

الأرق

Insomnia

هو عدم القدرة على النوم بشكل طبيعي، ويصنف عدم النوم المتكرر ليلة بعد أخرى على أنه أرق. وفي الأغلب يتحدث عنه الناس من غير أهل الطب على أنه مرض بحد ذاته. إلا أن الأطباء يعرفون أن الأرق عرض يمكن أن ينتج عن علة ما من جملة عدد من العلل، ومن المقدّر أن ١٥-١٧٪ من الناس يعانون من الأرق في أي وقت من حياتهم. وبينما تكون هذه الحالة مزعجة من جهة إلا أنها من جهة أخرى لا تمثل خطراً وتكون عادةً حالة مؤقتة، بالرغم من أن المشاكل المتعلقة ربما تمتد في بعض الأحيان إلى شهور أو سنوات.

مسببات حدوث الأرق:

لقد وجد أن هنالك أسباباً كثيرة ومختلفة تسبب الأرق، فقد يسبب الألم الناجم عن مرض جسدي في اضطرابات النوم، وانخفاض مستوى السكر بالدم أو آلام العضلات أو عسر الهضم أو الآلام البدنية أو الضغوط والقلق والجزع أو الاكتئاب أو الانتقال بالطائرات النفاثة عبر الخطوط الطويلة أو تناول المنشطات مثل الكافئين أو استخدام أدوية معينة مثل مزيلات الاحتقان الموجودة في كثير من علاجات البرد وأهمها مستحضر بسودوافدرين، وكذلك معظم أدوية مثبطات الشهية والكثير أيضاً من مضادات الاكتئاب ومعوقات المستقبلات بيتا التي تستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وكذلك الدواء المضاد لنوبات التشنج فينيتون وأدوية نقص هرمون الغدة الدرقية. يضاف إلى ذلك أن الأرق

يمكن أن ينتج عن عوامل نفسية وغالباً ما يكون عائداً بوضوح إلى مخاوف وهموم واعية، كما يحدث مثلاً عندما تسبب الأحلام المرعبة في اضطراب النوم. وكل إنسان عرضة بين حين وآخر لأرق من هذا النوع. وكذلك قد يكون الأرق عرضاً لمرض عقلي من النوع الخفيف أو الحاد. وربما ينتج عن اضطراب في الروتين اليومي للإنسان الذي يشخصه ذاتياً بأنه الأرق. كما يمكن أن يؤدي نقص بعض المعادن في جسم الإنسان مثل الكالسيوم والمغنسيوم إلى الاستيقاظ بعد بضع ساعات وعدم القدرة على النوم مرة أخرى. كما قد تؤثر الاضطرابات العامة التي تخص بعض أجزاء الجسم مثل الرئتين والكبد والقلب والكلى والبنكرياس والجهاز الهضمي والغدد الصماء والمخ على النوم. كما قد تفعل العادات الغذائية السيئة وتناول الطعام قبل النوم بوقت قصير وقد تكون الحياة الخاملة عاملاً مهماً في اضطرابات النوم.

إن نوبات الأرق القصيرة أو العارضة ليست مؤذية، أما الهجمات الممتدة أو المتكررة فيمكن أن تنال من بعض الأجهزة والوظائف في الجسم.. وبينما يمكن أن يؤدي عدم النوم ليلة أو ليلتين إلى النعاس والتوتر أثناء النهار، مع انخفاض في القدرة على أداء المهام الخلاقة والمتكررة فإن معظم الناس يمكنهم التكيف مع الحرمان من النوم، ولكن بعد ثلاثة أيام يبدأ الحرمان من النوم في التسبب في هبوط شديد في الأداء العام وقد يؤدي إلى تغيرات بسيطة في الشخصية أيضاً، فإذا دام هذا الشيء مدة أطول، فإن الحرمان من النوم يؤثر على الإنتاجية وخلق مشاكل في العلاقات الشخصية. ويسهم بالتالي في مشاكل صحية أخرى قد تكون خطيرة. كما وجد أن نسبة من الناس يواجهون صعوبة في النوم نتيجة لحاله تعرف عموماً بمتلازمة الساق المتملمة Restless Leg Syndrome فلسبب غير معروف حتى الآن عندما يؤوي هؤلاء الأشخاص إلى الفراش فإن سيقانهم ترتعش أو تتفض وتترفس أو تركل لا إرادياً.. وقد ارتبطت هذه الحالة أيضاً بتقلصات عضلية مؤلمة تحدث ليلاً وتصيب الكثير من الأشخاص.

كما أن اختناق النوم وهو توقف التنفس في أثناء النوم (sleep apnea) من الاضطرابات الخطيرة التي قد تسبب الاستيقاظ المتكرر في أثناء الليل،

وكثيراً ما تكون هذه المشكلة مصحوبة بالشخير وعدم انتظام التنفس مدة تصل في بعض الأحيان إلى دقيقة أو دقيقتين في المرة الواحدة بينما يكون الشخص نائماً. وعند توقف التنفس ينخفض حينئذ مستوى الأكسجين في الدم مما يؤدي إلى حرمان الجسم منه فيستيقظ الشخص جزعاً وهو يلهث، وقد يصحو الشخص المصاب بهذه الحالة ما يقرب من ٢٠٠ مرة في الليلة، وقد لا يتذكر هذه الاستيقاظات، لكن كل من يكون بجانب هذا الشخص عند توقفه عن التنفس يصاب فعلاً بالفرع.

إن اختناق النوم يرتبط عادة بمشاكل صحية أخرى أكثر خطورة، فالمصابون عادة بهذه الحالة يميلون إلى أن يكون ضغط الدم لديهم أعلى من الطبيعي وهم أكثر عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية عن عامة الناس، ويواجهون زيادة في خطر الإصابة بأمراض القلب بالرغم من أن سبب أو أسباب هذا الارتباط غير معروف حتى الآن.. يبدو أيضاً أن معدل إصابة هؤلاء الأشخاص بالاضطرابات العاطفية والنفسية يفوق المعتاد، ويرجع الخبراء هذا إلى ما يسمونه نقص الأحلام، وهو نقص القدر الكافي من النوم ذي الحركة السريعة للعين وهي المرحلة التي تُرى فيها الأحلام. فالشخص المصاب باختناق النوم لا يمكنه الاستقرار في مرحلة الحركة السريعة للعين لفترة ثماني إلى اثنتي عشرة ثانية ليحلم بصورة طبيعية، وبينما ما زال هناك الكثير من ظاهرة رؤية الأحلام غير مفهوم، لكنه من المعروف أن الحرمان الطويل من النوم ذي حركة العين السريعة قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وعاطفية مختلفة وربما تكون خطيرة.

علاج الأرق:

هناك الأدوية المسكنة أو المهدئة أو المنومة التي تستخدم في جلب النوم، ولكن يجب عدم التماس في استعمال هذه الأدوية مدة طويلة حيث إنها تؤدي إلى الإدمان، وهناك العلاج بالأدوية العشبية، وهي في الحقيقة آمن بكثير من الأدوية المشيدة، ويوجد عدد من الأعشاب يمكن استخدامها لعلاج الأرق وبأمان جيد وهي:

الناردين Valerian:

ويعرف بالناردين المخزني، وهو عشب معمر منتصب يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر له أوراق ريشية مقسمة وأزهار قرنفلية اللون. يعرف النبات علمياً باسم *Valerian officinalis*. الأجزاء المستعملة من نبات الناردين الجذور. أما الموطن الأصلي للنبات فهو ينمو بشكل طبيعي في أوروبا وشمال آسيا ويزرع في وسط أوروبا وشرقيها. توجد عدة أنواع من الناردين مثل ناردين جنوب إفريقيا المعروف باسم *valerian capensis* الذي يستخدم لعلاج الهستيريا والصداع، وكذلك ناردين هاردويكي *valerian hardwickii* ويستخدم في الصين وإندونيسيا كمضاد للتشنج، وكذلك يوجد ناردين المستنقعات *valerian alginasa* الذي يستعمل ضد المغص وأعراض سن اليأس، كذلك يوجد الناردين الأزرق *valerian wallichii* في جبال الهماليا ويستخدم كما يستخدم الناردين المخزني.

تحتوي جذور الناردين على زيت طيار وأهم مكونات هذا الزيت اسيتات البورنيول وبيتا كارفيلين، كما تحتوي الجذور على ايريديويات، وأهم مركبات هذه المجموعة فاليبوترياتات وفالترات وايزوفالترات كما تحتوي على قلويدات.

يستعمل الناردين على نطاق واسع، فقد استخدم كمهدئ منذ أيام الرومانيين



وقد عرفه العالم دسقوريدس في القرن الأول الميلادي وأسماه (فو Phu) وهو صوت ما يقال عند شم رائحة كريهة. وكان يستخدمه في علاج تفريح الكرب وهو يخفض التوتر العصبي والقلق ويحث على النوم المريح.

وقد أكدت الأبحاث الواسعة الانتشار في ألمانيا وسويسرا أن الناردين يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفض ضغط الدم، والনারدين المعروف بالعشبة الشافية في القرون الوسطى كانت تنسب إليه مزايا في شفاء الصرع، ويخفض الناردين فرط النشاط العقلي والآثار العصبية، ولذا فهو يهدئ العقل ويفرج كثيراً من أعراض القلق بما في ذلك الرعاش والهلع والخفقان والتعرق، وهو علاج مفيد جداً للأرق سواء أكان سببه القلق أم فرط الإثارة. يؤخذ جذر الناردين على هيئة مغلي بمعدل ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من المسحوق على ملء كوب من الماء المغلي ويترك مدة 15 دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة إلى مرتين، وآخر جرعة عند الخلود إلى النوم. وحيث إن رائحة الناردين كريهة وبعض الأشخاص لا يتحملون رائحته فيمكنهم استخدام المستحضرات الموجودة في الأسواق على

هيئة الخلاصات أو الصبغات أو الكبسولات. وهناك أكثر من ثمانين مستحضراً يدخل فيها الناردين. وقد وجد من خلال الدراسات أن إعطاء 160 ملجم من الناردين مع 80 ملجم من مستخلص الترنجان أدى إلى النوم مثل الجرعة العيارية من عقار الفاليوم (أحد مشتقات البنزوديازيبينات المشيدة) لا يسبب الناردين الإدمان مثل الأدوية المنومة المشيدة، كما أنه لا يسبب آثاراً كريهة مثل الذي تسببه مجموعة الفاليوم.





الترنجان Lemon balm:

ويعرف أيضاً باسم مليسا وكذلك الحبق الترنجاني وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر، أوراقه مسننة ذات عروق عميقة وأزهاره صغيرة، بيضاء اللون. يعرف النبات علمياً باسم *Melissa officinalis*. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه، وهو عطري الرائحة. الموطن

الأصلي للنبات: جنوبي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم.

يحتوي الترنجان على زيت طيار، وأهم مكونات هذا الزيت سيترال وأكسيد الكاريوفيلين وليمالول وسيترونيلال. كما يحتوي النبات على فلافونيدات ومواد تربينية ثلاثية ومنتجات الفينول وأحماض العفص.

يستخدم النبات على نطاق واسع، فقد كتب جون إفلين عام ١٧٠٦م أن الترنجان علاج للدماغ يقوي الذاكرة ويطرد الاكتئاب، والترنجان يرفع المعنويات ويريح القلب وما زالت هذه العشبة الغنية بعطرها تقدر على نطاق واسع لخصائصها المهدئة. لقد بينت الأبحاث الألمانية أن الزيت الطيار يهدئ الجهاز العصبي المركزي ويعد مضاداً قوياً للتشنج. كما وجد أن الترنجان تكبت عمل الغدة الدرقية. والترنجان دواء رسمي، فقد اعتبرته اللجنة الألمانية وهي اللجنة المسؤولة عن الدواء وهي مماثلة لهيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA اعتبرته دواءً مهدئاً وملطفاً للمعدة. والترنجان يستعمل لرفع المعنويات ويستعمل مضاداً

للاكتئاب المعتدل والهيوجية وهو يخفف الشعور بالعصبية والذعر، وغالباً ما يهدئ سرعة القلب، حيث يعد علاجاً قيماً للخفقان ذي المنشأ العصبي. يؤخذ ملء ملعقتين من الترنجان ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب عند اللجوء إلى النوم.

الضرم أو ما يعرف في بلاد الشام بالخزامى *Lavander*:

ويُعرف أيضاً بالخزامى المخزنية، وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له أوراق متطاولة خشنة اللمس وأزهار سنبلية بنفسجية اللون جميلة المنظر ولها رائحة عطرية جذابة. يُعرف النبات علمياً باسم *Lavandula officinalis*

الجزء المستخدم من النبات: الأجزاء الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: فرنسا وغربي حوض البحر الأبيض المتوسط وتتمو بشكل عفوي وعلى نطاق واسع في جنوب المملكة العربية السعودية ويُعرف في هذه المناطق باسم «الضرم»، توجد عدة أنواع من هذا النبات مثل الخزامى السنبلية *Lavandula spica* وهي تحتوي على كمية من الزيت الطيار أكثر من الخزامى العادية، ولكنه أقل في المفعول، كما توجد الخزامى البحرية *Lavandula stochas*



وتستعمل كفسول ومطهر للجروح والقروح في إسبانيا والبرتغال وزيتها أدنى نوعية من الخزامى المخزنية.

تحتوي الخزامى أو الضرم على زيت طيار، ويحتوي هذا الزيت على أكثر من ٤٠ مركباً ومن أهمها استيات الكيناييل والسينيول واللينالون والنيروول والبورنيول، كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات وأحماض عفصية.

تستخدم العشبة على نطاق واسع فهي تستخدم في تحضير كثير من العطور العالمية. وقد وصفها العشاب جون بارلكسون بأنها مفيدة على وجه الخصوص لكل الآم وأحزان الرأس والعقل. كما أنها تستخدم على نطاق واسع كطاردة للآرياح وتفرج تشنج العضلات ومضادة للاكتئاب ومطهرة ومضادة للجراثيم وتبته تدفق الدم. لقد أقرت الهيئة المسؤولة عن الدواء المعروفة بلجنة الخبراء الخزامى لعلاج الأرق. وفي المستشفيات البريطانية يستخدمون زيت الخزامى لعلاج الأرق.

النعناع البري Catnip:

ويُعرف هذا النبات باسم حشيشة الهر وقطرم الهر، ويُعرف في جنوب المملكة بالغبشوة. النبات عشب معمر عطري يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له أوراق قلبية الشكل بلون أخضر إلى رمادي وأزهار بيضاء منقطعة بألوان أرجوانية جميلة. يُعرف النبات علمياً باسم *Nepeta catatria*.

الجزء المستخدم: جميع أجزاء النبات الهوائية.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وقد وُنتت في أمريكا الشمالية. ينمو بشكل عفوي في جنوبي المملكة العربية السعودية وعلى نطاق واسع.

يحتوي النعناع البري على زيوت طيارة وإيريدييدات وحموض عفصية. والزيت الطيار من أهم مكوناته الفاوييتا ولاكتون والسيترونيالول والجيرانبول.

يستخدم النعناع البري على نطاق واسع منذ الأزمنة القديمة فقد كتب كيوغ في كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية أن هذه العشبة تحت على التبول وتفتح انسدادات الرئتين، كما تجلب النوم، والغريب أن هذا النبات يسمم القطط. والجرعة من هذا النبات كمهدئ ملعقة أكل على ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة ١٠ دقائق لينقع ثم يشرب قبل اللجوء إلى النوم مباشرة.



حشيشة الدينار Hops:



وتُعرف باسم الجنجل، وهونبات عشبي معمر متسلق يصل ارتفاعه إلى ٧ أمتار وهو مذكرومؤنث. يُعرف النبات علمياً باسم Humulus lupulus. والجزء المستخدم من النبات هو الرؤوس المزهرة للنبات. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا وهو يزرع على نطاق تجاري واسع في شمال أوروبا. تحتوي الرؤوس المزهرة

للنبات على مواد مرة من أهمها لوبولين ويحتوي على الهومولون واللوبولون وحمض الفاليريانيك كما يحتوي على زيت طيار، وأهم مركب في هذا الزيت الهومولين، كما تحتوي الأزهار على فلافونيدات وحموض عفصية متعددة الفينوليك. كما تحتوي على مواد مؤلدة للأستروجين وكذلك مركب الأسبرجين ومادة المثل بيوتينول.

تستخدم عشبة حشيشة الدينار على نطاق واسع فهي تثبط الجهاز العصبي المركزي ومنومة ومضادة للتشنج. وقد استخدم النبات لأكثر من ١٠٠٠ سنة لعلاج التوتر والأرق والقلق، ومن الواضح أن المادة المهدئة في النبات هي ميثيل بيوتينول ذات التأثير المهدئ على الجهاز العصبي المركزي. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب عند النوم.

زهرة الآلام الحمراء: Passionflower



هو نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٩ أمتار، ذو أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار مزخرفة ملونة وثمار بيضاوية الشكل. يُعرف النبات علمياً باسم *Passiflora incarnata*.

الجزء المستعمل من النبات:
جميع أجزاء النبات عدا الجذور.

الموطن الأصلي للنبات:

جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية وخاصة فرجينيا وتكساس وتينيسى وأمريكا الوسطى والجنوبية، وتزرع حالياً في معظم البلدان الأوروبية وبالأخص

في إيطاليا. يوجد حوالي ٤٠٠ نوع من نبات زهرة الآلام الحمراء بعضها مشهور كنبات للحدائق وبعضها ذو مفعول مهدئ مماثل لمفعول زهرة الآلام الحمراء.

يحتوي نبات زهرة الآلام على فلافونيدات، أهم مركب فيها هو الأبيجينين ويحتوي على مالتول وعلى جلوكوزيدات السيانوجين وأهم مركب في هذه المجموعة جينوكاردين، كما يحتوي على قلويدات الأندول، وأهم مركبات هذه المجموعة هارمان. تستخدم زهرة الآلام الحمراء على نطاق واسع، لها خصائص مهدئة، ولطالما استعملت كدواء في التراث الشعبي الأمريكي، وكانت تؤخذ في المكسيك من أجل الأرق والصداع والهستيريا. وحسب تقرير اللجنة الألمانية المسؤولة عن الغذاء والدواء فإن زهرة الآلام ذات تأثير مهدئ ويوافقهم على ذلك متخصصو الأعشاب المحترمون في العالم ومنهم العالم ستيفن فوستر العشبي المتميز والمصور ومؤلف موسوعة بعنوان The encyclopedia of Common Natural ingredient.

ويوجد في بريطانيا لوحدها حوالي ٤٠ مستحضراً من الأدوية المستخدمة كمهدئات يدخل فيها نبات زهرة الآلام الحمراء. وتعد زهرة الآلام الحمراء من آمن الأدوية استخداماً لعلاج الأرق، وتستخدم بأخذ ملء ملعقة أكل ووضعها على ملء كوب ماء مغلي وتترك لتتقع مدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب عند النوم.

الميلاتونين Melatonin:

ويستخدم الميلاتونين في علاج الأرق. والميلاتونين عبارة عن هرمون ينتجه جسم الإنسان بواسطة الغدة الصنوبرية، ويفرز عادة في الليل في معظم الأفراد ويكون مستوى الميلاتونين عالياً خلال ساعات النوم ويزداد الإفراز خلال آخر الليل ويتناقص عند الصباح. ويؤخذ الميلاتونين في البداية بجرعات ١،٥ مجم يومياً قبل النوم بساعتين أو أقل، وإذا لم يكن هذا كافياً فتزداد الجرعة تدريجياً حتى تصل إلى مستوى مؤثر ربما حتى ٥ مجم يومياً.

الكالسيوم والمغنسيوم:

يستعمل الكالسيوم في علاج الأرق بجرعة تتراوح ما بين ١٥٠٠ - ٢٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على جرعات بعد الأكل وعند النوم، والمغنسيوم يستخدم بجرعة ١٠٠٠ مجم يومياً. والكالسيوم له تأثير مهدئ يستخدم عادة على شكل لاكتات الكالسيوم ولا يستخدم على شكل لاكتات في حالة إصابة الشخص بالحساسية ضد منتجات الألبان. أما المغنسيوم فمطلوب لموازنة الكالسيوم وارتخاء العضلات.

فيتامين "ب" المركب: يساعد على تعزيز حالة من الراحة.

إينوسيتول: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً قبل النوم مباشرة حيث يعزز النوم ذا الحركات السريعة للعين.

توصيات:

يجب على مرضى الأرق اتباع الآتي:

١. تجنب التدخين، حيث إن النيكوتين محفز عصبي ويسبب مشاكل في النوم.
٢. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة والتمتة والجورو والكولا.
٣. تجنب الجبن والشكولاتة والبادنجان والبطاطس وسلطة الكرنب والسكر والسجك والسبانخ والطماطم مع اقتراب وقت النوم، حيث إن هذه الأطعمة تحتوي على التيرامين الذي يزيد من إفراز النورإبينفرين وهو محفز للمخ.
٤. يجب تفادي المهدئات أو المنومات حيث يمكن أن يؤدي التريازولام (هالسيون) وهو أحد الأدوية التي يكثر صرفها في الولايات المتحدة الأمريكية إلى الارتباك وفقر الدم وقد وردت تقارير عن أن استخدام الأدوية مثل كيمازيبام (رستوريل) وسيكوباربيتال (سيكونال) وفلورازيبام (دالمين) وديازيبام (فالسيوم) قد تؤدي إلى الإصابة بالارتباك وبطء الحركة والقلق وزيادة التوتر إضافة إلى الفتور لمدد طويلة وإدمان الدواء.

٥. يمكن استخدام هرمون الغدة الكظرية المعروف باسم «DHEA Dehydroepiandrosterone الذي هو أشد الهرمونات وفرة في تيار الدم ويتم إنتاجه في الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلى، وهو يتشابه إلى حد ما مع هرمون النمو البشري وهرمون الميلاتونين في أن له تأثيراً مضاداً للأرق وهذا الهرمون يحسن من نوعية النوم.

تعلم نسيان همومك. فإذا صادفت صعوبة في النوم أحياناً فركز تفكيرك على ذكرياتك والأفكار الطيبة واسترجع الأحداث أو الأوقات السعيدة التي مررت بها وتعايش معها في ذهنك، فمن المفيد جداً للبعض تعلم أسلوب الاسترخاء مثل التأمل.



الأكزيما

الأكزيما عبارة عن اضطراب جلدي يتميز بالحكة والالتهابات وتكون البشرة أحياناً ملتهبة وجافة ومتورمة، ومكسوة بقشرة أو تتضح بالسوائل، وللأكزيما أشكال متعددة ويمكن تصنيفها إلى قسمين رئيسيين هي. التهاب الجلد الأكزيما الخارجي، والتهاب داخلي المنشأ أو ما يسمى التهاب البنيوي.

ويسبب التهاب الجلد الأكزيما عوامل خارجية، مثل التأثير التهيجي لمنظفات الأوساخ على البشرة، وليس للأكزيما الداخلية سبب ظاهر، وتنقسم الأكزيما الداخلية المنشأ إلى خمسة أنواع فرعية هي: الأكزيما التأتبية، وأكزيما بومبيكي، والأكزيما المثية، وأكزيما الدوالي، والأكزيما القرصية.

والأكزيما التأتبية وهي التي تسمى أيضاً الجلد التأتبي تميل إلى الانتشار في العائلات، وتبدأ معظم حالاتها في مرحلة الطفولة، وتنمو بسرعة فائقة عند الثالثة أو الرابعة من العمر، ويستمر بعضها خلال مرحلة البلوغ أو الرشد، وتتهيج من وقت لآخر خصوصاً حين يكون المريض مضطرباً أو غاضباً أو قلقاً.

أما الأكزيما المعروفة بالنوع البومبيكي فيمكن رؤيته على الأيدي والأقدام وينتشر عادة بين الأشخاص الذين هم في سن العشرينيات أو الثلاثينيات من أعمارهم، أما الأكزيما المثية فتكون على هيئة صفيحات قشرية على الرأس وتكون الصفيحات في الأكزيما القرصية الشكل على هيئة قطع معدنية، وتبدو واضحة المعالم، أما أكزيما الدوالي فتظهر بسبب ضعف الدورة الدموية في الأرجل وهي كالأكزيما القرصية تحدث غالباً عند المسنين من الناس.

علاجها :

أما علاج الأكزيما فيتوقف على معرفة السبب، ويشتمل العلاج على استخدام مراهم الستيرويدات أو الكريمات، وتدخل الأعشاب في علاج الأكزيما ومن أهم الأعشاب التي تستخدم لهذا الغرض والموجودة على هيئة مستحضرات صيدلانية عشبية ما يلي:



زيت لسان الثور أو ما يعرف بالحمحم Borage: ولقد أثبتت الأبحاث أن زيت لسان الثور له تأثير على علاج حالات الالتهابات الجلدية ومن ضمنها الأكزيما ويوجد الزيت في كبسولات تباع في الصيدليات حيث يؤخذ ٥٠٠ مللجرام يومياً.

عشبة الطيور Chickeed: ونبات عشبة الطيور يعرف أيضاً باسم النجمية، تستعمل الأجزاء الهوائية (النبات كاملاً عدا الجذور) على شكل مراهم لعلاج الأكزيما والمتهيجات الجلدية، وتستعمل هذه الوصفة على نطاق واسع في أوروبا، كما يستعمل الزيت المستخرج من النبات كبديل للمرهف لعلاج الأكزيما. أو يضاف منه ملء ملعقة على الحمام المائي قبل الترويش، ويمكن أن تسحق أجزاء النبات سحقاً ناعماً وتضاف إلى الحمام المائي قبل الترويش بدقائق أو يمكن خلطه مع فازلين واستخدامه كمرهم علماً بأنه يوجد مستحضرات من نبات عشبة الطيور تباع في الصيدليات.



السرسباريلا Sarsaparilla: والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه وتعد المادة الفعالة هي لأحماض صابونية وفايتوستيرويدز، تستعمل جذور النبات لعلاج الالتهابات الجلدية وبالأخص الأكزيما ويوجد من هذا النبات مستحضرات صيدلانية تباع في الصيدليات.



الأخدرية Evening Primrose: والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه وتعد المادة الفعالة هي الأحماض الدهنية الموجودة في زيت البذور، يستعمل زيت البذور دهاناً لعلاج الأكزيما وكذلك الأمراض الجلدية الأخرى، ويجب عدم استخدام نبات الأخدرية للمصابين بالصرع.

الهاميلس Witch Hazel: نبات شجري معمر، الجزء المستخدم منه الأوراق والقشور ويحتوي على مواد عفصية وفلافونيدات ومواد مرة وزيوت " في الأوراق فقط " تستخدم الأوراق والقشور لعلاج الأكزيما كما تحمي القروح من التلوث بالبكتيريا، توجد مستحضرات صيدلانية من نبات الهاميلس في الصيدليات.



زيت نبات البلقاء Tea tree oil: يستخرج زيت من نبات البلقاء الذي ينمو في أستراليا حيث يستخدم الزيت من مئات السنين لعلاج أمراض الجلد وبالأخص الأكزيما وللزيت خاصية ضد البكتيريا وقد أصبح هذا الزيت حالياً مشهوراً بالولايات المتحدة الأمريكية.



حشيشة النحل أو الترنجان Lamon balm: لقد ربط الناس منذ أقدم العصور الترنجان والعسل حيث إن لنبات الترنجان خواص العسل والغذاء الملكي، وقد قال العالم جيرارد: إن العشبة

تعزي القلب وتطرد كل الأحزان، ولقد كان الترنجان من الأعشاب المفضلة في القرن الثامن عشر، كان يعتقد أن الترنجان يجدد الشباب.

يستخدم زيت حشيشة النحل لتخفيف الألم والحكة التي تسببها الأكزيما.



البابونج Chamomile: وهو

نبات عشبي والجزء المستعمل منه الأزهار، وتحتوي أزهار البابونج على زيت طيار أهم مركباته بروازولين وبارنسني والفايابسابلول بالإضافة إلى فلافونيدات وجلوكوزيدات مرة وكومورينات ومواد عفصية،

وتستعمل أزهار البابونج على نطاق واسع، ومن أهم استعمالاتها: أنها مضادة للالتهابات ومن ضمنها الأكزيما ومضاد للمغص أو التلصقات. وطارد للغازات ومضاد للحساسية، ولاستعمال البابونج يؤخذ ٥٠ جرام من أزهار البابونج وتقع في ماء سبق غليه ثم يوضع على الأماكن المصابة بعد أن يبرد أو أضف الخليط وهو ساخن إلى الحمام المائي واجلس فيه مدة ٢٠ دقيقة.

جذور الأرقطيون Burdock: تستعمل جذور نبات الأرقطيون من مدة طويلة في علاج الأمراض الجلدية ويشتهر في جميع أنحاء العالم بأنه منق للدم وطارد لسموم الجسم، ويستخدم على هيئة أقراص داخلياً أو على هيئة شاي وتوجد له مستحضرات في السوق.

نصائح للمصابين بالأكزيما:

- عند الاستحمام استخدم الماء الدافئ قليلاً ولا تستخدم الماء الساخن ويفضل أن تضيف إلى الماء قطرات من زيت اللاونده أو زيت البابونج وبعد الانتهاء من الحمام ادهن جلدك المصاب بأي من زيت الزيتون أو زيت اللوز.

- كما يفضل لبس الملابس القطنية، حيث إن ألياف القطن تسمح للجسم بالتنفس.

- مارس الرياضة، حيث إن الرياضة تزيد من دوران الدم جيداً ولكن بغسل العرق مباشرة بعد الانتهاء من التمارين.

- عليك التقليل من الأكل المقلي والأكلات المضافة لها السكر والألوان الاصطناعية والمنكهات...

حاول تناول مواد تحتوي على فيتامين (أ) وكذلك معدن الزنك وكذلك فيتامينات (ب، ج، هـ).



الأكياس الزلالية

عبارة عن أكياس صغيرة ممتلئة بالسوائل ووظيفتها السماح لمختلف أجزاء المفصل بالحركة أحدهما فوق الآخر بمرونة وسهولة جيدة. وأهم الأعضاء التي تحتوي على الأكياس الزلالية الركبة والمرفق والكتف ومفصل الفخذ.

وعندما يتلتهب الكيس الزلالي فإنه يسبب الألم مما ينجم عنه الحد من حركة المفصل المصاب، ومما يسبب اشتداد الحالة ترسب معدن الكالسيوم في الكيس الزلالي. والتهاب الكيس قد يظهر في شكلين إما حاد أو مزمن، ويحدث التهاب الكيس الزلالي الحاد فجأة، ويحدث هذا الالتهاب نتيجة التعرض لهواء بارد أو تعرض المفصل للبرد، واستعمال المفصل استعمالاً مفرطاً كما هو الحال في العزف على البيانو أو الألعاب الرياضية خاصة التنس وجميع الأعمال التي تتحرك فيها المفاصل بكثرة، وتكثر مثل هذه الالتهابات الزلالية في الكتف، وعادة يخفّي الالتهاب دونما أي علاج، وإذا تعذر شفاء المفصل فإنه يجب على المريض أخذ الراحة التامة في السرير حتى زوال الالتهاب ويحذر أن يتعرض المصاب إلى حرارة رطبة حيث إن الحرارة الجافة تزيد من الألم، وإذا لم يشف الكيس الزلالي المتهب فإن الطبيب في مثل هذه الحالة يقوم بإفراغ السائل داخل الكيس الزلالي بواسطة إدخال إبره جوفاء. وذلك من أجل إخراج أو تصريف السائل المحتوي على معدن الكالسيوم، وفي الوقت نفسه قد يخرم الكيس الزلالي في بعض المواقع منعاً لعودة السائل وأملاح الكالسيوم إلى التراكم مرة ثانية، وهناك طريقة فعالة في إزالة النوبات الحادة في المفصل هو حقنة بالايثرويدك مثل الكورتيزون والهيدروكورتيزون والهرمون المنشط لقشرة الكظر.

أما التهاب الكيس الزلالي المزمن فقد يعقب النوبة الحادة وفيه يستمر الألم والحد من الحركة حول المفصل والفحص بالأشعة السينية تظهر في الغالب رواسب أملاح الكالسيوم، وإذا لم تنجح الراحة في السرير والأدوية فقد يستلزم الأمر علاجاً بالأشعة السينية أو بالجراحة لإزالة أملاح الكالسيوم المترسبة، وفي بعض الأحيان يحدث الالتهاب الكيسي المفصلي من جراء تورم الكيس الزلالي المحيط بمفصل رئيس يعرف عادة باسم ركبة خادمة المنزل أو مرفق لاعب التنس وكثف كاتب الآلة الكاتبة.

علاج الأكياس الزلالية بالأعشاب الطبية:

نبات البراغيث: ويعرف هذا النبات باسم " غافث "، وهو عشب معمر له جذور قصيرة ينبت منه ساق قائم وغير متفرع. الأوراق جالسة غير معنقة وحوافها مسننة ومغطاة بشعيرات دقيقة، الأزهار الصفراء اللون لها أشكال النجمة وتتجمع على هيئة سنابل في نهاية الساق، تنمو العشب بشكل كبير في جميع أنحاء أوروبا، الجزء المستعمل من النبات العروق المزهرة والأوراق، وتتميز العشب برائحته الزكية عندما تكون جافة وطعماً مستساغاً مع مرارة يسيرة. تحتوي عشب البراغيث على مواد عفصية من ضمنها حامض الساليسيك وزيت طيار ومركبات مرة وفيتو ستيروول وفيتامينات. تستعمل العشب كاملاً لعلاج التهاب الكيس الزلالي الحاد والمزمن، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق لينقع ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء وأخرى عند النوم.

الكشمش الأسود: الكشمش شجيرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء وهي معمرة لها فروع وأوراقها طويلة الأعناق ومتبادلة ومقسمة إلى ثلاثة أو خمسة أقسام، وعليها غدود صفراء في الوجه السفلي للورقة، الأزهار صغيرة تميل إلى اللون الأخضر على هيئة عناقيد مدلاة إلى الأسفل، الثمرة كروية سوداء اللون لبيبة، الأجزاء المستخدمة من النبات الأوراق والثمار، تحتوي الأوراق والثمار على زيت طيار ومواد عفصية وفيتامين ج وسكريات وأحماض عضوية، يستعمل مغلي أوراق الكشمش الأسود



وصبغة ثماره لعلاج التهاب الكيس الزلالي وكذلك لعلاج الروماتزم والنقرس ومدر للبول ولتنقية الجسم، وكذلك تستعمل كمعرق، يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مجروش الأوراق وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم.

المرمية: وتعرف بعدة أسماء منها الناعمة المخزنية والقصعين، والمرمية عبارة عن نبات عشبي معمر ذي ساق مربع مغطى بشعيرات. الأزهار زرقاء إلى بنفسجية أو حمراء بنفسجية، الجزء المستخدم من النبات الأوراق فقط. تحتوي أوراق المرمية على زيت طيار بنسبة ٢,٥٪ وأهم المركبات في الزيت هو ثوجون وبورنيول وسينيول وكافور كما تحتوي على مركبات مرة وسالفين وبيكروسالفين ومواد أستروجينية ومواد راتنجية ومواد عفصية، يستعمل مغلي



أوراق المرمية لعلاج التهاب الكيس الزلالي وملكافحة السمنة والروماتزم وتخفف البول السكري ولعلاج الزكام والنزلات الشعبية، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب كوب مرة في الصباح وآخر في المساء.

الكرفس: هو عشب يصل ارتفاعه الى ٥٠ سم أوراقه مسننة مجنحة، أزهاره صفراء اللون، بذوره كروية. الجزء المستخدم طبياً الأوراق والجذور والبذور والزيت، يحتوي الكرفس على زيت طيار وزيت ثابت مع مادة التربين وبروتين ومواد هلامية غروية ومادة الاينول ومواد نشوية وسيلولوزيه ونسبة عالية من البوتاسيوم ويستعمل الكرفس حيث تؤكل الرؤوس الطازجة للكرفس والأوراق الغضة، وذلك لعلاج التهاب الكيس الزلالي والروماتزم والنقرس والضعف العصبي والضعف الجنسي.



الفجل: نبات له جذور غليظة وتوجد منه عدة ألوان وعدة أشكال أوراقه تنبت على شكل باقة تنبت من قاعدة سطح الأرض، أزهاره بيضاء أوزهرية حسب النوع، الجزء المستخدم من النبات الجذر الأسود، تحتوي جذور الفجل على فيتامينات ج وب المركب ومادة مطهرة تدعى ثيوجلوكلزنيوليت وأملاح معدنية، يستخدم مبشور جذور الفجل لعلاج التهاب الكيس الزلالي والتهاب المفاصل والعضلات بشكل عام، يؤخذ رُبْع ملعقة صغيرة من الجذور المبشورة مرتين إلى ثلاث مرات في



اليوم ممزوجة مع العسل أو سكر النبات. كما يستخدم الفجل لعلاج حالات البرد والسعال الديكي وللإمساك وعسر الهضم وأمراض الكبد والصفراء وكذلك لقلّة إفراز اللبن لدى المرضعات.

قسطل الفرس: هي شجرة لها ثمار نشوية شبيهة بثمار الكستنة لكنها مرة وتأكلها عادة الماعز والضأن، ويصل ارتفاع الشجرة إلى ٣٠ متراً، أوراقها كبيرة مجنحة ولها عناقيد زهرية كالشمعة ذات لون أبيض منقطة بنقط حمراء أو صفراء، الجزء المستخدم من النبات الزيت المستخرج من الأزهار، وكذلك ثمار النبات، تستخدم صبغة ثمار القسطل لعلاج التهاب الكيس الزلالي والروماتزم والنقرس بشكل عام. ولعمل الصبغة تقشر بعض الثمار وتقطع إلى قطع صغيرة ثم تغمر في زيت زيتون في زجاجة محكمة السد وتقفل مدة ثلاثة أسابيع ترج يومياً بين حين وآخر ثم تصفى وتعصر الثمار، ويحفظ المزيج الزيتي في قنينة عنبرية اللون، والعلاج يكون بتدليك موضع الألم ٣ مرات في اليوم تدليكاً جيداً ومستمراً مدة ما بين ٥ إلى ١٠ دقائق، ويمكن استخدام زيت الأزهار تدليكاً بالطريقة نفسها.

الراوند: وهو عشب معمر له جذور غليظة وأوراقه قاعدية كبيرة الحجم ومقسمة إلى عدة فصوص ومسننة، ساقه طويلة قوية فارغة مضلعة يحمل أزهاراً في نهاية كل فرع ذات لون أحمر إلى أخضر





إلى بيضاء، جميع أجزاء النبات تميل إلى الاحمرار، الجزء المستخدم من النبات جذور النبات الجاف. تحتوي الجذور على جلوكوزيدات انثراكينونية وعلى حمض الجالليك وحمض السناميك، وتحتوي على النشا واكزلات الكالسيوم وكذلك مواد استروجينية، تستعمل الجذور لعلاج التهاب الكيسي الزلالي حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى ويترك مدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

السرخس الذكر: وهو عشب يصل ارتفاعه إلى متر، تمتد أوراقه من الساق السمراء اللامعة مباشرة بشكل ريشة الطائر الكبير مسننة يمتد في وسطها خط من منتصف القاعدة حتى الرأس، وفي أسفل الورقة مجموعات صغيرة بشكل دوائر صغيرة سمراء من الفطر. والنبات لا يزهر أما الجذومور فهو بسمك إبهام اليد وعليه قشور بنية اللون، الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات، يحتوي السرخس الذكر على مواد راتنجية، وأهم مركب فيها هو الغليمارون وحمض فليسيك وزيت ثابت وحمض العفص، تستخدم جذور الجذومور الذكر لعلاج التهاب الكيس الزلالي وآلام الظهر والروماتزم وعرق النسا وآلام القدمين، وذلك بوضع الجذومور وهي طازجة بعد تنظيفها دون غسلها داخل كيس صغير أو جورب قطني بحجم يناسب



موضع الألم ثم توضع فوق مكان الألم، كما تستخدم الأغصان والأوراق أيضاً بحالتها الطبيعية لعلاج التهاب الكيس الزلالي وآلام النقرس وآلام القدمين وآلام الظهر الروماتزمية وذلك بوضع غصن مقطع إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم.



الالتهاب الكيسي

الالتهاب الكيسي هو اضطراب يسبب ألماً بمفاصل الجسم ويؤثر غالباً في مفاصل الكتف أو الورك ويحدث نتيجة الالتهاب الكيسي المصلي، وهو كيس صغير مليء بسائل يعمل كسطح يسهل الانزلاق لعضلة تتحرك فوق عظمة. ويحدث هذا الالتهاب في العادة نتيجة نشاط زائد للذراع أو الرجل فيصبح الكتف أو الورك مصدر ألم ويصعب تحريكه. أما التهاب الأوتار فهو التهاب بالوتر وهو النسيج الليفي المرن القوي الذي يربط العضلة بالعظام..

يستخدم التعبيران أحياناً بشكل تبادلي؛ فالكيس المجاور لموضع وصل الوتر بالعظم وكل من الأمرين يسبب ألماً داخل وحول المفصل. إن التهاب الكيس والوتر ناتجان عن السبب نفسه وهو الاستخدام الزائد لمفصل ما، هذه المشاكل ناتجة عن الرياضات مثل مرفق التنس (التهاب المرفق للاعب التنس) والأعمال التي تتطلب تكرار حركة ما كالجزارة والنجارة.

يعالج الأطباء هذه الحالات بحقن عقار الكورتيزون في الكيس أو استخدام عقاقير مانعة للالتهابات مثل: الإسبرين ومضادات الالتهاب اللااسترويدية.

هل هناك علاج للالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار من الأدوية العشبية؟

نعم هناك أدوية عشبية ناجحة في علاج الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار

وهي كالآتي:

الردبكية Echinacea: والردبكية أنواع متعددة، وهو نبات عشبي معمر ذو أزهار جميلة ذات لون قرمزي إلى بنفسجي وتشبه في شكلها أزهار دوار الشمس إلا أنها صغيرة، يصل ارتفاع النبات إلى ٥٠ سم وأوراقه كبيرة.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يعرف النبات علمياً باسم Echinacea Purpurea موطن النبات الأصلي وسط وشرق الولايات المتحدة الأمريكية ويزرع في أوروبا.

تحتوي الردبكية على مواد متعددة السكار وزيت طيار وفلافونيدات والكامايدز وبولينيز وحمض الأفتين ومشتقات حمض الفريوليك.

يقول مايكل مور مؤلف كتاب النباتات الطبيعية في الصحراء وأحد الرواد في الأعشاب في الولايات المتحدة الأمريكية إنه يفضل أن يتناول الشخص المصاب بهذا النوع من الالتهابات نصف أونصة " ملعقة أكل " يومياً حتى يزول الورم ويختفي الألم.

عرقسوس Licorice: سبق أن تحدثنا عن العرقسوس في مواضع مختلفة ولكن العرقسوس يكون مؤثراً في علاج حالات الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار مثله مثل الكورتيزون شائع الاستخدام، ومن المعروف أن المادة التي تشبه الكورتيزون



في عرقسوس هي جلسرايزين لا تسبب الأضرار الجانبية التي يسببها الكورتيزون مثل زيادة الوزن وسوء الهضم واضطراب النوم وضعف المناعة تجاه العدوى، ويمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق

عرقسوس مرة إلى مرتين في اليوم مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل الأشخاص المصابين بارتفاع في ضغط الدم.



الكرم Turmeric: سبق الحديث عن الكرم بشكل مفصل، ويقول كل من الدكتور جوزيف بيزورنو رئيس جامعة ماستير في سياتل والمعالج بالطبيعة الدكتور مايكل مواري مؤلفي كتاب (Medicine) أن مادة الكوركومين الموجودة في جذور الكرم فعالة مثلها

مثل الكورتيزون في علاج بعض الالتهابات، وينصحون بتناول ما بين ٢٥٠ إلى ٥٠٠ ملليجرام كوركومين مع ٢٥٠ ملليجراماً بروميلين ثلاث مرات في اليوم، وذلك بين الوجبات، ويمكن استبدال البروميلين بالأناناس حيث إنه يحتوي على هذا المركب، ويمكن عمل عصير أناناس مع الباباي (عنبوت) ويمزج في العصير المقادير المحددة أعلاه من الكوركومين الذي يشتري من محلات الأغذية، وإذا تعذر وجود الكوركومين فيمكن استخدام مسحوق الكرم وبضعف الكمية.



الأناناس Pineapple: يعتقد الرياضيون أن الأناناس الذي يحتوي على أنزيم البروميلين (Bromelain) هو من مضادات الالتهابات الخاصة بالالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار، حيث يقلل من الورم ويخفف الآلام ويساعد على شفاء إصابات المفاصل والأوتار.

ويتناول الرياضيون قبل البدء في تدريباتهم كميات كبيرة من

الأناناس وكذلك بعد انتهاء التدريب حيث تقيهم من التهابات الكيسي والتهاب الأوتار.

الصفصاف Willow: والجزء المستخدم من نبات الصفصاف هو اللحاء الذي يحتوي على الساليسيلات Salicylates المكون الطبيعي للأسبرين. حيث يؤخذ ما بين ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين ثم توضع في وعاء، ويضاف له ملء كوب من الماء ويترك على النار مدة ٢٠ دقيقة ويشرب منه كوب مرة أو مرتين يومياً.. ويجب على الأشخاص المصابين بالحساسية ضد الأسبرين عدم استخدام جذور نبات الصفصاف؛ لأنه يعطي حساسية الأسبرين نفسها.





الزنجبيل Ginger: يعد الزنجبيل

من المواد الطبيعية التي تستخدم من آلاف السنين ويستعمل على نطاق واسع في علاج الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار، وأفضل طريقة هو استعمال مزيج من الأناناس والزنجبيل، حيث يعصر الأناناس ثم يضاف إلى العصير ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل ويمزج ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم.

الرجلة Purslane: والرجلة التي تعرف باسم البقلة الحمقاء عبارة عن نبات عشبي حولي أحياناً يكون زاحفاً والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، وتحتوي الرجلة على معدن المغنسيوم، وهو معدن مهم للعضلات والعظام والأنسجة، ويمكن مزج الرجلة مع الفول الأخضر والسبانخ والخس على شكل سلطة وأكلها، فهي تحد كثيراً من الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار.





القراص الشائك Stinging nettle: والقراص

نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم. والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، ويحتوي على فلافونيدات وأهم مركباته روتين، وكذلك يحتوي على سيليسيك أسد وزيت طيار وبوتاسيوم ونترت و هستامين وسبيروتين وحمض الفورميك، واستيائل كولين، ويستخدم كعلاج للنقرس والروماتيزم، ولذلك يعد كعلاج واعد لالتهابات الأوتار والتهاب المفاصل. حيث يستعمل ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القراص مع ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب.

ذنب الخيل Horsetail: وهو نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ١٤ سم والموطن الأصلي له أوروبا، وينمو في آسيا وفي جنوب تركيا وإيران وفي جبال الهملايا وفي وسط وشمال الصين واليابان.

الجزء المستعمل منه الأغصان الطرية الطازجة، يحتوي النبات على فلافونيدات ومن أهمها أوبوجنين وكفيرول، ويحتوي على أستر حمض الكافئين كما يحتوي على سيليسيك أسد وفلوريدات بايريدينيه مثل: حمض النيكوتين والباليسوسترين. ويستعمل ذنب الخيل لعلاج عدوى المجاري البولية وإخراج حصاة الكلى والمثانة، وكذلك لعلاج الجروح والحروق، وهذا مثبت في دستور الأدوية العشبية الألمانية.

وحيث إن هذا العشب من أغنى المصادر الطبيعية بالسيلكون حيث أوضحت عدة دراسات أن السيلكون مهم لصحة الغضاريف والأنسجة الضامة مثل الأوتار. وطريقة الاستعمال أن تؤخذ ٥ ملاعق صغيرة من العشب المجفف وتوضع في وعاء، ثم يضاف له لتر من الماء وملعقة سكر ثم يغلى المزيج، ثم يخفف اللهب ويترك على النار مدة ثلاث ساعات، ثم يصفى بعد ذلك ويؤخذ السائل الصافي ويشرب منه كوب مرتين في اليوم.