الفصل الثالث

العلاج بالأعشاب

الأعشاب هى النباتات، أو أجزاء النباتات، مثل الأزهار والأوراق والبذور والجذور التى تستخدم إما كإضافات غذائية لتحسين الطعم «مكسبات طعم ورائحة طبيعية» أو التى تستخدم لعلاج مشاكل الجسم الصحية، وتسمى أعشابًا طبية. وقد لجأت معظم الحضارات الإنسانية منذ فجر التاريخ للأعشاب والنباتات كمصدر طبيعى وأساسى لعلاج أمراض الإنسان. وكان علماء النباتات والطب يصنفون هذه النباتات والأعشاب ويضعونها فى قوائم علاجية اشتهرت منذ أزمان بعيدة. وكانت هذه المجموعات النباتية العلاجية تصنف الأنواع والنباتات العلاجية باختلاف أنواعها اعتمادا على نوعية الشكل النباتى واللون الظاهرى. كان العلماء والأطباء منذ بعيد يعتقدون أن هناك صلة مباشرة بين شكل النبات ولونه، ونوع المرض الذى يعالجه، فمثلا بعض النباتات الورقية التى تشبه شكل قلب الانسان، كانت تستخدم فى علاج أمراض القلب، أو النباتات والأزهار الحمراء اللون كانت تستخدم فى علاج اضطرابات النزف الدموى.

ثم تطورت علوم النباتات الطبية وتشعبت إلى أفكار ومناهج أكثر دقة تبنت فى دراساتها ونظرياتها الحديثة فكرة المكون الكيميائى للنبات، والأثر المترتب على هذا المكون، وليس الشكل أو اللون كما كان بالماضى. أظهرت أيضًا هذه الدراسات اختلافًا كليًا بين الأعشاب الطبية واستخداماتها، وبين الأدوية العلاجية الكيميائية.

وهناك حقيقة هامة يجب أن أوضحها للقارئ بخصوص هذا الاختلاف، وهى أن العشب الطبى يستخدم ككل أو كوحدة واحدة، أو فى بعض الأحوال كجزء مثل (الأوراق والجذور) فى العلاج، بعكس الأدوية المصنعة كيميائيّا فهى تحتوى على عناصر مستخلصة من الأعشاب الطبية ومعزولة ومنقاة كيميائيا وبطرق صناعية محددة تعمل على إخراج وعزل العنصر الفعال فقط فى النبات، ثم يتم مزجه بالمكون الدوائى الذى يتولى حمل هذا العنصر فى النهاية إلى داخل جسم الإنسان فى أى صورة؛ سائلة كانت أم حبوبًا علاجية.

ويكمن الاختلاف أيضًا بين الأعشاب الطبيعية والأدوية الكيميائية فى طريقة الاستخدام والوصف الطبى، ففى الولايات المتحده وكندا، على سبيل المثال، لا تحتاج الأعشاب الطبية إلى وصفة دوائية من الطبيب لكى نحصل عليها، بل بإمكان أى مريض هناك أن يذهب إلى بعض أماكن هذه الأعشاب المعروفة ويحصل عليها بنفسه تبعا لشكواه المرضية.

أما فى آسيا وبعض المناطق الأخرى من العالم، فالوصف الطبى للأعشاب الطبية هناك بغرض علاج الأمراض يحتاج إلى وصفه طبية معتمدة ومكتوبة، من طبيب متخصص مرخص له بالعمل الطبى فى مجال العلاج بالأعشاب من خلال الجهات الصحية الحكومية، وعموما فإن وضع الأعشاب الطبية كوسيلة علاجية يندرج تحت بند الأدوية المعالجة غير الكيميائية، والتى اعترفت بها المنظمات الصحيه على مستوى العالم كمواد طبية طبيعية تستخدم كعلاج لأمراض الإنسان الجسمانية والنفسية.

إن الأبحاث الخاصة بفوائد الأعشاب الطبية فى علاج الأمراض المختلفة نتج معظمها من خلال نتائج برامج بحثية وتجريبية قامت بدراسات تفصيلية لكل نوع من أنواع هذه النباتات على حدة وبيان أثره فى الشفاء من الأعراض المرضية، وبطبيعة الحال فإن هذا المنهج التجريبى للبحث قد أظهر نتائج سلبية فى بعض الحالات، كبعض ردود الفعل الجسمانية والآثار الجانبية التى أضرت بالجسم وسببت له الكثير من الاختلالات الفسيولوچية. إن تناول بعض الأعشاب على سبيل التجربة ليس بالأمر الذى ينصح به، والسبب أن كثيراً من الأعشاب فى صورتها الطبيعية تحتوى على الكثير من المركبات

السامة التى يجب أن يكون المعالج بهذا النوع من الأعشاب على دراية تامة بنسبة وجودها قبل أن يصفها للمريض، ولذلك نشأ فرع علمى جديد يتبع علم أبحاث النباتات الطبية يسمى « فارما كوجنوزى (Pharmacognosy)» أو ما يسمى بدراسة الجوانب والآثار البيو كيميائية للنباتات الطبية، وذلك للاستفاضة فى معرفه الآثار الجانبية السلبية التى يمكن أن تصيب جسم الإنسان على إثر تناول هذه النباتات، فكون هذه النباتات تنمو فى الطبيعة بدون إشراف زراعى متخصص لا يجعلها آمنة للاستخدام الآدمى فى حالات كثيرة. وقد اتجه علم الأعشاب الطبية فى نهايات القرن الماضى إلى تقنين البرامج العلاجية التى تعتمد أساسا على استخدام الأعشاب والنباتات الطبيعية كعنصر جوهرى فى برامج الطب البديل الحديث.

وقد أجريت دراسات منفردة على طبيعة كل نبات طبى لتحديد مكوناته وآثاره على جسم الإنسان، وتم تسجيل كل المكونات الطبيعية ونسبها المختلفة فى كل نبات، كما تم تصنيف الآثار المباشرة وغير المباشرة التى تظهرها خلايا الجسم على المدى القصير والطويل عند تناول هذه الأعشاب وجرعاتها العلاجية المختلفة، وبيان تأثيرها أيضًا على الأعراض المرضية، ثم تم التوصل بعد ذلك إلى كميات الجرعات المناسبة من كل نبات عشبى، والتى تكفى لعلاج المرضى، بل وتم تحديد عدد مرات تناولها فى اليوم فى كثير من الحالات، وأصبح أسلوب تناولها يتشابه إلى حد كبير مع أسلوب الجرعات الدوائية الكيميائية.

إن استخدام الأعشاب الطبية فى العلاج ما زال يحتاج إلى كثير من الدراسات والتطوير حتى يصبح بمقدور أى طبيب أو معالج أن يحدد الكم والنوع المناسب من هذه الأعشاب الطبية الصالح للاستخدام العلاجى، ويصبح بمقدوره أيضًا أن يحدد برامج واضحة للعلاج بالأعشاب كما هو الحال فى برامج العلاج الدوائى، وبطبيعة الحال فإن إدخال منظومة الأعشاب الطبية بالتناغم والتجانس مع العلاج الدوائى سوف تشكل تحديًا كبيرا للنظام العلاجى الدوائى، ولنظام عمل الكثير من شركات الأدوية ومنظمات المراقبة الدوائية، ونظرا لأهمية هذا الأسلوب العلاجى فقد بدأ الكثير من المراكز الطبية المتخصصة فى العلاجات البديلة فى إدراجه كجزء أساسى فى برامجها

العلاجية، بل ووضعت هذه البرامج تحت الإشراف المباشر والدقيق من خلال الجهات الصحية الحكومية كما هو الحال فى بعض الدول الكبرى، وذلك ضمانا لفاعلية وأمان هذه الوسيلة العلاجية.

لقد قامت هيئة الرقابة الدوائية العليا فى الولايات المتحدة الأمريكية على سبيل المثال بمراجعة جميع الطرق العلاجية المتبعة فى وصف علاجات الأعشاب الطبية للمرض هناك، كما قامت بمراجعة جميع الدراسات الأكاديمية الحديثة التى بحثت فى هذا الشأن، وذلك لبيان مدى الأمان والفاعلية المرتبطين باستخدام هذه الأعشاب فى العلاج، ثم أصدرت بعد ذلك اللوائح والقوانين الأساسية الخاصة بتنظيم استخدام هذه الأعشاب فى العلاج، وقامت بالإعلان عن قائمة معتمدة من لجانها المختصة بأسماء الكثير من الأعشاب الطبية المرخص باستخدامها، والآمنة فى الاستخدام العلاجى، وفى نفس الوقت قامت بالإعلان عن قائمة أخرى لبعض الأعشاب الشديدة الخطورة، والتى ثبت ضررها الشديد فى الاستخدام الآدمى.

وقد حذت بعض الدول الأوروبية وأستراليا حذو الولايات المتحدة الأمريكية فى اتباع نفس الأسلوب التنظيمى للعلاج بالأعشاب الطبية، ولذلك بدأ استخدامها فى الانتشار فى الكثير من المراكز العلاجية على مستوى دول العالم المختلفة.

أما فى منطقتنا العربية، وخصوصا فى مصر، فقد يقتصر الاعتماد على الأعشاب الطبية فى العلاج على الوصفات البلدية القديمة غير المطورة، والتى تناقلتها الأجيال فى صورة تذاكر ونصائح علاجية مثل تذكرة داود الأنطاكى، وانتشر بيع هذه الأعشاب عند الكثير من العطارين المتخصصين فى بيع هذا النوع من الأعشاب، وخصوصا فى المناطق الشعبية القديمة.

وسوف تندهش عزيزى القارئ عندما تعرف أن الطبيعة النفسية للمريض المصرى وحبه لكل ما هو قديم قد جعلته مقتنعا تماما بفاعلية هذه الأعشاب مثل ما ذكرته إحدى الإحصائيات التى أجرتها إحدى هيئات منظمة الصحة العالمية فى بحث لها مؤخرا أُجْرِيَ فى مصر.

وقلما تجد شخصا فى مصر لم يلجأ إلى استخدام النباتات الطبيعيه فى علاج بعض مشاكله الصحية البسيطة قبل اللجوء إلى الطبيب، مثل استخدام نبات النعناع فى علاج آلام البطن، الشيح فى علاج الكحة، أو الينسون فى علاج الأرق والمساعدة فى الاسترخاء، إلى آخر هذه الاستخدامات المعروفة، مما شجع الكثير من الشركات الخاصة الباحثة عن الربح التجارى فى بدء مشروعات لاستخلاص وتنقية وتعليب هذه الأعشاب وبيعها للجمهور بأسعار تقل كثيرا عن الأدوية المصنعة كيميائيا، مما ساعد على ازدهار نسبة مبيعاتها فى السنوات الأخيرة فى الكثير من الصيدليات فى المدن الكبرى.

ولكن حتى يومنا هذا لا توجد أى جهة معتمدة حكوميًا من خلال وزارة الصحة المصرية لتنظيم أسلوب العلاج بالأعشاب كما هو متبع بالخارج، مما أدى فى كثير من الأحوال إلى الابتعاد عن وصف الأعشاب طبيًا والاعتماد الكلى على العلاج الدوائى كأسلوب أوحد لعلاج الأمراض، وعدم لجوء عامة الأطباء إلى استخدام أسلوب العلاج العشبى إلا فى بعض الحالات القليلة وعلى استحياء وعند إلحاح المريض فقط فى السؤال عن مدى فاعلية استخدام هذه الأعشاب الطبية فى علاج مشكلته المرضية.

والسؤال المطروح الآن: هل صحيح أن اعتماد الكثير من برامج الطب البديل والعلاج الطبيعى على الأعشاب الطبية فى العملية العلاجية يفيد فى علاج الكثير من الأمراض كما يَدَّعى مُطبقو هذه البرامج ؟ وما الوسيلة التى تعود بالنفع الأكبر على المريض؟ هل هو العَلاج بالأعشاب الطبية، أو بالأدوية الكيميائية المصنعة، والتى توصف عادة بواسطة الطبيب ؟

الإجابة على هذه الأسئلة الهامة بمنتهى البساطة تجىء من خلال الدراسات والمشاهدات التى أُجريت فى عشر السنوات الأخيرة بواسطة لجان المراقبة الدوائية بمنظمه الصحه العالمية بخصوص هذا الشأن، والتى تم نشرها من خلال الكثير من المجلات العلمية المختصة فى البحوث الدوائية. ولقد توصلت هذه الأبحاث إلى بعض النتائج الهامة، والتى سوف نعتمد عليها فى سياق تقييمنا لهذا الموضوع الحيوى، وهى أن استخدام الأعشاب الطبية المرخصة والمنقاة فى عبوات صحية، والتى يتم بيعها فى

صيدليات معتمدة بغرض علاج بعض الأمراض البسيطة، والتى لا تحتاج عادة إلى وصفة طبية أو تركيب كيميائى، ثبت أنه يفيد كثيرا فى رفع نشاط الجهاز المناعى للجسم، مما يشكل عاملا هاما فى الإسراع بمعدلات الشفاء.

لقد أعطت هذه الدراسات أمثلة كثيرة لأمراض يمكن علاجها بالوسائل العشبية الطبيعية، وبطريقة آمنة، مثل علاج الآلام البسيطة، والمغص المعدى، وعسر الهضم، والإسهال، والإمساك، وأعراض ما قبل الدورة الشهرية عند المرأة، وتقلصات العضلات، ونزلات البرد، وأمراض الجهاز التنفسى البسيطة، وبعض الأمراض النفسية، ومشاكل النوم والأرق، والكثير من المشاكل الصحية المشابهة الأخرى التى يحاول عامة الناس، عادة، حلها بأسلوبهم البسيط الخاص.

كما نصحت أيضًا هذه الدراسات بعدم استخدام الأعشاب الطبية إلا بعد اللجوء إلى طبيب متخصص، وذلك فى حالة الأمراض الشديدة الخطورة ذات الأعراض التى يمكن أن تشكل تهديدا لصحة الإنسان، كما نصحت أيضًا بتجنب استخدام هذه الأعشاب بواسطة المرأة الحامل؛ نظرا لخطورتها على الجنين. وأخيرا المنع التام للاستخدام المزدوج للأعشاب الطبية مع الأدوية العلاجية الكيميائية فى نفس الوقت، والتى قد يتم وصفها بواسطة الطبيب المعالج، وذلك لمنع ارتفاع مستوى بعض العناصر الكيميائية الضارة فى الدورة الدموية للجسم، مما يشكل خطورة واضحة على صحة الإنسان.

إن الكثير من الأعشاب الطبية المعروفة وغير المعروفة تظل حتى يومنا هذا موضوع دراسات مستفيضة فى معاهد البحث الدوائى، وما زال هذا الاتجاه فى العلاج يحتاج إلى دراسات وتنظيم مستقبلى حتى يتسنى للمريض العادى القدرة على اختيار النوع المناسب للعشب، أو النبات اللازم لعلاجه، والذى يمكن أن يساهم فى سرعه شفائه من مرضه، وفى بعض الحالات بصورة أقوى من العلاج الدوائى العادى، وتبعًا لنصيحة المتخصص فى العلاج بالأعشاب الطبية، وبالاتفاق مع الطبيب المتابع لحالته المرضية، وسوف أعرض هنا قائمة معتمدة بأسماء بعض النباتات والأعشاب الطبية واستخداماتها التى تم الاتفاق على فاعليتها من معظم هيئات المراقبة الدوائية العالمية، والتى ثبت أيضًا سلامة استخدامها.

قائمة بأسماء الأعشاب الطبية المفيدة لعلاج بعض الأمراض

١ـ **الحلبة :** تعالج السعال وعسر التنفس، وتساعد فى التخلص من البلغم، وعلاج البواسير.

٢ـ **الريحان :** يعالج الإسهال والتهابات الحالب البولى، ويستخدم ورقه فى علاج بعض القروح.

٣ـ **حب الرمان :** مفيد فى علاج التهابات الحلق والصدر، وعلاج فعال فى السعال.

٤ـ **السفرجل :** مدر للبول، وله أثر مفيد فى علاج قرحة الأمعاء، ومانع للقىء.

٥ـ **السواك:** يؤخذ من خشب الأراك، واستخدامه باعتدال يساعد على تبييض الأسنان، وعلاج التهابات الأسنان، ويمنع التسوس.

٦ـ **الشعير :** ماء الشعير المغلى يفيد فى علاج السعال وخشونة الحلق، كما أنه مدر للبول.

٧ـ **العنبر :** مقوٍّ لضربات القلب وعلاج آلام المعدة، ويعالج الزكام والصداع.

٨ـ **العود الهندى :** يعالج السلس البولى، وعلاج حالات التهابات المثانة.

٩ـ **النرجس:** يعالج التهابات القروح الغائرة، أما زهره فيعالج الزكام، ويزيل احتقان الأنف.

١٠ـ **نبات الهندبا :** مطهر للمعدة ومعالج لالتهاباتها ، كما أن أوراقه تعالج لدغة العقرب.

١١ـ **الينسون :** مُسكِّنٌ مَعَوىٌّ وطارد للغازات، ويعالج المغص المعوى، كما يدخل فى مركبات علاج السعالَ.

١٢ـ **الأقحوان :** يستخدم فى علاج ضيق التنفس، وعلاج الصدر، والسعال، ويفتت حصى الكلى، ويفيد فى حالات الاستسقاء.

١٣ـ **البابون (الكاموميل) :** يستخدم كمخفض لحرارة الجسم، وطارد للغازات، ومضاد للتشنج العضلى، ويعالج المغص.

١٤ ـ **بذور البقدونس:** تفيد فى علاج البشرة وتقوية الشعر، وتفيد فى حالات احتباس البول، وتعمل على خروج ماء الاستقساء وتفتيت الحصوات البولية.

١٥ ـ **البنفسج:** يستخدم كدهان لشفاء بعض الأمراض الجلدية، ويشفى الصداع وضيق التنفس والسعال.

١٦ ـ **تمر هندى:** شرابه المغلى يعالج الحمى، ومزيل للحموضة الزائدة فى الجسم، كما تستخدم أزهاره لعلاج أمراض الكبد.

١٧ ـ **جوزة الطيب:** يستخدم كفاتح للشهية، كما تستخدم لعلاج الإسهال والتخفيف من آلام البطن الناتجه عن التعرض لنوبات البرد، كما تستخدم كمقوٍّ للنشاط الجنسى.

١٨ ـ **نبات الحلفة:** معالج ومزيل للديدان من الأمعاء، ويعالج القروح والإكزيما الجلدية.

١٩ ـ **الحنظل:** يستخدم فى علاج الروماتيزم والصفراء والكبد، ويستخدم كملين للإمساك الشديد.

٢٠ ـ **الحناء:** تستخدام أوراقها فى علاج الدوستاريا، ومسحوق الأوراق مطهر ومعالج للقروح والحروق وأورام القدم.

* * *