



# لِفلسطين

## دليل الأعشاب لأطباء غزة وشعب فلسطين



# LI FALASTEEN



An herbal guide for the medical workers  
of Gaza + the People of Palestine

هذا العمل كان جهداً جماعياً لمجموعة من المؤلفين، المحررين والمترجمين :

ديالا خصاونة، دنيا سليم الحرحور، ليلي فغالي، مهدية الجد، مايسة سلطان، محمد أبوجياب، نيكو أكوستا، نور جلاجولي، رشا تهاني لولير، سارة عبدالله، شابيننا لفلر غانجي، شيرين الملاً، فادي إردال، لمى الخطيب

الشكر والتقدير للدكتور غسان أبو ستة\* وزوجته لجهودهم ودعمهم لهذا العمل، ولطارق القيشاوي

\* تم إرسال هذا الدليل للدكتور غسان أبو ستة وزوجته للمراجعة، ولكن لم نستطع الحصول على رد من قبلهم قبل النشر. بكل الأحوال نحن نقدر ونثمن كل الجهد والعمل الملهم الذي يقوم به.

وضعنا هذا الدليل بناءً على طلب أهلنا في غزة واستجابة لشعورنا بالمسؤولية الجمعية اتجاههم واتجاه إرث غني من بركة الأرض في بلادنا، لعلّ أن يكون في تحريره ونشره إسهاماً نافعاً، خاصة للعاملين في القطاع الصحي.

نأمل أن يوفر الدليل مصادر بديلة للتعافي، في الوقت الذي أصبح العلاج والبنية التحتية المناسبة لتوفيره محدوداً. عملنا جاهدين على تصميمه بشكل يراعي حاجاتكم كأطباء وعاملين في القطاع الصحي ويضع بعين الاعتبار توفّر تلك النباتات الطبية حولكم في الظروف الراهنة.

معظم العلاجات المقترحة في هذا الدليل يمكن تحضيرها بالبيت، وستجدون فيه إلهاماً وفائدة لعملكم وحياتكم سواء كنتم من أهالي غزة أو قاطني مناطق أخرى في فلسطين. ابعثوه لأهلكم وأصحابكم وجيرانكم.

هذا الدليل متجدّد في المعرفة التي توارثناها عن أجدادنا وامتداد لبركة أرضنا وناسها. هو جهد نقدمه بتواضع وحب شديد، في وقت تبدو فيه شعوبنا ساعية لتحديد أسس مرجعيتها وملاحح تحرّرها، ومراجعة للكثير من الإدراكات لنفسها وإرثها وأرضها التي يتجاوز الحدود، وهي مراجعة باتت حتمية لاشك.

سنقوم بنشر هذا الموثق الحيّ على أجزاء استجابة للظرف الملح في غزة، وعليه فإننا ننشر الجزء الأول من هذا الدليل عن الأمراض المعدية باللغة الانجليزية وننشره في وقت لاحق باللغة العربية.

يمكن الرجوع للرابط الخاص بهذا الموقع حال رغبتكم بإرسال استفسارات أو مقترحات حول هذه المادة.

نحن معاً، يداً بيد، حتى التحرر..

مع كل الحب والتقدير،

إخوتكم في المهجر

## حول هذا الدليل

سنقوم بنشر هذا الدليل على مراحل استجابة للحاجة الملحة في غزة. يمكن إيجاد النسخ المحدثّة من هذا الموثق عبر الرابط الإلكتروني [bit.ly/gazaguide](http://bit.ly/gazaguide)

يتناول الجزء الأول من الدليل الأمراض المعدية وأمراض الجهاز التنفسي والهضمي، بالإضافة لمشاكل سوء التغذية. سنتضمن النسخ القادمة من الدليل قائمة بالأعشاب الطبية المذكورة هنا، بالإضافة لمحتوى خاص بالتعامل مع الحروق والأمراض الجلدية ومعلومات حول رعاية الأطفال حديثي الولادة والرعاية النفسية والأمراض المزمنة.

نأمل مستقبلاً توفير دليل أكثر شمولاً يتضمن الطيف العريض من الأعشاب والنباتات في الضفة الغربية (فلسطين) وبلاد الشام.

حول هذا الدليل	2
طرق تحضير المستحضرات العشبية	6
الوصفة الطبية الأساسية	6
منقوع الأعشاب	6
خلاصة الأعشاب المغلية	6
الزيوت العشبية	7
المراهم والدهون	8
المحاليل	9
المستحضرات الكحولية	10
مُستخلصات الخل	11
خليط العسل مع الخل	12
الشراب العشبي	13
الكمادة	14
الضمادة	14
كمادة زيت الخروج	15
جوا شا (الحجامة الصينية)	16
الحجامة	17
<b>علاجات ووصفات</b>	<b>19</b>
خل تعزيز المناعة	19
شراب أو منقوع تعزيز المناعة	20
عسل حبة البركة (القزحة) لتعزيز المناعة	21
وصفة التنظيف للمفاوي	21
شراب الخل اللهب للمناعة	22
شراب ساخن خافض للحرارة	23
<b>أمراض الجهاز التنفسي</b>	<b>24</b>
تبخيرة للجهاز التنفسي	24
شراب الليمون والعسل للسعال	24
شراب أو مُستخلص مطري للسعال	25
منقوع أوراق التوت الطارد للبلغم	26
مستحضرات من المطبخ	26
شراب الثوم + البصل للاحتقان	27
شراب السعال الطارد للبلغم	27
<b>احتقان الصدر</b>	<b>28</b>
مرهم الثوم	28
مرهم الزنجبيل	29

كمّادة البصل	30
عجينة لتدفئة الصدر	30
وصفة تصريف البلغم	31
<b>التهابات الجهاز التنفسي العلوي واستنشاق الدخان</b>	<b>31</b>
ملح التهاب الحلق وغرغرة كبش القرنفل	31
بخاخ البابونج والخبيزة لإلتهابات الحلق	32
كاسات الهوا (الحجامة) لمعالجة الأمراض التنفسية	33
شراب الثوم والبصل للاحتقان	33
شراب ساخن/تبخيرة لترطيب الحلق والجيوب	34
مرهم التهاب الأذن	34
التهابات وحساسيات العيون	35
غسيل المجاري الأنفية	36
<b>مشاكل الجهاز الهضمي</b>	<b>37</b>
<b>عسر الهضم</b>	<b>37</b>
الخل للهاب للجهاز الهضمي	37
الشاي المهدئ للمعدة	38
مزيج العسل وحبّة البركة المقوي للجهاز الهضمي	39
الشاي المقوي للجهاز الهضمي	40
<b>الجفاف</b>	<b>40</b>
مزيج للترطيب	40
وصفات للترطيب واستعادة سوائل الجسم	42
<b>اختلال التوازن البكتيري للجهاز الهضمي (فقد البكتيريا النافعة للجهاز الهضمي)</b>	<b>42</b>
شاي واقى للجهاز الهضمي	42
الإسهال	43
طرق التعامل مع حالات الجفاف	44
المزيج المنظف للأمعاء	45
كمادات ضاغطة لمعالجة الإسهال	45
الشاي المرطب والمهدئ للجهاز الهضمي	46
وصفة التعافي من الإسهال	47
<b>الإمساك</b>	<b>47</b>
الشاي المعالج للإمساك (1)	47
الشاي معالج للإمساك (2)	48
محلول ملين للأمعاء	48
كمادات زيت الخروع ومساج منطقة البطن	49
<b>العدوى الطفيلية</b>	<b>49</b>
محلول مضاد للطفيليات	49

علاجات مساعدة ضد الطفيليات	50
حرقة المعدة أو الارتجاع المعدي المريئي	51
شاي لعلاج الحموضة	51
الغثيان	52
شاي علاج الغثيان	52

# طرق تحضير المستحضرات العشبية

يحتوي هذا الفصل على تعليمات تحضير مجموعة من المستحضرات العشبية التي سوف يتم الإشارة إليها في جميع الوصفات.

## الوصفة الطبية الأساسية

### منقوع الأعشاب

تحضّر الخلاصة عبر إضافة الجزء الخارجي (المعرض للهواء) من النبات (أوراق الشجر، والزهور، والساق، وبعض البذور والتوت مثل: الميرمية، والخزامى، والورد، والبابونج، الخ) إلى الماء المغلي ونقعها لبعض الوقت.

المواد المطلوبة:

- كوب يتحمل الحرارة
- صحن صغير يمكن استخدامه لتغطية الكوب
- أعشاب مجففة أو خضراء (أوراق الشجر، الزهور، الساق، بعض البذور، التوت)

تعليمات التحضير:

- يضاف 15 غم من الأعشاب المجففة لكل 250 مل من الماء المغلي (ملعقة كبير من الأعشاب لكل كوب من الماء المغلي).
- يغطى الكوب وتنفق الأعشاب في الماء لمدة 15 دقيقة على الأقل، أو لمدة ليلة للحصول على منقوع أقوى.
- تصفى جميع الأعشاب قبل تقديم المنقوع. إذا تُرك المزيج منقوعاً لفترة من الوقت، يعاد تسخينه على نار هادئة.

الجرعة الأساسية للبالغين: 125 مل - 500 مل في اليوم (2-3 أكواب/اليوم)  
الجرعة الأساسية للأطفال تحت سن 12 عاماً: ¼-½ جرعة البالغين

### خلاصة الأعشاب المغلية

طريقة استخلاص العناصر الطبية للأعشاب بالغلي شبيهة بالوصفة السابقة ولكنها تستخدم في الأجزاء الأكثر صلابة في

النبات، مثل الجذور، واللحاء، والبذور، وأوراق الشجر القاسية. (مثل: القرفة، اليانسون، الغار، الحمبلاس، ورق الزيتون، الزنجبيل، الخ).

المواد المطلوبة:

- إناء طهي مع غطاء
- أعشاب مجففة أو خضراء (جذور، لحاء، بذور، أوراق الشجر القاسية)

تعليمات التحضير:

- يضاف 15 غم من الأعشاب لكل 250 مل من الماء إلى الإناء (ملعقة كبيرة من المواد النباتية إلى كل كوب ماء).
- يوضع الإناء على النار حتى يبدأ الخليط بالغليان بشكل طفيف.
- يغطي الإناء وتترك الماء تغلي على نار هادئة لمدة 20 دقيقة.
- يترك الخليط جانباً إلى أن يبرد قليلاً قبل تصفيته وتقديمه.

الجرعة الأساسية للبالغين: 125 مل - 500 مل في اليوم (2-3 أكواب في اليوم)  
الجرعة الأساسية للأطفال تحت سن 12 عاماً: ¼-½ جرعة البالغين.

## الزيوت العشبية

الزيوت العشبية طريقة مثالية لصناعة المراهم العلاجية للحالات الموضعية وامتصاص الدواء عبر البشرة. تنقع الأعشاب في الزيت عبر الحرارة لاستخراج المكونات العلاجية. ويمكن استخدامها مباشرة على الجلد، أو تحضيرها على شكل مرهم (الوصفة موجودة في الأسفل).

المواد المطلوبة:

- أعشاب مجففة
- زيوت ناقلة (مثل: زيت الزيتون، وزيت عباد الشمس، وزيت اللوز، وزيت بذر العنب، وزيت السمسم) والقليل من زيت الخروع (اختياري) لتعزيز الامتصاص.
- مرطبان أو وعاء زجاجي
- إناء طهي مع غطاء
- قماش قطني أو شاش أو مصفاة صغيرة

تعليمات التحضير:

- تطحن الأعشاب المجففة إلى أن تتحول إلى مسحوق (إن أمكن).

- تضاف الأعشاب المجففة مباشرةً إلى الزيت الناقل الذي تم اختياره بنسبة معيار واحد من الأعشاب لكل 5 معايير من الزيت، مثلاً: 100 غم من الأعشاب المجففة لكل 500 مل من الزيت في الإناء. (إذا توفر زيت الخروع، يضاف منه 10-20% كجزء من كمية الزيت الكلية).
- يدفأ الزيت على نار هادئة، مع التحريك مراراً لمدة ساعتين تقريباً، مع الحرص على عدم ارتفاع حرارة الأعشاب بشكل زائد واحتراقها.
- يرفع الإناء عن النار ويترك الخليط جانباً ليبرد. حينما يبرد الزيت، يصفى الزيت في مرطبان نظيف وجاف تماماً. يوضع الغطاء على الوعاء ويستخدم الخليط حسب الحاجة.
- طريقة الغلي المزوج: كوسيلة بديلة، يضاف الزيت والأعشاب إلى وعاء زجاجي أو معدني يتسع في الإناء. في قاع الإناء يضاف ما لا يقل عن 5 سم من الماء. حين تغلي الماء، يتم تخفيف الحرارة لتغلي على نار هادئة. يوضع الوعاء المغطى فوق الإناء ويتم اتباع باقي التعليمات المذكورة في الأعلى، مع مراقبة مستوى الماء باستمرار للحرص على عدم غليان الماء كله من الإناء. تسمح هذه الطريقة للزيت بأن يغلي ببطء مما يقلل من خطر ارتفاع حرارة الزيت واحتراقه.
- طرق أخرى: تضاف الزيوت الأساسية إلى محلول مخفف 1% (لكل 30 مل من الزيوت العشبية أضف 5-6 قطرات من الزيوت الأساسية). يمكن للزيوت الأساسية أن تزيد من فعالية زيت الأعشاب وتعمل كوسيلة حفظ إضافية له.
- يحفظ في مكان بارد وجاف بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. إذا تم حفظه بالشكل الصحيح، يظل الزيت صالحاً حتى 6 أشهر. يتم التخلص منه إذا تكوّن عليه العفن أو فسد الزيت.

كيفية الاستخدام: يدفأ الزيت في اليد أو على نار هادئة قبل تدليكه على المنطقة المصابة حسب الحاجة.

## المراهم والدهون

المراهم مستحضرات طبية مصنوعة من زيوت الأعشاب بشكل أساسي ويتم تجميدها باستخدام شمع العسل. تستخدم المراهم عادةً للقرصات أو الحروق أو تهيج الجلد. وتستخدم لإيصال الأعشاب مباشرةً للنسيج الذي يحتاج إليها وتثبيت الدواء في مكانه.

المواد المطلوبة:

- زيت عشبي
- شمع العسل
- غلاية مزدوجة أو وعاء معدني أو زجاجي يمكن وضعه في إناء طهي
- سيخ خشبي أو ملعقة معدنية
- وعاء لحفظ المرهم

تعليمات التحضير:

- تحدد درجة صلابة المرهم المرغوبة. لنسبة 6:1 عدد متنوع من الاستخدامات ويسهل استخدامها، أي ما يقارب 30 غم من الشمع لكل 180 مل من الزيت.

- في غلاية مزدوجة، يوضع الزيت العشبي على نار هادئة. وحين يصبح دافئاً، يضاف إليه شمع العسل لتذويبه في الزيت على نار هادئة، مع الحرص على مراقبة الشمع عن كثب لأنها مادة سريعة الاشتعال.
- يستخدم السيخ الخشبي أو الملعقة المعدنية لتحريك الشمع والزيت.
- قبل رفع الخليط عن الحرارة، توضع الملعقة المعدنية فيه سريعاً ويترك المزيج ليبرد ويجمد، ثم يفرك بين الأصابع لتحديد ما إذا كان القوام مناسباً. للحصول على مرهم أكثف، يضاف المزيد من الشمع بالتدريج. ولتخفيف المرهم، يضاف المزيد من الزيت. يرجى التحقق من القوام بعد كل إضافة أو تعديل.
- يرجى الحرص على أن يكون وعاء حفظ المرهم قريباً قبل تفريغ السائل. يصبّ السائل بحذر في وعاء المرهم.
- يوضع الوعاء جانباً حتى يبرد ويضاف ملصق الاسم بعد أن يبرد.
- يحفظ في مكان بارد وجاف، بعيداً عن أشعة الشمس. إذا تم الاحتفاظ به بالشكل الصحيح، سيظل المرهم صالحاً للاستخدام لمدة سنة على الأقل. يتم التخلص منه إذا تشكل عليه العفن (غالباً ما يحدث ذلك إذا لامست الماء المرهم أو إذا لم تكن اليدين نظيفتان أثناء التعامل مع المرهم بشكل مباشر).

كيفية الاستخدام: يدها المرهم في اليدين قبل وضعه أو تدليكه على المنطقة المصابة حسب الحاجة.

## المحالييل

المحالييل هي مُستحضرات لعلاج مجموعة من الأمراض من ضمنها العدوى والالتهابات باستخدام مسحوق الأعشاب. إنَّ العسل الخام بطبيعته مضاد للميكروبات ومطريّ ومُخفف ومناسب جداً للتهابات الحلق، وبمزجه مع الأعشاب والبهارات المسحوقة تصبح المستحضرات أطيب طعمًا وأكثر استساغَةً لتناولها بجرعات أكبر، وبالذات عند معالجة الأطفال حيث قد لا يتحملون المذاقات القويّة والمرّة واللاذعة.

المواد المطلوبة:

- أعشاب مطحونة أو جافّة (يمكن طحن الأعشاب باستخدام مطحنة القهوة أو المدقّة والهاون للحصول على أنعم درجة بالطحن)
- عسل خام
- وعاء زجاجي أو مرطبان نظيف مع غطاء

تعليمات التحضير:

- في مرطبان نظيف، تمزج كميات متساوية من مسحوق الأعشاب والعسل الدافئ لتكوّن معجوناً كثيفاً.
- تخلط جيداً حتّى تختفي التكتلات تماماً.
- يمكن استخدام المحلول مباشرة، وإن أمكن يترك منقوعاً لمدة أسبوع على الأقل.
- بدائل: إن لم يتوفّر العسل يمكن استخدام دبس السكر (العسل الأسود) الدافئ بدلاً عنه أو السكر المذاب بالماء الدافئ بحيث يكون معجوناً سميكاً. كما يمكن أن تكون الدهون أو الزيوت مثل الطحينية بديلاً مناسباً في حال عدم توفّر المذكور سابقاً، كما يمكن استخدام العصير الحلو من قاع المعلبات أو العصائر التي بها درجة عالية من السكر. إن كان المحلول مكوّنًا من هذه الأخيرة فتصبح فترة صلاحية المحلول أقصر وبالتالي يجب التخلص منه بعد فترة العلاج.

- يحفظ في مكان بارد وجاف أو في الثلاجة إن أمكن ذلك. يمكن أن يبقى المحلول صالحًا للاستخدام لمدة ٦ أشهر على الأقل إن لم يتعرّض للرطوبة.

جرعة البالغين: ملعقة كبيرة كل ٢-٣ ساعات حسب الحاجة. يتم تناوله بالملعقة أو مخلوطًا مع الماء الدافئ مثل الشاي. الجرعة للأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ١/٥-١/٤ جرعة البالغين أو بقدر حبة البازيلاء. كل ٢-٣ ساعات حسب الحاجة.

## المُستحضرات الكحولية

تسمح هذه المُستحضرات بزيادة فترة صلاحية المُستحضرات العشبية بفضل الوسط الكحولي، كما يمكن تناولها بجرعات أقل لأنها تحتوي على كلٍ من العناصر الكيميائية النباتية التي تذوب بالماء أو بالكحول. يتم تحضير هذه الوصفات باستخدام الأعشاب الجافة في الكحول بدرجاته المختلفة. بحذّ الأدنى يجب أن يكون الكحول المستخدم بدرجة ٨٠-١٢٠ كحول (٤٠-٦٠٪ من نسبة الحجم الكامل) لاستخلاص أكبر ما يمكن من مكونات النبات وللحصول على فترة صلاحية مستقرّة.

المواد المطلوبة:

- أعشاب مطحونة أو جافة (تطحن الأعشاب باستخدام مطحنة القهوة أو المدقّة والهاون لأنعم درجة ممكنة)
- كحول بدرجة ٨٠-١٢٠ (نسبة الكحول من الحجم ٤٠-٦٠٪)
- وعاء أو مرطبان زجاجي نظيف وجاف

تعليمات التحضير:

- في مرطبان، تمزج الأعشاب والكحول بنسبة وزن إلى حجم ١:٥، على سبيل المثال لكل ١٠٠ غم من الأعشاب يضاف ٥٠٠ مل من الكحول.
- يغلق المرطبان ويرج لخلط المكونات، مع التأكد من انغمار كل الأعشاب بالكحول أو تستخدم عصاة خشبية لخلط المكونات معًا.
- يترك الخليط منقوعًا لمدة أسبوعين على الأقل، ويحرك يوميًا للتأكد من أنّ كل الأعشاب مغمورة لأنّ حجمها ينمو مع الرطوبة. كما يساهم الرجّ بإطلاق مكونات الأعشاب في الكحول. يتم إضافة المزيد من الكحول في حال لم تكن الأعشاب مغمورة تمامًا للتأكد من انغمارها دائمًا.
- يُصفى الكحول من الأعشاب بعد مرور أسبوعين.
- بدائل: يمكن تحضير المُستحضرات الكحولية باستخدام الأعشاب الخضراء. بسبب احتواء الأعشاب الخضراء على الكثير من المياه، يجب استخدام كحول بدرجة أعلى لاستخراج فوائد الأعشاب الطيبة وضمان فترة صلاحية مستقرّة. في حال استخدام الأعشاب الخضراء، يجب أن تُفرم لدرجة عالية من النعومة وتُخلط مع الكحول بنسبة ١:٢ (أي على سبيل المثال مع ١٠٠ غم من الأعشاب، إضافة ٢٠٠ مل من الكحول) بدرجة ١٩٠ (نسبة الكحول من الحجم ٩٥٪). مستحضرات النباتات المكونة من الأعشاب الخضراء أكثر عرضة للتلفن وخاصةً أثناء فترة النقع. يمكن استخدام الخلّاط لمزج الأعشاب مع الكحول للحدّ من فرصة العفن. يجب التأكد من حال الخليط دوريًا أثناء فترة النقع لتكون الأعشاب مغمورة دومًا.
- يُحفظ في مكان جاف وبارد بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة. إن أمكن، يحفظ المستحضر في زجاجة داكنة.

جرعة البالغين: ١٠-٣٠-مل، ١-٣ مرات يوميًا ابتداءً بالجرعة الأقل ويتم زيادتها حسب الحاجة.  
الجرعة للأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ٢-٥ مل، ١-٣ مرات يوميًا.

## مُستخلصات الخل

تُحضّر مستخلصات الخل بشكل شبيه بالمستحضرات الكحولية، ولكن باستخدام الخلن وهي في أغلبها مزيج من الأعشاب الجافة أو الخضراء مع خل التفاح الخام أو أي خل فاكهة آخر مخمّر طبيعيًا. يكون الخل مثاليًا في استخلاص المكونات الطبيعية للنباتات التي تتميز برائحة عطرية قوية أو مرّة أو لاذعة.

المواد المطلوبة:

- أعشاب مطحونة أو جافة (تطحن الأعشاب باستخدام مطحنة القهوة أو المدقة والهاون لأنعم درجة ممكنة)
- الخل (خل التفاح الخام أو أي خل متخمّر بشكل طبيعي من الفاكهة وهو أكثر استساغة)
- وعاء أو مرطبان زجاجي نظيف وجاف

تعليمات التحضير:

- في مرطبان، تمزج الأعشاب والخل بنسبة وزن إلى حجم ١:٥، على سبيل المثال لكل ١٠٠ غم من الأعشاب يضاف ٥٠٠ مل من الخل.
- يغلق المرطبان ويرج لخلط المكونات، مع التأكد من انغمار كل الأعشاب بالخل أو تستخدم عصاة خشبية لخلط المكونات معًا.
- يترك الخليط منقوعًا لمدة أسبوعين على الأقل، ويحرك يوميًا للتأكد من أنّ كل الأعشاب مغمورة لأنّ حجمها ينمو مع الرطوبة. كما يساهم الرج بإطلاق مكونات الأعشاب في الخل. يتم إضافة المزيد من الخل في حال لم تكن الأعشاب مغمورة تمامًا للتأكد من انغمارها دائمًا.
- يُصفى الخل من الأعشاب بعد مرور أسبوعين.
- بدائل: يمكن تحضير الخل باستخدام الأعشاب الخضراء. تحضير هذه الوصفات يتطلب المزيد من الإعداد لاستخلاص مكوناتها في الخل بسبب احتواء الأعشاب الخضراء على الكثير من المياه، ولأجل ضمان فترة صلاحية مستقرة. إن استخدمت الأعشاب الخضراء، تترك الأعشاب جانبًا لمدة ليلة لتذبل ومن ثم تُقزم على درجة عالية من النعومة وتخلط مع الخل بنسبة ١:٥ (أي على سبيل المثال لكل ١٠٠ غم من الأعشاب، يضاف ٥٠٠ مل من الخل). خل الأعشاب أكثر عُرضةً للتعفن خاصةً خلال فترة النقع. يجب التأكد من تجفيف الأعشاب قبل خلطها مع الخل للحدّ من فرصة العفن. كما يمكن استخدام الخلاط لمزج الأعشاب مع الخل. يجب التأكد من حال الخليط دوريًا أثناء فترة النقع للتأكد من انغمار الأعشاب دائمًا.
- يُحفظ في مكان جاف وبارد بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة. إن أمكن، يحفظ الخل في زجاجة داكنة مع الحد من تعرّضها للرطوبة.

جرعة البالغين: ١٠-٣٠-مل، ١-٣ مرات يوميًا ابتداءً بالجرعة الأقل ويتم زيادتها حسب الحاجة.  
الجرعة للأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ٢-٥ مل، ١-٣ مرات يوميًا.

## خليط العسل مع الخل

خليط العسل مع الخل خليط مبني على خل الأعشاب وهو مستحضر يجمع بين فوائد العسل (المضادة للميكروبات) والخل (المطهرة) ويعزز من استقرار فترة الصلاحية ويجعل طعم الأعشاب أكثر استساغة. هذه المستحضرات مفيدة بالذات في حالات الشكوى من أمور متعلقة بالهضم والتنفس، كما ويمكن الاستفادة منها جلدًا في معالجة الجروح البسيطة.

### المواد المطلوبة:

- أعشاب مطحونة أو جافة (تطحن الأعشاب باستخدام مطحنة القهوة أو المدقة والهاون لأنعم درجة ممكنة)
- الخل (خل التفاح الخام أو أي خل متخمّر بشكل طبيعي من الفاكهة وهو أكثر استساغة)
- العسل (من الأفضل أن يكون عسل خام حيث يحافظ على العديد من الأنزيمات المفيدة طبيعيًا)
- وعاء أو مرطبان زجاجي نظيف وجاف

### تعليمات التحضير:

- في مرطبان، تمزج الأعشاب والخل بنسبة وزن إلى حجم ٥:١، على سبيل المثال لكل ١٠٠ غم من الأعشاب إضافة ٥٠٠ مل من الخل.
- يغلق المرطبان ويرج لخلط المكونات، مع التأكد من انغمار كل الأعشاب بالخل أو تستخدم عصاة خشبية لخلط المكونات معًا.
- يترك الخليط منقوعًا لمدة أسبوعين على الأقل. من الأفضل تركه منقوعًا لمدة ٤ أسابيع، ورجه يوميًا للتأكد من أن كل الأعشاب مغمورة لأن حجمها ينمو مع الرطوبة. يساهم الرج بإطلاق مكونات الأعشاب في الخل. يتم إضافة المزيد من الخل في حال لم تكن الأعشاب مغمورة تمامًا للتأكد من انغمارها دائمًا.
- يُصفى الخل من الأعشاب بعد مرور أسبوعين أو أربعة أسابيع.
- يخلط الخل مع العسل بمعايير متساوية ويحفظ في مرطبان.
- يُحفظ في مكان جاف وبارد بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة. إن أمكن، يحفظ خليط الخل والعسل في زجاجة داكنة مع الحد من تعرّضها للرطوبة.

جرعة البالغين: ١٠-٣٠ مل، ١-٣ مرات يوميًا ابتداءً بالجرعة الأقل ويتم زيادتها حسب الحاجة.

جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ٢-٥ مل، ١-٣ مرات يوميًا.

للاستخدام الخارجي: تنظف المنطقة المصابة، وتدهن طبقة خفيفة على الجرح. توضع ضمادة معقمة فوق الجرح إن توفّر ذلك للمحافظة على الطبقة فوق الجرح.

## الشراب العشبي

يتكوّن الشراب عادة من مستخلص من مادة نباتيّة مغلي أو منقوع في الماء ويستخدم السكّر أو العسل أو الغليسيرين النباتي المناسب للأكل كوسيط حافظ. لأنّ المُستخلص يعتمد على الماء في تحضيره يجب إضافة السكّر من أجل المحافظة على الشراب بشكل فعّال دون الحاجة إلى التبريد. مدّة صلاحية الشراب المصنوع بالطريقة التالية تتراوح بين ٦ أشهر وسنة إذا حُفظ في مكان معتم وبارد.

يمكن استعمال الشراب لاستغلال المواد العشبيّة المتوفرة إن كانت محدودة، وزيادة استساغة الأعشاب، وإيصال المادة النباتيّة الدوائيّة بشكل مباشر للأنسجة التي تحتاجها (مثل شراب السعال في حال التهابات الحلق).

#### المواد المطلوبة:

- إناء طهي مع غطاء
- سكّر أو عسل
- أعشاب جافة أو خضراء (إن كان المنقوع أو المغلي متوفراً، يرجى اتّباع التعليمات التالية لمزجه مع السكّر أو العسل)
- زجاجة أو مرطبان شفاف وجاف

#### تعليمات التحضير:

- في الإناء، يضاف ٣٠ غم من الأعشاب الجافة إلى ٥٠٠ مل من الماء وتسخّن حتّى تغلي.
- يترك الخليط على نار هادئة حتّى يتبخّر إلى نصف حجمه الأصلي تقريباً، مثلاً تصبح ٥٠٠ مل بحجم ٢٥٠ مل.
- يرفع عن النار ويصفى من الأعشاب.
- يتم قياس الباقي من السائل ويعاد إلى الوعاء.
- يضاف السكّر إلى هذا المغلي بنسبة ٢:١ (كوبان من المادة المُحلّية لكل كوب من السائل). إن كانت الكميّة بحجم ٢٥٠ مل يضاف ٥٠٠ مل من العسل أو ٥٠٠ غم من السكر.
- يدفأ السائل مع المُحلّي حتّى يذوب المُحلّي تماماً.
- إن كانت هناك رغبة في زيادة كثافة الشراب، يغلى لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة إضافيّة حتّى الحصول على الكثافة المطلوبة.
- يترك جانباً ليبرد ومن ثم يسكب في وعاء أو زجاجة.
- بدائل: يظل الشراب صالحاً للاستخدام لفترة تصل إلى ٦ شهور على الرف أو أكثر إن وُضع في الثلاجة. إن كانت هناك رغبة بزيادة فترة الصلاحية، من الممكن إضافة الكحول (درجة ٨٠ أو أكثر، ٤٠٪ نسبة الكحول من الحجم أو أعلى)، أي تقريباً ٤٥-٦٠ مل لكل ١٢٥ مل من الشراب.
- يُحفظ في مكان جاف وبارد بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. إن أمكن، يحفظ الشراب في زجاجة داكنة ويتم الحد من تعرّضها للرطوبة.

جرعة البالغين: ١٠-٣٠-مل، ١-٣ مرات يومياً.

الجرعة للأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ٥-٢-مل، ١-٣ مرات يومياً.

## الكمادة

الكمادة معجون موضعي من الأعشاب لتخفيف الالتهاب وتعزيز الشفاء عن طريق ضغط النباتات مباشرةً على الجسم. فهي تجمع بين الدفاء والرطوبة لتلطيف الأنسجة المصابة وتخفيف الألم.

المواد المطلوبة:

- أعشاب جافة أو خضراء
- منشفة أو جورب أو قميص أو أي قماشة نظيفة أخرى بحجم يكفي لتغطية المنطقة المصابة
- وعاء ضحل مع سائل دافئ (يمكن استخدام الماء، أو المنقوع، أو الحليب، أو أي سائل آخر متاح على البشرة غير المصابة)

تعليمات التحضير:

- توضع الأعشاب المجففة أو الخضراء المفرومة في قطعة قماش نظيفة
- تربط القماشة لتصبح صرة
- توضع الصرة في الوعاء الضحل وتسكب المياه الساخنة عليها (أو أي سائل آخر) مما يسمح بغمر الأعشاب الجافة أو تسخين الأعشاب الخضراء.
- تعجن الصرة المبللة حتى تصبح حارة، مع بقاء حرارتها مقبولة لللمس.
- توضع الصرة الساخنة على المنطقة المصابة إلى أن تبرد الكمادة.
- يعاد التسخين ويعاد وضع الكمادة حسب الحاجة.
- يتم التخلص من الأعشاب بعد الاستخدام.

## الضمادة

الضمادة هي تطبيق موضعي باستخدام منقوع قوي أو خلاصة بالجلي، وقطعة قماش نظيفة منقوعة بالمادة السائلة وتوضع على المنطقة المصابة.

المواد المطلوبة:

- وعاء ضحل فيه المنقوع أو الخلاصة
- منشفة أو جورب أو قميص أو أي قماشة نظيفة أخرى بحجم يكفي لتغطية المنطقة المصابة

تعليمات التحضير:

- يحضر المنقوع أو الخلاصة وفقاً للتعليمات المذكورة في الأعلى. يمكن تحضير المزيج بتركيز أعلى عبر إضافة المزيد من الأعشاب للماء.
- تنتقع القماشة في السائل ويتم التكرار حسب الحاجة.

- تبّل القماشة ويتم التكرار حسب الحاجة.
- بدائل: تستخدم الضمادة الباردة (باستخدام سائل بارد) للتعامل مع الدوالي، والحكة، والألم، والانتفاخ. وتستخدم الضمادة الدافئة (باستخدام سائل دافئ) للتعامل مع شد العضلات وآلام البطن والتشنجات والاحتقان.

## كمادة زيت الخروع

يمكن لكمادات زيت الخروع أن تعالج آلام العضلات والعظام، والآلام الشديدة من الندوب الداخلية، والغدد الليمفاوية المحتقنة، والخراجات، والالتهابات. يرفع زيت الخروع من المناعة عبر تحفيز الجهاز الليمفاوي ودعمه والذي يعمل بطبيعته كمضاد للفطريات والفيروسات والبكتيريا والالتهابات. حين توضع كمادة زيت الخروع على المنطقة المصابة، تزيد الدورة الدموية وتخفف الألم والالتهاب والتورم. يمكن أن تخفف من الإمساك وأعراض الدورة الشهرية. ملاحظة: لا يجب أن توضع كمادات زيت الخروع على المعدة إذا كانت المريضة في فترة الحيض لأنه قد يسبب النزيف.

### المواد المطلوبة:

- زيت الخروع
- عدّة مناشف أو جوارب أو قمصان أو أي قماشة نظيفة أخرى بحجم يكفي لتغطية المنطقة المصابة (يفضل أن تكون مصنوعة من مادة خشنة مثل القطن السميك مما يساعد على الاحتفاظ بالحرارة)
- مصدر حرارة إن أمكن (قربة ماء، أو جورب معبأ بالرز أو الحبوب المجففة وتمت تدفئته في الميكروويف أو على نار هادئة في إناء)
- مرطبان أو أي وعاء آخر مع غطاء
- غطاء بلاستيكي أو كيس بلاستيك

### تعليمات التحضير:

- يوضع القماش في وعاء نظيف.
- يضاف 125-250 مل من زيت الخروع على قطع القماش مع الحرص على تغطيتها بزيت الخروع بالكامل.
- في حال استخدام وعاء زجاجي أو معدني، يمكن تدفئة القماش المنقوع باستخدام الغلاية المزدوجة التي تطرقنا إليها في مقطع المراهم في الأعلى.
- بعد أن تدفأ الأقمشة بالزيت، توضع على بشرة نظيفة وغير مجروحة وتغطى بالبلاستيك.
- توضع عليها قربة الماء الدافئ أو أي مادة دافئة أخرى وتغطى بالمنشفة.
- إن أمكن، يغطى المريض بحرام ليرتاح لمدة ساعة على الأقل أو عدة ساعات.
- يتم إزالة المواد بعد ذلك.
- يمكن لف المواد المزيّنة في كيس بلاستيكي وحفظها بالبراد لإعادة تدفئتها واستخدامها عدة مرات من قبل الشخص ذاته. تستبدل بمواد نظيفة وجديدة بعد 6-8 استخدامات.
- يمكن استخدام كمادة زيت الخروع لمدة 3 أيام على التوالي و4 أيام بدون استخدام، وإعادة تكرار ذلك على مدى عدة أسابيع أو حتى تتحسن الحالة.

## جوا شا (الحجامة الصينية)

جوا شا أو الحجامة الصينية طريقة علاج يدوية في الطب الصيني. اشتهرت مؤخرًا لاستخداماتها التجميلية على الوجه. ولكن تاريخيًا، تم استخدام جوا شا على الجسم، تحديدًا على الظهر والرقبة لتخفيف الألم وعلاج ارتفاع الحرارة والإصابة بالبرد. تستخدم جوا شا تدليكات قصيرة وطويلة على البشرة لتحفيز تجمع الدم تحت الجلد ورفع الدورة الدموية وزيادة الأجسام المساندة للجهاز المناعي. (تشن وآخرون، 2016)<sup>1</sup>. يمكن أن تترك جوا شا آثار خفيفة لتجمع الدم تحت الجلد أشبه بأثر الحجامة. هذه ليست كدمات بل دماء راكدة تم تحريكها. يمكن أن تظل موجودة لمدة 7-10 أيام. لا يجب أن يتم تدليك أداة جوا شا بقوة شديدة بحيث تجرح البشرة.

يمكن استخدام جوا شا في أي وقت لعلاج آلام العضلات والعظام.

يمكن استخدام جوا شا في المراحل المبكرة من البرد أو الإنفلونزا لتحفيز الاستجابة المناعية.

يمكن استخدام جوا شا في مرحلة التعافي من البرد أو الإصابة لتيسير الحركة الليمفاوية والسوائل.

### المواد المطلوبة:

- أداة جوا شا نظيفة ومعقمة، أو ملعقة صينية من السيراميك، أو غطاء مرطبان نظيف للاستخدام مرة واحدة، أو قرش معدني نظيف.
- زيت الزيتون أو زيت العصفور أو زيت الجوجوبا.

### طريقة الاستخدام:

يوضع الزيت على البشرة في منطقة العلاج. القليل من الزيت سوف يسبب المزيد من الألم، والكثير منه سوف يقلل من الاحتكاك المطلوب.

في بعض الممارسات لا يتم استخدام الزيت أو يستخدم الماء بدلاً منه لتليين المنطقة. عادةً ما يسبب ذلك ظهور البثور أو جرح البشرة. إذا لم يتوفر الزيت، يمكن استخدام نفس الطريقة فوق الثياب، ولن تتشكل آثار تجمع الدم تحت الجلد بهذه الطريقة ولكن لا يزال بإمكانه تخفيف الألم، وتحفيز الدورة الدموية، وتحفيز الاستجابة المناعية.



يتم الإمساك بأداة جوا شا أو الغطاء بثبات بين الإبهام والسبابة باليد المسيطرة. توضع الي الأخرى بثبات على جسم المريض لاستشعار موضع الانقباضات العضلية أو الألم أو عدم الراحة. يتم التدليك بدايةً بضربات طويلة على طول الليف العضلي في المنطقة المصابة، ويتبعها ضربات قصيرة عكس الليف العضلي. لعلاج الإصابة بالبرد والإنفلونزا، تكون منطقة العلاج في الرقبة وأعلى الظهر وبين لوح الكتف. لعلاج آلام العضلات والعظام، تكون منطقة العلاج هي ذات منطقة الألم. يجب ألا تستخدم جوا شا على العمود الفقري أو ألواح الكتف.

<sup>1</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27672506/>

يتم زيادة الضغط تدريجيًا بما يتماشى مع راحة المريض. مع التدليك بضغط متوسط إلى قوي، قد تبدأ نقاط حمراء أو بنفسجية صغيرة من تجمع الدم تحت الجلد بالظهور. في البداية، يجب أن يكون الضغط خفيفًا ومن ثم يُرفع بالتدريج على مناطق الألم، على ذلك ألا يزيد من الألم. يتم تدليك ما بين 20-30 ضربة في كل منطقة قبل الانتقال إلى المنطقة التي تليها.

بعد العلاج، يتم إزالة أي زيت متبقي وتغطى منطقة العلاج. على المريض أن يحافظ على دفء المنطقة وألا يستحم حتى اليوم التالي. لا يجب أن تتعرض المنطقة للرياح أو البرد أو الرطوبة أو لفحات الهواء. يجب الانتظار إلى أن تختفي نقاط تجمع الدم تحت الجلد قبل استخدام جوا شا أو الحجامة مجددًا. بعض الأشخاص غير المطلعين على ممارسات جوا شا يعتقدون أحيانًا أن موضع العلاج الذي يترك أثرًا من تجمع الدم تحت الجلد هي من علامات العنف الجسدي، خصوصًا حين تكون عند الأطفال.

تنظف أدوات جوا شا بالصابون والماء لإزالة أية زيوت، وتعمم بالكحول الطبي أو معقم ذي قوة أعلى. أدوات السيراميك أو الفولاذ المضاد للصدأ أسهل للتنظيف والتعقيم من أدوات الحجر.

تعليمات السلامة: لا ينصح باستخدام جوا شا في الحالات الآتية:

- الجروح غير الملتئمة، والقروح، وحروق الشمس، والطفح الجلدي، وحب الشباب أو أي جلد غير سليم.
- يجب الحذر أو تجنب التعامل مع البشرة حديثة الالتئام.
- اضطرابات تخثر الدم أو أمراض الأوعية الدموية.
- يجب تجنب أي شامات بارزة أو وحمات بارزة أو تغطيتها.

لا مانع في تدليك الجروح الملتئمة بشكل جيد أو الوحمات المسطحة أو الوشوم الملتئمة بشكل جيد.

## الحجامة

الحجامة علاج يدوي يستخدم كاسات الهواء لعلاج مشاكل متنوعة. يستخدم هذا النوع من العلاج للألام الحادة والمزمنة والحالات في الجهاز التنفسي. يمكن أن يحفز شفق الهواء عبر الكؤوس الزجاجية الدورة الدموية، ويتخلص من المخاط، ويدور الحركة للمفاوية، ويعالج الألم.

عادةً توضع الكؤوس على الظهر والأطراف لعلاج آلام العضلات، أو على أعلى الظهر لأمراض الجهاز التنفسي.

المواد المطلوبة:

- ملقط
- كؤوس زجاجية أو من السيراميك خالية من أي كسور أو تشققات. يفضل استخدام كاسات الهواء المخصصة للحجامة ولكن أي كؤوس أخرى تفي بالغرض.
- الكحول الطبي (90%+)
- زيت أو مرهم
- كرة قطن أو قطعة قماش (ملاحظة: يجب الحرص على ألا يحتوي الزيت المستخدم على أي كحول إذ أنه قد يصبح سهل الاحتراق عند إزالة الهواء من الكأس باستخدام الشعلة).

#### تعليمات الاستخدام:

يوضع القليل من الزيت أو المرهم على المنطقة المصابة. ثم يأخذ المعالج كرة القطن أو قطعة القماش المكونة بنفس الحجم ويغطها بالقليل من الكحول الطبي. من الضروري عصر أي سائل إضافي للحرص على ألا يسيل منه على المريض ويسبب الحروق.

ثم يستخدم المعالج الملقط لالتقاط كرة القطن أو القماش وإشعال النار فيها. توضع الشعلة داخل الكأس ويتم إخراجها، ويوضع الكأس سريعاً على المنطقة المصابة. هذه العملية تسحب الأكسجين من الكأس مما يصنع ضغطاً معاكساً يشفط البشرة إلى داخل الكأس. حين يتم تحقيق الامتصاص بالشكل المناسب، يمكن أن تترك الكؤوس لمدة 15 دقيقة قبل إزالتها. من المهم أن يبقى المريض دافئاً للساعات التالية بعد العلاج.

#### ملاحظة مهمة:

قد تتحول البشرة إلى اللون الأحمر أو الوردى أو الأسود أو الكحلي أو البني، كالدببة، وذلك لأن عملية الحجامة تفتح شعيرات دموية صغيرة تحت الجلد. ومع أن هذه العلامات تبدو مثل الندوب، إلا أنها ليست كذلك لأنها موضعية ولا يجب أن تكون مؤلمة عند لمسها. هذه العلامات تختفي عادة بعد 4 أيام إلى أسبوعين.

#### تعليمات السلامة:

يجب تجنب الحجامة أو مراقبة العملية عن كثب من قبل معالج متمرس إذا كان المريض يعاني من الصرع أو الناعور أو أصيب بالسكتة الدماغية سابقاً أو الأكزيما أو الصدفية أو لديه بشرة شديدة الحساسية أو التقرحات أو أمراض القلب أو السرطان أو فشل الأعضاء أو كسور العظام أو يستخدم مميعات الدم. يجب على المعالج المتمرس فقط تطبيق علاج الحجامة في منطقة الرقبة.

لا تُستخدم الحجامة مباشرة على الدوالي أو الأمراض الجلدية أو الشرايين الرئيسية أو العقد الليمفاوية أو فتحات الجسم. إذا كانت البشرة مصابة أو تنزف أو كان هناك جرح مفتوح، فلا يجب الضغط عليه بالحجامة. يمنع العلاج بالحجامة لأصحاب الأجهزة الطبية الإلكترونية، مثل جهاز تنظيم ضربات القلب.

#### التنظيف

يمكن تنظيف الكؤوس باستخدام محلول مبييض أو أي محلول معقم آخر.

# علاجات ووصفات

## تعزيز المناعة بشكل عام

### خل تعزيز المناعة

الاستخدامات: مستحضر من أجل تعزيز المناعة بشكل عام يمكن تناوله كدواء وقائي أو في حال الإصابة بعدوى حادة من أجل تقوية رد فعل جهاز المناعة. تحتوي هذه الوصفة على أعشاب مضادة للميكروبات والالتهابات.

#### تعليمات التحضير:

- تستخدم إحدى هذه الأعشاب أو أكثر: ورق غار، ورق الزيتون، إكليل الجبل، مريمية، حشيشة القلب، زعتر وتخلط في وعاء زجاجي (مرطبان) مع الخل بنسبة وزن إلى حجم ١:٥. مثلاً، لكل ١٠٠ غم من الأعشاب يضاف ٥٠٠ مل من الخل.
- من أجل التأكد من خلطها معا بشكل وافٍ، يمكن إغلاق المرطبان ورجّه أو استخدام ملعقة أو عود خشبية لخلطها للتأكد من أنّ كلّ الأعشاب ابتلّت بالخل بشكل تام. إذا كان غطاء المرطبان من المعدن، يجب استخدام ورق أو بلاستيك قبل الإغلاق لوقايته من الخل حتّى لا يتعرّض للصدأ.
- يُترك الخليط منقوعاً لمدة أسبوعين على الأقل، ويحرك يوميّاً للتأكد من أنّ كلّ الأعشاب منقوعة حيث يتضاعف حجمها عند ترطيبها. كما يساهم الرج بإطلاق مكونات الأعشاب في الخل. إن لم يكن منسوب الخل كافياً بحيث تكون الأعشاب جميعها مغمورة يجب إضافة المزيد من الخل للتأكد من ذلك.
- بعد مرور الأسبوعين، تصفّى الأعشاب من الخل.
- بدائل: يمكن إضافة العسل لتحقيق خليط العسل مع الخل. سيساهم العسل، وهو بطبيعته مضاد للميكروبات، بتعزيز المناعة ويحسن الطعم.
- يحفظ الوعاء في مكان جاف وبارد بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. يرجى التأكد من حفظ الخل في زجاجة داكنة إن كان ذلك ممكناً، والحد من تعرّض المزيج للرطوبة.
- معلومات إضافية: في حال الإصابة بعدوى فيروسية أو هناك حاجة للوقاية منها، يغلى الخل على نار هادئة في مساحة مغلقة بحيث تنتشر أبخرة الخل فيها. هذا يساعد في تطهير الهواء بتوظيف قدرة الخل على مقاومة الميكروبات.

#### الجرعات:

جرعة البالغين: ١٠-٣٠ مل، ١-٣ مرات باليوم.

جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عاماً: ٢-٥ مل، ١-٣ مرات باليوم.

تعليمات السلامة: يرجى تفادي تناول كميات كبيرة في حال الحمل.

## شراب أو منقوع تعزيز المناعة

الاستخدامات: مستحضر تعزيز المناعة هذا مُعد خصيصًا لمعالجة عدد من الحالات الحادة من ضمنها: البرد والأنفلونزا والحرارة والتهاب الحلق وأوجاع المعدة وغيرها من الأمراض الحادة. هو مستحضر مضاد للفيروس ومخفّف للحرارة ومُحفّز لعملية الهضم والدورة الدموية. يجب إعداد هذه الوصفة بمصاحبة مستحضر مزيل للاحتقان في حالات الاحتقان الشديدة. من الممكن استخدام هذا المستحضر كمنقوع لحمامات التعرّق والكمادات وتبخيرات التنفس وذلك بحذف السكر/العسل منها. يستخدم في بداية أعراض العدوى. يُسمح للأطفال بتناوله حسب الرغبة بجرعات قليلة كل ١٥-٢٠ دقيقة مع الكثير من الماء.

تعليمات التحضير: خلط الأعشاب التالية لتحضير منقوع أو شراب.

- معيار ١ من البابونج
- معيار ١ من الزعتر
- معيار ١ من النعنع
- ١/٢ معيار من الزنجبيل
- عصير ١/٢ ليمونة
- بدائل: إن لم تكن كلّ الأعشاب المذكورة متوفرة، يمكن استخدام أي واحدة أو اثنتين منها معًا، واستخدام الزعتر لوحده تحديدًا من أجل تحضير شراب بحيث يمنح تعزيزًا للمناعة ولديه خصائص مضادة للفيروسات والبكتيريا في الوقت ذاته.

الجرعات:

الشراب: جرعة البالغين: ١٠-٣٠ مل، ١-٣ مرات يوميًا.  
جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ٢-٥ مل، ١-٣ مرات يوميًا.

المنقوع: جرعة البالغين: ١٢٥-٥٠٠ مل يوميًا.  
جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ١/٥ - ١/٤ من الجرعة المخصصة للبالغين.

تعليمات السلامة: في حالات الضعف وارتفاع الحرارة قد يكون الزنجبيل محفّزًا زائدًا عن الحد المناسب وبالتالي يمكن حذفه أو استخدامه بنسبة أقل في الوصفة.

نوع العلاج: وقائي، حاد

## عسل حبة البركة (القزحة) لتعزيز المناعة

الاستخدامات: هذه وصفة علاجية تقليدية يمكن استخدامها كمعدّل مناعي وعلاج وقائي وكعلاج لمجموعة من الالتهابات والفيروسات. ممكن أن تكون مفيدة بالذات لمن لديهم أمراض أو اضطرابات في الجهاز المناعي. بالإضافة لتعزيز المناعة بشكل عام، هناك دراسات تدل على فاعليتها في معالجة جرثومة المعدة (عدوى الملوية البوابية) وعسر الهضم والعديد من الحالات الأخرى.

تعليمات التحضير: يحضّر محلول حبة البركة

- معيار ١ من حبة البركة
- معياران من العسل

يمكن تدفئة أو تجميد الحبوب بشكل خفيف قبل الطحن والخلط مع العسل.

الجرعة: ٦ غم من الحبوب أو ما يُقارب ملعقة طعام من المحلول يوميًا. من الأفضل تناولها صباحًا على الريق.

نوع العلاج: وقائي، حاد

## وصفة التنظيف اللمفاوي

الاستخدامات: يمكن أن تُستخدم هذه الوصفة لتخفيف ورم الغدد الليمفاوية ومعالجة آلام الحلق وآلام الأذن المتكررة والاحتقان المزمن وذلك بمحاربة الالتهابات وتنظيف للغدد الليمفاوية.

كيفية التحضير: خلط الأعشاب التالية لتحضير منقوع أو شراب.

- معياران من الثوم أو حبة البركة
- معياران من البنفسج (أو المريمية إن لم يتوفر البنفسج)
- معيار من ١ ورد الجوري
- معيار ١ من ورق الزعرور وزهره أو ثمره

الجرعات:

الشراب: جرعة البالغين: ١٠-٣٠ مل، ١-٣ مرات يوميًا.

جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ٢-٥ مل، ١-٣ مرات يوميًا.

المنقوع: جرعة البالغين: ١٢٥-٥٠٠ مل يوميًا.

جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ١/٥ - ١/٤ من الجرعة المخصصة للبالغين.

تعليمات السلامة: في حالات الضعف وارتفاع الحرارة قد يكون الثوم محفزاً زائداً عن الحد المناسب وبالتالي يمكن حذفه أو استخدامه بنسبة أقل في الوصفة.

نوع العلاج: حاد

## شراب الخل اللهب للمناعة

الاستخدامات: شراب الخل اللهب مُعد من الجذور والأبصال مثل الزنجبيل والثوم والبصل بالإضافة إلى الفلفل الحار وغيرها من الأعشاب والفاكهة مثل الليمون والفلفل الأسود والمريمية وورق الزيتون والرمان والعناب/السدر والسماق والهندبة والخردل والكرم والزعرور وإكليل الجبل والخبيزة وغيرها، بحيث تُنقع في الخل لاستخراج خصائصها العلاجية. هذا الشراب غني بالمكونات المضادة للبكتيريا والمحفزة للدورة الدموية والمضادة للالتهابات والتي تدعم وظائف الجهاز الهضمي والجهاز المناعي.

تعليمات التحضير:

- يتم اختيار أوسع تشكيلة من المكونات المذكورة في الأعلى وفرمها لدرجة عالية من النعومة.
- توضع المكونات مرصوصة في وعاء أو مرطبان مع إضافة رشّة من الملح البحري إن توفّر.
- تغطّى المكونات بالخل ( خل الفاكهة النيء إن كان متوفراً).
- تخلط جيداً قبل تغطيتها.
- إن كان غطاء المرطبان من المعدن فيجب تغليفه بالورق أو البلاستيك قبل الإغلاق لوقايته من الخل حتى لا يتعرّض للصدأ.
- يترك الخليط منقوعاً لمدة ٥-٧ أيام على الأقل مع رج المرطبان يوميًا. يجب التأكد من أنّ المكونات مغمورة تمامًا بالخل، وإن نقص عن الحد يجب إضافة المزيد من الخل.
- بدائل: يمكن إضافة العسل لتعزيز المناعة.

الجرعات:

- جرعة البالغين: وقائيًا، يجب تناول ١٠-٢٠ مل، ١-٣ مرات يوميًا. لمعالجة التهاب فعّال يجب تناول حتى ١٥ مل يوميًا، ٣ مرات يوميًا.
- جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عامًا: وقائيًا، يجب تناول ٢-٥ مل، ١-٣ مرات يوميًا. لمعالجة التهاب فعّال يجب تناول حتى ١٥ مل يوميًا، ٣ مرات يوميًا.

تعليمات السلامة: يُعتبر آمنًا بشكل عام. يرجى مراجعة السلامة فيما يخص كل مكون من المكونات المستخدمة.

نوع العلاج: وقائي، حاد

## شراب ساخن خافض للحرارة

الاستخدامات: يوظف هذا المُستحضر بوصفتين مختلفتين، وذلك لعلاج الحرارة في حال ارتفاعها لفترة طويلة أخذًا بعين الاعتبار العوارض المختلفة.

تعليمات التحضير:

لعلاج ارتفاع الحرارة لفترة طويلة، والتي تصاحبها أعراض الشعور بالسخونة والضيّق والتعرّق، يجب خلط ما يلي من الأعشاب لإعداد الوصفة المناسبة:

- معيار ١ من البابونج
- معيار ١ من الملية
- ١/٢ معيار من النعنع

لعلاج ارتفاع الحرارة لفترة طويلة، والتي تصاحبها أعراض الشعور بالألم والقشعريرة، يجب خلط ما يلي من الأعشاب لإعداد الوصفة المناسبة:

- معيار ١ من المريمية
- معيار ١ من الزنجبيل
- ١/٢ معيار من القرفة

الجرعات:

جرعة البالغين: ١٢٥-٥٠٠ مل يوميًا.  
جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ١/٥ - ١/٤ من الجرعة المخصصة للبالغين.

تعليمات السلامة: يعتبر آمنًا بشكل عام.

نوع العلاج: حاد

ملاحظات: من الأفضل إعداده مصحوبًا بكمادات باردة للقدم أو ارتداء جرابات مبلولة لخفض حرارة الجسم بسرعة.

## أمراض الجهاز التنفسي

## السعال والتهابات الجهاز التنفسي السفلي

### تبخيرة للجهاز التنفسي

الاستخدامات: يُستخدم تبخير الأعشاب لحلحلة البلغم وتخفيف الجفاف والضييق التنفسي ولتنقية الهواء من مسببات الأمراض. التبخير فعال في محاربة العديد من العلل التنفسية مثل السعال والاحتقان وتعزيز الشفاء من الالتهابات التنفسية. يمكن استخدام المُستحضر التالي من قبل عدّة أشخاص.

تعليمات التحضير:

- تمزج إحدى هذه الأعشاب أو أكثر: النعنع، ورق الزيتون، الطيون، إبر الصنوبر، الكينا، المريمية، ورد الجوري، الحمبلاس، الياسمين، الخزامى، البابونج، الزعتر، الغار، إكليل الجبل، الريحان.
  - تضاف الأعشاب لإبريق به ماء مغلي للتو. ويغطى الإبريق ويترك المزيج منقوعًا لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.
  - يصفى بعد ١٥ دقيقة ويسكب حوالي كوب منه أو أكثر في وعاء لكل فرد (وتعاد الأعشاب إلى الإبريق).
- كيفية الاستخدام:
- يجب التأكد من أنّ السائل دافئ وليس ساخنًا جدًا.
  - يغطى الرأس بشال أو منشفة لاستنشاق البخار الصاعد من السائل لمدة ٥ دقائق، وإن كان هناك رغبة باستنشاقه لفترة أطول فذلك ممكن لمدة لا تزيد عن ٣٠ دقيقة. يمكن تكرار العملية بإعادة تسخين الإبريق واستنشاق الأبخرة طوال النهار كلما دعت الحاجة لذلك.
  - إن كان البخار أقوى مما يمكن احتماله فيمكن رفع المنشفة عن إحدى الزوايا ليدخل الهواء ويبرد من حدة البخار ومعاودة الاستنشاق.
  - يتم التخلص من السائل في نهاية اليوم.

تعليمات السلامة: قد تكون التبخيرة مهيجة لمن يعانون من الأمراض القلبية أو التنفسية مثل الربو. إن كان البخار مزعجًا ويؤدي لصعوبة في التنفس يجب التوقف عن استنشاقه.

### شراب الليمون والعسل للسعال

الاستخدامات: مستحضر مهدئ يمكن استخدامه كما هو أو بإضافة الثوم المفروم في حال وجود التهاب تنفسي.

تعليمات التحضير: يمزج معيار ١ من العسل ومعيار ١ من عصير الليمون ويخلطان جيّدًا.

الجرعات: ملعقة صغيرة من المُستحضر كل ٢-٣ ساعات حتّى يهدأ السعال.

تعليمات السلامة: للأطفال أقل من سنة، يجب استخدام السكر بدل العسل. العسل الخام قد يسبب التسمم للأطفال أقل من سنة.

نوع العلاج: حاد

## شراب أو مُستخلص مطري للسعال

الاستخدامات: يُستخدم هذا المستحضر في معالجة السعال الجاف وغير المنتج للبلغم لأنه مطري للرئة ويسمح بحلحلة البلغم العالق.

تعليمات التحضير: تمزج الأعشاب التالية وتحضّر على شكل منقوع أو شراب.

- معياران من جذر الختمية أو جذر الخبيزة
- معياران من ورق البنفسج أو زهر الختمية أو لسان الحمل
- معيار ١ من ورق الزيتون
- ١/٢ معيار من اليانسون أو حبة البركة
- ١/٢ معيار من الزنجبيل

الجرعات:

الشراب: جرعة البالغين: ١٠-٣٠ مل، ١-٣ مرات يوميًا.

جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ٢-٥ مل، ١-٣ مرات يوميًا.

المنقوع: جرعة البالغين: ١٢٥-٥٠٠ مل يوميًا.

جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ١/٥ - ١/٤ من الجرعة المخصصة للبالغين.

تعليمات السلامة: يرجى عدم استخدام البنفسج لمن يعانون من الحساسية اتجاهه

نوع العلاج: حاد، مُزمن

## منقوع أوراق التوت الطارد للبلغم

الاستخدامات: كما في المُستحضر السابق، هذا المستخلص مناسب للسعال الجاف أو السعال الذي يصعبُ بصق البلغم الناتج عنه. لدى أوراق التوت خاصيّة التبريد وبالتالي من الممكن استخدامها في بدايات الشعور بالإصابة بالبرد وارتفاع الحرارة الطفيف. كما أن لأوراق التوت خصائص مضادة للسكري ومضادة للالتهابات. ملاحظة: عند قطف ورق التوت يمكن قطف المزيد من الأوراق وتجفيفها لاستخدامها لاحقًا. أفضل أوراق التوت لمقاومة السعال هي تلك التي بدأت تصفرّ بحلول فصل الخريف.

تعليمات التحضير: تمزج الأعشاب التالية وتحضر على شكل الوصفة الأساسية.

- معيار ١ من ورق التوت
- ١/٤ معيار من النعنع
- يضاف العسل من أجل تحسين المذاق ولخصائصه المُلطّفة

الجرعات: جرعة البالغين: ١٢٥-٥٠٠ مل يوميًا.  
جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ١/٥ - ١/٤ من الجرعة المخصصة للبالغين.

تعليمات السلامة: يخفّض الخليط من نسبة السكر في الدم وبالتالي من المهم أخذه تحت الإشراف للمرضى الذين يتناولون أدوية السكري. يمكن أن يؤدي للشعور بالانتفاخ والإسهال لدى البعض.

نوع العلاج: حاد، مُزمن

## مستحضرات من المطبخ

الاستخدامات: فيما يلي مستحضرات من المطبخ مناسبة للسعال المزمن والجاف وغير المنتجة للبلغم حيث تعمل على تطرية الأنسجة الباطنيّة وتدعم حلقة البلغم القاسي والعالق.

تعليمات التحضير: تناول عصير البقلة من ١-٣ مرات يوميًا حتى يصبح السعال منتجًا للبلغم. تناول الملوخيّة أو الخبيزة يمكن أن يساعد كذلك. يخلط معيار ١ من القرقة الناعمة مع 4 معابير من العسل ويتم تناول ملعقة صغيرة منه ٣ مرات يوميًا لمدة أربعة أيام، وهو مستحضر فعّال وسريع التحضير.

## شراب الثوم + البصل للاحتقان

الاستخدامات: يمكن لهذا الشراب أن يخفف من الاحتقان ويعزز الشفاء من التهابات الجهاز التنفسي العلوي والسفلي مثل التهاب الجيوب والاحتقان من استنشاق الدخان.

### كيفية التحضير:

- يحضّر ما نسبته بصلة واحدة ورأس ثوم لكل 1/2 لتر عسل.
- يفرم البصل والثوم فرماً ناعماً ويترك جانبا لبضعة دقائق (في هذه الأثناء تنتج الخلايا المقطّعة أنزيمات تختلط فتكوّن مركبات أقوى).
- تنقل المكونات المفرومة عندما تفوح رائحتها وتكون جاهزة إلى وعاء زجاجي أو مرطبان زجاجي نظيف وجاف وتغطّى بالعسل.
- يحرك الخليط ويغلق المرطبان.
- يصبح الشراب جاهزاً بعد ٨ ساعات، ولكن من الأفضل تركه متوقفاً لـ ٢٤ ساعة على الأقل.
- بدائل: يضاف ورق المريمية الجاف أو الطازج أو الزعتر أو إكليل الجبل للبصل والثوم قبل إضافة العسل.
- يحفظ الباقي في مكان جاف ومعتم إن لم يكن وضعه بالثلاجة ممكناً.

الجرعات: ملعقة كل ساعتين لحلحلة الاحتقان الشديد والرطب. إن كان الاحتقان خفيفاً من الممكن ابتداءً تناول ملعقة في الصباح ومن ثم تناول المزيد حسب الحاجة. ويمكن تناولها لدواعٍ وقائية. للبصل والثوم القدرة على حلحلة البلغم وبالتالي التسبب بطرده من الرئة والجيوب.

تعليمات السلامة: يعتبر آمناً بشكل عام. لا يقدم للأطفال تحت سن العام الواحد بسبب احتوائه على العسل، العسل الخام قد يسبب التسمم للأطفال أقل من سنة.

نوع العلاج: حاد، مُزمن

## شراب السعال الطارد للبلغم

الاستخدامات: هذا العلاج طارد للبلغم ومخفف للاحتقان، يُستخدم للسعال الرطب الذي ينتج الكثير من البلغم ورشح الجيوب. هذا المستحضر فعّال أيضاً بمصاحبة [شراب تعزيز المناعة](#).

### كيفية التحضير:

يحضّر [الشراب](#) باستخدام الأعشاب التالية.

- معياران من اليانسون أو الحلبة
- معياران من الزعتر
- معيار ١ من الجذر الختمية أو جذر أو ورق الخبيزة

- ١/٢ معيار من الزنجبيل أو القرفة
- ١/٢ معيار من أوراق الزيتون
- ملاحظة: في حال تحضير الشراب من الأوراق والأزهار بشكل أساسي، يجب تحضير الوصفة الأساسية أولاً ومن ثمّ اتباع الخطوات لتحضير الشراب. في حال استخدام الحبوب والجذور والأوراق السميكة بشكل أساسي، يجب تحضير المستخلص أولاً ومن ثمّ تحضير الشراب منه. إن كان التحضير يجمع المجموعتين، يجب إضافة الأوراق والأزهار بعد إطفاء النار وإغلاق الوعاء ليتمّ نقعها مع النباتات المستخلصة أولاً.

الجرعات:

الشراب: جرعة البالغين: ١٠-٣٠ مل، ١-٣ مرات يومياً.  
جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عاماً: ٢-٥ مل، ١-٣ مرات يومياً.

المنقوع: جرعة البالغين: ١٢٥-٥٠٠ مل يومياً.  
جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عاماً: ١/٥ - ١/٤ من الجرعة المخصصة للبالغين.

تعليمات السلامة: قد يسبب ارتفاعاً في نسبة الاستروجين إن استُهلك بكميات كبيرة. يجب استخدامه بحذر أثناء الحمل (خصوصاً عند استخدام الحلبة).

نوع العلاج: حاد، مُزمن

## احتقان الصدر

### مرهم الثوم

الاستخدامات: يمكن دهن هذا المستحضر الموضعي على الصدر من أجل التخفيف من احتقان الصدر وخفض الحرارة. هذا المرهم أكثر فاعليّة في بدايات حدوث الالتهاب في الجهاز التنفسي. كما يمكن استخدامه لتدفئة أجزاء أخرى من الجسم لتعزيز الدورة الدموية وتعزيز جهاز المناعة.

تعليمات التحضير:

- يخلط ١/٢ كوب من زيت الزيتون (أو ١/٣ كوب من أي زيت نباتي + ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون أو ملعقتين كبيرتين من زيت الخروع—إن توفّر).
- تهرس ٨ فصوص ثوم حتّى تصبح مثل العجينة وتخلط مع الزيت.
- ملاحظة: يعزز زيت الخروع امتصاص الثوم بشكل أعمق.

الجرعات والاستخدام: في حال استخدام المرهم على القدم، يدهن مباشرة في منتصف كعب القدم ومن ثم تغطى القدم بتغليف أو كيس بلاستيكي ومن ثم يتم ارتداء الجوارب أو تغطية القدم بحرام لتبقى دافئة بقدر الإمكان. يمكن أن تساهم الزيوت والحرارة من الثوم في تدفئة الجسم وتعزيز كل من الدورة الدموية وجهاز المناعة. يتم دهن أو دلك القليل من المستحضر على الصدر أو الظهر أو كعب القدم كلما استدعت الحاجة. إن وجود عنصر الزيت مثالي، ولكنه ليس أساسيًا إن كان المرهم مخصصًا للأقدام.

تعليمات السلامة: لا يوضع على الجروح غير الملتئمة. إن تسبب بالتهيج يجب مسحه أو غسله جيدًا.

طريقة الحفظ: في حال عدم استخدامه مباشرة، يمكن حفظه في مكان معتم وبارد لمدة يومين. إن كان محفوظًا بالثلاجة، يظل صالحًا للاستخدام لحوالي أسبوع. يجب التخلص منه في حال ظهور أي عفن عليه أو تعرّضه للرطوبة.

نوع العلاج: حاد، ممتاز لعلاج الرشح والقشعريرة والحرارة

## مرهم الزنجبيل

الاستخدامات: يمكن استخدام هذا المستحضر لعلاج احتقان الصدر إن كانت العوارض تشمل القشعريرة، أو لتدفئة الجسم في الليالي الباردة. هذا المرهم أكثر فاعلية في بدايات حدوث الالتهاب في الجهاز التنفسي.

كيفية التحضير:

- يتم بشر أو فرم قطعة زنجبيل بحجم الإبهام بشكل ناعم.
- يوضع الزنجبيل في منتصف كعب القدم.
- بدائل: يمكن خلط الزنجبيل مع زيت الخروع من أجل امتصاص أعمق.

الجرعات والاستخدام: توضع الدهون أو قطعة الزنجبيل في منتصف كعب القدم ومن ثم تغطى بتغليف أو كيس بلاستيكي، ومن ثم يتم ارتداء الجوارب أو تغطية القدم بحرام لتبقى دافئة قدر الإمكان. يمكن إبقاء المرهم لمدة ساعة أو طوال الليل إن لم يتسبب بأي تهيج. يمكن أن تساهم الزيوت والحرارة من الزنجبيل في تدفئة الجسم وتعزيز الدورة الدموية واسترخاء العضلات المُجهدة أو المُتقبضة.

تعليمات السلامة: لا يوضع على الجروح غير الملتئمة. إن تسبب بالتهيج يجب مسحه أو غسله جيدًا.

طريقة الحفظ: يجب استخدامه مباشرة بعد التحضير.

## كمّادة البصل

الاستخدامات: يمكن استخدام هذا المستحضر لعلاج احتقان الصدر المُصاحب للسعال غير المُنتج للبلغم أو الصعوبة في التنفّس بسبب تراكم البلغم في القصبات الهوائية.

تعليمات التحضير:

- تقرم بصلة واحدة، وإن كان ممكناً تدفأ في مقلاة حتّى تبدأ بالرشح.
- إن كان متوفراً، تخلط البصلة مع ملح بمقدار يساوي نصف حجم البصلة.
- يكون الاستخدام حسب الحاجة.

الجرعات والاستخدام: يلفّ البصل بقميص أو قطعة قماش نظيفة ويوضع على الصدر لمُدّة ساعة أو اثنتين. يدهن الصدر بزيت الزيتون قبل وضع الكمّادة لتجنّب تهيج الجلد. إن كان متوفراً، يلفّ القماش بتغليف بلاستيكي أو كيس بلاستيكي للحفاظ على الحرارة ومنع المزيج من التحرك. يمكن تكرار وضع هذه الكمّادة يومياً إن توفّرت المكونات واستمرّت الأعراض.

تعليمات السلامة: غير وارد

نوع العلاج: حاد

## عجينة لتدفئة الصدر

الاستخدامات: هذا المُستحضر فعّال بشكل قوي في علاج الاحتقان الحاد والبلغم العالق بشكل شديد بالصدر. كما أنّه داعم في حالات البلغم الزائد والشعيرية وفي بدايات العوارض للحدّ من حدّتها وفترتها.

تعليمات التحضير:

- يمزج ١/٢ كوب من الطحين (أو مادة رابطة أخرى مثل النشا أو الطين) + ١/٣ كوب من مسحوق الزنجبيل أو مسحوق كبش القرنفل + ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار.
- يضاف الماء الساخن ليغمر الخليط ويصبح المزيج بكثافة عجينة مائعة.

الجرعات والاستخدام: تستخدم العجينة لتغطية قميص أو قطعة قماش نظيفة بحجم يكفي لتغطية الصدر (قطعتي ٥\*٥ في حال استخدام الشاش أو القماش المعقم). يدهن الصدر بشكل جيّد بزيت الزيتون (أو بزيت آخر أو مادة دهنيّة مناسبة للجلد مثل الفازلين) قبل وضع القماش على الصدر، وتكون الجهة المدهونة بالعجينة للأعلى. تترك على الصدر لمُدّة ١٥ دقيقة.

تعليمات السلامة: يجب التأكد من حال الجلد مراراً إن كان هناك أي آثار للتهيج، وتفادي وضع الجبس على أي جروح غير ملتئمة.

نوع العلاج: حاد

## وصفة تصريف البلغم

الاستخدامات: يمكن توظيف هذا العلاج اليدوي للتخلص من البلغم من الرئة عندما يكون الجسم أضعف من أن يتخلص من البلغم عن طريق السعال.

تعليمات التحضير: يجب التأكد من أن المريض قد حصل على القدر الكافي من السوائل ليكون مرتويًا، وتعرضه لأبخرة المياه الساخنة\* إن أمكن ([مراجعة تبخيرة الجهاز التنفسي](#) للإرشادات) لمدة ١٥ دقيقة لتذويب البلغم بعد وضع القماش على الرأس ووعاء التبخير عند الاستنشاق لحصر الأبخرة.

الاستخدام: بعد استنشاق أبخرة الماء الساخن، يتم مساعدة المريض للانحناء فوق وعاء من أجل البصق فيه وهو في وضعية الجلوس، وفي الأثناء يتم الطبطة الخفيفة على الظهر بيد مقرة الباطن حتى يخرج البلغم.

نوع العلاج: حاد

يضاف ٢-٣ نقاط من الزيت الخالص أو ١/٢ كوب من مياه أعشاب الزعتر أو المريمية أو إكليل الجبل أو الكينا إلى الماء الساخن من أجل الاستفادة من خواص الأعشاب في التنقية من الميكروبات وتذويب البلغم.

## التهابات الجهاز التنفسي العلوي واستنشاق الدخان

### ملح التهاب الحلق وغرغرة كبش القرنفل

الاستخدامات: يمكن استخدام هذا المستحضر لعلاج التهابات الحلق واللثة والفم.

كيفية التحضير:

- يخلط ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح البحري مع حوالي كوب من الماء ويحرك حتى يذوب تمامًا.
- تطحن ١-٣ حبّات من كبش القرنفل حتى تصبح مسحوقًا وتضاف إلى الماء المملح.
- بدائل:
- o خيار ١: يمكن إضافة ١/٢ ملعقة من مسحوق الكركم إلى أو بديل عن كبش القرنفل لمزايه المضادة للالتهابات. ملاحظة: يمنح كبش القرنفل شعورًا بالراحة من آلام التهاب الحلق.

0 خيار ٢: تحضّر لوصفة الأساسية بالمريميّة وتضاف إلى الماء المملح مع كبش القرنفل للاستفادة من المزيد من الخصائص المضادة للبكتيريا والمرطبة للحلق.

الجرعات: تناول جرعة كافية للغرغرة، مع حني الرأس إلى الخلف بحيث يحدث أكبر قدر من الملامسة بين سائل الغرغرة ومناطق الحلق المختلفة. يبيصق السائل وتكرّر الغرغرة حسب الحاجة.

تعليمات السلامة: يجب التخلص من الماء المملح بعد الاستعمال تفادياً للتلوّث.

نوع العلاج: حاد

## بخاخ البابونج والخبيزة لإلتهابات الحلق

"الجلوس معاً على المائدة  
من العادات المقدسة،  
للكائلي، في هذه المساحة  
نكون حاضرين، نضع  
خلالها خلافاتنا جانباً،  
ويخمرنا الحب الذي تقدمه  
لنا يدّي التيتا."



### البابونج أو الخبيزة و العسل كرزاذ مهديء للحنجرة

لإلتهاب الحلق، ضيق التنفس  
كوب مُركب من شاي البابونج أو الخبيزة  
نصف كوب عرق  
ملعقتان كبيرتان من العسل الخام  
نصف ملعقة صغيرة من الملح البحري

قوموا بنحضير كوب من شاي البابونج أو الخبيزة وتغطيته حتى يبرد. حال  
قمتم باستخدام أكياس الشاي الجاهزة تأكدوا من جودة الشركة المصنعة  
لضمان الحصول على أعلى نسبة من الزيوت العطرية. إستخدموا ٣ إلى ٤  
أكياس من البابونج أو الخبيزة لكل كوب أو نصف كوب، تُنقع الأعشاب لـ ١٥  
دقيقة ثم تصفى، بعد أن يبرد الشاي يُضاف الملح ويُحرك حتى الذوبان، بعدها  
يُضاف العسل ويتم تدويبه كذلك. بعد التأكد بأن الشاي برد بالكامل يتم  
إضافة العرق، يوضع في زجاجة معقمة ذات رأس مناسب للرداذ. يتم الإحتفاظ  
بالزجاجة في البراد إلى حتى إعادة التعبئة.

للإستخدام : يرش ٣-٤ رذاد على الحلق مع إبقاء اللسان مستوياً، من الضروري  
استخدام السوائل والإرتواء المستمرحفاظاً على رطوبة الحنجرة. يمكن  
استخدام رشقات صغيرة من ماء الليمون الفاتر خلال النهار، لفوائد إضافية  
يمكن إضافة القرفة والخبيزة .

يمكن تعزيز معالجة التهابات الحلق باستخدام شراب الليمون والعسل للسعال و الشراب المطري للسعال.  
تعليمات السلامة: يجب عدم استخدام البابونج في حال وجود حساسيّة من أي نباتات من العائلة النجميّة. البديل: استخدام أزهار  
الختميّة أو البنفسج.

## كاسات الهوا (الحجامة) لمعالجة الأمراض التنفسية

الاستخدامات: يمكن توظيف هذا العلاج اليدوي لمعالجة أعراض البرد الأولى وأيضاً لمعالجة الاحتقان والتهاب القصبات وارتفاع الحرارة والقشعريرة.

تعليمات التحضير: عند استخدام الكاسات لمعالجة أمراض الجهاز التنفسي، توضع الكاسات على أعلى الظهر (في أسفل منطقة الفص الصدري - في منتصف الصدر - حيث يتراكم البلغم الكثيف عادة) على جانبي العمود الفقري بحيث تكون فوق الرئة تماماً. يؤدي هذا الشفط إلى تقوية الدورة للمفاوية و جهاز المناعة والتخلص من البلغم.

يرجى مراجعة الجزء المعني [الحجامة](#) للتعليمات عن كيفية استخدام الكاسات والسلامة.

نوع العلاج: حاد

## شراب الثوم والبصل للاحتقان

الاستخدامات: يمكن استخدام هذا لشراب لحلحلة البلغم ودعم شفاء الجهاز الصدري العلوي والسفلي من الالتهابات مثل التهاب الجيوب والاحتقان من استنشاق الدخان.

تعليمات التحضير:

- يحضّر ما نسبته بصلة واحدة + رأس ثوم لكل ١/٢ لتر عسل.
- يفرم البصل والثوم فرماً ناعماً ويتركان لبضعة دقائق (في هذه الأثناء تنتج الخلايا المقطّعة أنزيمات وباختلاطها معاً تكوّن مركبات أقوى).
- عندما تصبح المكونات المفرومة جاهزة ورائحتها قوية، تُنقل إلى وعاء زجاجي أو مرطبان نظيف وجاف وتُغمر بالعسل.
- يحرك الخليط ويغلق المرطبان.
- يصبح هذا الشراب جاهزاً للاستهلاك بعد ٨ ساعات، ولكن من الأفضل أن يترك منقوعاً لمدة ٢٤ ساعة.
- بدائل: يمكن إضافة حفنة من الورق الطازج أو الجاف المفروم من الزعتر أو المريمية أو إكليل الجبل إلى البصل والثوم قبل إضافة العسل.
- يحفظ ما لم يُستخدم منه في مكان جاف وبارد إن لم يكن وضعه في الثلاجة ممكناً.

الجرعات: ملعقة كل ساعتين لتفكيك البلغم الكثيف الرطب في حال الاحتقان الخفيف يمكن المباشرة بملعقة في الصباح ومن ثم تناوله حسب الحاجة. كما يمكن تناوله وقائيًا. يعمل البصل والثوم على تخفيف البلغم وبالتالي تسهيل طرده من الرئتين والجيوب.

تعليمات السلامة: يعتبر آمنًا بشكل عام. لا يقدم للأطفال تحت سن العام الواحد بسبب احتوائه على العسل، العسل الخام قد يسبب التسمم للأطفال أقل من سنة.

نوع العلاج: حاد، مزمن

## شراب ساخن/تبخيرة لترطيب الحلق والجيوب

الاستخدامات: يعزز هذا المستحضر علاج أمراض الجهاز التنفسي العلوي مثل التهاب الحلق والتهاب الجيوب. يمكن تحضير الوصفة التالية كمنقوع للتخفيف من التهاب الحلق أو كتبخيرة لترطيب المجاري الأنفية وشفاء احتقان الجيوب.

كيفية التحضير: مزج الأعشاب التالية وتحضير **منقوع** أو **تبخيرة**.

- معيار ١ من المريمية أو الزعتر (مضاد للميكروبات)
- معيار ١ من ورق أو جذر الخبيزة أو أزهار الختمية (مسكن وملطف للطبقة المخاطية)
- معيار ١ من البابونج أو ورق الزيتون (مضاد للميكروبات)
- ١/٢ معيار من الزنجبيل أو حبة البركة (يوفر الدفء ومنظم للمناعة)
- ١/٢ معيار من الفريص أو الورد الجوري (قابض)

الجرعات: جرعة البالغين: ١٢٥-٥٠٠ مل يوميًا.  
جرعة الأطفال تحت سن ١٢ عامًا: ١/٥ - ١/٤ من الجرعة المخصصة للبالغين.

تعليمات السلامة: يعتبر آمنًا بشكل عام.

نوع العلاج: حاد، مزمن

## مرهم التهاب الأذن

الاستخدامات: يمكن استخدام هذا المرهم الموضعي لعلاج التهابات الأذن الحادة أو المزمنة للأطفال والبالغين. لدى الثوم خصائص طبيعية مضادة للميكروبات ويوفر زيت الزيتون الدافئ بعض الراحة من الألم.

كيفية التحضير:

- يفرم فص ثوم واحد فرمًا ناعمًا.

- يضاف إلى ملعقة أو ملعقتين من زيت الزيتون ويدفأ بشكل خفيف.
- يصقَى الثوم.
- بدائل: يمكن استبدال الثوم بحشيشة القلب أو آذان الدب أو فيجن.
- بدائل: توضع نقطتان من زيت حبة البركة في زيت الزيتون بدل الثوم.

الجرعات وطريقة الاستخدام: تغمس قطعة قطن بالزيت المُطعم وتوضع عند فتحة الأذن الملتهية. يجب أن يكون الرأس مائلاً بحيث تواجه الأذن الملتهية الأعلى. يكرّر الإجراء حسب الحاجة خلال النهار أو قبل النوم. ويتم التخلص من قطعة القطن بعد الاستخدام. يمكن إعادة تدفئة الزيت حسب الحاجة. ويمكن دهن زيت حبة البركة حول الأذن الخارجية وشحومات الأذن لتخفيف الألم بشكل إضافي.

تعليمات السلامة: يجب التأكد من أن طبلة الأذن سليمة قبل المعالجة.

نوع العلاج: حاد، مزمن

## التهابات وحساسيات العيون

الاستخدامات: يمكن أن يستخدم هذا المرهم الموضعي لمعالجة التهابات العين المزمنة والحادة لدى الأطفال والبالغين. لدى هذه الأعشاب خصائص طبيعية مضادة للميكروبات والالتهابات ويمكنها أن تدعم في علاج الالتهاب والتخفيف من الحساسية أيضاً.

كيفية التحضير: يحضّر **منقوع** أحد الأعشاب التالية أو يستخدم كيس شاي دافئ مباشرة على العين.

- يحضّر منقوع البابونج أو الشاي الأسود.
- تصفى الأعشاب بشكل جيّد للتأكد من عدم وجود أي شوائب قد تدخل في العين. أو توضع الأعشاب في كيس شاي من الأصل إن توفّر ذلك.
- يترك المنقوع ليبرد قليلاً قبل تقطير العين أو وضع كيس الشاي على العين مباشرة.
- بدائل: تقطّر العين ببعض نقاط ماء الورد المستخدم للطعام (يجب التأكد من أنه مقطّر بشكل صاف بدون وجود أي زيوت أساسية).

الجرعات: يستخدم كيس شاي أو تغمس قطعة قطن بالشاي وتوضع مباشرة على العين الملتهية، أو تعصر قطعة القطن بشكل خفيف لتقطير العين بالشاي. يجب أن يكون الرأس مائلاً للخلف بحيث تواجه العين الأعلى. يكرّر الإجراء حسب الحاجة خلال النهار أو قبل النوم. يجب التخلص من قطعة القطن أو كيس الشاي بعد الاستخدام، واستخدام قطعة القطن أو كيس الشاي على عين واحدة فقط لتجنّب انتقال العدوى من عين إلى أخرى. يمكن إعادة تسخين الشاي حسب الحاجة.

تعليمات السلامة: يجب التأكد من عدم وجود أي شوائب في الشاي قبل تقطير العين. يحتوي البابونج على مكونات دقيقة جداً. يرجى التأكد من عدم إعادة استخدام كيس شاي أو قطعة قطن ملوثة بميكروبات العين الملتهية على عين سليمة.

نوع العلاج: حاد، مزمن

## غسيل المجاري الأنفية

الاستخدامات: تستخدم هذه الطريقة لتنظيف الجيوب الأنفية من الأوساخ والشوائب، يمكن استخدامها للتنظيف من المخاط والغبار. مناسبة للاحتقان والحساسية والبرد ومشاكل الجيوب.



كيفية التحضير: يتم غلي ماء نظيف لمدة ٥ دقائق. ويضاف الملح حتى يذوب ومن ثم يوضع المحلول شبيه بالموضح في الصورة أعلاه نظيف أو أي قارورة لها خرطوم مثل إبريق الشاي. يترك المحلول ليبرد قليلاً إلى أن يكون دافئاً أو بحرارة الغرفة. يتم إمالة الرأس جانباً فوق مغسلة أو وعاء بحيث يكون آمناً للتخلص من السائل الفائض. يندفع المحلول عبر الخرطوم إلى فتحة الأنف العليا. يجب التأكد من الاستمرار بالتنفس عبر الفم حتى لا يتم استنشاق الماء إلى الرئتين. سيمرّ المحلول بهذه الوضعية عبر الأنف ويخرج من فتحة الأنف السفلى. وثم يتم تبديل الفتحات.

بدائل: تستخدم الأعشاب المنقوعة إن توقرت وكان هناك رغبة بذلك. يجب التأكد من تصفية شراب الأعشاب تماماً. من الأفضل استخدام ورقة ترشيح القهوة لذلك أو قطعة قماش منسوجة بشكل كثيف ونظيفة. ويمكن استخدام الأعشاب التالية لخصائصها المفيدة:

- ورق أو جذر الخبيزة أو ورق البنفسج للحلق الجاف
- المریمیة للحلق الملتهب
- ورق الزيتون والزعر للالتهاب

الجرعات: ١/٤ ملعقة صغيرة من الملح الناعم أو ١/٢ ملعقة من الملح الخشن الخالي من اليود مع كوب ماء. يستخدم حسب الحاجة.

تعليمات السلامة: التأكد من استعمال ماء نظيف.

## مشاكل الجهاز الهضمي

ملاحظة: بسبب الظروف الصعبة وقلة توفر المياه النظيفة والعرضة العالية للجراثيم المسببة للأمراض، ننصح بتناول الوصفات التالية بشكل يومي قدر الإمكان لتعزيز المناعة: الخل اللّهاب، ووصفة العسل بحبة البركة، والشاي الوافي للجهاز الهضمي.

### عسر الهضم

#### الخل اللّهاب للجهاز الهضمي

الخل اللّهاب هو مستحضر منشط للجهاز الهضمي، يُصنع من الجنور مثل الزنجبيل والثوم والبصل، بالإضافة للفلفل الحار والليمون والفلفل الأسود والميرمية وأوراق شجرة الزيتون والرمّان وثمار السدر والسماق والهندباء والقريص و الخردلة والكرّم والزعر وحصى البان والخبيزة، يتم نقعهم في خل التفاح لاستخراج خواصهم العلاجية. هذا مزيج مليء بالعناصر المضادة للجراثيم والالتهابات، والمنشطة للدورة الدموية، مما يعزز نشاط الجهاز المناعي والهضمي للفرد.

هذا المزيج الحيوي يساعد في حل مشاكل عسر الهضم حيث ينشط الإفرازات الهضمية والحركة الدودية للأمعاء، ومع إضافات لعناصر غذائية في نباتات مثل الهندباء والسدر والقريص والخبيزة يمكن أن نحصل على خواص تساعد على عملية امتصاص الطعام في الأمعاء.

تعليمات التحضير:

- تُجمع أكبر كمية متوفرة من النباتات والأعشاب سابقة الذكر ، ثم تُفرم بشكل ناعم.
- تُعبأ في مرطبان أو وعاء ويضاف لها رشّة من ملح البحر.
- تغطى الأعشاب بالخل (يُفضّل خل الفاكهة - حال توفره).
- تخلط المكونات جيداً داخل الإناء قبل القيام بإغلاقه.

- حال كان غطاء الوعاء معدني، يُنصح بإضافة ورق مشمع قبل إغلاق الغطاء لتجنب الصدأ.
- تتقع المكونات بين 5-7 أيام على الأقل، مع رجّ المرطبان بشكل يومي والتأكد أن الأعشاب منقوعة بالخل بشكل كامل، حال لزم الأمر، يمكن زيادة كمية الخل المستخدمة.
- عند الرغبة، يمكن إضافة بذور الشومر الطاردة للنفخة في القولون، أو حبوب الهيل للتخلص من تشنجات الجهاز الهضمي.

الجرعات:

جرعة البالغين: الجرعة الوقائية: 10-20 مل، من مرة إلى ثلاث مرات يوميًا. في حال وجود مشاكل في الجهاز الهضمي: 15 مل ثلاث مرات يوميًا

للأطفال تحت سن 12 عامًا: الجرعة الوقائية: 2-5 مل، من مرة إلى ثلاث مرات يوميًا. في حال وجود مشاكل في الجهاز الهضمي: 15 مل ثلاث مرات يوميًا.

تعليمات السلامة: يعتبر المزيج آمنًا بشكل عام. يُنصح بمراجعة سلامة الأعشاب المستخدمة في المزيج للفرد، يستخدم بحذر للأفراد الذين يعانون من حرقة في المعدة، أو قرحة في المعدة، أو ارتجاع مريئي، حيث يمكن للمزيج أن يعمل على تفاقم المشكلة.

نوع العلاج: وقائي، للمشكلات الحادة.

## الشاي المهدئ للمعدة

يُنصح بهذه الوصفة لحالات تهيج المعدة والأمعاء، قد يكون التهيج ناتجًا عن عوامل مصاحبة للتوتر (قولون عصبي) أو أظعمة مهيجة للجهاز الهضمي أو يصعب هضمها، مما تسبب النفخة. نقيع الشاي هذا مفيد لحالات المغص وانتفاخ البطن والاضطراب العام في المعدة والأمعاء غير المرتبط بطفيليات أو أمراض معدية. تم اختيار الأعشاب بناءً على خصائصها المضادة للالتهابات، والمقوية للجهاز العصبي، والطاردة للريح. يمكن أيضًا استخدام هذه النقيع لتهدئة الأطفال الصغار والتخلص من المغص وألم البطن.

تعليمات التحضير: تخلط المكونات التالية لعمل شراب دافئ

- معيار 1 من البابونج (مضاد للتشنجات ، مضاد للجراثيم، مضاد للالتهابات)
- معيار 1 من المليسة أو بلسم الليمون (طارد للريح ومضاد للبكتيريا)
- معيار 1 من الخبيزة أو الختمية (ملطف - مهدئ لبطانة الأمعاء الملتهبة)
- معيار 1 من الشومر أو الهيل أو اليانسون أو النعناع (يقلل الالتهاب والتهيج، طارد للغازات، ومخفف من التشنجات)

الجرعات:

جرعة البالغين 125 مل – 500 مل يوميًا

جرعة الأطفال تحت سن 12 عامًا: ربع لخمس جرعة البالغين

تعليمات السلامة: يعتبر الشاي أو الشراب آمنًا بشكل عام، يُستثنى البابونج حال وجود حساسية من استخدامه.

الاستخدامات: المشاكل المزمنة والحادة الأنية

## مزيج العسل وحبّة البركة المقوي للجهاز الهضمي

الاستخدامات: هذه الوصفة التقليدية تستخدم عادة لأغراض وقائية، وتنظيم الجهاز المناعي، وعلاج من الالتهابات والفيروسات. وقد تكون مفيدة بشكل خاص للأفراد الذين يعانون من أمراض المناعة الذاتية. حبّة البركة، تلك الحبوب الدافئة تستخدم عادةً لمعالجة الكسل في حركة الأمعاء، وعدم الشعور بالجوع (بسبب عسر الهضم وعدم القدرة على التخلص من الفضلات)، الإنتفاخ والقيء بسبب ضعف القدرة الهضمية (يظهر على شكل قيء رغوي مصاحب لشعور بالبرد في البطن وقلة الطاقة)، تستخدم أيضًا في علاج جرثومة المعدة الحلزونية (أو البوابية الملثوية) وحالات أخرى.

تعليمات التحضير:

- معيار 1 من حبوب حبّة البركة
- معياران من العسل

يمكن تحميص حبّة البركة بشكل خفيف قبل سحقها وإضافتها للعسل ومزجها معه.

الجرعات: 6 غم من حبّة البركة أو ملعقة كبيرة من المزيج يوميًا قبل تناول الطعام

تعليمات السلامة: يعتبر المزيج آمنًا للاستخدام. لا يقدم للأطفال تحت سن العام الواحد بسبب احتوائه على العسل، العسل الخام قد يسبب التسمم للأطفال أقل من سنة.

نوع العلاج: وقائي، للمشاكل الحادة الأنية

## الشاي المقوي للجهاز الهضمي

الاستخدامات: هذا المزيج المستوحى من طرق الطب الشعبي الهندي يصنع من الكمون وبذور الكزبرة والشومر، مفيد للأفراد الذين يعانون من النفخة واحتباس الغازات والشعور بالبرد في منطقة البطن. المزيج أو الشاي يعمل على تدفئة منطقة البطن والجسم ويساعد على التخلص من الإمساك.

تعليمات التحضير:

يتم مزج المكونات التالية:

- معيار 1 من حبوب الكمون.
- معيار 1 من حبوب الكزبرة.

- معيار 1 من الشومر.
  - يضاف المزيج للتر واحد من الماء المغلي، ويترك على نار هادئة وغطاء مغلق لمدة 15-20 دقيقة.
  - تصفى الحبوب ويستخدم الشاي، يمكن إضافة العسل عند الرغبة.
- ملاحظة: حال عدم توفر ماء صالح للشرب، تُحَمَّص الحبوب بشكل خفيف ويتم تناول ملعقة كبيرة منها صباحاً قبل تناول الطعام.
- الجرعات: للبالغين : 125 ملم – 500 ملم يومياً. للأطفال تحت سن 12 عاماً: ربع لخمس جرعة البالغين
- تعليمات السلامة: يعتبر آمن بشكل عام.
- نوع العلاج: وقائي، للمشاكل الحادة والآنية

## الجفاف

### مزيج للترطيب

الاستخدامات: يستخدم المزيج لعلاج حالات الجفاف العام أو الجفاف الحاد الناتجة عن التعرض الشديد لأشعة الشمس أو الإسهال الشديد أو الاستخدام المفرط للأطعمة المُعالَجة أو المعلَّبة.

تعليمات التحضير:

الخيار الأول: السكر والملح

يتم مزج نصف ملعقة صغيرة من الملح مع 8 ملاعق صغيرة من الشكل لكل لتر واحد من الماء الصالح للشرب، وتناوله عبر الشرب.

الخيار الثاني: عصيدة للأطفال: تضاف نصف ملعقة صغيرة من الملح لِحَفْنَتَيْن من الحبوب المطحونة طحناً ناعماً (القمح، الذرة، الأرز، الذرة الرفيعة، إلخ) إلى لتر واحد من مياه الشرب النظيفة. تغلي لمدة 5-7 دقائق حتى تحصل على قوام شبه سائل. يُيَرَد ويعطى للطفل على الفور. ينصح بالتأكد من صلاحية المزيج عبر تذوقه باستمرار بعد تحضيره للتأكد من عدم فساده.

يمكن كخيار إضافي حال توفره، إضافة نصف كوب من عصير الفاكهة أو ماء جوز الهند أو موزة ناضجة للحصول على البوتاسيوم لأي من الخيارين سابقين الذكر. حال عدم توفر السكر يمكن استخدام العسل أو الدبس.

الجرعات: يقدم للشخص المصاب بالجفاف رشفات من أي من المستحضرين كل 5 دقائق، ليلاً ونهاراً، حتى يبدأ في التبول بشكل طبيعي. يحتاج الأفراد ذوي البنية الجسدية الكبيرة إلى 3 لترات أو أكثر يومياً؛ يحتاج الطفل إلى لتر واحد. يستمر في تناوله حتى في حال تقيأ المريض. يمكن استخدام عبوات الملح المعالج للجفاف (ORS) عندما تكون متاحة للحالات الحادة. بمجرد أن يتمكن المريض من هضم الأطعمة الصلبة، يُقدم الطعام للمريض.

نوع العلاج: حالات الجفاف الحادة والحادة جداً

ملاحظة إضافية: بسبب عدم توفر الماء الصالح للشرب يُنصح بتجنب المشروبات المعززة للجفاف بشكل عام ، مثل القهوة والشاي الأسود، خاصة في حالات التعرض للجفاف.



## وصفات للترطيب واستعادة سوائل الجسم

### وصفات للترطيب

يمكن إضافة الأغذية الغنية بالماء مثل الخبارو الكرفس والصابار والشمام إلخ، لاستعادة السوائل دون تخفيف توازن الدم.

#### ماء اليانسون

- ضعوا حفنة من بذور اليانسون في مرطبان واضيفوا الماء حتى يتم غمرهم
- ضعوا المرطبان في الشمس مغطى ليوم كامل
- قوموا بتصفية البذور
- تناولوا الشراب في ذات الليلة أو اليوم الثاني

#### ماء السماق والكركيه

- ضعوا حفنة من الكركديه أو/ مع حفنة من السماق (اليابس أو الطازج) في لتر من الماء الساخن
- أضيفوا ملعقة صغيرة من الملح ومقدار ستة ملاعق صغيرة من المحلي (السكر، العسل أو الدبس)
- يترك منقوعاً لـ ١٠\_١٥ دقيقة
- يترك المزيج ليبرد، ويتم شربه خلال النهار للترطيب

٣١

يعمل الكبد والجهاز الليمفاوي على التخلص من السموم التي تمتصها البشرة وتنتشها. تساهم إضافة الحامض إلى الماء وشربه يومياً بالتخلص من هذه السموم.

كلما كنتم محافظين على تناول سوائل كافية، كلما شعرتم بتحسن. عوضاً عن شرب الماء المثلج صيفاً، تناولوا شاي الورد، الميرمية، الكركديه، منقوع الكزبرة.

### خلطات للترطيب

#### ليموماضة

كوب ونصف ماء

ملعقتان كبيرتان من العسل أو الدبس

عصير نصف ليمونة

نصف ملعقة صغيرة من ملح البحر

تُخلط المكونات جيداً.

عند التعرض للجفاف الشديد أو ضربة شمس، وقبل شرب الماء، قوموا بارتشاف جزء من المزيج لاستعادة أملاح ومعادن الجسم. في حالات التعرض للحرارة الشديدة، تجنبوا شرب كميات كبيرة من الماء، حيث يؤدي الفاقد من الأملاح في العرق إختلال شديد بمعادن الجسم، مما يسبب القيء ونقص الصوديوم في الدم.

٣٠

## اختلال التوازن البكتيري للجهاز الهضمي (فقد البكتيريا النافعة للجهاز الهضمي)

### شاي واقٍ للجهاز الهضمي

الاستخدامات: تثبيط نمو البكتيريا الضارة والفطريات. هذا المزيج يعتمد بشكل رئيسي على أعشاب ذات خواص مضادة للميكروبات وطاردة للغازات وغنية بالمواد الغذائية الحيوية التي تعزز نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء. ينصح بتناوله للأفراد الذين يعانون من هبوط في مستوى الطاقة، وغياب الشعور بالجوع (بسبب عدم القدرة على طرد الفضلات بشكل كامل)، والانتفاخ والبراز الرخو جداً.

تعليمات التحضير:

يحضر مغلي الأعشاب التالية:

- معياران من أوراق شجرة الزيتون
- معيار 1 من الزنجبيل
- 6 حبات كبش قرنفل
- 3 حبات هيل
- ربع معيار من حبوب اليانسون
- رشة فلفل أسود

ملاحظة: يُنصح بتجنب السكر إن أمكن في حال ظهور الأعراض، حيث يعزز نمو البكتيريا والميكروبات المسببة للأمراض.

بدائل: يمكن طحن الأعشاب والبهارات سابقة الذكر وخلطها مع كمية معادلة من العسل لعمل مزيج.

الجرعات: للبالغين: 125 مل إلى 500 مل يوميًا. للأطفال أقل من 12 عامًا: ¼-½ جرعة البالغين.

تعليمات السلامة: تعتبر آمنة بشكل عام.

نوع العلاج: للوقاية والحالات الحادة

## الإسهال

ملاحظة: في حالات الإسهال، فإن الهدف العلاجي الأساسي هو:

- إزالة مسبب المرض
- تخفيف الأعراض (الحمى، التشنجات العضلية، كثافة البراز)
- مراقبة فرص حدوث الجفاف
- معالجة بطانة القولون والأمعاء خاصة بعد التخلص من الإسهال
- تعديل الناشط المناعي المفرط للجهاز الهضمي

زيادة الترطيب: بما أن الإسهال هو مؤشر لوجود جرثومة ما في الجسم، والآلية التي يتخلص الجسم فيها من تلك الجرثومة، من المهم الامتناع عن استخدام الأعشاب المضادة للإسهال أو الأدوية القابضة ما لم يكن هناك فقدان مفرط للسوائل يمكن أن يسبب الجفاف.

تقييم فقدان السوائل:

لتقييم مقدار فقد السوائل، يجب النظر إلى التالي: متى بدأت الأعراض وما هو تكرارها، وما هي كمية السوائل المفقودة والمدة التي استمر عليها الإسهال والقيء. تُعد القدرة على تناول الطعام وإخراج البول وفقدان الوزن من الاعتبارات المهمة أيضًا.

## علامات التعرض للجفاف:

- الجفاف الخفيف: عطش، جفاف بالفم والعيون والأنسجة اللعابية، جفاف أو قلة تعرق في المنطقة تحت الإبطين، بول داكن اللون، وخفقان طبيعي في القلب.
- الجفاف المتوسط: أعين غارقة، ضعف عام، بول داكن خفيف، خفقان سريع وضعيف في عضلة القلب.
- الجفاف الحاد: تغييرات على مستوى الإدراكات الذهنية، ارتفاع في درجة حرارة الجسم، عدم إفراز العرق والبول والدموع، انهيار الجسم والدخول في صدمة.

في حالة الرضع من الأطفال: يمكن إيجاد مؤشرات عبر مراقبة حفاضات الطفل، حال كانت جافة (قلة في التبول)، عيون غارقة، هبوط في الجزء العلوي من الجمجمة، تجعد في الجلد، جفاف اللسان والفم، خفقان عالي للقلب، شحوب أو ازرقاق لون البشرة، تنفس سطحي وسريع.

- إذا كان الشخص يبرز أكثر من خمس مرات في اليوم، يتم البدء بتعويض السوائل في أسرع وقت ممكن. للجفاف الخفيف، لكل إسهال يتعرض له الشخص يتم تناول بـ 10 مل لكل 1 كجم من وزن الجسم؛ بالنسبة للجفاف المعتدل، يتم الاستعاضة بمزيج الترطيب سابق الذكر مرة وماء الشرب النظيف العادي مرة أخرى، مع تعويض السوائل المفقودة كل ساعتين على الأقل، بشكل عام حوالي 1 لتر في الساعة حتى يزداد تكرار التبول ويتحول البول إلى اللون الأصفر أو الأصفر الشاحب. إذا كان هناك قيء مع الإسهال، يتم تناول رشفة صغيرة من السوائل كل 5 دقائق.

## طرق التعامل مع حالات الجفاف

نوصي بالطرق التالية لعلاج الإسهال المصحوب بفقدان السوائل بشكل مفرط:

- مغلي/منقوع مطهر للأمعاء (مناسب للمرحلة الحادة من المرض)
- الشاي المخفف للحمى (مناسب للمرحلة الحادة من المرض)
- مزيج معالجة الجفاف، أو الشاي المثلج للجهاز الهضمي (لرعاية من الأعراض الحادة والتعافي)
- شاي التعافي من الإسهال (للتعافي)
- مزيج العسل مع حبة البركة المقوي للجهاز الهضمي (للتعافي)

## المزيج المنظف للأمعاء

الاستخدام: تنظيف الأمعاء من الجراثيم والميكروبات الضارة التي يمكن أن تسبب الإسهال الحاد. هذه الوصفة تستخدم مرافقة للبروتوكول المذكور سابقاً وفي حالة عدم تحسن الفرد خلال يومين لثلاثة أيام.

لتحضير المزيج تستخدم الأعشاب التالية:

- معياران من المريمية (مضاد للالتهابات ومضاد للميكروبات، والمريمية تساعد على إفراز العرق ويمكن أن تحفز الشعور بالدفء لدى الأفراد الذين يعانون من قشعريرة وتعرق مفرط) أو أوراق الزيتون (مضاد للالتهابات ومضاد للميكروبات، ومخفض للحرارة بشكل عام، سواء على شكل حمى أو ظروف جوية حارة)
- معياران من اليانسون، الكراوية، الشبث، الهيل أو الشومر (خواص طاردة للغازات، مضادة للميكروبات والتشنجات)
- ربع إلى نصف معيار من السماق أو قشر الرمان أو لحاء شجر البلوط (حال توفره، جميعها عناصر قابضة للغاية ويجب استخدامها في حالات فقدان السوائل المفرط بسبب الإسهال. يمكن البدء بكمية صغيرة والزيادة حسب الحاجة. يتم تقليل النسبة المستخدمة عندما تبدأ أعراض الجفاف على الظهور).

الجرعات:

لنقع أو شاي الأعشاب للبالغين : 125 مل إلى 500 مل يوميًا.

للأطفال تحت سن 12 عامًا: ¼-½ جرعة البالغين

في حالة تحضيره كمزيج ينصح بجرعة للبالغين من ملعقة كبيرة كل ساعتين أو ثلاث ساعات حسب الحاجة، يمكن أيضًا تناولها مع الماء أو الشاي.

للأطفال تحت سن 12 عامًا: خمس لربيع عيار البالغ، أو حجم حبة من البازيلاء كل ساعتين لثلاث ساعات.

بالنسبة لأي من طريقتي التقديم، يتم البدء بأقل جرعة ثم الزيادة حسب الحاجة. يُشجّع الفرد على تناول رشفات صغيرة كل 5 دقائق خلال المرحلة الحادة من المرض.

تعليمات السلامة: يعتبر آمنًا بشكل عام

يستخدم بشكل وقائي (في حالة استهلاك مياه شرب ملوثة) وفي الحالات المرضية الحادة

## كمادات ضاغطة لمعالجة الإسهال

الاستخدام: يمكن استخدام هذه الوصفة الموضعية لتخفيف أعراض الإسهال مع تمكين الجسم على التخلص من الجراثيم المسببة للمرض. يمكن استخدام هذه الوصفة القابضة لتقوية الأنسجة الرخوة، خاصة في منطقة البطن دون تعريض الأنسجة الداخلية للجفاف بشكل مفرط أو تثبيط قدرة الجسم الطبيعية والضرورية لإزالة مسببات الأمراض من الجهاز الهضمي.

تعليمات التحضير:

يتم الدمج بين واحد أو أكثر من الأعشاب القابضة التالية لعمل كمادة ضاغطة. يمكن أن يستخدم الماء المستخدم من غلي تلك الأعشاب، بحيث تكون كمية الماء ضعف كمية النباتات، على سبيل المثال: 60 جرام من الأعشاب النباتية تضاف إلى 500 مل من الماء.

• لحاء البلوط (يتم غليها)

• قشور الرمان (يتم غليها)

• السماق

• الشاي الأسود

الجرعات: يتم استخدام الكمادات الدافئة والضغط على منطقة البطن مرة أو مرتين يوميًا حتى تختفي الأعراض.

تعليمات السلامة: يعتبر آمنًا بشكل عام، يجب تجنب وضعه على الجلد المتشقق من الجروح.

يستخدم للحالات المرضية الحادة.

## الشاي المرطب والمهدئ للجهاز الهضمي

الاستخدام: في حالات الإسهال التي تسببها بعض الفيروسات مثل الروتا فيروس، ينصح باستخدام هذا الشاي مع مزيج معالجة الجفاف حال كان الشخص يعاني من الجفاف الشديد. البابونج نبات مضاد للتشنجات، ويعمل على معالجة الالتهاب في الجهاز الهضمي، وهو أيضًا طارد للغازات.

تعليمات التحضير:

• يتم تحضير نقيع البابونج (نقع البابونج أكثر من اللازم يمكن أن يتسبب في إثارة القيء)

• يضاف القليل من الملح والعسل حسب الرغبة (أو دبس السكر للأطفال أقل من سنة واحدة)

الجرعات:

جرعة البالغين: 125 مل إلى 500 مل يوميًا.

جرعة للأطفال تحت سن 12 عامًا: ¼-½ جرعة البالغين.

تعليمات السلامة: يعتبر آمنًا بشكل عام. ينصح بتجنب البابونج في حالة وجود حساسية تجاه النبتة.

نوع العلاج: وقائي وللحالات المرضية الحادة.

## وصفة التعافي من الإسهال

الاستخدامات: بعد أن يتعافى الفرد تمامًا من الإسهال ويبدأ الانتقال إلى تناول الطعام بشكل طبيعي، يعد هذا المزيج لتقوية وعلاج الغشاء المخاطي المُبطن للقولون والأمعاء.

تعليمات التحضير: يتم تحضير منقوع من حبوب الخروب.

الجرعة: للبالغين: 125 مل إلى 500 مل يوميًا.

للأطفال أقل من 12 عامًا: ¼-½ جرعة البالغين.

تعليمات سلامة: يعتبر آمنًا بشكل عام

نوع العلاج: يستخدم لحالات التعافي بعد المرض

## الإمساك

### الشاي المعالج للإمساك (1)

تعليمات التحضير: يتم إعداد منقوع أو شاي من الأعشاب التالية:

في حالة الإمساك المصحوب بالنفخة والإجهاد والمغص، يستخدم هذا المزيج الدافئ:

- 4 معايير من الشومر
- معياران من النعناع
- ربع معيار من قشر البرتقال
- نصف معيار من القرفة

في حالات الإمساك المصاحبة لجفاف الشفتين والحمى وسخونة البطن، يستخدم هذا المزيج المهدئ والملين باردًا:

- معيار واحد من أوراق الخبيزة، ويمكن استخدام أوراق نبات الختمية أو جذورها.
- يضاف 15 مل من دبس الخروب إلى المنقوع

الجرعة:

جرعة البالغين: 125 مل إلى 500 مل يوميًا.

جرعة الأطفال تحت سن 12 عامًا: ¼-½ جرعة البالغين.

تعليمات سلامة: يعتبر آمنًا بشكل عام.

نوع العلاج: يستخدم بشكل وقائي وفي الحالات المرضية الحادة.

## الشاي معالج للإمساك (2)

الاستخدام: هذا المزيج يساعد في علاج الإمساك العنيد. الجذور المستخدمة هي مدرة للبول ويمكن أن تساعد على تحفيز إفرازات الجهاز الهضمي والحركة الدودية للأمعاء.

تعليمات التحضير: يتم عمل مزيج من مغلي الأعشاب التالية:

- معياران من جذور أو أوراق نبتة الحميض.
- معيار 1 من جذور الهندباء أو أوراقها

الجرعة:

جرعة البالغين: 125 مل إلى 500 مل يوميًا.

جرعة الأطفال تحت سن 12 عامًا: ¼-½ جرعة البالغين.

تعليمات السلامة: يعتبر آمنًا بشكل عام، الجرعات العالية قد تسبب الإجهاد للجهاز الهضمي حيث يحتوي الحميض على حامض الأوكساليك.

نوع العلاج: وقائي وللحالات المرضية الحادة

## محلول ملين للأمعاء

الاستخدام: هذا العلاج الشعبي يمكن أن يستخدم كملين للأمعاء في حالات الإمساك

تعليمات التحضير: يتم دمج حصص متساوية من دبس الخروب والطحينية.

الجرعة: 15 مل أو ملعقة طعام كبيرة يوميًا حتى تختفي الأعراض

تعليمات السلامة: يعتبر آمنًا بشكل عام.

نوع العلاج: يستخدم للحالات المرضية الحادة.

## كمادات زيت الخروع ومساج منطقة البطن

قبل استخدام كمادات زيت الخروع، ينصح بتدليك منطقة البطن لتخفيف الالتهاب وتعزيز الحركة الدموية في المنطقة، يمكن لهذا العلاج أن يستخدم أيضاً لتصريف الخراجات الداخلية وعلاجها.

طريقة الاستخدام: يتم تحضير كمادة من زيت الخروع، وقبل الاستخدام يتم تدليك المنطقة بالطريقة التالية:

- يتم معاينة منطقة البطن بأصابع اليدين للتفتيش عن مواقع الألم.
- يتم تحريك كفي اليد من أطراف البطن، تحت القفص الصدري، باتجاه منتصف البطن.
- توضع راحتي اليد بشكل متوازي في منتصف البطن، ثم التحريك عكس عقارب الساعة بشكل رقم 8 بالإنجليزية، يتم زيادة الضغط بعد عدة مرات وتكرار التدليك حوالي 20 مرة.
- عند البدء من أسفل المنطقة اليمنى من البطن وباستخدام راحة اليد يتم عمل حركات تدليك إلى الأعلى باتجاه القفص الصدري، ثم تنتقل تلك الحركات تدريجياً للمنطقة اليسرى من البطن.
- يتم بعد ذلك تكرار التدليك على شكل رقم 8 عكس عقارب الساعة، ثم معاينة منطقة البطن مرة أخرى لملاحظة أي تغيير في مواضع الألم.
- توضع كمادة زيت الخروع في منطقة البطن بعد الانتهاء من تدليك البطن.

ملاحظة: هذا العلاج يمكن استخدامه بشكل عام لتهدئة و تدفئة الجسم، تقوية الجهاز العصبي وتعزيز الجهاز المناعي للجسم.

تعليمات السلامة: ينصح بتجنب استخدام زيت الخروع على البطن حال كانت المرأة في فترة الحيض.

نوع العلاج: وقائي وللحالات المرضية الحادة.

## العدوى الطفيلية

### محلول مضاد للطفيليات

الاستخدامات: تستخدم هذه الوصفة من مضادات الطفيليات عن طريق الفم لعلاج الأمراض الطفيلية.

تعليمات التحضير:

- تمزج الأعشاب المجففة التالية (بعد سحقها أو طحنها وتنخلها) مع كمية مساوية لها من العسل.

- معيار من بذور حبة البركة (مضاد للطفيليات وطارد للغازات ويمكنها تفكيك الغشاء الحيوي) مع أحد الأعشاب التالية على الأقل حسب المعايير التالية:
- ½ معيار من الزنجبيل (مادة قابضة، وطاردة للغازات لتعزيز خروج الغازات وتخفيف الألم لدى العضلات الملساء وتنشيط الحركة الدودية للأمعاء
- ¼ معيار من القرنفل (مضاد للطفيليات، ومضاد للبكتيريا، ومضاد للفطريات، وطارد للغازات)
- اختياري: تستبدل ربع كمية العسل في المحلول بدبس الخروب (إذا كانت هناك حاجة لمليّن خفيف) أو يضاف السماق (مادة قابضة، ومليّن خفيف – لا تضافه إذا كان هناك براز رخو)
- اختياري: معيار من الشيح (عشب قوي مضاد للطفيليات، طارد للغازات ومدر للبول – يحفّز إنتاج العصارة الصفراء
- بدائل: يستثنى استخدام الشيح والقرنفل في حال وجود أي حساسية، خصوصاً عند الأطفال. يتم استبداله بالمزيد من بذور حبة البركة أو الزعتر.

الجرعة:

حاد: 15 غم، 4-5 مرات يوميًا

للتعافي: 5 غم، 2-3 مرات يوميًا

جرعة الأطفال تحت 12 عاماً: ربع لخمس عيار البالغ، أو مقدار حبة بازيلاء كل ساعتين إلى 3 ساعات حسب الحاجة.

تعليمات السلامة: قراءة الملاحظات عند الوصفة.

## علاجات مساعدة ضد الطفيليات

الخيار 1: يفرم أو يهرس فص واحد من الثوم ويتم تناوله على الفور. يتم تناول 3 فصوص من الثوم يوميًا إلى أن تخف الأعراض. يمكن مزج الثوم مع العسل أو إضافته إلى الطعام ليسهل تناوله. تعليمات للسلامة: يمكن أن يكون الثوم النيئ مهيجًا للأطفال الصغار. الأشخاص أصحاب الطبيعة الساخنة (الهيئات الحارة على سبيل المثال بسبب التغيرات الهرمونية) عليهم ألا يتناولوا الثوم.

خيار 2: لعلاج الديدان الشعرية: تستخدم تحميلية من الثوم النيئ كاملاً، أو تحضّر حقنة شرجية من الثوم عبر هرس أو برش فص من الثوم ونقعه لمدة 5 دقائق في 500 مل من الماء الدافئ قبل إعطائه مباشرة. يستخدم الماء المنقوع بالثوم كحقنة شرجية علاجية مرة واحدة في الأسبوع.

خيار 3: لعلاج الديدان الشريطية: 200-400 غم من بذور اليقطين مع قشرها. تطحن البذور أو تمضغ بالكامل. يجب تناولها صباحاً على معدة فارغة لمباغته الدودة الشريطية. بعد ساعتين-ثلاثة ساعات، يجب تناول 30 مل من زيت الخروع لإخراج الدودة.

نوع العلاج: حاد

# حرقة المعدة أو الارتجاع المعدي المريئي

## شاي لعلاج الحموضة

الاستخدامات: يمكن لهذه الوصفة أن تساهم في العلاج، خصوصاً عند استخدامها في ذات الوقت مع علاجات مهيجات الجهاز الهضمي ومسببات الحساسية (حينما أمكن). إذا أمكن، على المريض أن يتناول آخر وجبة في اليوم قبل النوم بساعتين على الأقل، ويكون النوم بوضعية متكئة برفع الرأس والصدر قليلاً عن باقي الجسم. تعليمات التحضير: تمزج أحد الأعشاب التالية أو أكثر وتحضّر الوصفة الأساسية.

- معيار 1 من البابونج (مضاد للتهيج، ويحسن الهضم)
  - ملاحظة: يمكن أن يكون البابونج مهيجاً للأشخاص الذين يعانون من ارتجاع المريء، وفي هذه الحالة يجب عدم استخدام البابونج في المزيج.
- معيار 1 من المليسة (يعزز الهضم وامتصاص المواد الغذائية)
- معيار 1 من ورق الزيتون (يعزز الهضم ومضاد للميكروبات)
- معيار 1 من ورق الخبيزة (مهدئ للجهاز الهضمي والغشاء المخاطي للمريء)
- معيار 1 من النعنع (لا يستخدم إذا ساءت الحالة بسبب وجود الحساسية لدى بعض الأشخاص)
- اختياري: رشّة خفيفة من الورد الجوري و2-3 حبات من القرنفل
- بدائل: يمكن للمريض، إذا كان يفضل ذلك، أن يمزج بعض بذور الشمر قبل تناول الوجبات وبعدها.
- بدائل: 15-30 مل من ماء الميرمية أو خلاصة شاي الميرمية علاج مجرّب ومعروف لتخفيف حرقة المعدة.

الجرعة والاستخدام: من المفضل تناول الشاي قبل الوجبة بـ30 دقيقة على الأقل، ويمكن تناوله بعد الوجبة كذلك.

الجرعة: جرعة البالغين الأساسية: 125-500 مل يومياً.  
جرعة الأطفال الأساسية تحت عمر 12 سنة: ¼-½ جرعة البالغين.  
تعليمات سلامة: يعتبر آمناً في الغالب. يستثنى البابونج إذا كانت هناك حساسية ضد النباتات من الفصيلة النجمية.

نوع العلاج: وقائي، حاد.

# الغثيان

## شاي علاج الغثيان

الاستخدامات: يمكن استخدام هذه الطريقة لحالات الغثيان الخفيفة، وهي مفيدة خصوصًا لحالات الغثيان الصباحية المصاحبة للحمل.

تمزج إحدى الأعشاب التالية أو أكثر لتحضير المنقوع الأساسي

- معيار 1 من البابونج (مضاد للتهيج، ويحسن الهضم)
- معيار 1 من الزنجبيل (يعزز الهضم وامتصاص المواد الغذائية)
- معيار 1 من النعنع (لا تستخدمه إذا ساءت الحالة إذ يتحسس بعض الأشخاص منه)
- معيار 1 من الشمر أو اليانسون
- اختياري: رشة خفيفة من الورد الجوري وحبّتان - ثلاثة حبات من القرنفل

الجرعة: جرعة البالغين الأساسية: 125-500 مل يوميًا.

جرعة الأطفال الأساسية تحت عمر 12 سنة: ¼-½ جرعة البالغين.

تعليمات السلامة: يعتبر آمنًا بشكل عام.

نوع العلاج: وقائي، حاد.