



الطب البديل

[العنوان الفرعي للمستند]



بإشراف المدرس:
إعداد الطالب:
تاريخ البحث:

يلجأ بعض البشر إلى العلاج الشعبي أو ما يسمى بالطب البديل، وهو عبارة عن مجموعة من الطرق العلاجية التي تستخدم جنباً إلى جنب مع الطب الحديث، وكان لهذه الطرق دور مهم في تطور الطب بشكل عام، فهذا النوع من العلاج موجود منذ وجود البشر، وتم تطويره بمرور الوقت ليتناسب مع ظروف الحياة.

ولكن بعض أنواع العلاجات التي تستخدم في الطب الشعبي لا تتلائم مع طرق العلاج الحديثة، لأن هناك اختلافاً بينه وبين الطب الحديث، حيث يعيش العلاج الشعبي مع الناس كجزء من عاداتهم وثقافتهم، ويمكن تفسير سبب انتشار هذا النوع من الطب حتى الآن من خلال أن بعض هذه العلاجات ترتبط بالمعتقدات الدينية.

في بعض الأحيان يمكن أن يساعد العلاج البديل في شفاء العديد من الحالات ويكون له تأثير إيجابي على المريض، وأحياناً لا يعطي النتائج المطلوبة، كما أنه يعتمد في معظم الحالات على المنتجات الحيوانية، والأعشاب، والمعادن.

أنواع الطبِّ البديل:

العلاج بالأعشاب:

فيُعتبر التداوي بالأعشاب من أقدم أنواع الطبِّ البديل، فيتمُّ استخدامُ نوعٍ من الأعشاب في علاجٍ مرضٍ ما، ومن هذه الأعشاب والأمراض التي تعالجها:

النَّعناع : والذي يستخدمُ في علاجِ الإسهالِ وألمِ المعدةِ فيتمُّ شربُ مغلي النَّعناعِ أو وضعه في السَّلطة.

البابونج : فتوجدُ له فوائدٌ متعددةٌ في علاجِ أمراضِ القلبِ والحموضةِ والغثيانِ والقرحةِ.

البقدونس : فيساعدُ على التَّخفيفِ من أعراضِ الطَّمثِ والتَّوترِ ومرضِ احتباسِ البولِ، كما أنَّ البقدونسَ يحتوي على العديدِ من المعادنِ المفيدةِ للجسمِ كالحديدِ والبوتاسيومِ وفيتامين ب6.

زيتُ الكتان : مفيدٌ جداً للأوعيةِ الدَّمويةِ والأعصابِ والبروستاتا.

الهندباء: فتعملُ على تطهيرِ الكبدِ والمحافظةِ على صحَّةِ الجهازِ الهضمي، وخفضِ مستوى السُّكرِ في الدَّم، وتحفيزِ البنكرياسِ على العملِ.

الرَّعتر: فيعملُ الرَّعترُ كمضادٍ حيويٍّ جيِّدٍ للوقايةِ من العديدِ من الفايروسات، فيُشربُ كثيراً في موسمِ الشِّتاءِ عند انتشارِ فايروسِ الإنفلونزا بكثرةٍ، كما يعالجُ التهابِ الحلقِ والسَّعالِ والتَّخلصِ من آثارِ الجروحِ.

اليوجا:

وهي نوعٌ من أنواع الرّياضة التي تعملُ على استرخاءِ الجسمِ وتقوية عضلاته، وتعملُ على علاج الاكتئابِ وخاصةً بعد الولادة، وتحفيزِ الدّماغِ على العملِ وبناءِ الخلايا في الجسمِ وإفرازِ هرمونِ الأفيونات والذي يقومُ بتسكين الآلام.

الإبر الصّينية:

انتشر علاجُ الإبر الصّينية بشكلٍ كبيرٍ لقدرتهِ على علاجِ مرضِ الرّبو والإدمانِ من المخدرات، والمساعدةُ على إفرازِ هرمونِ المورفيناتِ والكورتيزوناتِ الذي يقومُ بعلاجِ الالتهاباتِ العصبيةِ والجسديةِ، كما تزيدُ الإبرُ الصّينيةُ من رطوبةِ الجسمِ والتّخلصِ من جفافه.

اللمسة الشّفائية:

يعتبرُ هذا العلاجُ من العلاجاتِ القديمةِ، ولكن يستخدمُها القليلُ من الأشخاصِ. ويعتمدُ هذا العلاجُ على الطّاقة الشّفائية أو العلاجِ الرّوحي، فيقومُ المريضُ بلمسِ يدِ المعالجِ الذي يقومُ ببثّ الطّاقة الإيجابيةِ لجسدِ المريضِ، وكانَ يستخدمُ هذا النّوعُ من العلاجِ في فرنسا، حيثُ يقومُ المرضى بلمسِ يدِ الملوكِ ومصافحتهم لنقلِ الدّبذباتِ الإيجابيةِ إليهم.

العلاجُ بالأصوات:

فيستخدمُ بعضُ الأشخاصِ الموسيقى الهادئةَ في علاجِ العديدِ من الأمراضِ النّفسيةِ، وخاصةً حالاتِ اضطراباتِ النّوم، كما تمّ تصنيعُ الكرسيِ الصّوتيّ الفسيولوجي؛ حيثُ يصدرُ العديدُ من الأصواتِ التي تستخدمُ للعلاجِ وبعضِ الدّبذباتِ التي تعالجُ الأمراضِ العضليةِ أو العظميةِ والعصبيةِ والنّفسيةِ، واستخدامُ التّدليكِ معها لتنشيطِ الدّورةِ الدّمويةِ وتقليلِ الآلامِ النّاتجةِ عن تصلّبِ الشّرايينِ والتهابِ العظامِ.

العلاجُ بالألوان:

يعتبرُ العلاجُ بالألوانِ حالياً حقيقةً علاجيةً وطريقةً رخيصةً لتحسينِ بيئةِ المنازلِ والمكاتبِ. فاللون الأزرق يفيدُ كثيراً في التقليلِ من التوترِ العصبيِ لأنه يقللُ من الموجاتِ المخيةِ التي تنشطُ المخ. والألوانِ الهادئةِ عامةً تهدئُ الأعصابِ، ويمكنُ وضعُ لوحةٍ أو بوسترِ البحرِ فوقِ المكتبِ أو الحائطِ به. ويفيدُ اللونِ البرتقاليِ في هذا الإحساسِ أيضاً. واللونُ الأخضرُ في ملابسِ الأطباءِ نجدهُ يوحي لنا بالهدوءِ كما أن دهانِ غرفِ الطوارئِ باللونِ الأحمرِ يولدُ الشعورَ بالحذرِ والانتباهِ واللونُ الأبيضُ يوحي بأن المكانَ صحي، ولونُ المطابخِ باللونِ التركوازِ أو

الأزرق أو البنفسجي يبعث على الهدوء والنظرة المنتعشة. وفي العمل نجد أن اللون الأصفر أو اللون البنفسجي يبعثان علي التركيز والتفكير العميق والحكمة والابتكار والجدل. أما اللون الأحمر فنادرا ما يستخدم إلا أنه يبعث علي الحيوية والطاقة. وفي غرف النوم يضاف إليها بعضا من اللون الأحمر لأنه يبعث علي الصحة والتنفس العميق والطاقة واللون الأزرق أو (الموف) يهدئ الأعصاب. أما غرف الأطفال فيتغير ألوانها باستمرار معتمدة علي شخصية الطفل. لأن الأطفال يستجيبون للألوان. ويكون تغييرها متدرجا حسب ترتيب ألوان الطيف كالأحمر والبرتقالي والأصفر. وهذا التغيير اللوني يتم حسب المراحل العمرية. وفي سن المراهقة يناسبها اللون الأخضر والأزرق.

أضرار ومخاطر الطب البديل:

يعتمد العلاج البديل على التجارب وقد تطور بناء على معتقدات وثقافات معينة، على عكس الأدوية التي يتم اختبارها وتطويرها عن طريق البحث العلمي، لذلك قد يكون غير فعال في بعض الحالات المرضية، بسبب قلة الدراسات المتعلقة بالأدوية الشعبية والطب البديل، لهذا قد تحدث بعض المشاكل والآثار الجانبية نتيجة الجرعة الزائدة، لأن تعليمات الجرعات تعتمد على التخمين، ويمكن أن تتفاعل بعض الأعشاب المستخدمة في العلاج مع بعضها، لذلك قد يتسبب الطب الشعبي بحدوث مشاكل صحية خطيرة.

وختاماً يرجى الحذر عند استخدام أي نوع من الطب البديل، ويفضل أن يتم ذلك بإشراف طبي وتحديدأ في الحالات التي لديها أمراض مزمنة، ليتمكن الأطباء من تقديم المساعدة المناسبة في حال حدوث خلل للجسم أو عدم تقبله للعلاج، كما يجب العلم أن نتائج الطب الشعبي تختلف من حالة إلى أخرى بناء على طبيعة الجسم، والفئة العمرية، ونوع المرض.

