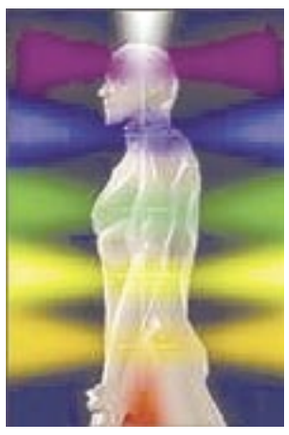
تقنية التداوي باللون

تؤدي الألوان دورا أساسيا في حياتنا، وتؤثر على حالة الإنسان الجسمية والعقلية والنفسية،وعلى الرغم مرور مايقارب من 150 عاما على بدء دراسة التأثير العلاجي للألوان على جسم الإنسان وعلى حالته النفسية ، بصورة علمية، لايزال هذا الموضوع في طور الاستكشاف البطيء على الصعيد الدولي، ويكاد يكون مجهولا تماما في العالم العربي في وقتنا الحاضر، على الرغم من أن العلاج بالألوان كان معروفا من عصور سحيقة لدى الحضارات القديمة في الشرق الأقصى (الهند والصين) والشرق الأوسط (بلاد الرافدين ومصر الفراعنة ويونان الإغريق).

وكثير من العلماء بهذا المجال على علم أنه قد عرف الطب الهندي القديم إن للجسم البشري جسما آخر هالياً شفافا لا تراه العين البشرية ملونا يحيط به ويتخلله ويدعى الهالة.

وحسب الاعتقادات الطبية الهندوسية القديمة، فمن وظائف تلك الهالة امتصاص الضوء الشمسي الأبيض من المحيط وتركيزه في سبع مراكز للطاقة تدعى كل منها "تشاكرا" تقوم بدورها بتوزيع الطاقة الضوئية بألوان الطيف الأساسية على أجزاء الجسم، ويمكن مشاهدة هذه الهالة والتي تسمى أحيانا "طاقة الحياة" عبر تقنية من التصوير تسمى "التصوير الكليرلياني" (نسبة إلى مخترعيها الروسيين في الثلاثينيات من القرن الماضي "سيميون" و"فالنتينا كليريان") وأصبح بالإمكان في وقتنا الحاضر وبفضل التقنيات الحديثة التي توصل لها العالم التأكد من صحة ذلك وبكل سهوله.



ولكن العرب هم أول اهتموا بآثار الألوان العلاجية قبل الغرب بقرون، فقد جاء في كتاب "القانون" للعلامة العربي "ابن سينا" إشارة إلى تأثير الألوان الرئيسية على الفرد فوجد أن الأحمر على سبيل المثال يثير الدم بينما الأزرق يهدئه، مقارنة مع أول كتاب غربي وضع حول استخدام الضوء لأغراض علاجية فكان بعنوان "الضوء الأحمر والأزرق، أو الضوء وأشعته كدواء" لمؤلفه الدكتور "س. بانكوست" ونشر عام 1877. وقد ركز بحث الكتاب على تأثير الأشعة الحمراء المنبهة والزرقاء المسكنة على جسم الإنسان ، وفي عام 1887 نشر الدكتور "إيدوين بابيت" كتابه البحثي الهام بعنوان "مبادئ الضوء واللون" أوصى فيه باتباع عدة تقنيات وأساليب لاستخدام اللون بغرض العلاج.

عموما لا يعترف الطب التقليدي تماما بالعلاج بالألوان وإن كان بعض الأطباء يقرون بتأثير الألوان العلاجي لعلاج حالات مرضية نفسية فقط.

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الألوان تؤثر على الجهاز العصبي للإنسان تأثيرات مختلفة، وتنقسم الألوان إلى مجموعتين: "الألوان الحارة" مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر وهي مقرّبة وعدوانية، و"الألوان الباردة" مثل الأزرق والأخضر و البنفسجي والتي تعتبر قابضة وسلبية.

وقال الباحثون ، في تقريرهم لنتائج هذه الدراسات ان "استحمام" الشخص بالضوء الأحمر لنصف ساعة يرفع معدل ضربات القلب، بينما يخفض حمام مماثل مستوى ضغط الدم ، وبالنسبة إلى أكثر الألوان التي يفضلها الإنسان حسب عدد من استطلاعات الرأي فهو الأزرق بسبب تأثيره المهدئ والذي يخفض حتى معدل الشهيق والزفير و لهذا يعتبر واسع الانتشار في أماكن العلاج، وبالنسبة إلى أكثر الألوان المكروهة على الإطلاق فهو الأصفر الغامق ،لأن الفائض منه يسبب الشعور بالقلق وثقل الحركة ونقص التركيز وفقدان الإحساس بالهدف ، وبزيادة كبيرة جدا عن الحد من هذا اللون يشعر الشخص بالتوتر العصبي وبالشك وأحيانا يتصرف بشكل غير عقلاني وغير مسؤول.

و أكد تقرير الباحثون أن طلاء جدران غرف الدراسة باللون الأزرق الفاتح مع وضع سجاد رمادي على الأرض وإضاءتها بمصابيح ضوئية عادية يخفض معدل ضربات القلب عند التلاميذ والطلاب، ويقلل سلوكهم العدواني والطائش ويزيد من انتباههم على شرح المدرس، على عكس مفعول طلاء الجدران بالبرتقالي والإضاءة بمصابيح "الفلورسنت".

الألوان ومعانيها الطبية:

الأحمر:

يحفز الحيوية والقوة والنشاط الجنسي وقوة الإرادة ودرجة التيقظ. يستخدم الأحمر لمعالجة فقر الدم، والعجز الجنسي، ونقص التروية الدموية. لونه المكمل هو التركوازي.

البرتقالي:

يثير البرتقالي الفرح والبهجة. يستخدم لمعالجة الاكتئاب ومشاكل الكلية والرئة، مثل الربو والتهاب القصبات الرئوية، كما أنه منشط عام ومقو للقلب، ولونه المكمل الأزرق.

الأصفر:

يحفز الأصفر القدرة العقلية والتركيز والشعور بالانفصال. يمكن استخدامه لعلاج الروماتيزم والتهاب المفاصل، والأمراض المتعلقة بالتوتر. لونه المكمل البنفسجي.

ويضاف إلى ذلك أن الأصفر "منشط عام في حالة الإصابة بفقر الدم، ويشفي إصابات الجهاز التنفسي مثل البرد والحلق والسعال".

الأخضر:

وهو لون الطبيعة ويمثل النقاء والانسجام. ويعتبر أفضل الألوان الشافية حيث يستخدم لإحداث التوازن في الجسم. لونه المكمل "الماغينتا" (لون أرجواني أحمر غامق).

التركوازي(الفيروزي):

هو لون مهدئ ومطهر ومسكن. يستخدم في علاج الأمراض الالتهابية ولرفع قدرة جهاز المناعة. لونه المكمل الأحمر.

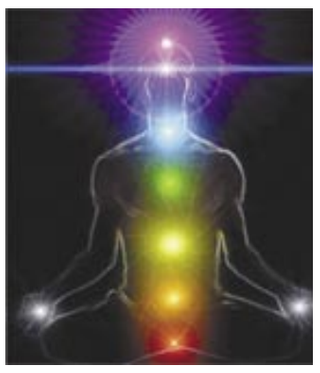
الأزرق:

ان هذا اللون مهدئ ومفيد في علاج الأرق، الربو، والتوتر، وآلام الشقيقة(الصداع النصفي) ومفيد في تقوية المهارات اللغوية. لونه المكمل البرتقالي.

ويعتبر الأزرق أيضا "منشطا للجهاز العصبي وهو مهدئ للأشخاص مفرطي العصبية وذوي ضغط الدم المرتفع، كما يفيد في علاج أمراض الروماتيزم وتصلب الشرايين ، ويشفي أمراض الجهاز اللمفاوي والأنسجة القرنية وأمراض العيون، ويزيل الحصوات الصغيرة في المثانة.

البنفسجي (النيلي):

هو لون الكرامة والشرف واحترام الذات والأمل. يستخدم لرفع تقدير الإنسان لذاته وفي الحد من مشاعر اليأس فضلا عن علاج الاضطرابات العقلية والعصبية. لونه المكمل الأصفر.



وهو أيضا منشط للذاكرة والتفكير ويشفي الاضطرابات المعوية ويشفي اضطرابات التنفس.

اللون الأرجواني (الأحمر الغامق):

يرتبط بالعالم الروحي والتأمل وتحرر النفس. مؤثر في إحداث تغير وفي تنقية المواقف القديمة والهواجس، وفي خلق فاصل مع الماضي .لونه المكمل الأخضر.

الأبيض والأسود والرمادي والبني:

لا يستخدم الأسود في العلاج اللوني وتؤدي كثرته إلى الياس والتذمر الجسدي والنفسي، بينما نادرا ما يستخدم الرمادي(فقط لتقليل الشعور المفرط بالتكبر والعنجهية) وذبذبات هذا اللون قاتلة للجراثيم، ومفيدة لالتحام الأنسجة الحية والجروح. وأحيانا يستخدم البني (على شكل ألبسة) كعلاج شاف للأنانية.

بينما يستخدم الأبيض أساسا للعلاج اللوني، ويمكن استخدامه لعلاج مرض الصفراء ولاسيما عند الأطفال وحديثي الولادة حيث يسلط الضوء الأبيض الشديد فوق منطقة الكبد فيساهم ذلك في الشفاء، كذلك ينصح مرضى السل بالمشي في ضوء الشمس وارتداء ملابس بيضاء.

اللون فوق البنفسجي:

إن هذا اللون ذو تأثير سلبي و ايجابي في الوقت نفسه ، فهو يشفي الكساح لكنه ضار في حال الإصابة بأمراض القلب والرئة ويسبب انفصال الشبكية في العين، ولا يستعمل في علاج السرطان لكنه مطهر وقاتل لبعض الجراثيم". يكثر هذا اللون في أشعة الشمس.

اللون تحت الأحمر:

ان هذا اللون يساعد في إعادة تركيب كريات الدم الحمراء، كما يستخدم كـ"مسكن لآلام التهاب الأعصاب ويشفي أمراض فقر الدم والسل، ولا يستعمل أبدا في كافة حالات الاحتقان". وتكثر الأشعة تحت الحمراء في طيف الشمس في المناطق القريبة من خط الاستواء.

الأسبرين يحميك من الإصابة بالربو

وجدت دراسة حديثة بأن تناول حبة أسبرين يوميا تقلل من خطر الإصابة بالربو بنسبة 22% .

واستمرت الدراسة مدة خمسة سنوات، شخّصت 113 حالة جديدة من الربو في مجموعة الأسبرين و لوحظ تراجعا بنسبة 22% في خطر تطوير الربو ، مقارنة مع المجموعة المستخدمة للعلاجات الشائعة لمرض الربو.

وقال الباحثون أنّ الجرعة المنخفض من الأسبرين قد تحمل تأثيرات مفيدة على الربو". كما أضاف الباحثون، "من المبكر أن نوصي أي احد بالبدء باستعمال حبة أسبرين يوميا فقط لمنع الربو".

الضغوط العصبية تبطئ من عملية الشفاء

أكدت دراسة حديثة أن الضغوط العصبية تؤخر التئام الجروح وشفاءها، حيث أن تعافي الجلد يستغرق ثلاثة أضعاف الوقت المعتاد حينما يتعرض المرء لمثل هذه الضغوط.

وتوصل الباحثون إلى أن الشجار بين الزوجين لمدة 30 دقيقة يكفي لتأخير التئام الجروح لمدة 24 ساعة.

وقال الباحثون أن التقلبات في مستويات فيتامين "3D" في الجسم تتحكم بمستوى المناعة وأن نقصانه يؤثر سلباً على شفاء الجروح في الجلد.

وأوضحت الدراسة أن جروح الجلد بحاجة ضرورية إلى فيتامين "3D" للحماية من العدوى ولبدء ترميم الجلد ومعافاته مشيرة إلى أن النقص في هذا الفيتامين يضعف ويصعب المهمة التي يقوم بها الجهاز المناعي في الجسم والذي يعمل بدوره ضد العدوى.

الزبيب والتوت يحمياك من التسوس وأمراض اللثة

بشرى سارة لمحبي الحلويات ، هناك أخبار جيدة لحماية أسنانهم من التسوّس ، فعلى الرغم من الحقيقة معرفتنا بأنّ الزبيب حلوّ ، إلا أن باحثون من جامعة إيلينويز في شيكاغو وجدوا بأنه يحتوي على مركبات تمنع تسوّس الأسنان والتهاب اللثة.

وأوضح الباحثون، أن هناك عددا من المركبات في الزبيب تعمل على معالجة مشكلة البكتيريا المسببه للتسوّس. حيث يحتوي الزبيب على "Oleanolic acid ، oleanolic aldehyde ، 5-(hydroxy methyl)- 2- furfural" حيث تقلل هذه الأحماض من قدرة البكتيريا إلى النمو.

وأضاف العلماء، ان حامض اولينوليك فعّال أيضا في منع بكتيريا "Streptococcus mutans" من الالتصاق بسطح السنّ، حيث تحتاج البكتيريا للتمسّك بالأسنان لتشكيل البلاك، ثم يبدأ بإضعاف مينا السنّ. السكروز، وليس سكّر الفواكه والجلوكوز الذي يحتوي عليه الزبيب، هو ما يخلق بيئة لتسوّس الأسنان.

كما وجد الباحثون، أن التوت البري يمنع البكتيريا (بشكل محدّد Streptococcus mu-tans) من التمسّك بالأسنان، والتسبب في مرض وتسوّس الأسنان. وتتوفر حاليا منتجات، ومعاجين أسنان، وخيوط أسنان تحتوي مستخلص التوت البري. وبسبب حموضة عصير التوت البري، يوصي بتناوله فقط مع الوجبات حيث يلين الطعام والشراب الحامض طبقة المينا بشكل مؤقت.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

عندي فقر دم واستخدم دواء (fumafer)، فهل له مضاعفات ؟

– أولا يجب عليك عمل فحص الدم لمعرفة سبب فقر الدم، فعلى الرغم من أن أكثر سبب لفقر الدم عند النساء هو نقص الحديد بسبب الدورة الشهرية إلا أنه يجب عمل تحليل دم لمعرفة مدى وسبب فقر الدم، ومن ناحية أخرى يفيدنا معرفة ذلك للمتابعة ومعرفة أن الدم قد عاد للطبيعي.

وبالنسبة للدواء الذي تتناولينه فهو مناسب لعلاج فقر الدم الناجم عن الحديد لأنه من مركبات الحديد، ويؤخذ حبة مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم .

ويؤخذ لمدة تتراوح بين 3 – 6 أشهر، وعادة ما يعاد فحص الدم بعد ثلاث إلى أربعة أسابيع من بدء العلاج لمعرفة أن هناك استجابة للجسم للدواء.

والسبب في أخذ الدواء من 3 – 6 أشهر هو حتى يعود مخزون الجسم من الحديد للمستوى الطبيعي، لذا فإننا نحتاج لتلك الفترة من العلاج، وليس هناك أي ضرر من أخذه عند الحاجة ، وبالذات لان بعض السيدات تكون عندهم الدورة غزيرة وطويلة وبالتالي يحتاجون أحيانا للدواء مرة أخرى.

ما هي الفياجرا؟ وهل ينصح باستخدامها ليلة الزفاف؟

– تعد الفياجرا من أهم الأدوية التي تم اكتشافها في العشرين سنة الماضية في مجال الذكورة، فقد أدت إلى تطور وعلاج الكثير من مشاكل الضعف الجنسي لدى الرجال في السن المتقدمة والمرتبط بالأسباب العضوية، مثل ضعف الإمداد الشرياني للذكر أو مشاكل مثل السكر.

وتعتمد الفكرة الأساسية التي يقوم عليها عمل الفياجرا هو العمل على إنزيم معين داخل أنسجة الذكر وبالتالي زيادة مركب معين – "NO" – والذي يساعد على زيادة الدم في أنسجة الذكر.

ولا ينصح باستعماله في ليلة الزفاف أو في مرحلة الشباب بصفة عامة، خاصة عندما لا يكون هناك أي مشكلة عضوية تستدعي استخدامه، حيث انتشر بين الشباب تفضيل استخدام الفياجرا ليلة الدخلة، وهو أمر غير صحيح ولا مطلوب، ولا يتوجب استخدامه إلا عند وجود مشكلة عضوية تستدعي استعماله.

وبالنسبة لأضراره ، فانه يوجد له أعراض جانبية في بعض الحالات كأي دواء آخر، ونذكر منها:

– اضطرابات في المعدة.
– احمرار في الوجه.
– الصداع.
– التأثير على الرؤية.

ويحذر الأشخاص الذين يأخذون الأدوية الموسعة للشرايين التاجية مثل النترات بعدم استعمال الفياجرا ، لأنها قد يتسبب لهم في انخفاضا في الدورة الدموية والموت المفاجئ.

هل الشعور بالتنميل والرعشة في الجسم هي من أعراض التوتر والقلق؟

– بالفعل ان الأعراض (الرعشة والتنميل والبرودة في الجسم) إضافة إلى ضربات القلب المتسارعة تعد من أعراض القلق النفسي، والقلق النفسي قد تكون له أسباب أو قد لا تكون له أسباب في معظم الحالات، وربما يكون الإنسان لديه أصلاً نوع من الاستعداد للقلق، وهو من الأمراض أو الظواهر النفسية البسيطة جداً.

كما ان هنالك حالة عضوية أخرى قد تسبب الأعراض نفسها، وهي زيادة إفراز الغدة الدرقية، فإذا كانت نشطة خاصة لدى النساء قد تؤدي إلى ن هذه الأعراضنفسها،

لذا يجب عليك أولا إجراء فحص هرمون الغدة الدرقية؛ لأنه إذا كان هنالك زيادة في الإفراز فستختلف طريقة العلاج ، بحيث يتم تثبيت الهرمون وذلك عن طريق الأدوية الخاصة بذلك.

هل صحيح أن النوم الكثير للطفل يساعد على نمو جسمه والنوم القليل يؤدي إلى ضعف جسمه وقلة أكله، أرجو الإفادة؟

– بالتأكيد ،تكون الفترة الأكبر للنمو عند الأطفال في الليل، ويزداد إفراز هرمون النمو ليلا، لذا من الضروري جداً أخذ قسط كاف من النوم للأطفال ، لأن الإرهاق المزمن للطفل يقلل من تغذيته ويزيد من استهلاك جسمه للطاقة، وبالتالي يؤثر على معدل النمو إذا طال الأمر.

ما سبب كثرة نزول الدموع من العين؟

– هناك أسباب متعددة لكثرة نزول الدمع، بعضها له علاقة بالقناة الدمعية والتي تصل العين بالأنف، وعندبعضهم قد يحدث انسداد جزئي لهذه القناة، فيحدث كثرة التدمع، كما يمكن أن يحدث انسداد كامل فيكثر التدمع.

وعندالاخر قد يحدث التدمع بسبب تحسس العين، وبخاصة عند التعرض للتيار البارد والمواد المهيجة، ويمكن أن تحدث هذه الظاهرة عند من يعانون من مشاكل العصب السابع، وذلك لحدوث الجفاف في العين وعدم قدرة المريض على إغلاق العين بصورة كاملة.

لذا يجب عليك زيارة الطبيب للمعاينة بصورة كاملة، ليتم تحديد العلاج الأمثل بحسب التشخيص.

مشاكل السمع مرتبطة بالدماغ

يودى الدماغ دوراً رئيساً في استخلاص المعلومات التي تجمعها الحواس كل يوم مثل الألوان والأشكال التي تطالعنا، وأصناف الأشياء التي نتلمسها ونتحسسها والأصوات التي نتلقاها. وقد توصلت الدراسات إلى استنتاج أن قصور نظام التغذية في الدماغ يعرض الأذن إلى عوامل التلف.

إن قدرة الدماغ على اختيار المعلومات الواردة إلى الأذن وإهمال تلك التي لا ضرورة لها تبدأ بالتراجع بعد سن الأربعين أو الخمسين، حيث ان إهمال التقصير للدماغ على تصفية المعلومات وانتقائها، يُغرق الشخص في كمية المعلومات المتدفقة ويصبح غير قادر على تنظيمها، مما يؤدي إلى عدم قدرة الشخص على السماع بشكل جيد.

وأكثر ما يشكو منه كبار السن هو صعوبة سماع الأحاديث بسبب وجود طنين في الأذن (أو ضجيج خلفي). فقد يحدث أن يسمع البعض جيداً لدى وجودهم في محيط هادئ كالمنزل. وتتغير الأمور ويصبحون في دوامة ضجيج حين يتواجدون في مطعم أو حفلة.

ويقر أطباء الأعصاب باحتمال أن يكون القصور في نظام تغذية الدماغ ناجماً عن نقص في الكالسيوم في جذع الدماغ، وفي حين عرفت عشرات الجينات التي تساهم في إحداث الصمم ، إلا أن أياً من الجينات المسئولة عن فقدان السمع بسبب التقدم في العمر لم تكشف بعد.

ومن جانب أخر كشفت أحدث البحوث بأنها تميل إلى الاعتقاد بأن بعض الجينات تؤثر سلبا على عمل بعض الكيميائيات في الدماغ مثل glutamate hgaba، وهي مرسلات عصبية تمكن الخلايا العصبية الموجودة في الدماغ والأذن من الاتصال ببعضها ويعمل الباحثون حالياً لإثبات هذه النظرية.

وأوضح الباحثون ان السمع مرتبط بطريقة أو بأخرى بالعقل، حتى يبدو وكأنه درجات وحتى على الصعيد اللغوي هناك فرق بين السمع والاستماع (listening and hear-ing). وهناك حالات يستعمل فيها كلمة السمع وكأنها تعني «الفهم» . فالأصم لا يستطيع تعلم النطق لأن النطق وطريقته مرتبطان بالتعلم وكشرط أول بالسماع. والسمع فعل واع يرتكز على الاختيار العقلي والانتقاء. فأحياناً نكون مستغرقين في العمل وفي الوقت نفسه نستمع إلى الموسيقى. لكن على الرغم ذلك فالموسيقى لا تشتت انتباهنا لأننا نكون اخترنا عقلياً التركيز على العمل وعدم الاهتمام بالموسيقى حتى أننا نكاد لا نعود نسمعها على الرغم وجودها.