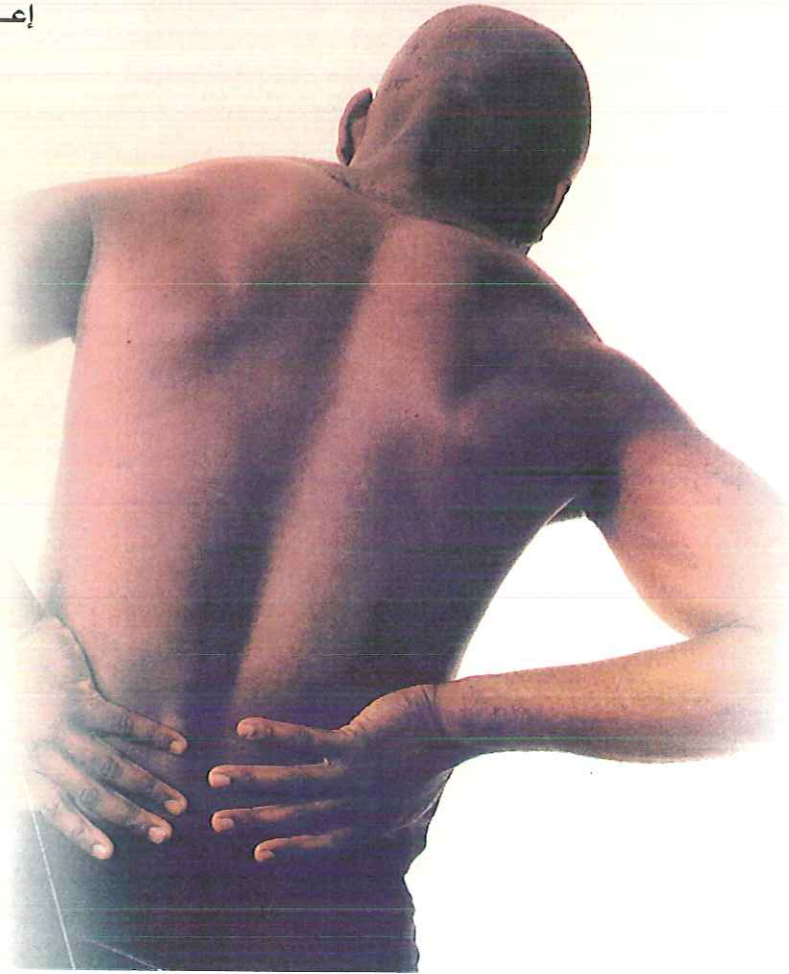




كمادات الزنجبيل المقاربة الماكروبيوتكية لآلام الظهر

إعداد خالد التركي





يمثل وجع الظهر المشكلة الصحية الأوسع انتشاراً في العالم (إلى جانب الصداع). والواقع أن مشاكل الظهر لا تنجم بالضرورة عن الإجهاد الحاد أو الحوادث الخطيرة، لاسيما وأن أي حركة بسيطة نسبياً كالتعثّر بحجر منصوب على حافة الطريق أو الانحناء لالتقاط قلم وقع أرضاً قد يكون كافياً للتسبب بوجع الظهر، بل ويمكن لأي حركة مضاجئة أو خرقاء أو غير متوازنة أن تسبب وجعاً في الظهر وتؤدي إلى عرق النسا، وهو ألم يصيب محيط الوركين أو العصب الوركي. وقد يكون الألم عارضاً يدل على وجود خلل في العمود الفقري وضعف في بنيته.

أما الأوجاع التي لا يُعرف لها سبب محدد، فقد تنجم عن إصابة ما في العمود الفقري، وفي بعض الأحيان، تتجلى أعراض المشكلة في الظهر على نحو مباشر بحيث تسمح للمريض أن يربط بين السبب ومفعوله. إنما قد يحدث أن تمر أيام أو حتى شهور قبل أن يشعر المريض بأي ألم، مما يجعله يبحث عن علاج لا يناسب خلل العمود الفقري المسبب للألم، اعتقاداً منه بأنه يعاني من مشكلة مختلفة.

الطاقة الراكدة.

تعمل الحرارة العالية لكمادات الزنجبيل المستعملة على عدة محاور لتوفير الفائدة للجسم ومنها على سبيل المثال: توسعة الأوعية الدموية وتحريك السوائل الراكدة وإذابة المخاط الراكد. يخترق الزنجبيل الجسم عميقاً، وفي الوقت ذاته يعمل على تبديد الدهون المتراكمة. وهنا يجب أن تلتفت نظر السيدات أن هذا لا يعني أنه يمكن استعمال كمادات الزنجبيل كسبيل رئيسي لتخفيف الوزن، لكن يمكن أن يكون ذلك فائدة إضافية حينما تستعمل للعلاج الأساسي.

لكن الأكثر أهمية، هو أن الزنجبيل يزيد من الدورة الدموية بحيث ينظف ويفذي وينشط الأنسجة التي تعالج به.

الحاذير

كمادات الزنجبيل في الغالب تصلح لكل الناس في مواضع عدة، ولكن ثمة حالات معينة، لا يجوز معها استعمال الزنجبيل

يعرف معظم الناس أن للزنجبيل فوائد وقدرة مدهشة على شفاء الكثير من العلل الصحية حينما يتم تناوله (كشراب أو مستخلص) لكن القليلون يعرفون فوائده في الاستعمالات الخارجية، فوفقاً للماكروبيوتيك يمكن تخفيف جملة من الآلام عن طريق استخدام كمادات الزنجبيل التي تتميز بفاعليتها وبساطتها وعرف عنها شفاء آلام الظهر ومشاكل الحيض والتهاب المفاصل وآلام الرقبة وحصى الكلى. وتثبت المقاربة الماكروبيوتيكية مرة تلو المرة مدى تأثيرها وفعاليتها، فعلاوة على أن كمادات الزنجبيل غير مكلفة ويسهل تحضيرها واستعمالها في المنزل، تبين مؤخراً أن لها فوائد متعددة دون أي آثار سلبية.

كيف تعمل كمادات الزنجبيل؟

في كثير من الأحيان تشعر بألم في أجزاء من الجسم، بحيث يكون تدفق الطاقة فيها راكداً. وفي هذه الحالات تسهم كمادات الزنجبيل في حث الدورة الدموية والسوائل الأخرى في الجسم وتنشيطها وفي تبديد

يخترق الزنجبيل الجسم عميقاً، وفي الوقت ذاته يعمل على تبديد الدهون المتراكمة.

وهنا يجب أن نلفت نظر السيدات أن هذا لا يعني أنه يمكن استعمال كمادات الزنجبيل كسبيل رئيسي

لتخفيف الوزن، لكن يمكن أن يكون ذلك فائدة إضافية حينما تستعمل للعلاج الأساسي

دقائق إلى أن يتحول لون الماء إلى الصفار .
ثم أطفئي النار .
٦- أصبح السائل جاهزاً ، اغمسي فوط
المطبخ فيه ، وكمدي بها مواضع الألم .

كيفية الاستعمال

في حين أن من السهل أن نقوم بوضع
كمادات لأنفسنا في بعض أماكن الجسم
ولكن من الصعب وضع كمادات للظهر لذا
ننصح بالاستعانة بصديق أو شخص قريب
ليقوم بهذه المهمة على أن يرتدي قفاز حتى
يشعر بالارتياح ، ويجب أن نتذكر أن
كمادات الزنجبيل يجب أن تستعمل عندما
يكون الماء ساخناً قليلاً ، لا يجب تضييع أي
وقت ، والبدء بوضع الكمادات سريعاً ويمكن
دائماً إعادة تسخين الماء لو بردت جداً أثناء
عملية التكميد .

الخطوات العشر

- ١- استلقي بارتياح على الأرضية .
- ٢- إطوي فوطة المطبخ طويلاً عدة مرات .
- ٣- ارفعي الغطاء عن القدر واغمس الجزء
الأوسط من الفوطة في الماء وأنت تمسك
كل جانب في يد .
- ٤- أعصري قليلاً من الماء من الفوطة في
القدر .
- ٥- أنشري الفوطة ثم أعيد طويها بشكل
يناسب المكان المراد علاجه .
- ٦- يجب التأكد من سخونة الفوطة قبل
وضعها مباشرة على الجلد كي لا تحرقه .
- ٧- ضعي الفوطة مباشرة على الموضع الذي
تريد علاجه ، يجب أن تكون الفوطة ساخنة
بقدر درجة تحمل الشخص ولحسن الحظ
في هذه الحالة ، الظهر ليس حساساً
للحرارة مثل مواضع الجسم الأخرى .
- ٨- يجب أن تحافظي على الموضع المعالج
دافئاً قدر الإمكان وللحفاظ على سخونة
الفوطة ضع فوقها منشفتين أكبر حجماً كي
تحافظي على سخونة الكمادة لمدة ثلاث إلى
عشر دقائق .
- ٩- حالما يتوقف الشخص عن الشعور
بسخونة الكمادات يجب أن يستبدلها
بكمادات جديدة .

- وهي :
- كبار السن والأطفال الرضع .
 - عند موضع الدماغ .
 - ارتفاع كبير في درجة حرارة الجسم .
 - المنطقة السفلى للبطن عند النساء
الحوامل

- عند موضع الزائدة الدودية الملتهبة .
- أكثر من خمسة دقائق على مواقع الأورام
السرطانية .

كيفية تحضير كمادات

الزنجبيل

٨ / الأشياء اللازمة :

- جذور الزنجبيل الطازج .
- قدر واسع ثقيل بغطاء سعة ١ جالون ماء .
- ١ جالون ماء .
- المبشرة .
- منشفة حمام كبيرة .
- ثلاث فوط مطبخ صغيرة .
- كيس قطني صغير ذو رباط للغلاق .

طريقة التحضير

البسيطة جداً

- ١- اغلي ٤ لترات من الماء في قدر مغطى
، وفي الوقت ذاته ابشري ١٠٠ غ من جذور
الزنجبيل (بحركة دائرية على المبشرة
وليس صعوداً ونزولاً) .
- ٢- بللي الكيس القطني ثم ضعي الزنجبيل
فيه ثم أوثقي رباطه بشدة .
- ٣- حالما يبدأ الماء بالغليان ، ارفعي القدر
عن النار ، بحيث تبقى الماء تحت نقطة
درجة الغليان تماماً . ولا يجب بعد ذلك
غلي الماء ، لأن درجة الغليان تدمر المكونات
الفعالة في الزنجبيل .
- ٤- ارفعي غطاء القدر ، أعصري الكيس
فوقه ثم ارميه في الماء .
- ٥- غطي القدر ثانية ثم ضعيه على النار
الخفيفة ودعي الزنجبيل يطبخ لمدة خمس





في كثير من الأحيان نشعر
بالم في أجزاء من الجسم ،
حيث يكون تدفق الطاقة
فيها راکداً . وفي هذه
الحالات تسهم كمادات
الزنجبيل في حث الدورة
الدموية والسوائل الأخرى في
الجسم وتنشيطها .



شهادة حية

في إحدى الليالي شعرت بآلام في
أسفل ظهري، فقامت بوضع كمادة
زنجبيل في موضع السالم ، وأستطيع
أن أقول بكل جرأة أن كمادة الزنجبيل
أعطت نتيجة سريعة نسبياً. مع أن
الكمادة قد تجلب راحة عرضية لكنها
لا تزيل سبب المشكلة الأساسي .
وللغوص عميقاً في أسباب الألم ،
يستحسن الجمع بين كمادات الزنجبيل
وأشكال أخرى من العلاجات البديلة
في برنامج علاجي متكامل ومفصل
على احتياجات الفرد الشخصية -
ومنها الشياتسو وعلاج القدمين
والتدليك الطبي بالإضافة - إذا رغب
الشخص - إلى شكل ما من
الاستشارات الشخصية.

أبازير Abazir

الزنجبيل في غضون ٢٤ ساعة.

استعمالات

مفيدة أخرى

- يمكن إعادة تسخين محلول الزنجبيل
الذي انقضى عليه ٢٤ ساعة وإضافته إلى
ماء مغطس الحمام لإنعاش الجسم.
- كما يمكن استعمال محلول الزنجبيل
القديم في مغطس القدمين ، ويقال أن هذا
يجلب النوم الهانئ.
- القيام بفرك الجسم بمحلول الزنجبيل ،
كأول شيء في الصباح ، يحفز أجهزة
الجسم ويعتبر وسيلة عظيمة للبدء بيوم
جديد.

١٠- حافظي على تبديل الكمادات إلى أن
يتحول لون الجلد في الموضع المعالج إلى
اللون الأحمر. سوف تأخذ هذه العملية مدة
تتراوح بين عشرين إلى ثلاثون دقيقة.
بعد الانتهاء من هذه العملية ، اشطفي
وجففي الفوط المستعملة. ويستحسن
فصلها عن الفوط والمناشف الأخرى ، وعدم
استعمالها إلا لكمادات الزنجبيل.
تذكري أن ماء الزنجبيل الذي حضرته يفقد
مفعوله من خلال ساعتين أو ثلاث ساعات
، ولهذا إن كنت تقومي بمعالجة حالة
خطيرة ، سيتوجب عليك تحضير محلول
زنجبيل جديد ، إن كنت ترغبي بتكرار وضع
الكمادات مرة ثانية . بالنسبة للحالات غير
الخطرة يمكنك إعادة استعمال ماء