



# ہڈیوں کی بیماریاں

03445013241

Ahle bait  
store.com

مصنف: حکیم سید مصطفیٰ کاظمی



# Dedication

ہم اپنے اللہ کا شکر ادا کرتے ہیں کہ اس نے ہمیں یہ توفیق عطا فرمائی کہ ہم تمام مومنین اور مومنات اور تمام انسانوں کے ساتھ طب اہلبیت علیہ السلام کو شیئر کرنے کے قابل ہوئے ہم طب اہلبیت علیہ السلام کی تمام کتابیں اور تمام ریسرچ کا ثواب ہدیہ کرتے ہیں چودہ معصومین علیہ السلام کو اور خاص طور پر ائم ایہا مادر امام حسن امام حسین جو انان جنت کے سردار اور حضرت محمد ﷺ کی بیٹی اور مولا علی علیہ السلام کی زوجہ بی بی زہرا سلام اللہ علیہا کو اور امام مہدی علیہ السلام کو اور اللہ تعالیٰ سے یہ دعا کرتے ہیں یا اللہ پاک ہمیں مزید توفیق عطا فرمائے کہ ہم طب اہل بیت علیہ السلام کو گھر گھر تک پہنچائے اور اپنے امام زمانہ امام مہدی علیہ السلام کی بیعت جو ہماری گردنوں پر ہے اور ان سے کیے ہوئے ہمارے عہد کو پورا کرنے کی توفیق عطا فرمائے خدا ہماری کاوشوں اور کوششوں کو اپنے دربار میں قبول فرمائے آمین ہم تمام مومن و مومنات سے درخواست کرتے ہیں ہمارے حق میں دعا کرے کہ اللہ ہمیں آگے بڑھنے اور پوری دنیا میں طب اہل بیت سے انقلاب لانے کی توفیق عطا فرمائے آمین

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی مُحَمَّدٍ

## فہرست

6	ہڈیوں کی بیماریاں
11	کیلشیم کی کمی
13	ریڑھ کی ہڈی میں چوٹ آنا
15	ہڈیوں کا بھر بھرا پن
16	جوڑوں میں درد ہڈیوں میں درد
21	ہڈیوں کی کمزوری و درد
25	لبے قد کے لیے خوراک

- 26----- گھٹنوں میں ٹانگوں میں سوجن اور درد
- 28----- کمر ڈیسک
- 33----- گھٹنوں میں درد کے لئے
- 34----- شایکا
- 36----- مہروں کے درمیان فاصلہ
- 37----- اسکوالیسیس
- 39----- پٹھوں کا باہر نکل آنا
- 40----- Cartilage loss of knee osteoarthritis
- 41----- Cervical spondylosis ,arthritis of neck.
- 42----- گردن میں درد و ڈیسک
- 43----- پاؤں کے تلوں کا جلنا
- 44----- ہڈیوں کا ٹوٹ جانا
- 45----- پٹھوں کی اکڑاہٹ مروڑ درد
- 46----- تشخ انٹھن
- 47----- پٹھوں کی کمزوری
- 48----- پٹھوں کا ضیاع
- 49----- گھٹنوں پر چوٹ
- 51----- Tendon injury

- 51----- cartilage injury
- 52----- ٹانگوں اور جوڑوں میں درد اور سوجن
- 53----- Knee flexor Muscles
- 54----- پٹھوں کا فالج
- 55----- ٹانگوں میں سوجن
- 55----- گھٹنوں میں پانی
- 56----- پٹھوں میں درد
- 57----- Mensicus knee
- 58----- ACL
- 59----- گھٹنوں سے ٹخنوں تک پٹھوں میں درد کا علاج
- 60----- چوٹ لگنے سے انگلیوں کا جڑ جانا
- 61----- ٹانگوں کا ٹیڑھا ہو جانا
- 61----- پاؤں کی کلائی میں گلٹ گھٹنوں کے پیچھے
- 62----- جلد کے باہر گلٹیاں
- 62----- پاؤں کا ٹیومر
- 63----- جوڑوں میں خشکی
- 63----- نفرس گھٹیا
- 65----- رگوں کا پھول جانا
- 67----- پاؤں میں سوزش

ہڈیاں و جوڑوں و کمردرد کی بیماریاں

# ہڈیوں کی بیماریاں

## احادیث

سولق

سولق، سنجد، چقندر کے پتے، انجیر، باقلا، دودھ + گوشت + زیتون ملا کر کھائیں

امام موسیٰ کاظمؑ فرماتے ہیں۔

سولق کو جب سات بار دھویا جائے۔ ایک برتن سے دوسرے برتن میں پلٹا جائے تو وہ بخار کو دور کرتا

ہے۔ پنڈلیوں اور پاؤں کو مضبوط کرتا ہے

وسائل الشیعه ج 17 ص 60

سویق + زیتون

امام جعفر صادق (علیہ السلام) فرماتے ہیں۔

سویق کو زیتون کے تیل کیساتھ کھایا جائے۔ گوشت کو اگاتا ہے جلد کو نرم کرتا ہے۔ ہڈیاں کو مضبوط کرتا ہے اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے

المحاسن ج 2 ص 287

گوشت + سویق + دودھ

نبی ﷺ فرماتے ہیں

گوشت + سویق + دودھ تینوں چیزیں ملا کر کھانے سے گوشت اگتا ہے، ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ بینائی اور سماعت میں اضافہ ہوتا ہے

دعائم الاسلام ج 2 ص 145

سویق سنجد

امام جعفر صادق (علیہ السلام) فرماتے ہیں

سویق سنجد گوشت کو اگاتا ہے، ہڈیاں کو مضبوط کرتا ہے۔ جلد کو چمکدار کرتا ہے۔ معدہ کو پاک کرتا ہے۔ گردوں کو گرم کرتا ہے۔ (گردوں کے لیے اچھا ہے) بواسیر سے بچاتا ہے، جزام کی رگ کو قطع کرتا ہے۔ پاؤں و ٹانگوں کو مضبوط کرتا ہے

الکافی ج 6 ص 361

امام جعفر صادق (علیہ السلام) فرماتے ہیں۔

سویق ہڈیوں پر گوشت چڑھاتے ہیں۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتے ہیں۔

اصول کافی ج ۶ ص ۳۰۵

امام جعفر صادق (علیہ السلام) فرماتے ہیں۔

سویق وحی کے مطابق بنایا گیا ہے

الکافی ج ۶ ص ۳۰۵

دودھ

امام جعفر صادق (علیہ السلام) فرماتے ہیں

دودھ پیو گوشت اگاتا ہے، ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے



ہمان ص 492

نبی ﷺ فرماتے ہیں

دودھ اور گوشت (ملا کر) کھاؤ۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتے ہیں (دنبہ کا گوشت گائے کے دودھ میں پکا کر کھائیں)

دعائم الاسلام ج 2، ص 145

انجیر

امام علی رضا (علیہ السلام) فرماتے ہیں

انجیر کھاؤ۔ منہ کی بدبو کو برطرف کرتا ہے، ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے، بالوں کو گرنے سے بچاتا ہے، بیماریاں کو باہر نکالتا ہے

المحاسن ج 2 ص 554

چقندر کے پتے

امام علی رضا (علیہ السلام) فرماتے ہیں۔

چقندر کے پتے کھاؤ ہڈیوں کو اگاتے ہیں۔ ہڈیوں پر گوشت چڑھاتے ہیں

ہمان ص 519

باقلا

امام علی رضا (علیہ السلام) فرماتے ہیں

باقلا کھاؤ خون کو زیادہ کرتا ہے۔ ٹانگوں کو مضبوط کرتا ہے

المحاسن ج 2 ص 509

میٹھی + انجیر

ایک شخص نے امام موسیٰ کاظم سے سارے بدن میں درد (Rheumatoid arthritis)

، ہڈیوں میں سردی کی شکایت کی آپ نے فرمایا ایک مٹھی میٹھی لے لو اور ایک مٹھی انجیر خشک لے لو ان کو پانی میں ابالو پانی اتنا لے لو کہ یہ پانی میں ڈوب جائیں پھر پانی میں ابالو اس کے بعد صاف کر لو اور صاف کیا ہو پانی ایک دن چھوڑ کر پی لو

اصول کافی ج 8 ص 191

ہڈیوں کی کمزوری کی وجوہات

اشنان

امام جعفر صادق (علیہ السلام) فرماتے ہیں

اشنان کھانے سے گھٹنے کمزور اور منی کو خراب کرتی ہے

الخصال ص 55

بڑے بال

امام موسیٰ کاظم (علیہ السلام) فرماتے ہیں۔

بالوں کو لمبانہ کرو۔ اس سے منی کم ہوتی ہے، جوڑ کمزور ہوتے ہیں۔ انسان کمزور و سست ہو جاتا ہے

مستزک الوسائل ج 2 ص 65

## کیپاشیم کی کمی کا علاج Hypocalcemia

طب اہل بیت (علیہ السلام) سے علاج

ہائپوکلسمیا ایک ایسی حالت ہے جس میں خون کے مائع حصے، یا پلازما میں اوسط درجے سے کم کیپاشیم موجود ہوتا ہے۔ کیپاشیم آپ کے جسم میں بہت سے اہم کردار رکھتے ہیں: کیپاشیم آپ کے جسم میں بجلی کی ترسیل کی کلید ہے۔

## علامات

انگلیاں سن ہونا یا سونیاں چبھنا

کمزور اور بھر بھرے ناخن

کیلشیم کی کمی کی سب سے عام علامات میں سے ایک کمزور اور بھر بھرے ناخن ہوتے ہیں، اگر آپ کے ناخن اکثر ٹوٹ جاتے ہیں یا صحیح طرح اگتے نہیں، تو یہ کیلشیم کی کمی کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔

مسلز کی اکڑن

## بے خوابی

کیلشیم جسم میں نیند میں مدد دینے والے کیمیکل میلاٹونین کے اخراج میں بھی مدد دیتا ہے، اگر کیلشیم کی کمی ہو تو جسم مطلوبہ مقدار میں اس کیمیکل کو خارج نہیں کر پاتا، جس کے نتیجے میں راتوں کی میٹھی نیند روٹھ جاتی ہے

## وٹامن ڈی کی کمی

کیلشیم کو جسم میں جذب ہونے کے لیے وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے، تو ان میں سے کسی ایک کی کمی دوسرے جز کی سطح پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ تو کیلشیم اور وٹامن ڈی سے بھرپور غذائیں جیسے دلیہ، دودھ

اور جو س وغیرہ کا استعمال بڑھائیں، وٹامن وٹامن ڈی کے حصول کے لیے دھوپ کی روشنی بھی اچھا ذریعہ ہے۔

دل کی دھڑکن کا کم ہو جانا

وٹامن ڈی کی کمی

## علاج طب اہلیت

سویق سنجد

داروی استخوان ساز

برگ چقندر

انجیر و دودھ استعمال کریں

داروی بان

ریڑھ کی ہڈی میں چوٹ آنا (اکسیڈنٹ، یا تشدد سے)

Spinal cord injury due to accident, trauma etc

روغن بنفشہ پای کنجد (ناک میں ڈالیں)

جامع رضاآب مرزنجوش ناک میں دو قطرے

داروی شافیہ

داروی حضرت محمد ﷺ

روغن زیتون + نمک + تل کا تیل ملا کا مالش کریں 40 دن

سویق جو

سویق

داروی استخوان ساز

دنبہ کا گوشت گائے کے دودھ میں پکا کر کھائیں

پرہیز

سرکہ

سبزیات

مچھلی

# ہڈیوں کا بھر بھرا پن Osteoporosis

## علامات

عام علامات میں جسم کی ہڈیاں جوڑوں میں درد، ہڈیوں میں درد

ہر وقت تھکاوٹ کا احساس

بھوک کی کمی

معمولی سی چوٹ سے ہڈی کا ٹوٹ جانا اور کمر کا جھکاؤ

ہڈیاں کا کمزور اور نرم ہو جانا اور بار بار ٹوٹنا

ہڈیاں میں کیلشیم و وٹامن ڈی کی کمی ہو جاتی ہے۔

## علاج

سویق سنجد

سویق جو

سویق گندم

استخوان ساز

داروی بان

برگ چقندر

انجیر

ادرک

سورج کی طرف پشت کر کے پندرہ منٹ بٹھیں

دودھ

امام جعفر صادق (علیہ السلام) فرماتے ہیں۔

سنجد کھاؤ۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور ہڈیوں پر گوشت چڑھاتا ہے

اصول کافی ج 6 ص 361

**Rheumatoid arthritis جوڑوں میں درد، ہڈیاں میں درد**



اس مرض میں جسم کا مدافعتی نظام جوڑوں پر حملہ آور ہوتا ہے۔ جسم کے مدافعتی نظام میں اہم کردار ادا کرنے والے ٹی خلیوں سمیت خون کے خلیے بڑی مقدار میں جوڑوں کے جو فوں میں گھس جاتے ہیں۔ اس سے کیمیائی عوامل کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے جس سے جوڑوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔ یہ جوڑوں کے خلا کے درمیان والے لیکوڈ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ہڈیوں کی سطح ایک دوسرے کیساتھ جڑ جاتی ہے اور حرکت میں دقت اور سخت تکلیف محسوس ہوتی ہے

## وجوہات

آلو بخارہ زیادہ کھانے سے

سردغزائیں زیادہ کھانے سے

جسم میں مائع کی زیادتی

## علامات

جوڑوں میں درد

جوڑوں میں سوجن

جوڑوں میں سختی خاص کر صبح کے وقت

تھکاؤٹ کا احساس

چھوٹے جوڑوں میں سو جن

جوڑوں میں ورم (سو جن) خاص کر ہاتھ و پاؤں کے جوڑوں میں ہاتھ و پاؤں کی دونوں طرف جوڑوں میں

سو جن و درد ہوتا ہے۔ عموماً جو ایک ہاتھ میں سو جن ہو دوسرے ہاتھ میں بھی اسی طرف ہوگی

لگاتار احساس کمزوری و کچھ نہ کرنے کی سکت

خون کی کمی (بعض مریضوں کو جسم کی تہ کے نیچے چھوٹی چھوٹی گھلٹیاں ظاہر ہوتی ہیں جن کو ریموٹائیڈ

نوڈول کہا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دیگر اعضاء کو بھی نقصان پہنچا سکتی ہے)

آنکھوں میں جلن، خشکی، درد

منہ میں خشکی و مسوڑوں میں سو جن و درد، خون کی کمی، گردوں کی خرابی

## علاج

استخوان ساز

ٹریفل

پماد مفاصل

داروی روماتیسم

کچھور کھائیں رات کو

انجیر کھائیں + میتھی

ایک مٹھی میتھی اور ایک مٹھی انجیر خشک ایک برتن میں اتنا پانی ڈالیں کی ان کے اوپر تک آجائے۔ پھر ابال کر پی لیں۔ ایک دن وقفہ کر کے

## روایات

آلوچہ

امام جعفر صادق (علیہ السلام) فرماتے ہیں۔

آلوچہ کھاؤ۔ صفر کو ختم کرتا ہے، گرمی کی شدت کو ختم کرتا ہے، لیکن اس کی زیادہ مقدار ہڈیوں و

جوڑوں میں رطوبت پیدا کرتی ہے۔

اصول کافی ج 6 ص

میتھی + انجیر

ایک شخص نے امام موسیٰ کاظم سے سارے بدن میں درد (Rheumatoid arthritis)

، ہڈیوں میں سردی کی شکایت کی آپ نے فرمایا ایک مٹھی میتھی لے لو اور ایک مٹھی انجیر خشک لے لو ان کو پانی میں ابالو پانی اتنا لے لو کہ یہ پانی میں ڈوب جائیں پھر پانی میں ابالو اس کے بعد صاف کر لو اور صاف کیا ہو پانی ایک دن چھوڑ کر پی لو

اصول کافی ج 8 ص 191

## مفید غذائیں

گرم غذائیں کھائیں ٹھنڈی غذائیں سے پرہیز کریں

مفید غذائیں (طب سنتی)

اجوائن

میتھی

کھجور

آخروٹ

ادرک

بادام

دارچین

زیرہ

شہد

نقصان دہ غذائیں

کریلہ

کدو

کاهو

آلو بخار اسیاہ زیادہ کھانا

# ہڈیوں کی کمزوری و درد

روایات

امام جعفر صادق (علیہ السلام) فرماتے ہیں

سولق ہڈیاں پر گوشت چڑھاتے ہیں اور ہڈیوں کو مضبوط کرتے ہیں۔

امام علی رضا (علیہ السلام) فرماتے ہیں

چغندر کے پتے ہڈیوں کی بیماریاں کے لیے مفید ہیں۔

امام جعفر صادق (علیہ السلام) فرماتے ہیں

سنجد کا پاؤڈر ہڈیوں کو اگاتا ہے۔

نبی ﷺ فرماتے ہیں

گوشت و دودھ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے

## علاج

برگ چغندر

دودھ

انجیر

خالص دودھ

پنیر + آخروٹ

میتھی

کھجور

سنجد

سویق گندم

سویق سنجد

سویق جو

گوشت

روغن شحم گا

نمک طبیعی

باقلا

تنخم ہندوانہ

روغن زیتون سے مالش

نورہ

## طب اہل بیتؑ کی دوائیں

جامعہ امام علی رضاً

داروی استخوان ساز (غمبرا)

قرص خون

شربت زہیب رضوی

اگر کم خونی ہے تو خون کو زیادہ کرنے والی غذائیں کھائیں۔

داروی خون ساز

مقل ارزق

وجوہات و پرہیز

پرانا گوشت کھانے سے



سورج کی روشنی میں نہ نکلنے سے

بلغم سے

چائے سبز و سیاہ

کم خونی

سرد غذائیں

اچار

بازار کا خمیر

طرز زندگی کی تبدیلی

میدہ

کولڈ ڈرنکس

لبے قد کے لیے خوراک

برگ چغندر

سویق سنجد

سویق

داروی استخوان ساز

سویق گندم وجو

کان کے کچھے کی حجامت

دودھ

دنبہ کا گوشت گائے کے دودھ میں پکا کر کھائیں

## گھٹنوں اور ٹانگوں میں سوجن و درد

وجوہات

اگر ایک ٹانگ یا جوڑ میں سوجن ہے تو گھٹنوں کی ہڈیاں کی رگڑ کیوجہ سے ہے، یا پھر گھٹنوں میں پانی کیوجہ ہے

علاج

داروی شیطرج

داروی استخوان ساز

داروی طریفل

اگر دونوں گھٹنوں میں سوجن ہے تو گردوں کی خرابی کی وجہ ہے۔ گردے جسم سے پانی کو ختم نہیں کرتے

## علاج

داروی مسخن (آخروٹ + اجوائن)

مرکب چار

جامع رضا

داروی شیطرج

داروی طریفل

آب ادراک

سنجد

اگر صرف گھٹنوں میں درد ہے۔ ہو سکتا ہے چند سال پہلے چوٹ لگی ہو۔ اس کی انفکشن ہو سکتا ہے گھٹنوں میں ہڈیاں کا فاصلہ بڑھ گیا ہو، ہو سکتا ہے ہڈیاں کے اندر والا گودا ختم یا کم ہو گیا ہو، یورک ایسڈ کی زیادتی سے بھی ہو سکتا ہے

## علاج

داروی شیپرج

داروی استخوان ساز

سولق سنجد

شربت امام رضا

اگر گردوں کی خرابی کی وجہ سے ہے تو پھر گردوں والی میڈسن استعمال کریں

# کمر درد، ڈیسک

وجوہات

مہروں کے درمیان فاصلہ خون کی غلظت خون کا جم جاناد یگر وجوہات بڑی ایرٹی والی جوتی پہننا ہاتھوں سے زیادہ وزن اٹھانا زیادہ کھانا جھکنے بغیر کوئی چیز اٹھانا اچھی طرح نہ بیٹھنا ایک طرف زیادہ دیر بیٹھنا

چوٹ

## علاج

سخت زمین پر سونیں

پاؤں وہا تھوں کے بیس ناخن کاٹ کر جدھر درد ہے اس کے اوپر رکھ کر باندھ دیں

تین دن کے لیے کمر کی مالش کریں زیتون کے تیل کیساتھ سورج کی طرف پشت کر کے بیٹھ جائیں تقریباً

پندرہ منٹ

گرم پانی (شاور) سے غسل

چنے کھائیں

آخری مہرے کی حجامت کریں

انجیر کھائیں

میتھی کھائیں

سویق جو کھائیں

## طب اہل بیتؑ میڈسن

داروی استخوان ساز

داروی ابن مسعود

جامعہ آب چنا

سویق سنجد

سویق جو

مرکب چھار

داروی لختہ (خون جم گیا ہے تو یہ دیں) فائدہ چیزیں

روغن بادام

اکیس دانہ کشمش منہ نھا را یک چچ اسپند گرم پانی کیساتھ

ہلیدہ زرد شہد + دودھ ناشتہ میں روزانہ سات انجیر کھانا دنبہ کا گوشت گائے کے دودھ میں پکا کر کھائیں

کمر درد و دیسک کمر دعا امام علی (علیہ السلام) فرماتے ہیں

کمر درد (ڈیسک) کے لیے جہاں درد ہے اس پر ہاتھ رکھ کر پڑھیں (وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ  
كِتَابًا مُّؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَخَّرْنَا لِرَسُولِنَا الشَّاكِرِينَ)

سورہ آل عمران: ۱۲۵ اس کے ساتھ سات مرتبہ سورہ قدر بھی پڑھیں

منبع: طب الائمه، ص ۳۰

## روایات

امام جعفر صادق (علیہ السلام) فرماتے ہیں۔

جو شخص بیٹھ کر شلو اور اور قمیض پہنے گا کمر درد سے محفوظ رہے گا

اصول کافی ج 8 ص 125

امام جعفر صادق (علیہ السلام) فرماتے ہیں۔

انبیاء (علیہ السلام) نے خدا سے کمر درد کی شکایت ہیں۔ خدا نے وحی کے ذریعے بتایا۔ گندم کو گوشت (حلیم)  
کیساتھ کھاؤ۔

الکافی ج 6 ص 320

امام علی رضا (علیہ السلام) فرماتے ہیں۔

چنا کھاو کمر کے درد کو ختم کرتا ہے

الکافی ج 6 ص 343

امام موسیٰ کاظم (علیہ السلام) فرماتے ہیں

(Chlamydotis) حباری کا گوشت کھاو۔ بواسیر و کمر درد کا علاج ہے اور قوت جنسی زیادہ کرتا ہے

الکافی ج 6 ص 313

کمر درد کے لیے چٹنی

چنے ابال کر اس میں تل کا پیسٹ ڈال لیں پھر زیتون کا تیل + ادراک + لہسن ڈالیں ان سب کو ملا لیں

استعمال

روزانہ یا ہفتے میں ایک دو بار استعمال کریں۔ انشاء اللہ کمر میں درد کبھی نہیں ہوگا اگر ہو تو ختم ہو جائے گا

احتیاط

کوئی بھی چیز اٹھانی ہو تو کمر کو جھکا کر اٹھائیں

بڑی ایری والی جوتیاں نہ پہنیں

ایک طرف زیادہ دیر نہ بٹھیں



پرانا گوشت نہ کھائیں زیادہ

وزن نہ اٹھائیں

## گھٹنوں میں درد کے لیے

امام باقر (علیہ السلام) فرماتے ہیں

نماز کے بعد یہ دعا پڑھو

يَا اَجْوَدَ مَنْ اَعْطَى، وَيَا خَيْرَ مَنْ سَمِعَ، وَيَا اَرْحَمَ مَنْ اسْتَرْحِمَ، اَرْحَمَ ضَعْفِي، وَقَلَّةَ حِيلَتِي، وَاعْفِنِي  
مِنْ وَجَعِي

منبع: الاصول من الكافي، شیخ کلینی، ج 2، ص 568، 197

داروی شیطرج

امام جعفر صادق (علیہ السلام) اپنے شاگرد مفصل سے فرماتے ہیں۔ اے مفصل غور کرو۔ جڑی بوٹیاں سے

کس قدر اہم کام لیے جاتے ہیں۔ یہ جڑی بوٹیاں جوڑوں کے اندر اتر جاتی ہیں اور ان میں سے غلیظ و فاسد

مادوں کو باہر نکالتی ہیں۔ جیسے شیطرج

توحید مفصل ص 153

## عرق النساء Sciatica

**علاج** دعا برائے عرق النساء جہاں پر درد ہے اس جگہ پر ہاتھ کر کر دعا پڑھیں

دعا سیاتیک و کمردرد: بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ اَعُوْذُ بِسْمِ اللّٰهِ الْکَبِیْرِ وَ اَعُوْذُ بِسْمِ اللّٰهِ الْعَظِیْمِ مِنْ شَرِّ کُلِّ عَرَقٍ نَّقَّارٍ وَ مِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ

روزانہ کم سے کم دس منٹ سجدہ کی حالت میں رہیں

ہاتھ و پاؤں کے بیس ناخنوں کو اکھٹا کر کے درد والی جگہ پر رکھ کر اوپر سے باندھ دیں تین دن (اوپر ٹیپ کر لیں جلد کے ساتھ ناخن مس رہیں اور تیسرے دن اتار لیں)

کمر کی حجامت

روزانہ ایک چمچ اسفند کھائیں۔ چھ دفعہ ٹھنڈے پانی کے ساتھ اور ایک دفعہ گرم پانی کے ساتھ دھو کر

خشک کر لیں پھر کھائیں

برفیون

سویق نخود (چنا)

کمر کا مساج کریں زیتون کے تیل کے ساتھ

## طب اہل بیتؑ ادویات

داروی ابن مسعود

داروی لبنی غسل

دستور ناخن

کلو نجی + شہد

آخری مہرے کی حجامت

## روایات

ایک شخص امام علی (علیہ السلام) کے پاس آیا اور شائیکا کے درد کی شکایت کی آپ نے فرمایا۔ ناخنوں (ہاتھ و پاؤں کے بیس ناخن) کو رگ کے اوپر رکھو۔ آسان و جلدی علاج ہے (ہاتھ و پاؤں کے بیس ناخن کاٹ کر رگ کے اوپر درد والی جگہ پر رکھ کر اوپر سے ٹیپ لگادیں تین دن کے بعد اتار دیں)

## مہروں کے درمیان فاصلہ

ریڑھ کی ہڈی جسم میں وہ سب سے بڑی اور سب سے مضبوط ہڈی ہے جس پر جسم کی دوسری ہڈیوں اور ڈھانچے کا دارومدار ہوتا ہے۔ حقیقتاً یہ ایک ہڈی نہیں ہوتی بلکہ ہڈیوں کا ایک سلسلہ ہوتا ہے جس کی لمبائی جوان آدمی میں قریباً 27 انچ ہوتی ہے اور یہ سلسلہ 33 بے قاعدہ ہڈیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ جو ریڑھ کے مہرے کہلاتے ہیں ان مہروں کے تین حصے ہوتے ہیں۔ پہلا جسم، دوسرا دوائقی شاخیں اور تیسرا ریڑھ کی شاخ ریڑھ کی ہڈی کا اصلہ حصہ 34 مختلف ہڈیوں سے مل کر بنا ہوتا ہے جو ایک دوسری سے اس طرح بندی ہیں کہ ان میں لچک پائی جاتی ہے اور ہم اپنی کمر کو آگے پیچھے، جدھر چاہیں موڑ سکتے ہیں اچھلنے کودنے، دوڑنے اور کروٹ لینے میں بھی سہولت رہتی ہے اس ہڈی کے سلسلہ میں چار خم ہیں جن کے باعث کمر پر بوجھ اٹھانے میں آسانی رہتی ہے۔ کوئی جھٹکا لگے تو اس کا اثر دماغ تک نہیں پہنچتا۔ سینے اور پیٹ کے جوف کی وسعت زیادہ ہو جاتی ہے۔

مہروں کے درمیان فاصلہ (vertebrae) کا علاج کریں۔

Sciatica اگر درد کیساتھ ہے اور یہ درد ٹانگ تک جائے تو پھر عرق النساء

خون جم گیا ہے یا رگیں تنگ ہیں

اگر صرف مہرے میں درد ہے پھر خون جم گیا ہے یا رگیں تنگ ہیں اس کے لیے لختہ خون دیں

## علاج

داروی استخوان ساز

روغن زیتون سے مالش کریں

شہد + دودھ

سویق سنجد

آخری مہرے کی حجامت کریں

سخت زمیں پر سوتیں

تین دن کمر پر ناخن باندھ کر رکھیں

## اسکولیسس Scoliosis

اسکولیسس ریڑھ کی ہڈی کا ایک غیر معمولی گھماؤ ہے

اسکولیسس وہ جگہ ہے جہاں ریڑھ کی ہڈی مڑ جاتی ہے اور ایک طرف منحنی خطوط ہوتی ہے

## علامات

نمایاں طور پر مڑے ہوئے ریڑھ کی ہڈی

ایک طرف جھکنا

ناہموار کندھوں

ایک کندھا یا ہپ چپکی ہوئی۔

پسلیاں ایک طرف سے چپکی ہوئی ہیں۔

پیروں میں بے حسی، کمزوری، یا درد۔

چلنے میں دشواری۔

سیدھے کھڑے ہونے میں پریشانی۔

تھکا ہوا احساس۔

سانس کی قلت

اونچائی میں کمی

کم درد

**علاج**

داروی شافیہ آب مرزنجوش

جامع آب مرزنجوش

داروی استخوان ساز

سولق سنجد

## Treatment of the muscular bones that come out of the body

### پھٹوں کا باہر نکل آنا

علاج

ان غذاؤں کا استعمال کریں جن میں کیشیم نہیں ہوتا، آخروٹ وغیرہ

پرہیز

کیلشیم پیدا کرنے والی غذائیں۔ جیسے پنیر، استخوان ساز، دودھ، تل اور کرفس

## Cartilage loss ,Chondrosis, Knee

### Osteoarthritis

ایک بہت عام بیماری ہے جو دنیا بھر میں لاکھوں لوگوں کو متاثر (Osteoarthritis) او سیٹو آرٹھرائٹس کرتی ہے۔ اس کی سب سے زیادہ پائی جانے والی قسم میں کارٹیلج (Cartilage)، جو جوڑوں اور ہڈیوں کی حفاظت کرتا ہے، اس کو نقصان پہنچتا ہے۔

کارٹیلج متصل ٹشو ہے جو پورے جسم میں پایا جاتا ہے۔ اس کی خصوصیات لچک، لچک اور نیم شفاف، سخت نوعیت کی ہے۔ یہ بنیادی طور پر گلو پروٹین مادے سے بنا ہوا ہے جس کو کونڈروائٹین کہتے ہیں اور اسے ایک جھلی کے ذریعے محفوظ کیا جاتا ہے جسے پیریکونڈریئم کہتے ہیں۔ ہڈیوں کو مضبوطی سے جڑنے کی اجازت دیتا ہے جبکہ اب بھی حرکت کو چالو کرتا ہے، لمبی ہڈیوں میں طولانی ترقی کی اجازت دیتا ہے اور بروپچی اور ٹریپچیا میں مدد فراہم کرتا ہے اس سے کوئی بھی جوڑ متاثر ہو سکتا ہے لیکن زیادہ تر ہاتھ، گردن، گھٹنے، کمر کا نچلا حصہ اور کولہے کے جوڑ متاثر ہوتے ہیں۔ اس حالت میں وقت کے ساتھ ساتھ اضافہ ہوتا ہے



## علاج

داروی شیطرج

داروی استخوان ساز

داروی پماد مفاصل

سویق سنجد

## Cervical spondylosis, Arthritis of the neck

سروائیکل اسپین (گردن کے مہروں) کے درمیان گیپ ہونے یا کسی بھی وجہ سے مہروں میں تکلیف ہونے کی وجہ سے کندھوں اور ہاتھوں میں شدید درد محسوس ہوتا ہے جس کی وجہ سے آہستہ آہستہ ہاتھوں کی گریپ بھی کمزور پڑ جاتی ہے، سروائیکل گردن کے مہروں کی اس تکلیف میں درد کی شدت میں بھی غیر معمولی اضافہ ہوتا ہے۔ ایک ہی زاویے (اینگل) سے گردن جھکا کر مسلسل موبائل و ڈیو گیم یا موبائل کے استعمال سے گردن کے مہرے بھی شدید متاثر ہونے لگتے ہیں، کم عمر کے بچوں میں موبائل سے مسلسل گیم کھیلنے سے سر درد اور گردن کے مہرے درد کر جاتے ہیں گردن میں درد شروع ہو جاتا ہے ادھر ادھر گردن نہیں مڑتی، گردن کے مسلز کھنچ جاتے ہیں، گردن موڑنے سے آوازیں سنائی دیتی ہیں۔

اگر گردن کے گودوں میں فاصلہ آجاتا ہے تو اس سے ہاتھ و کندھے بھی متاثر ہوتے ہیں

نیند کے دوران اگر سر کا وزن غلط زاویے پر دباؤ ڈالتا ہے تو ان جوڑوں میں سوزش اور کھنچاؤ پیدا ہو جاتا ہے اور ان میں اس قدر شدید تکلیف ہوتی ہے کہ سر کو حرکت دینا بھی ممکن نہیں رہتا

## علاج

سولق جو

داروی استخوان ساز

ناخن رکھیں اوپر تین دن

حجامت

# گردن میں درد و ڈیسک

بعض اوقات گردن میں درد مہروں کے فاصلے سے ہوتا ہے۔ مہروں کے درمیان فاصلہ آجاتا ہے۔ جس

کو گردن کا ایٹھراٹس کہتے ہیں بعض اوقات مہرے اپنی جگہ سے ہٹ جاتے ہیں

گردن میں درد ہو جاتا ہے یہ درد گردن؛ کاندھوں کیساتھ ساتھ انگلیوں تک پھیل سکتا ہے

## علاج

سولق جو

داروی استخوان ساز

حجامت

ناخن تین دن ڈیسک والی جگہ پر باندھ لیں

## پاؤں کے تلوے کا جلنا

### وجوہات

گردن میں خرابی

اگر گردن میں مشکلات ہیں تو اسکی وجہ سے بھی پاؤں جلتے ہیں۔

### علاج

سولق جو

دو سے تین دن سرہانے کے بغیر سوئیں

حجامت گردن

ناخن (تین دن گردن کے ارد گرد باندھیں)

پاؤں جلنے کی دیگر بھی وجوہات ہو سکتی ہیں جیسے شوگر وغیرہ اگر گردن کی وجہ سے نہیں ہے تو دوسرے

امراض کا علاج کریں

## Femoral fractures, Bone fracture

# ہڈیوں کا ٹوٹ جانا

چوٹ لگنے یا کسی بھی وجہ سے ہڈیاں ٹوٹ جاتی ہیں۔ یا ہڈیاں بہت کمزور ہو جاتی ہیں، ہڈیوں میں درد وغیرہ

ہوتا ہے

علاج

داروی استخوان ساز

سنجد

سویق جو وگندم

چقدر کے پتے کھائیں

## پھٹوں کی اکڑاہٹ مروڑ، درد Muscle cramp

وجوہات

خون کی خرابی

رگوں کی تنگی

اکثر لوگوں کو سوتے میں اچانک پنڈلی میں شدید کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے، جس کے باعث درد کی شدید ٹیسیں اٹھتی ہیں۔ یہ درد اچانک آتا ہے چند سیکنڈ سے چند منٹ تک رہ سکتا ہے۔

پھٹوں کی اینٹھن یا تشنج کو عام طور پر رگ چڑھنے کی شکایت کہتے ہیں۔ انگریزی میں یہ تکلیف کریمپس کہلاتی ہے۔ اکثر اوقات نیند کے دوران یہ تکلیف لاحق ہوتی ہے اور آدمی تکلیف کے مارے ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھتا ہے۔ درد سے چیخ نکل جاتی ہے اور بے اختیار ہو کر متاثرہ حصے کو سہلانے لگتا ہے۔ یہ تکلیف بالعموم پنڈلی اور پنجے میں ہوتی ہے

## علاج

داروی صاف کنندہ خون

داروی باز کنندہ عروق

## تشیح، انٹھن Muscle Strain، Convulsion

بدن سے کم و بیش پھٹے اپنے مرکز کی طرف کھینچ کر سکڑتے اور اینٹھتے ہیں

## علامات

پھٹوں کا سخت ہو جانا

پھٹوں کا کھنچاؤ، کشیدگی

پھٹے سخت ہو جاتے ہیں۔ درد ہوتا ہے۔ کھنچاؤ زیادہ ہو جاتا ہے

## وجوہات

خون کی خرابی

اگر خون کی خرابی ہے و پھٹوں کی کمزوری

داروی صاف کنندہ خون۔

داروی تقویت عصب (زبیب بابونہ کھائیں)

کشمش کھائیں

## پھٹوں کی کمزوری Muscle weakness

عصبی کمزوری Neurasthenia

اس میں مریض کے پھٹے (اعصاب) کمزور ہو جاتے ہیں۔ عصبی نظام میں خلل وفتور پیدا ہو جاتا ہے

### علامات

معمولی کام سے تھکن ہوتی ہے

مریض چڑچڑا، پست ہمت و کمزور ہو جاتا ہے

اکثر بے خوابی، پریشانی و وہم میں رہتا ہے

دل دھڑکتا ہے اور چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے

مردانہ طاقت بھی کم ہو جاتی ہے

## علاج

جامع آب مرزنجوش

شافیہ آب مرزنجوش

تقویت اعصاب

بابونہ

مویز

دنبہ کا گوشت + گائے کے دودھ میں پکا کر کھائیں

سویق جو + گندم

## پھٹوں کا ضیاع Muscle atrophy

کسی چوٹ، بیماری کی وجوہات میں غذائی (atrophy) ایٹرونی جسم کے کسی حصے کی مکمل یا جزوی ضائع



ہوتی ہے۔ عام طور پر، اجزاء یا ہارمونز کی ناقص فراہمی، ناقص گردش، اعصاب کی فراہمی میں کمی، ورزش کی کمی، ضرورت سے زیادہ و غیرہ شامل ہیں عام کام کے حالات کے تحت جسمانی اعضاء کو برقرار رکھنے کے لئے، ٹرافک ہونا چاہئے ایک ٹانگ دوسری ٹانگ سے چھوٹی نظر آتی ہے، عام طور پر ایک اعضاء میں کمزوری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ توازن رکھنے میں دشواری ہوتی ہے؛ پھٹے کمزور ہو جاتے ہیں۔ پھٹوں میں درد ہوتا ہے

## علاج

داروی عقل

روغن بنفشہ پای کنجد

جامع باب مرزنجوش

شافیہ باب مرزنجوش

روغن زیتون + نمک سے مالش کریں

دنبہ کا گوشت + گائے کے دودھ میں پکا کر کھائیں

گھٹنوں پر چوٹ Knee injury

گھٹنوں پر چوٹ لگنے ذیل علامات ہو سکتی ہیں

گھٹنے کا درد

سوجن

حرارت

سرخی

زرمی

گھٹنے کو موڑنے میں دشواری۔

وزن اٹھانا میں دشواری۔

کلک کرنا یا پاپینگ آوازیں۔

## علاج

ہڈیوں پر چوٹ لگنے کا علاج

داروی استخوان ساز

برگ چقندر

سویق سنجد

## Tendon injury

داروی جمع کنندہ

گوشت میں چوٹ

روغن زیتون سے مالش کریں

پہا دمفاصل

## Cartilage injury

کارٹیلج کا بنیادی کام ہڈیاں کو رگڑ سے بچانا کا ہوتا ہے

کارٹیلج ایک لچکدار اور ہموار لچکدار ٹشو ہے، رگڑ کی طرح ایک بھرتی جو جوڑ کی لمبی ہڈیوں کے حصوں

کا احاطہ کرتا ہے اور اس کی حفاظت کرتا ہے، اور پسلی کے پنجرے کا ایک ساختی جزو ہے، کان، ناک،

برونکھل ٹیوبیں، انٹرایبرل ڈسکس اور جسم کے بہت سے دوسرے اجزاء۔ یہ ہڈی کی طرح سخت اور سخت

نہیں ہے، لیکن یہ پٹھوں سے کہیں زیادہ سخت اور لچکدار ہے۔ کارٹیلج کا میٹرکس چونڈرین سے بنا ہوا ہے۔

## علاج

داروی شیطرج

پہا دمفاصل

داروی طریفیل

## Swelling of the legs and joints

# ٹانگوں و جوڑوں میں درد و سوجن

(اگر دونوں ٹانگوں میں سوجن ہے تو گردے خراب ہیں تو پہلے گردوں کی اصلاح کی جائے)

اگر ایک ٹانگ میں سوجن ہے تو کارٹلیج، جوڑوں کا مسلہ و جوڑوں میں پانی ہو سکتا ہے

## علاج

داروی شیطرج

داروی طرفیل

پماد مفاصل

داروی استخوان ساز

## Knee Flexor Muscles

گھٹنوں میں خم آجانا، گھٹنے سیدھا کرنے میں مشکلات ہوتی ہیں، گھٹنوں میں درد ہوتا ہے، گھٹنوں کا جھکاؤ زیادہ ہو جاتا ہے

### علاج

داروی شیپرج

داروی استخوان ساز

داروی طرفیل

اگر گھٹنوں میں رتھ ہو گئی ہے تو داروی روما تیسم

اگر خشکی ہے گھٹنوں میں آلو بخار خشک چاولوں میں پکا کر کھائیں

# پھٹوں کا فالج Paralysis muscle

## Enzyme secretion

اسکیٹل اور دل کے پھٹے انزائم کا اخراج کرتے ہیں۔ انزائم ہمارے جسم میں پھٹوں کو بنانے، جسم سے زہر کو ختم کرنے، اور کھانے کے دوران خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں، اور قوت مدافعت کو زیادہ کرتے ہیں۔ پھٹوں کے فالج سے جسم کے کسی بھی حصے کے پھٹے سن ہو جاتے ہیں۔ ان میں حرکت ختم ہو جاتی ہے۔ حرکت نہیں کر سکتے۔

فالج (پھٹوں کے فنکشن کا نقصان)، جسم کے انفرادی حصے جیسے بازوؤں اور پیروں، انفرادی پھٹوں جیسے آنکھوں کے پھٹوں یا پورا جسم کو مفلوج کر دیتا ہے

## علاج

داروی حضرت محمد ﷺ

جامع باب مرز نجوش

شافیہ باب مرز نجوش

روغن بنفشہ پای کنجد

# ٹانگوں میں سوجن Leg swelling

کسی پرانی ٹانگوں میں یا جوڑوں میں چوٹ، ہڈیاں میں چوٹ سے بھی ہو سکتا ہے، اس کے علاوہ گردوں کی خرابی سے بھی ہو سکتا ہے کیونکہ گردوں کا کام فالتو پانی کو جسم سے جذب کرنا ہوتا ہے جب گردے کام ٹھیک نہیں کرتے تو یہ پانی ٹانگوں میں چلا جاتا ہے

## علاج

داروی مسخن۔

مرکب چار

داروی طریفل

سنجد

داروی شیطرج

ادرک کا پانی پی لیں

گھٹنوں میں پانی Knee effusion ، Fluid in the knee

اس سے گھٹنوں کے ارد گرد پانی جمع ہو جاتا ہے

## علامات

جلد کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے

سو جن ہو جاتی ہے، گھٹنوں کو موڑنے یا سیدھا کرنے میں دشواری ہوتی ہے، گھٹنوں میں درد ہو جاتا

ہے، خاص کر جب گھٹنوں پر وزن پڑتا ہے درد زیادہ ہو جاتا ہے

## علاج

داروی طریقہ

پہلے مفصل

داروی شیطرج

# پھٹوں میں درد Muscle Pain

پھٹوں میں درد پھٹوں کی کمزوری یا خون کی خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے



## علاج

داروی صاف کنندہ خون۔

تقویت اعصاب

بابونہ

مویز

## Meniscus knee

مینیسکس کارٹلیج کا ایک ٹکڑا ہے جو آپ کے فیمر (ران کی ہڈی) اور ٹیپا (شبنون) کے درمیان کشن مہیا کرتا ہے۔ ہر گھٹنے کے جوڑے میں دو مینیسکی ہوتی ہیں۔

سوجن یا سختی

درد، خاص طور پر جب آپ کے گھٹنے کو گھمایا گھوماتے ہو۔

آپ کے گھٹنے کو مکمل طور پر سیدھا کرنے میں دشواری۔

ایسا محسوس ہو رہا ہے جیسے آپ اس کو منتقل کرنے کی کوشش کرتے ہو تو آپ کے گھٹنے کو لاک لگا ہوا ہے۔

## علاج

میوہ سرو (جمع کنندہ)

# ACL

ایک ایسا لگام ہے جو گھٹنے کی حرکت کو مستحکم رکھتا ہے۔ اس میں چوٹ (ACL) انٹیریر کر سیٹ لیکمنٹ عام طور پر ہر کھیلوں کے دوران ہو جاتی ہے

## علامات

پاپینگسنسی۔ یا پاپ گھٹنوں میں اونچی آواز میں

شدید درد اور سرگرمی جاری رکھنے میں ناکامی۔

تیز سوجن

حرکت کی حد میں کمی۔

عدم استحکام کا احساس یا وزن اٹھانے کے ساتھ بہت درد

## علاج

میوہ سرو

مومیائی + سرکہ

## Muscle pain from hip to ankle

### ہڈی سے ٹخنوں تک پھووں میں درد کا علاج

داروی صاف کنندہ خون

## چوٹ لگنے سے انگلیاں کا جڑ جانا Tendonitis finger

ٹینڈونائٹس ٹن ٹشو کا ایک سوزش ہے، اکثر ہڈی کے کنڈلی کے منسلک علاقے میں اکثر ہوتا ہے۔ زیادہ بیماری کے بعد، بیماری خود کو نرم درد کی شکل میں ظاہر کرتی ہے۔ دردناک احساسات مسلسل اور دیر تک جاری رہے ہیں انگلیوں میں ٹینڈینائٹس اس وقت ہوتی ہے جب پیشانی میں ٹینڈونز جو کلائی کے جوڑ اور ہاتھ میں جاتے ہیں، سو جن ہو جاتے ہیں۔ انگلیوں کے ٹینڈوں میں ہاتھ کے اوپری حصے میں ایکسٹنسر

ٹینڈن شامل ہوتے ہیں جو انگلیاں سیدھے کرتے ہیں، اور انگلیوں کو موڑنے والے ہاتھ کی ہتھیلی کی طرف لچکدار ٹینڈن شامل ہیں۔

## علاج

داروی تقویت اعصاب

لونگ + بارش کا پانی اس کو دو روز شیشہ میں ڈال کر سورج کے سامنے رکھیں اس کے بعد متاثرہ جگہ کی اس سے مالش کریں

## Genu varum , Bandiness bow-leggedness

### ٹانگوں کا ٹیڑھا ہونا

اس بیماری میں ٹانگوں یا رانوں کا اندر کی طرف جھکاؤ زیادہ ہو جاتا ہے، ٹانگیں یا ران اندر کی طرف مڑ جاتی ہے، یا پھر باہر کی طرف ہو کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں

## علاج

داروی استخوان ساز

سولق سنجد

سولق جو

سنجد

برگ چقدر

## Ankle cyst, behind the knee cyst

پاؤں کی کلانی میں گلٹی، گھٹنوں کے پیچھے

علاج

داروی شیطرج

داروی ثفا

دعاورم-

تخم تلسی + سرکہ ملا کر اس کے اوپر رات کو باندھ دیں

# جلد کے باہر Outer body Cyst

## گلٹیاں

علاج

داروی ثفا

داروی حضرت محمد ص

تخم کتان + سرکہ ملا کر رات کو لگادیں

## پاؤں کا ٹیومر Foot tumor

پاؤں میں گلٹی جب زیادہ پھیل جائے یا انفکشن زیادہ ہو جاتا ہے،

## علاج

داروی ثنا

داروی حضرت محمد ص

داروی طرفل۔

قرص خون

استخوان ساز

سنائی

دعاورم۔

## جوڑوں میں خشکی

ہر رات تین دانے خشک آلو بخارا کھائیں

## نقرس، گھٹیا Excess Uric Acid Gout

اینتھرائس کی ایک قسم ہے اس سے پاؤں کے انگوٹھے میں اور گھٹنوں میں سوجن ہو جاتی ہے۔

جوڑوں میں درد، سختی اور سوجن سب سے زیادہ عام علامات ہیں۔ چلنے میں دشواری اور جوڑوں کے گرد جلد کا سرخ ہونا بھی اس مرض کی علامت ہے۔ اس سے متاثرہ لوگ صبح کے وقت اسے زیادہ محسوس کرتے ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ پورک ایسڈ کی زیادتی ہے۔ دیگر عوامل میں کشیدگی، جینیاتی، ضرورت سے زیادہ

گاؤٹ (Gout)

پروٹین کا استعمال اور ورزش کا فقدان ہے۔

## علاج

داروی شیپرج

داروی طرفیل

انجیر کھائیں

ٹانگوں و پاؤں کی حجامت

روایات

امام علی رضا (علیہ السلام) فرماتے ہیں

اول شب اور پیٹ بھرے ہوئے ہم بستری نہ کریں۔ اس سے قونج، فالج و نقرس ہوتا ہے



بحار الانوار ج 2 ص 327

امام علی رضا (علیہ السلام) فرماتے ہیں

دودھ اور نمبز اکھٹانہ کھاو۔ اس سے نقرس و برص کی بیماری پیدا ہوتی ہے

بحار الانوار ج 59 ص 321

امام علی رضا (علیہ السلام) فرماتے ہیں۔

مچھلی اور انڈے اکٹھے نہ کھاو۔ اس سے نقرس، قونج، بو اسیر و دانتوں میں درد ہو سکتا ہے

بحار الانوار ج 59 ص 321

## رگوں کا پھول جانا Varicose veins

ٹانگ میں موجود خون کی نالیوں کی ایک عام بیماری (Varicose Veins) رگوں کے پھولنے کی بیماری ہے۔ ٹانگوں میں مخصوص جھلیاں بھی ہوتی ہیں جو خون کو آگے بڑھاتی اور دل کی جانب واپس لوٹنے سے روکتی ہیں۔ جب یہ اپنا کام درست طریقے سے نہیں کر پائیں تو یہ بیماری لاحق ہو جاتی ہے ان کے خراب

ہونے سے خون کی ترسیل (valves) جھلیاں متاثر ہوتی ہے اور جو خون دل میں جانا چاہئے

وہ وریڈوں میں جمع ہونے لگتا ہے۔ اس سے وہ بڑی ہو کر پھولنے لگتی ہیں۔

یہ بیماری زیادہ تر ٹانگوں کو متاثر کرتی ہے جس کا سبب یہ ہے کہ ان کی وریدیں دل سے کافی دور ہوتی ہیں۔ مزید برآں کشتِ ثقل بھی خون کی ترسیل اوپر کی جانب جانے میں رکاوٹ بننے لگتی ہے۔

## علامات

اس بیماری کے شکار افراد کی رگیں جامنی، نیلی یا بہت زیادہ سرخ رنگ کی ہونے کے علاوہ ابھری اور پھولی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ پھولی ہوئی رگوں کی جگہ یا ان کے آس پاس کی جگہوں میں درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔ مریض تھکاوٹ اور بے چینی کا شکار بھی ہو سکتا ہے اور یہ علامات زیادہ تر دن کے دوسرے حصے میں محسوس کی جاتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ کہ مریض جب آرام کر کے اٹھتا ہے تو اسے درد وغیرہ کی شکایت محسوس نہیں ہوتی۔ دن بھر کے کام کاج کرنے سے جب خون کا دباؤ بڑھتا ہے تو مندرجہ بالا علامات نمایاں ہونے لگتی ہے

## علاج طب اہلیت

ایلوویرا + سرکہ۔ ان کو ملا کر ٹانگوں کی مالش کریں خاص کر متاثرہ حصے پر تین ہفتے

تین بار حجامت کریں پاؤں و ٹانگوں کی

# پاؤں میں سوزش

وجوہات

وزن کی زیادتی

علاج

برگ سنا + گلاب

طب اہلبیتؑ کی تمام ادویات آن لائن بکنگ کریں ادویات کا استعمال، بیماریوں کا علاج و پرہیز فری میں کتابیں ڈاؤنلوڈ کرنے کے لیے ویب سائٹ وزٹ کریں اور App اپنے موبائل میں انسٹال کریں

[ahlebaitstore.com](http://ahlebaitstore.com)

ہمارے پاس طب اہلبیتؑ کی تمام ادویات و پروڈکٹ آن لائن پورے

پاکستان میں دستیاب ہیں

[Ahlebaitstore.com](http://Ahlebaitstore.com)

For order medicine contact us on

03041551439

03445013241

[Tibeahlebit.as@gmail.com](mailto:Tibeahlebit.as@gmail.com)