علاجات طبيعية يتبناها الأطباء



طبيعي أن يتردد الكثيرون في اللجوء إلى العلاجات الطبيعية، مثل العلاج بالأعشاب أو بتقنيات الاسترخاء أو الطب الصيني وغيرها. فالناس يميلون إلى تناول أقراص الأدوية التي يصفها الأطباء التقليديون، أكثر من نقيع الأعشاب مثلاً، على اعتبار أنّ الأوّل فاعل وقوي، والثاني مجرد تركيبة أعدها أجدادنا، أو مجموعة من عشّاق الطبيعة ومنتجاتها. هل يمكن أن نُقنع مريضاً بالتخلي عن أقراص الدواء التي وصفها له طبيبه لعلاج التهاب المفاصل، ونقدم له عِوضاً عنها نقيع الكركم مثلاً؟ وهي يمكن أن يصدق مَن يعاني آلام الظهر، أنّه لا يحتاج إلى مضاد التهابات أو مسكنات ألم، وأن تمريناً بسيطاً للساقين كفيل بتخليصه من ألمه؟ من المؤكد، أن إقناع مثل هذين المريضين بالتخلي عن العقاقير الكيميائية مهمةٌ صعبة جدّاً، إذا قام بها أشخاص عاديون. لكن الأمر يختلف تماماً إذا تولى أطباء حقيقيون هذه المهمة. فإذا كان طبيبنا مثلاً يتناول عشبة "شوك الجمال" لعلاج آلام رأسه النصفية ونصحنا بتناولها، فهل سنتردد في ذلك؟ أغلب الظن أننا لن نتردد. ونستعرض في ما يلي بعض العلاجات الطبيعية التي يستخدمها أطباء تقليديون وخبراء في الصحة، وينصحون الجميع بتجريبها. 1-

نقيع الكركم: الأخصائية الأسترالية في علوم التغذية، فيكي أدجسون، تتناول كل صباح على معدة خاوية كوباً من الماء المُغلَى، مضافاً إليه نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم. تقول، إنّ احتساء نقيع الكركم صباحاً، عادة يحث عليها الطب الهندي التقليدي، الذي يؤكد أنّ الكركم يقوّي الجهاز المناعي، وينشط الكبد والمرارة ويعزز إفراز الصفراء وأملاحها في الصباح الباكر، ما يجعله عاملاً ممتازاً لتنقية الجسم من السموم. وكان العديد من الدراسات قد أظهر، أنّ الكركم يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة، ومقوّية لوظائف الكبد. تضيف أدجسون، إنها يمكن أن تتناول 3 أكواب من نقيع الكركم في اليوم إذا كانت متوعكة، أو تُوشك على أن تصاب بالرشح. تتابع، إنّ الكركم يتمتع أيضاً بخصائص مضادة للالتهابات، ما يجعل منه علاجاً طبيعياً ممتازاً لعلاج أمراض مثل التهابات المفاصل. 2- التنفس العميق: أندريا كليفت، خبيرة العلاج الفيزيائي والتنفس في "مركز ايدجكليف الأسترالي لاعادة التأهيل"، تؤكد أهمية التنفس العميق قائلة، إنها تحرص يومياً عند الاستيقاظ صباحاً، وقبل الخلود إلى النوم، ومرّات كثيرة خلال النهار، على التأكد من أنها تتنفس بشكل صحيح. وهي تحرص على التنفس بعُمق عن طريق الأنف أثناء الكلام، وتناوُل الطعام والمشي. تُضيف، إنّ اعتماد هذه الطريقة في التنفس، ساعدها على التخلص من آلام الرأس التي كانت تصيبها في فترة بعد الظهر، وكذلك فإنّه ساعدها على التخفيف من التوتر والعصبية. وتُسهم طريقة التنفس العميق في التخفيف من التعب. وذلك لأنّ التنفس عن طريق الأنف يستهلك قدراً من الطاقة، أقل من ذلك الذي يستهلكه التنفس عن طريق الفم. وهي تنصحنا جميعاً بالانتباه إلى طريقة تنفسنا مرّات عديدة خلال النهار، فنحرص على التنفس عن طريق الأنف، وعلى أن يكون تنفسنا عميقاً، بحيث نملأ بطننا بالهواء عوضاً عن الاكتفاء بملء أعلى الصدر. وهي تحثنا على أن نحرر التوترات والتشنّجات في كتفينا ونحنُ نزفر ببطء. 3- عشبة "شوك الجمال" أو "شوك مريم" (thistle Milk): يمكن للأشخاص الذين يعانون أوجاع الرأس النصفية أو الشقيقة، مثل الدكتورة ماريلين غلينفيل الأسترالية، أن يخففوا من آلامهم عن طريق تناول عشبة "شوك الجمال". تُؤكّد غلينفيل، أنّ هذه العشبة تتمتع بخصائص مقوّية للكبد ومضادة للالتهابات. فآلام الرأس النصفية يمكن أن تظهر نتيجة مشاكل يعانيها الكبد في التخلص من المواد السامة وفي عملية التنقية. تضيف، إنها بعد أن تناولت "شوك الجمال" لمدة 3 أشهر، لم تُصب بأي حالة حادة من آلام الرأس النصفية لسنوات. وتُعتبر هذه العشبة مفيدة وبشكل خاص للنساء، اللواتي يعانين آلام رأس حادة قبل العادة الشهرية. ومن المفيد تناول خلاصة عشبة "شوك الجمال" 3 مرات في اليوم لمدة 3 أشهر، مع الحرص على احتساء 8 أكواب من الماء يومياً، وتناول 3 وجبات رئيسية، ووجبتين خفيفتين كل يوم. 4- العلاج بالضغط: الأخصائية الأميركية في أمراض الجهاز التنفسي، الدكتورة سيزيل جيرو هادون، تنصح مَن يعاني الأرق،

باعتماد طريقة الضغط التي استفادت منها شخصياً. وتتضمّن هذه الطريقة، الضغط بلطف وبرؤوس الأصابع لمدة دقيقة أو دقيقتين على واحدة من نقاط تسهيل النوم. وتقع أولى هذه النقاط، حسب ما يؤكد خبراء العلاج، بالضبط في المنخفض الصغير أعلى الأنف وبين الحاجبين. أمّا النقطة الثانية، فتقع بين إبهام القدم والإصبع الثانية على الجانب العلوي للقدم، وتقع النقطة الثالثة في أخْمص القدمين على ثلث المسافة بين رؤوس أصابع القدمين ومُؤخّرة الكاحلين. تقول هادون، إنّ هذه النقاط تقع على مسارات الطاقة التي يقول بها الصينيون، وإنّ الضغط على هذه النقاط بالتحديد، يساعد على تسهيل الخلود إلى النوم. 5- القرفة ورحيق "الأغاف": من أجل تفادي التوق الشديد إلى السكر، تقوم خبيرة "اليوغا" الأسترالية ناديا ناران، باحتساء كوب من مزيج تعدّه بنفسها، ويحتوي على: 250 ملل من حليب اللوز، ملعقة صغيرة من رحيق "الأغاف" (سائل حلو المذاق يُستخرج من نبات أميركي من فصيلة الصبّار، متوافر في متاجر المنتجات الغذائية الصحية)، رشة من مسحوق القرفة، موزة صغيرة ناضجة. وهي تشربه فور تحضيره، أو تحفظه في زجاجة مغلقة إذا كانت ستشربه لاحقاً. تقول ناران، إنّ هذا المزيج يمنحها الطاقة التي تحتاج إليها في عملها، وإنّ القرفة التي تضيفها تخفف من تَوْقها إلى تناول السكر، وإنّ رحيق "الأغاف" هو مادة تحلية طبيعية بطيئة الهضم، أي أن تناوله لا يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستويات سكر الدم، وما يَتْبَعهُ من انخفاض كبير يخلق لدينا التوق إلى تناول المزيد من السكر، مثلما يحدث عند تناول السكر أو العسل. 6- أملاح "إبسوم" أو الملح الإنجليزي: تقول الأخصائية الأسترالية في العلاج بوخز الإبر، إنها تأخذ حمّاماً بأملاح "إبسوم"، مرة في الأسبوع. وتؤكّد، انها طريقة مثالية للاسترخاء وللتخلص من التشنّجات التي تعانيها النساء قبل العادة الشهرية. فالاستلقاء في ماء الحمام الدافئ، الذي يحتوي على أملاح "إبسوم"، يساعد العضلات على امتصاص المغنيزيوم الموجود فيها، عن طريق الجِلْد. وهي تنصح بإضافة مقدار كوبين من أملاح "إبسوم" إلى ماء الحمّام الدافئ، ويُستحسن القيام بذلك مساءً قبل الخلود إلى النوم. 7- ماء جوز الهند: الماء الموجود داخل ثمرة جوز الهند يتمتع بخصائص صحية مفيدة. تقول الأخصائية الأسترالية في علوم التغذية، شارلوت واتس، إنّ الماء داخل جوز الهند، سائل يحتوي على تركيبة المعادن نفسها الموجودة في الدم البشري، ما يجعل منه سائلاً منشّطاً ومرطّباً في الحالات التي نشعر فيها بالتعب وبنفاد الطاقة والحيوية. وهو لذيذ الطعم وخفيف الوحدات الحرارية، ويُعتبر ممتازاً في حالات الرضاعة الطبيعية، وممارسة الرياضة والأنشطة البدنية المختلفة. وماء جوز الهند يحتوي أيضاً على سلسلة متوسطة من الـ"تريغليسيريدز" التي تُسهم في تنشيط الأيض. 8- تمارين تمديد العضلات: الدكتور فينود ماهتاني، الأخصائي الأسترالي في العلاج عن طريق تقويم العظام، كان يعاني آلاماً مُبرّحة في

أسفل الظهر، مثل ملايين من الناس في العالم. يؤكد ماهتاني، أنه تخلص من هذه الآلام عندما بدأ يمارس تمارين تمديد عضلات باطن الركبتين يومياً. فهذه العضلات تبدأ من قاعدة الظهر، وتَيَبّسها يمكن أن يؤدي إلى آلام في أسفر الظهر. وتنفيذ هذه التمارين سهل، يكفي أن يستلقي الفرد على الأرض في محاذاة أحد أبواب غرفة في المنزل، ويرفع ساقه اليمنى على حافة الباب الخشبية، بينما يبقى ساقه اليسرى ممدودة أمامه على الأرض خارج الباب، ثمّ يتم رفع الساق اليسرى ومَدّ الساق اليمنى. وينصح ماهتاني بالبدء في تنفيذ هذا التمرين لمدة 30 ثانية لكل ساق في البداية، ثمّ يُستحسن إطالة هذه المدة تدريجياً حتى تصل إلى حد دقيقتين لكل ساق، ومرتين يومياً. 9- الشاي الأخضر: الدكتورة كارولين ماثيوز، الأخصائية الأميركية في سرطان الجهاز التناسلي، تنصح بالاستعاضة عن القهوة والمشروبات الغازية، بتناول ما بين 4 أكواب من الشاي الأخضر الدافئ وغير المحلّى بالسكر يومياً. تقول ماثيوز، إنّ الشاي الأخضر يحتوي على "بوليفينولات" تُعزز ظاهرة الموت الطبيعي للخلايا غير الطبيعية، ولتلك التي يمكن أن تتحول إلى خلايا سرطانية في الجسم. تضيف، إنّ الشاي الأخضر يلعب دوراً مهماً في تقوية الجهاز المناعي، ما يساعد على وقايتنا من الأمراض المختلفة، التي على رأسها الرشح والإنفلونزا. 10- التأمل: تؤكد الدكتورة ألفيرا لانغ، الأستاذة المساعدة في الطب الإشعاعي في "جامعة هارفرد" الأميركية، أن كل تقنية نلجأ إليها للتخفيف من القرق والتوتر، مثل التدليك، اليوغا والتأمل، تساعد على تسريع عملية الشفاء. وهي تمارس تقنية التأمل يومياً، وتنصحنا جميعاً بإدخال أكبر عدد من تقنيات الاسترخاء في رُوتين حياتنا اليومية، حتى لو كان ذلك لبضع دقائق. تُشير لانغ، إلى أنّ التأمل يمنع هُرمونات التوتر الزائدة من التأثير سلباً في الوظائف المناعية. فمن المعروف، أن ارتفاع مستويات هرمونات التوتر يعوق تقدم خلايا الدم "الشافية" نحو المناطق المصابة مثل الجروح. 11- بروتين الحليب: الأخصائي الأسترالي في اللياقة البدنية جاري كوين، يقول: إن أفضل ما يمكن تناوله، لتفادي الإحساس بالتعب قبل الظهر، هو وجبة إفطار غنية بالبروتين. وهو يبدأ نهاره يومياً بتحضير المزيج التالي في الخلاط الكهربائي من: ملعقة أو ملعقتين كبيرتين من مسحوق بروتين الحليب المجفف، كوب من الأناناس المجمد، موزة كبيرة، كوب ونصف الكوب من حليب الصويا أو حليب الأرز، ملعقتين صغيرتين من العسل، ربع كوب من ثمار العلّيق، ملعقة صغيرة من زبدة الفستق ومكعبات من الثلج. ويشرب كوين صباح كل يوم كوباً من هذا المزيج، الذي يمنحه جرعة كبيرة من الفيتامينات، ويمده بدفعات مستقرة من الطاقة، ويساعد على ثبات مستويات سكر الدم لديه، ويحول دون حساسه بالجوع لمدة أربع ساعات على الأقل.