حصاة الكلى والمرارة

ما هي الكلية؟

الكلية عضو معقد التركيب في جسم الإنسان وجميع الفقاريات الأخرى، ويوجد في جسم الإنسان كليتان تؤديان وظائف حيوية عديدة أهمها إفراز البول، ويخرج البول النفايات المختلفة من الجسم، وإذا فشلت الكليتان في أداء وظيفتهما فإن النفايات والسموم تتراكم في الجسم وتؤدي إلى الوفاة في النهاية إذا لم تستبدل، تشبه الكلية في شكلها حبة الفاصوليا الفرنسية ذات اللون البني اللامع، ويبلغ حجم الكلية الواحدة نحو قبضة اليد للرجل البالغ، وتقع الكلية اليمنى تحت الكبد وهي أسفل قليلاً من الكلية اليسرى. ويولد بعض الناس بكلية واحدة فقط ولكنهم يعيشون حياة طبيعية.

كيف تفرز الكليتان البول؟

تتكون الكلية البشرية من ثلاث طبقات، وهذه الطبقات على الترتيب هي: القشرة على السطح الخارجي من العضو، واللب والحوض. ويسري الدم من الشريان الكلوي إلى اللب، ويتفرع الشريان الكلوي في القشرة واللب إلى شرايين أصغر فأصغر، وينتهي كل واحد من هذه الشرايين بوحدة ترشيح للدم تسمى "الوحدة الكلوية" وتحتوي الكليتان السليمتان على ما يبلغ مجموعه نحو مليونين من الوحدات الكلوية، وهي ترشح نحو ١٩٠ لتراً من الدم يومياً.

وتتكون الوحدة الكلوية من شبكة من الأوعية الدموية الدقيقة، وهي "الكبيبة" التي تحيط بها "محفظة بومان" وهي غشاء من طبقتين، ويفتح النبيب الملفف ويدفع الضغط إلى البلازما في الدم إلى داخل الكبيبة ومحفظة بومان. أما السائل النبيبي الناتج فيحتوي على الماء والكيميائيات المذابة فيمر عندئذ في النبيب الملفف. وأما الجزء الباقي من الدم في الكبيبة فهو يمر في أوعية صغيرة تسمى "الشعيرات" وهذه تحيط بالنبيب الملفف. وفي أثناء سريان السائل النبيبي في داخل النبيب فإن الخلايا في جدران النبيب تمتص المواد التي يحتاج إليها الجسم. وتشمل هذه المواد الأحماض الأمينية والجلوكوز و٩٩ ٪ من الماء، وهي عندئذ تنضم إلى الدم في الشعيرات. وتعيد الشعيرات الدم إلى القلب عبر الوريد الكلوي. أما المواد التي لا يمتصها الجسم في النبيب فهي نفايات يعجز الجسم عن استخدامها. وتطرح خلايا الكلية بقية النفايات في السائل النبيبي. وتكوِّن هذه النفايات المختلفة البول، وهي تشمل النشادر واليوريا وحمض اليوريك والماء الزائد. ويمر البول من النبيبات الملففة إلى نبيبات "جامعة" أكبر ثم إلى طبقة الحوض في الكلية، ويحمل أنبوب يسمى "الحالب" البول من كل كلية إلى المثانة. ويتجمع البول في المثانة حتى يخرج من الجسم خلال أنبوب آخر هو "الإحليل"، وتفرز الكليتان السليمتان ما يتراوح بين لتر ولترين من البول يومياً.

وتوجد وظائف أخرى للكليتين حيث تفرزان فضلاً عن البول هرموناً يسمى "اريتروبويتين" وهو يتحكم في إنتاج خلايا الدم الحمراء. كما تحول الكليتان فيتامين (د) من صورة خاملة إلى صورة فعالة.

والصورة الفعالة من هذا الفيتامين ضرورية من أجل النمو الطبيعي للعظام. وتساعد الكليتان بالإضافة إلى ذلك في المحافظة على ضغط الدم في الجسم وإفراز أنزيم يسمى الرينين.

المرارة

ما هي المرارة؟

هي كيس صغير يشبه الكمثرى يقع في الجزء الأيمن السفلي من الكبد ويخزن الصفراء التي تفرزها الكبد في معظم الحيوانات الفقارية، وفي الإنسان.. وتستطيع المرارة الاحتفاظ بنحو ٤٥ ملليتراً من الصفراء، ويتصل جذع (عنق) المرارة بأنبوب يدعى "القناة الكيسية" التي تدخل "القناة الكبدية" من الكبد وتشكل هذه القنوات معاً "قناة الصفراء العامة". وخلال عملية الهضم تنساب الصفراء من الكبد عبر القناة الكبدية إلى قناة الصفراء العامة، وتفرغ الصفراء في "الاثني عشر"، القسم الأول من الأمعاء الدقيقة، ولا يحتاج الجسم إلى الصفراء بين وجبات الطعام، ولكنها تستمر في الانسياب من الكبد إلى القناة الصفراء العامة. وتبقى بعيداً عن الاثني عشر بوساطة عضلة شبه مائلة مستديرة تلتف بشدة حول الفتحة، وتسمى "مصرة أودي" ويرغم السائل على الانسياب إلى المرارة، حيث يركز ويخزن حتى يحتاج له عند الهضم.

ما هي الصفراء؟

هي سائل يفرزه الكبد يساعد الجسم على هضم الدهون وامتصاصها، كما تساعد في التخلص من بعض الفضلات. ويفرز الكبد الصفراء على نحو دائم لينتج نحو لتر واحد منها يومياً. وتصب الصفراء بعد إفرازها من الكبد في أنبوب يسمى "القناة الكبدية" تتصل بالقناة الصفراوية الرئيسة التي تصب في الأمعاء الدقيقة. ولا تصب معظم الصفراء في الأمعاء مباشرة بل تدخل في الحويصلة الصفراوية، وهي كيس ملحق بالقناة الصفراوية الرئيسة والمعروفة "بالمرارة" وتخزن الصفراء داخل المرارة لحين الحاجة إليها. وبعد وصول الأطعمة الدهنية إلى الأمعاء الدقيقة تتقلص المرارة وتدفع بالصفراء إلى الأمعاء عن طريق القناة الصفراوية الرئيسة.

تتميز الصفراء بهذه الخواص الهضمية لاحتوائها على الأملاح الصفراوية التي

يصنعها الكبد من مادة دهنية تسمى الكوليسترول.. وتعمل هذه الأملاح على تكسير الكرات الدهنية إلى جسيمات بالغة الصغر تستطيع الأنزيمات الهضمية في الأمعاء الدقيقة أن تتعامل معها. ثم تلتصق الأملاح الصفراوية بالدهون، التي لم تهضمها لبعض الوقت حتى تزيد معدل امتصاص جدران الأمعاء لهذه الدهون. كما تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، وهي فيتامينات أ، د، هـ، ك وتعود معظم الأملاح الصفراوية إلى الكبد عن طريق الدم.

وتحتوي الصفراء على مختلف فضلات الجسم التي تصبح جزءاً من البراز في نهاية الأمر. ومن بين الفضلات "الصبغة الصفراء" البليروين المتكونة من حطام كرات الدم الحمراء. وتتحد الصبغة الصفراء بالمواد الكيميائية القابلة للذوبان في الدهون داخل الكبد لتكوين مادة تصب في الصفراء، وتستمد الصفراء لونها الذي يتفاوت بين البني والأصفر المائل للخضرة من هذا العنصر، كما تشمل الفضلات الأخرى التي توجد بالصفراء فائض الكوليسترول وبعض السموم التي يفصلها الكبد من مجرى الدم.

حصاة الكلية

ما هي حصاة الكلية؟

هي جسم صلب يتشكل في الكليتين، ويتفاوت حجم هذا الجسم والمعروف بحصوات الكلى من حجم صغير لا يرى بالعين المجردة إلا بالمجهر إلى حجم يقارب كرة الجولف قطرها حوالي ٤،٧سم، وتتكون بشكل رئيس عند الرجال. وقد تسبب ألما شديداً إذا انحشرت في مخرج البول. وتتكون معظم حصوات الكلى من أملاح الكالسيوم ولها عادة أشكال مختلفة. وفي العديد من الحالات لا يستطيع الأطباء تحديد سبب تشكل الحصيات، وبعض الناس تكون لديهم قابلية لتكون الحصيات القلوية؛ وذلك لأنهم يمتصون كمية من الكالسيوم عن طريق غذائهم ويطرح الكالسيوم الزائد في البول. ولكن قد يتبلور بعض الكالسيوم قبل أن يغادر الجسم مشكلاً حصاة.

تمر معظم حصيات الكلية عبر البول إلى خارج الجسم ويصاحبها غالباً ألم شديد، وعندما تنحشر الحصاة فقد يتطلب الأمر معونة الطبيب لاستخراجها. وفي بعض الحالات، يمكن أن يزيلها الطبيب بإدخال أنبوب مرن داخل الحالب وهو قناة تحمل البول من الكليتين إلى المثانة. وقد يستعمل الأطباء أحياناً أشعة ليزر أو آلة تدعى " مفتت الحصى " لمعالجة حصيات الكلية. وفي المعالجة بالليزر يدخل الطبيب " ليفاً بصرياً " وهو عبارة عن خيط رفيع من الزجاج أو البلاستيك إلى الحالب حتى يصل إلى الحصيات، وبعدئذ يولد الليزر حزمة من الطاقة تمر عبر الليف وتفتت الحصيات إلى قطع صغيرة تخرج مع البول، ويركز مفتت الحصى موجات صدمية على الحصيات بينما يجلس المريض في مغطس ماء. وتحطم الموجات الصدمية الحصيات.

حصاة المرارة

تتشكل حصيات المرارة أحياناً داخل الصفراء المركزة. وقد تنحصر هذه الكتل الصغيرة القاسية في قناة الصفراء العامة إلى مرض "اليرقان"، ويعالج الأطباء حصاة المرارة باستئصال المرارة جراحياً، ولكن قد تذاب بعض حصى المرارة بالعلاج، وبعضها الآخر يمكن معالجتها باستخدام نبيطة تدعى "مفتت الحصى" وينتج مفتت الحصى هذه موجات تصادمية تكسر الحصى إلى أجزاء صغيرة جداً.

هل توجد أدوية عشبية أو معدنية أو حيوانية لعلاج حصيات الكلية والمرارة؟

نعم توجد أدوية من الطبيعة لإخراج حصيات الكلى والمرارة وهي:

بقلة الخطاطيف Celandine: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٩٠سم. يحمل أوراقاً مركبة وأزهاراً على هيئة مجموعات. موطنه الأصلي أوروبا وغرب آسيا وشمال إفريقيا. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية والعصارة اللبنية، يحتوي النبات على قلويدات أيزوكولونية ومن أهمها اللوكربتوبين

وبيربرين، وشيلودينين سبارتين، ويعد أغلب هذه القلويدات مهدئة. أما المركب شيلودينين فله تأثير مضاد للتقلصات ومخفض لضغط الدم. يستعمل النبات لمساعدة انسياب مادة صفراء من المرارة، وعليه فإنه يستخدم لعلاج الصفار وإخراج حصى المرارة ويقضي على آلامها. يجب الحذر من استعمال هذا النبات ولا بد أن يكون تحت إرشاد طبي. كما لا تستخدمه المرأة الحامل.

وفي دراسة أعطي مركب الشيليدونين على هيئة أقراص لعدد ٦٠ مريضاً بحصاة المرارة ولمدة ستة أسابيع، وقد أقر الأطباء نتائج متميزة في علاج الحصاة.

نجيل Couch grass: وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم، له ريزوم طويل وأوراقه شريطية أسطوانية. موطنه الأصلي أوروبا وأمريكا وشمال آسيا وأستراليا. الجزء المستعمل من النبات. الجذمور والجذور والبذور. يحتوي النبات بوليسكرايد وأهمهم تريتيسين وزيوت طيارة وأهم مركب أجروبايرين ويتميز بتأثيره على البكتيريا.

لقد استعمل هذا النبات من عهد كل من العالم ديسوقريدس عام ما بين ٦٥ ـ ٩٠ للميلاد حيث استخدم آنذاك لعلاج عسر البول وإخراج حصاة الكلية، كما

استخدم جذور النبات بعد تحميصه بمثابة القهوة، وفي الوقت الحاضر يعد النبات مدراً ومسكناً للآلام، ويستعمل على نطاق واسع لعدوى المسالك البولية والتهابها بالإضافة إلى إدراره للبول. كما يستخدم مع بعض الأدوية الأخرى في إخراج حصاة الكلى. ويقال إن هذا النبات يذوب حصاة الكلى إضافة إلى توسيعه للحالب. كما وجد أن لهذا النبات تأثيراً على تضخم البروستاتا، وقد استعمل عصير البذور كعلاج لمشاكل الكبد واليرقان.

الزنجبيل Ginger: سبق الحديث كثيراً عنه ولكن شراباً ساخناً يعمل من الزنجبيل الطازج يقلص آلام حصاة الكلى.

ذيل الحصان Horsetail: لقد ثبت فعالية نبات ذيل الحصان لعلاج حصاة الكلى ولعلاج مشاكل المجاري البولية. إنه يقوم بإدرار البول وإخراجه، وتوجد مستحضرات لهذا النبات مقننة تباع في الصيدليات المحلية.

النعناع Peppermint: يستعمل النعناع شعبياً لعلاج حصاة المرارة وفي بريطانيا يباع مستحضر النعناع في الصيدليات وفي بعض البقالات للغرض نفسه ويسمى هذا المستحضر "Rowachol"

الكركم Turmeric: يفيد الكركم في علاج حصاة المرارة، ولا شك في هذا، فقد عملت دراسة على مركب الكركيومين حيث درس هذا المركب على الفئران وأثبت جدواه لإذابة حصاة المرارة. يقوم مركب الكركمين على زيادة سيولة الصفراء الذي من شأنه منع تكون حصى المرارة.

عصا الذهب Goldenrod: يحتوي نبات عصا الذهب على مواد صابونية ومواد ثنائية التربين، وجلوكوزيدات فينولية واستياليز وسنامات وفلافونيدات

ومـواد عفصية وهيدروكسي بنزوين وانولين ويعد الصابونين الموجود في هذا النبات مضاد للفيروسات. يعد هذا البنات من مضادات الأكسدة، وله تأثير مدر ومقبض وإن نبات عصا الذهب وصفة مفضلة لاضطرابات المسالك البولية ويعتبر من النباتات الجيدة في إخراج حصى الكلى والمثانة.

وقد أوصت السلطات الأوربية بإدخال نبات عصا الذهب ضمن المستحضرات العشبية التي تستعمل لعلاج حصاة الكلى.

والجرعة الموصى بها هي عمل شاي مكون من خمس ملاعق صغيرة من أزهار النبات المجروشة لملء كوب ماء سبق غليه ويشرب منه ثلاثة إلى أربعة أكواب في اليوم بين الوجبات. كما يقوم هذا النبات بنفس التأثير على حصاة المرارة.

جافا Orthosiphon: نبات شجيري معمر يصل ارتفاعه إلى متراً واحد، له أزهار ليلكية اللون. وموطن هذا النبات الأصلي جنوب شرق آسيا وأستراليا. الجزء المستخدم من النبات هي الأوراق. تحتوي الأوراق على

فلافونيدات وجلوكوزيدات وزيوت طيارة وكمية كبيرة من معدن البوتاسيوم. لقد اعتبرت السلطات التنفيذية في ألمانيا وفرنسا وهولندا وسويسرا هذا النبات دستورياً حيث ورد في دساتيرهم الدوائية كمادة مدرة للبول وكعلاج للعدوى أو الالتهابات في المسالك البولية ولإخراج حصاة الكلى ولتحسين وظائف المسالك البولية والكلية. ويعمل مشروب باستعمال أربع ملاعق صغيرة من النبات لكل ملء كوب ماء سبق غليه ويشرب مرة واحدة في اليوم. ويقوم بتوسيع الأنبوبة الواصلة بين الكلية والمثانة حيث تمر حصاة الكلية من خلالها.

الأنجـــذان Lovage: وهـو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى مترين يحمل أوراقـاً مركبة وأزهـاراً صفراء. موطنه الأصلية جنوب أوروبـا وجنوب غربي آسيا. الجزء المستعمل من النبات الجذور والأوراق والبذور. يحتوي النبات على زيوت طيارة حوالي ٧٠ ٪ عبارة عن فثالايدز ويعمل مسكناً ومضاداً للتشنج. وقد أوصت السلطات المختصة بشؤون الدواء في ألمانيا باستعمال هذه النبات لعلاج حصاة الكلى حيث يعمل مشروباً مكوناً من ملعقتين إلى أربع ملاعق صغيرة من مسحوق النبات الجاف لكل ملء كوب ماء سبق غليه، ويشرب مرة واحدة في اليوم. ويعد الأنجذان من أفضل المدرات.

حرشف بري Milk thislie: نبات عشبي يحتوي على فالفو لجنانز وأهم مركب سيليمارين وهو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي كما يحتوي على مواد مرة وبولي استايلين. لقد استخدم الحرشف من آلاف السنين في أوروبا لعلاج مشاكل الكبد. ولقد أثبتت الدراسات الحديثة أن هذا النبات له قدرة كبيرة على حماية الكبد من الخراب أو الدمار الناتج من المشروبات الكحولية والمواد الأخرى السامة، ويستعمل اليوم هذا النبات على نطاق واسع في الغرب لعلاج حالات من مرض الكبد. وفي ألمانيا نجح الحرشف في علاج التهاب الكبد الفيروسي ونخر

الكبد. كما أن الحرشف يزيد من إفراز الصفراء، وعليه فإنه يستخدم لعلاج حالات المرارة، وقد أصبح هذا النبات دستورياً في الغرب لعلاج الكبد وحمايته من المواد السامة وتجديد خلاياه.

البقدونس Parsley: يعد نبات البقدونس من النباتات المدرة التي تمنع تكون حصاة الكلية، وقد أثبتت السلطات الألمانية أن عمل شاي من البقدونس بمقدار ملعقة صغيرة من الجذور الجافة للنبات لكوب من الماء الذي سبق غليه ويشرب مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم (كوبين إلى ٣ أكواب في اليوم) كان له تأثير جيد.

القراص Stinging nettle: نبات عشبي حولي له أوراق معنقة ولا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم، وتغطي الأوراق شعيرات تحدث تهيجاً للجلد عن ملامستها إياه، يقول التقليد إن جنود يليوس قيصر أدخلوا القراص الروماني إلى بريطانيا لاعتقادهم أنهم سيحتاجون إلى ضرب أنفسهم بالقراص ليحصلوا على الدفء. وحتى وقت قريب كان التقريص أو الضرب بالقراص علاجاً شعبياً نموذجياً لالتهاب المفاصل ولا يزال القراص إلى اليوم يستعمل في الطب وهو مقو ومنظف مناسب لفصل الربيع.

الجزء المستعمل من نبات القراص الجذور والأوراق، ويحتوي القراص على هستامين وحمض الفورميك واستيل كولين وسيروتونين وجلوكوزيدات ومعادن كثيرة منها السيلكا وفيتامينات مثل أ. ب. وج وحمض العفص. يستعمل القراص مدراً للبول، وقد أوصت السلطات الألمانية بشرب عدة أكواب من مغلي القراص يومياً ليمنع ويعالج حصاة الكلى. وطريقة عمل المشروب أخذ ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وإضافتها إلى كوب ماء سبق غليه، ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب، كما يعد القراص مغذياً ومقوياً ويوقف النزف ومقو للدورة الدموية.. كما يخفض مستوى سكر الدم.

الخلة البلدي أو الطبية Ammi visnaga: الخلة الطبية عبارة عن نبات عشبي حولي لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم له ثمار مركبة، وموطنه الأصلي شمال إفريقيا وبلاد الشرق الأوسط وبلاد حوض البحر المتوسط، ويزرع في أستراليا وجنوب أمريكا. يحتوي نبات الخلة البلدي خلين بنسبة ١ ٪ وفزناجين وخلول جلوكوزيدي زيت طيار بنسبة ٠،٢٪ وفلافونيدات وستيرولات، لقد استعمل نبات الخلة من عدة قرون وذلك لتقليص آلام المغص الكلوي ولإخراج حصاة الكلية عن طريق تأثيره في توسيع الحالب، ويعد هذا النبات من النباتات الدستورية في

أغلب دساتير الأدوية العالمية، وأهم تأثيراته أنه مضاد للتقلص ومضاد للربو ومهدئ.

لقد قام البحاث المصريون في قسم علم الأدوية بعمل أبحاث على مركبي الخلين والفيزناجين على الشعب الهوائية وعلى الأوعية التاجية في القلب وعلى المجاري البولية؛ فوجدوا أن لهذين المركبين تأثيراً متميزاً في توسيع الشعب الهوائية وكذلك الأوعية التاجية وتوسيع الحالب، ويعد الخلين من أدوية الربو المعروفة، والخلة علاج شعبي في مصر ضد حصاة الكلى، وقد ذكر هذا الاستعمال وسجل على أوراق البردي من مدة ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد، ولا زال يستعمل من ذلك الوقت إلى هذا اليوم، وهو يعد من أنجح الوصفات لإخراج حصاة الكلى، وفي إسبانيا تعد الخلة من أكثر المواد استخداماً لتطهير الأسنان وتنظيفها ويجب عدم استخدام الخلة من قبل المرضى الذين يستعملون مرققات الدم أو موسعات الأوردة الدموية إلا بعد استشارة الطبيب المختص.

الشعير Parley: الجزء المستخدم من الشعير هي البذور التي تحتوي على بروتين ونشا وسكر ودهون وفيتامين ب، كما تحتوي البذور غير الناضجة على كلوريد يعرف باسم هوردنين وجرامين. لقد استعمل الشعير من آلاف السنين، وقد أوصى العالم ديسوقريدس الذي عاش في القرن الأول بعد موت المسيح باستعمال الشعير للضعف العام ولعلاج التقرحات والحنجرة والمعدة، ويعد الشعير من المواد الغذائية الجيدة، وهو من المواد التي يمكن استخدامها ضد الالتهابات وخاصة التهابات النقرس وكذلك المجاري البولية، ويستعمل ضد الحمى، وقد عمل الصينيون دراسات على الشعير وتوصلوا إلى أنه يمكن استخدامه لعلاج مشاكل الكبد وبالأخص التهاب الكبد الفيروسي، كما قامت دراسة أخرى على مرض السكر ووجدوا أنه يخفض السكر والكوليسترول ويمنع سرطان القولون، ويقول المختصون في الأعشاب: إن مغلي بذور الشعير ينزل حصاة الكلى ويمكن عمل المغلي بنفسك بأخذ ثلاث ملاعق كبيرة من بذور الشعير وغليها في كوب ماء مدة عشر دقائق ثم يصفى ويبرد ويشرب مرة واحدة في اليوم.

عصير التفاح Apple Juice: تعدل الحموضة الموجودة في عصير التفاح قلوية وحموضة الدم، وبالتالي تخفف من احتمال تكوين حصى في الكلية.

الفجل Radish: المرضى الأوروبيون الذين يعانون من المرارة يشربون عصيراً طازجاً من الفجل حيث يعدونه مضاداً حيوياً طبيعياً، ويمكن أن يشرب وحده أو مع عصير الليمون، إن الجزء المستعمل من الفجل هي جذوره الدرنية التي تحتوي على جلوكوزيدات والتي تنتج الزيت الطيار ومركب رفانين وفيتامين ج، ويعد مركب رفانين هو المعطي التأثير المضاد للبكتيريا. لقد كتب هيرودتس في العام (٤٨٥ – ٤٢٥) قبل الميلاد: إن العمال الذين بنوا الأهرامات في مصر كانوا يتقاضون الفجل والثوم والبصل كراتب لهم، وفي العهد الروماني القديم كان يستعمل زيت الفجل لعلاج الأمراض الجلدية، وفي الصين سجل الفجل في كتاب المواد الطبية وذلك عام ٦٥٩م كمادة مهضمة ومنشطة، وفعلاً استخدم الفجل بداية من القرن السابع لعلاج سوء الهضم. إن الفجل يحرض الشهية والهضم، ويؤكل الفجل الأحمر مع السلطة كفاتح للشهية، أما عصير الفجل

الأسود فيستعمل كمقو وملين، حيث وجد أن له تأثيراً محرضاً لإفراز الصفراء، هناك بعض التحذيرات على الفجل وهو أن بعض الناس يمكن أن يتضايقوا بعد أكل الفجل، ويجب عدم استعمال الفجل من قبل الناس الذين يعانون من مشاكل معوية أو من القرحات المعدية أو الاثني عشر أو من الغدة الدرقية، ويجب أن لا يستعمل بصفة مستمرة مدة لا تزيد عن ٣ ـ ٤ أسابيع.

نصائح لمرضى حصيات الكلى والمرارة:

يجب أن تعلم أن نوع الطعام الذي تأكله ربما يكون له تأثير أيجابي أو سلبي على تكوين حصوات الكلى والمرارة، وأنت الوحيد الذي تستطيع معرفة نوع الطعام الذي يناسبك فعليك بالآتي:

١- حاول تفادي أو الإقلال من الأطعمة المحتوية على الكالسيوم مثل منتجات الألبان وسمك الأسقمري والسلامون والملفوف والساردين والتين المجفف واللفت والبامية والحمص حيث إن هذه الأطعمة تزيد من خطر تكوين الحصى.

٢- حاول تفادي الأطعمة التي تحتوي على الأوكزلات مثل السبانخ والراوند والفول السوداني والشوكولاتة والشاي والتي تشارك في تكوين حصى الكلى والمرارة.

٣- قلل من البروتين مثل اللحوم بأنواعها حيث أثبتت الدراسات أن حصاة الكلية تكون أكثر لدى الناس الذين يتعاطون اللحوم بشكل، كبير.

٤- قلل من الملح حيث إنه يشارك في تكوين الحصى ولذلك يجب تناول الأطعمة قليلة الملح.

الحلا
Herpes

اسم مجموعة من الفيروسات الوثيقة الارتباط فيما بينها، والتي تسبب أمراضاً عديدة. وأكثر أنواع هذه الأمراض شيوعاً هو الحلا البسيط، والحلا النطاقي والجدري الكاذب. وتلك الأمراض تنتج عنها بثور على الجلد وعلى الغشاء المخاطي. وهناك أنواع أخرى من فيروسات الحلا تنتج عنها أمراض معدية وعيوب خلقية، ويعتقد بعض العلماء أن أنواعاً معينة من الحلا قد تسبب بعض أنواع السرطان.

وهناك نوعان من فيروسات الحلا البسيط، النوع الأول تنتج عنه بثور صغيرة يطلق عليها بشكل عام تقرحات نزلات البرد، أو بثور الحمى - وتظهر عادة على الفم أو بالقرب منه، ويسبب النوع الأول أيضاً عدوى العين المسمى التهاب القرنية الحلئي، وحالات أخرى من التهاب الدماغ. ويسبب النوع الثاني المعروف بالحلا التناسلي وهو مرض تناسلي، تنتج عنه قروح مؤلمة على أعضاء التناسل، ويسبب النوع الثاني أيضاً في بعض الأحيان الالتهاب السحائي (التهاب أغشية الحبل الشوكي والدماغ). تجف القرحة الناتجة عن فيروس الحلا البسيط غالباً وتختفي بعد أسبوعين. ولكن الفيروس يظل دفيناً (موجوداً ولكن غير نشط) في الخلايا العصبية. وقد تتكرر الأعراض المرضية في أثناء الإجهاد البدني أو العاطفي. ويطلق على رجوع الأعراض اسم التنشيط. والحلا التناسلي genital herpes وهو ابن عم الحلا النطاقي الذي يسبب نوعاً آخر من آفات الجلد المؤلمة التي تسمى العقبولة المنطقية (Shingles) ويظهر الحلا التناسلي في النساء

داخل وحول المهبل وعنق الرحم. وفي الرجل يظهر حول القضيب. وفي الجنسين يظهر أيضاً حول فتحة الشرج. والحلا معد جداً ويظهر بالشكل نفسه سواء أكان على الفم أو على الأعضاء التناسلية.

بعد الاحتكاك الأولي بالفيروس، تظهر الأعراض الأولى بالتحديد في خلال ٤ إلى ٨ أيام، وتشمل هذه الأعراض الحرقان والتنميل والحكة المستمرة، يليها بعد يومين أو أكثر حبوب مثل البثور فوق جلد مشوب بحمرة، تتحول هذه البثور إلى فقاعات مؤلمة تنفجر ثم يخرج منها دم أو قيح أصفر. والأشخاص الذين لديهم الآفات النشطة ينفصل عنهم الفيروس ويكونون مصدر عدوى. وانفصال الفيروس يكوِّن أيضاً أثناء مرحلة التنميل، أي قبل ظهور القروح، ويعد ذلك سبباً في أن الحلا يصيب كثيراً من الناس. والأشخاص المصابون دائماً لا يمكن أن يعرفوا متى يكونون مصدراً للعدوى، وتتكون القروح في معظم الأشخاص خلال أسبوع من العدوى، ومع ذلك فمن المحتمل أن يصاب الشخص بالعدوى الفيروسية قبل الإصابة بأي قرح بوقت طويل. إن حوالي ٣٠٪ من الشباب الأمريكيين قد أصيبوا بالحلا إما حول الفم وإما حول الأعضاء التناسلية. وفي بعض الأحيان، تعود الآفة نفسها في أوقات متباعدة، وفي أحيان أخرى تظهر مرة واحدة ثم تختفي نهائياً. إذ إنها تعود لوهلة واحدة ثم تتوقف.

علاج الحلا بالأعشاب الطبية:

الترنجان Lemon balm: ويعرف الترنجان أيضاً باسم المليسة، وهو عشب معمر، ساقه مربعة متفرعة، ويكسوه وبر يصل ارتفاع النبات إلى ١٠٠سم، وأوراقه متقابلة بيضية مسننة الحواف وعليها غدد تحتوي زيتاً طياراً له رائحة عطرية ليمونية مقبولة، وطعم النبات مر وقابض ومشه. له أزهار بيضاء وأحياناً قرمزية، والثمرة منشقة تحتوي على أربع بذور. الموطن الأصلي للترنجات منطقة البحر الأبيض والمتوسط ويكثر في سوريا ولبنان. يعرف الترنجان علمياً باسم meliss officinalis والجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي على زيت طيار الذي من أهم مركباته السيترال والسترونيلال والجيرانيول، وكذلك تحتوي على مواد عفصية

ومواد مرة. لقد أظهر الترنجان خصائص مضادة للفيروس ومضادة للحلا، وأهم المواد التي تعطي هذا التأثير هو حمض العفص (متعددة الفينول) وميكانيكية عمل أوراق الترنجان على فيروس الحلا هو أن خلايا الجسم تحتوي على مستقبلات يتعلق الفيروس بها عندما يحاول التمكن من هذه الخلايا. إن مركبات متعددة الفينول في أوراق الترنجان لها القدرة على أن تحتل مواقع مستقبلات الفيروس على الخلايا وتقوم بمنع الفيروس من الالتصاق بهذه الخلايا بعد الاستيلاء على هذه الأماكن، وبالتالي منع انتشار العدوى. ويقول البروفيسور فارو تيلر أستاذ علم العقاقير وكان عميداً لكلية الصيدلة بجامعة بوردو بمدينة لافيات بانديانا: يمكن استخدام ما بين ملعقتين إلى ٤ ملاعق صغيرة من الأوراق بحيث تضاف إلى الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب المحتوي على الأوراق ويترك جانباً مدة ٢٠ دقيقة ثم بعد ذلك تدهن مواضع الحلا باستعمال قطعة قطن عدة مرات في اليوم.

الفلفل الأحمر Red pepper: والفلفل الأحمر أنواع متعددة، فمنه الإفريقي والصيني واللوزياني الأمريكي ويعرف علمياً باسم capsicum annum والجزء المستعمل من نبات الفلفل هو الثمار الناضجة. تحتوي ثمار الفلفل الأحمر على مواد راتنجية وأهم مركب فيها هو الكبسايسين capsacin وقد أظهرت نتائج التجارب التي تمت على حيوانات المعامل أن مادة الكبسايسين لها القدرة على منع انتشار الحلا، كما أن مستحضرات الكبسايسين الموضعية وهي زوستريكس، كابراسين - ب تستخدم في تخفيف آلام الحلا التناسلي. ولكن عليك أن تجرب مرهم الكبسايسين على مساحة صغيرة قبل استعماله على مساحة أكبر، وإذا شعرت بأي تهيج فعليك أن تتوقف عن الاستعمال.

الثوم Garlc: والكل يعرف الثوم وتأثيراته الطبية وخاصة فيما يتعلق بالفيروسات، ويعرف الثوم علمياً باسم Allium sativum، وقد أظهرت دراسة على الاختبارات الأنبوبية أن للثوم تأثيراً قاتلاً على الفيروسات ضد نوعي فيروس الحلا وأنواع أخرى من الفيروسات التي تسبب البرد والأنفلونزا. ويمكن للمصاب بالحلا عمل الثوم على طبق من المكرونة وإضافة بعض حبات من القرنفل المفروم أو إضافتها إلى السلطة الخضراء.

عشبة القديس يوحنا St. Johns Wort: وهو عبارة عن نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Hypericum perforatum وأهم مركبات هذا النبات هو الهيبريسين Hypericin الذي يساعد على قتل الحلا البسيط وعدة فيروسات أخرى. بالرغم من أن المراهم التي تحتوي على الهيبريسين مؤثرة ضد قرح الحلا، لكنك لا تحتاج لشراء أحد منها. حاول غلي أوراق وأزهار النبات في مقدار كوب من الماء حتى يتركز إلى النصف، ثم بعد ذلك برده، وادهن المناطق المصابة بقطعة قطن مدورة بعد تغميسها في السائل المركز، وكرر ذلك عدة مرات في اليوم.

الردبكية Echinacea: ونبات الردبكية عبارة عن عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم وله أزهار بنفسجية جميلة ويعرف النبات علمياً باسم Echinacea purpurea والجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على قلويدات في الغالب أيزوبيوتايل أمايد مع الوفينيك واسيتالنيك وحمض الكافئين ومواد متعددة السكاكر وزيت طيار واكينولون وبيتين. لقد ظهر في عدة دراسات أن للردبكية خصائصها المضادة للفيروسات والمنبهة للجهاز المناعي، وقد أقر العشابون استخدام نبات الردبكية في صورة صبغة. حيث يضاف حوالي نصف ملعقة صغيرة من الصبغة للشاي أو العصير، ويتناولها المريض ٣ مرات في اليوم. وإذا سببت الردبكية وخزاً في اللسان أو تنميلاً مؤقتاً فلا تخشى ذلك؛ لأن هذا سيزول وهو غير ضار.

الأحماض الأمينية Aminoacids: يعد الحمض الأميني أرجنين أساسياً لتكاثر الفيروس وهناك حمض أميني آخر يعرف باسم لايسن (Lysine) وهذا الحمض يثبط تكاثر الفيروس، ومن هنا نلاحظ أن الناس يبحثون عن الغذاء الغني بحمض اللايسين والمنخفض في محتوى الأرجنين. هناك عدة نباتات لديها نسبة عالية من اللايسين ولكن بها نسبة منخفة من الارجنين وهي تشمل فاكهة النجمة، حيث نسبة اللايسين إلى الأرجنين ٤ إلى ١، والبابايا حوالي ٣ إلى ١، والجريب فروت والمشمش والكمثرى والتفاح والتين بنسبة ٢ إلى ١. ويفضّل بعضهم إضافة يومية ب١٣٠٠ ملجم من اللايسين عند الإحساس الأول بالانفجار

الحلائي. قد تأخذ رطلين أو أكثر من نبات قرة العين الطازج حتى تحصل على هذه الكمية، ولكن نصف كوب فقط من قرة العين المجفف يعادل ذلك.

خليط عشبي: قام العلماء اليابانيون بمزج العقار المضاد للحلا المعروف باسم الاسيكلوفير Acyclovir (زوفيراكس Zovirax) مع أحد مستخلصات الأعشاب الغنية بالتانين مثل الشوفان الياباني والسماق الجاوي والقرنفل. هذا العلاج المجمع كان أفضل بوضوح من الأسيكلوفير وحده أو الأعشاب وحدها.

مشروبات علاجية: لقد وجد أن بعض النباتات التي تحتوي على مواد عفصية مثل: الشاي وعصير التفاح والأويسه والعنب والكمثرى والبرقوق والفراولة تسهم في القضاء على الفيروسات. وعصير الكمثرى بالذات غني بمادة ضد الحلا، كما أن حمض الكافيك محتمل أن يكون مشروبك المفضل.

حمضية الجسم

تتكون حمضية الجسم نتيجة لخلل يحدث في كيميائية الجسم فيصبح أكثر حمضية. ومن أعراض حمضية الجسم كثرة التزفر (التنهد) وحبس سوائل الجسم والأرق وحدوث الالتهابات المفصلية المعروفة عادة بالروماتويد والصداع النصفي (الشقيقة) وهبوط في ضغط الدم بشكل غير عادي، وتكون العينان غائرتين بشكل واضح، ويصاب الشخص بصعوبة في التبرز ويكون البراز شبه جاف وذا رائحة كريهة، ويصاحب خروج البراز حرقان في فتحة الشرج. وتحدث بين وقت وآخر حالات من الإمساك والإسهال بالتناوب. كما أن البلع يكون صعباً، مع وجود حرقان في الفم وأحياناً في أسفل اللسان، وتشتد حساسية الأسنان للمواد الحامضة مثل الخل والفواكه الحامضة مثل الخوخ والمشمش وأحياناً العنب غير الناضج وتعرف هذه الحاله بالضرس، ويصاحب ذلك بروزات صغيرة على اللسان وسقف الحلق.

وعادة تقاس الحمضية أو القلوية في جسم الإنسان على أساس ما يعرف بالأسى الهيدروجيني الذي يعرف علمياً بـ PH ويعني قوة تركيز أيون الهيدروجين والماء عادة متعادل حيث إن رقمه الهيدروجيني ٧، وكلما زاد رقمه الهيدروجيني عن ٧ يكون قلوياً وما قل عنه يكون حمضياً. أما في جسم الأنسان فإن الرقم الهيدروجيني المثالي هو ما بين ٦ – ٦،٨ وهذا يعني أن جسم الانسان يكون حمضياً خفيفاً بشكل طبيعي، والأرقام الهيدروجينية التي تقل عن ٦،٣ تعد عادة في جانب الحمضية، بينما تعد الأرقام الهيدروجينية الأعلى عن ٦،٨ في جانب القلوية.

ويعد الجسم حمضياً عندما يفقد مخزونه القلوي.

وتشمل بعض أسباب الحمضية اضطراب الكبد والكلى والغدد الكظرية، والنظام الغذائي غير السليم، وسوء التغذية، والبدانة وازدياد نسبة الكيتونات في الدم (Ketosis)، والتوتر، والغضب، وفقدان الشهية، وتسمم الدم، والحمى، والخوف، واستهلاك كميات كبيرة من فيتامين ج أو الأسبرين. وأكثر ما تصيب حموضية الجسم مرضى السكر وكذلك المصابين بقرح المعدة والاثني عشر.

كيفية معرفة الإصابة بحمضية الجسم:

يمكن للشخص أن يعرفها من خلال اختبار يحدد فيما إذا كانت سوائل جسم الإنسان حمضية جداً أو قلوية جداً، حيث إن هذا الخلل يمكن أن تنتج عنه الإصابة بالمرض. يوجد في الصيدليات أشرطة من ورق دوار الشمس بلونين أحمر وأزرق. الورق الأحمر خاص بالقلوية والورق الأزرق خاص بالحمضية فلو وضعت قطرة من اللعاب أو البول على ورقة دوار الشمس الأزرق وتغير مكان القطرة إلى اللون الأحمر فمعنى ذلك أن سوائل الجسم حمضية، وإذا وضعت قطرة من اللعاب أو البول على ورقة دوار الشمس الأحمر وتغير لون القطرة على الورقة إلى اللون الأزرق فمعنى ذلك أن سوائل الجسم قلوية.

يمكن لأي شخص عمل هذا الاختبار دائماً إما قبل تناول الطعام وإما بعده بساعة في الأقل. وعلى أساس ما يعطي هذا الاختبار من نتائج يجب عليك حينئذ تعديل نظام غذائك من أجل مساعدة جسمك على إعادته إلى المعدل الطبيعي، فإذا كان الاختبار حمضياً جداً فعليك حينئذ بتناول الأغذية المسببة للقلوية وتجنب الأغذية المسببة للحمضية إلى أن يظهر اختبار الرقم الهيدروجيني PH أن جسمك قد عاد إلى طبيعته، وإذا أشار الاختبار إلى أن جسمك قلوي جداً فتناول الأغذية المسببة للحمضية وتجنب تلك الأغذية المسببة للقلوية. وإليك الأغذية المسببة للحمضية وهي: الهليون والفول والكرنب، والكاتشب والحمص ونشا الذرة، والمكرونة والبيض والدجاج والسمك والعدس واللحم والخل والسكر والشاي والتوت البري والبرقوق والفلفل والبرتقال والخردل واللبن والشوفان والزيتون والفطائر والتبغ والأسبرين.

أما الأطعمة المسببة للقلوية فهي: جوز الهند الطازج والذرة والبلح وأغلب الفواكه الطازجة وأغلب الخضروات الطازجة والأفوكاتو وعسل النحل والعسل الأسود وعسل القيقب والزبيب ومنتجات فول الصويا وهناك مكملات غذائية يمكن الاستعانة بها من أجل التوازن الحمضي القلوي وهي:

عشب البحر: حيث يؤخذ ما بين ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ مليجرام يومياً، وهو يقلل حمضية الجسم ويساعد في الاحتفاظ بتوازن المعادن.

فيتامين أ: بمعدل ٥٠ ألف وحدة دولية يومياً مدة شهر واحد ثم تخفض إلى ٢٥ ألف وحدة دولية.. وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتجاوز ١٠ آلاف وحدة دولية وهذا يساعد على وقاية الأغشية المخاطية.

البوتاسيوم: بمعدل ٩٩ ملجم يومياً ينشط الأيض ويساعد على معادلة الأس الهيدروجيني في الدم.

الفوسفور والكبريت: يعملان للمحافظة على الأس الهيدروجيني.