المضاعفات التي قد يخلقها.

الطبيعية

أسباب الإمساك:

- قد تسببه قلة الألياف الغذائية
- قصور الغدة الدرقية يضعف التمثيل الغذائي ويسبب ضعف حركة الأمعاء وبالتالي الإصابة بالإمساك
- بعض المصابين بالسكر يسبب لهم السكر اعتلالات عصبية ينتج عنها الإمساك





- قد يكون بسبب نقص السوائل
- أمراض أخرى تتسبب بمرض الامساك
- قلة الحركة وممارسة التمارين
- ضعف حركة الأمعاء بسبب نقص البوتاسيوم والمغنسيوم
- تعاطي بعض الأدوية ومنها
- تناول القات وهذا خاص بأهل اليمن والحبشة والقليل جدا من السعوديين
- القولون الطويل من أبرز أسبابه
- احداث الامساك

الأعراض:

- نسبة الذهاب للتبرز تكون نادرة
- الشرج وقد يصاحب الخروج قليلا من الدم
- قد تكون أقل من ثلاث مرات
- في الأسبوع
- خروج البراز بشكل جاف جدا
- الشعور بالعجز عن دفع البراز وأن جزء من البراز يبقى في الداخل.
- الشعور بالألم الشديد عن التبرز
- وفي بعض الحالات قد يجرح
- الشعور بأن المخرج مسدود.

المضاعفات:

مضاعفات الامساك المزمن		
البواسير	الشروخ الشرجية	انتشار السموم في الجسم
انحسار البراز	تدلي المستقيم الى الخارج	



العلاج:

بعض هذه علاج وبعضها حمية وعلاج:

- ١- الانتقال الى نظام غذائي مقاوم للامساك متضمن على الخضروات الورقية ولاسيما ذوات اللون الأخضر الغامق والألياف المفيدة
- ٢- تناول بذور القطونا وبذور الكتان فهما مصدران مهمان للألياف الطبيعية
- ٣- تناول مشتقات البوتاسيوم والمغنسيوم من مصادرها الطبيعية ولاسيما المكسرات والحبس والتمر
- ٤- الاكثار من شرب الماء والعصائر الطبيعية المناسبة وحبذا عصير الليمون والبقدونس والموز
- ٥- ممارسة التمارين الرياضية.
- ٦- تعاطي الأدوية التي يختارها الطبيب
- ٧- عرض أدويتك التي تستخدمها على الطبيب
- ٨- المسهلات وسنذكرها في فصل خاص
- ٩- وأما عن الإمساك المزمن فقد تحتاج لعلاجه كمرض مستقل وعلاج مرض آخر تسبب بحدوثه



فائدة:

الألياف مفيدة جدا لعلاج الإمساك:

فالقسم الذائب بالماء ينتج مادة مزلفة تساعد على الإخراج.

والقسم غير الذائب بالماء يكبر من حجم الفضلات وهذا يساعد حركة الأمعاء وسرعة الإخراج.

ويرى البعض أن المبالغة من تناول القسم الثاني الذي يسبب زيادة حجم البراز قد يسبب صعوبة في إخراجه وهذا داخل في الإمساك ولعل هذا من النادر وله سبب جانبي لا بسبب الألياف نفسها

فائدة:

ذكر الخبراء أن التفاح هو المصدر الوحيد من مصادر الألياف التي تعالج الاسهال بشكل قوي

الطبيعية

التين:

يحتوي التين على سبين تجعله من أنفس أدوية الإمساك:

الأولى: أنه من الألياف الذائبة في الماء أي أنه ينتج مادة مزلفة على جدار القولون

فتقوم هذه المادة بتسهيل خروج الفضلات





الثانية: يحتوي أيضاً على البوتاسيوم، وهو من المهمات لتنشيط حركة عضلات القولون وتسهيل الاخراج

وصفة للدكتور القدير جميل القدسي:



تخلص من الإمساك بوصفة بسيطة وسهلة

هل تعاني من الإمساك؟ هل تعبت من كثرة الوصفات التي استخدمتها بلا فائدة؟ إليكم وصفة سهلة من

الغذاء الميزان تخلصكم من الإمساك. في حالة وجود الإمساك الشديد يفضل استخدام ما يلي:

٣- استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر في كافة الأطعمة

٤- الإكثار من تناول التين الطازج في موسمهم والتين المجفف في غير موسمهم خصوصاً في فترة العصر.

انتهى من قناة الدكتور

١- سبع حبات من التمر صباحاً ومثلها مساءً بين العصر والعشاء

٢- شرب معلقة إلى فنجان من زيت الزيتون في فترة الضحى يفضل مع سلطة





استراتيجية التشييك

في مرة من المرات التقيت بطبيب باطنية ودار بيني وبينه حوار خفيف وجرنا الحديث لمسألة استخدام الأسبرين!! فقلت له: يقول بعض الأطباء: إن من بلغ (٤٠) سنة فعليه متابعة الأسبرين!! فقال لي الطبيب: هذا لغيرنا أما في زماننا فأنا أنصح بالأسبرين من عمر (٢٠) سنة!! ثم علل على ذلك أنه في زماننا وفي مثل وضعنا يصبح الشاب متحمل للمسؤولية الكبيرة مع ضغوط الحروب والأوبئة والضغوطات النفسية فيصير الكثير عرضة لخطر الجلطات وبناء عليه أوصى بالأسبرين في السن المبكر.

ولاشك أن كلامه غير صحيح فهما كانت الظروف ومهما كانت الضغوط فملازمة الأسبرين لها مبرراتها الخاصة بها ولهذا قد تستخدم قبل سن (٤٠) وقد يمنع عنها بعد سن (٧٠) والعبرة في ذلك كلام الطبيب المطلع على وضعك الخاص لا على الوضع العام.

وهكذا في قضية القولون فإننا نوصيك بالحفاظ عليه طوال عمرك ولكننا نوصيك بالتشييك على وضعه بعد (٤٠) بين الفترة والأخرى وذلك أن التشييك يجعك تتعرف على آخر مستجداته قبل أن تتفاجأ بمشكلة يشق عليك التخلص منها؛ وعليه فالتشييك يعني الاكتشاف المبكر للمرض المتستر





يسمح لك التشييك بالتعامل مع المشكلة في وضعها المبتدئ قبل أن تتطور أي في وضعها المبكر قبل أن تكبر.



صيدلية الرفاعي الطبيعية





ادخال الطعام على الطعام

ادخال الطعام على الطعام يعني أنك أعلنت الحرب والعداء على جهازك الهضمي بشكل عام وعلى القولون بشكل خاص.

قد يتغافل جهازك الهضمي هذا الفعل الخاطئ الصادر منك ويلتمس لك الأعذار بأنك غير متعمد ولكن إذا تكرر هذا الفعل منك فإنك قد تخسر العلاقة الودية بينك وبين جهازك الهضمي وسيقابل تصرفاتك غير المسؤولة بالانتقام وسيحولك لكومة من العلل وكيس من الأمراض

قال الامام ابن القيم:

الأمراض نوعان:

أمراض مادية تكون عن زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية، وهي الأمراض الأكثرية، وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة، فإذا ملأ آدمى بطنه من هذه الأغذية، واعتاد ذلك، أورثته أمراضا متنوعة، منها بطيء الزوال وسريعه اه

وقال ابن سينا:

فصل في الأشياء الضارة للكبد اعلم أن إدخال الطعام على الطعام وإساءة ترتيبه من أضر الأشياء بالكبد اه





قلت: وتضرر الكبد يجر لتضرر الهضم وقد يسبب الاستسقاء والانتفاخات ويجر لتضرر القولون.

وطلب أحد الملوك من طيبة وصية قبل أن يذهب فكان مما قاله له: ولا تأكلن طعاما وفي معدتك طعام، وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه، فتعجز معدتك عن هضمه اه ومثله قال طيبب الخليفة المأمون له.

وقيل لجالينوس: ما لك لا تمرض؟ فقال: لأني لم أجمع بين طعامين رديئين، ولم أدخل طعاما على طعام، ولم أحبس في المعدة طعاما تأذيت به اه

قلت: الحمية الطبية لا تغلب القدر ولكنها من العمل بالمقدور؛ كما قال الفاروق: (نفر من قدر الله الى قدر الله) وإلا فكم من طبيب مات بالمرض الذي هو ماهر بعلاجه كما أن المرض قد يكون نعمة على الصالحين

وقال الامام الشافعي رضي الله عنه:

ثَلَاثٌ هُنَّ مُهْلِكَةُ الْأَنَامِ وَدَاعِيَةُ الصَّحِيحِ إِلَى السَّقَامِ

دَوَامٌ مُدَامَةٍ وَدَوَامٌ وَطَاءٍ وَإِدْخَالُ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ

وقال معلمي العلامة اليماني يحيى بن علي الحجوري:

وجاء حديث: أن رجلا كان يتجشأ عند النبي صلى الله عليه وعلى آله وسلم،

فقال: **(كف عنا جشاءك؛ فإن أكثر الناس شبعاً في الدنيا أكثرهم جوعاً يوم القيامة).**





وهذا الحديث حسنه العلامة الألباني رحمه الله، وله طرق ذكرها في ذلك الموضع، وهو محمول على ما ذكرناه آنفاً، من الأكل لقصد التسمن، وأما لغير ذلك فقد قال أبو هريرة رضي الله عنه: والله لا أجد له مسلكاً، ولكن ليس هذا حالهم على الإطلاق، وليس الأكل حتى يشبع محرماً، وهو من حيث الصحة أدعى، وأفضل، وأحسن، أنه ما يمتلئ بطنه، وكل حين وهو يأكل حتى يمتلئ بطنه بغير انتظام الطعام، قال الشافعي رحمه الله:

ثَلَاثٌ هُنَّ مُهْلِكَةٌ الْأَنَامَ وَدَاعِيَةٌ الصَّحِيحَ إِلَى السَّقَامِ
دَوَامٌ مُدَامَةٍ وَدَوَامٌ وَطِيٍّ وَإِدْخَالُ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ

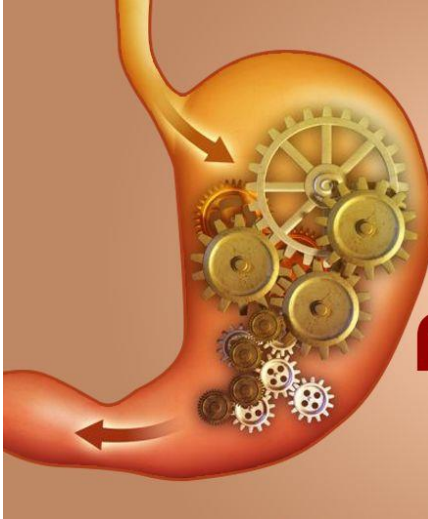
وهذا في ديوانه منسوب إليه، والمدام الخمر. والجماع الكثير أيضاً يضعف الحافظة، ويضعف القوى، ويهرم صاحبه بسرعة، لاسيما مع سوء التغذية يسبب الهرم، وهجوم بعض الأمراض ونحو ذلك، وإدخال الطعام على الطعام، المعدة ما تزال ممتلئة وهو يأكل ويعبئ فيها، ولا تدري إلا وقد أصيب بسوء الهضم، إما من الأكل وإما من أمور أخرى تحصل لها، ويصاب بالبشم وكثرة الجشاء، وكذلك يشعر بالآلام بعد تقدير الله عز وجل كلها من إدخال الطعام على الطعام، والحديث فيه ضعف، لكن هذه فوائد تتعلق بما فيه، أو بما دل عليه مع أدلة أخرى، ومن أقوال أهل العلم والأطباء اهـ





تجنب عسر الهضم

عسر الهضم قضية واحدة بنودها متعددة فعندما تسمع إن صديقك أو قريبك



يعاني من: "عسر الهضم" فهي كلمة تعني أن آلات الهضم أصبحت غير قادرة على هضم الطعام.

وبما أن أسباب عسر الهضم متعددة فهذا يعني تعدد الأعراض، ولهذا يعد عسر الهضم مشكلة تدل على الكثير من المشاكل

اعلم أن المعدة تقوم بالقليل من العملية الهضمية وتلقي بالجهد الأعظم على الأمعاء الدقيقة وتلقي الأمعاء الدقيقة بالقليل من بقايا العمل على القولون ليتم ذلك

الطسعة

الأسباب:

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| ١- الأكل لدرجة الامتلاء | ٤- كسل الجهاز الهضمي |
| ٢- الانتاج المفرط لحمض المعدة | ٥- بعض العقاقير العلاجية |
| ٣- نقص الحمض | ٦- المضادات الحيوية |





- ٧- نقص في الأنزيمات المساعدة
٨- أكلات قد تسبب التخمة
على الهضم
كالبيض المسلوك ليلاً

الأعراض:

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| ١- الارتجاع المريئي | ٥- فرط حمض المعدة |
| ٢- التهاب المعدة | ٦- الألم |
| ٣- الغازات | ٧- الغثيان والقيء |
| ٤- التلبك المعوي | ٨- الجشاء والرائحة الكريهة |

عودة:

إذا نظرت جيداً في الأعراض الناجمة عن عسر الهضم فستجد أن القولون تعرض للإصابة ومهدد بالمرض من وجهين:

- الأول: عسر الهضم يعني القاء الطعام من الأمعاء الدقيقة الى القولون قبل الانتهاء من الوظيفة وهذا يعني تكليف القولون القيام بوظيفتين احدهما من تخصصه والأخرى ليست من تخصصه وهذا يعرضه للإصابة فكيف لو بدأ الخلل من المعدة وكلف بثلاث.

- الثاني: الغازات الناجمة عن عسر الهضم تسبب النفخة في الأمعاء ومنها القولون والنفخة تبدأ كعرض ثم تتحول لمرض. كما أن الغازات (المحبوسة) تسبب الكثير من المشاكل ذكرناها في قسم الانتفاخات





هل تعلم أن عسر الهضم قد يكون عرض لمرض آخر فقد ذكر العلماء أن هناك بعض الأمراض تسبب عسر الهضم كالقرحة المعوية وأمراض المرارة والتهاب الزائدة والتهاب المعدة.

وصفة طبيعية لعسر الهضم:

١٠٠ جم من ورق النعناع

١٠٠ جم من زهور البابونج

١٠٠ جم بذور الشمار

١٠٠ جم زيزفون

ضع الجميع في وعاء واحد وخذ ملعقة واحدة من الخليط العشبي ونقعها في كوب ماء مغلي وقم بتغطيته حتى يبرد ثم اشرب المنقوع صافيا، قم بذلك ثلاث مرات يوميا

في حال شعرت أن هذا الشاي سبب لك الحاروقة والتي يسميه البعض الحموضة فقد يكون السبب هو وجود النعناع فقم باستخدام الشاي بدون النعناع أو استبدله بالزنجبيل.





جدول (١)

معلومات وقائية			
المشروبات الغازية لا تسهل عملية الهضم	الأكل على عجل يسبب عسر الهضم	الأكل الكثير يسبب عسر الهضم	شرب كمية من الماء مع الطعام مفيد لمن يعاني من عسر الهضم
امضغ الطعام جيذا	تناول مشتقات البكتيريا النافعة كالبن والمخللات	ابتعد عن الدهون والسكريات	ضع الألياف في وجبتك

جدول (٢):

مكونات مفيدة لعسر الهضم			
الزنجبيل	المليسة	الألياف	حشيشة الملاك





تجنب الخبز الأبيض

يعتبره البعض من أنواع السموم لشدة خطورته وأضراره وقد يتعجب البعض ما الفرق بين الخبز الأبيض والخبز الأسمر فكلاهما خبز ذاك مأخوذ من قمح أبيض وذاك مأخوذ من قمح أسمر؟

ولكن هذا المفهوم غير صحيح؛ فالخبز الأبيض ليس المقصود به المأخوذ من القمح الأبيض بل المقصود هو الخبز المعجون من القمح منزوع القشرة أي أنه مأخوذ من عجين لب القمح دون قشره وهذا ما



جعله خطرا فهم يستخرجون منه الفيتامينات والمعادن المهمة ويتركونه مجرد كربوهيدرات جافة فتقوم بأخذ ما سلب منها من جسمك

والكثير من الدقيق في الأسواق مدعم

بالحديد والفيتامينات الصناعية التي لا تتفق مع جسمك فيصعب على جسمك التخلص منها ومن هنا يبدأ الضرر بغزوك من الداخل تدريجيا.

وقد حذر الكثير من الخبراء من أنهم يضيفون مادة مبيضة تسمى بيروكسيد البنزويل فتتحد مع الجلوتين وتكوّن مادة اسمها الألوكسان وهي مادة خطيرة على خلايا البنكرياس المسؤولة عن افراز الإنسولين وهنا تبدأ الاصابات بمرض السكر من النوع (الأول)





إلا أن هذه تجربة كانت على الفئران ويخشى أن تكون النتيجة نفسها مع الانسان ولهذا فالكثير من الأطباء ينصحون المصابين بالسكر بترك الخبز الأبيض مباشرة لليلة نفسها.

ووضح بعض الخبراء أن هذه المادة (الألوكسان) تسبب برومات البوتاسيوم وهي مادة مسرطنة ممنوعة في العديد من دول العالم المتحضر طبيا.

كما يحتوي الخبز الأبيض والأسمر معا على الجلوتين وهي مادة ضارة إلا أن ضررها مع الدقيق الأبيض متحقق ولعل السبب راجع لعدم وجود بقية أجزاء الدقيق التي لها عمل مع الجلوتين وتجعله موافقا للبدن ولا تجعله مادة لاصقة في الأمعاء وسيأتي الحديث عن (قضية الجلوتين) في العنوان التالي ببحث ومعلومات أكثر دقة بإذن الله تعالى.



ليست العبرة بشكل الخبز فالخبز أنواع كثيرة باختلاف البلدان وكل بلد له تحضير خبزها بل البلد الواحد له عدة طرق في تحضير الخبز ولهذا فالعبرة في الدقيق الأبيض الذي يصنع منه الخبز بغض النظر عن هيئته وشكله





أضراره:

للخبز المأخوذ من الدقيق الأبيض العديد من الأضرار الصحية وهي ما نلخصها بالتالي:

- | | |
|--|---|
| الأول: افتقاده للقيمة الغذائية لأنه | الخامس: من أسباب الإصابة بالكبد الدهني |
| من الدقيق المكرر منزوع الألياف | |
| والجنين | |
| الثاني: يتسبب بعدم انتظام السكر في | السادس: يؤثر على مقاومة |
| الدم وعليه فهو من أهم أسباب | الأنسولين |
| الإصابة بالسكر | |
| الثالث: قد يتسبب للبعض بالسمنة | السابع: من أسباب الإصابة |
| المفرطة غير الصحية ولا سيما سمنة | بالكولسترول |
| البطن | |
| الرابع: اعتبره بعض الخبراء أسوأ من | الثامن: من أسباب الاكتئاب وبعض |
| السكر الأبيض حتى في قضية التسبب | الأمراض النفسية |
| بمرض السكر نفسه | التاسع: من أسباب أمراض الأمعاء |
| | والقولون |





الحبوب الكاملة:

لعلك سمعت هذا المصطلح ولم تفهم معناه، الحبوب الكاملة هي الحبوب التي لم يحصل التدخل الصناعي على محتوياتها فهي تتضمن على كل محتوياتها التي أوجدها الخالق العظيم فيها، وهي ثلاث مكونات:

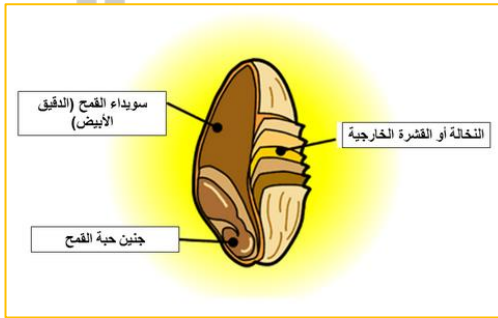
المكون الأول: القشرة:

وهي الجزء الذي يحتوي على الألياف بل أن القشرة عبارة ن أجزاء كثيرة وتسمى في الأسواق النخالة وهي مهمة ومفيدة جدا وهو منزوع وغير موجود في الدقيق الأبيض

المكون الثاني: الجنين:

وهو الجزء المتضمن على العديد من الفيتامينات ومنها (B) و (E) وبعض المعادن وهو أيضاً منزوع وغير موجود في الدقيق الأبيض

المكون الثالث: السويداء:



وهذا الجزء هو الجزء المتضمن على الكربوهيدرات وبعض البروتين ويطلق عليه الغلوتين وهو المكون الوحيد للدقيق الأبيض





إنك عندما تتناول الخبز المأخوذ من الدقيق الأبيض فهذا يعني أنك تتناول الجزء الثالث فقط بخلاف الدقيق المأخوذ من الحبوب الكاملة فإنه يحتوي على المكونات الثلاثة

وأما الدقيق الأبيض فهو يأتي معززا بالإضافة الصناعية كالحديد وبعض أنواع فيتامين بي وغير ذلك

والسؤال هنا: لماذا ينزعون ما فيه ويضيفون عليه ما ليس منه؟ ولماذا أصبح الدقيق الأبيض محل تخوف الكثير من البشرية بسبب هذا الفضول الدخيل عليه؟ والجواب أن التجارة تقدس الربح وتستطيع أن تشتري الدراسات والأبحاث لصالح منتجاتها ولهذا وجب الحذر.

وقد تتبعنا البحث في أقوال الخبراء فرأيت بعضهم لا يحذرون فقط من الدقيق الأبيض!! بل يحذرون من الحبوب بشكل عام حتى الحبوب الكاملة ولهم تعليقات لا يستهان بها ومن ضمنها أن الدقيق لا يمكن حفظه لبضعة أشهر بعد طحنه فكيف بأكثر من سنة كما هو حال الدقيق المصدر والمستورد

وعلى كل أنصح بالقمح البلدي الذي تزرعه بلدك وتطحنه تحت إشرافك وتتناوله بعد طحنه خلال مدة معقولة فالقمح وأخص الحنطة من أوفق الحبوب مع جسم الإنسان.

وقد تكون المشكلة في العجن فاعلم رعاك الله أن أجود الخبز ما حسن تخميره وضرب عجينه ولم تعجل نضوجه، وسنتحدث عن تنمة الموضوع بتفصيل أكثر في الفصل التالي عن الغلوتين





حقيقة الغلوتين

جدل كبير جدا بين بعض الخبراء ما بين مؤيد ومناصر ومحذر ومحاذر، وما بين اتفاق ووثام وافتراق واتهام!! فما هو الغلوتين؟

هل هو النووي الغذائي الذي يهدد البشرية؟ أم هو خطيئة الشركات المصنعة أم خطيئة البحوث والدراسات المصنعة؟

الكل يرمى مشاكل الخبز الأبيض على الغلوتين والبعض يجعل الغلوتين هو السبب الرئيسي لأمراض القمح عموما سواء في الخبز الأبيض أو الحبوب الكاملة بل وفي جميع المنتجات المصنوعة من القمح.

لقد تابعت الكثير من الأقوال المتنازعة والبرامج المذاعة وسوف أخص لكم رحلة طويلة من التتبع في هذه السطور.





تواجد الغلوتين:

يرى البعض أن مادة الغلوتين موجودة في القمح والشعير والشوفان وعليه فهي موجودة في الدقيق عموماً سواء كان الأبيض أو الأسمر أي أنها موجودة في الحبوب الكاملة وفي الحبوب المكررة دون فرق من حيثية الوجود.

ومن مصادر تواجدها بشكل أكثر في المكرونة بجميع أشكالها وهي منتج صناعي غير مأمون

ويرى آخرون ومنهم المهندس الزراعي في الجامعة البولندية جيوفاني دينيللي: أن الحبوب بشكلها الخام لا تحتوي على الغلوتين وأنه من ضمن الأغذية المعالجة التي صنعها الإنسان؛ لكونه عبارة عن تفاعل بين مادتين من أنواع البروتين وهما (الغليادين دائري الشكل والجلوتينين عصوي الشكل)

يتم التفاعل أثناء خلط الدقيق بالماء والقيام بعملية العجن والدعك الميكانيكي وهنا تتفاعل المادتان فتلتصق الجزيئات العسوية الشكل بالجزيئات الدائرية الشكل فتتكون مادة من البروتين وهي الغلوتين



عملية العجن مكونات الدقيق

الجلوتينين

بروتين
جزيئاته
عسوية
الشكل



عند خلط الماء بالدقيق
تتصلب مادة الغليادين
والجلوتينين فتتكون مادة

الغلوتين

الغليادين

بروتين
جزيئاته
دائرية
الشكل





الغلوتين والتسويق:

في سنة ٢٠١٨ انتشر التحذير من مادة الغلوتين بشكل واسع ورافقه الإعلان الترويجي لمنتجات خالية من الغلوتين مما أدى لإقبال واسع لشراء تلك المنتجات بمليارات الدولارات فظن الكثير أن الأمر ليس محض صدفة ووردت الشكوك أن التحذير من الغلوتين متعلق بمقاصد التسويق للبدائل.

ولكن يبقى الأمر غير محسوم ويبقى الشك وارد على طرفي النزاع فكلا المتنافسين ربحياً غير موثوقين هذا إن لم يكن المنافس واحد ينافس نفسه بنفسه قبل أن يتصدر غيره لمنافسته.

الغلوتين والهضم:

يقوم الغلوتين بحركة غريبة حيث أنه يحبس ثاني أكسيد الكربون الناتج بسبب عملية تخمر العجين في داخله وهذا هو سبب الزيادة في الحجم والخفة والانتفاخ وقد لاحظ الخبراء أن الجهاز الهضمي يتمكن من هضم جميع أنواع البروتين إلا الغلوتين واختلفوا في ذلك لأسباب:

- منهم من عزا ذلك لداء بطني
- مرض مناعي ذاتي
- له ردود فعل مع الغلوتين
- مادة الغليفوسات وهي عبارة
- حساسية الغلوتين وهي عبارة
- عن مبيد حشري تستخدم في
- عن تصادم الجسم مع هذه
- رش المحاصيل الزراعية
- المادة



ومنهم من يقول: إن الحساسية من الغلوتين مرض لم يتم اكتشاف سببه ولعل السبب هو حبس ثاني أكسيد الكربون ولهذا جاء في التقرير أن طول مدة تخمير العجين يساعد على هضم الغلوتين

الغلوتين القديم:

عند المقارنة بين الخبز القديم والخبز الحديث سنعلم أن الغلوتين قصة غامضة وذلك أن الخبز القديم لم يقم بما يفعله الخبز الحديث من تدمير البدن وتهديد الصحة ومن تتبع كتب الطب القديمة سيجدونهم ذكروا الخبز وأنواعه وامتدحوا بعضه وذموا بعضه



من خلال نوع الخبز والمخبوز منه أما اليوم فقد أصبح الخبز كارثة عصرية بجميع أنواعه فما هو السر الذي يخفيه تجار القمح عالميا؟

هناك شركات معينة تتحكم بتجارة القمح عالميا وهكذا شركات المبيدات الحشرية المتعلقة بالمحاصيل ولهذا تبقى لعبة تجارة القمح بأيديهم.



- كما تقوم هذه الشركات برش المحاصيل قبل نضوجها بمواد كيميائية تتضمن على الغليفوسات. فتصبح هذه المحاصيل معدلة وراثيًا.
 - ويتم تجفيف الحبوب كيميائيًا قبل نضوجها كعملية إنضاج مستعجلة قبل الحصاد بقرابة شهر بسبب الطقس البارد في تلك البلدان.
- وهذا دليل أن القمح الذي يصل إلينا ونتناوله بأيدينا يحتوي على كمية كبيرة من مبيدات حشرات الأعشاب مع مواد كيميائية بقصد التجفيف المستعجل
- هذه التقنية ممنوعة في بعض دول أوروبا ومسموحة في أمريكا وكندا وبعض أوروبا ولعل هذا التجفيف من أجل حصول على القمح الصلب المستخدم في صناعة الكثير من المنتجات ومن أهمها صناعة المكرونات.





الحقيق النووي:

وقفت على تقرير مرعب وفيه أنه في الحرب العالمية الثانية قامت بعض شركات صناعة المتفجرات بصناعة مكونين لتطوير الأسلحة

- **المكون الأول: النتترات:** وهو مكون يسبب قوة الانفجار

- **المكون الثاني: الفوسفات:** وهو مكون يسبب قوة الاحتراق

وبعد انتهاء الحرب العالمية الثانية تبقت لدى هذه الشركات كميات متبقية من النترات والفوسفات فقامت ببيعها مع الأسمدة للمحاصيل الزراعية ولوحظ أن السنابل صارت بأحجام قصيرة.

هل أصبح القمح نوويا يهدد العالم؟

ولماذا قال خبير في صناعات المعكرونة أن القمح الحديث يحتوي على غلوتين شديد المتانة ولكنه مهم لنسبة الأرباح؟

قصة الغليفوسات:



وهي المادة المستخدمة في المبيدات الحشرية التي ترش على المحاصيل قبل حصادها بقليل فتصل إلينا الحبوب مع تلك المبيدات التي تحتوي على مادة الغليفوسات الخطيرة على الميكروبات الصديقة وعلى جسم الانسان بالكامل





فهذه المادة عبارة عن مضاد حيوي مقاوم لميكروبات النبات وعندما تستخدمها أنت تقوم بالهجوم على البكتيريا في جسمك ولهذا يتعرض القولون لإبادة البكتيريا النافعة التي فيه وهذا سبب من أسباب مرض القولون

كانت الخلاصة التي توصلت لها عالمة الأحياء في معهد ماساتشوستس البروفيسورة ستيفاني سنيف حول الغلوتين أنه يمكن للغلنفوسات أن تقضي على جسم الانسان بالكامل لقدرته على التسلل إلى كل خلية من خلايا جسم الانسان. وقد قوبلت دراستها بالإهمال واللامبالاة

بل إن هذه العالمة ترجح بعد بحث طويل لها أن سبب انتشار التوحد في الولايات المتحدة الأمريكية هو مادة الغلنفوسات نفسها

وفي سنة (٢٠١٥) أعلنت الوكالة الدولية لبحوث السرطان عن تصنيفها لمادة الغلنفوسات أنها من ضمن المسرطنات المحتملة ولكن بعد خمسة أشهر من ذلك خرجت دراسات مناقضة لذلك من وكالات أخرى في أوروبا وأمريكا واعتبرتها مادة غير مسرطنة والملفت أن هذه الوكالات تابعة للجهات التجارية نفسها. أي أن الدراسات التي أخرجتها كانت حماية لتجارهم

وهنا خرج بعض السر وهو أن الرأسمالية تلعب بالصحة من أجل الأرباح فأنت مصدر ربحهم من ثلاث جهات:

- الأولى: أن تشتري المنتجات المتضمنة على الغلنفوسات وهكذا هم سيربحون الملايين





- **الثانية:** إن تركت هذه المنتجات فقد جهزت لك منتجات أخرى خالية منها (حسب الترويج) ومحتوية على غيرها وهكذا سيربحون الملايين مرة أخرى
- **الثالثة:** أن تمرض وهم سوف يبيعون لك العلاج وسوف تدر عليهم الملايين من جديد حتى تموت.

رحلة الغلوتين:

لعلك تطلب مني خلاصة هذه الرحلة المختصرة مع الغلوتين وقبل خلاصتي أوصيك بالانتباه فقد يقال لك: إن الغلوتين في القمح القديم كان أكثر ولكن إن قالوا لك ذلك فقل لهم: إنه كان أجود وأنفع وطالبهم بالتعليل المغير الذي جعل من الكثير القديم مفيدا ومن القليل الحديث مبيدا؟

الكثير من التساؤلات + الثابت من التغيرات = أن القمح الحديث تم التلاعب به فأنتج ذلك أنه لا ذنب للقمح الحقيقي ولكننا نتناول قمحا صناعيا دخلته التغيرات والذي ظهر منها اثنان وما خفي فعلمه عند الله:

- التغير الأول: الأسمدة الكيميائية

وهي المحتوية على النيترات والفوسفات التي كانت تستخدم في صناعة المتفجرات زمن الحروب كما سبق أي أننا نأكل خبزا نوويا وليس هذا في الخبز فقط بل في سائر المنتجات القمحية كالمكرونات والمعجنات والدونات والبسكويتات والكثير مما لا يتسع حصره

- التغير الثاني: مادة الغليفوسات:





وهي المبيد الحشري المسرطن القاتل الذي نتناوله مع كل منتج مصنوع من القمح وبالأخص المنتجات الغربية التي تتعامل مع هذه المادة ويدخل في ذلك الدول التي تعتمد في صناعاتها على القمح المستورد من بلاد الغرب، باختصار لا تشتروا شيئا غريبا فهو يتضمن على مكونات غريبة والغرب ليس بغريب عليكم حقيقتهم فهم غير مؤتمنين

صديقي الغلوتين:

الغلوتين ليس عدونا أبدا والدليل على ذلك أن الناس عاشوا معه منذ عصور قديمة ولم يفعل بهم ما نراه اليوم، فإن قلت: ولكنه تغير كما سبق!! قلت لك: نعم تغير بسببين:

الأول: الزراعة الصناعية

الثاني: تأثير الشركات الرأسمالية على الجهات المنظمة والقيام بالتغطية والتستير على الأضرار الخطيرة

ثالث الخطر:

ومن هنا نوصيك بتناول القمح من الجهات الموثوقة وأوثقها هو الزراعة المحلية الخالية من ثلاث مصائب:

- **الأولى:** أن تكون خالية من الأسمدة المستورة من بلاد الغرب أو من بلدان

وكيلة لها





- **الثانية:** أن تكون خالية من المبيدات الحشرية سواء أثناء الزراعة أو قبل الحصاد فهذا النوع من القمح لا يتصادم حتى مع المصايين بالمشاكل البطنية وأما الأعشاب الضارة المختبئة تحت أقدام السنابل فيمكن التخلص منها بدون مبيدات

- **الثالثة:** أن تكون خالية من عملية التجفيف الكيميائي ويقبل القمح بجفافه الطبيعي عند الحصاد وبالإمكان اكتمال تجفيفه بعد حصاده بالطرق الطبيعية



وهكذا تناول الخبز ولا تمنع نفسك من نعمة إلهية عظيمة والمهم هو معرفتك لمصدرها وجودتها وخير الدقيق ما زرع ببلدك وخير الخبز ما خبز ببيتك كل واشكر المنعم فتكثر النعم

بدائل مفيدة:

بدائل مفيدة خالية من الغلوتين		
الأرز	البقوليات	الفاكهة
الذرة	الخضار	البطاطا
دجاج. لحم. سمك	الهكسرات	البيض
الدخن		





فائدة مهمة



للتخلص من السموم عليك بأربعة أشياء:

الأول: عليك بأكل الخضروات الكرملية ما لم تكن ممنوعا من بعضها بسبب بعض مشاكل القولنج

الثاني: عليك بالجوع الممكن وخيره في الصيام المتقطع وخير منه الصيام الشرعي فهو عبادة وعبادة

الثالث: عليك بالتنظيف بالسنامكي فهي منقية للجسم من السموم عبر التبرز وكذلك البردقوش فهو طارد للسموم عبر التبول

الرابع: عليك بالحجامة كل أربعة أشهر أو ستة أشهر فالحجامة وصية نبي الإسلام لأمته وهي منقية للدم وتعيد له القوة الفاعلة للصحة والدافعة للمرض، وفوائدها كثيرة جدا ذكرتها في كتابي "المدخل الى علم الحجامة"

الطبيعية





المواد الحافظة

تعتبر الكثير من المواد الغذائية المصنعة التي تباع في الأسواق خطيرة على صحة الانسان. أما التي تصنع من الدقيق فالتحذير منها داخل فيما ذكرناه عند ذكر الغلوتين.

ماهي المواد الحافظة:

مواد كيميائية تستخدمها الشركات الصناعية للحفاظ على شكل ومذاق المنتجات



الغذائية كي تبقى طازجة لفترة طويلة.

تحتوي المواد الحافظة على مواد مقاومة للميكروبات والتعفن إلا أن هذه المواد ليست طبيعية بل مواد

كيميائية سامة لها علاقة بالعديد من مشاكلنا الصحية وأعراضنا السلبية.

لا شك أن الدول المهتمة بصحة شعوبها لاتقبل من المستوردات إلا بمواصفات خاصة ولكن هذا ليس في كل دولة أولا وليس من مقدور كل دولة ثانياً والتفصيل في فقرتين:





- **الأولى:** ليست كل الدول عندها الاهتمام بشعوبها فالكثير من الدول تحكمها النظرة الربحية والمصلحة الأحادية

- **الثانية:** ليست كل الدول بإمكانها التمييز بين المفيد والضار حتى تتمكن من الاختيار وجودة الاقتناء، بل بعضها تكتفي بتقليد الدراسات والجهات التي تثق بها فقط.

أقسام المواد الحافظة:

ويبقى أن كل المواد الغذائية المصنعة تحتوي على المواد الحافظة وهذه المواد الحافظة تنقسم الى ثلاثة أقسام:

- **القسم الأول:** مواد ثبت أنها - **القسم الثالث:** مواد لم يثبت

تسبب السرطان ولو افترضنا أن هذا المنتج مأخوذ من القمح فهذا يعني أنه يحتوي على مادتين مسرطنتين وليست مادة واحدة، وهما مادة الغليفوسات والمادة الحافظة.

أنها مسرطنة ومع ذلك فالنفي لا يعني عدم الثبوت فكم من أم ر نفتته دراسات قديمة واكتشفته دراسات حديثة وقد تخرج الدراسات بالنفي لمدة معينة وعند إيجاد البديل قد تخرج دراسات تحذر من السابق وتثني على البديل

- **القسم الثاني:** مواد يشتبه بها

أنها تسبب السرطان وتبقى أنها مخاطرة بشيء ثمين جدا وهو الصحة.





وعلى هذا فكل المنتجات المتضمنة على المواد الحافظ عبارة عن مخاطرة بالصحة فإن قلت: ولكننا نأكل ولم نصب بشيء من ذلك!! أجبتك بقولي: عدم الإصابة في الماضي لا يعني نفي الخطر والله يعلم ماذا قد يجري لي أو لك في الحاضر نسأل الله أن يحفظنا في ديننا وفي أبداننا.

شيء ملحوظ:

في زماننا كثرت الأمراض التي لم تكن في أسلافنا ولهذا أسباب بينها الشريعة الإسلامية ولكن قد تخفى علينا منتجات هذه الأمراض ومسبباتها الفعلية في أجسامنا ففي عالمنا المعاصر ظهرت:

- الأمراض السرطانية

- الأمراض المزمنة

وما يدريك لعل ظهورها بسبب أشياء نأكلها لم يكن أسلافنا يأكلونها ولو نظرت للفارق بيننا وبينهم لرأيت أن المواد الحافظة من ضمن الفوارق البينية بين الماضي والحاضر وعليه فهي من ضمن الأمور المشتبهة في الدرجة الأولى فيما يحصل لنا من الأمراض.

نعم قد يتمتع البعض بقوة مناعية ومقاومة هائلة للأمراض بما وهبه الله من القوة الداخلية ولهذا ثبت أن القائد الاسلامي الكبير خالد بن الوليد رضي الله تعالى عنه شرب السم الذي جهزه له العدو متعمدا ولم يصب بشيء





قال شيخ الاسلام ابن تيمية رحمه الله تعالى «اقامة الدليل على ابطال التحليل» (٥/٢٧٨):

أن كثيرا من المرضى، أو أكثر المرضى يشفون بلا تداو، لا سيما في أهل الوبى والقرى، والساكين في نواحي الأرض يشفيهم الله بما خلق فيهم من القوى المطبوعة في أبدانهم، الرافعة للمرض، وفيما ييسره لهم من نوع حركة وعمل أو دعوة مستجابة أو رقية نافعة، أو قوة للقلب، وحسن التوكل، إلى غير ذلك من الأسباب الكثيرة غير الدواء اهـ

وعلى كل فالمواد الحافظة صارت واقع يفرض نفسه بقوة الاغراء ولا يمكن مواجهته إلا بقوة العزيمة!! نحن بحاجة لعزيمة تفوق عزيمة المروجين لتلك المواد الضارة ولو بالتدرج والتخفيف حتى تصل الى مرحلة التترك.

الأنطفال وفرط الحركة:

نحن في خطر وأطفالنا في خطر أشد بسبب الجعالات المتنوعة التي يتناولونها فهي مواد محاطة بالمواد الحافظة والنكهات والألوان غير الطبيعية، بل إن بعض الدول تستخدم بعض الحشرات في المنتجات التي تسميها بالمقرمشات؛ فهل تظن أنها ستراعي رغبتك وهي جهات تدينها لايمنعها من ذلك ونظامها يسمح لها بذلك وطفلك ضحية كل ذلك.

وقد وقفت على ملصقات لقناة العربية أفادت أن فرط الحركة الذي يحصل عند أطفالنا تسببه بعض أنواع المواد الحافظة، وسأرفق هذه الملصقات في نهاية سطور هذا الفصل





الاستيطان والغزو البطيء:

قد تزعم أي حرمت عليك كل شيء وأني لم أبق شيئاً إلا حرمته عليك ولكني لم أتعرض للفتوى وإنما للنصيحة وقصدي هو حمايتك من كارثة صحية تتوغل في أجسامنا بشكل بطيء عبر استراتيجية الاستيطان الصهيونية. وهذا مثال أضربه لك بمقاصد صحية لا سياسية.

عندما دخل اليهود الصهاينة إلى أرض فلسطين دخلوها بداية بأعداد قليلة مفعمين بالكرم والأخلاق ثم بنوا الديار وأحسنوا الجوار فألفهم الناس وأمنوهم وهكذا دخل صهيوني ثم صهيوني آخر فاجتمع من القش حطباً كثيراً فلما انتشروا استوطنوا وأظهروا الوجه الآخر وتسببوا بالإبادات والمحارق الجماعية حتى أصبحت قصتهم لا تخفى على أحد.

وهكذا تفعل منتجاتهم الغذائية في أبداننا كما فعلوا هم في أوطاننا فنحن نستخدمها باعتبارها غذائية ولذيذة وبعد زمن نكتشف أنها ضارة وخطيرة فتضعف المقاومة المناعية في أبداننا كما ضعفت المقاومة المناعية في بلداننا.

فإن كنتم تريدون الحفاظ على مادّكم فاتركوا المواد الحافظة ولا تضعوها في موائدكم





مجموعة صور

نشرتها قناة العربية حول المواد الحافظة





توقيت الوجبات مع أوقات الصلوات

يقول الدكتور جهيل القدسي:

القولون هو أكبر جهاز هرموني وأكبر جهاز مناعي؛ وجد أن القولون والجهاز الهضمي يفرز ١٠٠ هرمون ولا يوجد أي غدة في الجسم تستطيع افراز هذا الكم الهائل من الهرمونات. ليس هذا فقط وجد أنه:

٦٠٪ من مناعة الجسم موجودة في ٨٠٪ من الأجسام المضادة التي تفرز الجهاز الهضمي. في الجهاز الهضمي.

والحقيقة أننا وجدنا أن تناول الطعام في أوقات الصلاة مصداقاً لقوله تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾ يفعل النظام الهرموني (هذا النظام الهرموني الوراثي) هذه الهرمونات التي تفرز في الجهاز الهضمي وظيفتها تحريك الجهاز الهضمي وتحسين افرازاته وحث بعض الأنزيمات من أجل الخروج وتناول الطعام في أوقات الصلاة يضبطها ويضبط العملية المناعية حيث يحدث الالتهاب في القولون العصبي عادة انتهى كلامه

قلت: الدكتور يقصد من الاستدلال بالآية تتمتها ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

نعم قد يبدو الأمر فيه غرابة بعض الشيء إلا أن الدكتور له تفصيل وبحث علمي طويل حول هذه المسألة تحدث فيه عن الخلل الدوري في النظام الهرموني

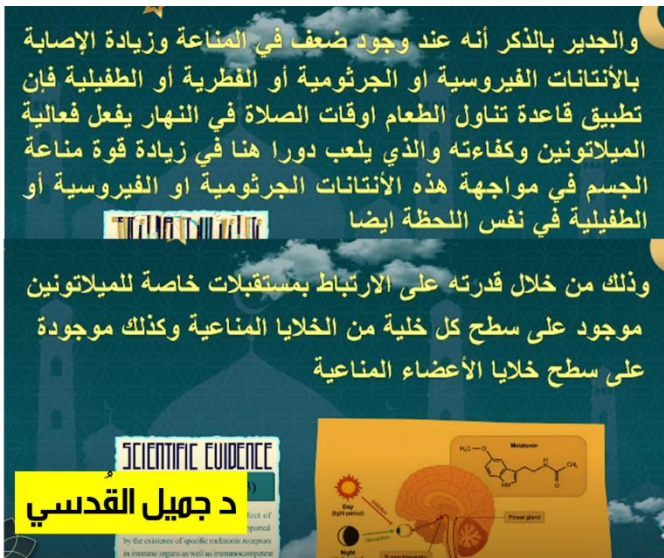




وغير ذلك من الأمثلة وبيان امكانية اعادة ضبط الخلل من خلال توقيت الطعام مع التفريق بين وجبة الليل ووجبة النهار والتفريق بن وجبة المريض لآخر بحسب نوع المرض والتفريق بين عمر المريض كالصبي والبالغ والرجل والمشاكل الذكورية والأنثوية

وتكلم عن علاقة هذه القاعدة بتنظيم النظام المناعي لأن توافق المركز مع المحيط يجعل الغدة الصنوبرية تفرز الميلاتونين ١٠٠٪ وأن هذا الميلاتونين يضبط كيمياء الدماغ

وهو مدير مشروع النظام المناعي واستعرض العديد من الأمراض المناعية المتعلقة



بالميلاتونين ومنها القولون التقرحي وداء كرونز وأن كل هذه الأمراض المناعية جزء من علاجها تنظيم الطعام بحسب أوقات الصلاة مع اختلاف محتويات الوجبة

للمرجع لكلامه بالتفصيل والشرح المباشر منه على هذا الرابط

https://youtu.be/RVLTc9Ig9YU?si=x3FD6m-ZE_bNkd4f





ترتيب وقت الوجبات

يرى الكثير من الخبراء أن الترتيب العشوائي للوجبات من أسباب الاضطراب الهضمي ومشاكل القولون ولهذا يوصي خبراء التغذية بتنظيم مواعيد الوجبات وتجنب العشوائية في ذلك، ولكن هذا لا يعني أن نحدد ساعات معينة لكل الناس فالناس تختلف مواعيد أعمالهم ونومهم واستيقاظهم ولهذا لا يمكن ضبط مواقيت أكلهم بساعة واحدة.

الاستراتيجية العامة لترتيب مواعيد الوجبات تكون بتنظيم ذلك والخروج من العشوائية فقط

وكمثال فالبعض يفطر في يوم في الساعة السابعة وفي يوم آخر يفطر في الساعة العاشرة وفي يوم ثالث يفطر في الساعة الثامنة والنصف وهكذا يفعل في وجبتي الغداء والعشاء وهذا هو الذي يرى خبراء التغذية أنه غير نظامي، وقد تتبع الكثير من المقالات والمحاضرات والكثير منها متناقضة أي أنهم غير مستقرين على نصيحة موحدة في مسألة ترتيب مواعيد الوجبات

بعضهم يفضل أن تكون وجبة الإفطار بعد الاستيقاظ بساعة أو أقل ووجبة العشاء قبل النوم بـ ٣ - ٤ ساعات

وبعضهم يفضل أن تكون وجبة الإفطار في الساعة التاسعة صباحا ووجبة الغداء في الساعة الواحدة ظهرا وعدم تناول وجبة العشاء





وبعضهم يفضل أن تكون الوجبة الأولى في الساعة (١١) قبل الظهر والوجبة الثانية في الساعة (٥) قبل المغرب، وعدم تناول أي وجبة في الليل وبعضهم يرى أن تضبط مواعيد الوجبات بحسب مواقيت الصلوات كما سبق في الفصل السابق

وقبل سنوات نشرت قناة العربية دراسة بريطانية توصلت لصلاحية الاستغناء عن وجبة الإفطار وأنها جربة ذلك على العمال (لأن لم تخفي الذاكرة فهم عمال بناء) وقررت الدراسة أنها أعطتهم القهوة في الصباح فقط وأنهم عملوا بجد ونشاط وفي الساعة — (١١) قبل الظهر أعطتهم وجبة (لا أذكر هل سمّتها وجبة الغداء أم الوجبة الأولى) وأهم قاموا بعدها بنشاط أكبر لإكمال العمل

وقررت الدراسة أن اعطاءهم وجبة بعد الظهر تجعلهم يشعرون بالخمول وعدم النشاط لإكمال العمل، وعليه فهذه الدراسة لصالح صحة أرباح الشركات وليس لصالح صحة العمال، والحقيقة أنني طبقتها كثيرا بسبب ظروف زمنية كانت تجبرني على القيام بذلك فإن أدركت وجبتي قبل الظهر لم أقيّل وإن لم أدركها إلا بعد الظهر نمت حتى العصر، فهذا البرنامج قد يكون جميلا والله أعلم

وهنا أشعر بالجرأة لمخالفة بعض ما سبق وتحديد شرطين لتحديد مواعيد الأكل بشكل أفضل وأجمل

الشرط الأول: لا تأكل حتى تجوع:





وهذا ورد في المأثور كنص شرعي وورد عن بعض العرب: (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لانشب) وهذا المعنى لا يصح كنص شرعي ولكن معناه الصحي صحيح ولهذا أنكر العلماء صحته سنداً وأقروا معناه

فكل في أي وقت شئت المهم أن تأكل بسبب الجوع وأن لا تأكل لدرجة الامتلاء المفرط بل اشبع الشبع الذي لا يسبب البطنة

الشرط الثاني: لا تأكل وأنت شبعان:

وهذا وارد في نهي السلف عن ادخال الطعام على الطعام أي لا تأكل وجبة قبل اكتمال هضم الوجبة السابقة، وهذه العبارة عقدنا لها فصلا خاصا لأهميتها الصحية.

هذا هو أجمل ترتيب للوجبات ومن علم من نفسه أن يجوع بعد كذا ساعة من الوجبة الاولى فلا بأس من التقيد بفارق ساعات معينة بين الوجبة والوجبة بالشرطين السابقين فيكون قد جانب العشوائية ومن جوعه غير منضبط في مواعيد معينة واضطر للعشوائية فعليه بالشرطين السابقين.

فائدة في مدة الهضم:

- السهوك: ساعة - ساعة الا ربع

- الدجاج: ساعة ونصف - ساعتين

- اللحم: ٤ ساعات





القولون في رمضان

يعتبر الصيام من أعظم الأسباب الناجحة للتشافي من العديد من الأمراض كالقولون وغيره، بل حتى من الأمراض السرطانية؛ ولهذا يتنعم المسلمون بفرصة كل سنة لاكتساب منافع دينهم وأبدانهم وذلك عن طريق الصيام في شهر رمضان المبارك.



عندما أبحث وأجد المنافع العظيمة للصيام ووصايا كبار الخبراء في بلاد الغرب وهم يعتبرون الصيام الطبي

فرصة لتخليص الجسم من السموم وتحقيق عملية الالتهام الذاتي وإعادة ضبط العمل الوظيفي للعديد من أعضاء الجسم، أقول حينها: (سبحان الله) كيف جعل ربنا لنا موسماً خاصاً في السنة نتخلص فيه من سموم المعاصي والذنوب المتعلقة في ديننا ونتخلص فيه من سموم المأكول والمشروب المتعلقة في أبداننا

ولكن لقد اختلف الزمان وتغير الانسان وصار استعداد الكثير لرمضان من أجل العبادة لأجل المائدة، فصار رمضانهم من صحة وسلام الى مصحة وأسقام، ولهذا رأيت أن أتحدث عن فقه الطعام في شهر الصيام؛ لأن الطعام غير الموزون من أسباب الإصابة بالقولون.





فوائد الصيام:

تكمُن فوائد الصيام بسبب خلو المعدة والأمعاء والقولون من الطعام لساعات طويلة، وهذا الخلو من الطعام هو خلو من الأسقام أيضًا ولهذا يعتبر الصيام فرصة لاستعادة الوضع الطبيعي لعمل الجهاز الهضمي، وسيأتي الحديث عن هذا في فصل (الوجبة الواحدة) وفصل (التداوي بالجوع)

- ينظف السموم من المعدة والأمعاء والقولون
- يساعد على عملية الالتهام الذاتي

- يعالج القولون العصبي
- يعالج عسر الهضم
- يعالج الغازات
- ينظم حركة الأمعاء
- يقوي أغشية وعضلات الجهاز الهضمي

نصائح حول الإفطار:

النصيحة الأولى:

ليكن افطارك على أحد ثلاثة أشياء: الرطب أو التمر أو الماء، فهذه الوصايا أوصانا نبي الإسلام عليه الصلاة والسلام فقد قال: **(فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد فليفطر على ماء فإنه طهور).**

وقال أنس: **(كان النبي ﷺ يفطر على رطبات، فإن لم يجد أفطر على تمرات، فإن لم يجد حسوات من ماء).**





قال الامام ابن القيم:

وفي فطر النبي صلى الله عليه وسلم من الصوم عليه أو على التمر أو الماء تدبير لطيف جدا، فإن الصوم يخلي المعدة من الغذاء فلا تجد الكبد فيها ما تجذبه وترسله إلى القوى والأعضاء، والحلو أسرع شيء وصولا إلى الكبد وأحبه إليها، ولا سيما إن كان رطبا فيشتد قبولها له فتنتفع به هي والقوى، فإن لم يكن فالتمر لحلاوته وتغذيته، فإن لم يكن فحسوات الماء تطفئ لهيب المعدة وحرارة الصوم، فتنتبه بعده للطعام وتأخذه بشهوة اهـ.

قلت: وهذه الثلاث هي الأفضل لموافقة السنة والصحة ومن أفطر على غيرها فهو جائز ولكنها خلاف الأفضل.





النصيحة الثانية:

إن أفطرت على الماء فعليك بالماء الفاتر فهو الأفضل لصحتك أو خفيف البرودة وأما الماء البارد والمبرد فكل ذلك يفضل اجتنابه وقت الافطار.

النصيحة الثالثة:

تجنب كل العصائر مرتفعة السكر ولا فرق في ذلك بين الطبيعية والصناعية فكلها على الافطار تسبب الأضرار.

النصيحة الرابعة:

تجنب الافطار على وجبة مباشرة فالامتلاء المباشر وقت الافطار من أسباب الارهاق والتعب وارتفاع السكر والشعور بالهبوط والحمول والكسل، بل افطر على الرطب أو التمر أو الماء ثم صل المغرب وبعد صلاة الفريضة والاتيان بالأذكار ثم ركعتي السنة البعدية على مهل وبعد ذلك لك تناول وجبتك.

النصيحة الخامسة:

تجنب مهيجات القولون في الافطار كالثوم والبصل والكراث والقرنبيط (الزهرة - البروكلي) والكوبيش (الكرنب - الملفوف) واللحوم الحمراء والمأكولات الدسمة، والفلفل الحار ونسميه في اليمن البسباس، وجميع المقالي على الزيت كالشيس والسمبوسة والباچيا وغيرها من المقالي.

وبالإمكان تأخير ما شئت من ذلك الى وقت وجبة العشاء بعد الافطار بثلاث أو نصف ساعة





النصيحة السادسة:

ينصح الخبراء بتجنب شرب المشروبات المحتوية على الكافين كالشاي والقهوة بجميع أنواعها وطرقها.

النصيحة السابعة:

إن كنت ممن تتعب من الشبع ولا تتحمل الجوع في نفس الوقت فقسم وجبتك إلى وجبات متباعدة وكل في كل وجبة القليل من الطعام وعند الجوع انتقل للوجبة الثانية بشرط أن تجعل بين الوجبة والأخرى وقتا كافيا تضمن فيه اكتمال هضم الوجبة السابقة.

النصيحة الثامنة:

لا أعلم مانعا من شرب الليمون على الافطار في رمضان ولكن لا شك أن العمل بالسنة فيه الخير والبركة وتناول عصير الليمون مع وجبة العشاء أكثر صحيا وفائدة للهضم والحمية.





النصيحة التاسعة:

جرت العادة في رمضان تحضير النساء العديد من أصناف وأشكال الحلويات التي تقدم بعد وجبة العشاء، وهذا مع كونه مرهق للمرأة التي تعاني من تعب الصيام وبالكاد تبذل طاقتها لإعداد ما تيسر من العشاء وتنظيف الأطباق بعد ذلك، إلا أنه تعب في غير فائدة فهو متعب أيضًا للجهاز الهضمي والقولون ويخشى أن يكون رمضان هؤلاء الأشخاص سبب لأمراض القولون والسكر بعد رمضان



أنا أعلم أن أطباق الحلويات لها منظر وبهرج فاتن!! قد لا تتمالك نفسك حين رؤيتها وهي كاشفة عن مفاتها وتستشعر مذاقها قبل تذوقها!!، ولكن تمالك نفسك قبل أن تفقدها فليس كل منظر جميل له عاقبة جميلة.

والقاعدة تنص على أن كل سكر سخن مع بروتين على النار فهو من أسباب الدمار





نظافة الأسنان والقولون

يصنف الخبراء أن الجهاز الهضمي عبارة عن أنبوبة واحدة تبدأ من فتحة الفم وهو مدخل الطعام وتنتهي بفتحة الشرج وهو مخرج الطعام غير أن هذه الأنبوبة على أقسام بعضها مستقيم كالمريء وبعضها منتفخ كالمعدة وبعضها متعرج كالأمعاء الدقيقة وبعضها بشكل الاطار كقولون.

ارتباط وثيق بين الفم والقولون فما يدخل من البلعوم يصل الى القولون وعليه فتنظافة الفم عامل مهم لحماية القولون، لأن عدم نظافة الفم يعني انتشار البكتيريا الضارة فيه وبالتالي تنتشر مع عملية البلع حتى تصل إلى القولون فتقضي على البكتيريا النافعة وتحل محلها وهكذا يحل المرض محل الصحة

لهذا عليك بالسواك وتنظيف الفم فإن كنت تستخدم عود الأراك في السواك فلا بأس من استخدامه طوال اليوم، وأما إن كنت تستخدم الفرشاة والمعجون فالأفضل عدم استخدامها الا مرة أو مرتين في الأسبوع





حبس الضراط

الضراط عبارة عن غازات سامة ومع ذلك يتعامل معها الكثير وكأنها كنز ثمين جدا لدرجة ألا يفرطون بها فيحبسوها في داخلهم ويكبحون اطلاقها ولا يعلمون مدى خطورة ذلك.

هل حدثت نفسك مرة لو حبستها أين ستذهب وماذا ستفعل؟ إنها ليست سجيناً لا يمكنه تجاوز القضبان بل هي أبخرة تستطيع التسلسل والانتشار والتخلل ما وراء المتوقع من الأماكن التي لا يجب ذهابها إلى إليها وفي حاله ذهابها إليها فهذا يعني أنك معرض للخطر.

هل تعلم أن الضراط عبارة عن غازات متكونة من الاكسجين والنيتروجين والهيدروجين وثاني أكسيد الكربون وهي غازات ليس لها رائحة ولكنها بسبب بعض أنواع البكتيريا تتكون غازات إضافية مكونة من الميثان وحمض البوتيرات وهذا هو الحمض المتسبب بالرائحة الكريهة الموجودة في الضراط.

إذاً أطلق صراحها فمكاتها الصحيح هو خروجها من جسدك وحبسها في بقعة منك يعني انتشارها في كل بقاعك سواء بداقها أو بأضرارها.

أضرار كبح الغازات:

تسمى الغازات في كتب الطب النبوي والطب العربي القديمة بالأبخرة ويصفونها بالصعود حتى تبلغ الرأس فتسبب الصداع وغيره بل قد تسبب الجنون والوساوس





والتخيلات والتوهّمات، وهذا الكلام ينكره الكثير من أطباء اليوم ونستدل عليهم أنهم يعترفون أن بعض الديدان في الأمعاء تسبب الدوار والدوخ في الرأس مع أنها لا تصعد بذاتها للدماغ فما هو الذي يصعد للدماغ بسببها وعلى المثال قس غيره وغيره كذلك.

تمر الغازات بالعديد من الخطوات بحثا عن الحرية ولكنك عندما تقوم بكبح الضراط ومنعه من حرية الخروج فإنه لا يستسلم بسهولة ولهذا يبذل العديد من المحاولات للخروج وهاك أضرار الكبح فتنبه:

١- حبس الضراط يزيد من سميته ويجعل رائحته أشد عفونة وصوت خروجه أكبر

٢- حبس الضراط يتسبب بتهيج القولون وهو من أسباب الرتج أي ردا ب القولون

٣- حبس الضراط يجعله يتصاعد في الجسم وقد يبلع الرأس وقد يبلغ الصدر وقد يتوغل في الدم

طريقة الحل:

ألست إن كنت في مجلس ما ممتلئ بالناس فإنك إن احتجت للتبول أو التغوط فإنك تذهب للحمام بقصد اخراج ذلك؟ كذلك إن رغبت بالفساء أو الضراط في مكان فيه أناس فلا يصح أن تكبح ذلك بل اذهب الى الحمام وأخرج ذلك وعد بشكل طبيعي

غباء خطير:





تزعم بعض الدراسات أن ضراط الانسان له فوائد وأنه قد يعالج الأمراض الخطيرة كالسرطان!! وقد وقفت على مقالة أن امرأة أوروبية باعت ضراطها في معلبات زجاجية عبر المتجر الالكتروني مع رسوم التوصيل حتى كسبت أموالاً كبيرة، وهذا من الغباء والسخف الكبيرين.

لقد أنعم الله تعالى على المسلمين بالإسلام وهو دين السلام في ديننا وديننا وأبداننا وهو نظام حياة في أخلاقنا ومعاملاتنا الأسرية والاجتماعية أيضاً

لهذا يترفع المسلمون عن اخراج الفسء أو الضراط إلا على انفراد كي لا يؤذون به الآخرين بينما بعض الكفار يدعون العلاج به ويبيعه.

تقول القاعدة: (الأرواح الطيبة تحب الروائح الطيبة والأرواح الخبيثة تحب الروائح الخبيثة) لهذا حتى لو افترضنا أن التداوي بالضراط قد ينجح وهو مجرد افتراض غير صحيح لكان الترفع عن التداوي به واجب؛ لأن الضراط يؤذي الروح ولا يحبه إلا فاسد.

هيدلية الرفاعي

الطبيعية





حبس البراز

يدخل هذا العنوان في عنوانين سابقين. الأول: في عنوان احذر الإمساك، والثاني في حبس الضراط، وقد قدمنا الحديث عن حبس الضراط على حبس البراز لأن القاعدة تقول: (التحذير من الأدنى يتضمن التحذير من الأعلى) أي أن التحذير من حبس البراز أشد خطورة من حبس الضراط؛ فإذا علمت خطر حبس الضراط فمعرفتك بخطورة حبس البراز من باب أولى.

بعض الأخطار:

- انحباس البراز مدة طويلة يسبب التهاب القولون ويسبب مرض الرداب ورتج القولون
- في حالة القولون التقرحي قد يسبب عدم خروج البراز لمدة طويلة تطورا للإصابة بالسرطان
- بقاء البراز مدة طويلة ينتج الغازات والأبخرة التي قد تتصاعد إلى الرأس وهذا سبب للأفكار السوداوية والوساوس وقد تصل لحد الجنون والماليخوليا
- حبس البراز سبب لتصلبه وخروجه بشكل مؤذ ومؤلم





القولون والأمراض النفسية

اختلفوا هل مرض القولون يسبب المشاكل النفسية أم المشاكل النفسية تسبب القولون والذي أجده والله أعلم أن أولى المشكلتين تسبب الأخرى فمن أصيب بالقولون تسبب له ببعض الأمراض النفسية ومن أصيب ببعض الأمراض النفسية تسببت له بالقولون

ولعل أخص الأمراض النفسية التي تسبب القولون هي: القلق والتوتر والانفعال ولعل أخص الأمراض النفسية التي يسببها القولون هي: الخوف والوسواس والاكتئاب والإحباط والغضب والضيق

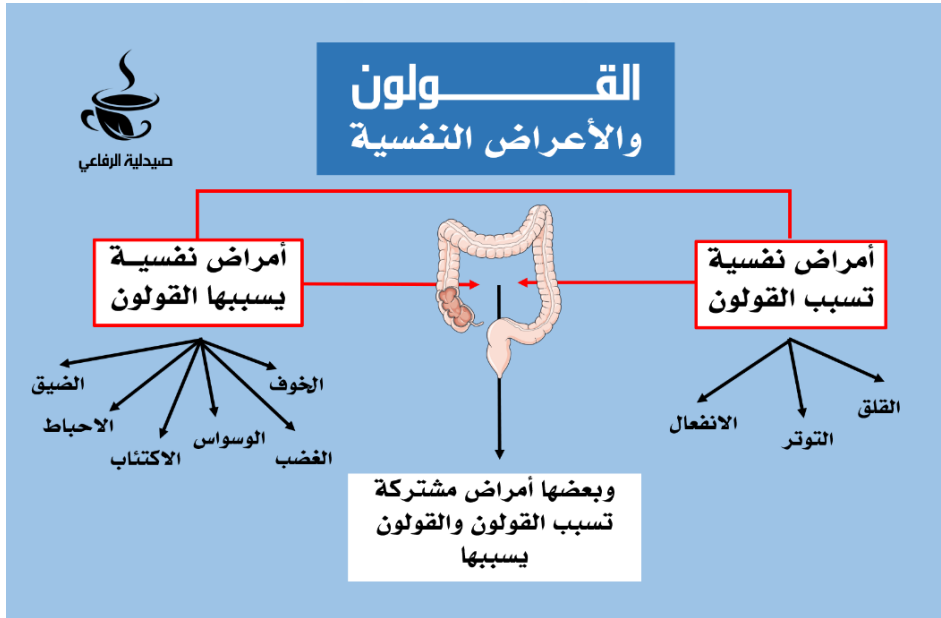
وعليه فإذا تسببت البعض بالقولون تسبب القولون ببعض الآخر وهكذا تجتمع على المريض العديد من الأعراض النفسية





سؤال: يُعاني بعض مرضى متلازمة القولون العصبي أيضاً من القلق لكن هل القلق تسبب بإصابة القولون أم القولون تسبب بحدوث القلق؟ السؤال: أيهما تسبب بالآخر؟

الجواب: الصحيح أن كلاهما قد يسبب الآخر فالمصاب بالقولون العصبي معرض للإصابات النفسية والمصاب بالإصابات النفسية معرض للإصابة بالقولون العصبي وكل واحد منهما يسبب تفاقم في الآخر



هل شعرت مرة بالخوف وصاحب ذلك ألم في البطن؟ هل تساءلت عن سر العلاقة بين الخوف والألم في البطن؟





الحقيقة أنه في مجتمعنا يضرب المثال على الخوف باضطراب البطن حتى أن الواحد يعرف الخوف من خلال ما يحصل في بطنه!! وتراه يمسك بطنه بيديه ويقول: أشعر بالهلع

إن السر في ذلك هو ترددات في القولون العصبي تتسبب بالشعور بالخوف ونوبات الهلع المبالغت لغير سبب حتى أن البعض يظنه نذير شؤم ويحتسبه حدس لشيء قد يحصل وليس كما يظنون.

إن هذه النوبات ليست سوى علامة من علامات مشاكل القولون ترسل لك رسائلًا فبعضهم تجاهمه وتنحسر وبعضهم تلازمه وتستمر

العلاج:

لا شك أن قضيتنا هي علاج القولون ولكننا قد نحتاج لعلاج القضايا النفسية المرتبطة به سواء المتسببة به أو المتسببة له ومن ذلك:

الزيفون:



هناك علاقة حميمة بين الجهاز الهضمي وعشبة الزيفون فهو يعالج الاسهال وعسر الهضم كما أنها عشبة مفيدة في حالات التوترات النفسية فهي مهدئة وتساعد على

الاسترخاء والشعور بالراحة. كما أنها تستخدم لعلاج الصداع وحمى الرشح وتمنع على المصابين بأمراض القلب





تستخدم كالشاي من كوين إلى ثلاثة أكواب يوميًا

الخواص:



وتسمى أيضًا باللافندر تستخدمها بعض الشركات في صنع العطور ولها خاصية في جلب النوم والشعور بالراحة وقد كان بعض القدماء يضعونها مجففة داخل الوسادة

ليحصلوا على نوم هادئ ومريح. تستخدم كالشاي من كوين إلى ثلاثة أكواب يوميًا

الناردين:

جذور الناردين هي المستخدمة ولها تأثير منوم وتستخدمها بعض الشركات في صناعة الأدوية النفسية لعلاج الأرق والقلق والتخفيف من التشنجات العضلية إلا أن المبالغة في استخدامها قد تورث الإدمان. ولهذا لا يوصى باستخدامها إلا تحت إشراف خبير أعشاب يعرف موافقة المُستخدم للمُستخدم.

وعلى كل فقد اختلف كثيرا في تحديد الناردين ولهذا قد تذهب الى عطار فيعطيك شيئًا وعطار آخر يعطيك شيئًا آخر والسبب راجع للأميرين:

- **الأول:** عدم خبرة العطار بماهية الناردين

- **الثاني:** اختلاف مفهوم الناس من بلاد إلى بلاد لماهية الناردين





فالناردين يطلق في الكتب على السنبل ومنه الهندي ومنه الرومي وهو الاقليطي والجبلي والبري وناردين أعربا ويطلق على الأسارون وهو أوضحها لسهولة تحديد الأسارون وكلها مسميات للسنبل كما في "المعتمد" للتركمانى و "الجامع" لابن البيطار ومع ذلك جاء في "الجامع" ما (قد) يفهم منه التفريق بينهما!! والأظهر أن الأسارون هو نفسه الناردين أو أنه نوع من أنواعه.

وصفة مفيدة:

الليمون بالنعناع مفيد للحالات النفسية الخفيفة الناتجة عن القولون العصبي والغازات

صيدلية الرفاعي الطبيعية





خطر المضادات الحيوية

أقرب تشبيه للمضادات الحيوية أنها تشبه المبيدات الحشرية، وعندما تتناول حبة واحدة من المضادات الحيوية فإنها تدخل إلى المعدة والأمعاء والقولون فتقوم بعملية الإبادة دون تعقل أو تمييز فتهاجم البكتيريا التي في جسمك دون تفريق بين البكتيريا الصديقة والبكتيريا العدوّة وعندما تتعرض البكتيريا النافعة لعملية الإبادة يصبح جهازك الهضمي بلا مناعة ومن هنا تتعرض لعسر الهضم والامساك والغازات وغير ذلك من المشاكل في الأمعاء عموماً وفي القولون خصوصاً.

ولهذا يوصي الخبراء وأهل الاختصاص بتجنب المضادات الحيوية وعدم الفرح بها وأن لا يكون اللجوء إليها إلا عند الاضطرار، كما أن المضطر لا استخدام المضادات الحيوية يحتاج لفقه التعامل معها كي يسترجع مناعته البكتيرية وقد شرحت ما تيسر من هذا في عنوان خاص بالبكتيريا فراجعته إن أحببت.





المضاد الحيوي التي تستخدمه وأنت لا تدري

مادة الغليفوسات وهي المادة المستخدمة في المبيدات الحشرية التي ترش على المحاصيل قبل حصادها كما سبق، وسبق أنهما من المضادات الحيوية فهذه المادة عبارة عن مضاد حيوي مقاوم لميكروبات النبات وعندما يتناول الانسان المحاصيل التي تم رشها بهذه المادة تقوم بالهجوم على البكتيريا في جسمه ولهذا يتعرض القولون لإبادة البكتيريا النافعة التي فيه وهذا سبب من ضمن أسباب مرض القولون

صيدلية الرفاعي الطبيعية





التأني وعدم التعجل بعملية الديسك



مجلة قلب الأردن
JoHeart
We practice what we preach

الصفحة الرئيسية @ اتصل بنا دليل الأطباء صفحات الأطباء

English

من نحن
روايات
بقلم طبيب
إصدارات
طب
دليلك الطبي من و إلى قلب الأردن

الصفحة الرئيسية << جراحة عامة وجهاز هضمي >> ما لا تعرف عن أسرار القولون العصبي / د. جنيّد محمود / اختصاصي الجهاز الهضمي والكبد

ما لا تعرف عن أسرار القولون العصبي / د. جنيّد محمود / اختصاصي الجهاز الهضمي والكبد

14 التعليقات 6 Likes Tweet



ماذا تعرف عن القولون العصبي؟ يتطلب تعريف القولون العصبي (أو المصّران الغليظ المتوتر أو المتشنج) وصف الحالة السريرية التي تتميز بأنها حالة مزمنة متكررة مكونة من مجموعة أعراض غير ذات أساس عضوي معروف أو مثبت أو مفسر علمياً أو طبياً. والذين يشكون من هذه الحالة قد يكونون 10 - 15 % من عامة البالغين أو حتى قد يصلون إلى 25 - 40 % من المرضى المحولين إلى اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي.

لقد وصل المختصون والمعتنون بهذه الحالة في اجتماعات علمية دورية، ومنذ أن تقدم "مانع" بتعريفه الأول في السبعينات، إلى تعريفهم في اجتماعهم الأخير في روما في التسعينات والمعروف باسم Rome II حيث اعتبروا وجود الأم ومضايقات في البطن (ما مجموعه ثلاثة أشهر من السنة) بالإضافة إلى توفر عارضين من ثلاثة (وهي الشعور بالراحة بعد التغوط أو التغير في عدد مرات التغوط أو التغير في نوعية البراز)، متواجدين أساسية لتشخيص الحالة.

أما الأعراض التالية فهي وإن لم تكن أساسية للتشخيص إنما وجود كل منها يزيد من تمكّن التشخيص، وهذه الأعراض هي: الزيادة في الإفرازات المخاطية أو الشعور بالإنتفاخات الشديدة المستمرة وخاصة بعد الأكل أو التغير في طبيعة البراز وسرعته وخصوصاً بعد تناول الوجبات. المصّران العصبي غير وراثي وإنما يتواجد بنسب عالية في أفراد العائلات التي يتواجد أحد أفرادها مصاباً وخصوصاً أحد الوالدين، وبما أنه يخلو من المضاعفات الطبية المستقبليّة، لذا فليست هناك سياسة علاجية وفائتة لتوخي هذه المضاعفات.

إن بعض أعراض وعلاجات القولون العصبي قد تشابه أعراض الزائدة الدودية أو التهاب المرارة الحاد أو التهاب فواعر القولون السيني الحاد. ومراراً تشخص الكلى كسبب الداء على أساس وجود حصوة فيها أو في الحالب (ونزلت بعد انتهاء الحالة). ولا ننسى كثرة إعطاء الأدوية لعلاج القرحة الهضمية على أنواعها، والقرحة براء من كل هذا، فالقولون يفسر هذه الأعراض.

لعل أسوأ ما يمكن أن يشخص به مريض القولون العصبي المتراق مع الأم الصدر هو وجود مرض في القلب حيث ذلك يتطلب جهداً من الطبيب لإقناع المريض من خلوه من أمراض القلب وإن تلك الأعراض ناتجة عن إنتفاخات وتشنجات في المصّران الغليظ ليس إلا، وإن قلبه سليم وخال من أي علة.

عند النساء قد يوعز ألم المصّران الغليظ في الحوض (أسفل البطن) خطأ أحياناً إلى وجود أكياس على المبيضين. وبالمقابل هناك أمراض نسائية قد تشابه أعراضها القولون العصبي مثل داء بطانة الرحم "Endometriosis" لذا يتوجب توخي الدقة في أخذ السيرة المرضية لتفادي الخلط بين التشخيصين.

تذكروا أن وجع الظهر قد يكون أحد عوارض المصّران الغليظ، واحذروا سرعة تشخيص الإنترلاق العضروفي (الدسك) الذي سرعان ما يعالج جراحياً أو طبياً.

هناك نظريات عديدة طرحت وتطرح دائماً في محاولات علمية لتفسير هذه الظاهرة وإعطائها العطاء العضوي.

قسم من هذه النظريات قد فسر جزءاً من هذه الأعراض، ولم يستطع أن يكون المفتاح للباب الذي يلج الي فك اللغز إلى الآن.

من هذه النظريات نظرية وجود خلل عصبي أو عضلي يتدخل أو يؤثر في الحركة الدودية للمصّران، ونظريه أخرى تقول أن الأعصاب لأعضاء البطن تمتاز بحساسية مفرطة تجعل المصاب بالقولون العصبي أكثر إنباهاً وأسرع تفاعلاً مع الألم. وأخرى تقول أن المريض الذي يتعرع في عائلته كل أعضائها مصابون بالقولون إنما ينشأ على الإحساس بالألم والشعور به والتفاعل معه بسرعة ببقية أعضاء العائلة.

وأخيراً تبقى كل هذه نظريات فقط، مما يفسر لنا الإستجابات المختلفة من قبل مرضى عدة أعطوا علاجاً واحداً لمرض واحد.

هناك عدة عوامل خارجية قد تؤثر سلباً على أعراض المريض كعص أنواع الطعام من الحليب ومشتقاته والأكلات الدسمة والحادة والبهارات وتلك التي تكثر الغازات في المصّران مثل الملوخية والبرغل والعنبد والفريكة والسمنسم والفول والحمص والزهره والملفوف والفاصولياء والبصل ... الخ.

هذا بالإضافة إلى بعض الأدوية الطبية والعوامل النفسية والإجتماعية والهرمونات والتعرض للبرد بصورة مفاجئة.

أما العوامل إيجابية التأثير التي يستتاع إستعمالها تحت إشراف الطبيب وموافقته فهي الرياضة والمشي والسباحة والجاكوزي والماء الساخن (التمريرج) ومعالجة الإمساك والبعض قد يتحسن على البوغا والإبر الصينية.

كل هذا يساعد في تحسن أعراض المريض ولكن على المريض أن يتعايش مع المرض ويتطبع معه وأن يتفهم حالته، فهناك أيام وأسابيع وأشهر يكون فيها المريض حراً من كل هذه الأعراض، وأخرى يكون لها عبداً .





القات والقولون



شجرة خبيثة غزت اليمن وأثيوبيا فطغت في البلاد وأفسدت العباد فأخطارها متعددة من زوايا ثلاثية الأبعاد:

- الأول: فساد الدين:

فهي من أسباب ترك الصلاة أو تأخيرها عن وقتها أو بطلانها لمن يصلون وهي في أفواههم

- الثاني: فساد الدنيا:

فهي من أسباب السهر في الليل والنوم في الصباح وإهمال العمل والإنتاج والانشغال بها عن القيام بالواجبات والمهمات، وصارت هذه الشجرة رمزا للرشوة وبيع الذمة والضمير





- الثالث: فساد البدن:

فهي شجرة تحتوي على مادة المونوامين الكاثينون وقد صنف القات في منظمة الصحة العالمية أنه من المواد الضارة المتسببة بالإدمان ما بين الخفيف والمتوسط، بل يستخدمه الكينيون كبديل للخمر، وجاء في الموسوعة الأم أنه يحتوي على مشتقات متعددة الفينول مثل الكرستين، وقلويدات أهمها القاتين، وهو عبارة عن نوريسيدو افدرين، وأنه يدمر الجهاز العصبي المركزي يبدأ بالتعاطي ثم الإدمان ثم الانهيار. وأنه يعطي الشعور بالنشاط الفكري والجسدي والنشوة ثم يعقب ذلك الانحطاط في الجهاز العصبي.

ونحن أعلم به من غيرنا فهو خطير جدا حتى أنه يجعل البعض يقطع القصص والكذبات بسبب النشوة أثناء التعاطي، ويظن البعض أنه مقوي للباءة عند الرجال والحقيقة أنه محرك للرغبة والفكرة ولكنه مثير للقدرة؛ فهو يقضي على الانتصاب عند الرجال فأعداد لا أحصيه من متعاطي القات يتواصلون بي ويطلبون حلا لهذه المشكلة.

القات والقولون:

اكتفي بذكر ثلاثة أسباب من الأضرار التي يخلفها القات:

- الأول: عند الهضغ:

فالقات شجرة ترش بالسموم كي يصير الإنتاج غير منقطع طوال العام وبسموم أخرى تعمل كمبيد حشري للتخلص من الحشرات التي تأكل الشجرة تؤثر هذه السموم على الفم وعلى الإفرازات اللعابية وتقتل البكتيريا النافعة في





الفم فيسهل على السوس العبث بالأسنان واثلافها وما يحصل في الفم قابل للحصول في القولون فالقم منفذ العبور الى القولون

- الثاني: في الجوف:

تقوم تلك السموم بالانتشار في الجسم والقضايا على البكتيريا النافعة في القولون فتسبب الضرر في جدار الأمعاء والقولون وعملية الهضم وهذا من مسببات القولون العصبي.



- الثالث: الجفاف

يعتبر القات من المجففات ولهذا يشعر متعاطي القات بالجفاف في الفم وهذا نفسه ما يحصل في القولون ولهذا لا تجد متعاطيا للقات إلا وهو يعاني من الإمساك.

تقوم عملية التخفيف هذه بالقضاء على المادة المزقة على جدار القولون فتجعل خروج البراز شديد الصعوبة مع الشعور بالألم بل تصل ببعضهم لانسداد المرحاض وعدم عبور كتلة البراز من فوهة المرحاض الى مواشير الصرف بسبب قوة الجفاف وكتلة البراز التراكم

ومن الملاحظ في أغلب متعاطي القات أن وجوههم جافة وكأن القات يمتص لمعان وجوههم ولا سيما أولئك الذين يستهلكون أمواهم في القات ويخلون على أنفسهم بالغذاء، هذا إن وجدوا شهية للطعام وإلا فالقات قاتل لشهية الطعام أيضاً





الماء والفضة لعلاج القولون

هذا الموضوع انتشر وأثار الجدل فبحث فيه على عجلة فاقول خلاصة ما رأيته سأذكره من ناحيتين اثنتين وهو كالتالي:

أولاً: من الجهة الشرعية

ثبت النهي في الأحاديث الصحيحة عن الأكل والشرب في آنية الذهب والفضة، فخرج الحديد لعدم ورود النهي ويبق النقاش حول وضع الذهب والفضة في الماء هل يتناولهما النهي أم لا

فأقول: فرق بين الشرب بما وفيها وبين وضعها على الماء ثم شربه والظاهر أنه لا وجه للمقارنة لا لفظاً ولا معنى فالأول ثابت في النص والثاني لا يدخل في النص بوجه من الوجوه

والتحذير النبوي على صاحبه الصلاة والسلام إنما كان لما في ذلك من الكبر والخيلاء فهو تعليم أخلاقي (تربوي) وليس نهي طبي (لا علاجي ولا وقائي) وعليه فلا يجوز الشرب بآنية الذهب والفضة ولكن يجوز وضع القطعة منه في الماء وشربه لعدم تناول النهي لذلك والله أعلم

قياسات:

- أولاً: في اللبس:





الحرير مع ثبوت النهي عن لبسه للرجال فقد أجاز العلماء لبسه للرجال الذين يعانون من إصابات جلدية لأن لبسهم له ليس من باب الزينة والكبر والخيلاء وإنما من باب التداوي علاجاً أو مساعدة

- ثانياً: في الفم:

فقد أجاز العلماء وضع السن من الذهب والفضة تداوياً لا تزيئاً وهي قطعاً أقرب لوضعها في الماء وشربه فكلا الصورتين تختلط بالأكل أو الشرب وليست داخلية في منطوق ولا مفهوم النهي عن الشرب في آنيتهما

ثانياً: من الجهة الطبية:

لا أعلم شيئاً ثابتاً في هذا الباب غير أن بعض المجربين أخبروا أنهم استفادوا منها للقولون والمشاكل النفسية وهي قصص متناقلة الله أعلم بصحتها.

وأما عن زيادة الماء عند الجماع والقدرة البائية عند الرجال فهذا مجرب فعلاً ونافع حقيقة

أنا شخصياً وضعت خاتمي الفضي في قارورة ماء وشربت منه على الفور فكان ماء عادياً ولما عدت إليه بعد قرابة ثلاث ساعات تغير طعمه وأصبح عذبا جداً. ومرة وضعت خاتماً فأصيب الخاتم بالصدأ وظهرت رائحة تعفن في الماء وقد يكون ذلك بسبب عدم جودة الفضة والله تعالى أعلى وأعلم





القولون والمعالجين بالرقية

الرقاة والرقية عالم مليء بالفوضى والكثير منهم سبب من أسباب انتشار وهم المرض بين الناس ولا سيما في صفوف النساء، ومن عرف أخبارهم حذر أخطارهم فكم أفسدوا من بيوت عن طريق التشخيص الخاطئ للمرضى واقناعهم أن بهم لك ونحن لاننكر هذه الأمراض فهي حقيقة شرعية ووقائع مرئية وإنما ننكر على من دخل عالم العلاج بالرقية وهو لا يحسن ذلك فقد دخلوا هذا العالم من البوابة الخلفية والقليل جدا من فنام أعدادهم من يحسن ذلك ويتقن علم الرقية وفيها وفنائها.

الأمراض والرقية:

هناك أمراض لها أعراض غريبة تجعل الجاهل يظن أهلها بهم الجن والسحر والعين؛ وذلك لغرابة أعراضها وتطابقها مع العالم الآخر ومن هذه الأمراض على سبيل الاستحضار:

- القولون العصبي
- أعراض ومضاعفات استخدام
- نقص فيتامين د
- حبوب منع الحمل
- التيفود
- أعراض ومضاعفات تركيب
- فتاق الرأس وليس المقصود به
- اللولب
- مايدندن به الرقاة اليوم بل هو
- اختلال الهرمونات
- مرض مذكور في الكتب القديمة



قصص مختصرة:

↓ أعرف أنا سًا أصيبوا بالجنون واتهموا أقاربهم بأنهم وضعوا لهم السحر وعند تنظيف القولون بالسنة شفووا تماما وكأن السبب هو كثافة الأبخرة السوداوية الصاعدة من القولون

↓ وأعرف أنا سًا يرون الكوايس والجن والشياطين في مناماتهم بشكل متكرر وعند الالتزام بأعشاب تنظيم هرموني ذهبت عنهم تلك الكوايس المنامية ومن أبرز الأعشاب المفيدة لذلك البابونج والمرامية

↓ وأعرف نساء كن يشاهدن الجن حقيقة بصور متشكلة ويسمعن حديثهم في الغرف وعند التوقف عن حبوب منع الحمل ذهب كل ذلك، وحدثني أحدهم عن قصة مثلها مع امرأة كانت تستخدم اللولب وعند نزعها ذهبت عنها كل هذه الأمور الغربية والغامضة

↓ وامرأة كانت تصدر تصرفات غريبة مع سماعها للرقية وترتبك وترتعش فشك الراقي أن بها جن وعند استخدامها لعلاج فيتامين (د) شفيت تماما

↓ وهناك أدوية تحتوي على مادة (الأسيتالوبرام) لها أعراض مزعجة ومنها الكوايس والأحلام المزعجة.

↓ وبعضهم يرى أن من أسباب الكوايس والأحلام المزعجة نقص في الصوديوم والبوتاسيوم معا

↓ وبعضهم يعالج الكوايس بالتمر باعتباره منشط للنواقل العصبية وأن الخلل في النواقل العصبية سبب من أسباب الكوايس



↓ ولا شك أن المنامات المزعجة من الشيطان فالنبي صلى الله عليه وسلم جعل الرؤى ثلاثة: (من الله - ومن حديث النفس - ومن الشيطان) ولا يوجد أقسام إضافية من البوتاسيوم ولا من الأسيتالوبرام ولا من اللولب وو الخ

ولكن هناك احتمالان:

الأول: أن نسبة المنامات والكوابيس المزعجة للشيطان لا يلزم أن تكون كلها منه فعليا فالنسبة قد تكون من باب المناسبة أي أنها ناسبتة فنسبت إليه وهذا مثل قول العلماء في نسبة الثاوب للشيطان، وهذا الاحتمال ضعيف بدلالة نصوص الاستعاذة من المنامات الشيطانية والتفل والتحول. وإنما يصح في بعض منامات الخلط السوداوي على تفصيل في تفسيره ليس هذا محل بسطه

الثاني: لا يمنع علمياً أن للشيطان مداخل يستطيع من خلالها احداث هذا النوع من المنامات المزعجة ومن ضمن هذه المداخل الأسباب السابقة. ومن ضمنها أيضا غلبة الخلط السوداوي في الجسم فهو يحدث صورا من المنامات المزعجة والمرعبة والمخيفة كالأهوال والغول والتهب والظلام والوقوع بمآزق فهذه الرؤى السوداوية بعضها من الشيطان فعلا وبعضها له نسبة وكل هذا فصلته في الدورات التي ألقيتها في فتاتي (قوانين تعبير الاحلام) وفي كتابي (آلات وأدوات تأويل المنامات)

والخلاصة أن الكثير من الرقاة يجهل أن بعض الأمراض العضوية تسبب أعراضاً غامضة وغريبة فينسبون ذلك للجن والعين والسحرة.





قضية مغفول عنها

يعاني مريض القولون من ثلاثة مشاكل عرضية وهي:

- ١- الألم.
- ٢- التوتر
- ٣- الضغط النفسي

وعندما يتم اعطائه العلاج فينبغي أن يصرف له علاجًا يقضي على الضغط النفسي والتوتر، وإلا فإن إصابة القولون تبقى ملازمة له بسبب مقاومة عاصمة المرض وترك مركز المرض يستمر بالإشعاع والبت المستمر للمرض.

وفي الطب النفسي سيصرف له دواء يخشى عواقبه كالكثير من سلبات الأدوية النفسية ولهذا سنأخذ على يده بدواء عشبي طبيعي. وكل ذلك ذكرناه في الفصول السابقة.

وصفة نفسية:

١٠٠ جم خزاما + ١٠٠ جم زيزفون.

الطريقة: اخلط المكونات مع بعض ثم ضع ملعقة في كوب فارغ وصب عليه ماء مغليا وغطه جيدا واتركه حتى يبرد ثم قم بتصفية الماء من الأعشاب واشرب الكوب وكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم كوب على الريق وكوب بعد الغداء بساعتين وكوب قبل النوم بساعة.





القولون وارتفاع الضغط

القولون العصبي وارتفاع الضغط الدموي الشرياني عنوان مميز ومهم بنفس الوقت. إن كنت تتساءل إن كان فعلا يمكن أن يكون هناك علاقة بين القولون العصبي وارتفاع الضغط، تابع معنا هذا التوضيح من الدكتور جميل القدسي..

في الحقيقة، إذا ترافق القولون العصبي مع ألم ومغص، (وهذا نلاحظه في حوالي ٧٨٪ من الحالات) وإذا ترافق أيضا مع الشعور بالاكئاب والقلق والتوتر ونوبات الخوف، فإن كل عامل من هذه العوامل يحدث الشدة في الجسم سواء أكانت هذه الشدة جسدية أو نفسية.

ومع حدوث هذا، تطلق هرمونات الشدة وعلى رأسها الكورتيزول وكذلك الأدرينالين والنورأدرينالين التي تساهم كلها على المدى البعيد في ارتفاع الضغط الدموي الشرياني. ولذلك نقول نعم، فالقولون العصبي الشديد يمكن أن يسبب على المدى البعيد ارتفاعا في الضغط الدموي الشرياني الناجم عن ذلك.

انتهى من كلام الدكتور حفظه الله تعالى





ما ينفع ويضر القولون من أقوال المتقدمين

الأترج:

الذهبي:

أما لحمه الأبيض فبارد رطب، عسر الهضم رديء للمعدة أكله يولد القولنج.

وأما بزره وقشره وورقه وفقاحه فحار يابس وفي بزره قوة ترياقية إذا دق منه وزن مثقالين ووضع على لدغة العقرب نفعتها وإن شرب منه مثقالان نفع جميع السموم.

وأما قشره الأصفر فممنه يعمل معجون الأترج ينفع القولنج ويقوي الشهوة ويشهي الطعام ويحل النفخة وفقاحه أقوى وألطف ورائحة الأترج تصلح الوباء وفساد الهواء اهـ

الحلبة:

الذهبي: حارة يابسة. إذا شرب طبيخها أدر الحيض، ونفع من القولنج اهـ

السفرجل:

الذهبي: بارد يابس قابض جيد للمعدة ويقطع الهيمضة وأخذه بعد الطعام يلين البطن والإكثار منه يولد القولنج اهـ

الكهون:

الذهبي: حار يحلل القولنج ويطرد الريح وإذا نقع بالخل وأكل قطع شهوة الطين والتراب اهـ

الحمى:

الذهبي: وربما كانت الحمى منضجة للأخلاط الغليظة وقد تبرئ الفالج وتحلل القولنج وغير ذلك اهـ





كوارع:

الإكثار من البيض المسلوق لمن يعتربه
القُولنج اه

الثوم:

التركماني: منه بستائي ومنه بريّ وهو
أقوى يسخن ويحفف في الدرجة الثالثة
ويحلل النفخ وينفع من القُولنج الريحي
وقال: محرك للريح في البطن اه

محب:

التركماني: أجوده الأبيض اللؤلؤيّ
الصافي. وهو حار يابس في الأولى ينفع
الغشاء بماء العسل وينفع القُولنج
ويفتت حصى الكلى وينفع من الأرياح
الباردة شرباً اه

الحرمل:

التركماني: الحرمل نوعان: أبيض وأحمر
فالأبيض هو الحرمل العربيّ ويسمّى
باليونانية مُولي والأحمر هو الحرمل
العاميّ المعروف ويسمّى بالفارسية
إسفند. وقوته لطيفة حارة في

التركماني: أجودها ما كان من الخرفان
والجِداء والمقاديم أفضل. ويطبخ
بالكزبرة المسحوقة والدارصيني
والشريح والحمص المقشر ومزاجها
معتدل وهي تولد دمًا لزجًا صالحًا غير
غليظ بل محمود قليل الفضول وينفع
من السعال الحارّ ويجبر العظام ويضر
بأصحاب القُولنج ويصلحه أن يُعمل
بخل وزعفران اه

البيض:

التركماني: وليس يوافق البيض وخاصة
المسلوق منه أصحاب المعدة الضعيفة
فإن اضطر إلى إدمان أكله فليؤكل
بالمِلح والفُلْفُل والمُرّي، فإن ذلك
يلطفه، وليجنب البياض خاصة، فإنه
يتولد منه بلغم غليظ لزج، وإن سلق
البيض بالخل، كان طعامًا نافعًا لمن به
قروح الأمعاء، وينبغي أن يجتنب





وبصلحه الخل والخردل والإكثار منه
يولد القبض والنفخ اهـ.

الخروع:

ورق الخروع ينفع من الفالج واللقوة
والقولنج (التركماني)

خولنجان:

التركماني: هو عروق متشعبة ذات عُقَد
لونها بين السواد والحمرة شبيه بأصول
النوع الكبير من السُّعْد وهذه العروق
حَرِيفَة الطعم تُجَلَّب من بلاد الهند
وفيها عَطْرِيَة حارة يابسة في الثالثة
جيدة للمعدة يطيب النكهة وبهضم
الطعام كاسر للرياح موافق لمن يكثر به
الْقَوْلَنج الرِّيحي والجُشَاء الحامض اهـ

الجرجير:

ابن البيطار: إذا دق وشرب أبرأ من
وجع الجوف ويفش الرياح وينفع من
القولنج الريحي ومن لدغة العقرب
والسموم القاتلة اهـ

الدرجة الثالثة. ولذلك صار يقطع
الأخلاق الغليظة اللَّزْجَة ويخرجها
بالبول وإذا سحق بالعسل والشراب
ومرارة الدَّجَاج والرَّعْفَرَان وماء الرازيانج
الأخضر وافق ضعف البصر وهو يخرج
حَب القَرَع من البطن وينفع من
القَوْلَنج وعرق النسا ووجع الورك اهـ

سلق:

ابن القيم: السلق حار يابس في الأولى،
وقيل: رطب فيها، وقيل: مركب منهما
وفيه برودة ملطفة وتحليل وتفتيح. وفي
الأسود منه قبض ونفع من داء الثعلب
والكلف والحزاز والثآليل إذا طلى بمائه
ويقتل القمل ويطلق به القوباء مع
العسل ويفتح سدد الكبد والطحال.
وأسوده يعقل البطن ولا سيما مع
العدس وهما رديئان والأبيض: يلين مع
العدس ويحقن بمائه للإسهال وينفع من
القولنج مع المرى والتوابل وهو قليل
الغذاء رديء الكيموس يحرق الدم





الجبن:

الرازي: وأما الجبن الرطب فبطيء النزول والهضم مذهب لشهوة الطعام وضرره بالمحرورين والملتهين أقل، فأما المبرودون والمبلغمون فلا يسلمون من ضرره إذا أدمنوا وهو يولد القولنج الرديء المسمى ايلوس، والرياح الغليظة، ولذلك ينبغي أن يأكله هؤلاء مع العسل فإن أكل بالتمر كان أكثر غذاء لأنه لا ينزل به ولا يلففه كما يلففه العسل ولا ينبغي أن يؤكل بعده شيء من الأطعمة بثة حتى ينزل ويحدث جوع صادق ولا يؤكل يومئذ حصرمية ولا باردة ولا شيئاً من الفواكه الرطبة أبداً اهـ.

الخبز:

قال ابن البيطار: وأما الخبز الفطير فرديء في توليد الرياح وإبطاء الخروج فلذلك يضر من يعتريه القولنج جداً اهـ

الخيار:

الرازي: وليحذر من الإكثار من الخيار من يعتريه القولنج والرياح الغليظة اهـ

مرق الديك:

ابن البيطار: وهذا المرق المذكور ينفع من القولنج جداً اهـ

زيت الشذاب:

ابن البيطار: وإذا احتقن به نفع من أنواع المغص ومن القولنج الذي يكون عن خلط لزج وعن رياح غليظة اهـ

راوند:

ابن البيطار: وينفع من القولنج البلغمي والريحي بإطلاقه الطبيعة وتحليله الرياح اهـ

الصعتر:

ابن باجة كتاب التجربتين: الصعتر ينفع من أوجاع المعدة المتولدة عن برد أو رياح غليظة ومن القولنج المتولد





ولدت دماً محموداً والذي من الدجاج
لا ينهضم بسرعة ويولد القولنج إذا
أكثر منها اه

الكراث:

ابن ماسه: خاصة أصله النفع من
القولنج وإذا أكل الكراث أو شرب
طبيخه نفع من البواسير الباردة وورق
الكراث الشامي خاصته النفع للرحم
التي فيها رطوبة يزلق الولد اه

قلت: الاكثار من الكراث خطير على
العقل.

الكمثري:

الرازي: الكمثري كثير النفخ بطيء
الإنضام وينبغي أن يحتزّه من يعتريه
القولنج ولا يشرب عليه ماء بارداً ولا
يؤكل بعده طعام غليظ اه

اللبن:

الرازي: وينبغي أن يجتنب اللبن ويقلل
منه من يعتريه القولنج ومن

عنها ويخرج الثفل وينفع من أوجاع
الرحم والمثانة وإذا ربب بالعسل أو
بالسكر فعل ما ذكرنا وأحد البصر
ونفع من الخيالات المتولدة من أبخرة
المعدة اه

العنب:

الرازي: وينبغي أن يحذر من الإكثار منه
أصحاب القولنج الريحي اه

فلفل:

ابن باجة: وإذا تمودي على ذلك وعلى
استعماله حفظ المعى من تولد القولنج
اه

قوانص الدجاج:

جالينوس: قوانص الطير تغذو غذاء
كبيراً ومنها ما هو لذيذ جداً بمنزلة
قوانص البط وبعد قوانص البط قوانص
الدجاج المسمن.

وقال صاحب المنهاج: القوانص من
أغذية أصحاب الكبد وإذا انخضمت





التركماني: هو شجرة معروفة. وقوة
ثمرها وورقها وقشرها وعُصارَتها قابضة.
وورقها إذا شرب مسحوقاً مع قليل
فلفل وشراب قليل، وافق القولنج
المسمى إيلوس اه

السوس:

الغافقي: وإذا شرب من دهنه أوقية
ونصف أسهل ونفع إيلوس الصفراوي
اه

به بهق وصداع ومن تقياً عليه قيئاً مرأً
ويحترس من مضرته اه

بابونج:

التركماني: وقد يسقى طيخها أيضاً
للنفخ والقولنج الذي يقال له إيلوس
اه

غرب:

صيدلية الرفاعي الطبيعية





نصائح عامة

وقبل الوداع أحببت أن أضع لكم بعض نصائح القدماء من أهل الفن والخبرة فيما يتعلق بالقولون

لما احتضر الحارث اجتمع إليه الناس، فقالوا: مرنا بأمر ننتهي إليه من بعدك. فقال: "لا تتزوجوا من النساء إلا شابة، ولا تأكلوا من الفاكهة إلا في أوان نضجها، ولا يتعاجن أحدكم ما احتمل بدنه الداء، وعليكم بتنظيف المعدة في كل شهر، فإنها مذيبة للبلغم، مهلكة للمرّة، منبثة للحم، وإذا تغدى أحدكم، فليمن على إثر غدائه ساعة، وإذا تعشى فليمش أربعين خطوة".



وقال بعض الملوك لطبيبه: لعلك لا تبقى لي، فصف لي صفة آخذها عنك، فقال: "لا تنكح إلا شابة، ولا تأكل من اللحم إلا فتيا، ولا تشرب الدواء إلا من علة، ولا تأكل الفاكهة إلا في نضجها، وأجد مضغ الطعام، وإذا أكلت نهارا فلا بأس أن تنام، وإذا أكلت ليلا فلا تنم حتى تمشى ولو خمسين خطوة، ولا تأكلن حتى تجوع، ولا تتكارهن على الجماع، ولا تحبس البول، وخذ من الحمام قبل أن يأخذ منك، ولا تأكلن طعاما وفي معدتك طعام، وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه، فتعجز معدتك عن هضمه، وعليك في كل أسبوع بقيئة تنقى جسمك، ونعم الكنز الدم في جسدك، فلا تخرجه إلا عند الحاجة إليه، وعليك بدخول الحمام، فإنه يخرج من الأطباق ما لا تصل الأدوية إلى إخراجها".





قال ابن القيم عن حب الرشاد: وإن شرب منه بعد سحقه وزن خمسة دراهم بالماء الحار، أسهل الطبيعة، وحلل الرياح، ونفع من وجع القولنج



البارد السبب اه

وقال: وكذلك البلح، والبسر، والإكثار منه يضر بالمعدة والصدر، وربما أورث القولنج، وإصلاحه بالسمن، أو بما تقدم ذكره اه.

وقال: ولحم الديك: أسخن مزاجاً، وأقل رطوبة، والعتيق منه دواء ينفع القولنج والريو والرياح الغليظة إذا طبخ بماء القرطم والشبث اه

وقال: فصل في التحذير من الجمع بين البيض والسّمك وقال ابن بختيشوع: "احذر أن تجمع البيض والسّمك، فإنهما يورثان القولنج والبواسير، ووجع الأضراس" اه

وقال ابن حبيب: واللوز المرّ أشدّ حرّاً وألطف من الحلو ويخرج الفضول



الردية من البدن، وقد جاوز إلى أن صار دواء مرتفعاً لما فيه من اللطافة والحرارة والقوة فهو يفتح السدد التي في الكبد ويذيب الحصاة وينزل البول وينفع من القولنج.

قال ابن حبيب: ومثله أكل اللوز مما يصلح المثانة، ويذيب الحصاة أكل اللوز وشرب سويقه فإنه معتدل وفيه شيء من البرودة وهو ينزل البول ويقطع حصره، وينفع القولنج





الخاتمة

بدأت رحلتي في هذا الكتاب في:

١/ جماد ثاني / ١٤٤٥ الموافق ١٣ / ١٢ / ٢٠٢٣ وانتهت هذه الرحلة في
٢٣/ جماد ثاني/ ١٤٤٥ الموافق ٤/ ١/ ٢٠٢٤

لقد كانت رحلة شاقة وممتعة في نفس الوقت تخللتها السباحة في بحر الطب في
العالمين القديم والحديث بنمطهما التقليدي والالكتروني.

لقد حرصت على تحري الصواب مستعينا بالله تعالى على ذلك وأسأله سبحانه
وتعالى التوفيق والسداد والمعرفة والرشاد

صيدلية الرفاعي

المؤلف

الطبيعية
اليمن الحزين

مدينة القاعدة حي المزرعة





عقد اتفاقية عمل

وله حق الاحترام بأن لا تكلفه فوق وسعه وأن لا تحمله ما لا طاقة له به من جهد في وظيفته الهضمية والعضلي والعصبي وغير ذلك؛ فلكل جهاز أعضاء يشكلون فريق عمل ويتقاسمون الوظائف كي لا يتحمل فرد منهم وظيفة أهملها الآخر إلا عند الضرورة

صيدلية الرفاعي الطبيعية





صيدلية الرفاعي الطبيعية

