

وارنر ميدينتج | تصوير ابو عبدالرحمن الكوي



اسرار العلاج بالحامض



الحامض حليف الصحة والجمال

منتدى اقر الشقاني

www.iqra.ablamontada.com

وارنر ميديتجر

أسرار العلاج بالحامض

تعريب

دولي بشرابي



حقوق النشر والطباعة والتوزيع باللفة العربية محفوظة
لشركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.

ISBN 9953 - 15 - 252 - 7

الطبعة الأولى 2005

يمنع طبع أو تصوير أو إعادة تنقيح الكتاب كاملاً أو مجزئاً
أو تسجيله على أشرطة كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر
أو برمجته على أسطوانات ضوئية بدون إذن الناشر الخطي.

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - سنتر زهور - ص.ب، 11/8254
هاتف/فاكس: 450950 - 1 - 961 00 - بيروت - لبنان
Email: info@darelfarasha.com
<http://www.darelfarasha.com>



ملخص المحتويات

- 5 الليمون الحامض مصدر للنشاط والحيوية
- 9 بعض المطيبات
- 17 المواد التي يحتوي عليها الليمون الحامض
- 45 قدرة الليمون الحامض على الوقاية
- 59 خصائص الليمون الحامض العلاجية
- 123 الليمون الحامض للمناية بالجمال
- 133 وصفات بالليمون الحامض

الليمون الحامض مصدر للنشاط والحيوية

يعتبر الليمون الحامض، الذي يرقى تاريخ استعماله إلى أكثر من 4000 سنة، من أقدم الثمار التي استعملها الإنسان، إذ عثر علماء النباتات المتحجرة على الآثار الأولى له في المناطق الواقعة جنوبي شرقي آسيا، وشمالي غربي الهند، عند سفوح جبال الهملايا. غير أن أشجار الليمون كانت تنمو، قبل ذلك بألاف السنين، في سهول دجلة والفرات الخصبة.

كان الليمون الحامض، يقدم للملوك والآلهة، نظراً للمكانة الهامة التي شغلها الليمون الحامض في مصر القديمة، غالباً ما كان يتواجد في القبور إلى جانب التين والتمر.

وفي وادي الملوك، اكتشف علماء الآثار على جدران القبور رسومات تدل على أن ثمار الليمون الحامض وعصيرها، كانت تستعمل في مصر القديمة لتحنيط الجثث.

خصائص الليمون الحامض الطبية المعروفة منذ القدم

استعمل المصريون الليمون الحامض كمادة علاجية سواء كمنشط جنسي أو كملاخ للحرارة المرتفعة والمفص. في تلك الحقبة، كان الكثيرون يمتدنون (ولا يزال هذا التقليد شائعاً

حتى يومنا هذا في المناطق النائية الواقعة شرقي تركيا، وفي الشرقين الأدنى والأوسط) أن لب الليمون الحامض وعصيره يقمان بشكل فعال من العديد من المسموم، علماً أن الأبحاث التي أجريت منذ ذلك الوقت حتى الآن أكدت وجود المديد من هذه التأثيرات فعلاً.

الليمون الحامض عند الإغريق

يقال إن ملك مقدونيا، الإسكندر الكبير، أدخل الليمون الحامض إلى اليونان، بعد عودته ظافراً من حملاته ضد الفرس، علماً أن تلك الثمرة كانت تُعرف حينها باسم «التقاحة الفارسية». كان اليونانيون يزرعون أشجار الليمون الحامض على طول بساتين الزيتون، أمليين بذلك بإبعاد الطفيليات عنها، كما أنهم كانوا يستعملون عصير الثمار الناضجة لحفظ الأطعمة ولعلاج أمراض مختلفة، وأنواع شتى من الأوجاع الشائعة. زد على ذلك أنهم كانوا يضيفونه إلى مياه غسل الأواني والملابس، نظراً لما يتمتع به من خصائص مطهرة ومنظفة.

الليمون الحامض في الامبراطورية الرومانية

في مرحلة لاحقة، نقل اليونانيون الليمون الحامض إلى الرومانيين، الذين اكتفوا في بداية الأمر، باستعماله لوقاية الأنسجة الصوفية من العث. ولكن بفضل عبدهم الفرس، تعلموا في نهاية المطاف، أن يستعملوا الليمون الحامض في تحضير الأطباق اللذيذة والمشروبات المنعشة. ولا شك أن فرحتهم بهذا الاكتشاف كانت عظيمة. وسرعان ما

أصبح الليمون الحامض، الذي يسهل حمله، عنصراً أساسياً في الغذاء الذي كانوا يتناولونه أثناء حملاتهم الاستعمارية مما يشرح سبب انتشاره بشكل تدريجي في إسبانيا وفرنسا وشمال إيطاليا، وحتى في شمالي أفريقيا.

من «ثمرة محرمة» إلى نبتة مفيدة

على الرغم من أن الليمون الحامض حاز تقديراً كبيراً في تلك الحقبة، لفوائده المختلفة، سواء في مجال العلاجات الطبية أو الطبخ، إلا أنه حظّر استتماله في بداية المصور الوسطى، لفترة زمنية قصيرة، بعد أن وصف بالثمرة المحرمة، ونسبت إليه حتى تأثيرات سامة ومضرة. ولكن هذه الاعتقادات الخاطئة لم تدم طويلاً، وما لبثت هذه الثمرة أن بلغت أقطار العالم الأربعة، بفضل السفن الإسبانية والبرتغالية.

عام 1493، زرع كريستوفر كولومبوس أشجار الليمون الحامض الأولى في جزيرة هايتي، لتعود وتنتشر بعد ذلك زراعتها بسرعة في جزر الكاريبي كافة. عام 1579 عرف العالم الجديد أشجار الليمون الحامض الأولى في سان أوغسطين، في فلوريدا، وأخذت تنمو وتتكاثر حتى عام 1893 عندما ضربت موجة جليد عنيفة البلاد وقضت عليها كلها.

بيد أن أجناساً أكثر مقاومة، كانت قد أدخلت، قبل 20 سنة، إلى كاليفورنيا، وانتشرت في مناطق غربي الولايات المتحدة كافة. يشغل الليمون الحامض حالياً، مكانة هامة، في حقل الطبخ والتجميل،

وبخاصة في مجال العلاج الفيزيائي. لقد
 جمعنا لكم في هذا الكتاب مجموعة كبيرة
 من المقترحات والطرق السهلة والبسيطة
 لاستعمال هذه الثمرة الحامضة: أطباق
 لذيذة، مشروبات منعشة، ومستحضرات
 عناية، وزيوت عطرية للاستحمام،
 ومشروبات ساخنة مهدئة، وأنواع عصير
 غنية بالفيتامينات.

فضلاً عن ذلك، ستعلمون من خلال هذا
 الكتاب على منافع الليمون الحامض
 المختلفة وكيفية تأثير العناصر التي يتكون
 منها على الجسم؛ إن الليمون الحامض
 مزود بقوى علاجية مذهلة فاستخدموها!

في العهد البلووكي (ما
 بين القرنين السابع
 عشر والثامن عشر)،
 راجت زراعة أشجار
 الليمون الحامض
 والبرتقال في أوروبا،
 فكانت تزين بها
 الحدائق الملكية
 والامبراطورية. وقد
 شيدت مبانٍ ضخمة
 لحماية أشجار
 البرتقال في فصل
 الشتاء، وقد سميت هذه
 المباني بحدائق
 البرتقال المظلمة.

بعض المعطيات

كيف تشترون الليمون الحامض

تعتبر، حالياً، مناطق غربي الولايات المتحدة، ودول إسبانيا وإيطاليا واليونان من أكبر الدول المنتجة للليمون الحامض في العالم. بحيث أنها تنتج سنوياً 3.5 مليون طن منه، وتؤمن، بالتالي، أكثر من نصف المحصول العالمي.

يتوفر الليمون الحامض في الأسواق على مدار السنة. ولكن لكي تستطيعوا الاستمتاع بطعمه الأصيل والاستفادة من منافعه، عليكم مراعاة بعض القواعد عند شرائه.

ما تخبركم به القشرة

لا يحدد حجم الثمرة	مؤشران أساسيان يساعدانكم على التأكد
كمية العصير الموجود	مما إذا كانت الثمرة قد نضجت فهي تلين
فيها، فحبات الليمون	ولا تمود قاسية كالحجر من جهة، ويتحول
الحامض الصغيرة	لون قشرتها إلى أصفر فاتح يتميز بلعمان
الحجم ذات القشرة	متناسق، من جهة أخرى. ولكن إن بدت
الرائحة، قد تكون	الثمرة باهتة اللون. وظهرت على قشرتها
أحياناً أهنى بالعصير	بقع خضراء، فذلك خير دليل على أنها لم
من بعض الأجناس ذات	تنضج كلياً.
القشرة السميكة واللبن	أما إذا كانت الثمرة رخوة جداً ولون قشرها
القليل.	

أصفر داكن أو مائل إلى البني. فذلك يدل على أنها تخطت مرحلة النضوج المثالية، وكذلك الأمر إذا بدت القشرة متخشبة أو مجمدة أو مبموجة.

فضلاً عن ذلك، أثبتت التجربة أنه كلما كان صفار القشرة باهتاً كلما كانت الثمرة شديدة الحموضة، فإن كنتم تفضلون الطعم الأقل حموضة، ما عليكم سوى أن تنتقوا ثمار الليمون الحامض التي يميل لون قشرتها إلى الأصفر الصارخ.

ولما كانت وقاية الثمار من الطفيليات الهاجس الأكبر، غالباً ما تجدنا «نمطرها» بالمواد الكيميائية (مبيدات، معالجة بالشمع والمواد الحافظة...)، يستحسن، قدر الإمكان، شراء الثمار غير المعالجة بالمواد الكيميائية، والمتوفرة في المتاجر التي تباع منتجات الزراعة العضوية (bio). وتحسباً لأي تلوث بهذه المواد، يمكنكم نقع الثمار في الماء الفاتر، المزوج ببضع قطرات من مستحضر غسل الأواني، ومن ثم شطفها جيداً بالماء العذب.

احفظوا الليمون الحامض جيداً

تبقى ثمار الليمون الحامض، الموضوعة خارج البراد، ضمن حرارة الغرفة، في حالة جيدة، من ثماني إلى عشرة أيام، ولكن إن أردتم حفظها مدة أطول، ضعوها في البراد. لا تدعوا الليمون الحامض تتلاصق ثماره بل احفظوها بطريقة تجعل الهواء يمر في ما بينها. يمكنكم مثلاً وضعها في سلّة صغيرة، هكذا تحافظون عليها سليمة من

التلف، من ثلاثة إلى أربعة أسابيع. ويمكنكم، من ناحية أخرى، حفظ الليمون الحامض في الثلاجة (مدة سنة كحد أقصى). اسكبوا عصيره في قوالب مكعبات الثلج؛ وعند الحاجة، أخرجوا بعض المكعبات من الثلاجة حتى تذوب، فيستعيد العصير طعم الثمرة الطازجة المعصورة حديثاً.

إن كنتم من الأشخاص

الذين يفضلون أن

يطهّبوا الأطباق

بالليمون الحامض

يمكنكم حفظ الثمار في

الثلاجة، فإذ السنة،

حتى تتمكنوا من

استعمالها سامة

ترغبون بذلك.

أما إن كنتم ترغبون بحفظ اللب، فما عليكم

سوى أن تمشروا الثمار وتعلموها، وتضموها

بعد ذلك في علب تقفلونها بإحكام.

وتحفظونها في الثلاجة، غير أن طريقة

الحفظ هذه ليست مثالية، لا سيما إن كنتم

تفضلون تناول اللب نهنأ، إذ يصبح هذا

الأخير إسفنجياً بعد إذابة الجليد عنه،

ويستحسن الاكتفاء باستعماله في الطبخ.

وفي حال كنتم ترغبون باستعمال العصير فحسب، يمكنكم أن تحفظوا الثمار كاملة في الثلاجة من دون تقشيرها، إذ تصبح الثمرة لينة بعد إذابة الجليد عنها، ويمكن، بالتالي، عصرها بسهولة.

الطريقة المثلى لاستعمال الليمون الحامض

صير طازج بكل بساطة

تجمل الحرارة ثمار الليمون الحامض سهلة العصر، لذا يستحسن أن نختاروا الحبات الموضوعة خارج البراد، ضمن حرارة الغرفة؛ بنية

الحصول على عصير طيب؛ فهذا الأخير يكمن في أنسجة الثمرة، داخل حويصلات أشبه بجيوب صغيرة، إن تمكنت من تفجيرها، حتى قبل البدء بعصر الثمرة، حصلت على أكبر كمية ممكنة من العصير. ما عليكم سوى أن تضعوا الثمرة على سطح قاسٍ وتضغطوا عليها وتخرجوها عدة مرّات.

عند الحاجة، استعملوا عصارة الليمون الحامض العادية، إذ يسهّل تفجير الحويصلات وإطلاق العصير منها. عند احتكاك هذه الأخيرة بأسنان المصّارة.

ويمكنكم الحصول أيضاً على كمية أكبر من العصير إن تقتم الثمرة بضع دقائق في مياه تتراوح حرارتها ما بين 40 و50 درجة مئوية، فتعطي بالتالي الثمرة المتوسطة الحجم ملمعتين كبيرتين أو ثلاث من العصير.

بعض الاستعمالات الممكنة للقشرة

لتطهير الأطباق المختلفة بقشرة الليمون الحامض (راجع القسم الخاص بالوصفات)، ننصحكم بشراء الثمار من المتاجر التي تباع منتجات الزراعة العضوية أو تلك غير المعالجة بالمواد الكيميائية. ولكن إن كنتم تريدون حفظها، من الضروري تحضيرها جيداً. فقبل عصر الثمار انزعوا قشرتها بواسطة فتارة الخضار العادية. ولكن حذار أن

يستحسن استعمال الثمرة التي نزعتم عنها قشرتها، على الفور ومن دون تأخير. كل ثمرة تفقد قشرتها الوافية، تتأكلها العفونة بسرعة؛ لذا ينبغي رمي الثمرة الفاسدة دون تردد، حتى لا تصبح مرتعاً للفطريات السامة.

تفرزوا القشارة كثيراً في الثمرة، خشية أن تنزعوا أجزاء من الطبقة البيضاء الرقيقة الموجودة تحت القشرة الخارجية، فهذه الطبقة الرقيقة مرّة المذاق وقد تصد طعم الأطباق، حتى وإن استعملت بكميات صغيرة.

بعد الانتهاء من تقشير الثمرة، سترون أنكم حصلتم على شرائح رقيقة. ضموها على ورقة لا تمتص الماء (papier sulfurisé) بغية الحصول على نتيجة أفضل، ثم اتركوها مدة يومين أو ثلاثة حتى تجف. ضموها بعد ذلك في كيس صفيح من القطن أو الكتان، تعلقونه في مكان جاف يدخله الهواء.

تجدد الإشارة هنا إلى أن هذه الشرائح تجف بسرعة أكبر في الفرن؛ فما عليكم سوى أن تشرشوها على صينية وتدخلوها إلى الفرن مدة أربع إلى ست ساعات (على حرارة منخفضة إلى أقصى حد)، على أن تتركوا باب الفرن مفتوحاً قليلاً. وقبل استعمال القشور المجففة، انقموها في الماء حتى تشبّع منه. ثم استعملوها وكأنها ملازجة. عند الرغبة، يمكنكم أن تجففوا بشارة الليمون الحامض بالطريقة نفسها وتحفظوها في أوعية زجاجية صغيرة.

ينتمي الأترج (ترنج)

الcedraة يستعمل في

الطبخ إلى ملالة

الليمون الحامض، إنه

جنس يذكرنا من حيث

شكل ثماره وحجمها

بطابة الركيبي ويتميز

بساكنة قشرته التي

تتراوح ما بين

السنتمتر الواحد

والعشرة سنتمرات.

تحفظ الأترج في السكر،

وتباع مقطعة إلى قطع

صغيرة أو كبيرة

(يطلق عليها اسم

citrounat).

نباتات لها رائحة الليمون الحامض

● رعي الحمام الهندي (*Cymbopogon citratus*)

إن هذه النبتة، المعروفة أيضاً باسم حشيشة الليمون أو - Lemon grass، والتي تنتمي إلى عائلة عرق السوس، تكثر في المناطق الواقعة جنوبي شرقي آسيا. إن مضافتها، شمرتم بطعمها الأشبه بطعم الليمون الحامض الخفيف.

تتميز هذه النبتة بزيوتها العطرية التي تساعد على معالجة بعض الأمراض؛ ولها استخدامان الأول داخلي والآخر خارجي. أما الاستعمال الداخلي فعلى شكل نقيع (مشروب ساخن)* يوصف عند الإصابة باضطراب معوي مصحوب بارتفاع في الحرارة وإسهال وفقدان للشهية وبالقلق. وفي الاستعمال الخارجي تستخدم زيوت هذه النبتة، فيفرك بها الجسم للتخفيف من أوجاع القطن (أسفل الظهر Lumbago) والروماتيزم، والتواء المفاصل والخلع (انفصال أحد العظام عن المتصل به).

تجدر الإشارة هنا، إلى أنه من الممكن الدمج ما بين الفوائد العلاجية لنبتة رعي الحمام الهندي ومنافع الليمون الحامض في إطار علاج واحد.

● الترنبجان (*Mélisse - Citronnelle - Melissa Officinalis*)

يستخرج من الترنبجان زيت عطري. ويتميز نقيع الترنبجان بخصائصه

◆ النقع: يحضر عبر غلي الماء ثم إضافة النبتة وتركها منقوعة بهدأ عن النار لبضع الوقت.

المهدئة، وينصح باستعماله للتخلص من الأرق. أما إن أضفتم إليه عصير الليمون الحامض، الذي تساعد مواده على تنشيط عناصر الدفاع الطبيعية في الجسم، فستجدون فيه علاجاً فعالاً للحرارة المرتفعة والزكام والانفلونزا والصداع، والتهاب المجاري التنفسية.

● العطرة الليمونية الرائحة *Pélargoniums citronnés*

تتميز هذه النبتة، التي تنتمي إلى فصيلة إبرة الراعي (géraniums) التي تزرع على الشرفات، بأزهارها الصغيرة ذات اللون المائل إلى الوردي الباهت القوي، والشذى المنبثق من أوراقها، كما يزين بها داخل المنزل (إذ من المفترض أن تساعد على إزالة رائحة دخان السجائر) أو توضع أوراقها المجففة في أنية مكشوفة أو أكياس من القماش المخزم لتمطر بها أجواء المنزل.

ومن بين الأنواع المختلفة للعطر، نجد أن رائحة الليمون تنبعث بشكل ملحوظ وقوي من العطرة الليمونية (*Pélargonium Citronella*) والعطرة التي تسمى "Pelargonium Queen of Lemon".

طرق سهلة لاستعمال الليمون الحامض

- ◆ تتميز الليمونة الحامضة الناضجة بصغار قشرتها الصارخ ونموها ملمسها. ولكن إن ظهرت عليها بقع خضراء، فذلك يدل على أن الثمرة لم تنضج بعد، ويستحسن، في هذه الحالة، وضماها على حافة شبالك لغمرة أشعة الشمس، مدة يوم أو يومين، حتى يكتمل نضوجها.
- ◆ إن ظهرت بقع بنية على الثمرة، أو كانت قشرتها ليّنة جداً أو يابسة، فذلك يدل على أن مرحلة نضوجها المثالية قد وُتت، ولم تعد هنية

بالمصير واللب كالسابق.

- ◆ قبل عصر الثمرة، ينصح بالضغط عليها باليد ودرجتها عدة مرات على سطح قاس هتفتجر، بالتالي، الجيوب الصغيرة التي تحتوي على المصير، مطلقة كمية أكبر منه عند العصر.
- ◆ يمكنكم اتباع الطريقة عينها مع الأنواع الأخرى من الحمضيات (البرتقال، الليم (ليمون حامض أخضر)...).
- ◆ في الظروف العادية، يحفظ الليمون الحامض مدة 8 إلى 10 أيام. ولكن كلما وضع في مكان بارد، بعيداً عن الضوء، كلما طالت مدة حفظه أكثر.
- ◆ احرصوا دوماً على معاينة لون الثمرة جيداً؛ فكلما كان لون قشرتها فاتحاً، كلما كانت الثمرة أكثر حموضة.
- ◆ من جهة أخرى، تجدر الإشارة إلى أن القشرة البيضاء التي تفصل بين القشرة الخارجية واللب تؤثر في طعم الليمون الحامض، إذ تعطيه مذاقاً مرّاً بعض الشيء.
- ◆ في سبيل وقاية الثمار من الطفيليات وإطالة مدة حفظها، شاعت طرق معالجتها بالمواد الكيميائية التي تستقر في نهاية المطاف داخل القشرة؛ لذا، احرصوا على شراء ثمار الليمون الحامض غير المعالجة بالمواد الكيميائية، أو تفادوا استعمال قشرتها.
- ◆ إن احتجتم إلى قشر ليمونة حامضة ملازمة، انزعوها بواسطة البشرة؛ ولتطيب الأطباق بشرائح رقيقة من القشرة، انزعوها بواسطة قشارة الخضار دون أن تفرزوها كثيراً.
- ◆ إن استعملتم جزءاً من الثمرة غطوا الجزء الباقي بغلاف بلاستيكي شفاف (Cling film). احفظوه في البراد، واستهلكوه سريعاً.

المواد التي يحتوي عليها الليمون الحامض

ينشط الحمض الموجود

في لب الليمون

الحامض الفيد

اللمبية؛ فالأشخاص

المتقدمون في السن،

يعانون بشكل خاص من

نقص في اللعاب الذي

يلعب دوراً أساسياً في

عملية الهضم.

منذ زمن بهمد والطب الشعبي بحث على

استعمال الليمون الحامض لمعالجة مجموعة

كبيرة من الأمراض، سواء من خلال

استعمال لبّه أو عصيره أو قشرته أو حتى

زيته العطري.

اللب والعصير

يحتوي لب الليمون الحامض على مواد

مغذية حيوية متعددة، تتوفر أيضاً في عصيره بنسبة أقل بقليل. يؤمن

عصير الحامض 90% من الفيتامين C الموجود في الثمرة الكاملة

وحوالي ثلثي نسبة الكالسيوم وثلث محتوى الثمرة كاملة من الحديد؛

لذا يستحسن أن تتناولوا الليمون الحامض مع لبّه أيضاً، بغية الاستمتاع

إلى أقصى حد بهذه العناصر الثمينة التي يحتوي عليها.

صحيح أن الطعم سيكون، في البداية، شديد الحموضة، ولكن سرعان

ما ستعتاد عليه الأعصاب الخاصة بالذوق، وغالباً ما يتقبل الناس بعد

مرور الأيام طعم الليمون الحامض اللاذع.

تجدون في الجدول التالي، لائحة بالمناصر التي يحتوي عليها لب ليمونة

حامضة تزن حوالي 100غ.

تحتوي الثمرة الواحدة من الليمون الحامض

- ◀ 90 غ من الماء
- ◀ 3.2 من السكريات
- ◀ 1.2 من الألياف الغذائية
- ◀ 0.7 من البروتينات
- ◀ 0.6 غ من الدهون
- ◀ 150 ملغ من البوتاسيوم
- ◀ 55 ملغ من فيتامين C
- ◀ 30 ملغ من المغنيزيوم
- ◀ 16 ملغ من الفوسفور
- ◀ 11 ملغ من الكالسيوم
- ◀ 3 ملغ من الصوديوم
- ◀ 450 ميكروغرام من الحديد
- ◀ 270 مكغ من فيتامين B₅ Acide Pantothénique
- ◀ 170 ميكروغرام من النياسين (فيتامين B₃)

الليمون الحامض، موضوع اختبارات علمية

أظهرت نتائج دراستين جامعتين أجريتا مؤخراً، حقائق مذهلة تتعلق بقدرات الليمون الحامض العلاجية. فقد طرحت هذه الأبحاث أمثلة حول الاستعمالات العملية الممكنة لهذه الثمرة، وشددت على ضرورة استعمالها.

فبينما كان بعض العلماء في معهد الصيدلة والكيمياء في جامعة بونيس أيريس في الأرجنتين يبحثون عن مطهر للمياه الملوثة بجرثومة الكوليرا (*Vibrio Cholerae*) تبين لهم ان عصير الليمون الحامض هو العلاج الأفضل. فبعد إضافته إلى المياه الملوثة بنسبة 2٪ من مقدار الماء، وترك المزيج يرتاح مدة 30 دقيقة، اختفت الجراثيم كلياً، وأصبحت المياه صالحة للشرب.

وفي إفريقيا الغربية، قدم الجهاز الخاص بمكافحة الأوبئة، التابع لوزارة الصحة في غينيا - بيساو، توصيات مماثلة حين ضربت موجة الكوليرا البلاد في تشرين الأول عام 1994. ففي سبيل الوقاية من انتقال العدوى، كان الأطباء ينصحون بإضافة عصير الليمون الحامض إلى الأطعمة، والحرص على استعمال هذه الثمرة لإعداد الأطباق كلما كان ذلك ممكناً.

القشرة وزيتها العطري

تحتوي قشرة الليمون الحامض على الملايين من الفداد الصغيرة جداً التي تفرز زيتاً عطرياً (*citri aeteroleum*) يمكن الحصول عليه من خلال العصر على البارد، علماً أننا نحتاج 3000 ثمرة للحصول على لتر واحد من الزيت العطري.

تتميز هذه الخلاصة بفناها بمواد متمددة لا سيما السيترال Citral الذي يمنح الثمرة ذلك المذاق والرائحة المميزين. حالياً، بات من الممكن تصنيع السيترال، لذا ينبغي أن نتأكدوا، قبل شراء خلاصة

اشترى كميات قليلة
من زيت الليمون
الحامض، واستعملوها
خلال فترة وجيزة.
على خلاف الزيوت
المطرية الأخرى، لا
يمكن حفظ زيت
الليمون الحامض مدة
طويلة (9 أشهر كحد
أقصى) كما ويستحسن
وضعه في مكان بعيد
من الضوء والحرارة.

اشترى ليمونة حامضة
غير معالجة بالمواد
الكيميائية من متجر
لبيع منتجات الزراعة
المضوية، واهركوا
قشرتها بقطعة من
السكر. ستلاحظون أن
زيت الليمون الحامض
المطري أخذ ينفوح =

الليمون الحامض، من أنها من مصدر
طبيعي وخالية من الإضافات.
تستعمل خلاصة الليمون الحامض لمعالجة
الآلام الجسدية والنفسية في آن معاً؛ فهي
تساعدكم، على الحفاظ على راحتكم
النفسية إذا استخدمت كزيت عطري. كما
أنها تقضي على البكتيريا والطفيليات
المؤذية، إن وضعت على البشرة مباشرة.

منافع زيت الليمون الحامض

اكتشف علماء من معهد الأبحاث الطبية في
مركز أماني في تانغا (تانزانيا) أن زيت الليمون الحامض مبيد طبيعي
للأوبئة فقد أثبتوا أن رش القليل منه يكفي للتخلص من اليرقانات
وأجناس محددة من البموض وشرانقها
وبيضها.
من جهة أخرى، تبين أن الجراثيم المنقودية
التي تؤدي، في بعض الحالات غير الخطيرة،
إلى تهيج الجلد (بثرة، خراج، شحاذ المين) أو
في الحالات الأكثر خطورة إلى التهاب في البول
أو المفاصل أو عضلة القلب، هذه الجراثيم
تموت في غضون 5 دقائق عندما تختلط بزيت

الليمون الحامض. فضلاً عن ذلك، تقضي جرعة كبيرة من زيت الليمون الحامض على جرثومة «التيفوس» (Salmonella Typhi) في ظرف ساعة تقريباً. كما أن الجراثيم التي تسبب ذات الرئة، والتهاب السحايا، والأذن والصفاق Pérítónites تختفي في مدة تتراوح ما بين الساعة والثلاث ساعات. إن عولجت بزيت الليمون الحامض.

= من قطعة السكر. يمكنكم عندئذ استعمالها لتطبيب الأطباق والحلوى، أو حتى مضمها بكل بساطة: فزيت الليمون الحامض يمنحكم مذاقاً طيباً ومنافع صحية في إن معاً.

العلاج بزيت الليمون الحامض

بعد أن تلتقط عناصر الشم في أحتية الأنف المخاطية روالح الزيوت العطرية، تمر هذه الأخيرة مباشرة عبر الدماغ، لتفعل فعلها على حالة المرء النفسية وجهازه العصبي النباتي، في هذا الإطار، يتميز زيت الليمون الحامض العطري أيضاً بفعالية فائقة، وينصح به للأشخاص الذين يحتاجون إلى التنبه واليقظة لفترة طويلة.

« أثبتت التجارب التي أجريت في SA Kajima، طوكيو، أن نشر زيت الليمون الحامض العطري في الجو، عند الصباح، بواسطة جهاز التكييف، يؤدي إلى زيادة نسبة التركيز لدى الموظفين بشكل ملحوظ.

« فضلاً عن ذلك، فقد تبين من خلال الدراسات العلمية التي خضعت لها سكرتيرات يابانيات، أن الأخطاء الطباعية تناقص عددها بمعدل 54% عند نشر عطر الليمون الحامض في الجو.

من جهته، أكد العالم النفسي روبرت أ. بارون من Renslaer Polytechnic Institute في Troy (نيويورك) هذه الفرضية المتعلقة بتأثير الزيوت العطرية الإيجابية على موظفي المكاتب. فقد أظهرت تجاربه أن الأشخاص الذين يعملون في مكان نشرت فيه زيوت عطرية، بواسطة جهاز التكييف، قادرون على الإنتاج أكثر من أولئك الذين يعملون في أجواء عادية.

الفيتامين «C»

يعتبر الحامض المصدر الأفضل للفيتامين C إذ يؤمن لب ليمونتين حامضتين ونصف وعصيرهما متوسط حاجات جسم إنسان ناضج من هذا الفيتامين في اليوم الواحد. مفترضين أن الأطعمة الأخرى التي يتناولها المرء أثناء اليوم لا تؤمن أي مقدار إضافي من الفيتامين C. ويعتبر هذا الأمر نادر الحدوث في إطار النظام الغذائي العادي. ما يعني أن تناول ليمونة حامضة في اليوم كافٍ للحصول على الجرعة اللازمة من الفيتامين C.

بطاقة تعريف بالفيتامين C

يندرج الفيتامين C أو الأسيدي أسكوربيك acide ascorbique ضمن لائحة الفيتامينات الأساسية القابلة للذوبان في الماء. ولكن، على خلاف الحيوانات، لا يستطيع الجسم البشري أن ينتج هذا الفيتامين. لذلك ينبغي الحصول على الكمية اللازمة منه بواسطة الغذاء.

منذ زمن بعيد، فرض القانون البريطاني على كل مركب أن يتزوّد بكمية كافية من مصير الليمون الحامض، ليتمكن كل فرد من طاقمه من أن يتناول يومياً ثلاث ملاعق كبيرة منه، بدءاً من اليوم العاشر، ولغاية انتهاء الرحلة؛ فالليمون الحامض يقي من النقص في الفيتامين C الذي يولد ماء الحضر

Scorbut

الإصابة بالأمراض المعدية، نظراً لضف جهاز المناعة. ولكن لا تخشوا الجرعات المفرطة من هذا الفيتامين. صحيح أن الجرعة المفرطة تسبّب أحياناً طفحاً جلدياً. وغثياناً وقيئاً، غير أن ذلك نادراً ما يحصل، إذ يُطرح الفائض إجمالاً في البول والبراز. وفي حال أصبتم بالإسهال، وهو الدليل الأبرز على الإفراط في تناول الفيتامين C، فذلك دليل على أن الجسم يحاول التخلص من الفائض بأقصى سرعة ممكنة.

في هذا الإطار، أجرى البروفسور أنطوني ديبلوك في مستشفى Guy في لندن، أكثر من عشرين دراسة دقيقة، محاولاً قياس الجرعات اليومية اللازمة من الفيتامين C. في نهاية المطاف، طور صيغة تقريبية بسيطة جداً تهدف إلى تحديد الجرعة اليومية القصوى التي يستطيع الجسم امتصاصها، انطلاقاً من الوزن، فالجسم يحتاج 20 ملغ من الفيتامين C لكل كيلوغرام من الوزن. أما إن تخطت الجرعة هذا الحد، فيطرح الجسم الفيتامين C دون الاستفادة منه.

من جهة أخرى، يؤدي النقص في الفيتامين C إلى ظهور عوارض مختلفة، منها الإحساس الدائم بالثعب والإرهاق، والضعف في المناعة، وسموية التشنج الجروح، وميل أكبر إلى

اكتشف بعض العلماء في
جامعة أدنبرغ
(اسكوتلندا) أن الجسم
المزود بكميات وافية من
الفيتامين C، يتعرض
بصورة أقل للتقلصات
العضلية التي تصيب
المرء على أثر التدريب
الرياضي المكثف.

الفيتامين C للوقاية من مرض ألزهايمر (Alzheimer)

تؤكد الأبحاث التي أجريت مؤخراً أن
الجدور الحرة تلعب دوراً في ظهور مرض
ألزهايمر (Alzheimer)، وذلك من خلال
الألپومين APP (بروتين قابل للذوبان)
الذي يحمي، لدى الأشخاص الذين يتمتعون
بصحة جيدة، خلايا الدماغ المصبية ويطلق
عملية ترميمها في حال حصول أي خلل فيها.

في المقابل يولد بروتين APP لدى الأشخاص المصابين بمرض
ألزهايمر (Alzheimer)، رواسب من الألپومين في الدماغ، تعرف
بالصفائح. في الوقت عينه، وفي ظل ظروف لا تفسر لها بعد، تتحول
مادة الـAPP، التي هي غير مؤذية عادة، إلى مادة نحاسية مؤذية،
ووفقاً لما توصل إليه علماء أميركيون، تُطلق، خلال هذه العملية، جذور
حرة، تلتف الأوعية الدموية في الدماغ، وتسبب، بالتالي، نقصاً في دفق
الأوكسجين، فتموت في النهاية الخلايا العصبية الهشة لأنها بحاجة
دائمة إلى أن تتغذى بالأوكسجين.

ويرى بعض الباحثين أن المواد التي تتحلل بالقدرة على إبطال مفعول
الجدور الحرة - على غرار الفيتامين C، ينبغي أن تلعب، في المستقبل،
دوراً هاماً في معالجة مرض (Alzheimer) ألزهايمر.

الفيتامين C والبحث عن علاج للسرطان

يلعب الفيتامين C، دور الواقي للخلايا، إذ يُمد عنها الجذور الحرة ويحول دون تحولها إلى خلايا سرطانية. ويعتبر هذا الدور بالغ الأهمية لدى المدخنين، الذين يتشققون، مع كل نفخة، حوالي 100 مليار جزيئة مؤذية.

وعلى أثر دخولها الجسم، تشن الجذور الحرة حملة مدمرة، فتهاجم

أولاً جدران الخلايا، لتثقبها وتدخلها مسببة بالتالي أضراراً وراثية خطيرة، ومطلقة عملية تكاثر الخلايا العشوائي.

أثبتت الأبحاث أن نسبة الفيتامين C الموجودة في بلاسما المدخنين، أدنى بكثير من تلك الموجودة في بلاسما الدم عند غير المدخنين ذلك أن الفيتامين C يستهلك بشكل أسرع لدى المدخنين.

الفيتامين C لمعالجة أمراض القلب والشرايين

تعتبر أمراض القلب والشرايين السبب الأول للوفيات في العالم. إذ يولد ارتفاع معدل

خلال ممارسة

النشاطات الرياضية،

على اختلاف أنواعها

يجدر بكم أن تتناولوا

ليمونة حامضة نيئة

كل 30 دقيقة، إذ يساعد

ذلك على تحسين

مستوى ألككم، ويقي

من خطر الإصابة

بالتواء أو تشنجات

عصبية.

هذب دراسة مفصلة قام

بها علماء أميركيون

من المعهد الطبي

الوطني تبين أن الجسم

يحتاج يومياً إلى 200

ملغ من الفيتامين C،

كحد أدنى، مما يعني أن

التوصيات السابقة،

والتي كانت تقضي

بتناول ما بين الستين

والثمة ملغ في اليوم لم

تكن صحيحة.

الكوليسترول الضار LDL (الناجم عن تغذية سيئة مشبعة بالدهون، وعن النيكوتين والنقص في التمارين) رواسب على الجدران الداخلية للأوعية؛ ومع مرور الوقت، تزداد سماكة هذه الرواسب، فتضيق الشرايين، لتتسد بعدئذ كلياً... مما يمهد الطريق للذبحة القلبية).

● لا تخلطوا ما بين الكوليسترول الضار والكوليسترول المفيد تزود الأظلمة الجسم بالكوليسترول الذي يفرزه أيضاً المعى والجلد وبخاصة الكبد؛ يمكن القول إن وجوده في الجسم حيوي؛ فهو يساعد في الحفاظ على لهونة العضلات، ويشارك في تكوين الكريات الحمراء، وينشط الدفاعات الطبيعية ويدعمها، كما يدخل في تركيب الهرمونات التي تنتجها الغدد التناسلية والغدتان الكظريتان (فوق الكلية) ويقي الكبد من الأمراض. ولكن إن فاقت نسبة الكوليسترول المعدل

ووفقاً لما توصل إليه

العلماء مؤخراً، لا

تختلف الجرعة المفضلة

من الفيتامين C

عواهب وخيمة؛ فضلاً

عن ذلك، لا تصاب

صحة المرء الذي يتناول

ما بين الغرام والسته

غرامات من الفيتامين

C يومياً بأي ضرر

يذكر

الطبيعي، التصق بجدران الأوعية وتراكم عليها.

● الوسائل التي يدافع بها الجسم من نفسه

لتفادي تراكم الكوليسترول على جدران الشرايين يمتلك الجسم وسيلة فعالة لطرحه خارجاً. فهو يحوله إلى حمض صفراوي، بالتالي ينتج الكبد انطلاقاً من الكوليسترول، ما يعرف بالصفراء، التي تصل إلى المعى الدقيق، حيث تتحول بفضل

البكتيريا، إلى أشكال أخرى من الحمض الصفراوي مهمتها هضم الدهون التي تمدنا بها الأطعمة.

يبقى بالإجمال 91% من هذه الأحماض الصفراوية في الجسم، بينما يتم التخلص من الـ 10% الباقية. علماً أن الكوليسترول المستعمل لإنتاج الصفراء يُدرج ضمن هذه النسبة الأخيرة (10%).

● كيف يساعدكم الفيتامين C على خفض نسبة الكوليسترول؟
إن عملية تحويل الكوليسترول إلى صفراء تتطلب الفيتامين C؛ فإن لم يكن متوفراً بكمية وافية، تعرقلت هذه العملية وتكدس الكوليسترول في الجسم؛ وهذه هي أحد أسباب ارتفاع نسبة الكوليسترول.
أثبتت الدراسات الطبية أن الفيتامين C لا يساهم في خفض نسبة الكوليسترول الا في حال كانت هذه الأخيرة مرتفعة بشكل ملحوظ. وفي حال كان معدل الكوليسترول مرتفعاً بعض الشيء، أو طبيعياً لا يؤثر فيه الفيتامين C مما يعني أن الاستهلاك المفرط للفيتامين C لا يولد نقصاً في الكوليسترول، وبالتالي ليس له نتائج ضارة.

الجرعة المطلوبة من الفيتامين C

يتحلى الفيتامين C بالقدرة على خفض نسبة الكوليسترول المرتفعة، والوقاية من انسداد الأوعية، والذبحة القلبية التي قد تنجم عنه.
أثبتت دراسات عدة أن خطر إصابة النساء اللواتي يتناولن 300 ملغ من الفيتامين C يومياً، بأمراض القلب والشرايين، يتراجع 25%، في حين تصل هذه النسبة إلى 42% لدى الرجال.

استعمالات أخرى للفيتامين C

ترى هل كان البحارة في العصور الغابرة يحرصون على حمل كميات كبيرة من عصير الليمون الحامض معهم خلال رحلاتهم، من دون سبب وجيه؟ لا شك أنهم اكتشفوا خصائصه المضادة لمرض الحفر Scorbout* . صحيح أن لا أحد يخشى الإصابة بهذا المرض في مجتمعاتنا الصناعية الحديثة. إلا أننا نجد عللاً كثيرة أثبت الفيتامين C قدرته على معالجتها.

◀ يساعد الفيتامين C على التئام الجروح؛ فمن دونه لا تلتئم هذه الأخيرة أبداً.

◀ يلعب الفيتامين C دوراً في شفاء الكسور لأنه ينشط عملية تكوين الكولاجين؛ وفي الوقت عينه، يحمي عظام وغضاريف وأنسجة الجسم، لكل إنسان يتمتع بصحة سليمة، على أن تتجدد وتتشكل من جديد، بشكل دائم.

◀ يضمن الفيتامين C بقاء الأسنان سليمة وقوية إذ يثبت الكالسيوم في تراكيب الأسنان.

◀ يتضائل خطر إصابة النساء بمرض ترقق العظام إن واطبن على تناول الفيتامين C بانتظام وخلال فترة زمنية طويلة.

◀ يعتبر الفيتامين C علاجاً فعالاً لأوجاع المعدة والأمعاء.

◀ بفضل الفيتامين C، يتضائل خطر الإصابة بإعتام عدسة العين (الماء الأزرق) بنسبة 80%؛ إذ أن الفيتامين C يتحلى بالقدرة على

♦ مرض ناتج عن النقص في الفيتامين C، أهم موارضه النزف في أماكن متعددة من الجسم.

إبطال مفعول الجذور الحرة التي تلصق دوراً هاماً في هذه الإصابة. فعلى المدى الطويل تساهم هذه الجزيئات المؤذية في إتلاف خلايا نسيج الجلديدية Cristallin، تلفاً يؤدي إلى فقدان المرء بصره شيئاً فشيئاً.

هـ يشغل الفيتامين C وظيفة أساسية في جهاز المناعة وفي مكافحة العناصر التي تولد الأمراض (جراثيم، بكتيريا) إذ أنه يساهم في إنتاج الانترفيرون، وهو بروتين يحول دون دخول هذه الأجسام الغريبة إلى الخلايا أو تكاثرها فيها.

و عند المواظبة على تناول الفيتامين C بانتظام يزداد معدل الحياة 6 سنوات، كمعدل وسطي؛ وهذا ما تؤكد دراسة أميركية أجريت على عدد كبير من الذكور. ويرى العلماء أن هذه الظاهرة سببها مفعول الفيتامين C المجدد للخلايا.

البيوغلافونويد Bioflavonoïdes

أجرى الدكتور إلسون هاس، المدير الطبي في مركز مارين للوقاية الطبية في سان رفايل (كاليفورنيا) أبحاثاً على أنواع كثيرة من الفاكهة والخضار واستطاع أن يثبت أن الحمضيات - ومنها الليمون الحامض - تدرج ضمن لائحة الأطعمة العشرة الأكثر غنى بالبيوغلافونويد Bioflavonoïdes.

حتى وقت ليس ببعيد كان عدد لا يستهان به من العلماء يعتقد أن هالض الفيتامين C يؤدي إلى إفراز المزيد من الحمض الحماضي = acide oxalique في

من جهته، يحتوي الليمون على الروتين
 rutine، والاسبريديين hesperidine،
 والسيترين citrine، والنارينجين
 naringine والكرسيتين، الذي يتكون
 منه الكرسيتين (quercitine)، تحت تأثير
 البكتيريا.

مسحيح أن هذه المواد موزعة في الثمرة
 يرمتها (في اللب والقشرة أيضاً) إلا أنها
 تتواجد بنسبة كبيرة في الطبقة الرقيقة البيضاء التي تتصل اللب عن
 القشرة؛ لذلك، من المستحسن الاحتفاظ بهذه القشرة البيضاء وأكلها،
 حتى ولو كان مذاقها مرّاً بعض الشيء.

اكتشاف وليد الصدفة

منذ أكثر من 30 سنة، توصل ألبرت زنت غيورغي، وهو مهاجر، وصل
 عام 1947 إلى الولايات المتحدة، قادماً من المجر، وحاز على جائزة
 نوبل لاكتشافه الفيتامين C، إلى استنتاج مفاده أنه لا بد من وجود مادة
 أخرى، إلى جانب الفيتامين C، لها تأثيراته نفسها، وتمرّز فعاليتها:
 أما حجته فكانت غاية في البساطة؛ فقد جاء صديق له يطلب منه
 علاجاً للثّمة التي غالباً ما يسيل الدم منها. فتصحه زنت غيورغي
 بفرعها بالفيتامين C المستخرج من عصير الليمون الحامض ولبته: ولم

يمض وقت طويل حتى زالت أوجاع صديقه. ولكن عندما ظهرت العوارض عينها من جديد، وصف له زنت غيورغي الفيتامين C الصلابة، وهو مقتنع كل الاقتناع بأن هذه الوصفة ستعطي نتيجة أفضل من الأولى: وكما كانت دهشته عظيمة حين أدرك أن حالة صديقه لم تتحسن البتة!

تجارب هذا الرائد المخبرية تمكّن بالإنجاح

اكتشف زنت غيورغي أن الدم توقف في المرة الأولى عن السيّلان، بفضل مادة أخرى موجودة في المزيج الذي يتألف من الفيتامين C وعصير الليمون الحامض ولبنه. فأجرى تحاليلاً، وعزل بعض المواد ثم طلب من صديقه فرك لثته بالمزيج من جديد. فجاءت النتيجة قاطعة لأن السيّلان توقف كلياً. غير أن زنت غيورغي كان يجهل أنه عزل الفلافونويد Flavonoïdes، وظن أن الأمر يتعلق بنوع محدد من الفيتامين. وبعد أن استطاع أن يثبت أن هذه المادة الجديدة تؤثر في قابلية الأوعية على الترشح وتؤدي بالتالي إلى وقف نزيف الدم أطلق عليها اسم فيتامين P (هامل قابلية الترشح) facteur de perméabilité.

بمنافع الليمون الحامض وعطيره من الثمار، إن لم تكتفوا بشرب عصيرها، فحسب، بل أكلتموها كاملة. ولا شك أن خسارتكم ستكون أكبر إن شربتم أنواع العصير الجاهزة المصنعة التي تضاف إليها الفيتامينات إضافة، وهي لا توازي مطلقاً فوائد الثمار الطازجة.

يدين الليمون الحامض
والبرتقال بلونيهما إلى
البهوفلافونويد، وهي
مواد ملونة تؤدي
وظائف حيوية داخل
الجسم.

تغيير تسمية الفيتامين P

مع مرور الوقت، تبين أن هذه المادة ليست
فيتاميناً ولا مادة معزولة، بل هي مؤلفة من
عناصر عدة، موجودة في ثمار مختلفة
وتمنح قشرة الليمون الحامض لونها
الأصفر؛ لهذا السبب، عرفت هذه المادة

باسم Bio Flavonoïde وهي كلمة مشتقة من اللاتينية (Flavus) ومعناها: الأصفر.

الأوعية المرنة تسهل الدورة الدموية

تساعد البهوفلافونويدات في الحفاظ على سلامة الأوعية الشعرية،
وهي تلك الأوعية الدموية الصغيرة في الجسم التي غالباً ما تكون
رفيعة كالشعرة ولا تتمدى سماكتها بضعة
ملمترات، تؤمن البهوفلافونويدات إلى حد
كبير مرونة الأوعية الشعرية، وتسمح في
الوقت عينه، بالحفاظ على قابليتها
للارتشاح، أي أنها تسهل عملية تبادل المواد
التي تحتاج إليها الخلايا (من الخلايا إلى
الدم ومن الدم إلى الخلايا)؛ وبهذه
الطريقة، تتمكن الأوعية من إنجاز مهمتها
البالغة الأهمية.

تلعب الحمضيات دوراً
بالغ الأهمية في الوقاية
من السرطان؛ فقد
أثبتت دراسة علمية
أجريت في 27 بلداً، حول
عادات السكان الفنلندية
أن معدل الإصابة
بسرطان المعدة في
المناطق التي يستعمل
فيها السكان
الحمضيات في =

● مهمة الأوعية الشعرية

من خلال هذه الأوعية، تزود كل خلية من خلايا الجسم البشري بالأكسجين والهرمونات والعناصر الغذائية، وغيرها من المواد الحيوية.

تتميز هذه الأوعية بضيقتها الشديد إلى حد أن الدم الذي يتدفق من الشريان الأورطي (aorte) بسرعة 100 سنتيم في الثانية تنخفض سرعته فيها إلى أقل من 0.1 سنتيم في الثانية. من ناحية أخرى، تتميز جدرانها برقتها المرطبة إذ بلجها الأكسجين والمواد الأخرى التي ينقلها الدم، من دون أن يعيقها عائق.

غير أن هذه الأوعية الصغيرة جداً، حساسة ودقيقة للغاية، ومن الضروري أن تحافظ جدرانها على مرونتها؛ فإن أصبحت متصلبة زادت قابليتها للتمزق، وبات الجسم عرضة لنزيف في الدماغ أو في شبكية العين، أي لنزيف في الأنسجة، مرده ضعف جدران الأوعية الدموية الشعرية.

والجدير ذكره أن هذا الأمر يؤدي أيضاً إلى نزيف دم من اللثة أو إلى ظهور بقع زرقاء، لا مبرر لها، تحت الجلد.

• أطباهم أقل بكثير من المناطق الأخرى.
من جهتهم، أكد علماء من السويد هذا الأمر، وشدوا على أن الأشخاص الذين يتناولون ثمرة واحدة فحسب من هذه الحمضيات في الأسبوع، معرضين أكثر للإصابة بسرطان البنكرياس من الأشخاص الذين يتناولون ليمونة حامضة كل يوم.

البيوفلافونويد والسرطان

أثبتت الدراسات المخبرية أن البيوفلافونويدات توقف تطور الخلايا السرطانية، وتحول، في بعض الحالات، دون تفاقم هذا المرض. علاوة على ذلك، تتميز البيوفلافونويدات بقدرتها على إبطال مفعول بعض المواد التي تلعب دوراً في انتشار السرطان، ومنها الجذور الحرة.

غير أن هذه النتائج كانت ثمرة الاختبارات التي أجريت في بيئة اصطناعية (in vivo) أي في مختبرات وعلى خلايا مزروعة اصطناعياً. أما السؤال الذي لا يزال يطرح نفسه من دون أن يجد له جواباً فهو: هل ستعطي هذه التجارب نتائج مماثلة إن أجريت على أشخاص مصابين بالمرض؟

الكيرستين، نجمة البيوفلافونويدات

● الكيرسيتين (Quercétine) مضاد للحساسية والالتهاب
تبين أن للكيرسيتين خصائص مضادة للحساسية والالتهاب تجعله أشبه بمضاد طبيعي للهستامين*. فالمشاكل البسيطة الناجمة عن الحساسية أو الالتهابات (تورم، حروق، احمرار، حكة) تعود إلى إفراز الهستامين بكمية كبيرة. والهستامين هو هرمون يتكون في الأنسجة

* الهستامين مادة لها تأثير في توسيع الشعيرات الدموية وحمض ضعط الدم وانقباض العضلات وينم إنتاجها في الجسم بكميات كبيرة عند التمرض للسموم أو الحساسية من أي نوع.

بواسطة حمض أميني يعرف بالهيستيدين
 .Histidine
 تساهم بعض الأدوية المضادة للهيستامين
 في الحؤول دون إفراز الهيستامين وفي
 إزالة الموارض التي يتسبب بظهورها.
 أما الكيرسيتين، فيحد من إفراز
 الهيستامين ويمنع، في الوقت عينه،
 تدفقه في الجسم، شأنه في ذلك شأن
 بعض الأدوية الصناعية.
 ● يساهم في التغلب على الفيروسات

إن الاستهلاك المنتظم
 للهيون الحامض (بما
 في ذلك القشرة الرقيقة
 البيضاء التي تفصل
 القشرة الخارجية عن
 اللب) يحد من
 الإفرازات المفرطة
 للهيستامين في الجسم،
 مهما كان نوع
 الحساسية التي يعاني
 منها المرء.

والوقاية منها

يتميز البيوفلافونويدات (لا سيما الكيرسيتين) بخصائصها المضادة
 للفيروسات والتي تمّ التثبت منها خلال تجارب سريرية أجريت على
 أنواع مختلفة من الفيروسات. وقد أظهرت دراسات علمية أجريت على
 حيوانات مصابة بأمراض جرثومية (فيروسية)، منافع الكيرسيتين في
 هذا الصدد.

● سلاح يقي من إعتام عدسة العين (الماء الأزرق)

يساهم الكيرسيتين في الحؤول دون تمرّض الأشخاص المصابين بمرض
 السكري لإعتام عدسة العين ويعود السبب في إصابة عيون الأشخاص
 الذين يعانون من داء السكري إلى تراكم السوربيتول (Sorbitol) (أحد
 مشتقات الفلوكوز) الذي يظهر في الجسم بمعدلات مرتفعة جداً إذا لم

يستطع الجسم معالجة السكر بالطريقة المناسبة. لهذا السبب، نجد نسبة مرتفعة في الجسم كله، ولا سيما في جليدية العين *crystallin*، علماً أن أنزيم الألدوز *aldose* يلعب دوراً في تشييط عملية تكوين السوربيتول.

تسمح كثافة السوربيتول في جليدية العين للسوائل الموجودة في الأنسجة بولوج الخلايا؛ وفي المقابل تركبي هذه الخلايا أحماض أمينية هامة ولهتامينات ومعادن وغيرها من العناصر المغذية التي تساهم في وقاية الخلايا من التلف وتجديدها في أن ممأ، فينتج عن ذلك قابلية أكبر للإصابة بمشاكل صحية. وحينها تصبح أنظمة الترميم متوقفة عن العمل. وعلى المدى الطويل،

تتحول الألياف البروتينية الحساسة في جليدية العين إلى ألياف متكتفة. في هذا الإطار، يستطع الكيرسيتين أن يوقف مفعول أنزيم الألدوز المسؤول عن الإفراز المتزايد للسوربيتول، ويحول بالتالي دون الإصابة بمرض إعتام عدسة العين.

● الكيرسيتين يكبح لجام داء السكري

يتميز الكيرسيتين بقدرته على التصدي لتفاقم مرض السكري من خلال تأمين الحماية لخلايا بيتا *Beta* في البنكرياس (التي تنتج هرمون الانسولين الضروري لتمثيل السكريات) من الأضرار الفاجمة عن الجذور الحرة. فينشيط بالتالي إنتاج الانسولين الذي تدنى ممدله عند الإصابة بداء السكري.

عدسة العين لدى الأشخاص المتقدمين في السن. اعتبره الناس حالة طبيعية لا مفر منها؛ فجليدية العين تفقد شفاهيتها شيئاً فشيئاً، ولا يمي المريض ما يعاني منه إلا بعد أن يبلغ المرض مرحلة متقدمة.

وظائف أخرى للبيوفلافونويد

◀ تعمل البيوفلافونويدات على تقوية الفيتامينات الطبيعية من خلال تجديد الفيتامين C الذي يكون أضعفه صراعه ضد الجنور الحرة.

فضلاً من ذلك، تعزز البيوفلافونويدات مفعول الفيتامين C في الجسم، (وذلك بزيادة فعاليته بمعدل 20% أو حتى 50%)، كما تحرص على عدم طرحه سريعاً من الجسم.

◀ من جهة أخرى، أثبتت دراسات عدة أن البيوفلافونويدات تشارك أيضاً، وبشكل مباشر، في الصراع ضد الجنور الحرة، وتحمي الخلايا من أضرار محتملة.

◀ تقي البيوفلافونويدات من الذبحة القلبية والسكتة الدماغية، إذ أنها تحول دون تكتل صفائح الدم لتشكل جلطة تسد الأوعية الدموية وتعرض حياة المرء للخطر.

تضمن البيوفلافونويدات مرونة الشرايين وتمنع تراكم الصفائح الدهنية على جدرانها.

◀ تعرقل البيوفلافونويدات عملية تحلل الاطعمة التي تطلقها الجراثيم؛ فتؤمن بالتالي الوقاية من التسمم بالطعمة الفاسدة.

ويعتقد في هذا الاطار، أنها مزودة بمنصر فعال أشبه بذلك الذي تحتويه المضادات الحيوية antibiotiques.

◀ تحمي البيوفلافونويدات خلايا البشرة من الجنور الحرة، إذ يستقرّ بعض أنواع البيوفلافونويد على ألياف الكولاجين ويحافظ بالتالي على مرونة الأنسجة.

البكتين Pectine

يُعتبر الليمون الحامض من الثمار الأكثر غنى بالبكتين، إذ تتكون أنسجة قشرته وحدها من 30% من البكتين تقريباً. لذلك، من الضروري اختيار الوصفات التي تدخل فيها قشرة الليمون الحامض بغية الاستفادة منها إلى أقصى حد، والمساهمة في الوقاية من أمراض القلب والشرابيين، وسرطان الأمعاء.

الألياف ضمانة الهضم السليم

يُعتبر البكتين مادة عضوية متوفرة في الأغذية الخلوية النباتية، وتشكل جزءاً

من مجموعة كبيرة من الألياف الغذائية التي تلعب دوراً أساسياً في عملية الهضم؛ فالملس، الذي تمر عبره الأطعمة كافة، ينقسم إلى قسمين: الملى الدقيق، والملى الفليظ. عند خروجها من المعدة، تمر الأطعمة المهضومة في الملى الدقيق أولاً، حيث يتم تركيبها وتحويلها إلى عناصر غذائية أساسية، ثم تنتقل هذه العناصر عبر جدران الملى الذي يوزعها عبر الدم على أجزاء الجسم كافة.

في الأزمنة الفابرة،

كانت مادة البكتين

معروفة من قبل ربات

البيوت جميعهن، إذ كن

يضعنها إلى المرببات

بعد أن تظلي، لتشتد

وتخشر.

ولهذا السبب أيضاً

يستعمل البكتين

المستخرج من التفاح

لتحضير جيليه من

الفاكهة الفقيرة

بالبكتين (مثل توت

العليق والكرز).

معى سليم بفضل الألياف النباتية

يتصل المعى الدهيق بالمعى الغليظ الذي تقتصر مهمته على تصريف المياه من الطعام المهضوم في المدة وجعله أكثر كثافة. يستخرج المعى الغليظ معادن وفيتامينات من هذا الطعام المهضوم ويدخلها في الدم. وائر ذلك، تطرح الفضلات من الجسم.

في كل مراحل هذه العملية تعتبر الألياف ضرورية لأنها تؤمن ليونة الطعام المهضوم وتنشط تقلصات عضلات المعى، فتسرع بالتالي عملية الهضم.

لا يستطيع الجسم هضم هذه الألياف النباتية، التي يشكل البكتين جزءاً منها. فتطرح، لاحقاً، من دون أن يلحق بها أي تغير يذكر؛ كما تطرح معها المواد المؤذية (فضلات عمليات الأيض الفذائي، عوامل مؤلدة للأمراض، عناصر ملوثة وسامة).

كيف يعمل البكتين في الجسم؟

« يولد البكتين إحساساً بالشبع؛ فالنظام الفذائي الفني بهذه المادة (بفضل الأطعمة التي يدخل فيها الليمون الحامض) تساعد على الوقاية من الوزن الزائد من دون أن تعانوا من الجوع.

« يقوي البكتين عمل البنكرياس وينشط عملية إفراز الصفراء.

« أما في ما يتعلق بالعوامل الملوثة والسامة وفضلات عمليات الأيض والجراثيم والبكتيريا، فعمل البكتين على امتصاصها وحجزها في داخله، إلى أن يطرحها الجسم كلها في أن معاً، عند انتهاء عملية الهضم.

ولا شك أن هذا يبرر ما يتميز به من فوائد في حقل الوقاية من

سرطان المعدة. فوائد أثبتتها التجارب التي أجريت على الحيوانات. فقد اكتشف علماء من مركز Health Center في جامعة تكساس، أن خطر إصابة الجرذان التي تتناول أطعمة غنية بالبكتين، بسرطان المعي الغليظ، قد تدنى إلى النصف. < يقي البكتين من أمراض القلب والشرايين إذ يساهم استهلاكه بشكل منتظم في إبقاء معدل الكوليسترول الضار منخفضاً في الجسم: ففي الأوعية، تعتبر هذه المادة الدهنية المسؤولة الأولى عن تراكم الرواسب التي تسبب ذبحة قلبية أو سكتة دماغية.

البكتين، ضابط طبيعي للكوليسترول

يلعب البكتين دوراً أساسياً في الحؤول دون ارتفاع معدل الكوليسترول في الجسم، وهو دور أثبتته الدراسات التي أجريت بشكل خاص في معهد الفيزيولوجيا في جامعة بول ساباتيه في تولوز، فرنسا. فقد أعطيت تعليمات واضحة للأشخاص الذين شاركوا في سلسلة من الاختبارات، وعددهم 30، بتناول تفاحتين في اليوم، نظراً لخص التفاح بالبكتين. وبعد مرور شهر تقريباً، توصل الأطباء إلى النتيجة التالية: في إحدى الحالات، انخفض الكوليسترول، بنسبة 30%، وانخفض في 12 حالة، بنسبة 10%. وفي 12 حالة أخرى بنسبة تتراوح ما بين 5 و10%. من جهتهم، تمكن باحثون في جامعة فلوريدا من التوصل إلى نتائج أفضل في ظل ظروف مماثلة.

حمض الليمونيك Acide Citrique

تحتوي كل ليمونة حامضة على 7% من حمض الليمونيك، الذي يمنحها مذاقها الحامض، ويحول دون تعفنها سريعاً. في الجسم البشري، يساهم حمض الليمونيك، بمشاركة بعض الأحماض والأنزيمات الأخرى في ضمان عملية هضم سليمة.

حمض الليمونيك ينشط عصارة المعدة

يعتبر حمض الليمونيك ألطف نسبياً، من الأحماض الأخرى (كحمض الكلوريدريك) *acide chlorhydrique*، فهو لا يتعلق بالقوة اللازمة ليحلل جزيئات الطعام وحده. ولكن، إن تمكن هذا الحمض من الوصول إلى المعدة، من خلال عصير الليمون الحامض أو لبّه، سمح بتنشيط المرحلة الأولى من عملية الهضم، عبر مساهمته في إنتاج حمض الكلوريدريك، الذي يعد ضرورياً لتأمين حسن سير عملية الهضم.

حمض الليمونيك يمهّد الطريق للهضم

بعد مرور 10 ثوان تقريباً على مضعها، تصل الأطعمة إلى المعدة مروراً بالمريء، فتفرز حوالي 5 ملايين من الفدود الصغيرة جداً والمعتمشة في جدار المعدة، أنزيمات تساعد على الهضم بالإضافة إلى فرز حمض الكلوريدريك (حوالي 3 ليترات في اليوم).

تهدف هذه المواد المفرزة إلى تحليل الأطعمة وتحضير مرحلة الهضم التالية في المعى.

من جهته. ينشط حمض الليمونيك عملية
 انتاج انزيم البييسين Pepsine في المعدة،
 وهو أنزيم قادر على إذابة الألبومين
 (الزلال) في الأطعمة. وفي حال تمكنت
 الفدد المستقرة في أغشية المعدة من
 الحصول على حمض الليمونيك، فإنها
 تنتشط، ويتضاعف إنتاجها لحمض
 الكلوريدريك، مما يؤدي إلى زيادة كمية
 البييسين.

من خلال هذه الطريقة غير المباشرة، يعزز
 حمض الليمونيك نشاط المعدة وينجز
 بالتالي المهمة المناطة به، والتي تقضي
 بتمهيد الطريق أمام عملية هضم سليمة.

إن قطعتم ليمونة
 حامضة إلى قسمين
 وأردتم الاحتفاظ بقسم
 منهما بغية استعماله
 لاحقاً، لا يعد الحمض
 الليمونيك كافياً
 للحؤول دون ظهور
 العفونة. لذا، يستحسن
 أن تضعوا عليه بضع
 قطرات من الخل، لأن
 حمض الخليك **acide**
acétique يسمح
 بالاحتفاظ عليه طازجاً
 لعدة أيام.

مكونات الليمون الحامض الأساسية

العنصر	المفعول
الفيتامين C	<p>علاج فعال لاضطرابات المعدة وآلامها، وأمراض القلب والشرابين، واعتماد عدسة العين وعلامات الشبخوخة، يحمي الخلايا ويساهم في تكاثرها، كما يسهل التئام الجروح وإنتاج الهرمونات.</p>
البيوفلافونويدات	<p>تساعد في القضاء على الجذور الحرة وتمرّز عمل الفيتامين C، وتجعل الدم أكثر سيولة، وتقوي عمل الأوعية الشعرية. تتميز بخصائصها المضادة للبكتيريا والالتهابات، وتحد من إفراز الهيستامين، وتنشط عملية إفراز الأنسولين.</p>
البكتين	<p>تمنح إحساساً بالشبع، وتدعم عمل البنكرياس، وتسهل إفراز الصفراء،</p>

وتحول دون انسداد الشرايين فتقي
بالتالي من أمراض القلب
والشرايين.

يساهم في عملية الهضم، وينشط
إفراز صالتر الهضم وأنزيم
الببسين ويحسن عملية امتصاص
البروتينات ويحول دون تعفن
الاطعمة لبعض الوقت.

حمض الليمونيك
acide citrique

يعتبر مضافاً للبكتيريا (التيفوس،
الكوليرا، جردومة ذات الرئة،
الجرثيم المنقودية)، ويساعد في
القضاء على الحشرات كافة،
ويطيب الأطلاق.

السيترال
(زيت الليمون الحامض)

الليمون الحامض غنيّ أيضاً بالفيتامينات والمعادن: حديد
وبوتاسيوم وكالسيوم، ومغنيزيوم، وصوديوم وفوسفور، ونياسين
(B₃) وفيتامين (E).

قدرة الليمون الحامض على الوقاية من الأمراض

يعتبر جهاز المناعة البشري من الأشياء المذهلة والمعقدة. فالملايين من الجنود، يبقون يوماً في حالة تيقظ. إنها الأجسام الضدية المناعية، تلك

المواد التي لا تتوقف عن العمل داخل الجسم للقضاء على بعض الموامل المولدة للأمراض (كالخلايا السرطانية) وطررد الأجسام الدخيلة التي تنقل الأمراض (فيروسات، بكتيريا، فطريات). لأن هذه الأخيرة لا تتجح في دخول جسم الإنسان إلا في حال قدّم لها هذا الأمر، أرضاً خصبة، تخولها أن تتكاثر إلى ما لا نهاية، فتوهن الجسم وتؤدي به إلى الموت.

وهذا يؤكد أن حسن عمل جهازكم المناعي هو الضمانة الوحيدة لصحتكم. في هذا الإطار: يعمل الليمون الحامض. من خلال مواد المغذية والمجددة للخلايا، على تنشيط دفاعاتكم الخاصة، والحوول بطريقة طبيعية للغاية دون ظهور الأمراض.

إن الموامل المولدة للأمراض منتشرة في كل مكان، مما قد يثير لدى بعض الأشخاص نوعاً من الوسواس الهوسي. في الحقيقة يستطيع جسدنا التخلص من الجراثيم الضارة بشكل طبيعي، ولذلك من الضروري أن نعزيز مناعتنا الذاتية بدل الاستعانة بملات الأصناف من المعقمات والمطهرات لمحاربة كل نوع من أنواع الجراثيم على حدق.

الجسم في صراع يومي

تحيط بالإنسان مجموعة من العوامل المسببة للأمراض التي تعمل دائماً على التسلسل إلى جسمه؛ ونظراً لأنها موجودة في الهواء، فمن السهل استنشاقها وإدخالها بالتالي إلى الجسم مروراً بالأغشية المخاطية في الأنف أو الرئة.

أما حين نتخذ من الأشياء وخبوط الملابس مقراً لها، فيكفي أن تصابوا بجروح بسيطة في اليدين، أو حتى خدوش طفيفة، لتستغل الفرصة وتغلغل تحت الجلد. ويمكنها أيضاً، وبكل بساطة أن تمشش في الأطعمة فتبتلمونها من دون أن تموا ذلك.

يتعرض كل ملمتر مربع من الجسم لهجمات مستمرة، وغالباً ما تجد الاجسام المهاجمة سبيلاً لاختراق الحاجز الأول. ولكن إن لم يكن جهازكم المناعي يعاني من أي خلل، لا تتاح الفرصة للميكروبات بالتكاثر لفترة طويلة.

معركة ضد العوامل المولدة للأمراض

إن كان جهازكم المناعي يعمل بشكل سليم، فسيسهل عليه الكشف عن الأجسام الغريبة، وطرحها سريعاً خارج الجسم؛ فالكريات البيضاء المعروفة بالبلاعم (لأنها كبيرة وتلتهم الأجسام الغريبة) تقوم بدوريات منتظمة في الأنسجة، بحثاً عن الأجسام الدخيلة، فتتقض عليها، فور العثور عليها.

وفي وقت لاحق، تتلقى هذه الكريات، التي تعتبر خط الدفاع الأول،

الدعم اللازم من الكريات اللمفاوية (T). وبهذه الطريقة يتم إبطال
مفعول الأجسام الغريبة التي تتجمع في اختراق خط الدفاع الأول.
خلال المرحلة الأولى من الدفاع، تكتفي الكريات البيضاء بتنفيذ
عمليات عزل فردية؛ ومع تدخل الكريات اللمفاوية (T)، تصبح ردة

<p>لا تستطيع الأجسام التي تنقل الأمراض، سواء أكانت داخلية أو خارجية، أن تتمركز في الجسم، إلا إذا كان الجهاز المناعي ضعيفاً</p>	<p>الضلع المناعية أكثر شمولية. ولكي يقوم الجهاز المناعي بهذه المهمة الكبيرة يحتاج إلى تدعيم الكريات اللمفاوية T بالكريات اللمفاوية B التي تكوّن أجساماً ضدية تستهدف الأجسام الدخيلة وتهاجمها، فتلتصق بها؛ وبعد أن تصبح مادة هذه</p>
--	---

الأجسام المهاجمة مكسوة بالكتل، تشل حركتها، وتفقد قدرتها على
الفرار من وجه البلاعم التي تحولها حينئذٍ إلى أجسام غير مؤذية.
تكوّن الكريات اللمفاوية T أيضاً «أرشيفاء» خاصاً بنظامكم المناعي؛
وهي تملك ذاكرة تسجل فيها مدى الحياة تمريراً بالأجسام الغريبة التي
التقتها حتى الآن.

وعند ظهور جسم غريب جديد، ومحاولته اختراق دفاعات الجسم تمُدُّ
ملفاً خاصاً به، يخولها التعرف عليه بسرعة والتخلّص منه إذا اخترق
الجسم مرّة أخرى.

الداخل مصدر للخطر أيضاً

لا يختلف عمل الدفاعات الطبيعية مطلقاً في حال كان الجسم نفسه
مصدر العوامل المولدة للأمراض، وذلك ما يحدث عند ظهور الخلايا

السرطانية مثلاً، فهذه الأخيرة هي في الواقع خلايا طبيعية، أخذت تنقسم إلى ما لا نهاية. إن عدداً كبيراً منها يصعب اكتشافه، لأنها تتكثر بشكل خلايا سليمة ظاهرياً، وفي هذه الحالة، يستمر الورم بالتضخم، غير مبالٍ بشيء. ولكن إن كلن جهازكم المناعي قوياً فمن الصعب تضليله.

اختبار: هل جهازكم المناعي قوي؟

- 1 - عندما تصابون بالبرد، هل يترافق الزكام مع حرارة مرتفعة؟
 - دائماً، تقريباً (3)
 - عملياً، أبدأ (5)
 - أحياناً، إن كان الزكام شديداً (1)

- 2 - هل تأكلون فاكهة ملازمة؟
 - كل يوم (1)
 - من حين لآخر (3)
 - نادراً (5)

- 3 - حين تصابون بجروح أو خدوش، هل تأخذ عملية الاندمال وقتاً طويلاً؟
 - يفتني الجرح في غضون أيام قليلة (1)
 - نعم، أكثر من الوقت الطبيعي (5)
 - بشكل طبيعي (3)

- 4 - كم مرّة في الأسبوع تقومون بنزهة سيراً على الأقدام، مدة 20 دقيقة على الأقل؟
 - أكثر من 5 مرات (1)
 - من 3 إلى 4 مرات (3)
 - أقل من مرتين (1)

5 - هل تجدون أن حياتكم الجنسية متوازنة ومرضية؟

لا لتجأ الكريات
البيضاء الكبيرة
(البلاعم) إلى طرق
عشوائية في تعاملها مع

الأجسام الغريبة
المهاجمة؛ بل تعتمد إلى
تجزئتها والتهام بعضها
من أجزائها، وهكذا
تقضي عليها بينما

تلتصق الأجزاء المتبقية
منها بجدارها
الخارجي.

وبفضل هذه الغنالم،
تتمكن خلايا خط
الدفاع الثاني من
تحديد شكل العدو
وطبيعته.

- نعم، إنها بأفضل حال (1)
 نعم، بشكل عام (2)
 يمكن أن تكون أفضل (5)

6 - هل تمانون من الحساسية؟

نعم، جداً (5)
 نعم، بعض الشيء (3)
 كلا (1)

7 - كم ساعة تنامون في الليل؟

أقل من 6 ساعات (5)
 من 6 إلى 8 ساعات (1)
 أكثر من 8 ساعات (3)

8 - هل تشعرون بأن أيامكم تبدأ بالضغط النفسي وتنتهي به؟

- مطلقاً (1)
 أحياناً (3)
 غالباً (5)

- 9- ما هو الطبق المفضل لديكم؟
 السمك والطيور (1)
 اللحوم المصمتة (5)
 لحم العجل والخروف (3)
- منذ الولادة، يتحلى
 جهاز المناعة بالقدرة
 على تحديد بعض
 العوامل المؤتدة
 للأمراض؛ هذه
 المعلومات تتكدس في
 غدة صغيرة لا يتمدى
 حجمها حجم القبضة،
 تعرف بالفدة
 الصغرية Thymus
 وتتواجد فوق القلب،
 خلف القفص
 الصدري.
- 10 - عندما تشعرون بالتوتر، هل تستطيعون
 إطلاق العنان لفضيكم بدلاً من كبهه؟
 فقط إن فقدت صبري (3)
 كلا، فذلك يسبب لي مشاكل جمّة (5)
 طبعاً، وبعدئذٍ أشعر بالارتياح (1).
- 11 - هل تشعرون بالارتياح في المنطقة التي
 تقبمونها فيها أم تفضلون الإقامة في مكان
 آخر؟
 لا أحتمل المنطقة ولكنني لا أستطيع الانتقال إلى مكان أفضل (5)
 لا بأس بها بالإجمال (3)
 يمكن أن تكون أفضل (1)
- 12- هل تتناولون المضادات الحيوية، وأدوية الروماتيزم أو الكورتيزون؟
 غالباً أو بانتظام (5)
 في بعض الأحيان (1)
 ليس بانتظام، ولكن نادراً (3)

نتائج الاختبار

● لغاية 19 نقطة

بات الجميع يعرف ان
الضغط النفسي
والهموم تضغط جهاز
المناعة، غير أن بعض
الأمر التي تبدو لنا
صحية، مثل ممارسة
رياضة ما، أو حمامات
الشمس الطويلة قد
تسيء إلى حد بعيد إلى
دفاعاتنا الطبيعية.

لا داعي للقلق فجهازكم المناعي يحميكم
جيداً، والعوامل المولدة للأمراض لا تشكل
مشكلة هامة بالنسبة إليه؛ ولعل أكبر دليل
على ذلك، هو أن الأمراض غير الخطيرة
(الزكام...) التي تصابون بها، تشفى
بسهولة...

فإن واصلتم على اتباع نظام غذائي سليم،
وحافظتم على صحتكم، وتناولتم يومياً فاكهة وخضار طازجة (ولا
سيما الليمون الحامض الغني بالفيتامين C) لا داعي بعدئذ للقلق لأن
دفاعاتكم الطبيعية لن تضغط أبداً.

● من 20 إلى 39 نقطة

لا يمكن القول بأن جهازكم المناعي ضعيف بكل ما للكلمة من معنى،
كما لا يمكن القول بأنه قوي. عليكم أن تبدأوا منذ هذه اللحظة
بوقاية أنفسكم من الأمراض. وإلا شمرتم بالوهن عند كل مشكلة
صحية بسيطة. فأنتم عرضة مثلاً لأن تروا زكاماً عادياً يتفاقم، أو
لقضاء ليالٍ طويلة من دون أن يغمض لكم جفن. لا تستخفوا
بالعلامات الأولى للنقص في المناعة واحرصوا على إعادة تنشيط
دفاعاتكم الطبيعية، من خلال اتباع علاج الليمون الحامض مثلاً
(راجعوا ص 56).

● 40 نقطة وأكثر

يبدو أنكم تخطيتم مرحلة ظهور العلامات الأولى للنقص في المناعة، ولم تتمكنوا من الاحتفاظ سوى ببعض الدفاعات، لكن عليكم أن تبدلوا كل ما بوسمكم لإعادة تقويتها؛ والخطوة الأولى تقضي باتباع علاج الليمون الحامض لتنشيط جهازكم المناعي.

يُستحسن أيضاً أن تراقبوا عاداتكم الغذائية والصحية جيداً؛ هل تعملون لساعات طويلة؟ في هذه الحالة، عليكم أن تجدوا طرقاً ملائمة للاسترخاء وتخصيص أوقات للراحة.

هل الأطعمة التي تتناولونها مشبعة بالدهون وغير متوازنة؟ وهل تأكلون كثيراً وبسرعة؟ عليكم أن تتذوقوا أطباقاً جديدة (ولتكن مثلاً مرتكزة على الليمون الحامض) وتمضغوا الطعام على مهل، وتخففوا من التدخين.. فالوقت لم يفت بعد لإنقاذ جهازكم المناعي.

عززوا دفاعاتكم الطبيعية بفضل الليمون الحامض

تحتوي هذه الثمرة الصغيرة الصفراء علي مواد مختلفة، تساهم في حسن عمل جهاز المناعة، وأهمها البيوفلافونويد (لا سيما الروتين Rutine والإسبيريدين Hesperidine) والفيتامين C الموزع في الثمرة كلها، إذ تشكل معاً الدعامة الأفضل لدفاعاتكم الطبيعية.

التعاون ما بين البيوفلافونويد والفيتامين C

يعمل الفيتامين C دون تمرّض جهازكم المناعي لأي ضعف، وهي وظيفة يؤديها بدعم من البيوفلافونويدات التي تضمن بقاء معدل الفيتامين C في الخلايا مرتفعاً:

<p>لا تواجه معظم الحيوانات المشاكل التي يواجهها الإنسان، لأن جسمها قادر على إنتاج الفيتامين C الذي يلزمه، بنفسه.</p> <p>وحده الإنسان وبعض أنواع الطيور والأسماك والحلزير الهند، تحتاج لأن تحصل على هذه المادة من الغذاء.</p>	<p>فهذه الطريقة، يتوفّر في الجسم مخزون قيم وحيوي جداً من الفيتامين C تستمد منه خلايا الجهاز المناعي ما يلزمها لتتمكن من إنجاز عملها.</p> <p>توازي أهمية هذه الخزانات، أهمية محطات الوقود بالنسبة إلى السيارات إذ تعتبر الخلايا المناعية محرومة من أي وسيلة دفاعية إن حرمت من الفيتامين C، فلا تتمكن بالتالي من مواجهة الأجسام الغريبة والخلايا السرطانية في بداية نموها.</p>
--	--

الفيتامين C، مساعد لا غنى عنه

في الصراع ضد الجذور الحرة

في نضالها ضد العوامل المولدة للأمراض، تستخدم الكريات البيضاء الكبيرة (البلاعم) الجذور الحرة، التي تعتبر، عادة، مؤذية للجسم؛ فم عندما تلتقي بها، تلتهمها وتحتجزها في داخلها، فتبدأ، عندئذ، الجذور الحرة بالقفز في الاتجاهات كافة، كما لو كانت طابات كرة طاولة.

وبينما تتابع الكريات البيضاء الكبيرة سيرها، تنقطع الأجسام الغريبة الأخرى، فتلتهمها بدورها وتركها في قبضة الجذور الحرة، التي لا

تلبث أن تقضي عليها عبر تقطيعها إرباً

إرباً، فتصبح غير قادرة على إلحاق الأذى من خصاص الفيتامين C أن معدته في الجسم بتضاهف بالجسم.

إلا أنه ينبغي على الكريات البيضاء الكبيرة أن

تحمي نفسها من الجذور الحرة، التي تستطيع تناولها، ليبلغ بعدئذ الحد الأقصى ثم يموت

ويتدنى بالسرعة نفسها. لهذا السبب، تحتاج الكريات البيضاء الكبيرة

إلى كمية كبيرة من الفيتامين C خاصة وأنه لا ينبغي أن تنخفض معدلات هذا الأخير تحت

حد معين، حتى لا يضعف جهاز الكريات

البيضاء الكبيرة المناعي، فتعود لتختفي. وإذا

راح عدد لا يستهان به من الكريات البيضاء نوعاً ما.

الكبيرة يلقي هذا المصير، فهذا يعني أن خط الدفاع الأول في الجسم يفقد حصانته.

الفيتامين C يمد الكريات اللففاوية بالقوة

أثبتت الدراسات التي أجريت مؤخراً تأثير الفيتامين C على الكريات اللففاوية التي تشكل خط الدفاع الثاني في الجسم، وتتميز بارتفاع معدل الفيتامين C فيها.

فكلما كُلب من الكريات اللففاوية أن تحمل سلاحها وتستعد لمحاربة العوامل المؤلدة للأمراض، بتضاعف نشاطها بشكل ملحوظ مما يفقدها، خلال مدة زمنية قصيرة، جزءاً كبيراً من الفيتامين C الذي استطاعت تخزينه. ولكن إن انخفض معدل الفيتامين C المُستهلك تحت حد معين، يحصل نقص فيه، فتصاب الكريات اللففاوية بالخدر وتقعد قوتها وفمايتها، وينتهي بها الأمر إلى الزوال، هكذا يفقد خط الدفاع الثاني قوته فيصبح الطريق مفتوحاً أمام العوامل المؤلدة للأمراض.

علاج الليمون الحامض

طريقة ملائمة للحفاظ على صحة جيدة

في سبيل تعزيز دفاعاتكم الطبيعية، ننصحكم باتباع علاج الليمون الحامض، مرتين في السنة، على مدى 6 أسابيع في كل مرة، علماً أن فصلي الربيع والخريف هما الأفضل للقيام بذلك؛ فقبل مجيء فصل الشتاء حاملاً معه البرد والرطوبة، تستطيعون اتباع علاج وفائتي

بالليمون الحامض حتى لا تصابوا بالزكام. بينما يمدكم الليمون الحامض في الربيع بالنشاط، ويهيئ بشرتكم التي أصبحت شاحبة في الشتاء، لمواجهة شمس الصيف. إلا أنه يمكنكم أن تتبموا أيضاً هذا العلاج. كلما شعرتم بأن جهازكم المناعي تنقصه الحيوية، يلزمكم، كل يوم، ٥ حبات من الليمون الحامض، وقارورة سعة 100 ملل مزودة بقطارة، يمكنكم الحصول عليها من الصيدليات، على أن يكون لونها بنياً داكناً لأنه يحفظ عصير الليمون الحامض من الضوء.

من الموارض الأساسية التي تدل على ضعف جهاز المناعة، الإصابة بشكل متكرر بالزكام أو الأمراض المعدية، والأمراض الطفيلية (لا سيما على الأظافر والأعضاء الداخلية والتناسلية) والإحساس الدائم بالتعب والإرهاق وضعف المقاومة الجسدية، وصعوبة التركيز، فضلاً عن الإحساس الدائم بالنعاس.

علاج الليمون الحامض، طريقة الاستعمال

عصروا صباح كل يوم ليمونة حامضة، وصفوا مصبرها في كوب من الماء الفاتر، ثم أضيفوا إليها ملعقة صغيرة من خل الليمون الحامض (راجعوا الوصفة ص 136) واشربوا المزيج تدريجياً خلال تناولكم طعام الفطور.

♦ **إقطعوا** ليمونة حامضة إلى نصفين، وقشروا النصف الأول، من دون أن تنزعوا عنه القشرة الرقيقة البيضاء، ثم قلموه إلى شرائح رقيقة، تاكلونها مع طعام الفطور.

أما النصف الثاني، فاحتفظوا به للمساء، ولا تنسوا أن تدهنوا الجهة المقطوعة من الليمونة الحامضة ببضع قطرات من خل الليمون الحامض حتى لا تفسد.

♦ **عصروا** ثلاث حبات من الليمون الحامض واسكبوا العصير في القارورة المزودة بقطارة، ثم أضيفوا إليه ملعقتي طعام من خل الليمون الحامض الخني بالمعادن، والذي يساعد، في الوقت عينه، في الحفاظ على الفيتامين C الموجود في عصير الليمون الحامض.

وعلى مر الساعات، خذوا من 15 إلى 20 قطرة من هذا المزيج مع الحرص على أن تكون القارورة قد فرغت في آخر النهار.

♦ **عند المساء**، أخذوا من الثمرة السادسة مزيجاً مماثلاً لذلك الذي أعدتموه صباحاً (عصير/خل/ماء) ثم كلوا النصف الباقي من الليمونة الحامضة، الذي وضتموه جانباً صباحاً (اتبعوا الطريقة نفسها).

♦ **في صباح اليوم التالي**، وقبل ملء القارورة مجدداً بالعصير، غسلوها بالماء الساخن، من دون أن تستعملوا سائل الجلي.

خصائص الليمون الحامض العلاجية من الألف إلى الياء

يزود الليمون الحامض الجسم بعناصر غذائية متعددة تخفف الأوجاع وتلعب دوراً في الوقاية من الأمراض، فيستعمل، داخلياً أو خارجياً، على شكل عصير أو شراب ساخن أو مرهم أو ضمادات أو زيت للاستحمام؛ لذا ننصحكم بالاستفادة من قدراته العلاجية الطبيعية المتعددة.

نصائح مفيدة

♦ لا تفركووا بشرة الأطفال الذين لا يتعدى سنهم السنتين، بزيت الليمون الحامض أو بوصفات منزلية تركز على عصير الليمون الحامض، كما ويستحسن ألا تدعوهم يأكلون لب هذه الثمرة أو يشربون عصيرها. إذ أن بشرتهم وجهازهم المعوي لا يزالان سريعَي العطب. أما الأطفال الأكبر سناً، فيمكنهم استهلاك الليمون الحامض ولكن بحذر.

♦ على غرار الزيوت العطرية الأخرى، فإن زيت الليمون الحامض هو خلاصة نباتية مركزة جداً، ونظراً لفعاليتها الشديدة، يستحسن استعماله بكميات قليلة، إذ يكفي، في معظم الأحيان، أن تأخذوا بضع قطرات منه فحسب. ولكن إياكم أن تضموه مباشرة على البشرة أو الأغشية المخاطية. عند الاستحمام، امزجوه مع القليل من العسل أو الكريم، حتى يتوزع بسهولة في الماء ولا يطفو على سطحه.

- ◆ عند استعماله على بشرة متهيجة، يولد عصير الليمون الحامض إحساساً مزعجاً بالحرق غير أن هذا الألم يزول عادة بسرعة.
- ◆ عند استعمال قشرة الليمون الحامض في الوصفات اختاروا ثماراً من إنتاج الزراعة العضوية، فتتفادون بالتالي المواد الكيميائية الضارة التي تستعمل لمعالجة الثمار.
- يستحسن في جميع الأحوال شراء الليمون الحامض غير المعالج بالمواد الكيميائية، من المتاجر التي تباع منتوجات الزراعة العضوية.

إن الزيوت العطرية المستخرجة من الحمضيات تضاهف حساسية البشرة على الضوء، مما يؤدي إلى ظهور طفح جلدي أو بقع ملونة (خاصة باللون البني).
لذا، يستحسن عدم استعمال زيت الليمون الحامض قبل القيام بحمام حמים!

حب الشباب

الأسباب والعوارض

إن حب الشباب هو داء جلدي مزمن يصيب غالبية الفتيان والفتيات في سن المراهقة فتغطي البثور الوجه والعنق والصدر والكتفين وأعلى الظهر.

ينجم حب الشباب عن تضاعف إنتاج الهرمونات (لا سيما التستوستيرون) الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في إفرازات الغدد الدهنية، في الوقت عينه تُسد المسام وتمنع تسرب هذه

الإفرازات إلى الخارج؛ مما يولد جيوباً صغيرة تحت الجلد لا تلبث أن تكبر وتنتفخ، إنه الزهم الذي يحاول الإفلات من تحت الجلد.

في بادئ الأمر، نشاهد بثوراً صغيرة تتخذ شكل زؤان (نقط سوداء)؛ وبعد مرور بضعة أيام، تلتهب هذه البثور وتصبغ باللون الأحمر وبترافق ذلك مع حكاك. إن حككتم البثور، فقأت، وسالت منها المواد المهيجة (أحماض دهنية) الموجودة في الزهم، فيتكاثر بالتالي حب الشباب وتظهر بثوره التقليدية، ولكن إن حاولتم قشر هذه البثور زاد خطر انتقال العدوى إلى أماكن أخرى من البشرة، علماً أن ذلك يخلف أحياناً آثاراً يصعب محوها.

الليمون الحامض وحب الشباب

● الاتصال بالماء الممزوج بالليمون الحامض والعسل

طريقة التحضير: ضموا لبتراً من الماء على النار واركوه يغطي حتى يتمم وتزول منه الجراثيم. دعوا الماء لتتدنى حرارته إلى ما دون 40 درجة مئوية. أضيفوا بعد ذلك ملعقتين كبيرتين من العسل وخصير ليمونة حامضة طازجة.

طريقة الاستعمال: نظفوا المناطق المصابة بحب الشباب بهذا المزيج ولكن حذار أن تبقوا أي من البثور.

يستحسن أن تكرر هذه العملية، مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً. بغية الحصول على نتيجة مرضية.

ساد الاعتقاد في الماضي
أن الشوكولاته أو
الأطباق المشبعة
بالتوابل تزيد من حدة
حب الشباب.
يرى أطباء الجلد،
حالياً، أن الامتناع عن
أكل السكريات أو اتباع
حمية خاصة، ليس
ضرورياً على الإطلاق.

من الضروري أن نحمي
البشرة المصابة بحب
الشباب من العوامل
المناخية ولا ندهها
تعرض للجفاف؛ لذا،
تفادوا استعمال
اللوسيون المشبع
بالكحول أو استعملوه
لمعالجة المناطق المصابة
بالتهاب حسب.

● علاج بزيت الليمون الحامض وزيت الأخدرية (onagre)

طريقة التحضير: خذوا 50 ملل من زيت
الجوجوبا وأضيفوا إليها 15 قطرة من كل من
زيت الليمون الحامض الصافي (راجع ص
134) وزيت الأخدرية وحركوا المزيج جيداً.
طريقة الاستعمال: بعد غسل البشرة
بمزيج الماء والعسل والليمون الحامض،
ممدوا المناطق المصابة، صباحاً ومساءً
بهذا المزيج، واحرصوا على القيام بحركات تدليك دائرية من 5
إلى 10 دقائق، ليتغلغل المزيج في البشرة.

من الضروري جداً أن تراعوا الفترة الزمنية لأن التدليك يسمح للزيت
باختراق المسام وصولاً إلى الفدد الدهنية،
فيمكن بالتالي من الحد من إفراز الزهم،
ويوقف الالتهاب بفضل مفعوله المطهر.
بعد الانتهاء من التدليك، اتركوا الزيت على
البشرة مدة 10 دقائق ثم أزيلوا الفائض عبر
الترييب بمحرمة ورقية على سطح البشرة.
في البداية، ستلاحظون أن الكمية المتبقية من
الزيت كهيبة نوعاً ما، لأن المزيج يواجه بعض
الصعوبات في اختراق البشرة والمسام. ولكن

بعد استعماله عدّة مرات ستلاحظون أن البشرة بدأت تمتصه بسرعة أكبر.

ننصحكم بأن تركزوا هذه العملية على مدى ثلاثة أو أربعة أسابيع.

التهاب اللوزتين

أسبابه وعوارضه

غالباً ما تولد بكتيريا (streptocoques) التهاب اللوزتين (angine)، إلا أن هذا الالتهاب قد ينجم في بعض الأحيان عن أنواع مختلفة من الفيروسات، فتصطبغ اللوزتان باللون الأحمر وتنتفخان وتكسوهما بثور صغيرة متقيحة وصفراء اللون. ويترافق ذلك مع صعوبة في البلع وأوجاع في الحلق، وارتفاع في الحرارة في المراحل المتقدمة.

- حذار من إهمال علاج التهاب اللوزتين
- في حال تخطت الحرارة 39 درجة مئوية، أو استمر الالتهاب أكثر من أسبوع. يستحسن أن تراجعوا الطبيب.
- إذا عولجت الالتهابات بشكل غير صحيح، انتشرت البكتيريا في الجسم كافة، من خلال الأوعية الدموية. لتلحق بالتالي ضرراً كبيراً للكليتين أو التهاباً خطيراً في عضلة القلب، لتهاب يؤدي في مرحلة متقدمة منه إلى وقف القلب.
- تلمب اللوزتان دوراً أساسياً في تكوين الجهاز المناعي لا سيما في سن الطفولة.
- لهذا السبب، لا ينبغي إجراء عملية لانتزاع اللوزتين، في حال تكرار الإصابة بالتهابات فيهما، قبل بلوغ سن الخامسة.

الليمون الحامض والتهاب اللوزتين

● المضمضة بمصير الليمون الحامض

تعضضوا كل ساعتين بمصير الليمون الحامض، مدة 30 ثانية على الأقل. ارضوا رأسكم إلى الخلف حتى يجري المصير في البلعوم؛ فبفضل خصائصه المضادة للبكتيريا والفيروسات يستطيع الليمون الحامض أن يهاجم العوامل المولدة للأمراض بشكل مباشر. وفي النهاية، ابتلوا المصير، لتستفيدوا من الفيتامين C والبيوفلافونويدات الموجودة فيه، فتمزوا بالتالي دفاعاتكم الطبيعية من الداخل.

القلاع (الحمو) Aphtes

أسبابه وعوارضه

إن القلاع (الحمو) عبارة عن بثرات صغيرة بيضاوية الشكل، تتمركز على الأغشية المخاطية في الفم. كما تظهر في جوف الفم بكامله وعلى اللسان. يميل عادة، لونها، في الوسط، إلى الرمادي، بينما يصطبغ إطارها الخارجي باللون الأحمر.

استناداً إلى الإحصاءات، يعاني شخص من أصل خمسة من القلاع، مرة واحدة على الأقل في حياته؛ غير أن هذا الداء، لا يظهر عادة، إلا ما بين ستي العاشرة والأربعين، علماً أن النساء أكثر عرضة للإصابة به من الرجال.

تسبب بثرات القلاع إزعاجاً شديداً وتكون مؤلمة معظم الأحيان، لا سيما عند احتكاكها بالأشياء (كالطعام مثلاً).

صحيح أنها غالباً ما تكون ناتجة عن عدوى فيروسية غير أن القلاع قد ينجم أيضاً عن الجروح التي قد تصيب الأغشية المخاطية في الفم (خلال تنظيف الأسنان، أو عند عض الخد سهواً).

وغالباً ما يظهر القلاع عندما تضعف الدفاعات الطبيعية، خلال المرض مثلاً، أو عند التعرض لضغط نفسي شديد.

يزول القلاع، بصورة عامة، تدريجياً من تلقاء نفسه بمد مرور أسبوع أو أسبوعين.

الليمون الحامض والقلاع

بعد أن نُهتت مراراً وتكراراً خصائص الليمون الحامض المضادة للبكتيريا والفيروسات، وتبين أنه يتعلّق أيضاً بالقدرة على المساهمة في الشفاء من القلاع بصورة أسرع، جلّ ما عليكم أن تفعلوه هو أن تمضوا لهيئة حامضة وتمزجوا عصيرها بكوب من الماء الفاتر، ثم تمضمضوا بهذا المزيج ثلاث مرّات في اليوم.

تجدد الإشارة هنا إلى أنّ احتكاك القلاع ببعض الستيروئيد يولد إحساساً قوياً بالحرق، سرعان ما يتضاءل وتتمكّنون من تحمّله لا سيما حين تمكّنون بعد الأيام التي اختصرتموها من الأيام الضرورية للشفاء.

التهاب الشعب الرئوية Bronchite

أسبابه وعوارضه

ينبغي أن نميز بين نوعين من الالتهاب الشمبي: الالتهاب المزمن

والالتهاب الحاد؛ فصحیح أن عوارضهما متشابهة كالسعال القوي والمؤلّم أحياناً، الذي يترافق مع نخامة (إفرازات مخاطية) بيضاء أو صفراء، مردّها إلى تضاعف إفراز المخاط في القصبات الرئوية، إلا أن عوارض الالتهاب الشعبي الحاد، تزول في غضون أسبوع أو أسبوعين، بينما الالتهاب الشعبي المزمن يظهر عدة مرات في السنة.

وفي كلتي الحالتين، تعتبر العدوى الفيروسية المسبب الأساسي لهذا المرض (تنقل بواسطة الفيروسات الأنفية التي تسبب الإصابة بالانفلونزا). لكن من الممكن أيضاً أن ينتج هذا الالتهاب عن البكتيريا، غير أن بعض العناصر الأخرى (التلوث، التبغ...) تلعب دوراً في تفاقم الالتهاب الشعبي المزمن، فتلحق أضراراً في الأغشية المخاطية في القصبات الرئوية، وتزيد من حساسيتها تجاه الفيروسات والبكتيريا التي تحمل العدوى.

الليمون الحامض والالتهاب الشعبي

● تنشق زيت الليمون الحامض

اغلوا 3/4 لتر من الماء، واتركوها تبرّد قليلاً قبل استعمالها، حتى لا تصابوا بحروق في الوجه أو الأغشية المخاطية التنفسية. لكن ينبغي أن يظل بخار الماء متصاعداً لكي تستشقوه.

أضيفوا ملعقة صغيرة من الملح و5 قطرات من زيت الليمون الحامض (راجعوا ص 134) ثم تشقوا المزيج إلى أن يزول البخار المتصاعد منه. يستحسن أن تتبعوا هذه الوصفة ثلاث مرات في اليوم.

● شراب الليمون الحامض وزيت الزيتون لمعالجة السعال

امزجوا 100 ملل من عصير الليمون الحامض الطازج و100 ملل من زيت الزيتون وحركوا المزيج جيداً. ننصحكم بأن تتناولوا ملعقة صغيرة من هذا المزيج كل ساعة. إن شعرتم بوخز في الحنجرة، فلا داعي للقلق، لأن الإحساس بالحرق سرعان ما يزول.

● شراب الليمون الحامض المركز لمعالجة نوبات السعال

تساهم خصائص الليمون الحامض المضادة للفيروسات والبكتيريا في

<p>يزيد الضباب أو المناخ الجاف من حدة الالتهاب الشعبي. في سبيل تنظيف الأغشية المخاطية الرئوية، ننصحكم بالقيام بنزهات في الهواء الطلق (حين يكون الطقس رطباً)، أو وضع أكواب صغيرة من الماء على أجهزة التدفئة.</p>	<p>الشفاء من الالتهاب الشعبي بشكل أسرع: زد على ذلك أن شراب الليمون الحامض المركز يتحلى بقدرته على الحد من تقلصات القصبات الرئوية، مما يساعد على التخلص من نوبات السعال المؤلمة (لا سيما في الليل). ضعوا ليمونتين حامضتين في قدر واغمرهما بالماء، ثم ضعوا القدر على نار هادئة (50 درجة مئوية) مدة 10 دقائق فقط. لا يجب أن يغلي الماء وتشق الثمرتان. بعد حوالي 10 دقائق، خذوا الثمرتين واعصروهما، ثم أضيفوا إلى عصيرهما 3</p>
---	---

ملاعق كبيرة من الغليميرين (متوفر في الصيدليات) و250غ من العسل الذي يعد من تهيج القصبات الرئوية. حركوا المزيج جيداً، وتناولوا ملعقة صغيرة منه قبل النوم وأخرى إن أصبتم بنوبات سعال حادة في الليل.

● سلطة السليوت والليمون الحامض

الموطن الأصلي للسليوت capucine، الذي يعد من الملاجات القديمة، هو البيرو. وهو متوفر حالياً في المناطق كافة، طوال أيام السنة تقريباً. تحتوي أوراق السليوت على زيت الخردل الذي يعتبر مضاداً حيوياً لطيفاً، ولكن إن تناولتم سلطة السليوت، مع صلصة زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض، فستخلصون سريعاً من الالتهاب الشعبي الناجم عن البكتيريا.

● شراب ساخن من الصمتر وصرق السوس والليمون الحامض

إن أصبتم بالتهاب شمبي كونوا على ثقة بأن المواد الموجودة في عرق السوس (لا سيما نوعان من البيوفلافونويد هما: Liquiritigénine وLiquiritine) تساعدكم على التخفيف من حدة تقلصات المجاري

التنفسية وعلى التخلص من الإفرازات	للتخلص من السعال،
المخاطية، علماً أنها تتميز بشكل عام، بمفمولها المضاد للالتهابات.	يستحسن أن تشربوا كميات وافية من
من جهته، يساهم التهمول، وهو زيت الصمتر المطري، في الحد من تقلصات القصبات الرئوية، ويزيل، في الوقت عينه، العوامل المولدة للأمراض.	صبر الكشمش cassia أو الفاسول الرومي argousier المطر بالليمون الحامض

ضموا في إناء، معلقة صغيرة من عروق السوس وأخرى من الصعتر، ثم اغمرها بربع لتر من الماء المغلي واتركوها منقوعة مدة 5 دقائق قبل أن تصفوها.
بعد أن يبرد الشراب، أضفوا إليه معلقة كبيرة من العسل وعصير ليمونتين حامضتين. تناولوا يومياً ثلاثة أكواب من هذا الشراب.

السيلوليت

أسبابه وعوارضه

يعاني حوالي 50% من النساء من السيلوليت، الذي يكثر، بدرجات مختلفة، على الفخذين والردفين، فهترك الجلد أشبه بقشرة البرتقال. فلما بهم إن كنت شابة ونحيلة أو متقدمة في السن وسمينة فالسيلوليت لا يوفر أحداً. لأن السيلوليت هو عبارة عن تشوّء في الأنسجة. ويصيب النساء المرضعات له ورثها، أو لديهن اعتماد للإصاية به.

أنسجة جسم النساء، هي بطبيعتها أكثر مرونة من أنسجة الرجال، مما

عالمياً ما تؤدي الحمية	يعني أنها قابلة للتمطط أكثر. زد على ذلك
المشوائية إلى تفاقم	أن تركيبة جلد النساء تساعد على تكّس
السيلوليت، لأنها	الدهون فيها أكثر. إن هذين العاملين
تضخف الأنسجة أكثر،	يساهمان في ظهور السيلوليت.
وتتيح بالتالي زيادة	علاوة على هذه الترسبات الدهنية، تحتوي
مخزون الخلايا	بشرة السيلوليت (الشبيهة بقشرة
الدهنية من الماء	البرتقال) على نسبة مرتفعة من الماء
والدهون والفضلات.	والفضلات، تتخلى المعدل الطبيعي.

● اختبار السيلوليت

إن كنتم تبغون التأكد مما إذا كنتم مصابين بالسيلوليت، ما عليكم سوى أن تفرصوا فخذكم بواسطة الإبهام والسبابة وتفتتوه على الفور:

◀ فإن تجوّفت البشرة بعض الشيء لتعود بعد مرور ثوانٍ قليلة إلى حالتها الطبيعية، فذلك يعني أن السيلوليت لا يزال في المراحل الأولى.

◀ ولكن إن بقيت البشرة مجوّفة لوقت أطول، أو إن بدت البشرة مجوّفة أيضاً، بينما الساق ممدودة، فذلك خير دليل على أن السيلوليت بلغ مرحلة متقدمة.

◀ أما إن بدت البشرة مجوّفة وناتئة لوقت طويل حتى وأنتم تمدّون ساقيكم في وضعية الجلوس، وإذا شمرتم بألم عند فرك البشرة، فذلك يعني أن السيلوليت بلغ مرحلة جداً متقدمة.

الليمون الحامض والسيلوليت

يتميز زيت الليمون الحامض العطري بخصائص عدة تساعد على شد

الجلد وتقويته، فيساهم بالتالي في تنشيط الأنسجة الضعيفة.

● تدليك بزيت الليمون الحامض العطري

مددوا المناطق المصابة، يومياً (صباحاً ومساءً)، ببضع قطرات من زيت الحامض المزوجة بملعقة كبيرة من زيت الجوجويا.

الفينامين C المتوفر في الفاكهة والخضار، =

● زيت مجدد لخلايا البشرة = والبروتينات الخالية
 خذوا 50 مل من زيت جوجوبا وأضيفوا اليه 15
 من الدهون (أسمالك، لحم، صويا، ويقول
 فطر من زيت الليمون الحامض و10 فطرات
 من كل من زيت الأخرية وزيت السرو.
 استعملوا هذا الزيت المقاوم للسيلوليت يومياً،
 فهو يساعد على تجديد البشرة وتغذيتها
 ويساهم في شد الأنسجة.

● شراب ساخن مضاد للسيلوليت
 عند الإصابة بالسيلوليت، تمتلئ الأنسجة بالماء والفضلات؛ لذا ينبغي
 أن يترافق العلاج الخارجي، بأخر داخلي، على شكل شراب ساخن.
 امزجوا 100غ من أوراق القراص و50غ من جذور الطرخشقون و50غ من
 ملكة المروج، ثم انقعوا 3 ملاعق صغيرة من هذا المزيج في الماء المغلي،
 مدة 10 دقائق.

صفوا المزيج وأضيفوا عصير ليمونة حامضة لكل كوب منه.
 ننصحكم بأن تتناولوا يومياً كوبين من هذا المزيج، على مدى ستة
 أسابيع.

حروق الشمس (ضربة الشمس)

أسبابه وعوارضه

يؤدي التعرض لأشعة الشمس، ولا سيما الأشعة فوق البنفسجية،
 إلى حروق في الطبقة الخارجية للأدمة، فتتلف بالتالي بعض
 الخلايا، وتحترق البشرة وتظهر عليها بقع حمراء.

أما إن كانت حروق الشمس قوية، فنتشكل بثور ملائمة ماء، تؤدي في نهاية المطاف، إلى تقشر الجلد. مما لا شك فيه أن المواهب أكثر خطورة مما نظن في بادئ الأمر. إن الإصابة بحروق الشمس بشكل متكرر تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

تشير الأبحاث التي أجريت مؤخراً إلى أن تناول جرعات كافية من الفيتامينين C وE يقوي الطبقة الواقية من البشرة. وأثبتت التجارب التي أجريت على أشخاص متطوعين، أن البشرة، تصبح قادرة، بعد مرور أسبوع من العلاج، على تحمل أشعة الشمس مدة أطول، من دون أن تظهر عليها بقع حمراء. غير أن استعمال الكريم الواقية يبقى في مطلق الأحوال ضرورياً.

الليمون الحامض وحروق الشمس

● تطهير البشرة

من الضروري جداً أن تفتسلوا بالماء البارد المزوج بالليمون الحامض؛ لذا اعصروا 3 حبات من الليمون الحامض، وأضيفوا عصيرها إلى نصف لتر من الماء البارد وأغسلوا المناطق المصابة بهذا المزيج؛ فالماء المزوج بالليمون الحامض ينعش البشرة ويطهرها ويساهم في تجديد خلاياها.

● مزيج الليمون الحامض والجبنة البيضاء والصل

بعد الاغتسال بالماء المزوج بالليمون الحامض. أعدوا مزيجاً مطلقاً، مكوناً من 250غ من الجبنة البيضاء وملقتين كبيرتين من الصل الفاتح اللون وملقعة كبيرة من عصير الليمون الحامض، ثم ضموه مدة 15 دقيقة على المناطق المصابة، قبل أن تفتسلوها بالماء الصالح.

● زيت مضاد للبثور المملوء بالماء

عند الإصابة بحروق خطيرة، تنصحكم بأن تمتدوا مزيجاً مكوناً من 40 قطرة من زيت الأخرية، و30 قطرة من زيت الليمون الحامض، وتضعوا بضع قطرات منه على المناطق المصابة بحروق الشمس وتدنكوا بها جيداً؛

هذا المزيج يعول دون ظهور البثور المملوء بالماء ويخفف من الأوجاع، كما يسرّع عملية الشفاء، شرط أن تستعملوه عدة مرات في اليوم.

الإسهال

أسبابه وعوارضه

إن الإسهال هو عبارة عن عدوى معوية ناجمة بشكل عام عن بكتيريا أو فيروس أو عن الاثنين معاً؛ يحاول الجسم طرح هذه العوامل المولدة للأمراض عبر زيادة إفراز الماء، هكذا يفتد البراز سائلاً وتشكل المياه 90٪ منه أحياناً.

الإسهال والليمون الحامض

إن أصبتم بالإسهال، اشربوا من 3 إلى 5 مرات في اليوم، كوباً من الماء ممزوجاً بعصير ليمونة حامضة طازج؛ إذ يساهم هذا المزيج في القضاء على العوامل المولدة للأمراض.

أثبت الليمون الحامض فعالته في القضاء على جرثومة الكوليرا، كما تبين أنه فعال أيضاً في معالجة الإسهال.

في بعض البلدان، غالباً ما تتسبب مياه الشرب الملوثة بالإسهال، لذا يستحسن أن تقلوا المياه قبل استهلاكها.
وعلى سبيل الوقاية، ننصحكم بأن تتناولوا معلقة أو مملقتين كبهرتين من عصير الليمون الحامض قبل الأكل.

الصعوبة في التركيز

أسبابها وعوارضها

غالباً ما تترافق الصعوبة في التركيز، التي تعدّ خير دليل على الضغط النفسي الذي نعاني منه في عصرنا الحالي، مع اضطرابات أخرى، كالتوتر العصبي المفرط والأرق، أو الشرود لدى الأولاد، وصعوبة الفهم، وتعود صعوبة التركيز في معظم الأحيان إلى الضغط النفسي، والمشاكل المهنية أو الخاصة والاضطرابات النفسية.

الليمون الحامض وصعوبة التركيز

يتميز زيت الليمون الحامض بخصائصه التي تؤثر على الحالة النفسية والمشاعر الانفعالية في أن ممأ، مما يساعدكم على مقاومة صعوبة التركيز والتعب أو حتى الاكتئاب. فضلاً عن تحسين أدائكم إذ إنه يعزز نشاط الدماغ إلى حد بعيد.

● مصباح عطري بزيت الليمون الحامض

إن كنتم تسعون للتخلص من همومكم كلها، املأوا مصباحاً لبث المطر بالماء وأضفوا إليه 5 قطرات من زيت الليمون الحامض.. وستلاحظون

تصاب ملكات التركيز
بالخلل عندما تضطرب
وتيرة التوتر
والاسترخاء فيجد
بالتالي الناس صعوبة
أكبر بالاسترخاء.
استناداً إلى جاكسون،
تساهم تمارين التأمل
أو بعض التقنيات مثل
إرخاء العضلات
التدريجي والتمارين
الذهنية في التخلص
من هذه المشكلة.

أن همومكم كلها بدأت بالتلاشي تلقائياً
عندما تستشقون عطر الليمون الحامض.

● علاج بالزيوت العطرية للأطفال

امزجوا 3 قطرات من كل من زيت الليمون
الحامض وزيت السرو وضموا المزيج في
مصباح لبث العطر معلوه بالماء.

● تعديل رطوبة الغرفة بزيت الليمون الحامض

خلال فصل الشتاء البارد املأوا كوباً صغيراً
بالماء المعطر بخمس قطرات من زيت الليمون
الحامض وضموه على جهاز التدفئة.

● لتعطير المنزل

امزجوا 15 قطرة من زيت الليمون الحامض
بنصف لتر من الماء. وانثروا المزيج في الفرفة بواسطة بخاخ.

الأكزيما (الحكة)

أسبابها وعوارضها

الأكزيما التهاب سطحي للبشرة، سببها نوع من الحساسية (على طمام
ما أو بواء ما...) أو أحد العوامل الخارجية (كمنتوجات كيميائية، أو
مساحيق التنظيف...).

فمن خلال الاختبارات التي قاموا بها، لاحظ أطباء إحدى عيادات
الأمراض الجلدية في مُنْكَ أنه حتى مساحيق جلي الصحون قادرة أن

تثير طفحاً جلدياً، وأن كل ملمقة صغيرة منها، معزوجة بمشرة ليرات من الماء، يمكن أن تهيج البشرة بشدة.
تظهر الإكزيما، في بادئ الأمر، على شكل حكة قوية، يرافقها احمرار للبشرة، يتبعه ظهور بثور صغيرة مملوءة بالماء، تبدو أولاً متقشرة، لتمود وتكتسي لاحقاً بالقشور.

الليمون الحامض والأكزيما

● ضمانة بزيت الليمون الحامض

خذوا 1/4 لتر من الماء الفاتر وأضيفوا إليه 8 قطرات من زيت الليمون الحامض.

ولكن إن كنتم تخشون ألا يمتزج الزيت بالماء ويطفو على سطحه، امزجوا الماء أولاً بملعقة كبيرة من العسل السائل، الذي يمزج من خلال خصائصه المضادة للالتهابات، مفعول الليمون الحامض.

خذوا قطعة من القماش القطني وبللوا جيداً بالمزيج ثم اعصروها قليلاً وضموها على المنطقة المصابة مدة 20 دقيقة.

ننصحكم بأن تعاودوا الكرة مرتين أو ثلاث في اليوم لأن كمادات الليمون الحامض تحد من الالتهاب وتخلصكم من الحكة.

● عصير الليمون الحامض الصالح

يساهم عصير الليمون الحامض أيضاً في التخلص من الطفح الجلدي السطحي؛ لذا ننصحكم بأن تضعوا قطرات منه وتدلكوا بها المناطق المتهيجة. ستشعرون في الدقائق الأولى بحرق في المنطقة التي فركتموها بالعصير. لكن هذا الشعور سرعان ما يزول.

النقرس (arthritis urica)

أسبابه وعوارضه

ليس صحيحاً أبداً أن النقرس هو من أمراض الماضي السحيق التي لن تظهر من جديد، إذ لا يزال العديد من الأشخاص يشكون، بين الحين

والآخر، من هذا الداء، الذي يسبب لهم، في بادئ الأمر، أوجاعاً في المفاصل، لتعود وتشكل، في مرحلة متقدمة، عقد مفصلية. سبب النقرس خلل وراثي في عملية الأيض الغذائي، مع العلم أن الاستعداد الوراثي لا يكفي وحده لظهور المرض: فالمعروض لا تظهر إلا إن توفرت أيضاً عناصر تساهم في مضاعفة نسبة حمض اليوريك (acide urique) في الجسم؛ ومع ارتفاع نسبة هذا الحمض في الدم، تتشكل بلورات صغيرة جداً، تتمركز في المفاصل، وتحتك حروفها القاطمة، عند القيام بأدنى حركة، بالطبقة

يترافق أحياناً داء النقرس، الذي يعد من الأمراض المسببة للأوجاع، مع أمراض مظنية منها السكري وارتفاع ضغط الدم، والتهاب أو حصص في الكلى؛ لذا ننصحكم بأن تتخونوا الإجراءات الوقائية اللازمة عند ظهور أولى عوارض داء النقرس.

الداخلية للجلد أو المضروف، مؤلدة بذلك أوجاعاً والتهابات. وفي 60% إلى 70% من الحالات، يعتبر الوخز في مفصل إبهام الرجل من عوارض النقرس الأولى إذ تصبح البشرة مشدودة للغاية، وكل لمسة تثير أوجاعاً مبرحة.

فضلاً عن ذلك، تهمز البشرة عند المفاصل ويترافق ذلك مع ارتفاع في الحرارة.

● لماذا يتضاعف إفراز حمض اليوريك؟

تساهم عوامل مختلفة في مضاعفة معدل إفراز حمض اليوريك:

◀ خلل وظيفي في الكلى: قد تفقد الكلى قدرتها على طرح حمض اليوريك الموجود في الجسم، سواء من جراء الأمراض المختلفة التي تسببها أو الإفراط في تناول الكحول؛ إذ عندما تتحلل الكحول في الجسم، ينجم عن تحللها حمض لبني *acide lactique*، يحول دون تخلص الكلى من حمض اليوريك، غير أن هذه الظاهرة تتكرر أيضاً عند اتباع علاجات منقحة أو عند الإمساك عن الطعام والشراب، لأن ذلك يضاعف نسبة الحمض اللبني في الامعاء.

◀ الأدوية: تساهم بعض الأدوية في زيادة نسبة حمض اليوريك في الجسم، ومنها الأدوية المدرة للبول (غالباً ما توصف خلال معالجة أمراض القلب) والأنسولين، وبعض المضادات الحيوية، والعلاجات المقاومة للروماتيزم، فضلاً عن الوصفات المركزة على الفيتامين B1، خاصة إن أخذت جرعات مفرطة منه.

◀ نظام غذائي غير صحي: تساهم بعض الأطعمة الغنية بالبورين *Purine* (بعض أنواع السمك، والبقول، والمنتجات المدة بالخميرة) في ظهور داء النقرس؛ فالبورين عبارة عن مادة بروتينية تتحول خلال عملية الهضم إلى حمض اليوريك، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبته، في وقت لا يتاح فيه للكلى الوقت اللازم للتخلص منه.

الليمون الحامض والنقرس

لا شك أن الخطوة الوقائية الأولى التي يجدر بكم اتباعها، هي الابتعاد قدر الإمكان عن المأكولات الغنية بالبيورين بفية الحد من إفراز حمض اليوريك في الجسم.

في هذا الإطار، ينبغي على الأشخاص المصابين بداء النقرس ان يتفادوا الاطعمة التالية:

- | | |
|---|---|
| <p>عند الإصابة بداء النقرس، من الضروري أن تتبعوا نظاماً غذائياً متوازناً يركز على الألبان والأجبان الخالية من الدسم واللحوم الخالية من الدهون (بكميات قليلة) مع فاكهة وخضار طازجة، وممجنات ويطاطا.</p> <p>احرصوا خاصة على أن تشربوا كميات وافية من السوائل (عصير فاكهة، قهوة، شاي، زهورات).</p> | <p>◀ اللحوم: الأحشاء والسلب ولحم المجبل والمرق المعد منه.</p> <p>◀ الطيور: الحبش والإوز.</p> <p>◀ الأسماك: السلمون والترويت والاسقمري maquereau ، والفادس الأسمر callibaud والرنكة والسردين.</p> <p>◀ الخضار: الفاصولياء والبازيلاً والعدس والهليون.</p> <p>◀ منتوجات مصنوعة بالخميرة: حلويات.</p> <p>● عصير الليمون الحامض</p> <p>إن شرب عصير الليمون، فضلاً عن الحرص على تناول المأكولات الفقيرة بالبيورين، قد أظهر أنه مفيد للوقاية من داء النقرس. ينشط الليمون الحامض عملية إنتاج</p> |
|---|---|

كربونات البوتاسيوم، الذي يبطل مفعول الأحماض، لا سيما حمض اليوريك، المسؤول عن ظهور داء النقرس. ننصحكم بالتالي، بأن تعصروا ليمونة حامضة وتمزجوا عصيرها بكوب من الماء الفاتر وتشربوه بعد الأكل.

الإسعافات الأولية عند ظهور العوارض الأولى لداء النقرس

في حال لم تستطيعوا أن تتغلبوا الإصابة بهذا المرض، على الرغم من اتخاذ الخطوات الوقائية كافة، ننصحكم بأن تتبموا النصيحة التالية، التي أثبتت فعاليتها:

عكسوا الموضو المصاب في حمام من الماء المتلج مدة 20 إلى 30 دقيقة وضموا بمناديل عليه كمادات باردة، مع الحرص على مناراة المفصل وإبقائه مسترخياً.

الانفلونزا (الكريب)

أسبابها وعوارضها

إن الانفلونزا، الفعلية، والتي تعد بالغة الخطورة سببها فيروس الانفلونزا المسؤول عن أنواع خطيرة جداً من العدوى تصيب الجهاز التنفسي، وغالباً ما تؤدي بالأشخاص المصابين بضعف في دفاعاتهم الطبيعية إلى الموت.

فضلاً عن ذلك، ينجم في بعض الأحيان، عن الانفلونزا، أمراض مختلفة منها ذات الرئة pneumonie أو التهاب الشعب الرئوية

مصدر فيروسات	bronchite ، أو التهاب الأذن otites أو
الانفلونزا هو في المناطق	اضطراب في وتيرة نبضات القلب. إن هذه
الغالبية في آسيا	الأمراض، المعروفة بالانتهازية، تسببها
وسيبيريا وفربي	جراثيم أخرى، إلا أن هذه الجراثيم لا
الصين، وتولى الطيور	تهاجم إلا الجسم الواهن بفعل الانفلونزا،
المهاجرة نقلها إلى	فتكون خطيرة أو حتى مميتة، لا سيما لدى
العالم. ولكن إن أصيب	الأشخاص المسنين، والمرضى والأطفال
المرء بهذه الفيروسات	الحديث السن.
الجديدة، لا يستطيع	
جهازه المناعي	

الليمون الحامض والانفلونزا
من الناحية العملية، لا تؤثر الأدوية بفيروس
الانفلونزا، والطريقة الوحيدة للوقاية منه
هي من خلال التلقيح في فصل الخريف. غير

تحديدها، لأنها تكون
قد بدلت هيئتها، مما
يؤدي إلى انتشار موجة
الإصابة بالإنفلونزا
على نطاق واسع.

ان الفيروسات تغيّر شكلها دائماً، والمناعة التي تكتسبونها (سواء من خلال الحقن أو العدوى) لا تعود كافية؛ لذا ينبغي إعادة النظر في تركيبة اللقاح، سنة بعد سنة.

ولكن إن كنتم معرّضين للإصابة بالانفلونزا، ومرّ فصل الخريف من دون أن تتلقّحوا، عليكم أن تستشيروا الطبيب، ليصف لكم العلاج المناسب، ولا تحاولوا أن تداووا أنفسكم بأنفسكم، وتضيّعوا الوقت سدى، خشية أن يزيد خطر تفاقم العدوى.

● علاج الليمون الحامض

علاوة على العلاج بالأدوية الطبية، أثبت الليمون الحامض فعالته في تعزيز النظام المناعي بفضل الفيتامين C الموجود فيه (راجع الفقرة المتعلّقة بالزكام ص 109).

القوباء Herpès

أسبابها وعوارضها

القوباء ولادة فيروسات مختلفة، يتعرّض لها الجسم، بشكل عام، خلال السنوات الخمس الأولى التي تلي الولادة، علماً أن فيروسات القوباء تبقى في الجسم مدى الحياة.

لم يتمكن أحد، حتى يومنا الحالي، من إيجاد وسيلة للقضاء عليها أو التخلص منها، وكلّما توفرت لها الظروف المواتية، تستيقظ من سباتها وتمتد نشاطها.

فيروسات القوباء أصغر حجماً من البكتيريا بمعدل يتفاوت ما بين 10 إلى 100 مرة.

تستطيع أن تتسلل إلى الخلايا من دون أن ينفذ أحمرها.

عند وصولها إلى

الخلية، تلجأ إلى تغيير

نظام الأيض الفذائي

حتى تتكاثر، وفي نهاية

المطاف، تتدمر خلية

الاستقبال، مطلقة

الملايين من الفيروسات

الجديدة التي تنفذ

على خلايا أخرى.

التي تتميز بخصائصه المضادة

في أوروبا الوسطى،

يحمل أكثر من 90%

من السكان فيروس

القوباء، غير أن ذلك لا

يعني أن المرض يظهر

لدى الأشخاص

المعنيين كافة.

وفي معظم الأحيان، يترافق ظهور هذا المرض مع حالة من الضغط النفسي أو الجسدي، كارتفاع في الحرارة، أو العادة الشهرية، أو الإصابة بجروح أو عدوى، أو ردة فعل عنيفة على أثر التمرض لأشعة الشمس.

في بادئ الأمر، يشعر المرء بتشنج عضلي بسيط في الشفتين، يترافق مع إحساس بالحرق والحكة. وفي وقت لاحق، يبدأ الالتهاب بالتفشي شيئاً فشيئاً، لتظهر بثور صغيرة مملوءة بالماء.

وبعد أن تكسي هذه الأخيرة بالقشور، تزول كلياً خلال فترة تتراوح ما بين 6 و14 يوماً.

الليمون الحامض والقوباء

● زيت الليمون الحامض المطري

وحده زيت الليمون الحامض، الذي يتميز بخصائصه المضادة للفيروسات (راجعوا ص 134)، قادر على توجيه ضربة قاضية للعوامل المولدة للأمراض.

ضعوا قطرة من زيت الليمون الحامض (غير المخفف بالماء) على حود قطني، ونظفوا به البثور الصغيرة، مع الحرص على عدم

فركها فإن فئات، أطلقت القوباء فيروسات جديدة، علماً أنكم قد تساهمون في تشيها إن قتم بأدى حركة حمقاء!

● علاج الليمون الحامض

في المقابل، ينبغي عليكم أن تتخذوا الإجراءات اللازمة لتعزيز دفاعاتكم الطبيعية، إذ من الصعب على فيروس القوباء أن يقوى عليكم إن كان جهازكم المناعي سليماً ويممل بشكل حسن. ولعل الخطوة الأنسب، التي يجدر بكم القيام بها، هي اتباع علاج الليمون الحامض. (راجعوا ص 56).

ارتفاع ضغط الدم

أسبابه وعوارضه

مع بلوغ العقد الرابع في العمر، تتعرض امرأة من أصل ثلاث ورجل من أصل اثنين لارتفاع ضغط الدم، وهو داء أشبه بقنبلة موقوتة شديدة

ملاحظة: ينبغي	الخطورة، يسبب على المدى الطويل ذبحة
مراقبة ارتفاع ضغط	صدرية أو سكتة دماغية.
الدم بشكل دائم، وإذا	في معظم الأحيان، يكون سبب ارتفاع ضغط
كنتم تناوون نفسكم	الدم هو تصلب الشرايين، التي تصبح ضيقة
بنفسكم من دون أدوية	بفضل تكدرس المصفيحات الدهنية على
يجب أن تعرفوا أن	جدرانها؛ إلا أنه قد ينجم أيضاً عن مشاكل في
بعض الحالات تتطلب	الكلى أو الغدد أو القلب أو يرتبط بالتأثيرات
أحياناً، تناول أدوية	الجانبية التي تخلفها بعض الأدوية.
العلاج الطبيعي.	

غير أن هذه الأسباب كلها لا تعلل سوى 5% تقريباً من حالات ارتفاع ضغط الدم، بينما لا تجد الحالات المتبقية (95%) تفسيراً لها على الرغم من الفحوصات الدقيقة التي تجرى... وقد دفع، هذا الأمر، الأطباء إلى الحديث عن ارتفاع ضغط الدم غير المبرر.

الليمون الحامض وارتفاع ضغط الدم

● مزيج الحليب والليمون الحامض

خذوا ليترًا من الحليب البارد وأضيفوا إليه 3 فصوص من الثوم

المضروم، وبصلة مضرومة، ثم صفّوه على نار هادئة حتى يفلى... اتركوا المزيج منقوعاً مدة 5 دقائق قبل أن تصفّوه.

بعد أن يبرد، أضيفوا إليه عصير 3 حبات من الليمون الحامض، واشربوه، على دفعات، خلال النهار.

● ماء معطر بخل الليمون الحامض

والعسل

امزجوا ملعقتين كبيرتين من خل الليمون

الحامض (راجعوا ص 136) وعصير

ليمونتين حامضتين بكوب من الماء الفاتر، ثم

أضيفوا ملعقة كبيرة من العسل: فالعسل غني

بالمغنيزيوم الذي يتميز بقدرته على توسيع

الأوعية الدموية، وخفض ضغط الدم.

من الوسائل البسيطة
الأخرى المتبعة للحد من
ارتفاع ضغط الدم،
تخصيص يوم في
الأسبوع لتناول الأرز
المسلوق فحسب.

يمكنكم أن تضيفوا إليه
أيضاً التفاح المبشور أو
عصير الليمون

الحامض، ولكن إياكم أن
ترشوا عليه الملح لأنه قد
يسبب إلى عملية

تصريف السوائل الزائدة
من الجسم، التي تحصل
أثناء هذا النهار.

اشربوا كوباً من هذا المزيج، صباحاً، قبل الفطور، ومساءً، قبل النوم. ننصحكم بأن تتبموا هذا العلاج خلال فترة زمنية طويلة نسبياً، بغية الحصول على نتائج أفضل.

● نقيع الزعرور وأوراق الزيتون والليمون الحامض

يحتوي الزعرور وأوراق الزيتون على مواد نباتية ملونة (فلافونويد)، أثبتت فعاليتها في مقاومة ارتفاع ضغط الدم. يمكن الاستفادة من هذه المنافع مقرونة بفوائد الليمون الحامض.

طريقة الاستعمال: امزجوا مقدارين من أوراق الزيتون ومقداراً من أوراق الزعرور، ثم خذوا ملعقة كبيرة من هذا المزيج، واغمرها بالماء المغلي، واتركوها منقوعة مدة 10 دقائق.

بعد أن يبرد المزيج قليلاً، أضيفوا إليه عصير ليمونتين حامضتين، واشربوا، يومياً، كوباً منه، قبل النوم.

تجدد الإشارة هنا إلى أن حالتكم ستشهد تحسناً ملموساً في غضون ثلاثة أسابيع فقط إن واصلتم على هذا العلاج.

● موزلي الحنطة السوداء والليمون الحامض

المكونات:

رشة من الملح

1/4 لتر من الحليب

250غ من الحنطة السوداء (قمح روسي)

3 ملاعق كبيرة من الزبيب

3 ملاعق كبيرة من العسل

4 ملاعق كبيرة من الكريما

لهيمونة حامضة

طريقة التحضير: أضيفوا الملح إلى الحليب وضموه على النار حتى يغلي، أضيفوا بعدئذ الحنطة السوداء وأطهوا المزيج على نار هادئة، إلى أن يصبح كثيفاً.

عندما يبرد، أضيفوا الزبيب والمسل والكريما، ثم اعصروا الليمونة الحامضة وصبوا عصيرها فوق المزيج.

تناولوا هذا الموزلي بدل الخبز، عند الصباح، أو بدل قطعة من الكاوت، بعد الظهر.

صحيح أن التضحية كهجرة، ولكن ضغط دمكم سيكون شاكرًا لكم!

ضغط الدم، المعدلات ودلالاتها

قدمت منظمة الصحة العالمية الأرقام التالية:

ضغط القلب	ضغط الشرايين	
أكثر من 9.5	أكثر من 16	ضغط مرتفع
9 - 9.5	14 - 16	مرتفع بعض الشيء
أقل من 9	أقل من 14	عادي

رائحة الفم الكريهة

أسبابها وعوارضها

غالباً ما ترتبط رائحة الفم الكريهة بخلل في الفم أو الأنف أو المعدة ولكن، إن استمرت هذه الموارض، فيستحسن استشارة الطبيب لكي يحدد إن كان لهذه المشكلة سبب عضوي.

غالباً ما تنجم رائحة

الفم الكريهة عن

أسباب عضوية، ومنها

التهاب اللوزتين، تلف

أغشية الفم المخاطية

الناجم عن الأمراض

التي تصيب الدم، تدني

إنتاج اللعاب، التهاب

الضعب الرئوية، التهاب

أغشية المعدة المخاطية،

الخلل في وظائف الكبد

أو الكلى.

وفي معظم الأحيان، يتبين أن الأسنان هي سبب المشكلة.

الليمون الحامض

ورائحة الفم الكريهة

وحده الليمون الحامض قادر على أن يخلصكم من رائحة الفم الكريهة الناجمة عن تناول بعض أنواع التوابل أو عن التدخين. ولعل كمية اللعاب المنتجة ليست كافية ليتمكن البلموم من أن ينظف نفسه بنفسه.

● فصول للضم

تمضمضوا عدة مرات في اليوم بمصير ليمونة حامضة طازجة ممزوجة بكوب من الماء.

● شراب الليمون الحامض

امضفوا، بعد كل وجبة، شريحة من الليمون الحامض.

آلام المعدة

أسبابها وعوارضها

بعد مرورها بالمريء، تصل الأظعمة إلى المعدة حيث تُهَيَأ للهضم، فتمزج بمصارة المعدة وتمجن حتى تتحول إلى جزيئات صغيرة، لا تتعدى سماكة كل منها المليمتر الواحد، لتنتقل بعدئذٍ إلى المعى الدقيق. وعلى الرغم من أن هذه العملية تتم غالباً من دون أن نشعر بها إلا أننا نشعر في بعض الأحيان بالتخمة؛ وببَدولنا أن الطعام عالق في المعدة، إما لأن العضلات المعنوية لا تعمل جيداً، أو لأن عصارات المعدة ليست كافية. فترانا نعاني من ثقل

يتعرض شخص من أصل 10000، يحمل بكتيريا *Helicobacter* (بكتيريا حلزونية) للإصابة بسرطان الكبد. ولكن إن تم اكتشاف هذه البكتيريا في وقت مبكر يتم التخلص منها سريعاً، إذ يتوفر حالياً علاج طبي فعال، يقضي على العامل المولد للمرض في غضون أسبوع واحد (يبلغ معدل الشفاء 90%).

أو حموضة، ناجمين عن بقاء الأظعمة في المعدة مدة طويلة، من دون أن تهضم.

⚠ احترسوا من الأوجاع المستمرة

ن لم ينقطع ألم معدتكم أسبوعاً بكامله، على الأقل، استشيروا طبيبيكم على الفور، لعل أغشية المعدة المخاطية مصابة بالبكتيريا الحلزونية (*helicobacter pylori*)، التي لا تؤدي إلى اضطرابات خطيرة في نظام اللعفاوي فحسب، بل تساهم أيضاً في ظهور سرطان المعدة.

الليمون الحامض وآلام المعدة

● عصير الليمون الحامض

تناولوا مع كل وجبة كوباً من الماء الفاتر المزوج بعصير ليمونة حامضة طازج.

فحمض الستريك يساهم في مضاعفة إنتاج العصارات المعدية. كما يقوي نشاط عضلات المعدة. من ناحية أخرى، ننصحكم بأن تتناولوا مملقتين كبيرتين من عصير الليمون الحامض، مع كل وجبة، لأنه يساهم في إنقاص وزنكم.

خطوات وقائية إضافية

● خذوا الوقت الكافي لتأكلوا طعامكم وتمضغوه جيداً، ويستحسن أن تتناولوا 3 وجبات خفيفة وصغيرة، موزمة على النهار بطوله، من أن تتناولوا 3 وجبات كبيرة.

● عند المساء، تناولوا الطعام قبل ساعتين على الأقل من الخلود إلى الفراش، وليس قبل النوم مباشرة.

● تجنبوا الأطباق الساخنة جداً، والباردة جداً، وتلك المشبعة بالتوابل والدهون.

● لا تشربوا الماء إلا بعد الانتهاء من الأكل، وحفظوا من شرب القهوة.

● إن كنتم تعانيون غالباً من وجع في المعدة، تجنبوا أكل الخضار التي تسبب التنفخ والغازات المعوية (كالقنبيط أو الفاصولياء...).

● لا ترتدوا الملابس الضيقة فهي تضغط على البطن، وتؤدي المعدة.

أوجاع الرأس

أسبابها وعوارضها

يعد وجع الرأس من التوغكات الشائعة للغاية، وهو يتميز بتعدد أنواعه التي بلغ عددها، حتى اليوم، 200 نوع، يترافق كل منها مع عوارض مختلفة.

من جهتها، قسمت الجمعية الدولية لمكافحة الصداع، أوجاع الرأس، إلى ثلاث فئات أساسية:

● الصداع الناجم عن التقلص العضلي

يظهر، في معظم الأحيان، خلف الجبهة وعند الصدفين، حين تتعرض إحدى جهتي الرأس والرقبة لجهد مفرط، ومرده بشكل عام، إلى الضغط النفسي، والمشاكل النفسية، وعدم ممارسة الرياضة البدنية.

● الصداع من نوع Cluster، (التراكمي)

الرجال هم الأكثر عرضة لهذا النوع من الصداع، وهو يتميز بتباعد نوباته، بحيث تفصل عدة أيام أو عدة أشهر، بين النوبة والأخرى، كما أن الأوجاع الحادة التي يسببها، غالباً ما تكون نصفية. وعلى خلاف الشقيقة، يظهر هذا الصداع على شكل وخز شديد أو قَلَصَات حادة.

● الشقيقة

تتمركز الألم في أحد نصفي الرأس، وغالباً ما يكون شديداً للغاية إلى حد أن المريض يشعر وكأن الدم الذي يجري في رأسه يرتطم بقوة بجدران جمجمته.

عند الإحساس بوجع في
الرأس ننصحكم بأن
تتفادوا الأدوية
الكيميائية المركبة؛ فقد
استطاع الأخصائي
Marc de Broe
(Anvers) أن يثبت أن
المواد التي تحتوي عليها
هذه الوصفات تلحق
على المدى الطويل،
أضراراً خطيرة بالكلى.

في بعض الأحيان، تدوم نوبة الألم بضعة
دقائق ولكنها قد تدوم، أحياناً أخرى، بضعة
أيام، علماً أن الشقيقة تسبب، مع الوقت،
خلاً عند نقاط التقاء الخلايا العصبية،
خلل يؤدي بدوره إلى التهاب الأوعية الدموية
في الدماغ، ترافقه أوجاع وغثيان
واضطرابات عصبية (خلل في الحقل
البصري، بحيث تظهر فيه خطوط ممتزجة
أو حساسية مفرطة على الضوء الذي يصبح
مبهراً للغاية).

متى ينبغي استشارة الطبيب؟

قد تظهر أوجاع الرأس إلى عوارض يرم أو تزيد أو يعلقات بها في
شهر أن هذه الحالات تكبراً جداً.
في مطلق الأحوال ينبغي عليكم أن تستشيروا الطبيب خاصة إن
تراوحت العوارض مع تصلب في الرقبة ولزجاج في الحرارة وصعوبة في
التنهد، يجب بذل جهد جسدي متواصل.
ولعل الحاجة إلى استشارة الطبيب تصبح إلزامية إن ظهرت هذه
العوارض بشكل حاد لدى شخص لم يمان منها أبداً من قبل.

الليمون الحامض وأوجاع الرأس

● قهوة بالليمون الحامض

أثبت مزيج الليمون الحامض والقهوة فعالية في معالجة أوجاع الرأس الناجمة من التعبيرات المناخية. اعصروا ليمونة حامضة وأضيفوا عصيرها إلى كوب من القهوة واشربوه من دون أن تضيفوا السكر أو الحليب. وفي حال استمر إحساسكم بالألم، اشربوا ثلاثة أكواب من هذا المزيج في اليوم.

● قشرة الليمون الحامض

خذوا ليمونة حامضة كبيرة الحجم، غير معالجة بالمواد الكيماوية، وقشروها بغية استعمال قشرتها لمعالجة أوجاع الرأس بطريقتين:

١- انقوا القشرة بين اصبعين حتى يصبح سطحها الخارجي مشدوداً ثم افركوا بها الصدغين لتتفلفل الخلاصة التي تحتوي عليها في البشرة.

٢- انزعوا القشرة الرقيقة البيضاء التي تغطي الجهة الداخلية للقشرة، ثم ضموا هذه الأخيرة على الصدغين (الجهة الداخلية منها على البشرة)؛ قد تشعرون في بادئ الأمر بإحساس خفيف بالحرق غير أن وجع الرأس سرعان ما يتلاشى.

ضموا مكعبات من الثلج

في كيس صغير من

الكتان واجرشوها أو

ضموا لقاطات من الجل

في الثلجة حتى تتجمد

(تجدونها في

الصيدليات) ثم

أحيطوا بها العنق.

فقد أظهرت الدراسة

التي نشرتها مجلة

Postgraduate

Medicine أن هاتين

الوصفتين أثبتتا

فعالتهما في التخفيف

من الأوجاع في 70% من

الحالات تقريباً.

● مزيج زيت الليمون الحامض لمعالجة الشقيقة

خذوا 100 ملل من زيت جوجوبا. وأضيفوا إليه 20 قطرة من زيت الليمون الحامض (راجعوا ص 134) و10 قطرات من كل من زيت البابونج Camomille، والخزامى Lavande والنعناع، و6 قطرات من زيت إكليل الجبل Romarin. خذوا بضع قطرات من هذا المزيج ومددوا به الصدغين والرقبة حتى يتغلغل في البشرة.

وسائل أخرى للتخلص من الألم

- ◀ التدليك: إن تدليك عضلات الرقبة مفيد جداً للتخلص من الصداع الناجم عن تقلص العضلات حول الرقبة والكتفين.
- ◀ تمارين الاسترخاء: أظهرت تقنيات الاسترخاء المختلفة (يوغا، التمارين الذهنية بواسطة التخيلات....) فعاليتها في التخفيف من الألم، إذ أنها تزيل التشنج وتهدئ الأوجاع.
- ◀ الحرارة: تبين أن تأثير الحمامات الساخنة للرقبة، يفوق إلى حد بعيد تأثير الحمامات الباردة، لدى العديد من المرضى.

الثفن (مسمار اللحم)

أسبابه وعوارضه

يقوم الإنسان، خلال حياته، بأكثر من 300 مليون خطوة، أي ما يعادل

120000	كلم تقريباً، وعلى الرغم من أهمية
هذه الوظيفة (السهر)، إلا أنه لا يولي أهمية	كبيرة لاختيار أحذية مريحة وملائمة، مما
يعلل تمرض تسعة أشخاص من أصل عشرة	لمشاكل في القدمين. وفي هذا الإطار، يعتبر
الثفن من المشاكل الأكثر شيوعاً.	فإن كانت الأحذية ضيقة، يتصلب الجلد في
المناطق المضغوطة، ليتحول إلى ثفن،	

ثالباً ما ينمو الثفن

مراراً وتكراراً في

المنطقة نفسها، لذا

يستحسن، بعد انتهاء

العلاج أن نحموا إصبع

القدم المصاب بلصقة

خاصة، مدة بضعة أيام

أخرى.

فيظهر في وسط الأنسجة المتصلبة مسمار سرعان ما ينمو وينقرز في الجلد مسبباً ألماً حادة.

الليمون والحامض والثفن

• كمادات الليمون الحامض

لا شيء يضاهي وصفة جدتي للتخلص من مسمار اللحم، في المرحلة الأولى من نموه.

قبل أن تغلدوا إلى النوم، ضعوا على المنطقة المتصلبة شريحة من الليمون الحامض تتراوح سماكتها ما بين 1 ملم و3 ملم. ثم غطّوها بشريط من الشاش، واعقدوه جيداً.

نتصحكم بأن تواصلوا هذا العلاج إلى أن يختفي مسمار اللحم كلياً.

● زيت الليمون الحامض

للتخلص سريعاً من الثفن والجلد المتصلب امسحوا المنطقة المصابة بزيت الليمون الحامض العطري، فإلى جانب العلاج بالكمامات، يمكنكم أن تدلكوا الثفن بقطرة أو قطرتين من زيت الليمون الحامض العطري، عدة مرات في اليوم.

ولكن احرصوا على ألا تضموا الزيت غير المخفف بالماء على المناطق غير المصابة، واستعملوا قطنة أو عوداً منطوى بالقطن لوضعه بدلاً من أصابعكم.

● نصائح أخرى

◀ لا تسوا أن القدمين تكبران مع التقدم في السن، فإن كان قياس حذائكم 38، قد يزيد، مع مرور الزمن نصف قياس، أو يصبح 39.

◀ في سبيل تقادي خنق أصابع القدمين، ينبغي أن يكون الحذاء أكبر من القدم بحوالي 1,5 سنتم.

◀ فضلاً عن ذلك، لا ينبغي أن تلامس أصابع القدمين الجزء الملوي من الحذاء، لتتمكن من التحرك بسهولة.

◀ إن الأحذية المستدقة الرأس تحصر الأصابع، مما قد يؤدي على المدى الطويل إلى تشوه القدم، لهذا السبب، تعتبر الأحذية المستدقة الشكل من الأمام أكثر ملائمة، وننصحكم أيضاً بأن تختاروا الجلد اللين بدلاً من المواد الأخرى الصلبة.

◀ لا تشتروا الحذاء قبل أن تجربوه (يستحسن أن تعملوا ذلك في آخر

النهار) في المتجر. لذا ننصحكم بأن تنتعلوه وتقوموا ببعض الخطوات لأنه من الصعب عليكم التأكد مما إذا كانت قدمكم محصورة فيه إن بقيتم جالسين.

في مطلق الأحوال. عليكم أن تجربوا الفرديتين. وتأكدوا من أنكم مرتاحين فيهما تماماً.

انتعلوا كلما استطعتم. أحذية ذات كعب مسطح. لأن الكعب العالي يزيد الضغط على مقدمة القدم والأصابع بنسبة 50٪. نظراً لوزن الجسم علماً أن هذا الجزء هو أكثر حساسية من منطقة الكعب.

إن تبين لكم أن الحذاء الذي جربتموه غير ملائم أو يضغط على القدم، فما عليكم إلا أن تستشيروا الإسكافي، فهو يستطيع أن يوضحه أو يلبينه (عند منطقة الكعب مثلاً).

ترقق العظام

أسبابه وعوارضه

يعتبر ترقق العظام من الأمراض الأكثر شيوعاً التي تصيب العظم لدى البالغين، علماً أن معظم النساء ممرضات للإصابة به عند بلوغهن الستين من العمر (تدل الإحصائيات على أن امرأة من أصل ثلاث تصاب بهذا المرض).

في بادئ الأمر، تبقى عوارض هذا المرض مستترة، ولكن الأوجاع العادية لا تلبث أن تظهر على مستوى الفقرات، ويعلن المرض عن وجوده من خلال حدة، تعرف بحدبة الشيخوخة.

فمع التقدم في السن، يتفاهم ترقق العظام ليزيد من هشاشتها، فتبدأ بفقدان حوالي 1.5% من موادها سنوياً ابتداء من سن الأربعين، مما يؤدي إلى خسارتها ثلث رصيدها الإجمالي على الأقل، في غضون 30 سنة.

تعتبر المرأة أكثر عرضة للإصابة بهذا الداء، لأنها تعاني، في سن اليأس، من نقص في هرمون الاستروجين،

الذي يعتبر أساسياً لبنية العظام. وفي حال كان جسمها يفتقر أيضاً إلى الكالسيوم، يظهر ترقق العظام لديها بشكل حاد، لا سيما وأن الجسم يحتاج إلى كمية كبيرة من الكالسيوم لتجديد التركيبة العظمية والحفاظ عليها، فحوالي كيلوغرام من الكالسيوم يتم تخزينه في الهيكل العظمي.

يؤدي النقص في

الكالسيوم إلى نقص في

المادة العظمية، وفي

بعض الأحيان، ينفصل

الكالسيوم عن العظام

بغية ضمان عمل

الوظائف الأخرى في

الجسم التي تحتاجه.

بعض الأرقام حول ما تحتاجه المرأة من الكالسيوم

أثناء المؤتمر الذي عقدته مؤسسة الصحة الوطنية في Bethesad، حول الأرقام على الكمية التي يحتاجها الجسم من الكالسيوم. قدمت الأرقام المذكورة في ما يلي، والمبنية على دراسات معمقة. بغية تحديد حاجات المرأة اليومية من الكالسيوم.

♦ لغاية 24 سنة: من 1200 إلى 1500 ملغ

♦ ما بين 25 و50 سنة: 1000 ملغ

♦ دون الـ 65: 1500 ملغ

♦ المرأة الحامل أو المرضع: من 1200 إلى 1500 ملغ.

♦ امرأة في سن الأمان (بعد انقطاع الحيض نهائياً) تأخذ علاجاً هرمونياً بديلاً: 1000 ملغ.

♦ امرأة في سن الأمان لا تأخذ علاجاً هرمونياً بديلاً: 1500 ملغ.

● الوقاية من ترقق العظام

- يعتبر الكالسيوم عنصراً أساسياً لتجديد بنية العظام. لذا يجدر بكم الإكثار من الأطعمة الغنية به (ألبان وأجبان. وأسماك. وخضار. خضار عشبية طازجة. وملح بحري).
- ينبغي على كل شخص يعاني من ترقق العظام أن يمارس تمارين رياضية خاصة بالعمود الفقري. علاوة على ذلك، عليه أن يتجنب حمل الأشياء الثقيلة، ويحرص على إبقاء عنقه
- في المقابل، ننصحكم بالأبتكثروا من استهلاك الأطعمة الغنية بالفوسفات

والحمض الحماضي *acide oxalique* = وظهره مستقيمين
 (لحوم، مشروبات الكولا، سبانخ، راوند،
 ويندورة) التي تعيق عملية امتصاص
 الكالسيوم في الأمعاء.
 خلال العمل، ويختار
 هراشاً صلباً ومطاطياً
 هي أن معاً.

♦ خففوا التدخين لأن التبغ يلحق أضراراً بالهيكل العظمي.
 ♦ واضربوا على ممارسة الرياضة، فالقيام بتمارين منتظمة تجعلكم
 تبذلون جهداً وتقوي قدرتكم على التحمل كالجمباز مثلاً، يساعد
 على تجديد تركيبة العظام.

الليمون الحامض وترقق العظام

● الطبخ بالليمون الحامض

يمكنكم الحصول على جرعات إضافية من الكالسيوم إن استعملتم
 الليمون الحامض في أطباقكم.
 فعلى سبيل المثال، يمكنكم أن تتبلوا السلطات بغسل الليمون الحامض
 (راجعوا ص 136).

● الليمون الحامض وعصيره

يمرز حمض السيتريك *acide citrique* امتصاص الكالسيوم
 واستعماله في الجسم، فمساهم بالتالي في الوقاية من ترقق العظام.
 يحتوي خل الليمون الحامض على الكالسيوم وحمض السيتريك، أي
 المادة اللازمة لتجديد العظام وتلك التي تؤمن تثبيت الكالسيوم في
 العظام هي أن معاً.

اشربوا كل يوم، قبل تناول طعام الفطور، كوباً من الماء الساخن الممزوج بعصير ليمونة حامضة طازج. وملعقة كبيرة من خل الليمون الحامض، وإن اضفتم إلى المزيج ملعقة كبيرة من العسل، زادت نسبة الكالسيوم الطبيعي فيه.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يتحملون الألبان والأجبان (سواء بسبب نقص أنزيم اللاكتاز* لديهم أو بسبب حساسية على هذا النوع من الغذاء)، ننصحكم بأن تتناولوا، مع كل وجبة، عصير ليمونة حامضة لأنه يؤمن لكم الكالسيوم اللازم.

التهاب اللثة

أسبابه وعوارضه

إن اضطيفت لثتكم بلون أحمر داكن، وظهرت حالات حمراء في المنطقة التي تلتقي فيها اللثة بالأسنان البيضاء، يمكنكم القول إنها العلامات الأولى لالتهاب الفك التي تترافق في مرحلة متقدمة، مع أوجاع أو نزف حاد عند تنظيف الأسنان.

بعد تناول الطعام، يبقى جزء من السكريات عالماً بين الأسنان، مما يتيح للبكتيريا الفرصة لتكاثر في هذا الحقل الملائم لها، مشكلةً بالتالي، غشاء جراثيمياً على سطح الأسنان.

في بادئ الأمر تكون هذه المواد المتراكمة مائعة، ولكن بعد مرور بضعة

◆ اللاكتاز Lactase، أنزيم يحلل اللاكتوز إلى غلوكوز وغالاکتوز.

أيام، تتحول، تحت تأثير مواد ينقلها اللامب، إلى قلع Plaque. من جهتها، تبدأ اللثة بالانتفاخ، وتتفصل عن السن، فتستغل البكتيريا المسؤولة عن التهاب اللثة Pacadontose الفرصة لتتغلغل داخل هذه الفجوة، في اللثة، مما يساهم في انتشار الالتهاب على نطاق واسع وتتقلص اللثة شيئاً فشيئاً. في المرحلة النهائية، تتقلص اللثة إلى حد كبير حتى تعجز عن القبض على الأسنان فتبدأ هذه الأخيرة بالتحرك مهددة بالوقوع.

الليمون الحامض والتهاب اللثة

● قصور للضم

اعصروا ليمونة حامضة وامزجوا عصيرها بكوب من الماء الفاتر، ثم خذوا جرعات صغيرة من المزيج وتمضمضوا بها جيداً، مدة دقيقة على الأقل، من دون أن تنسوا أدنى فجوة في الضم. أثبتت الأبحاث التي قامت بها شركة ألمانية لعنى بمشاكل اللثة أن أكثر من 90% من الألمان يعانون من التهاب اللثة. يتعلى عصير الليمون الحامض بقدرته على قتل البكتيريا بينما يزيل الحمض الموجود فيه الفشاء الجرثومي ويقوي اللثة.

ننصحكم بأن تتمضمضوا بهذا المزيج بعد تنظيف أسنانكم، لأن معجون الأسنان يمنع المينا حجاباً واقياً يقي من حمض الصهريك، الموجود في الليمون الحامض.

لسع الحشرات

أسبابه وعوارضه

مع عودة فصل الصيف، يحمل الحرّ معه هموماً مختلفة، منها اليموض والبق المتعطشة للدماء، إذ أن لسعتها غالباً ما تكون مزعجة وتبقى مؤلمة لبضعة أيام، تثير الحكاك وتترك البشرة حمراء اللون.

فمنما تلسع، تُدخل هذه الحشرات في الجسم أجساماً غريبة أو مواد كيميائية تسبب التهاباً بسيطاً، يعلّل ظهور هذه الموارض. والجدير ذكره أن لسمة النحلة أو الزنبور مؤلمة أكثر لأنّ السمّ يحقن مباشرة في الجسم بواسطة الإبرة.

الليمون الحامض ولسع الحشرات

● إسعافات أولية بزيت الليمون الحامض وغلله

إن بقيت إبرة الحشرة التي لسعتكم في الجلد، انتزعوها بواسطة ملقط الشعر، ثم امزجوا قطرة أو قطرتين من زيت الليمون الحامض بملقعة صفيرة من المسل ودلكوا المنطقة المحيطة باللسعة بهذا المزيج، فذلك يساهم في التخفيف من حدة الالتهاب.

اطربوا الحشرات

المزعجة بواسطة

شموع معطرة بزيت

الليمون الحامض

متوفرة في الأسواق،

كما يمكن أن تمدوها

بأنفسمك وتضعوها

داخل المنزل أو على

الشرفات؛

توبوا بقايا الشموع

وأضيفوا إليها بضع

قطرات من زيت

الليمون الحامض.

اسكبوا السائل في أنية

فخارية صغيرة (كالتى

تستعمل لشتل الأزهار

مثلاً) واهرزوا في

وسطها فتيلاً.

تجذب الروائح الكريهة

الحشرات لا سيما

رائحة المرق، ولكنها

تحب أيضاً رائحة

المطور وكريمات

الشمس ومثبت الضمر

وروائح الطبخ.

يستحسن أن يتفادى

الأشخاص الضديبو

الحساسية على تسع

الحشرات ارتداء

الملابس الواسعة جداً

أو تلك الصارخة

الألوان، كما عليهم أن

يتجنبوا أيضاً المشي

حفاة على العشب أو

على الرمل.

أضيفوا بضع قطرات من خل الليمون

الحامض إلى كوب من الماء، وبللوا

متديلاً بالمزيج ثم ضمموه على المنطقة

المصابة.

● مبيدات للحشرات من الليمون

الحامض

لتعطير الأجواء برائحة منعشة ولطيفة،

وطرد الذباب والحشرات الأخرى، في أن

معاً، أضيفوا إلى 1/4 لتر من الماء 20

قطرة من زيت الليمون الحامض، ثم رشوا

المزيج في المكان.

يمكنكم أيضاً أن تبللوا قرصاً من القطن

بهذا المعطر وتضعوها ليلاً قرب سريركم،

أو تضغطوا بواسطة شريحة من قشرة

الليمون الحامض على بشرتكم بفيه

استخراج الزيت منها.

وهي سبيل الاستمتاع بجلسة هادئة لا سيما في العديقة أو على الشرفة،

رشوا عطراً ليموني الرائحة على الأجزاء الظاهرة من جسمكم بفيه

إبعاد الحشرات عنها. لإعداد هذا المطر امزجوا 10 قطرات من زيت

الليمون الحامض بـ 50 ملل من زيت دوار الشمس أو زيت القمح، ثم

اهرخوا البشرة بهذا المزيج.

حذار من ظهور هذه العوارض!

اتصلوا بالطبيب فور ظهور العوارض التي سنذكرها في ما يلي، لا سيما عقب لسة نحلة أو زنبور، فقد تدل هذه العوارض على ردة فعل تحسسية شديدة قد تسبب في بعض الحالات، عطياً أو الموت اختناقاً إن لم تعالج كما ينبغي:

◆ لهات وضيق في النفس

◆ خور في الجسم ودوار

◆ أوجاع في الرأس، وخدر في الوجه

◆ انتفاخ في الحنجرة وتورم داخل الفم

◆ اختلاج القلب واحساس شديد بالضعف

◆ غثيان وتقيؤ

◆ تعرق

من ناحية المبدأ، من الضروري أن تستشيروا الطبيب إذا كان المصاب بلسع الحشرات طفلاً صغيراً.

داء المفاصل (روماتيزم)

تنتقل إحدى النظريات

المتعلقة بشرح كيفية

ظهور داء المفاصل من

مبدأ مفاده أن سبب

ظهور هذا المرض هو

ارتفاع معدل الأحماض

في الجسم ارتفاعاً

ملحوظاً Suracidité.

أسبابه وعوارضه

على الرغم من أن داء المفاصل يعد من

الأمراض الأكثر شيوعاً، إلا أنه لا يسعنا

القول بأنه مرض بحد ذاته، بل هو مجرد

تعبير قديم شامل، يختبئ خلفه حوالي 400

داء، يجمعها رابط واحد مشترك، وهو أنها

وتصيب أعضاء الحركة وتولد أوجاعاً تحد
أحياناً من قدرة المريض على الحركة.
● الأنواع الأكثر شيوعاً من داء
المفاصل

و هذا يعني أن تطور
المرض وتفاقم حدة
الأوجاع مرته إلى
وجود كميات كبيرة من
الأحماض في المفاصل
والعضلات والمفاصل
والأوتار والأعصاب...

◆ داء المفاصل الانحلالي

إذا تعرض جزء من المفاصل للضغط، ظهرت

عليه علامات التلف بشكل جلي (يحصل هذا في إطار بعض المهن). هذا
النوع من داء المفاصل يصيب 80% من الأشخاص الذين تخطوا سن
الستين (مثلاً: الاعتلال المفصلي *arthrose articulaire* . تلف
الأقراص الغضروفية بين فقرات العمود الفقري *disques*).

◆ داء المفاصل الالتهابي

عقب ظهور خلل في جهاز المناعة، تبدأ خلايا الدفاع بمهاجمة الجسم
الذي من المفترض بها حمايته (مرض ذاتي المناعة) . مستهدفة
الغشاء الداخلي للمفاصل. مسببة بالتالي التهابات. وعلى المدى
الطويل، تصبح الأنسجة شديدة الحساسية وتلف.

يشمل هذا النوع من داء المفاصل أنواعاً مختلفة من التهاب المفاصل
arthritis، التي تصيب مفصلاً واحداً أو تلك التي تصيب عدة مفاصل
هي أن معاً *Polyarthritis* وتكون مزمنة.

◆ داء المفاصل خارج المفصل

لا يصيب، الداء، هنا، المفاصل، بل الأجزاء الطرية، كالمضلات،
والأغشية والأوتار، والأعصاب، والرباطات المفصالية، أو الأنسجة

الواقعة تحت الجلد. فإن كانت بعض هذه الأجزاء تعمل بشكل مستمر ومضني، وذلك على حساب الأجزاء الأخرى، يؤدي ذلك إلى تشنجات وتقلصات، تصبح مع الوقت مزمنة.
مثال على ذلك: إصابة لاعبي كرة المضرب بهذه المشاكل على مستوى المرفق Tennis-elbow.

داء المفاصل والليمون الحامض

● تدليك بزيت الليمون الحامض

دلك الأجزاء المصابة في الجسم، عدة مرات في اليوم، بوضع قطرات من زيت الليمون الحامض، ممزوجة بملقعة كبيرة من زيت جوزوبا. يتميز هذا المزيج بقدرته على الحد من الالتهاب، والتخلص من التشنجات، فضلاً عن التخفيف من الأوجاع.

● شراب ساخن بالليمون الحامض

تُعرف ملكة المروج Reine des prés، بفناها بالأجسام المركبة من حمض الساليسليك (ملح الحمض الصفصافي مثلاً) والدباغ والسبيريريوزيد (أحد

أنواع الفلافونويد). وتعتبر هذه المواد،	عند الإصابة بداء
مجتمعة، فعالة للغاية في مقاومة داء المفاصل.	المفاصل الالتهابي.
انقعوا ملعقتين صغيرتين من لحية	تجنبوا اتباع العلاج
التيس، في ربع لتر من الماء المغلي مدة	بالحرارة (حمامات
10 دقائق. صفّوا النقيع، ودعوه يبرد	جزئية أو كاملة) من دون
قليلاً، ثم أضيفوا إلى كل كوب منه عصير	وصفة طبية، إذ قد تزيد
ليمونة حامضة طازج.	الحرارة أحياناً من حدة
	الالتهابات الخطيرة.

اشربوا يومياً كوبين من هذا النقيع، أو ثلاثة في حال أصبتم بنوبة ألم حادة.

● إبطال مفعول الأحماض بفضل عصير الليمون الحامض

صحيح أن الليمون الحامض شديد الحموضة، ولكنه يتحول عند دخوله إلى الجسم إلى مادة قلوية، فيقاوم بالتالي، بطريقة طبيعية للغاية، فائض الأحماض، الذي يعد مسؤولاً عن داء المفاصل.

اشربوا 3 مرات في اليوم عصير ليمونة حامضة طازجة، ممزوجاً بكوب من الماء الفاتر، ويمكنكم أن تضاعفوا الكمية (ثلاث مرات في اليوم، عصير ليمونتين حامضتين) إن أصبتم بأوجاع حادة.

حمامات مهدئة بالليمون الحامض

تتميز الحمامات بزيت الليمون الحامض بمفعولها المضاد للالتهابات، فهي تخفف من الألم، وتساعد على الاسترخاء، كما تمنح البشرة راحة منمشة ولذيذة.

◀ املاؤا المغطس بمياه ساخنة تراوح حرارتها ما بين 38 و40 درجة مئوية، وأضيفوا إليها 15 قطرة من زيت الليمون الحامض. ثم استرخوا في المغطس مدة 20 دقيقة.

◀ امزجوا 10 قطرات من زيت الليمون الحامض، و5 قطرات من كل من زيت صنوبر الجبل Pin de montagne واكليل الجبل romarin وثمره المرعر genièvre. أضيفوا القليل من الكريما الطازجة أو العسل وحركوا المزيج جيداً، ثم اسكبوه في مياه الاستحمام.

الزكام

أسبابه وعوارضه

تشبه فيروسات الأنف
حيوان القنفذ، فهي
مستديرة كالكرة،
تغطيها ملايين
الأشواك الصغيرة، ولا
يتعدى حجمها 1/10000
سنتم، لذا نحتاج حوالى
1000 بليون منها
لتغطية رأس إبرة.

لا يمد الزكام الذي ينجم عن فيروسات
تصيب الأنف، خطيراً، مثل الانفلونزا
الفعليه، لأنه يزول تلقائياً في غضون
أسبوعين، كعد وسطي، غير أن ذلك لا ينفي
حقيقة أنه مزعج، إذ تهاجم الفيروسات
الأغشية المخاطية في المجاري التنفسية.

وتبذل قصارى جهدها لتتمكن منها، فتظهر عندئذ عوارض عدة منها
ارتفاع في الحرارة، وأوجاع حادة في الرأس، ووجع وتيبس في الجسم،
وتهيج في الحنجرة، وسعال وزكام.

● الإصابة بعدوى فيروسات الأنف

لا يستطيع جهاز
المناعة إنتاج أجسام
مضادة إلا بعد مرور
سبعة أيام على العدوى،
فتقوم بذلك، هذه
الأجسام، بتحديد
الفيروسات والقضاء
عليها، لتطرحها لاحقاً،
عبر الإفرازات
المخاطية البيضاء، من
الأنف أو الفم.

تنتقل فيروسات الأنف في الهواء، بواسطة
قطرات صغيرة تحمل العدوى، ويمكنها أن
تمش على مقبض الباب أو أزرار الهاتف أو
قلم الحبر وتستغل المصافحة البسيطة
لتنقل خفية من شخص إلى آخر.

وإن تمكن أحد الفيروسات من بلوغ الأغشية
المخاطية في المجاري التنفسية، لا يتوانى
عن مهاجمة إحدى الخلايا فيها وثقبها
بواسطة أشواكه.

ومنذ اليوم الأول للمعدوى. يتغلغل إلى داخلها ويستقر فيها. ثم يبدأ بإطلاق معلوماته الجينية، التي ترغم خلية الفشاء المخاطي على صنع فيروسات جديدة. تعلق محله عندما يضعف.

في اليوم التالي. ينتشر في المجاري التنفسية جيش من فيروسات الأنف المولودة حديثاً. فيبدأ جهاز المناعة عمله لصد العدو وطرده خارج الجسم. وهكذا تبدأ الأغشية بالانتفاخ وتتضاعف كمية الإفرازات المخاطية، التي تفرزها. علماً أن المرض لا يتخطى، في هذه المرحلة، درجة الزكام.

غير أن الفيروسات تستمر في شن هجماتها وتنقض على خلايا أخرى لتأمين امدادات لها، وهكذا تتقدم الفيروسات وعلى جهاز المناعة أن يلحق بها ليسيطر عليها.

ومع ازدياد عدد الخلايا الميتة، يرتفع عدد الفيروسات التي تطلقها. في هذه المرحلة يبدأ سعال، وترتفع الحرارة، ولا يلبث الزكام البسيط أن يتحول إلى انفلونزا فعلية.

كيف يمكن التخلص سريعاً من السعال؟

إن توافقت عوارض الزكام الكلاسيكية (سيلان من الأنف، حكة، تهيج الحنجرة) مع سعال متكرر وحاد، اتبعوا العلاج المخصص لالتهاب الشعب الرئوية (راجعوا ص 66).

الليمون الحامض والزكام

على الرغم من الأبحاث الحديثة التي أجريت في حقل الصبغة، لم تحقق الأدوية المقاومة لفيروسات الأنف الفعالية المطلوبة، وحده الليمون الحامض يتيح لكم الفرصة لمقاومة فيروسات الأنف بسرعة وفعالية تضاهيان سرعة وفعالية الأدوية الطبية، فهو علاج طبيعي تماماً، لا يرهق الجسم بمواد كيميائية لا فائدة ترحى منها. عند الإصابة بالزكام، يمكنكم الاستفادة من خصائص الليمون الحامض الملاجية من خلال:

- ☞ استعماله داخلياً، للحفاظ على دفاعات الجسم الطبيعية عبر تزويدها بجرعة إضافية من الفيتامين تساعدها على إنجاز عملها.
- ☞ استعماله خارجياً، لمقاومة الفيروسات على سطح الأغشية المخاطية في الأنف والحنجرة، بفضل مفعوله المضاد للفيروسات.

● علاج بالليمون الحامض لتعزيز الدفاعات الطبيعية

مع ظهور عوارض الزكام الأولى (تهيج الحنجرة، سيلان الأنف) ينبغي عليكم أن تزودوا جسمكم بجرعة إضافية من الفيتامين C، بفضل علاج الليمون الحامض، الذي يمزج دفاعاتكم الطبيعية ويحول دون استمرار الفيروسات بالتكاثر، لذا ننصحكم بأن تمصروا كل ساعتين ليمونة حامضة وتضيفوا عسيبرها إلى كوب من الماء الفاتر وتشربوه. أما إن كنتم تبغون الحصول على نتيجة أفضل، فما عليكم سوى أن تضيفوا إلى المزيج، ملعقة كبيرة من خل الليمون الحامض مرتين في اليوم.

يعود غسل الأنف إلى وقت لم تكن قد ظهرت فيه بعد القطارات والبخاخات. ولكن الأبحاث التي أجريت مؤخراً أظهرت أن استعمال هذه المواد الدوائية بشكل مستمر ومتكرر قد يلحق ضرراً بأغشية الأنف المخاطية، فكانت النتيجة أن ظاهرة غسل الأنف بالطريقة الكلاسيكية (أي بالحامض والماء والملح) هادت لتنتشر، لا سيما وأنها لا تخلق آثاراً جانبية سيئة، حتى وإن اتبعت عدة مرات في اليوم، وخلال فترة طويلة.

وتؤمن لتصريف الإفرازات المخاطية من الأنف، على فيروسات الزكام، ويؤمن للأغشية المخاطية المعادن الضرورية لها كما يحافظ على رطوبتها الطبيعية، فهو يفتح المنخارين ويساعدكم على التنفس بسهولة.

ولا تترددوا أيضاً بإضافة ملعقة من العسل، إن وجدتم طعم المزيج شديد الحموضة.

● **تمضمضوا بعصير الليمون الحامض للتخلص من آلام الحنجرة**

أضيفوا إلى ربع لتر من الماء الفاتر عصير ليمونة حامضة طازج وملعقة صغيرة من الملح ثم تمضمضوا بهذا المزيج، 3 مرات في اليوم، مدة دقيقة على الأقل في كل مرة، حتى يزول الإحساس بالحرق بسرعة.

◆ **بوتيون بالليمون الحامض لمقاومة السعال**

أفركوا بضممة مكعبات صغيرة من السكر بقشرة ليمونة حامضة غير معالجة بالمواد الكيماوية، حتى تمتص الزيت العطري الموجود فيها، ثم قوموا بمصها على مدار ساعات النهار.

● **عصير الليمون الحامض لفتح الأنف**
يقضي عصير الليمون الحامض المستعمل

لتصريف الإفرازات المخاطية من الأنف، على فيروسات الزكام، ويؤمن للأغشية المخاطية المعادن الضرورية لها كما يحافظ على رطوبتها الطبيعية، فهو يفتح المنخارين ويساعدكم على التنفس بسهولة.

أضيفوا إلى كوب من الماء الفاتر ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج ورشة من الملح ثم قَرَّبوا الكوب من أحد المنخارين بينما تسدون الثاني بإصبعكم. واستنشقوا الماء المملح منه. انتظروا بضع دقائق قبل أن تنظفوا الأنف لتصريف السائل منه.

في بادئ الأمر، سينتابكم شعور مزعج (إحساس بالوخز) غير أنه سرعان ما يزول لتعودوا وتشعروا بعدئذٍ بتحسن ملحوظ ولا تنسوا أن تكررُوا العملية نفسها لتصريف النخامة من المنخر الثاني.

● كمادات الليمون الحامض للتخلص من الحرارة المرتفعة

لا شك أن ضمادات الريبتين فعالة للغاية لخفض الحرارة المرتفعة، غير أنه يمكن تمييز فعاليتها بفضل زيت الليمون الحامض. ضموا في نصف ليتر من الماء البارد 8 قطرات من زيت الليمون الحامض وأضيفوا ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وحركوا المزيج جيداً.

خذوا قطعة من القماش وبللواها بالمزيج ثم اعصروها جيداً ولفوا بها الريلة (أسفل الركبة) وغطوها بمنشفتين صغيرتين حتى تصبح الضمادة سميكة.

اتركوها مدة 5 دقائق ثم انزعوها.

كرروا العملية نفسها ثلاث مرات في اليوم، على الريبتين، إلى أن تنخفض الحرارة.

رشح الربيع أسبابه وعوارضه

يندرج ثلث حالات الحساسية ضمن إطار رشح الربيع، ففي فصل

الربيع، وبداية فصل الصيف، عندما تغطي الأزهار الأشجار والأعشاب، تظهر بعض الموارض الخاصة، كسهلان الأنف والإحساس بالحرق، والحكالك في العينين. في هذا الإطار، يلعب لقاح الأزهار دور العنصر المسبب، إذ أنه يتألف من جزيئات مسببة للحساسية، يفترض أن تكون غير مؤذية على الإطلاق، لكنها تلاحق ردة فعل مناعية داخل الجسم، بسبب سوء تقييم جهاز المناعة لها، مما يؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في إنتاج الأجسام المضادة. خلال هذا الصراع يبدأ الهيستامين بالتدفق بكميات كبيرة مولداً الموارض المذكورة آنفاً.

يعاني الكثير من الأشخاص الشديدي الحساسية خلال فترة انتشار رشح الربيع، من خشونة البشرة عند المرفقين، اليكم طريقة بسيطة للتخلص من هذه الخشونة، اقطموا ليمونة حامضة إلى نصفين واعصروها عصرة واحدة بواسطة العصارة اليدوية، إلى أن تصبح مجوفة قليلاً، ضموا على المرفق، على شكل قبة صغيرة، مدة 10 دقائق. يستحسن أن تكرر هذه العملية، بشكل مستمر، حتى تستعيد البشرة نومتها.

الليمون الحامض ورشح الربيع
صحيح أن مادة الكيرستيرين موجودة في أجزاء الليمون الحامض كافة، غير أن

القشرة الرقيقة البيضاء التي تفصل القشرة الخارجية عن اللب، تحتوي على النسبة الأكبر منها، فبفضلها، تتم عملية إنتاج الكيرستين الذي يتميز بخصائصه المضادة للهستامين إذ يحدث من ظهور كميات جديدة منها كما يوقف مفعول الكميات الموجودة في الجسم.

● الليمون الحامض الصريف

قبل ثلاثة أسابيع من بدء الفترة التي تمانون فيها من رشح الربيع، باشروا باتباع علاج وقائي، يقضي بتناول ليمونتين حامضتين، تقشرونهما من دون أن تنزعوا القشرة البيضاء الرقيقة. وفي حال لم تتخلصوا من الرشح، ضاعفوا الكمية أو أضيفوا إلى الليمون الحامض معلقة أو مملعتين من المسح الذي يتميز بخصائصه المضادة للحساسية، ويساهم في التخفيف من حموضة الثمرة، نظراً لغناه بالسكر.

الرعاف (نزيف الأنف)

أسبابه وعوارضه

إن سبب الرعاف، الذي لا يعتبر، عامة، من الأمراض الخطيرة، هو جروح طفيفة في الأوعية الشعرية المتمركزة في أعلى الأنف، ناتجة عن ضربة على الأنف. أو عن العطس أو التمخيط بشكل عنيف.

في سبيل التخلص من الرعاف، اضغطوا بشدة على المنخارين سريعاً، بواسطة الإبهام والسبابة، وتنفسوا من الفم.

● حذار من الرعاف المتكرر

إن كان الدم يسيل غالباً من أنفكم، استشيروا الطبيب على الفور، لأنه وحده قادر على تحديد سبب ذلك (ارتفاع ضغط الدم، مرض في الدم، مشكلة في الكبد، ورم، مرض في الأوعية).

الليمون الحامض والرعاف

بللوا عوداً قطنياً بمصير الليمون الحامض الطازج، وامسحوا به داخل المنخر، مع الحرص أن تحنوا رأسكم قليلاً إلى الأمام حتى لا يسيل الدم في البلعوم. وإلى جانب ذلك، يمكنكم أن تضحوا كمادات باردة على الجبين والمنق.

يتميز الليمون الحامض بخصائصه القابضة، فمتدا يمس الأوعية المجروحة، تنقبض هذه الأخيرة على الفور، فيندمل الجرح ويتوقف النزيف.

الليمون الحامض يوقف النزيف

حلاوة على سيلان الدم من الأنف استعملوا الليمون الحامض

لمساواة الجروح والخشوش السطحية.

كل ما عليكم فعله هو أن تضحوا بضع قطرات من مصير الليمون

الحامض على الجرح وستلاحظون أن خصائصه المقمة والقاطمة

للنزيف ستظهر على الفور.

الدوالي

أسبابها وعوارضها

يعاني رجل من أصل أربعة وامرأة من أصل التتين من الدوالي، بينما تصيب الأوجاع الناجمة عنها، على اختلاف درجاتها، لا سيما الوخز، وتقل الرجلين أو انتفاخهما، وتشنج الربلتين ليلاً، والإحساس بالخدر سواء عند الجلوس أو الاستلقاء، شخصاً راشداً من أصل تسعة.

سبب الدوالي هو سوء ارتداد الدم نحو القلب، وهي تظهر عند توقف هذه الآلية عن العمل، فتصاب الصمامات في مكان واحد أو أكثر بالخلل، وتصبح عاجزة عن الإقبال، فيمتلئ بالتالي الدم، ويبقى في الرجلين، بينما تبدأ الأوعية بالانتفاخ.

من الناحية الخارجية، يظهر ذلك على شكل حبال زرقاء غليظة على الجلد.

لطالما ساد الاعتقاد

بأن العدة الوريدية تنبئ

بظهور الدوالي

الوشيليه من دون

إعطاء أدلة تثبت ذلك

غير أن القاسم

المشترك بينهما هو أن

الأشخاص الذين

يعانون منهما، عرضة

لأن تصاب أنسجتهم

بالضعف والترهل.

علاوة على شكلها المزعج، قد تولد الدوالي المتضاقمة مشاكل خطيرة، منها احتباس الماء في القدمين (استسقاء) وتقرحات من الصعب علاجها أو التهاب في الأوردة.

• أنواع الدوالي الثلاثة

يميز أطباء الأوردة بين ثلاثة أنواع من الدوالي التي قد تظهر على الأطراف السفلية.

٥ يولد الخلل عند نقطة الالتقاء الأمامية

في منطقة الأربية، (خلف الركبة) حيث يتجمع الدم المتدفق من عروق القدمين قبل أن يرتد نحو القلب مروراً بالوريد الحوضي. عندما تصاب الشرايين بتلف ما، قد يمود الدم ثانية إلى عروق الأطراف السفلية مسبباً احتقاناً فيها.

◀ تظهر الدوالي في شرايين الفخذين أو الرجلين حين ينحبس الدم فيها بدءاً من الشريان الأساسي المرتبط بها.

◀ تصيب الدوالي أيضاً الشرايين الصغيرة التي تؤمن رابطاً عرضياً بين المروق السطحية وتلك الأكثر عمقاً، غير أنها تثير بصورة عامة مشاكل خطيرة.

● عوامل الخطر

◀ الاستعداد الوراثي: يلعب الاستعداد الوراثي في أكثر من 80% من الحالات، دوراً لا يستهان به في ظهور الدوالي، مع العلم أن عوامل أخرى مختلفة تدخل في الحساب، فكلما تضافرت هذه العوامل، تضاعف خطر الإصابة بالدوالي.

<p>لما كانت جدران المروق تتألف من أنسجة خاصة تربط العناصر في ما بينها، تعاني امرأة حامل من أصل ثلاث، من مشاكل في المروق خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى.</p>	<p>◀ الحمل: تؤدي التغيرات الهرمونية التي يتعرض لها جسم المرأة الحامل إلى ارتفاع في الأنسجة يرافقه ضغط شديد على الأوردة المؤدية إلى الرحم، غير أن الدوالي الناجمة عن الحمل، تزول في معظم الأحيان، تلقائياً بعد الولادة.</p> <p>◀ حبوب منع الحمل: تثير هذه الحبوب في</p>
---	--

الجسم، حالة أشبه بالحمل المستمر، فيتفاعل جسم المرأة معها من خلال إفراز الهرمونات التي تضعف الأنسجة، وذلك على غرار ما يحصل في حالات الحمل الفعلية.

◀ هدم ممارسة التمارين الرياضية: تظهر الدوالي لدى الأشخاص الذين يقفون لساعات طويلة خلال ممارسة عملهم، من دون أن يمارسوا في المقابل، تمارين رياضية. فتلجأ عندها الشرايين كلها في الجسم إلى الضغط على أوردة الأعضاء السفلية.

وإذا لم تقابل هذا الضغط حركات الضخ اللازمة التي تقوم بها العضلات تصبح الشرايين متوسّعة وتفقد بالتالي الصمامات قدرتها على حجز السوائل. وتتفخ الأوردة لتظهر بمدئز الدوالي.

تجدر الإشارة إلى أن الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية ليس مفهداً أيضاً، إذ يعاني لاعبو كرة القدم أو الراقصات من الدوالي هم أيضاً.

الليمون الحامض والدوالي

عند الإصابة بالدوالي، يمكنكم أن تتبعوا أيضاً العلاجات المخصصة للعدة الوردية. أثناء التدليك بزيت الليمون الحامض، احرصوا على الصمود ببطء على طول الدوالي، أي بدءاً من أسفل القدم باتجاه القلب. تتوفر أيضاً علاجات أخرى مرتكزة على الليمون الحامض، أثبتت فعاليتها في شدّ الشرايين والمساهمة بالتالي في الوقاية من الدوالي ومعالجتها.

● تدليك بزيت الليمون الحامض

خذوا 50 ملل من زيت الحنطة السوداء (قمح روسي) وأضيفوا إليها 6 قطرات من زيت الليمون الحامض وقطرتين من كل من زيت السرو Cypres وزيت المرعر Genièvre. مستدوا يومياً القدمين بهذا المزيج، من الأسفل إلى الأعلى باتجاه القلب.

● كمادات بزيت الليمون الحامض

خذوا ربع لتر من الماء الساخن وأضيفوا إليه 5 قطرات من زيت الليمون الحامض، ممزوجة بملقعة طعام من الكريما الطازجة. بللوا قطعة قماش بهذا المزيج ولفوها حول القدم، على الأجزاء المصابة بالدوالي، واتركوها مدة 15 دقيقة على الأقل، مع الحرص على إبقاء القدم مرفوعة.

للحصول على نتيجة مرضية، ننصحكم باتباع هذا العلاج يومياً.

● حمام القدمين بزيت الليمون الحامض

يساعد حمام زيت الليمون الحامض المجدد للخلايا، على مقاومة الإحساس بالثقل في الرجلين والدوالي	امزجوا ملقعة كبيرة من المسل و6 قطرات من زيت الليمون الحامض، وقطرتين من كل من زيت السرو Cypres وزيت المرعر Genièvre وزيت الكليل الجبل Romarin.
---	---

املأوا وعاءً عميقاً بالماء (تتراوح حرارته بين 30 و32 درجة مئوية) وأضيفوا إليه المزيج وحركوه جيداً، ثم انقعوا رجليكم فيه مدة 20 دقيقة.

العدة الوردية

أسبابها وعوارضها

إن امرأة من أصل اثنتين، تخطت سن العشرين، تعاني من العدة

يمكن استعمال زيت الليمون الحامض وزيت السرو في الحمامات الجزئية	الوردية، التي هي عبارة عن مجموعة من الأوعية الصغيرة المتفجرة تحت الجلد. مع العلم أنها تصيب الرجال أيضاً، ولكن بنسبة أقل.
---	---

(عندما تكون الرجلان وحدكما مصابتين بالعدة الوردية) ولكن بكميات أقل.	تثير العدة الوردية مشكلة جمالية أكثر منها صحية، فهي غير مؤذية إطلاقاً، ومردداً إلى توسع الأوعية على سطح الأدمة (الطبقة الوسطى من الجلد) وهو توسع يؤدي إلى
--	--

ظهور خطوط صغيرة رقيقة زرقاء، أشبه بالشميرات، لا سيما على
الخددين والأنف، والفخذين والرجلين.

لم يتم الكشف بعد عن العوامل المسببة للعدة الوردية، ويمتد أن
العوامل الوراثية تدخل أيضاً في الحسبان، إلى جانب التعرض المستمر
لأشعة الشمس، وتناول حبوب منع الحمل.

العدة الوردية والليمون الحامض

● تدليك بزيت الليمون الحامض

ينشط زيت الليمون الحامض الشرايين ويقوي جدران المروق.

خذوا بضع قطرات من زيت الليمون الحامض وامزجوها بملقعة كبيرة

من كل من زيت الجوجوبا وزيت الأفوكادو وزيت اللوز.
 استدوا المناطق المصابة بهذا المزيج مرتين أو ثلاثة في اليوم.

● حمام مجدد للخلايا بزيت الليمون الحامض
 املاؤا المنطس بالماء (من 30 إلى 34 درجة مئوية) وأضيفوا 8 قطرات
 من زيت الليمون الحامض و4 قطرات من زيت السرو cypres
 الممزوجة بملقمة كبيرة من العسل السائل أو الكريما.
 استرخوا في الماء من 10 إلى 20 دقيقة، مع الحرص على عدم فرك
 جسمكم بالمنشفة عند الخروج من الماء، بل اکتفوا بالترتيب عليه
 بنفومة. حذار من أن تتخطى حرارة المياه 34 درجة مئوية، لأن الماء
 الساخن يساهم في توسيع المروق أكثر.

الليمون الحامض للعناية بالجمال

يحتوي الليمون الحامض على عدد من المواد المغذية والمجددة لخلايا البشرة. لا تجعل منه علاجاً مستحباً فحسب، بل مستحضراً تجميلاً طبيعياً وغنياً هي أن معاً أيضاً.

اخترنا لكم، في ما يلي، وصفات بسيطة تساعدكم على الاعتناء ببشرتكم ووجهكم يوماً بعد يوم كما تساهم في التخلص من بعض المشاكل التجميلية البسيطة.

ما عليكم سوى أن تجربوها بأنفسكم لتختاروا الزيت الأكثر ملاءمة لجسمكم والقناع الأنسب لشمركم، أو زيت الاستحمام الأفضل لكم.

يتميز زيت الجوجوبا

وزيت الأفوكادو

بخصائصهما المغذية

للبشرة، مما يجعل

منهما ملائمين

للاستعمال في

مستحضرات العناية

المرتكزة على الزيوت

المطرية.

ولتفادي فسادهما

يستحسن حفظهما في

قوارير داكنة اللون،

ضمن حرارة الغرفة

العادية.

العناية بالبشرة

يتميز الليمون الحامض من المنتجات المغذية للبشرة بشكل مدهش، فهو يستعمل كمادة أساسية لصنع الزيوت والكريمات التي تتصدى لعوامل الشيخوخة، من خلال شد الأنسجة، فتكسيها المزيد من القوة، وتزيل عنها الشوائب، وتجدد خلاياها بطريقة طبيعية للغاية.

فضلاً عن ذلك، يترك الليمون الحامض على البشرة رائحة ليمونية عطرية. مما يملل استخدام صناعة مستحضرات التجميل الليمون الحامض، بشكل مكثف في العديد من منتجاتها. فللحصول على انعاش لا مثيل له، لا تترددوا بإعداد مستحضرات التجميل بأنفسكم، وأتبعوا لبشرتك الفرصة للاستمتاع بمزايا الليمون الحامض.

زيوت للجسم والوجه

● زيت للعناية بالبشرة الدهنية

المكونات: 50 ملل من زيت الجوجويا الممصود على اليباد

5 قطرات من زيت الليمون الحامض

4 قطرات من زيت السرو Cypres

طريقة الاستعمال: امزجوا المكونات كلها جيداً، واستعملوا هذا المزيج، صباحاً ومساءً.

لتدليك بشرتك بنعومة، حتى يتغلغل فيها.

● زيت الليمون الحامض وحشيشة الليمون

المكونات: 250 ملل من زيت جوجويا

250 ملل من زيت الالهوكادو

لهمونتان حامضتان

4 عروق خضراء من حشيشة

الليمون Lemon - grass

إضافة زيت الأخريرة.

يعتبر زيت الليمون الحامض وحشيشة الليمون مثالياً لتدليك المناطق المصابة بالطفن (أسفل الظهر) والروماتيزم والتواء المفاصل والخلع. غير أنه يستحسن في هذه الحالات استعمال الزيت الصرف، من دون إضافة زيت الأخريرة.

citronelle (متوفرة لدى بائمي الخضار)

ملعقتان كبيرتان من حشيشة الليمون

المجففة (متوفرة في متاجر الأعشاب)

قارورة من الزجاج الداكن اللون

30 قطرة من زيت الأخريرة

طريقة الاستعمال: امزجوا زيت الجوجويا وزيت الأوكادو، وقشروا الليمونتين الحامضتين واعصروهما ثم أضيفوا قشورهما وعصيرهما إلى مزيج الزيت.

قطموا بعدها عروق حشيشة الليمون إلى قطع تتراوح سماكتها ما بين 2 و3 سنتم وضعوها على لوح خشبي ثم خذوا أداة ثقيلة (كمدقة هرس البطاطا) ودقوها جيداً بغية استخراج عصيرها وبالتالي الزيت المطري الموجود فيها.

أضيفوا القطع المسحوقة وحشيشة الليمون المجففة إلى مزيج الزيت. ثم ضموا الخليط في القارورة.

قبل إقفال القارورة، ضموها في الماء الساخن (40 إلى 50 درجة مئوية) على النار مدة 30 دقيقة.

أقفلوا بعدها القارورة واحفظوها ضمن حرارة الغرفة العادية. يستحسن أن تتركوا المزيج ليرتاح مدة شهر على الأقل، حتى تتمكن المواد الموجودة في الليمون الحامض وحشيشة الليمون من الامتزاج بالزيت خلال هذه الفترة. لا تنسوا أن تغضوا القارورة مرة كل يومين. بعد انقضاء 30 يوماً صفوا المزيج بواسطة قطعة من القماش المخزّم، ثم أضيفوا إليه زيت الأخريرة وحركوه جيداً.

استعملوا هذا الزيت على شكل مرهم للجسم، إذ إنه يتحلى بالقدرة على العناية بالبشرة وتجديد نضارتها.

الأقنعة

● قناع ضد التجاعيد

المكونات: صفار بيضة، ملعقة طعام من زيت جوجوبا، ليمونة حامضة. طريقة الاستعمال: امزجوا صفار البيضة وزيت الجوجوبا ثم اعصروا الليمونة الحامضة وأضيفوا عصيرها إلى المزيج. دلكوا المناطق المتجمدة بهذا المزيج، حتى يتغلغل في البشرة، ثم دعوه على الوجه مدة 20 دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء البارد.

● قناع للبشرة الدهنية

المكونات: نصف لتر من الماء، 5 قطرات من زيت الليمون الحامض، ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة. طريقة الاستعمال: سخنوا الماء وأضيفوا إليه زيت الليمون الحامض الممزوج بالكريما. بللوا قطعة من القماش بالمزيج واعصروها وضموا على البشرة مدة 15 دقيقة.

● قناع الليمون الحامض والجبنة البيضاء الطرية للبشرة المتعبة

المكونات: 50 غ من الجبنة البيضاء الطرية، لا تستعملوا ما يتبقى من مستحضرات العناية ببشرة الوجه، التي ينبغي أن تكون طازجة، فالمواد المستعملة قليلة للفساد بما هي ذلك الفيتامين C، الموجود في الليمون الحامض الذي يفسد سريعاً بفضل الضوء والأكسجين.

الخالبة من الدسم.

5 قطرات من زيت الليمون الحامض

ملعقتان كبهترتان من الماء الفاتر

ملعقة كبيرة من العسل

طريقة الاستعمال: ابدأوا أولاً بمزج الزيت والجبنة، ثم أضيفوا الماء ومن ثم العسل، حركوا المزيج جيداً وضموه على البشرة من 10 إلى 15 دقيقة ثم اغسلوه بالماء الساخن.

جففوا الوجه بنمومة، مع التريبت عليه بواسطة المنشفة.

● قناع بالليمون الحامض والموز للبشرة الجافة

المكونات: موزة ناضجة

3 قطرات من زيت الليمون الحامض المطري

قدح صغير من زيت الجوجويا

قدح صغير من زيت الأفوكادو

صفار بيضتين

ليمونتان حامضتان

طريقة الاستعمال: اهرسوا الموزة وأضيفوا إليها صفار البيض وزيت

الليمون الحامض والأفوكادو والجوجويا.

أخفقوا المزيج جيداً لتحصلوا على عجينة قابلة للدهن

ضعوا القناع على الوجه مدة 20 دقيقة ثم اغسلوه بالماء الممزوج

بمصير الليمون الحامض (أضيفوا عصير الليمونتين الحامضتين إلى

لهتر من الماء).

لتنظيف البشرة وانعاشها

● مزيج منظف بالحليب والليمون الحامض

المكونات: ليمونة حامضة، 100 ملل من الحليب، معلقة طعام من العسل.

طريقة الاستعمال: اعصروا الليمونة الحامضة وأضيفوا عصيرها إلى الحليب، حركوا المزيج جيداً ثم أضيفوا العسل.
بللوا قرصاً من القطن بهذا المزيج وربتوا به بلطف على البشرة. اتركوا المزيج على الوجه من 3 إلى 5 دقائق، ثم اغسلوه بالماء الصافي الساخن.

● ماء بالليمون الحامض لمقاومة التجاعيد

المكونات: ليمونتان حامضتان

قدح صغير من الماء الساخن

طريقة الاستعمال: تخففي التجاعيد الصغيرة بسرعة إن خضعت بشكل مستمر لمفعول الليمون الحامض القابض.

اعصروا الليمونتين الحامضتين وأضيفوا عصيرهما إلى الماء وحركوا جيداً.

بللوا صباحاً ومساءً قطنة بهذا المزيج، وربتوا بها بلطف على التجاعيد.

إزالة النمش، فؤن

مسحتموه بانتظام

بزيوت الليمون

الحامض، سرعان ما

يختفي

● ماء بالعسل والليمون الحامض

للبيشرة الخشنة

المكونات: معلقة طعام من العسل

1/4 ليتر من الماء

ليمونة حامضة

طريقة الاستعمال: امزجوا الماء والمسل وأضيفوا عصير الليمونة الحامضة.

بللوا قطنة بالمزيج، وامسحوا بها المناطق الخشنة أو اغتسلوا بهذا المزيج إذا كانت الخشونة تطل جزءاً كبيراً من الجلد (اليدان بالكامل مثلاً).

العناية بالشعر

استفيدوا من مزايا الليمون الحامض للعناية بشعركم، فتستعيد فروة الرأس صحتها ويكتسب شعركم لمعاناً ونعومة.

● **شامبو بالليمون الحامض للشعر الدهني**

المكونات: 5 ملاعق صغيرة من نبتة

الصابونية (شرش الحلاوة)

1/2 ليتر من الماء

ليمونة حامضة

صفار بيضتين

5 قطرات من زيت الليمون الحامض

طريقة الاستعمال: دعوا عشبة الصابونية

تقلي في الماء على النار ثم اتركوها منقوعة

امزجوا مصير نصف

ليمونة حامضة مع ربع

ليتر من الماء الفاتر

والمسلوا به شعركم.

هذا المزيج يضفي على

شعركم لمعاناً ويزيل

بقايا الشامبو.

استعملوه لتدليك

الشعر بعد غسله

بالشامبو وتضويحه ولا

تسطفوا شعركم بعد

وضع هذا المزيج عليه.

مدة 10 دقائق حتى تبرد. يجب أن تنخفض درجة حرارة الماء لتبلغ حرارة جسم الإنسان (37 درجة).

اعصروا بعدئذ الليمون الحامض وأضيفوا عصيره وصفار البيض والزيت إلى الماء. ثم استعملوا المزيج لفسل شعركم: فهو لا يساهم في تنظيم إفرازات جلد الرأس الدهنية فحسب بل يضي على شعركم رائحة ليمونية منعشة وناعمة.

● علاج بالليمون الحامض للشعر الباهت

المكونات: ليمونة حامضة

1/2 لتر من الماء

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

طريقة الاستعمال: اعصروا الليمون الحامض وامزجوا عصيره بالماء وأضيفوا بعدئذ زيت الزيتون.

ضعوا المزيج على النار حتى يسخن قليلاً ثم مسدوا به الشعر ولفوه بمنشفة، وانتظروا من 30 إلى 45 دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء الصافي.

فتح للشعر الأشقر

يفضل طلاء المزيج الطبيعي للألوان، بات من الممكن لفتح لون

الشعر الأشقر.

اسهلوا شعركم كالمادة ثم اتركوه بضمير ليمونتين حاضمتين.

التركوا بصبر الليمون الحامض دقائق على شعركم ثم اغسلوه.

زيوت الاستحمام

إن الاستحمام بالليمون الحامض مفيد للجسم والفكر في آن معاً، فروائح الزيوت العطرية التي تنساب مع بخار الماء، تترك تأثيراً علاجياً، على الصمغيين الجسدي والنفسي، في حين أن المواد الموجودة في الليمون الحامض تُغنى بالبشرة وتجدد خلاياها. لذا دللوا أنفسكم بحمامات معطرة بزيت الليمون الحامض الذي تقدمه لكم الطبيعة.

● حمام علاجي بالليمون الحامض ومصل اللبن

المكونات: 8 حبات من الليمون الحامض

8 قطرات من زيت الليمون الحامض

2 لتر من مصّل اللبن

طريقة الاستعمال: اعصروا الليمون الحامض، وأضيفوا عصيره إلى المصل وحركوا المزيج جيداً ثم أضيفوه إلى مياه الاستحمام (حرارتها ما بين 34 و36 درجة مئوية) واسترخوا في الماء ما بين 15 إلى 20 دقيقة، واستمتعوا بمصير الليمون الحامض وخلاصته المفيدة لبشرتكم.

● حمام بالليمون الحامض لصباح هادئ

المكونات: ليمونة حامضة

ماء

ملعقة كبيرة من العسل

يحتوي المصل على العناصر الأساسية كافة الموجودة في الحليب، ولكن بصورة مركزة، وقد اشتهر منذ زمن طويل بقدرته المجددة للبشرة، إن لم يكن متوفرًا في الأسواق، استبدلوه بمخيض اللبن (ما يبقى من الحليب بعد استخراج الزبدة منه).

5 قطرات من زيت الليمون الحامض المطري

قطرتان من زيت إكليل الجبل المطري

قطرتان من زيت الأوكالبتوس المطري

طريقة الاستعمال: عند المساء فطموا الليمون الحامض إلى شرحات واغمروها بالماء واتركوها لترتاح طوال الليل.

عند الصباح، ضموا شرحات الحامض في مياه الحمام وأضيفوا مزيج الفسل والزيت واسترخوا 15 دقيقة في الماء، ستشعرون بعدئذٍ وكأنكم ولدتم من جديد، وتستمعون لبدء نهاركم بمزاج حسن.

● مزيج مجدد للخلايا، للقدمين المتعبتين

المكونات: ليمونة حامضة

5 قطرات من زيت الليمون الحامض المطري

3 قطرات من زيت الخزامى المطري

ملعقة كبهرة من الكريما.

طريقة الاستعمال: اعصروا الليمونة الحامضة وامزجوا المكونات الأخرى جيداً.

أضيفوا المزيج إلى وعاء كبير مملوء بالمياه الساخنة، ثم ضموا قدميكم فيه مدة 15 دقيقة.

بعد تجفيفهما، مسدوا القدمين بعصير الليمون الحامض ليتقلل فيها.

وصفات بالليمون الحامض

يعتبر الليمون الحامض، حالياً، من المنتجات الأساسية المستعملة في مطبخنا، لذا اخترنا لكم في ما يلي وصفات مميزة تكمل فيها المواد الموجودة في الليمون الحامض مواد المكونات الأخرى لتمنعكم المزيد من الصحة وتجعلكم تتمتعون بنكهات لا مثيل لها! إنها طريقة جيدة للاستمتاع بالحياة!

نكهات الليمون الحامض للتحلية والتتبيل

● السكر الليموني

المكونات: قشور 3 حبات من الليمون الحامض مجففة

200 غ من السكر

طريقة التحضير:

- | | |
|--------------------|--|
| يمكنكم أن تقطعوا | ابشروا القشور المجففة جيداً (بواسطة |
| القشور المجففة إلى | مبشرة) لتحصلوا على مسحوق ناعم، |
| قطع صغيرة تضمونها | وأضيفوا بعدها السكر. ينبغي أن تكون |
| مع حبوب اليهاف في | القشور جافة جداً حتى لا تظهر كتل صغيرة |
| المطحنة، وتطحنونها | عند مزجها مع السكر. |
| مباشرة فوق الأطباق | يستعمل السكر الليموني، الفني بمادة |
| مما يخفف عنكم مشقة | البكتين الموجودة في القشور، مع سلطة |
| بشر القشور. | |

الفواكه والتعلبات المرتكزة على الفاكهة. يمكنكم أيضاً أن تحلّوا به الشاي والكمك والمبوزلي (حبوب للفطور مكونة من رقائق الحبوب والفواكه المجففة المقطّعة ويضاف إلى هذا المزيج الحليب البارد أو الساخن).

● البهار الليموني

المكونات: قشور ليمونتين حامضتين صغيرتين مجففة. 50 غ من البهار الأسود.

طريقة التحضير:

ابشروا القشور جيداً لتحصلوا على مسحوق ناعم، وأضيفوا بعدئذ البهار وحركوا جيداً.

ينبغي أن تكون القشور جافة جداً حتى لا تظهر كتل صغيرة.

يستعمل البهار الليموني لتطيب الأطباق التي تتبل عادة بالبهار الأسود، إذ أنه يضي عليها طعم الفاكهة اللذيذ.

● زيت بالليمون الحامض

المكونات: 3 حبّات من الليمون الحامض

3/4 لتر من زيت الزيتون

8 فصوص من الثوم

طريقة التحضير:

قشروا الليمون الحامض واحرصوا أن تكون القشور مجردة من الطبقة الرقيقة البيضاء التي تصل القشرة الخارجية عن اللب.

ضعوا بعدئذ القشور في مقلاة واسكبوا فوقها عند حفظ زيت الزيتون بعضاً من زيت الزيتون حتى تتغطى به. ثم في البراد غالباً ما ضعوا المقلاة على نار خفيفة مدة 5 دقائق ثم اتركوها لتبرد.

خلال هذا الوقت، قشروا فصوص الثوم وافرموها. اسكبوا ما تبقى من زيت الزيتون في وعاء زجاجي (كوعاء المختلات المضغوط) وأضيفوا إليه خليط الزيت والقشور فضلاً عن الثوم المفروم. أצלوا الوعاء، واركوه ليرتاح أسبوعين. العادية.

هذا لا يعني أن نوعيته أصبحت سيئة، إذ أنه لا يلبث أن يستعيد صفاءه. عند إخراجه من البراد ووضعه ضمن حرارة الغرفة العادية.

لماذا يعد الزيت بالليمون الحامض مفيداً للصحة؟

بفضل المواد التي يحتوي عليها الليمون الحامض وزيت الزيتون، لا يُعتبر هذا المزيج طيب المذاق حسب، بل مفيداً أيضاً للصحة. ولعل ذلك يعود إلى أن الجسم البشري يحتاج لإنجاز عمليات الأيض الفعّالة (تحويل الطعام إلى عناصر غذائية يستطيع الجسم أن يستخدمها) إلى أحماض دهنية أساسية لا يمكنه أن ينتجها بنفسه، وينبغي عليه أن يتزود بها من الطعام؛ إنها الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة.

غير أنه يحتاج أيضاً إلى أحماض دهنية أحادية غير مشبعة، يجب أن يحصل عليها من الطعام أيضاً.

يحتوي الزيت بالليمون الحامض على هذين النوعين من الأحماض الدهنية غير المشبعة التي تمتزج بالمواد الأخرى الموجودة في الليمون الحامض. وهو يتميز علاوة على ذلك، بمذاقه الطيب.

فيصبح الزيت جاهزاً للاستعمال.
 بعد فتح الوعاء، احفظوا الزيت في البراد.
 يعتبر زيت الليمون الحامض بنكهته الممطرة، ملائماً لتتبيل السلطات،
 وإعداد أطباق اللحم المشوية (لحم أحمر - دجاج - سمك) والصلصات
 التي تُتَّعق فيها اللحوم.
 إن استبدلتم زيت الزيتون بزيت العصفور ولم تضيفوا الثوم إلى
 الخليط، يمكنكم أن تستعملوا الزيت بالليمون الحامض لإعداد
 البسكويت والحلوى أيضاً.

● الخل بالليمون الحامض

إن الخل بالليمون الحامض الجاهز (مزيج الخل وعصير الليمون الحامض) متوفر في الأسواق كافة، غير أنه من السهل أن تعنوه بأنفسكم بواسطة خل التفاح، فيمكنكم بالتالي، أن تستفيدوا من منافع خل التفاح والليمون الحامض في أن معاً.	المكونات: 4 حبات من الليمون الحامض 3/4 لتر من خل التفاح. طريقة التحضير: قشروا الليمون الحامض بواسطة قشارة الخضار، احرصوا على ألا تتزعوا عن الثمرة شيء من الطبقة الرقيقة البيضاء التي تغطيها. اعصروا الليمون الحامض وضعوا عصيره وقشوره في وعاء زجاجي سعة لتر. سخنوا خل التفاح (50 إلى 60 درجة مئوية) وسبوه فوق العصير الموضوع في الوعاء، وأقلوه بإحكام.
--	--

خضوا الوعاء واتركوا المزيج لهرتاح ضمن حرارة الغرفة العادية مدة أسبوعين. خلال هذه الفترة، احرصوا على خض الوعاء مرّة كل يومين. بعد مرور أسبوعين، صفّوا الخل واستعملوه لتتبيل السلطات وتحضير صلصات النقع (اللحوم والأسماك والدجاج).

تذكروا أن الخل بالليمون الحامض يحتوي، ففيتامينات ومعادن موجودة في خل التفاح، لا سيما الفيتامين B و E و A والبيتاكاروتين، فضلاً عن الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم، والمغنيزيوم، والفسفور، والكبريت، والسيلينيوم، والحديد، والفلور الضروري جداً لصحة اللثة والأسنان.

مطيبات، صلصات للنقع، خليط لإعداد السندويشات

● صلصة الليمون الحامض لسلطة الفواكه

المكونات: 6 حبات من الليمون الحامض

3 ملاعق كبيرة من زيت شوك الجمل أو زيت القمح

ملقتان صغيرتان من السكر

رشّة من الملح

طريقة التحضير:

اعصروا الليمون الحامض وامزجوا عصيره بالمكونات الأخرى جيداً. قدموا هذه الصلصة إلى جانب سلطة الفواكه، فهي تمنحها طعماً شهيماً جداً.

استعملوا كريما البيض	● كريما البيض والليمون الحامض
والليمون الحامض	لتحضير السندويشات
لحشو تارت الفاكهة،	المكونات: 5 حبات من الليمون الحامض
فما عليكم سوى أن	150 غ من الزبدة
تضموا طبقة رقيقة	ملعقتان كبيرتان من العسل
منها على عجينة التارت	الماتح اللون
ثم تغطونها بالتمر	200 غ من السكر
العنبية الطازجة (توت	4 بيضات
كشمش) أو بنوع آخر	صفار بيضة
من الفاكهة، فهذه	طريقة التحضير:
الكريما تجعل طعم	

التارت لذيذاً جداً
انزعوا قشور الليمون الحامض بالمبشرة ثم
اعصروا الثمار وامزجوا عصيرها بقشور الليمون الحامض المبشورة.
ضعوا الزبدة على النار حتى تنوب ثم أضيفوا العسل والسكر وحركوا
المزيج جيداً ليصبح متماسكاً.

اخفقوا البيض وأضيفوا إليه الزبدة و صفار البيضة وخليط العصير
والقشور المبشورة، و اخفقوا المكونات جيداً ثم ضموها على نار هادئة،
مع الاستمرار بتحريكها بملقعة خشبية إلى أن يصبح المزيج متماسكاً
مثل المربي.

بعد أن يبرد المزيج امكبوه في أوعية زجاجية صغيرة وأقلوها
بإحكام.

بدن هذا المزيج على الخبز أو التوست أو البسكويت، فهو لذيذ الطعم
ومفيد جداً للصحة.

● زبدة لازمة بالليمون الحامض

المكونات: 150 غ من الزبدة

ليمونتان حامضتان

1/4 باقة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

رشة من البهار الأسود

طريقة التحضير:

ضعوا الزبدة على النار لتصبح طرية (لكن من دون أن تذوبوا)

وأضيفوا إليها عصير الليمون الحامض والبقدونس والبهار.

صبوا المزيج في قالب الثلج وضعوه في البراد ليجمد.

إن هذه الزبدة اللاذعة بالليمون الحامض، تضي طعماً لذيذاً على

الأسماك واللحوم والخضار المقلية، وهي لذيذة أيضاً في

السندويشات.

إن أتبحت لكم الفرصة،

تذوقوا فيليه السمك

المشوي المنقوع في

الصلصة الآسيوية

بالليمون الحامض

وتناولوا إلى جانبه

البازيلاء المطبوخة

على البخار والأرز ذي

الحبة الطويلة والنكهة

المطيرة (كالبسمتي أو

الأرز التايلندي)

● صلصة نقع آسيوية بالليمون الحامض

المكونات: ليمونتان حامضتان

فصتان من الثوم

50 ملل من صلصة الصويا

رشة من مسحوق الزنجبيل

200 ملل من زيت دوار الشمس أو

القمح

1/8 لتر من الخل الأبيض

ملقحة صغيرة من السكر الأسمر

طريقة التحضير:

اعصروا الليمون الحامض، وقشروا الثوم واهرسوه.
امزجوا عصير الليمون الحامض والثوم المهروس مع المكونات
الأخرى، وحركوا جيداً حتى يذوب السكر.
استعملوا هذه الصلصة لنقع اللحوم كافة، فما عليكم سوى نقع شريحات
اللحمة فيها مدة ساعة ونصف قبل طهوها.

● صلصة نقع بالليمون الحامض للحوم المشوية

المكونات: ليمونتان حامضتان

1/4 لتر من زيت الزيتون

ملعقة كبيرة من خل التفاح

ملعقة صغيرة من السكر

3 فصوص ثوم مهروسة

ملعقة صغيرة من الخردل، رشّة من الملح

طريقة التحضير:

اعصروا الليمون الحامض و امزجوا عصيره بزيت الزيتون ثم أضيفوا
الخل والسكر والثوم المهروس والخردل (الحار أو العادي حسب
الذوق) أو رشّة من الملح.

قبل شويّ اللحوم أو الطهيور، اغمسوها قليلاً بهذا النقع، ليضفي عليها
طعماً لاذعاً قليلاً ويبطل تأثير المواد المسرطنة التي تتولد عن عملية
شويّ اللحوم فوق النار مباشرة أو فوق الفحم (بخاصة إذا احترقت أو
تفتحت أجزاء من هذه اللحوم).

الليمون الحامض لمقاومة تأثير

اللحوم المشوية الضار

على الرغم من أن الأطباق المشوية لذيذة جداً إلا أنها لا تخلو من المخاطر. فخلال الشوي فوق النار مباشرة أو على الفحم تتحول الجزيئات الصغيرة الموجودة في اللحوم (البقر أو الدجاج) والتي تكون عادة غير مؤذية، إلى أحماض أمينية متعددة الدارات *hétérocyclique** تحت تأثير الحرارة. هذه الأحماض صارة عن مركبات عضوية تلعب دوراً أساسياً في ظهور السرطان. وقد اكتشف باحثون أميركيون أن إنتاج هذه المواد قد يتوقف إن نعتت اللحوم قبل شويها في عصير الليمون الحامض، إذ يكفي أن تغمس هذه اللحوم بضع ثوان لإنقاص عدد الأحماض الأمينية المتعددة الدارات بشكل ملحوظ (بمعدل 90% في ما يتعلق بلحم الصجل و99% في ما يتعلق بلحم الدجاج).

أطباق بالليمون الحامض

● حساء الدجاج بالليمون الحامض (المقادير لأربعة أشخاص)

المكونات: ليمونتان حامضتان

ليتر من مرق الدجاج

كيلوغرام من الأرز

بيضتان

طريقة التحضير:

ابشروا ليمونة حامضة واعصروها ثم قشروا الثمرة الثانية وقطموها إلى شرائح رقيقة جداً.

ضعوا المرق في قدر على النار حتى يغلي، ثم أضيفوا الأرز واتركوه حتى ينضج.

خلال هذا الوقت افقشوا البيض في وعاء كبير وأضيفوا إليه عصير الليمون الحامض ونصف كمية المرق واخفقوا المزيج جيداً. اسكبوا بمدثد المزيج في القدر التي تحتوي الأرز وما تبقى من المرق وأضيفوا بشارة الليمون الحامض.

سخنوا الحساء على نار قوية، مزيجاً بحلقات لب الليمون الحامض.

● دجاج بالليمون الحامض (المقادير لأربعة أشخاص)

المكونات: دجاجة واحدة

يمكنكم استعمال	ملقتان كبيرتان من الزبدة
الفطر الصغير الحجم،	ملقتان كبيرتان من زيت الزيتون
بالفطر الكبير الحجم	6 فصوص ثوم
المقطع إلى شرائح رقيقة.	6 حبات من الليمون الحامض
	ملعقة صغيرة من سمتر الأوريفانو
	كوب من مرق الدجاج
	بصلة واحدة
	ملح، بهار
	250 غ من الفطر غير المقطّع، الصغير الحجم

طريقة التحضير:

اغسلوا الدجاجة وقلموها إلى أربع قطع. ضموا الزبدة والزيت في مقلاة على النار، وأضيفوا الثوم المقطع إلى أربع قطع وقلبوه على النار حتى يشقرّ. أضيفوا بمدثر مرق الدجاج والبصل المقطع إلى حلقات ورشوا الملح والبهار. غطوا المقلاة من جديد، واتركوها على النار مدة 5 دقائق، ثم أضيفوا الفطر.

عندما يصبح لحم الدجاج ناضجاً ارفموا الطبق عن النار. قدّموا الدجاج ساخناً وإلى جانبه الأرز أو البطاطا.

حلويات بالليمون الحامض

● كريب بالليمون الحامض (المستبدل لأريمة أشخاص)

إحشوا فطائر الكريب	المكونات: بيضتان
بمربي الليمون الحامض	3 حبات من الليمون الحامض
الرخو.	180 غ من الطحين
إن هذا النوع من المربي	80 ملل من الماء
متوفر في الأسواق كما	ملعقة كبهرة من زيت دوار
يسهل تحضيره في	الشمس، أو زيت القمح
المنزل (راجعوا الوصفة	ملعقة صغيرة من السكر
في ما يلي). يفضي مربي	ملعقة صغيرة من بشارة الليمون
الليمون الحامض مذاق	الحامض
هذه الثمرة اللذيذ على	رشة من الملح
فطائر الكريب.	زبدة أو زيت أو مارغارين للدهون
هكذا تستطيعون أكل	
تحلية لذينة صحية جداً	
من دون الإحساس بالندم.	

طريقة التحضير:

افقسوا البيض في طبق كبير، ثم اعصروا الليمون الحامض واسكبوه فوق البيض. أضيفوا بعدئذ الطحين ومن ثم الزيت ومن ثم السكر، وأخيراً بشارة الليمون الحامض والملح. حرّكوا جيداً ليصبح المزيج متجانساً.

ذوبوا القليل من الزبدة أو الزيت أو المارجرين في المقلاة، وباشروا بتحضير الكريب، ولا تنسوا أن كل فطيرة منها تتطلب ملعقتين كبيرتين

من المزيج.

يمكنكم أن تحشوا الكريب بمربى أبو صفير (برتقال مرّ) أو مربى الكرز الحامض أو الاكتفاء بتناولها كما هي مع رش القليل من السكر عليها، كتحلية أو عند الإحساس بالجوع.

● بسكويت بالليمون الحامض

المكونات: ليمونة حامضة

بيضة

150 ملل من زيت شوكه الجمل

50 غ من السكر

350 غ من الطحين

طريقة التحضير:

ابشروا قشرة الليمونة الحامضة ثم اعصروا الثمرة وامزجوا القشرة المبشورة في وعاء كبير مع البيض والزيت والسكر.

أضيفوا الطحين إلى المزيج، بشكل تدريجي، مع الخفق بشكل مستمر حتى لا تظهر كتل في العجينة.

ضموا بمدبذ العجينة على ورقة لا تمتص الدهن Papier sulfurisé ونفوها ثم غلّفوا اللقافة بالورقة ودعوها ترتاح في البراد مدة 4 ساعات.

فعلّموا بمدبذ اللقافة إلى حلقات سماكة كل منها نصف سنتم، وضمّوها في صينية وادخلوها في الفرن (180 درجة مئوية) واتركوها من 10 إلى 15 دقيقة حتى تشقّر.

قدّموا البسكويت كتعلبة مع القهوة أو لصدّ جوعكم عند الحاجة فهي هشة ومفيدة جداً للصحة.

● **تحلية بالليمون الحامض (المقادير لأربعة أشخاص)**

المكونات: 50 غ من الجيلاتين

120 غ من السكر

1/4 لتر من الماء المغلي

750 غ من لب الليمون الحامض المقطع

طريقة التحضير:

اسكبوا الجيلاتين والسكر في الماء المغلي واتركوه على النار مدة 5 دقائق، ثم دعوه يبرد.

أضيفوا عصير الليمون الحامض ووزعوا لب الليمون الحامض في الصحون المخصّصة لسلطة الفواكه وصبّوا عليه الجيلاتين بالليمون الحامض.

● **مثلجات بنكهة الليمون الحامض (المقادير لأربعة أشخاص)**

المكونات: 1/2 لتر من الماء

180 غ من السكر

ملعقة كبيرة من بشارّة الليمون الحامض

1/4 لتر من عصير الليمون الحامض الطازج.

بياض بيضتين.

طريقة التحضير:

امزجوا في قدر. نصف كمية الماء والسكر وبشارة الليمون الحامض ودعوا المزيج يُطهى على نار هادئة مدة 15 دقيقة.
بعد أن يبرد أضيفوا ما تبقى من الماء وعصير الليمون الحامض.
غطوا القدر وضعوه في البراد مدة 45 دقيقة.
خلال هذا الوقت، اخفقوا بياض البيض ليصبح متماسكاً وأبيض

بوظة بنكهة الليمون الحامض معدة في المنزل

المكونات: 1/4 لتر من الماء

100 غ من السكر الناعم

3 ملاعق كبيرة من العسل الفاتح اللون

6 حبات من الليمون الحامض (المصير والقشرة

المبشورة)

5 عروق من النعناع

طريقة التحضير: اغلوا الماء. ضعوا السكر والعسل في قدر وذويوهما

تدريجياً بالماء المغلي، مع التحريك بشكل مستمر.

أضيفوا عصير الليمون الحامض وقشوره المبشورة، من دون التوقف

عن التحريك.

اسكبوا المزيج في طبق من الزجاج أو البورسيلين وضعوه في الثلاجة

حتى يجمد.

أخرجوه عندئذٍ من الثلاجة واخفقوا المزيج جيداً ليجمد كلياً. زينوا

الطبق بمروق النعناع عند تقديمه.

كالثج، ثم أضيفوه إلى المزيج بعد أن يبرد.
قبل التقديم، ضموا المثلجات في الثلاجة مدة ساعتين مع الحرص على
تحريكها كل نصف ساعة.

● كريما بالليمون الحامض (المقادير لأربعة أشخاص)

المكونات: 5 حبات من الليمون الحامض

6 أوراق من الجيلاتين الأبيض

4 ملاعق كبيرة من الماء الساخن

100 غ من السكر

صفار بيضتين

250 غ من الكريما الحلوة (المخصصة للخفق Whipping

Cream)

طريقة التحضير:

ابشروا قشور ليمونتين حامضتين ثم اعصروا حبات الليمون الحامض
كلها.

ذوبوا الجيلاتين في الماء الساخن. سخفوا عصير الليمون الحامض
قليلاً، ثم أضيفوا إليه القشور المبشورة والسكر وحركوه جيداً ليذوب
كلياً.

اخفقوا بعد ذلك عصير الليمون الحامض و صفار البيض بالخفافة
الهدوية لهشكلا معاً رغوّة.

ضموا الجيلاتين وأضيفوه إلى الرغوّة ثم اخفقوا الكريما لتصبح كثيفة

جداً وأضيفوها إلى المزيج.
قبل تقديم الكريما، ضموها في البراد لتصبح باردة جداً.

● مربي الليمون الحامض الرخو

المكونات: (لتحضير مرطبان كبير)

4 حبات من الليمون الحامض من إنتاج الزراعة العضوية
(غير معالجة بالمواد الكيميائية)، كبهرة أو متوسطة
الحجم.

300 ملل من الماء

125 غ من السكر

125 غ من السكر الذي أضيفت إليه مواد مخففة.

طريقة التحضير:

<p>عند طهو الليمون الحامض لا تستعملوا طنجرة من الألمنيوم لأن حمض السيتريك يؤدي إلى تحلل الألمنيوم وتفتته، مما يضفي على الأطباق طعماً معدنياً ولوناً غير جميل، لذا اختاروا قدراً مصنوعاً من الصلب أو المغطى بالمينا.</p>	<p>اغسلوا حبات الليمون الحامض بالماء الساخن أو نظفوها بالفرشاة، ثم قطعوها إلى شرائح رقيقة وانزعوا البذور منها. قطعوها بعد ذلك إلى قطع صغيرة وضموها في قدر على النار واغمرها بالماء. حين تصبح القشور طرية، ارفعوا القدر عن النار، وأضيفوا إليه السكر الناعم والسكر المخفّر، ثم أعيدوا القدر إلى النار. دعوا المزيج يُطهى على نار هادئة من 10 إلى 15 دقيقة لينتخّر.</p>
---	---

اسكبوا المرطبي ساخناً هي وعاء زجاجي نظيف وغطوه ودعموه ببرد، مدة ساعة، ثم احفظوه في البراد.
تناولوا كل يوم صباحاً سندويشاً من هذا المزيج، لتتزدوا بالمواد المغذية الموجودة في الثمرة والبكتين المتوفرة بكثرة في القشرة.

مشروبات ساخنة وزهورات مفيدة

● نقيع حشيشة الليمون بالليمون الحامض

لتحضير ليموناضة	المكونات: ملمقتان صغيرتان من حشيشة
منشئة، امزجوا 50 غ	الليمون المجففة
من السكر وعصير 6	1/4 لتر من الماء
حبات من الليمون	ملمقة كبيرة من عصير الليمون
الحامض وقشور	الحامض الطازج على حسب
ليمونة حامضة	الرغبة.
مبشورة، بليتر من	طريقة التحضير:
الماء .حركوا المزيج	صبوا الماء المغلي فوق حشيشة الليمون
جيداً وضموه في	واتركوها منقوعة مدة 10 دقائق.
البراد.	صفوا بمذئذ النقيع وأضيفوا إليه عصير
صند التقديم، أضيفوا	الليمون الحامض.
إلى العصير مكعبات	إن كنتم تفضلون المشروبات الساخنة المحلاة،
من الثلج وبضمة أوراق	أضيفوا إلى هذا النقيع القليل من المسل.
من النعناع الأخضر.	

الترنجان بالليمون الحامض، نقيع علاجي

- ◀ إن كنتم تعانيون من الأرق، اهربوا قبل النوم، كوباً أو كوبين من نقيع الترنجان بالليمون الحامض.
- ◀ عند المرض المترافق بارتفاع في الحرارة (كالإنفلونزا، أو التهاب المجاري التنفسية)، اهربوا من 4 إلى 6 أكواب صغيرة منه على مدى ساعات النهار.
- ◀ عند الإصابة بصداع، اهربوا كوباً كبيراً منه. ولكن إن لم تشعروا بتحسن، تناولوا كوباً صغيراً منه كل ساعة، إلى أن تنزل الأوجاع.

أثبت هذا النقيع فعالته في معالجة مشاكل المعدة والأمعاء والحرارة المرتفعة وفقدان الشهية والقلق الشديد. فمعد ظهور هذه الموارض، ننصحكم بأن تشربوا يومياً 3 أكواب من هذا النقيع صباحاً وظهراً ومساءً.

● الترنجان بالليمون الحامض

المكونات: 1/4 لتر من الماء

ملعقة كبيرة من أوراق الترنجان (مليسا) (متوفرة في الصيدليات أو المتاجر التي تباع الأعشاب)
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض الطازج.
عسل حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

اغلوا الماء وصبّوه فوق أوراق الترنجان ثم اتركوها منقوعة مدة 10 دقائق قبل أن تصفوها.
بعد أن يبرد النقيع ليصبح بدرجة حرارة الجسم، 37.0، أضيفوا عصير الليمون الحامض. حلّوه إذا أردتم بالعمل.

مشروبات منشطة

● **شاي مثلج بالليمون الحامض (المقامير لأربعة أشخاص)**

المكونات: 3 ملاعق كبيرة من الشاي الأسود

ملعقتان كبيرتان من الشاي بنكهة النعناع

ليتر من الماء

150 غ من السكر (أو أكثر، حسب الذوق)

6 حبات من الليمون الحامض

4 كرات من البوظة بنكهة الليمون الحامض (راجعوا

ص 147).

طريقة التحضير:

امزجوا النوصين من الشاي واغمرهما بالماء المغلي واتركوهما منقوعين مدة 4 دقائق.

صفّوا الشاي وأضيفوا إليه السكر، وحركوا جيداً ليهذوب كلياً.

اعصروا بعد ذلك الليمون الحامض وأضيفوا عصيره إلى الشاي، ودعوه في البرّاد مدة ساعتين على الأقل.

في فصل الصيف، قَدِّمُوا الشاي المثلج في أقداح كبيرة مع البوظة بنكهة الليمون الحامض. فهو منمّش للغاية.

● **مصل اللبن الرائب بالليمون الحامض (المقادير لأربعة أشخاص)**

المكونات: صفار 5 بيضات

50 غ من السكر

ليمونتان حامضتان

250 غ من مصّل اللبن الرائب

الحليب المخفوق (Milk-Shake)

لبداء النهار بمزاج حسن

المكونات: (المقادير لشخص)

1/4 لتر من عصير الليمون الحامض، بيضة

50 ملل من الحليب، ملعقتان صغيرتان من السكر

ملعقة كبيرة من المصل الفاتح اللون

كورنفلِكس للتزيين

طريقة التحضير: ضَعُوا المكونات كلها (ما عدا الكورنفلِكس) في

الخلاط الكهربائي واخفقوها جيداً لبضع ثوان بأقصى سرعة، حتى

يصبح المزيج كالكرِيمَا الخفيفة.

اسكبوا المزيج في كُؤُوس وزينوه بالكورنفلِكس.

وها أنتم على استعداد تام لمواجهة نهار جيد.

طريقة التحضير:

ضعوا صفار البيض في وعاء وأضيفوا إليه السكر وحركوه جيداً ليذوب كلياً. اعصروا الليمون الحامض وامزجوا عصيره بالبيض والسكر والمصل وحركوا جيداً. ضموا بمدثر الخليلط في البراد وقدموه بارداً. هذا الشراب ينمشكم في أيام الصيف الحارة، كما أنه مفيد للصحة ويستجوعكم عند الحاجة.

فوائد الليمون الحامض في الحياة اليومية

- ◆ بعد تحضير سلطة الطواكه سرعان ما يتحول لونها إلى البني لا سيما إن لم توضع في البراد أو لم تغطى. ولكن إن أضفتم إليها قطرات من عصير الحامض، احتفظت بنضارتها لوضع ساعات.
- ◆ غالباً ما تفتت الأسماك عند قليها في الزيت لتفقد لونها القسويها قبل قليها، بالليمون الحامض يلمسها بعد وتكون حذار من وضعها مدة طويلة في الثلاجة حتى لا يفقد لونها.
- ◆ لحفظ اللحوم مدة طويلة في الثلاجة امزجوا 1/3 لتر من الزيت مع عصير ليمونة حامضة واقموا اللحوم في المزيج.
- ◆ قبل سكب المرعى في الأوعية الزجاجية، أضفوا إليه عصير ليمونة حامضة ليستد بسرعته أكبر.
- ◆ يصبح تحضير عجينة السهلبيه أسهل إن مزجتم البيض بمنطقة كبيرة من عصير الليمون الحامض.
- ◆ قبل حلقه، أضفوا إلى البيض ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض، يصبح أكثر تماسكاً.

♦ لإزالة روائح الطبخ المزعجة من اليدين (ثوم، بصل) افرغوها
بعصير الليمون الحامض.

♦ أضفوا عصير ليمونة حامضة و30 قطرات من زيت الليمون
الحامض إلى لتر من الماء لتحصلوا على منظف ممتاز.

♦ لتخلص من البقع الكسبية المنهدة التي تغطي الألبسة المطبوخة
التي لستون فيها الماء القوي ليلة كاملة بعصير الليمون الحامض.

لما إن كنتم تريدون التخلص من البقع الكسبية التي تطغى للمعدة
والحظية، فما عليكم سوى أن تستعملوها،

بإستمرار بعصير الليمون الحامض.

♦ لتخفي بقع الحبر بسرعة إن وضعت عليها
بعصير الليمون الحامض

الغراء القوي المبروما
الهامض والتركوما
ليلة بكاملها، فالليمون
الحامض يتحلل بالقوة
اللازمة لإزالة هذه
المادة القوية.

بضع قطرات من عصير الليمون الحامض
والتركوما تجف في الشمس.

♦ لتخفي بقع الصبا بسرعة إن غسلتموها
بعصير الليمون.

♦ في سبيل إبعاد الملة وحماية الأفضة،
أضفوا قطنة مبللة بـ 25 قطرة من زيت الليمون
الحامض في قوح صغير داخل خزانتكم.

♦ لتحصين ثوبية مياه ري النباتات أضيفوا لكل لتر من الماء قطرة
ليمونة حامضة مقطعة إلى شرائح والتركوما هذا المزيج يرفع مستوى
تربة إن تسقوا به نباتاتكم.

♦ لتزول البقع التي يظفها كي الملابس بمكونة حامدة سريعة إن وضعت
عليها بضع قطرات من عصير الليمون الحامض قبل غسلها.

♦ يمكنك البقع الطرية منها لإزالة بقع الكشمش وتوت التليق.

فهرس الأعشاب الواردة في الكتاب

فرنسي	إنكليزي	عربي
Geranium Robert	Herb Robert	إبرة الراعي (الجيرانيوم)
Cédrat	Citron	الإلرج (الترنج)
onagre	Evening primrose	الأخبرية (حشيشة الحملان)
Romarin	Rosemary	إكليل الجبل (حصالبان)
Origan	Origan	الأوريغان (المرو)
Eucalyptus	Eucalyptus	الأوكاليبتوس (كينا الشام)
Jojoba	Jojoba	الجوجوبا
Citronelle (Mélisse)	Balm	حشيشة الليمون (المليسا)
Sarrasin (blé noir)	Buckwheat	الحنطة السوداء (القمح الروسي)
Lavande	Lavander	الخزامى
Rhubarbe	Rhubarb	الرواند
Cyprés	Cypress	السرو (شربين)
Capucine	Large indian cress	السلبوت (طرطور الباشا)
Chardon marie	Milk Thistle	شوك الجمل (شوك مريم)
Saponaire	Soap Wort	الصابونية (شلس الحلاوة)
Genévrier	Juniper	المرهر
Curcum	Curcuma	المصفر (الكركم)
Pélagonium citronné	Pelargonium	المطرة
Réglisse	Liquorice root	هرق السوس
Argousier	Sea buckthorn	الفاصول الروسي (شوك القضان)
Ortie	Nettle	القراص (القريص)
Reine de prés	Meadowsweet	ملكة المروج

الفهرس العام

- 5 ♦ الليمون الحامض مصدر للنشاط والحيوية
- 9 ♦ بعض المصطيات
- ♦ المواد التي يحتوي عليها الليمون الحامض
- 17 اللب والمصبر
- 18 الليمون الحامض، موضوع اختبارات علمية
- 19 القشرة وزيتها المطري
- 20 منافع زيت الليمون الحامض
- 22 الفيتامين C،
- 29 Bioflavonoïdes البيوفلافونويد
- 38 Pectine البكتين
- 41 حمض الليمونيك

♦ قدرة الليمون الحامض على الوقاية من الأمراض

- 54 عززوا دفاعاتكم الطبيعية بفضل الليمون
56 علاج الليمون الحامض طريقة ملائمة للحفاظ على صحة جيدة

♦ خصائص الليمون الحامض العلاجية من الألف إلى الياء

- 59 نصائح مفيدة
60 حب الشباب
63 التهاب اللوزتين
64 القلاع (الحمو) Aphtes
65 التهاب الشعب الرئوية Bronchite
69 السيلوليت
71 حروق الشمس (ضربة الشمس)
73 الإسهال
74 الصعوبة في التركيز
75 الأكزيما (الحكة)
77 النقرس (arthritis urica)
81 الانفلونزا (الكريب)

82	القوباء Herpès
84	ارتفاع ضغط الدم
88	رائحة الفم الكريهة
89	آلام المعدة
91	أوجاع الرأس
95	الثفن (مسمار اللحم)
98	ترقق العظام
101	التهاب اللثة
103	لسع الحشرات
105	داء المفاصل (روماتيزم)
109	الزكام
114	رشح الربيع
115	الرعاف (نزيف الأنف)
117	الدوالي
121	العدسة الوردية

♦ الليمون الحامض للعناية بالجمال

- 123 العناية بالبشرة
- 124 زيوت للجسم والوجه
- 126 الأتمة
- 128 لتنظيف البشرة وانعاشها
- 129 العناية بالشعر
- 131 زيوت الاستحمام

♦ وصفات بالليمون الحامض

- 133 نكهات الليمون الحامض للتخلية والتتبيل
- 137 مطهبات، صلصات للتقيع، خليط لإعداد السندويشات
- 142 أطباق بالليمون الحامض
- 144 حلويات بالليمون الحامض
- 150 مشروبات ساخنة وزهورات مفيدة
- 152 مشروبات منمشة

أسرار العلاج بالحامض

الحامض كنز من كنوز الطبيعة يستخدمه الإنسان منذ عصور غابرة لأغراض متعددة دخلت في إطار الغذاء التقليدي والطب الشعبي. لكن العلم يثبت اليوم منافع الحامض الحقيقية وينبغي أن يستفيد منها الجميع. فهل تعرفون الحقائق التالية.

- الحامض يقوي جهاز المناعة. وفي هذا الكتاب تقدم لكم علاجاً بالحامض لتحقيق ذلك.

- الحامض مفيد لعلاج أمراض كثيرة كالتهاب الشعب الرئوية، الحمى، عدم التركيز، الإنفلونزا، ارتفاع ضغط الدم، أوجاع المعدة، ترقق العظام، الروماتيزم، الدوالي، رائحة الأنفاس الكريهة، الإسهال...

- الحامض مفيد للجمال، فهو يظهر ويعتق البشرة، يعالج حب الشباب، الأكزيما، حروق الشمس، السلوليت، القوباء، لسع الحشرات.

- للحامض استخدامات كثيرة في المطبخ غير تلك التي اعتدناها. فهناك وصفات جديدة ولذيذة للاستفادة من منافع الحامض الصحية والغذائية.

- تعلموا إذاً كيف تجعلون من هذه الثمرة العجيبة حليفاً لصحتكم وجمالكم وأطباقكم!

لسان 3000 لى
سوريا 75 ل س
الأردن 1.50 دينار
الكويت 750 فلس
الإمارات 10 دراهم
قطر 10 ريال
البحرين 1 دينار
السعودية 10 ريال
العرب 15 درهم
تونس 2.50 دينار
عمان 1 ريال
مصر 8 جنيه
الجزائر 150 دينار

ISBN 9953-15-252-7



9 789953 152527