

الشيخوخة

قبل أن نتحدث عن الأعشاب الطبية التي تؤثر تأثيراً كبيراً على عمر الإنسان سوف نعطي فكرة عن الكبر أو ما يعرف بالشيخوخة أو بالهرم. في بعض المجتمعات المتقدمة يعتقد غالباً أن الكبر أو الشيخوخة يبدأ عند بلوغ شخص ما سن الستين أو الخامسة والستين. ويعود السبب في هذا إلى ظن بعض الناس أن تقاضي معاشات التقاعد في هذا السن من الحكومة أمر يعد صاحبه من أصحاب الشيخوخة. فمثلاً في بريطانيا وإيرلندا نجد الرجال يبدأون في تقاضي معاش التقاعد عند بلوغهم الخامسة والستين، بينما تحصل النساء على معاش التقاعد عند سن الستين. ويعرف الناس الفئة العمرية من ٦٥ فما فوق باسم كبار المواطنين أو المتقاعدين.

تشهد العديد من البلدان المتقدمة تزايداً مستمراً في عدد كبار السن فيها ففي أستراليا ٨٪ ممن هم فوق الخامسة والستين عام ١٩٠١م، ولكن في أواخر الثمانينيات من القرن العشرين ارتفعت هذه النسبة إلى ١١٪، وفي إيرلندا في الوقت نفسه أي أواخر الثمانينيات كان ١١٪ من السكان بين ٦٠، ٧٤ عاماً، وحوالي ٤٪ كانوا في الفئة العمرية ٦٠-٧٠ عاماً، و٧٠٪ كانت أعمارهم فوق ٧٥ عاماً. وفي الهند وإندونيسيا نجد أن نسبة كبار السن قليلة جداً. وفي أواخر الثمانينيات كانت أعمار حوالي ٦٪ من الهنود و٥٪ من الأندونيسيين من ٦٠ و٧٤ عاماً، ونسبة ١٪ فقط في البلدين كانوا فوق ٧٥ عاماً.

وفي أوروبا وأمريكا الشمالية زادت النسب للذين هم في الخامسة والستين أو أكثر بنسبة تفوق الضعف منذ عام ١٩٠٠م.

تعيش النساء في الغرب في المتوسط أطول عمراً من الرجال. وعن أسباب هذا الاختلاف يمكن القول: إن النساء اللاتي يمتن بسبب المرضين القاتلين الرئيسيين في الغرب وهما مرض القلب والسرطان - أقل من الرجال.

ويقال: إن المسنين يكونون عشرة في المئة من عدد السكان في العالم تقريباً. وفي البلاد الغربية يعيش الرجل المسن اثنتي عشرة سنة بعد بلوغه الخامسة والستين والمرأة المسنة أربع عشرة سنة في المتوسط.

لماذا تكبر في السن؟

إن هذا أمر معقد، ولكن وضعت نظريات مختلفة لمعرفة أو لإيضاح أسبابه. ويقال: إن الجسم في حالة مستمرة من البلى والتجدد، وإن عملية التجدد تزداد ضالّة بمضي السنين، ويبدأ هبوطها منذ اكتمال نمو الجسم ثم يزداد ذلك الهبوط تدريجياً إلى آخر العمر. وتشارك جميع الأنسجة في مظاهر الشيخوخة إلا المخ الذي يظل في تمام نشاطه طوال تلك المدة.

والوراثة لها دور مهم في طول عمر الإنسان، فابن المعمر وحفيد المعمر طويلاً العمر، كما أن الإنسان يرث عادة القدرة على مقاومة ظروف الحياة، كالمرض والعدوى والقلق وخلاف ذلك.

ومما يسرّع مظاهر الكبر أحوال الوسط الذي يعيش فيه الشخص، وكذلك المرض والضغط العاطفي والضجر. ومن أسباب الكبر أيضاً الفقر وما يتبعه من إنهاك وسوء التغذية.

ما هي آثار الكبر على الجسم؟

لم تحدد حتى الآن سن معينة يبلغ عندها كل شخص الشيخوخة. ويقدر المختصون ذلك بسن الخامسة والستين، ولكن ليس هذا مقياساً، فكثيراً ما نرى عجوزاً في سن الأربعين وكهولاً أقوياء في سن الثمانين.

وتجلب الشيخوخة بعض التغيرات في جسم الإنسان، وهذه التغيرات تبعث على الضيق وتحدد الجهد فيضعف الجسم وتقل قدرته على الاحتمال، كما يقل نشاطه وتقل سرعة تمثيله للغذاء، ويتأثر بالتغيرات الجوية بسهولة، وتضمحل وظيفته الجنسية، أما القدرة على الإنجاب فإنها تزول في سن اليأس عند النساء ويحتفظ بها الرجال في الشيخوخة إلى حد كبير.

ويحتاج الممرورون إلى استعمال النظارات إذا لم يكونوا قد استعملوها من قبل، فإن كانوا ممن يستعملونها احتاجوا إلى تغييرها، كما تقل القدرة على السمع فيسمع الممر النغمات المنخفضة ولكنهم يفقدون القدرة على النغمات العالية تدريجياً. وتقل قدرة الأنسجة على التجدد، وتصير العظام هشّة، وتطول عادة مدة المرض وكذلك التئام الإصابات، ويجف الجلد وتقل مرونته وتلبس الأسنان الصناعية.

ومن الغريب أن المخ لا تعتريه الشيخوخة؛ ولذا فإن الشيخوخة أو الممرورين لا يفقدون الصلة بما حولهم في كامل نشاطهم العقلي.

ويمكن تلافي أعراض أو العجز الشيخوخي بالرعاية الصحية واتباع العادات الصحية، وعلى الطبيب وصف ما يزيل أوجاع المفاصل، وطنين الأذنين، والأرق وجفاف الجلد والإمساك. ويستحسن عند الضرورة استعمال العصا للتوكؤ عليها والنظارات الطبية عند السير والأسنان الصناعية عند الأكل والتحدث. والتغيرات الجسمية في الشيخوخة لا تصيب جميع الأعضاء بدرجة واحدة؛ فالذي يقل سمعه قد تحتفظ كليته بكامل وظيفتهما، والذي تضعف ساقاه قد يحتفظ بقلب سليم والذي يضعف نظره قد يحتفظ بقوته الجنسية وشهوته للطعام وهكذا. ومع تقدم السن تهدأ عاطفه ويتقبل الإنسان الأمر الواقع، والمسّن المتزن يتغلب على الحساسية الذاتية والبلبلّة في الحكم على الأشياء اللتين هما مصدر الألم.

إن كثيراً مما يخيف الشخص عندما يتقدم به السن إصابته بمرض عقلي، وهذا قلق لا داعي له، فكل أمراض الشيخوخة بدنية خاصة، ولهذا ينبغي التحرر من الخوف والقلق نظراً لشدة أثرهما على صحة العقل والعاطفة.

ومن أمراض الكبر تصلب الشرايين وخاصة شرايين المخ مما يؤثر على المراكز العصبية العليا وفي السلوك، ولهذا يحسن بالسن التبكير في كشف تصلب الشرايين وعلاجه قبل أن تدرك المرء الشيخوخة.

وتبدأ الأحداث قبل حلول الشيخوخة، فيكبر الأبناء ثم يتركون منزلهم ويتزوجون ثم يولد الأحفاد، ثم تبلغ الزوجة سن التقاعد (الأس) ويبلغ الزوج سن التقاعد وينصرف عنه الأصدقاء كما هو معروف، وقد تتوفى شريكة حياته أو قد يتوفى هو ويقل دخله ويحس بفقد أهميته واستقلاله. وقد يصاب بمرض مزمن. هذه الأحداث قد تأتي فجأة فتهدد كيانه وتهدم أركانه. وإذا لم يكن الشخص قادراً على التحكم والمواءمة والتكيف للظروف فإن شخصيته ستتحطم وتتأثر قواه العقلية وبالأخص إذا كان ضعيف الإيمان.

ولكي ينعم المعمار بصحة جيدة فعليه عمل الفحوصات الطبية، حيث تظهر بعض الأمراض المعقدة لدى المعمارين كمرض السكري ومرض القلب قبل الشيخوخة، وهي عادة غير ملحوظة، فيجب الفحص الطبي لاكتشافها من أول ظهورها. وعادة يثق المعمارون من كبار السن في الأطباء، ويفضل أن يكون ذلك الطبيب هو طبيب الأسرة، فهو تماماً كرجل الدين موضع ثقة وصداقة وإلفة. والتغذية الصحية مهمة جداً للمعمار، حيث إن عادات التغذية السيئة تبدأ في الصغر ولا تظهر آثارها إلا عند تقدم السن. وقد ثبت تأثير الأغذية السيئة تأثيراً سيئاً على صحة العقل والبدن، فهي تزيد من المرض وتبطئ سرعة النفاهة. أما التغذية الصحية والطعام الصحي فإنه يطيل عمر الإنسان ويحفظ عليه صحته ويدفع عنه الأمراض.

والرياضة مهمة جداً، فهي تنشط الدورة الدموية وتزيد الشهية للطعام وتحفظ جيداً صحة العقل والبدن على حد سواء. كما أن الراحة ضرورية للمسنين عندما تمتد بهم الأعمار، ولهذا يجب أن يقضي المسن نصف ساعة استرخاء بعد كل وجبات الطعام، وكذلك في فترات متقطعة أثناء النهار. وينبغي له تجنب الكسل والإسراع في مغادرة الفراش بعد شفائه من مرضه مباشرة. وحيث إن طول التزام الفراش مضر جداً في الشيخوخة.

ما هي الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية المستعملة في علاج المسنين؟

توجد عدة أعشاب وبعض المشتقات الحيوانية والمعادن والفيتامينات ذات التأثير العظيم على صحة الشخص المعمر وهي:



الكشمش الأسود Black currant

وهو نبات شجري يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر له أوراق كفية الشكل مفصصة ومسننة وأزهاره صغيرة بيضاء إلى مخضرة وعناقيد تشبه عناقيد العنب من العنبات السوداء.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق والعنبات. الموطن الأصلي لهذا النبات المناطق المعتدلة من أوروبا وغربي آسيا

ووسطها وجبال الهملايا. تحتوي أوراق الكشمش على زيت طيار وحمض العفص وفيتامين ج، أما العنبات فتحوي على انثوسيانوزيدات وفلافونيات وبكتين وحمض العفص وفيتامين ج ومعدن البوتاسيوم. تستخدم الأوراق كغرغرة لالتهاب الحلق وقروح الفم، ووفقاً للباحثين الفرنسيين تزيد الأوراق من إفراز الغده الكظرية للكورتزون ومن ثم تنبه نشاط الجهاز العصبي الودي. وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. أما عنبات الكشمش وعصيره الغنية بفيتامين ج فهي تقاوم العدوى وتشكل دواءً فعالاً لمقاومة الزكام أو الأنفلونزا ويساعد هذا العصير في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم، كما أن عصير العنبات لها تأثير قوي في تحسين البصر.

جوز الهند Coconut: ونبات جوز الهند



والمعروف أيضاً باسم النارجيل والرانج والبارنج أو الجوز الهندي. وهو شجره من فصيلة النخيل وهو ينمو في الأجواء الحارة المشبعة بالرطوبة. والجزء المستعمل من النبات ثمرته والمعروفة بالجوزة، وهي تشبه في شكلها رأس القرد ولذلك أخذ اسم الكوكو من الكلمة البرتغالية ومعناها قرد.

تحتوي جوزة الهند على بروتين ومواد دهنية وحامض اللبن، ومواد سكرية ومعادن الفوسفور، وكذلك زيت ثابت حيث يحوي أحماضاً دسمة.

ويستعمل على نطاق واسع في الطب الصيني ضد الكبر، ويقومون بقطع الجوزة إلى مكعبات ثم ينقعونها في إناء ثم يغطونها بالسكر ثم يخزنون هذا الإناء لمدة أسبوعين ثم يأكلون ثلاث إلى أربع قطع مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

كما أن زيت النارجيل العتيق يفيد في علاج أوجاع الظهر والوركين وكذلك مفيد جداً للبواسير.

الجنكة Ginkgo: نبات الجنكة عبارة عن شجرة

معمرة موطنها الصين، وربما اليابان، وتزرع حالياً على نطاق واسع في الصين وفرنسا وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة. أوراق النبات مروحية الشكل جميلة



وخضراء زاهية، الأجزاء المستعملة من النبات هي أوراق الجنكة التي تحتوي على فلافونيدات وجنكوليدات وبيلوباليدات.

وتستعمل الجنكة على نطاق واسع ولها مستحضرات تسوق في جميع بلدان

العالم. حيث تستعمل منبهة لدوران الدم ومقوية، مضادة للربو، مضادة للتشنج ومضادة للالتهابات. وقد أثبتت الدراسات والأبحاث الواسعة التي أجريت منذ الستينيات أهمية أوراق الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في الدماغ مما يساعد الذاكرة والتركيز ويساعد في حالات الخرف. كما ثبتت فعاليتها كعامل منشط للصفائح PAF وهي مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم، يجعل هذا العامل الدم أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم. كما تحدث تغيرات التهابية؛ ولذا فهي تستخدم ضد السكتة الدماغية.



الصداع

الصداع أكثر الأمراض شيوعاً بين البشر، ويتفاوت ما بين صداع خفيف إلى صداع حاد، والصداع بصفة عامة ليس مرضاً قائماً بذاته، بل هو عرض من الأعراض، وهو لا شك من أشهر الأعراض لعدة أمراض تصيب كلاً من الجسم والنفس.

والصداع عبارة عن ألم أو وجع قد يكون خفيفاً أو شديداً، وقد يشمل كل الرأس أو جزءاً منه، وقد يمتد هذا الألم إلى الرقبة وقد يمتد إلى الكتفين أيضاً، قد يستمر الصداع أقل من ساعة أو عدة أيام.

وأسباب الصداع ترجع إلى العديد من الظروف، فإصابة الرأس بجرح أو تقلص عضلات الرأس، أو خفقان الشرايين التي تغذي فروة الرأس، كلها يمكن أن تؤدي إلى حدوث الصداع، ويمكن أيضاً أن يؤدي توتر العين والتهاب الجيوب الأنفية أو أعراض الحساسية إلى الصداع. وفي حالات معدودة للغاية فإن الصداع قد يكون سببه وربما في الدماغ أو غيره من أمراض الدماغ، وهناك نوعان رئيسان من الصداع الحاد أو المزمن.

والصداع الحاد نادر الحدوث ويستمر لوقت قصير في الغالب، ومعظم الأشخاص الذين يعانون من الصداع الحاد يسعون لاستشارة الطبيب بسبب قلقهم من استمراره، وفي معظم الحالات فإن الراحة وعدم تعاطي العقاقير، يمكن أن يؤدي إلى إزالة متاعب المريض، أما الصداع المزمن فيحدث بصورة منتظمة، وقد يستمر لبضعة أيام.

وتعود أسباب الصداع إلى الأسباب الرئيسية الآتية:

- الصداع الناشئ عن الضغوط النفسية والشد العصبي.
 - الصداع الناشئ عن بعض المتاعب في الأوعية الدموية والقلب.
 - الصداع الناشئ عن بعض الأورام السرطانية في المخ.
 - الصداع النصفي (الشقيقة).
 - الصداع التوترى.
 - صداع ضربة الشمس.
 - الصداع الناتج عن أمراض العيون.
- وأكثر أنواع الصداع المزمن شيوعاً الشقيقة (الصداع النصفي) والصداع التوترى أو النفساني.

الشقيقة:

واحد من أفسى أنواع الصداع وأشدّها، ويطلق عليه أيضاً الصداع المرضي بسبب الألم الذي يكون مصحوباً بالغثيان والتقيؤ، وقد يكون سبب الصداع النصفي التمديد المتزايد أو التورم أو خفقان شرايين الرأس. وقد تؤدي بعض الأطعمة مثل الشكولاتة وبعض أنواع الجبن إلى حدوث مرض الصداع النصفي لدى بعض الأشخاص، ويتكرر الصداع النصفي من حين لآخر ويكون مؤلماً في معظم الأحوال حتى يضطر المريض إلى ملازمة الفراش، وقد يعاود الصداع النصفي مرضاه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، وفي أحوال أخرى فقد تعاود نوبات الصداع النصفي المريض عدة أشهر بل أحياناً سنوات متباعدة، ويسبق النوبة عادة الإنذار لها بظهور شعاعات تتراقص أمام العين أو أضواء متوهجة كالومض الخاطف، أو يرى المريض بقعة مظلمة في مجال الرؤية وغالباً ما يصيب الألم جانباً واحداً من الرأس ويعقب ذلك الشعور بالغثيان والميل للتقيؤ، وبعض المرضى يميلون للبكاء وتفرز عيونهم دموعاً غزيرة على الرغم منهم، وقد يكون هناك عدم وضوح في الرؤية (زغللة) أو يحدث تميل في الأطراف بالذراع أو الأرجل.

يقوم الأطباء في مواجهة الصداع النصفي بوصف عقاقير مختلفة للمساعدة على تقليل ورم الشرايين الدماغية خلال نوبة الصداع النصفي، وقد يلجأ بعض مرضى الصداع النصفي إلى استخدام أسلوب التغذية الحيوية المرتدة وهي طريقة تعلم السيطرة على عمليات الجسم التي عادة لا تكون تحت السيطرة الطوعية، فقد تعلم الناس كيف ينظمون جريان الدم، وضغط الدم، وحرارة الجسم والموجات الدماغية ودقات القلب وغيرها من الوظائف الداخلية لأجسامهم، وسيطر عادة الجزء التلقائي (المنظم الذاتي) بالجهاز العصبي على مثل هذه العمليات آلياً، ويمكن للناس أيضاً استعمال التغذية الحيوية المرتدة لكي يتعلموا مرة أخرى كيفية تحريك عضلاتهم التي خرجت عن سيطرتهم نتيجة حادث أو ضربة أو ضرر أصاب الدماغ، ومن خلال أسلوب التغذية المرتدة يمكن لمرضى الصداع النصفي تعلم كيفية رفع درجة حرارة الجسم بأنفسهم وبأيديهم دون معاونة، وهذا الأسلوب من شأنه أن يقلل من اندفاع الدم بصورة غير مباشرة إلى فروة الرأس وهو يعني تقليل انقباضات وخفقان الشرايين الدماغية.

الصداع التوترى: وهو أكثر أنواع الصداع شيوعاً وهو مرتبط بزيادة توتر عضلات الوجه، فعندما يكون الشخص متوتراً أو متعباً أو واقعاً تحت تأثير توتر بدني أو ذهني فإن هذه العضلات تنكمش، وهو ما ينتج عنه الصداع التوترى، ويعاني المريض من ألم في الرأس أو في مؤخرة الرأس والرقبة، ويمكن تخفيف حدة الصداع التوترى باستخدام عقاقير لتخفيف حدة الألم.

هل هناك أدوية عشبية لعلاج أو لتخفيف الصداع والصداع التوترى؟

نعم هناك أدوية عشبية جيدة لعلاج الصداع بأنواعه مثل:

أورق الغار Bay: الذي يعرف علمياً باسم *Laurus Nobilis* وأوراق الغار تحتوي على مركبات تعرف باسم بارثينولايدز *Parthenolides* التي وجد أن لها تأثيراً مميزاً ضد الشقيقة، ويوجد مستحضر من هذه المجموعة الكيميائية تباع لدى محلات الأعشاب المقننة.



حشيشة الحمى Feverfew: وحشيشة الحمى تعرف علمياً باسم *Tanacetum Parthenium* وفي دراسة نشرت في مجلة الطب البريطانية أثبتت أن أخذ أوراق نبات حشيشة الحمى بانتظام يمنع نوبات الشقيقة، وقد ذكرت نشرة مدرسة هورد الطبية أن أكل عدد قليل من أوراق حشيشة الحمى أصبح أمراً طبيعياً لمنع الشقيقة في بريطانيا، وقيل إن مرضى الصداع النصفي في بريطانيا الذين لم تتحسن حالتهم مع الأدوية الكيميائية المشيدة لجؤوا إلى حشيشة الحمى وتوصلوا إلى نتائج مذهلة، ويقال إن تناول حوالي ٤ ورقات طازجة

من حشيشة الحمى تحمي من الشقيقة، وتستخدم أوراق النبات على هيئة شاي حيث تؤخذ حوالي ١٠ ورقات من النبات وتوضع في كأس ملى



بالماء وسبق غليه وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم، ولكن الأسهل من ذلك هو وجود كبسولات جاهزة في الأسواق المحلية وهي مقننة وعليها طريقة الاستعمال، ولكن يجب الانتباه إلى أن المرأة الحامل والأم المرضع يجب عدم تعاطيهما لأي مستحضر من مستحضرات حشيشة الحمى.

قشور الصفصاف Willow Barks: توجد ثلاثة أنواع من نبات الصفصاف تستعمل قشورها لعلاج الصداع وهي ما يعرف علمياً باسم Salix Fragilis و salix Daphnoides و salix Purpurea لقد ادخلت السلطات الألمانية قشور نبات الصفصاف كعلاج لألم الصداع.

يحتوي الصفصاف على ساليسين وحمض العفص وقلويدات وجلوكوزيدات، ويعد الصفصاف أول نبات يحضر منه الأسبرين، لقد نصح الدستور الألماني باستعمال ٦٠ إلى ١٢٠ ملجم من الساليسين لعلاج الصداع الذي يعادل ملعقة من قشور الصفصاف، ولكن إذا كنت تعاني من الحساسية ضد الأسبرين فيجب عدم استخدام قشور الصفصاف، كما يجب عدم إعطاء قشور الصفصاف للأطفال وبالأخص الذين يعانون من البرد أو الأنفلونزا الذي من شأنه التسبب في خراب الكبد والمخ.



الأخدرية المحولة
Evening Primrose: يعد هذا النبات من أحسن المصادر النباتية للقضاء على آلام الصداع النصفي، حيث يحتوي هذا النبات على مركب فينيل الانين Phenyl Alanine وينصح المختصون بتناول ٦ إلى ٨ كبسولات من زيت نبات الأخدرية.

الثوم Garlic والبصل Onion: يعدان من مرققات الدم، وتعد لويحات صفائح الدم التي تدخل في تشكيل الخثرات الدموية هي أيضاً التي تحدث الصداع النصفي، وعليه فإن أكل الثوم أو البصل يقلل من تأثير هذه الصفائح وبالتالي يمنع تكوين الشقيقة.

الزنجبيل Ginger: الناس في آسيا عادة ما يستعملون الزنجبيل الطازج أو الجاف لمنع الصداع أو الصداع النصفي، وكانت هناك امرأة صينية حاولت جميع الأدوية لإيقاف آلام الشقيقة الذي عانت منه لمدة طويلة واهتدت أخيراً إلى الزنجبيل الذي أزال ما كانت تعانيه، حيث كانت تأخذ ما بين ٥٠٠ إلى ٦٠٠ ملجم من الزنجبيل الجاف وتخلطه بالماء عندما تشعر بأعراض الشقيقة، واستمرت تأخذ أربع جرعات في اليوم ولمدة أربعة أيام، ثم تحولت من استعمال الزنجبيل الجاف إلى الزنجبيل الطازج حتى انقطعت أعراض الشقيقة، ويقال: إن استعمال الكركم بجرعات صغيرة مع الزنجبيل يفيد كثيراً في علاج الشقيقة.

الجنكة Ginkgo: سبق الحديث عن الجنكة والمعروفة علمياً باسم G. biloba تقول الدراسات العلمية إن الشقيقة تزول عندما يزيد انسياب الدم إلى الرأس، وهذا ما تفعله الجنكة حيث تسهل عملية انسياب الدم إلى المخ، وتوجد في

الأسواق عدة مستحضرات من هذا النبات حيث يؤخذ ٣٠ قطرة من خلاصة الجنكة التي تحتوي على ما لا يقل عن ٥، ٪ جلوكوزيدات فلافونودية وذلك بمعدل ٣ مرات في اليوم وذلك لمدة يومين أو ثلاثة أيام فقط، ويمكن أيضاً استعمال كبسولات الجنكة بمعدل ٦٠ إلى ٢٤٠ ملجم في اليوم، ولكن لا تزيد الجرعة عن هذا الحد، حيث إن الزيادة تسبب الأسهال وعدم الراحة.



حشيشة النحل أو الترنجان Lemon Balm: يقول البرفيسور نورمان

أستاذ الصيدلة في كلية الملك بجامعة لندن ومؤلف كتاب العقاقير الطبية: إن نبات حشيشة النحل قد أدخل ضمن الوصفات الجيدة لعلاج الصداع أو الشقيقة وينصح باستخدام ملعقة إلى ملعقتين من أوراق النبات الجاف تضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه ويترك حتى يبرد ثم يشرب، وقال يمكن أن يعمل مزيج بكميات متساوية من الحشيشة وحشيشة الحمى والكركم وتؤخذ على هيئة منقوع لعلاج الشقيقة.

الرجلة Purslane: وهي عبارة عن نبات عشبي صغير حولي تعرف علمياً

باسم *Portulaca oleracea* وهي تحتوي على كمية كبيرة من المغنسيوم، وقد اقترح مختصو الأغذية أن ٦٠٠ ملجم من المغنسيوم يومياً يفيد في إيقاف آلام الصداع أو الصداع النصفي، ووفقاً لما ذكره الدكتور جالوب في مقالته أن عدداً من الأمريكيين بدؤوا يتعاطون الرجلة على وجباتهم يومياً، وكانوا يعانون من الشقيقة حيث وجد أن قلة المغنسيوم كان له دور فيها، وعليه يمكن لمرضى الشقيقة الإكثار من الرجلة مع وجباتهم.





حشيشة الشفاء أو حشيشة الدود Tansy: وهو نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم *Tanacetum vulgare* وهذا النبات يشبه في تأثيره تأثير حشيشة الحمى حيث يحتوي على البارثينولايدز الذي يمنع الشقيقة، يجب على المرأة الحامل عدم استعمال نبات حشيشة الشفاء، ويوجد من هذا النبات مستحضرات في السوق المحلية.

الزعتر Thyme: سبق الحديث عن الزعتر، لكننا هنا نتحدث عنه كواق جيد من الصداع التوتري، يقول العالم جون هيزمان مؤلف موسوعة هينيرمان للفواكه والخضر والأعشاب: إن شرب مستحضر مكون من ملء ملعقة شاي من مسحوق الزعتر على ملء كوب ماء سبق غليه مرة أو مرتين في اليوم يساعد على إيقاف توتر العضلات في الرقبة والكتفين ومؤخرة الرأس التي يسببها الصداع التوتري.

عسل النحل النقي: بمجرد ظهور أعراض الشقيقة تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل النقي، حيث يختفي الألم بعد مرور نصف ساعة تقريباً، ومن المعروف أن عسل النحل النقي مسكن عام للجسم، وهو كذلك علاج مناسب لجميع أنواع الصداع بما فيها الشقيقة.

بخار الماء بالخل: هذه وسيلة أخرى في معالجة الشقيقة، وهي طريقة تعتمد على الاستنشاق؛ ولهذا الغرض يوضع مزيج متناصف من الخل والماء في وعاء على النار إلى أن يغلي، وينتشر بخاراً في الهواء ثم ينكب الشخص الذي يعاني من الشقيقة بوجهه فوق البخار ويستنشق حوالي ٧٥ نشقة، فإن الأم الشقيقة تخف تدريجياً حتى تزول تماماً عند الانتهاء من الاستنشاق، وإذا عادت نوبة الشقيقة مرة أخرى فإن النوبة تكون أقل بكثير من المرة الأولى وتكرر عملية الاستنشاق حتى تنقطع الشقيقة.

حصا البان Rosemary: نبات عشبي معمر يعرف أيضاً باسم إكليل الجبل وهو نبات عطري يزرع في الحدائق ويستخدمه الأوروبيون على نطاق واسع، ويعد من النباتات الشائعة لديهم، يحتوي نبات حصا البان على زيت طيار وأهم مركباته السينيول والكافور والبورنيول، بالإضافة إلى مواد عفصية وصابونية وأحماض عضوية، يستعمل نبات حصا البان الذي يحضر بإضافة خمسين غراماً من أوراق النبات الذي يعادل ملعقة كبيرة من الأوراق على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم، كما يمكن استنشاق أبخرة بخار الماء بعد وضع الأوراق في الماء المغلي.

زهرة الربيع Cowslip: نبات عشبي كتب عنه وليام كشسبير وابن جنسون، حيث قالوا: إن هذا المصدر النباتي جيد، حيث يحتوي على قاتل الألم الذي يعد المصدر الطبيعي للأسبرين، هذا النبات منتشر في أوروبا وسيبيريا وغرب آسيا وشمال إفريقيا، إذا حضر شاي من هذا النبات وبالأخص من أزهاره وخلط مع العسل وعصير الليمون كان أفضل علاج للصداع النصفي، يوجد هذا النبات في محلات العطارة، ويمكن طلبه من شركات بيع الأغذية الصحية.



الأقحوان Chrysanthemum: في الهند والصين يستخدم مواطنو تلك البلاد شاياً مصنوعاً من أزهار نبات الأقحوان لعلاج الصداع التوتري، حيث تؤخذ ملعقة متوسطة من الأزهار الجافة وتوضع في كأس ملى بالماء المغلي، ويغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم، توجد أكياس شاي من أزهار الأقحوان تباع في أغلب مخازن الأغذية الصحية.

جذور البتولا Birch Roots: نبات البتولا نبات شجري معمر، تستعمل جذور هذا النبات على نطاق واسع من قبل الهنود الحمر لعلاج الصداع النصفي، تؤخذ ملعقة من مسحوق الجذور وتغمر في كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ١٠ دقائق دون غطاء ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.



حشيشة الملاك الصينية Chinese

Angelica: يستعمل الصينيون حشيشة

الملاك التي يعرفونها باسم دونج كوا Dong

Quai لعلاج الصداع النصفي حيث يعملون

شايًا من جذور النبات فيأخذون عدداً من

القطع الكبيرة من الجذور وتوضع في كوبين

من الماء الذي سبق غليه ويترك لمدة ١٠ دقائق دون غطاء ويشرب هذا المستحضر

على دفعتين مرة في الصباح ومرة في المساء.



الصدفية

الصدفية مرض جلدي مزمن يتميز بظهور بقع حمراء تغطيها قشور ذات لون فضي ولها أحجام مختلفة، وتظهر غالباً على فروة الرأس والركبتين والمرفقين وأسفل الظهر والكاحل وعلى أظافر اليدين والقدمين والصدر والبطن وظهر الذراعين والساقين وراحتي اليدين وأخمص القدمين. وهي تؤدي إلى حفر في الجلد وتغير اللون وأحياناً إلى تشقق الأظافر.

وعادة تظهر الأعراض على المرفقين في الشباب، وتستمر طوال الحياة. وتزيد أو تقل درجتها دون سبب واضح ولا تترك ندباً. وسبب الصدفية إلى حد الآن غير معروف، ولكنها تحدث في أفراد العائلة مع العلم أنها ليست وراثية. وقد لوحظ أن الصدفية تحب المفاصل شبه الروماتزمية أحياناً بالرغم من عدم تبين العلاقة بينهما حتى الآن.

وقد تحدث الصدفية بصورة حادة ولكن أغلب حالاتها مزمنة. وفي الحالات العنيفة تؤدي لقشور وشقوق وقشرة متوترة على راحتي اليد والقدمين ويمكن أن يظهر الطفح أيضاً على الأعضاء التناسلية مع تساقط القشرة المتينة للجلد، وأحياناً وفي حالات نادرة يحدث التهاب المفاصل الكبرى والعمود الفقري. تصيب الصدفية حوالي ٢ إلى ٤٪ من البشر، وهي توجد في البيض أكثر من السود. وحسب تقرير طبي فهي لا تنتج عن الحساسية أو العدوى أو الطعام أو الضغط العصبي أو نقص الفيتامينات والأملاح. وربما تكون نتيجة خلل في جهاز المناعة يؤدي إلى مهاجمة الجسم وهي عادة ليست معدية.

والصدفية تحدث خلافاً في نمو واستبدال الجلد، فالجسم يستبدل طبيعياً خلايا الجلد كل ٤٨ ساعة، لكن الصدفية تزيد من سرعة هذه العملية بمعدل ٥ إلى ١٠ مرات مما يؤدي إلى حدوث القشور على الجلد.

وأشعة الشمس تساعد على التخلص من بقع الصدفية، وإذا لم يتمكن الشخص من تعريض نفسه لأشعة الشمس فيمكن تعريض المناطق المصابة إلى الأشعة فوق البنفسجية، كما أن الأجواء الدافئة والرطوبة تعيد كثيراً في تحسين حالة المصاب والجو الجاف يزيد من شدة الصدفية.

هل هناك علاج للصدفية بالمستحضرات الكيميائية أو بالأدوية العشبية؟

حتى الوقت الحاضر لا يوجد علاج شاف للصدفية، ولكن توجد أدوية تحد منها وتهدئها وفي بعض الحالات يتم الشفاء، ومن أهم الأدوية المستخدمة للصدفية ما يلي:

هيدروكورتيزون Hydrocortisone: يصف الأطباء دهاناً يحوي ٥, ٠٪ من الهيدروكورتيزون للصدفية، حيث يستخدم دهاناً وخاصة للحالات البسيطة من الصدفية.

الخلعة البلدي Bishop,s weed: والخلعة نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠ سم وقد استخدمه قدماء المصريين والهنود منذ آلاف السنين، حيث كانوا يدلكون الصدفية بهذا النبات ثم يعرضون أنفسهم للشمس. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن ثمار الخلعة تحتوي على مادة الزوراتين التي ثبت نجاحها

في الحد من تقشر الجلد الناتج عن الصدفية، حيث تقوم هذه المادة بإيقاف تكاثر الخلايا وتبطئ انقسام خلايا الجلد التي تسبب القشور.



اللفل الأحمر Red Pepper: وهو ما يعرف بالشطة أو الحبر أو التراز ويوجد منها عدة أنواع ولكن أشهرها النوع الإفريقي وهو النوع الصغير الذي يحتوي على مركب الكبساسين Capsaicin بنسبة ٢٥, ٠% وقد نشرت مجلة Prevention Magazine إن هذا النوع من الفلفل يقوم على تسكين الصدفية بدرجة مرضية جداً. وفي أحد البحوث استخدم ٩٨ شخصاً كريم الكبساسين المركب الرئيس في الشطة واستخدم ٩٩ آخرون كريماً غير فعال (وهمي) للعلاج وأوضحت النتائج أن كريم الكبساسين قلل الاحمرار والقشور بنجاح بالرغم أنه سبب لبعض المرضى الإحساس بالحرقان في أثناء استعماله. ويوجد دهانات من الكبساسين تحت اسم Zostrix وكبساسين capzacin p p. ويجب على مستخدم هذا الدهان بعد الانتهاء من الدهان غسل اليدين حتى لا يصل إلى العينين.

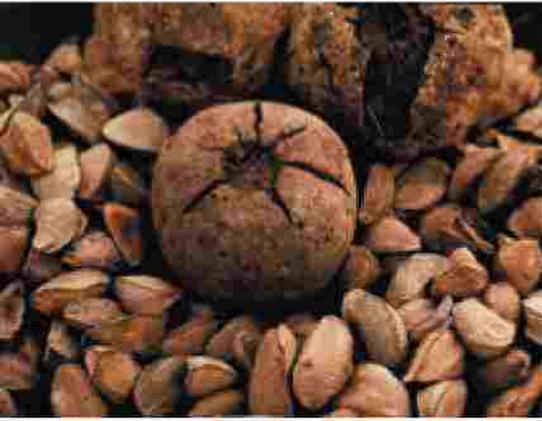
عرقسوس Licorice: لقد تحدثنا عن عرقسوس كثيراً الذي يستخدم على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، وقد ذكرنا أنه يحتوي على مركب يشبه إلى حد ما تأثير الهيدروكورتيزون ولكنه لا يعطي الأضرار الجانبية التي يسببها الكورتيزون، والطريقة أن يؤخذ مسحوق عرقسوس الناعم ويخلط مع فازلين وتدهن به المناطق المصابة.

الكتان Flax: يستخدم زيت بذر الكتان الذي يحتوي على أحماض اللينولينيك واكسوبنتانويك المفيدة في علاج الصدفية، وقد وجد أن ١٠ إلى ٢٠ جم من هذه الأحماض تعالج الصدفية، وهذا ما يعادل ٥-٦ ملاعق صغيرة من الزيت تساعد على الحد من الصدفية.

الافوكاتو Avocado: وهو ثمار تشبه في حجمها وشكلها الكمثرى، وقد نصح العشابون القدامى باستخدام قشرة ثمرة الافوكاتو لعلاج الصدفية،

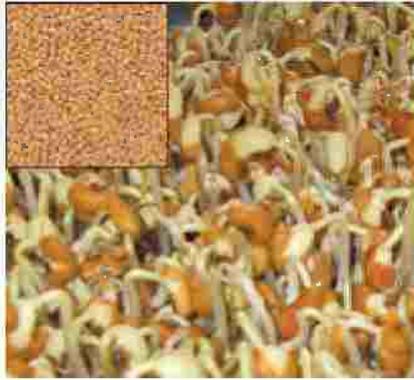


وتحتوي ثمار الأفوكاتو على بروتينات بنسبة ٢٥٪ وتربينات أحادية نصفية وفيتامينات أ، ب١، ب٢ ويستخدم لب الثمرة مع جزء من قشرتها على هيئة عجينة، وتوضع على المناطق المصابة فتعمل على ترطيب الصدفية.



الجوز البرازيلي Brazil nut: والجوز

البرازيلي يحوي مواد زيتية من نوع الزيوت الثابتة، ويحتوي هذا الزيت على فيتامين هـ وكذلك معدن السيلينيوم، وقد استخدمه قبائل حوض الأمازون لعلاج الصدفية، بوضع هذا الزيت على الأماكن المصابة ليلاً قبل النوم ولمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع فهو جيد لهذا الغرض.

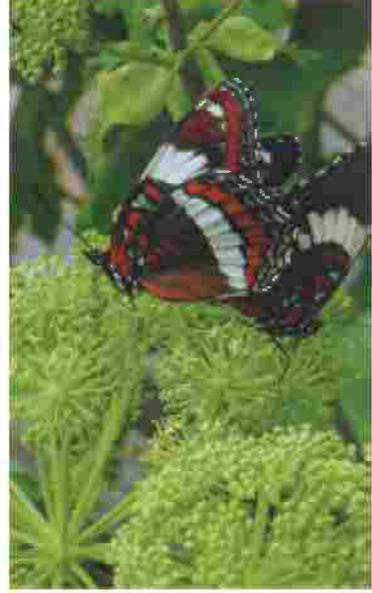


الحلبة Fenugreek: الحلبة من

أشهر الأدوية العشبية وقد تحدثنا عنها كثيراً، فهي علاج لأكثر من مرض وتستخدم لعلاج الصدفية، حيث تطحن طحناً ناعماً ثم تدهن المناطق المصابة بالصدفية بزيت الزيتون ثم يذر بعد ذلك مسحوق الحلبة الناعم على

المناطق المصابة ويعمل ذلك مرة واحدة قبل النوم، ويكرر ليلاً حتى الشفاء بإذن الله؛ بجانب ذلك تؤخذ حوالي ٥ ملاعق من مسحوق الحلبة الناعم ثم تخلط مع ٥ ملاعق من زيت الزيتون، ويستعمل ربع هذه الكمية لعوقاً أربع مرات في اليوم ولمدة شهر كامل، وهذا بجانب الاستعمال الخارجي وبالإضافة إلى ذلك يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بذور الحلبة وتضاف إلى نصف لتر ماء وتغلى لمدة دقيقة واحدة، ثم تصفى ويشرب الماء فقط بمعدل ملعقة كبيرة كل ساعة.

حشيشة الملائكة Angelica: وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى مترين خضراء زاهية سيقانها جوفاء ذات أزهار بيضاء صغيرة، تتجمع في خصلات وشكل أزهارها جذابة جداً وخاصة في موسم الصيف. وهي تحتوي على كومارينات وفيتامين ب١٢ وبيتاسيتوستيرول. وحشيشة الملاك الصينية هي العشبة المقوية الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء. تتناولها ملايين النساء يومياً كمقو منشط، وهي تساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم. كما أنها تحسن دوران الدم وتقريج عسر الهضم والرياح والمغص.



تستعمل حشيشة الملاك لعلاج الصدفية، حيث تؤخذ طازجة وتقرم ثم توضع على المناطق المصابة. أو يمكن عمل منها حساء ثم تناولها، وبعد ذلك يتعرض الشخص لأشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية.



البابونج Camomile: البابونج نبات عشبي معمر، والجزء المستخدم منه الأزهار، وقد تحدثنا عنه، وهو يحتوي على زيت طيار، وأهم محتويات هذا الزيت مادة تدعى كمازولين. والبابونج كثير الاستعمال في البلاد الأوروبية وخاصة للصدفية والحساسية وجفاف الجلد. ويعد المعالجون بالأعشاب أن وضع هذا النبات على الجلد أفضل من الأدوية الشائعة

الاستعمال لعلاج الصدفية. وحيث إن البابونج يحتوي على فلافونيدات بجانب الزيوت الطيارة وهي مضادة للالتهابات فإنه يمكن عمل دهان طازج من مسحوق أزهار البابونج الناعم مع زيت الزيتون وتدهن المناطق المصابة ليلاً

عند النوم، ويدوم على ذلك حتى الشفاء بإذن الله. مع ملاحظة أن الأشخاص المصابين بحساسية حمى القش لا يمكنهم استخدام البابونج، حيث إن الحكمة ستزيد وعلى أية حال عند استعمالك لأي دواء وتزيد معه الحكمة فأوقفه حالاً ولا تستعمله.

الرجلة Purslane: وهي نبات عشبي حولي وهي غنية بفيتامين أ، ح، هـ، مع معدن السيلينيوم وحمض الفارلينوكينييك، ويقول الطبيب اندرويل المهتم بالأعشاب



وأستاذ بكلية الطب جامعة اريزونا بتكسون ومؤلف كتاب "Natural Health medicine" إن الأعشاب أو الأعذية التي تحتوي على المركبات السابقة، هي أفضل شيء لعلاج الصدفية، والرجلة هي أفضل

الأغذية لذلك الغرض. حيث تؤخذ الرجلة وتطبخ على البخار مثل السبانخ وتؤكل وتستخدم السيقان الصغيرة مع السلطة مع الوجبات الغذائية.

بقلة الملك Fumitory: وهي عشبة حولية متسلقة يصل ارتفاعها ٣٠سم، لها أوراق مركبة وأزهار أنبوبية قرنفلية ذات رؤوس حمراء داكنة. تستعمل كل أجزاء النبات الذي يحتوي على قلويدات الايزوكينولين وعلى حمض الفوماريك الذي يفيد في علاج الصدفية حيث تدلك المنطقة المصابة بقطعة قطن أو قماش فتغمس في مغلي مسحوق النبات في الماء وتدهن المناطق المصابة مرتين في اليوم. كما أن بقلة الملك تستعمل أيضاً على نطاق واسع لتنبية الكبد والمرارة، كما أنها مدرة للبول ويمكن استخدامها لعلاج الأكزيما.

اللاونده Lavander: اللاونده نبات عشبي معمر له أزهار أرجوانية جميلة وجذابة، وله رائحة عطرية يحصد ويستخرج منه عطر اللافندرا المشهور. تحتوي اللاونده على زيت طيار، حيث يؤخذ الزيت وتدهن به الأماكن المصابة، ثم يتبع بزيت اللوز وقد أعطى نتائج إيجابية للصدفية وللأمراض الجلدية الأخرى.

كعيب Milk thistle: ويعرف أيضاً باسم الحرشف البري وهو نبات شائك ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين. له أوراق بيضاء مشوكة وأزهار أرجوانية، الجزء المستخدم البذور التي تحتوي على مركب السيليمارين (Silymarin) والمعروف عن هذا المركب تخفيضه للصدفية. كما أن الكعيب يحتوي على مركبات أخرى مضادة للالتهابات الجلدية مثل المواد المرة ومواد متعددة الإسيثيلين!



الصرع

الصرع هو اضطراب في الجهاز العصبي وهو واحد من مجموعة اعتلالات في أداء الدماغ تتميز بصدمات مفاجئة ومتواترة، ففي الوضع الطبيعي تقوم خلايا الدماغ بإنتاج بعض الطاقة الكهربائية ترسل عبر الجهاز العصبي وتحرك العضلات، وفي بعض الأحيان يفشل دماغ المريض بالصرع في التحكم في إنتاج الطاقة، وتحدث صدمة الصرع التي تدعى "نوبة الصرع" عندما تخرج هذه الخلايا دفعة عنيفة ومفاجئة من الطاقة الكهربائية.

وهناك ثلاثة أنواع رئيسية من نوبات الصرع هي:

- ١- نوبة الصرع الكبير.
- ٢- نوبة الصرع الخفيف.
- ٣- النوبة النفسية الحركية.

وفي حالة نوبة الصرع الكبير، وهي أكثر نوبات الصرع خطورة، يفقد المريض الوعي فجأة ويسقط ما لم يسنده أحد، وتتراخي العضلات وتدوم معظم نوبات الصرع الكبير لدقائق معدودة يغط المريض بعدها في نوم عميق، وخلال نوبة الصرع الخفيف يشحب لون المصاب ويفقد الوعي لثوان، وقد يبدو مرتبكاً ولكنه لا يسقط، وكثير من هذه النوبات لا تلاحظ، ومعظم نوبات الصرع الخفيف عند الأطفال.

وفي النوبة النفسية الحركية يتصرف المريض بشكل انطوائي وغريب لعدة دقائق، وقد يجوب أرجاء الغرفة فجأة أو يمزق ثيابه.

ويمكن أن يصاب مريض الصرع بهذه النوبة في أي وقت نهاراً أو ليلاً وبعضهم يصاب بنوبات متواترة ولكن آخرين قلما يصابون بها، وتحدث النوبات دونما سبب واضح، ولكن الإرهاق والإجهاد العاطفي يمكن أن يزيد من نسبة حدوثها.

وتحدث النوبة الأولى في معظم الأحيان في أثناء فترة الطفولة، ويصاب بعض مرضى الصرع بتلف في الدماغ ناتج عن العدوى، أو الإصابة أو الأورام، وتوجد قابلية لنقل المرض عند عائلات بعض مرضى الصرع، أما حالات الصرع الأخرى فلا تشمل تلف الدماغ، ولا النزوع الوراثي، ولا يمكن لهذا المرض أن ينتقل من شخص لآخر، ويحمل ١٪ من سكان العالم هذا المرض.

وفي الماضي كان ينظر إلى الصرع على أنه معرة كونه تلبساً بالجن، فالمصابون به كانوا يجنبون ويعدون مجانين أو على الأقل من ذوي الأطوار الغريبة، وكان الوالدان يخفيان أن لديهما طفلاً مصاباً بالصرع.

أعراض الصرع:

يتصف الصرع بفقدان الوعي بصفة مؤقتة أو متطاولة وبالتحركات التشنجية غير الإرادية، وفي بعض النوبات الطفيفية التي تسمى بالصرعات الصغرى، يستغرق فقد الوعي برهة وجيزة لا تتجاوز ثواني ومع أنه في هذه الحالة تحدث ارتعاشات حول العين أو الفم فإن المصاب بالنوبة يظل جالساً أو واقفاً، ويبدو أنه لم يطرأ عليه سوى غفلة أو لحظة من الشرود الذهني، أما في النوبات الكبيرة فإن المصاب يسقط على الأرض فاقد الوعي ويغلب أن يخرج من فمه رغوة وأن يعضض وأن يهز أطرافه في عنف، وقد يؤذي المريض نفسه في أثناء النوبة، ومن حسن الحظ أن مرضى الصرع كثيراً ما يحسون بنوع من الإنذار أو التحذير، حيث يشعر المريض قبل النوبة إحساساً في شكل صوت رنين في الأذنين أو ظهور بقع أمام العينين أو تتميل في الأصابع، وهذا الإنذار من شأنه أن يعطي للمصاب بالصرع الفرصة للاستلقاء والابتعاد عن المواد الصلبة تجنباً للسقوط.

طرق علاج الصرع بالمستحضرات الكيميائية أو بالأعشاب الطبية والزيوت العطرية :

هناك بضعة أدوية فعالة جداً في استبعاد النوبات استبعاد كاملاً وتقليلها بدرجة قصوى، وهذه الأدوية هي مستحضرات كيميائية تسمى بمضادات التشنج مثل: الفينو باربيتال والديلاننتين والتريديون وغيرها، وهي من الأدوية التي يجب أن لا تعطى إلا بمشورة طبيب مؤهل.

وفي حالات خاصة يمكن استعمال حمية خاصة للمساعدة في التخلص من المرض وفي حالات نادرة يمكن أن تكون الجراحة هي الحل الأمثل.

وفيما يتعلق بمعالجة الصرع بالأعشاب ومشتقاتها فهناك أدوية عشبية جيدة لهذا الغرض ومن أهمها ما يلي:

أزهار البرتقال Orange Flowers: تستعمل أزهار البرتقال لعلاج الصرع؛ وذلك بأخذ الأزهار البرتقال الطازجة ثم تقطيرها واستخدامها، حيث يؤخذ



ملء ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم، وهو يؤثر كثيراً في الأشياء الحسية تأثيراً بالغاً وكذلك يصاد التشنج، ويدخل عطر البرتقال في المستحضرات الصيدلانية المستخدمة في أمراض الجهاز العصبي.

السذاب Ruta: يستخدم السذاب على نطاق واسع في علاج نوبات الصرع فهو ذو رائحة عطرية قوية، حيث يؤخذ طازجاً وهو على أية حال معمر ودائم الخضرة ويمكن استعماله في أي وقت من السنة، حيث يؤخذ ماؤه كسعوط حيث ينقي الدماغ ويذهب الصداع، وعصارة السذاب مضادة للصرع وبالأخص عند الأطفال.

البصل Onion: يوصف عادة كمقو للجهاز الهضمي ومطهر للأمعاء لما فيها من مضادات حيوية، كما يهدئ الجهاز العصبي ويفيد في حالات تشنج الشرايين، ويستعمل مريض الصرع البصل بمعدل بصلتين متوسطة يومياً مرة في الصباح وأخرى في المساء.

زيت البندق: يستخدم زيت البندق بمعدل ملء ملعقة صغيرة مع الإفطار وأخرى مع العشاء.





البنفسج: يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق أزهار البنفسج وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم حيث يقوم على تهدئة الأعصاب.

التوت الطازج: إن تناول التوت الطازج بنوعيه الأحمر والأسود يفيد كثيراً في علاج الصرع، ولكن يجب على مرضى السكر عدم استعماله حيث إنه يرفع السكر.

الزعرور: يستخدم من نبات الزعرور أزهاره وثماره لعلاج الصرع. والطريقة تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يشرب بمعدل مرتين في اليوم ولمدة ثلاثين يوماً بعد الأكل.

القرنفل (المسمار): تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل وتمزج بقليل من السكر، ثم تسف وذلك مرة واحدة في اليوم حيث يعد علاجاً ضد نوبات الصرع.





الكراث: يعد الكراث من المضادات للصرع حيث تؤخذ حزمة كراث يومياً وبصورة مستمرة، وإذا حدث إسهال فيأخذ المصاب ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون سفاً فيقطع الإسهال.

محروق ظلف الجاموس: يؤخذ ظلف الجاموس الطازج ثم يحرق ويسحق حيث تؤخذ منه ملء ملعقة أكل وتخلط بالماء ثم يشرب الظلف طازجاً وألا يكون قديماً؛ لأن الظلف القديم يعد ساماً.

الكافور: وهو مادة تستخلص من سيقان وجذور نبات القرفة التي تنمو في الصين وفرموزا واليابان، وهو عبارة عن بلورات بيضاء براقية يذوب بكمية قليلة في الماء ولكنه يذوب في زيت الزيتون، الكافور له رائحة نفاذة وطعم حاد به شيء من المرارة، وهو صلب في درجة الحرارة العادية، يستعمل كمضاد للصرع، حيث توضع نصف ملعقة صغيرة من المسحوق في ملء كوب من الماء الساخن، ويستشق البخار من الأنف مع مراعاة تغطية العين لأنه يهيجها.



المغاث: وهو نبات معمر، والجزء المستعمل منه جذوره التي تحتوي على كمية كبيرة من النشا ومواد هلامية ومواد سليولوزية وسكر ومعادن ومواد دهنية، يستخدم مسحوق الجذور لعلاج الصرع؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة وإضافتها إلى ملء كوب من الماء ومزجه جيداً ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم أحدها في الصباح والأخرى في المساء.

الإسعافات الأولية لنوبة الصرع:

- ١- يجب أن نبعد عن المريض كل ما يمكنه أن يسبب له ضرراً أو أذى.
- ٢- يوضع أي شيء بين فكيه كقطعة قماش مطوية أو قطعة فلين أو قطعة من خشب ويجب أن تكون القطع كبيرة لكي لا يبلعها.
- ٣- فك ما حول رقبته وصدوره وبطنه من الأربطة حتى لا يعيق حركة التنفس.
- ٤- مسح لعابه حتى لا يتسرب إلى المسالك الهوائية ويزيد في عسر التنفس.
- ٥- تركه نائماً ومنع أي شخص من إيقاظه.
- ٦- يجب أن لا يغيب ذووه عنه لحظة واحدة.
- ٧- حذار أن تفتح فمه بالقوة بل ننتظر حتى يرتخي فمه.
- ٨- حذار أن تدخل يديك أو أصابعك في فمه لكي لا يعضها.
- ٩- حذار أن تصب سوائل في فمه أو أن تحركه خلال مدة التشنج.



ضربة الشمس

ضربة الشمس اسم معروف للحالة التي تنتج عن تعرض جسم الإنسان للحرارة الشديدة، ويستخدم الأطباء أو بعض منهم عبارات أكثر دقة مثل ضربة الحر وإجهاد الحر؛ وضربة الشمس نوع من ضربة الحر نتيجة التعرض الشديد أو التعرض لمدة طويلة للشمس مثل الوقوف يوماً كاملاً في جبل عرفات.

وضربة الشمس تحدث عادة عندما تنهار آلية تنظيم حرارة الجسم، ويكتسب الجسم حرارته الطبيعية بطرق عديدة منها تبريد الجسم الناتج عن تبخر العرق، وقد توصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يعملون في الحرارة الشديدة لوقت طويل تقل عندهم إفرازات العرق تدريجياً، وقد يتوقف جسمهم عن إفراز العرق، وترتفع درجة حرارة أجسامهم إلى درجة خطيرة، والأطباء يعدون ضربة الشمس الحقيقية حالة طبية طارئة؛ لأن درجة حرارة الجسم المرتفعة قد تتسبب في تعطيل الدماغ، ونادراً ما يفتن المصابون بضربة الشمس إلى أن أجسامهم توقفت عن إفراز العرق، ولكنهم فجأة يكتشفون الارتفاع السريع في درجة حرارة أجسامهم، وقد تكون درجة الحرارة ٤٤م° حيث يكون الجسم ساخناً، وجافاً مع نبضات سريعة في القلب وخفقان، بعد ذلك يصبح التنفس غير منتظم ويضعف النبض وتبدأ الغيبوبة، ويحتاج الشخص المصاب بضربة الشمس إلى إسعاف وعلاج فوري، والذين لا يعالجون قد يتوفون في الحال، ويجب استدعاء الطبيب في الحال عند الإصابة بضربة الشمس، وأهم شيء يجب عمله هو تقليل درجة الحرارة بأسرع وقت ممكن، ويوضع المصاب عادة في حوض مليء بالماء الفاتر، كما توضع أكياس ماء باردة أو أكياس ثلج فوق الرأس والعنق، ولا بد من تعريض

المصاب للتهوية أو بوضعه تحت مروحة كهربائية، وعندما تنخفض درجة حرارة الشخص المصاب إلى ٣٩م يوقف الطبيب عملية التبريد، ونجد معظم الأشخاص الذين أصيبوا بضربة شمس يشعرون سريعاً بالإعياء عندما يتعرضون للحرارة مرة أخرى.

إن أكثر الناس تعرضاً لضربة الشمس هم الذين فوق سن الأربعين والضعفاء والمرضى.

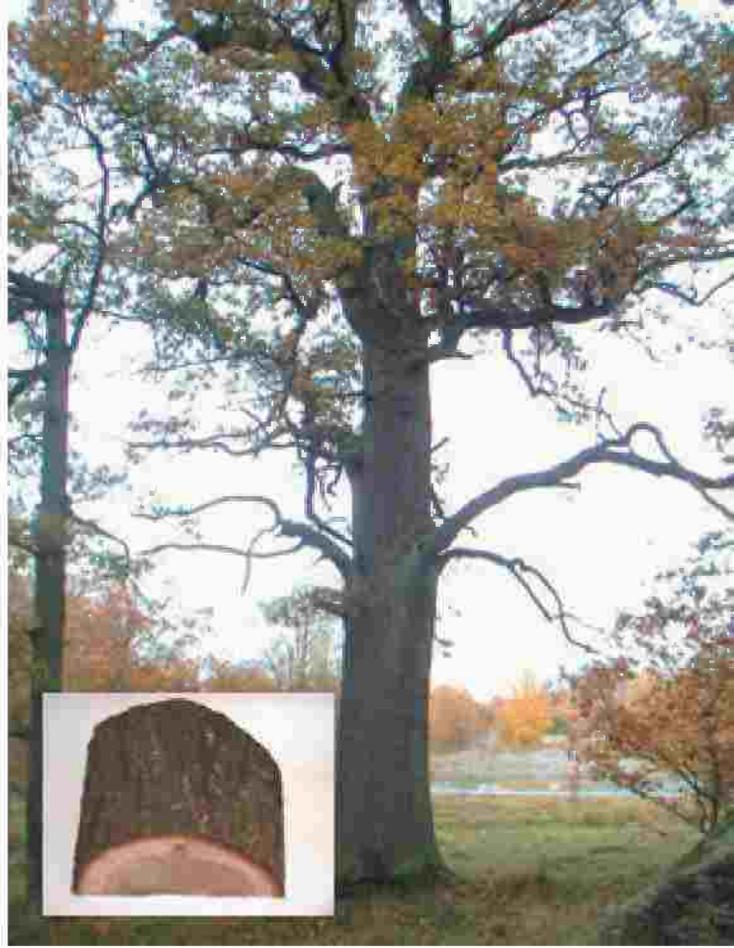
هل هناك علاج بالأدوية العشبية لضربة الشمس؟

نعم هناك علاج بالأدوية العشبية لضربة الشمس مثل:

اليبروج Mandrak: وهو نبات عشبي معمر له أوراق كبيرة مستطيلة تفتش الأرض وثمار كبيرة تشبه التفاح، وله جذر يشبه إلى حد ما جسم الإنسان، وهو الجزء المستخدم، يحتوي الجذر على قلويدات من نوع التروبين، ويستعمل الجذر مسحوقاً ناعماً وتؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة وتمزج مع ملعقتي عسل نقي ويلق بمعدل مرة واحدة في اليوم بعد الإفطار مباشرة ولمدة أسبوع.



لحاء البلوط: يسحق
 لحاء البلوط طحناً ناعماً
 قبل الاستعمال بدقائق
 وتؤخذ منه ملء ملعقة
 صغيرة وتوضع في وعاء
 ثم يضاف إليه ماء
 بمعدل كوب ويوضع على
 النار حتى يغلي ويترك
 لمدة دقيقتين ثم يرفع
 من على النار ويصفى
 ويشرب بمعدل كوب بعد
 الإفطار وآخر بعد العشاء
 يومياً حتى الشفاء بإذن
 الله.



الشمر (السنت) Fennel: الجزء المستخدم من الشمر هو ثماره، حيث تؤخذ
 ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الشمر وتوضع في كوب زجاجي ويضاف لها ماء مغلي
 حتى يمتلئ الكوب وتمزج جيداً، ثم يترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب بمعدل كوب في
 الصباح بعد الإفطار وأخرى بعد العشاء يومياً حتى الشفاء بإذن الله.



البصل Onion: ومن منا لا يعرف البصل ويستخدم البصل ضد ضربة الشمس، حيث يؤخذ بمعدل بصلتين متوسطتي الحجم، وتؤكل يومياً، ويجب في جميع الأحوال أكل البصل مع الطعام لأن فوائد البصل لا تحصى، فهو بجانب عمله على تخفيف ضربة الشمس فهو يخفض السكر لدى مرضى السكر ويخفف الضغط والكوليسترول وقاتل للبكتريا.

العنب Grape: والعنب من الفواكه المرغوبة بكثرة ويعمل كمنشط ومقو عام للجسم ويستعمل ضد ضربة الشمس وذلك بأكل كمية كبيرة منه ولكن في حالة مرضى السكر يجب عدم استخدام العنب إطلاقاً؛ لأنه يرفع معدل السكر بنسبة عالية.

اليانسون Anise: واليانسون ابن عم الشمر فهما من فصيلة واحدة وتأثيرهما تقريباً واحد، وهو يحتوي على زيت طيار ويؤخذ ضد ضربة الشمس، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الثمار وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتمزج جيداً ثم يترك الكوب مغطى لمدة عشر دقائق، ثم يشرب بمعدل مرتين في اليوم كما في الشمر.

الخس Lettus: يحتوي الخس على كمية كبيرة من فيتامين هـ الذي يعد من مضادات العقم، كما يحتوي على فيتامين (أ) الذي يفيد كمضاد لمرض العشى الليلي بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين ب والمضاد لمرض البري بري، ويحتوي ورق الخس أيضاً على مركب السيسيتين الذي يساعد في تقوية ومتانة جدران الشعيرات الدموية

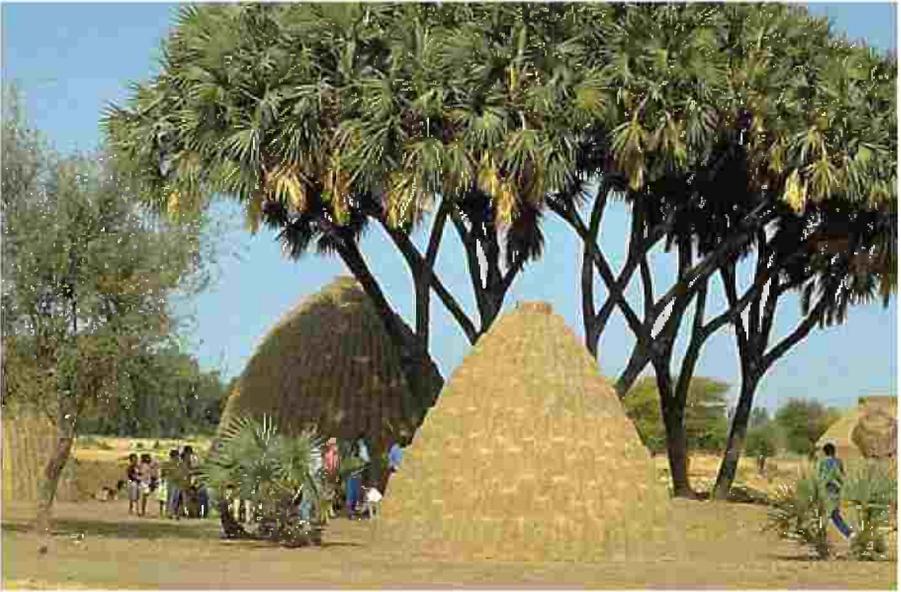
من التمزق بسهولة، كما أن الخس يحتوي على عدد من الأملاح مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد.



ويستخدم الخس مرطباً وُضد ضربة الشمس، علاوة على أنه منظم للدم وملين ومقوّل للإبصار وللأعصاب ويفيد في حالات السعال الديكي والأرق العصبي وآلام الحيض والأمعاء وفي تخفيف سكر الدم لدى مصابي السكر.

وتستعمل أوراق الخس ضد ضربة الشمس، كما أن مفروم أوراق الخس المطبوخة مضافاً إليه ماء الورد يستعمل غسولاً للعين المتعبة نتيجة ضربة الشمس والجفون المتورمة بالنسبة للعمال الواقفين وقتاً طويلاً أمام الأفران بأنواعها أو التعرض لوهج الشمس على حد سواء في أوقات غير متباعدة غسولاً بارداً.

الدوم Thebaico: الدوم شجرة نخلية تتفرع مثنى مثنى وهي تنبت في منطقة جازان بشكل كبير، أوراقها مروحية وثمارها كبيرة في حجم الكيوي والغلاف الخارجي للثمرة لبي صلب ذو لون بني أبيض، وتحتوي الثمرة على بذرة واحدة صلبة جداً تشبه البيضة في حجمها، الجزء المستخدم من النبات الثمار، يعرف النبات علمياً باسم *Hyphoena Thebaico* ويسمى النبات بالفرعونية "مم" وقد عثر علماء الآثار على ثمار الدوم في المقابر المصرية القديمة بكاهون بالفيوم.



وهناك العديد من رسومات الدوم منقوشة على جدران حديقة أحد أتباع "أنخب" في تل العمارة، وكان الفراعنة يأكلون الدوم هشاً وعجيناً.

تحتوي ثمار الدوم على مواد سكرية وقلويدات ومواد راتنجية، يستعمل الغلاف اللبي الخارجي لثمار الدوم لعلاج ضربة الشمس، حيث يؤكل نيئاً، أو إذا كانت الثمرة جافة فيسحق الغلاف الخارجي وتؤخذ ثلاث ملاعق كبيرة وتوضع على ملء كوب ماء ويشرب منه بمعدل ٣-٤ أكواب يومياً.



الأثل Tamarix: نبات

يوجد على هيئة شجرة معمرة دائمة الخضرة، أوراقها صغيرة حرشفية الشكل، أزهارها بيضاء إلى قرمزية ويوجد من الإثل عدة أنواع متوسطة الحجم وسريعة النمو ولديها القدرة على النمو في الأراضي الملحية، يخرج من النبات سائل سكري حلو المذاق تستخدمه

بعض القبائل في الصحراء للغذاء خلال فصل الصيف.

الجزء المستخدم طبيياً الأوراق والعصارة العسلية، يعرف علمياً باسم *Tamarix artculata* تحتوي الأوراق والأغصان على مادة العفص القابضة، أما العصارة السكرية فتحتوي على ليفولوز وسكروز وجلوكوز وديسكترين وأحماض عضوية، تستعمل العصارة السكرية لعلاج ضربة الشمس حيث يؤخذ ما مقداره ملعقة من هذه المادة وتمزج مع قليل من الماء وتشرب ثلاث مرات في اليوم.

قصب الذريرة أو عود الوجود Sweet Flag: ويعرف باسم القصب العطري، وهو عبارة عن عشب معمّر عطري له ريزومات (جذور) ينمو برياً بجانب قنوات المياه، وتمتاز جذوره بطعم حلو حاد عطري وأوراقه طويلة ضيقة وبذوره صغيرة بيضاوية الشكل، يعرف علمياً باسم *Acorus calamus*، والجزء المستخدم من النبات جذوره والزيت الطيار المفصول من الجذور.

تحتوي الجذور على جلوكوزيد يعرف بالأكورين (زيت طيار) وتربينات ثلاثية وتربينات أحادية نصفية، مواد صابونية ومواد هلامية، ويحتوي الزيت الطيار وخاصة في قصب الذريرة غير الأمريكي مركب بيتا أزارون، وهو من المركبات السامة إلا أن كميته في النبات لا توصله إلى درجة التسمم.

ويستخدم قصب الذريرة على نطاق واسع، فهو مقول للباءة في الهند ومصر منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل، ويستخدم في أوروبا كفاتح للشهية ومساعد على الهضم.

تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذر وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب مرتين في اليوم حتى الشفاء بإذن الله.

الجنسيانا Ginseng: وهو نبات صغير جداً له جذور بيضاء إلى مصفرة، تشبه الجزء السفلي من جسم الإنسان ويستخدم لعلاج ضربة الشمس؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من المسحوق وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وشربه بعد ١٠ دقائق، ويستمر في تعاطيه بمعدل ثلاث مرات في اليوم حتى الشفاء بإذن الله، ويمكن استخدام أحد المستحضرات المتوفرة من الجنسيانا في محلات الأغذية التكميلية حيث توجد كبسولات وأقراص وأمزجة، كما يوجد الجذر نفسه في بعض الصيدليات.



الليمون الحامض: يستخدم الليمون الحامض في أغراض كثيرة، فهو غني بفيتامين ج وكثير من المواد الطاردة للسموم والمعادن، ويستخدم الليمون لعلاج حالات ضربات الشمس، حيث تؤخذ ليمونة وتعصر على ملء كوب ماء بارد ويمزج جيداً، ثم يشرب بمعدل ٣ إلى ٦ أكواب في اليوم الواحد وحتى الشفاء بإذن الله، والليمون ليس مخفضاً لدرجة الحرارة بل ينعش الجسم ويهدئه ويريح الأعصاب ويقوي جهاز المناعة.

ما هي الوسائل المتبعة للوقاية من ضربة الشمس؟

توجد احتياطات بسيطة كوقاية للجسم من الشمس ومن الحرارة الشديدة أيضاً مثل:

- عدم التعرض طويلاً للشمس واستخدام مظلة بيضاء اللون، حيث إن اللون الأبيض يعكس أشعة الشمس.

- يجب خلال العمل في الأجواء الحارة شرب كميات كبيرة من الماء وتناول أقراص الملح لتعويض الجسم عما يفقده من عرق.

- ارتداء الملابس البيضاء، حيث إنها تعكس أشعة الشمس، كما يجب تغطية الرأس بغطاء حيث إن الغطاء يحميه من الشمس.

- تناول الأغذية الخفيفة والمفيدة والامتناع عن المشروبات الكحولية.

- عند الشعور بالدوخة أو الضعف فجيب ترك العمل والخلود للراحة في مكان ظليل.

يمكن أن يكون العمل خلال الليل بدلاً من النهار وخاصة في المناطق التي ترتفع فيها درجة الحرارة في الصيف إلى أكثر من ٥٠م°، وبالأخص العمال الذين يعملون في العمران أو خلافهم.

