

## !!!الصداع والعلاج بالماء

يؤكد العلماء أن أكثر الأمراض انتشاراً بين الشباب هي أمراض الصداع والذي قد يصيبهم دون سابق إنذار أو أسباب واضحة ويصنف الأطباء أسباب الصداع إلى أسباب عضوية ناتجة عن مرض أو إصابة عضوية وأسباب غير عضوية

### أسباب الصداع العضوية

- ارتفاع ضغط الدم -
- اضطرابات العين : كالتهاب الملتحمة .. قصر النظر .. التهاب أعصاب العين.
- التهاب الأذن الوسطى -
- التهاب الجيوب الأنفية -
- ..مشاكل الأسنان -
- الحمى -
- الزكام والأنفلونزا -
- ( اضطرابات السكر في الدم ) ارتفاع وانخفاض السكر في الدم -

### أسباب الصداع الغير عضوية

ينتج في الغالب نتيجة لأسباب نفسية وعاطفية أو نتيجة اضطراب في وظائف بعض أعضاء الجسم ( كالمخ واضطرابات الدورة الدموية ) أو تغير في بعض أنماط الحياة اليومية ( كتغيير مواعيد النوم ) وقد يكون (وراثيا) خصوصا الصداع النصفي

وتعتبر الضوضاء والحياة المدنية المتسارعة سببا مباشرا لتكرار نوبات الصداع.

أسباب أخرى

.الروائح القوية-

.قلة النوم أو كثرتة -

.بعض أنواع الأطعمة والبهارات -

.التغير المفاجئ في درجات الحرارة -

إذا كنت تعاني من نوبة صداع تجنب الآتي

.الجلوس في مكان صاخب الإضاءة -

.الجلوس أمام التلفاز أو الكمبيوتر -

.الحديث لفترة طويلة على الهاتف المحمول -

.القراءة -

.تناول الأجبان الصفراء -

.تناول الشوكولاته -

.التدخين -

- تناول عصير الحمضيات والمشروبات الغازية ..... حيث ثبت أنها تزيد -  
من حدة الصداع بنسبة الضعف

كيف تتغلب على الصداع؟

إن تناول الأدوية المهدئة ليس الحل الأمثل للتغلب على الصداع حيث أن هناك طرقاً أكثر فاعلية لقهر الصداع وأبرزها الآتي

.التمدد والاسترخاء في مكان تحت ضوء خافت وجيد التهوية -

.الضغط على الصدغين ( المنطقة المحاذية للعين ) بأطراف الأصابع -  
وتدليكهما بخفة وبحركة دائرية

.وضع كمادات باردة على الصدغين -

.شرب قرح من القهوة المحلاة بالسكر مع بداية الشعور بالألم -

.أخذ حمام بارد ليعيد توازن الدورة الدموية -

.تناول كمية من السوائل -

يجب ألا تستهين بنوبات الصداع الذي له تأثير سلبي على سلوك الأفراد حيث يؤكد الأخصائيين الاجتماعيين أن جرائم القتل الغير مخطط لها و يرتكبها صاحبها نتيجة التوتر الناتج من الصداع وان حوادث السير يزيد احتمال حدوثها إذا كان السائق يعاني من الصداع ،ويضيفون إن الصداع يورث الخمول وعدم القدرة على الإنتاج والابتكار

## العلاج بالماء

قام الاتحاد الياباني للأمراض بنشر التجربة التالية للعلاج بالماء حيث بلغت نتائج نجاحه حسب إفادة الاتحاد 100% بالنسبة للأمراض القديمة والعصرية التالية

.الصداع والضغط الدم وفقر الدم (الأنيميا) وداء المفاصل والشلل وسرعة -  
خفقان القلب

.الصرع والسمنة السعال التهاب الحلق والربو والسل -

.التهاب السحايا وأي مرض آخر يتصل بالمسالك البولية -

- فرط الحموضة والتهاب غشاء المعدة والدوسنتاريا والإمساك -
- أي مرض يتصل بالعين والأذن والحنجرة -
- عدم انتظام الدورة الشهرية عند المرأة -

## طريقة العلاج

استيقظ مبكراً صباح كل يوم وتناول ( 4 ) كاسات ماء سعة كل منها (160ملم) على معدة فارغة ولا تتناول أي نوع من الطعام أو السوائل قبل مضي 45 دقيقة

لا تتناول أي طعام أو شراب خلال الساعتين التاليتين لكل وجبة ... الفطور والغداء والعشاء

قد يواجه المرضى والمسنون صعوبة في البداية في شرب ( 4 ) كاسات ماء في وقت واحد لذا يمكنهم أن يتناولوا أقل من ذلك على أن يعملوا على زيادة الكمية تدريجياً إلى أن يتمكنوا من شرب الكمية المقترحة في غضون فترة زمنية قصيرة

وقد أثبت نتائج العلاج بالماء الشفاء من الأمراض التالية

- في المدة المبينة مع كل منها
- داء السكري 30 يوماً -
- ارتفاع ضغط الدم 30 يوماً -
- مشاكل المعدة 10 أيام -
- السرطان 9 شهور -

.السل 6 أشهر -

.الإمساك 10 أيام -

ينبغي على الذين يشكون من التهاب المفاصل أن يكرروا هذه التجربة 3 مرات يومياً في الأسبوع الأول ثم يخففونه إلى مرة في واحدة في الصباح وقد يميلون في الأيام القليلة الأولى إلى التبول لأكثر من المعتاد لكن لن يكون لذلك أية مضاعفات جانبية

.جربوا فلن تخسروا شيئاً .. في النهاية هو ماء