

الطب البديل Alternative medicine

بسبب الاضرار الجانبية للادوية والعقاقير على الجسم البشري
حدى بالباحثين والمختصين اكتشاف المزيد من الطرق والاساليب
وتشكيل فرق للبحث والتطوير لايجاد طرق اقل ضرر على الجسم البشري.

**وان هذه الاساليب تعتمد في ايجادها على النظريات والتجارب
والاسس التاريخية القديمة وعلى المواد الطبيعية ويركز في اغلب الاحيان
على الروح والنفس للفرد وهي بهذه المعطيات تحتاج الى العديد من
الدراسات والابحاث المعتمد بها لاثبات فعالية هذه الاساليب والطرق .**

مفهوم الطب البديل

- ▶ هو أي نوع من وسائل المعالجة والتي لا تنتمي إلى الطب التقليدي الحديث.
- ▶ بدء الوعي يتزايد بمجال الطب البديل، لدرجة أن الاعتراف قد وصل قاب قوسين من الطب التقليدي .
- ▶ الطلب المتزايد على المعالجين في هذا المجال أدى إلى إنشاء العديد المراكز، ويمكن الافتراض بأن هذا المجال سوف يتسع مستقبلا وستزداد معه أيضا الخيارات المتاحة أمام الراغبين في هذه العلاجات. وعلاوة على ذلك، من المهم إخبار المعالج بمعلومات حول الأمراض والأدوية التي يتناولها المريض ، لكي يتمكن من اتخاذ جميع الاحتياطات وملاءمة العلاج بشكل شخصي.

ومن أمثله المشهورة :

- ▶ الاعشاب الطبية .
- ▶ الطب الصيني
- ▶ العلاج باليوغا
- ▶ العلاج المغناطسي
- ▶ الطب التماثلي
- ▶ العلاج بالضغط (الريفلكسولوجي)
- ▶ العلاج بالطاقة
- ▶ العلاج بالصيام
- ▶ العلاج بالالوان
- ▶ العلاج بالايحاء

الأعشاب الطبية Medical Herbs

▶ هناك الكثير من الدعوات تطالب بالعودة للطبيعة سواء في الغذاء أو الدواء ، ويعتبر التداوي بالأعشاب الطبية على قمة قائمة هذه الدعوات، لأن القدرة الشفائية لها معروفة منذ آلاف السنين وما زالت هذه القدرة ظاهرة حتى اليوم، واهم انصاره العرب القدماء، ولكن لبعض الأعشاب أضرار ومساوئ بالرغم من كونها طبيعية ، فبعضها قد يسبب الفشل الكلوي مثل شاي (شيرال) الذي يزيل الألم ، وبعض الأعشاب قد تتفاعل مع الأدوية التقليدية وتسبب أضراراً بالجسم، فتناول الثوم النييء مع الزنجبيل مثلاً قد يفيدان في علاج الصداع إلا أنهما معاً يسببان ميوعة بالدم ويمنعان تجلطه مما يعرض الشخص لنزف مستمر.

▶ لهذا نجد أن الأعشاب أدوية عبارة عن عقاقير طبية من أصل نباتي وبها مواد فعالة ويمكن أن تتدخل مع علاجات أخرى لهذا يكون تناولها بحرص شديد وتكون جرعاتها محسوبة بدقة ، هذا يعرفه الصيادلة أكثر من غيرهم، لأن علم العقاقير من العلوم الأساسية في دراساتهم وله أبحاثه، ولهذا نجد العطارين يجهلون هذه الآثار الجانبية المدمرة بل والقاتلة أحياناً.

الطب الصيني Chinese medicine

- ▶ من المبادئ الأساسية للطب الصيني التقليدي هو أن الطاقة تشي **qi** أو **ch'i** تنتشر في الجسم من خلال قنوات تسمى خطوط الطولية ويتم ادخال الابر الصينية الى هذه القنوات وتكون غير مؤلمة وتشبه لدغة البعوضة .
- ▶ وهذه القوة تنطلق في أجسامنا من نقاط عبر قنوات غير مرئية التي تعبر الجسم عبر ٤ امرا طوليًا وتتجمع هذه الممرات في الأعضاء الداخلية . وأي انغلاق بها في أي جزء من الجسم يسبب عدم التوازن الذي يولد المرض.
- ▶ لهذا الوخز بالإبر الصينية فوق النقاط على سطح هذه الممرات الطولية يثير عودة تدفق قوة (تشي) في هذه الخطوط وهذه النظرية الصينية تعد نظرة فلسفية ليس لها أي سند علمي حتى الآن. ولا يمكن قياس قوة تشي فهذا مرده الي تأثير الإبر ذاتها التي تساعد علي أفراس المورفينات (اندورفينات) والكورتيزونات الطبيعية بالجسم والتي تعالج الالتهابات العصبية والجسدية والعضوية. وهذا ما يجعل لها شواهد علاجية في الطب التقليدي ولا سيما وأنها بلا اثار جانبية كالادوية والجراحة.

العلاج باليوغا Yoga therapy

- ▶ هي من التمارين الرياضية لتقوية الجسم والعضلات وأن ممارسة تمارين اليوغا تعيد للجسم توازنه وتجعله يحتفظ بصحته وحيويته، اذا نجد أن بعض النسوة قد يصبين بحالة اكتئاب وخصوصاً بعد الولادة نتيجة عدم تعرضهن لضوء الشمس فينتابهن حالة من النوم كثيرا وتناول السكريات والنشويات بكثرة لهذا فان ممارسة تمارين اليوغا في الجو المشمس يزيل ذلك الاكتئاب وان اخذ نفس عميق وبيبء يقوي عضلات البطن ويزيد من التروية الدموية للخلايا والأنسجة داخل الجسم،
- ▶ وكذلك المشي في افراز الاندروفينات بالجسم والتي تسكن الآلام كما أن التركيز والاسترخاء أثناء تمارين اليوغا يجعلان الدماغ يفكر بترتيب ويمنعان التشوش في الأفكار مع تنشيط القلب والجهاز الدوري والجهاز الليمفاوي مما يكسب الشخص قدرة وحيوية.
- ▶ تستغرق تمارين اليوغا من سبع الي سبعين دقيقة يوميا وتفيد في آلام الظهر والقلق والتوتر والاكتئاب لانها توسع الشعب التنفسية، ولعلاج آلام الظهر يقف الشخص منتصباً كلما أمكن للتخلص من الآلام المبرحة مع ممارسة بقية تمارين اليوغا بعد ذلك.

العلاج المغناطيسي Magnet therapy

- ▶ هو إخضاع أجزاء معينة من الجسم إلى مجالات مغناطيسية ثابتة والتي تنتج عن مغناطيس دائم وله بعض التأثيرات الصحية المفيدة . هذه الادعاءات الفيزيائية والبيولوجية غير مثبتة ولا توجد آثار على الصحة أو الشفاء وعلى الرغم من أن الهيموجلوبين له طاقة مغناطيسية معاكسة ضعيفة (عندما يكون مؤكسدا) أو مغناطيسية مسايرة (عندما يكون غير مؤكسد) إلا ان المغناطيس المستخدم في العلاج المغناطيسي تكون طاقتها أضعف من أن يكون لها أي تأثير يذكر على تدفق الدم .
- ▶ اذ يحتوي الجسم بشكل طبيعي على مجالات مغناطيسية وكهربائية. تحتوي كل جزيئات الجسم على كمية صغيرة من الطاقة المغناطيسية فيها.
- ▶ الفكرة وراء علاج الحقل المغناطيسي هي أنّ بعض المشاكل تحدث بسبب اختلاف التوازن بين الحقول المغناطيسية. إذا وضع مجالاً مغناطيسياً بالقرب من الجسم، يُعتقد أنّ الأشياء ستعود إلى وضعها الطبيعي.
- ▶ الأيونات مثل الكالسيوم والبوتاسيوم تساعد الخلايا على إرسال الإشارات. في الاختبارات رأى العلماء أن المغناطيس يغير الطريقة التي تعمل بها هذه الأيونات

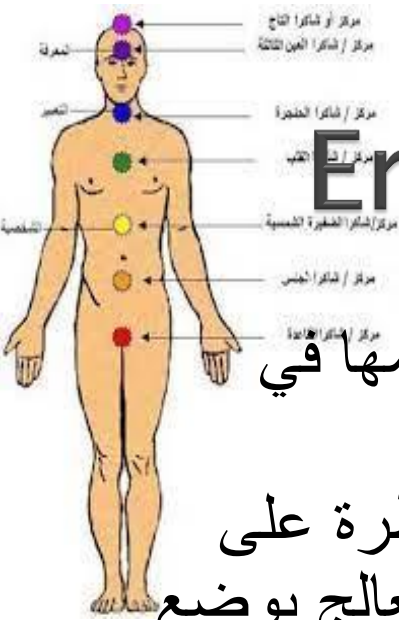
الطب التماثلي Homeopathic medicine

الفكرة أنه من الممكن علاج بعض الأمراض من خلال محاليل مخففة جداً من مواد تسبب أعراضاً مشابهة لأعراض المرض الأصلي، إذا ما تناولها شخص سليم. وبناء على هذه الفكرة فإنه يمكن إذا ما كان الشخص مصاباً بالحمى مثلاً علاجه من خلال محلول مخفف جداً من مادة كيميائية معروف عنها أنها تسبب الحمى للأشخاص الأصحاء وهذا ما أطلق عليها لقب قانون التماثلية، الذي يدعي أن التماثلات تلغي بعضها بعضاً، ولذا يؤدي تناول المادة المسببة للحمى إلى إلغاء تأثير المسببات المرضية في الجسم التي تؤدي إلى ظهور الحمى.

ويعتمد ممارسو هذا النوع من العلاج على تخفيف المادة الكيميائية من خلال مراحل متتابعة، بحيث لا يظل منها أي شيء يذكر في المحلول النهائي، مدعين أنه على رغم عدم وجود المادة في المحلول النهائي، إلا أن المحلول يصبح متصفاً بصفات الفيزيائية والغريب أنه على رغم عدم منطوقية هذا المفهوم، ومع عدم وجود أدلة علمية أو دراسات تظهر فعاليته، ولو بشكل نسبي، إلا أنه ظل يستخدم بشكل واسع خلال المئتي عام الماضية

العلاج بالضغط (الريفلكسولوجي) (Acupressure reflexology)

- ▶ أي "علم المنعكسات"، أي شيء ينعكس على الآخر. أي شيء نافع يمنح الإنسان طاقة إيجابية، وأي شيء ضار يمنحه طاقة سلبية، فتصنيف أي شيء في الكون يتحدد بمدى استفادة الإنسان منه، ومن هنا سمي علم المنعكسات.
- ▶ نوعان: إنعكاس داخلي وإنعكاس خارجي.
- ▶ فالداخلي يقيس تأثير الإنسان بذاته على ذاته أي تأثير العقل على الجسم، تأثير الجسم على الحالة النفسية، تأثير الحالة النفسية على الهرمونات وعلى الحالة المزاجية.
- ▶ أما الانعكاس الخارجي يختص بتأثير أي شيء خارجي على الإنسان مثل الطعام والشراب والهواء والماء والبرودة والسخونة والشمس والأرض والهواء. فكلما كان الشيء طبيعي كلما كان تأثيره على الإنسان أكثر إيجابية، وهذا ما يبرر استخدام أدوات طبيعية في العلاج بالريفلكسولوجي وهذا لا يعني الإفراط في الأشياء الإيجابية لأن في هذه الحالة سوف تتحول إلى طاقة سلبية حتى لو كانت إيجابية في ظاهرها.



العلاج بالطاقة Energy therapy

- ▶ لعلاج بالطاقة أو الريكي هو تقنية يابانية المنشأ، بدأ استخدامها في اليابان في بداية القرن العشرين كنوع من الطب البديل.
- ▶ التقنية لا تشفي تمامًا من الأمراض، لكنها تساعد على السيطرة على الأعراض المزعجة للعديد من الأمراض، ويتم فيها قيام المعالج بوضع يده فوق مواضع معينة من الجسم لتحفيز قدرات الجسم على الشفاء الذاتي.
- ▶ يساعد الريكي على إزالة أي عقد في طاقة الجسم، ومساعدة الطاقة الإيجابية والشفائية في الجسم على التدفق بشكل سلس من منطقة لأخرى في الجسم، بشكل شبيه لتأثير الوخز بالإبر الصينية .
- ▶ كما يجب إدراك أن العلاج بالطاقة لا يمكن أن يكون
- ▶ بديلًا لأي علاج طبي تقليدي.



العلاج بالصيام Fasting therapy

- ▶ الصيام الطبي، أو الصيام المعتمد على الماء، أو الصيام تحت إشراف الطبيب كلها مسميات تعود لتعرف عنه، وهو إجراء يلجأ له الطبيب المختص ويجعل مرضاه يخضعوا له، وهو معتمد كلياً على الماء ، إذ لا يجب أن يأكل المريض أو يشرب سوى الماء.
- ▶ من منظور طبي يجب أن تكون المدة التي ينقطع فيها الإنسان عن الطعام لا تتجاوز الثلاث أيام، لذلك فإن المدة التي قد يخضع فيها الشخص للصيام الطبي تتراوح بين ٢٤ ساعة إلى ثلاثة أيام.
- ▶ لذلك إن تجاوزت مدة الصيام ٢-٣ أيام على الشخص أن يقوم بالصيام الطبي في منشأة طبية مثل المستشفيات تحت رعاية طبيب مختص.
- ▶ أجريت دراسات حديثة على الصيام العلاجي وما هو تأثير على صحة الإنسان
- ▶ إذ استنتجت هذه الدراسات الى ان اصيام يقي الجسم من أمراض القلب والأوعية الدموية والتهاب المفاصل وأمراض الجهاز الهضمي.

العلاج بالألوان Color therapy

- ▶ يُطلق عليه أحيانًا العلاج بالأضواء الملونة أو علم الألوان أو المعالجة بالكرومات، هو طريقة طبية بديلة. يدعي المعالجون بالألوان أنهم قادرون على استخدام الضوء الملون من أجل موازنة الطاقة التي يفتقر إليها جسم الشخص المصاب .
- ▶ وهو من العلاجات البديلة التي تستخدم ألوان قوس قزح من أجل الشفاء.
- ▶ يعتقد ممارسو هذا النوع من العلاج بأن للجسد سبع شاكرات ، يدعي البعض أنها مراكز روحية ، ويُعتقد أنها موجودة على طول العمود الفقري. يربط فكر العصر الحديث كل شاكرة بلون واحد من طيف الضوء المرئي، إلى جانب وظيفة وجهاز أو نظام جسدي. يمكن وفقًا لهذا الرأي أن تصبح الشاكرات غير متوازنة وتؤدي عند ذلك إلى أمراض جسدية ، ولكن تطبيق اللون المناسب يمكن أن يصحح هذه الاختلالات .

العلاج بالايحاء Suggestion therapy

و شكل من أشكال العلاج النفسي يستخدم لإحداث تغيير في العقل الباطن للمريض في شكل ردود وأفكار ومواقف وسلوكيات أو مشاعر جديدة .

يعد الإيحاء النفسي مصدرا مهما للتحكم في الشؤون الحياتية عن طريق العقل، وهو الأمر الذي يجعل بعض الأشخاص يوثرون على غيرهم.

ويمكن استخدام الإيحاء النفسي للتأثير الإيجابي على الجسم والحالة النفسية



► ن العلاج بالإحياء يرجع إلى عهد القدماء المصريين، عندما كانت هناك معابد النوم، أو ما يسمى بـ«النوم العلاجي». ويشاع خطأً اسم التنويم المغناطيسي على هذا العلم، وإذا أردنا التسمية الواضحة باللغة العربية فهو علم الإحياء الذاتي، فإن جميع حالات الإحياء لا تتم إلا من الشخص نفسه، ويختص دور الطبيب بإرشاد وتوجيه الشخص إلى علم الإحياء، وكيف يصل إليه ويمارسه، ثم كيف يستفيد منه. وحتى تكون الصورة أكثر وضوحاً، فإننا جميعاً نمر بحالات اليقظة والنوم، ويرسل المخ موجات كهربائية تحدد درجة اليقظة أو النوم التي نكون عليها. لقد اكتشف باحثون إيطاليون أن العلاج بالإحياء كان له أثر إيجابي كبير على أدمغة بعض مرضى شلل الرعاش «باركنسون» بصورة لم تكن متوقعة

