

التهاب الحنجرة

قبل أن نتحدث عن الأدوية العشبية المستعملة في التهاب الحنجرة نود أن نعطي القارئ الكريم نبذة موجزة عن التهاب الحنجرة.

ما هو التهاب الحنجرة؟

هو التهاب الغشاء المخاطي المبطن للحنجرة ويؤثر في الصوت والتنفس، ويمكن تمييزه من التهاب الحلق، حيث يكون موضعه بالضبط عند تقاحة آدم (نتوء الجزء السفلي للحنجرة) ينتشر التهاب الحنجرة عادة في فصل الشتاء أو في البلدان ذات الطقس البارد ويقل عادة في البلدان ذات الطقس الدافئ، ويكون التهاب الحنجرة إما حاداً أو مزمناً وله أنواع متعددة.

ما هو التهاب الحنجرة الحاد؟

ينتج التهاب الحنجرة الحاد من تعب أو إرهاق في أحبال الصوت أو تهيجها من أي مهيجات مثل الغبار أو الدخان أو أي سوائل حارة، ومن النحيب أو البكاء الشديدين، وأحياناً من عدوى بكتيرية أو فيروسية أو عطرية، وغالباً ما يصاحب نزلات البرد أو الإنفلونزا أو الدفتيريا أو الحصبة والحمى القرمزية أو السعال الديكي. وتبدأ الحالة البسطية عند البالغين بجفاف ودغدغه الحنجرة، يعقبها فوراً احتباس كلي أو جزئي في الصوت، وقد يصاحب ذلك ارتفاع في درجة الحرارة وربما ضيق في التنفس وفقدان شهية الطعام، ثم يشفى المريض بعد أسبوع وربما أقل.

ما هي أعراض التهاب الحنجرة الحاد؟

يشعر المصاب بالتهاب الحنجرة الحاد بألم في الحلق وارتفاع درجة حرارته وصعوبة في بلع الطعام أو حتى بلع الريق أو الماء وسعال جاف مؤلم، ويصعب على المصاب الكلام وربما ينقطع الصوت تماماً. وتتورم الحنجرة ولسان المزمار (وهو الذي يغطي فتحة الحنجرة) ويؤدي ذلك إلى صعوبة التنفس وأحياناً تكون صعوبة التنفس ناتجة عن أوديما بالحنجرة أو الخناق، وهو تورم مائي خطير بالأنسجة يسد مسالك التنفس، ويحتاج ذلك إلى رعاية طبية خاصة حيث يؤخذ المريض إلى مختص أذن وأنف وحنجرة..

ويحتاج المريض بالتهاب الحنجرة الحاد إلى الراحة الكاملة والتزام الفراش والامتناع عن الكلام تماماً. ويجب أن تكون الغرفة التي ينام فيها مدفأة تدفئة جيدة وترطيب الهواء بماء يغلي أو استعمال جهاز الرطوبة المتوفر في الأسواق أو جهاز تبخير يستعمله المريض، ويهدئ آلام الحلق يوضع إناء ليس مملوءاً بالثلج من الخارج.

يستعمل الطبيب في الحالات الشديدة بعض المضادات الحيوية: ويعد الأطفال أكثر إصابة بالمرض نظراً لصغر سنهم وبالتالي صغر مسالكهم التنفسية؛ ولذلك يجب عرضهم على المختص بمجرد إصابتهم بالتهاب الحنجرة وتحسن حالة الأطفال سريعاً إلا أن صعوبة التنفس قد تصل إلى حالة الخطر إذا استمر الالتهاب.

ما هو التهاب الحنجرة المزمن؟

يحدث الالتهاب المزمن بعد إصابة الشخص بنوبات حادة متكررة، ويحدث ذلك غالباً من التهيج المستمر بالإفراط في التحدث كثيراً وكذلك من دخان التبغ والأبخرة الكيميائية والغبار، ومن أمراض الأنف المزمنة حيث يصبح غشاء الحنجرة المخاطي الرطب محبباً ثم يتحول ليصبح خشناً مما يجعل الصوت ثخيناً أجش، ويقل الألم والسعال في هذه الحالات ولكن تكون بالحلق دغدغة

خفيفة تزعج المريض، وقد يتحول التهاب الحنجرة المزمن الذي يدوم عدة سنوات إلى التهاب مزمن تكثري، فيتغير الصوت تغيراً دائماً نظراً لضخامة الغشاء المخاطي المبطن للحنجرة.

وعلاج التهاب الحنجرة المزمن كعلاج التهاب الحنجرة الحاد مع: تخليص المريض من مصادر التهيج والعدوى البكتيرية أو الفيروسية أو الفطور ويعتبر استمرار خشونة الصوت لأكثر من أسبوعين نذيراً باحتمال إصابة الحنجرة بالسرطان؛ ولا بد من فحص الحنجرة فحصاً دقيقاً في هذه الحالة.

ما هي أنواع التهاب الحنجرة؟

إن أكثر الناس إصابة بالتهاب الحنجرة هم الأشخاص الذين يستعملون أصواتهم بكثرة مثل المغنين والمدرسين والمخرجين والمهرجين والمصوتين في الحفلات، وذلك حيث يصابون بإنهاك في عضلات حناجرهم.

ويستعيدون تلك الفئات صحتهم وأصواتهم الطبيعية بعد مدة من الصمت والراحة تماماً، ولكن التهيج المستمر قد يتلف الصوت أو يغيره نتيجة تكون ندب بالحبال الصوتية.

والتهاب الحنجرة ذو النوبات مرض عصبي يصيب الأطفال مصاحباً للزوائد الأنفية والكساح. وهو تقلصات غير واضحة السبب تسد الحنجرة فتقطع مجرى التنفس ثم تزول فجأة، وقد تكون النوبة قاتله أحياناً. ويستدعي علاج هذا النوع استئصال الزوائد الأنفية.

وتوجد أنواع أخرى من التهاب الحنجرة والمعروف بالدفتيري والأصابي والنحاسي، ويحتاج علاج النوع الدفتيري إلى إدخال أنبوبة في مجرى الحنجرة بين الحبلين الصوتين لإمرار الهواء. ويحتاج علاج النوع الإصابي إلى فتح القصبة الهوائية أي عمل فتح صناعي بها بواسطة الجراح، وأما النوع النحاسي الذي يحدث من التدخين وغيره من المهيجات فيعالج بالأدوية المضادة للحساسية.

العلاج:

ما هي الأدوية العشبية المستخدمة في علاج التهاب الحنجرة؟

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي أعطت نتائج إيجابية لعلاج التهاب الحنجرة مثل:



الزنجبيل Ginger: يعد الزنجبيل من البهارات الماثورة والمستخدمه على نطاق واسع لعلاج حالات البرد، وحيث إن الزنجبيل يحتوي على زيوت ومواد راتنجية فيعتبر من المطهرات الجيدة، والطريقة أن يؤخذ نصف ملعقة شاي وتوضع في كوب ثم يضاف لها ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يضاف لذلك ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي ويحرك جيداً ويشرب مرة واحدة في اليوم.

الفراسيون الأبيض Horehound: وهو نبات معمر ساقه مربعة يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم أوراقه مغطاة بشعر كثيف مسننة وأزهاره بيضاء. الجزء المستعمل من النبات الأوراق، يكثر هذا النبات في أوروبا وقد زرع في أمريكا الشمالية والجنوبية. يحتوي الفراسيون على تربينات

ثلاثية وجاردينول وفلافونيدات وقلويدات وزيت طيار وقد استخدمه الفرنسيون على نطاق واسع لعلاج الكحة ومشاكل الصدر، وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس بمغلي العشبة لعلاج السعال والربو والسعال. ولقد اعتبره الفرنسيون من أفضل الأعشاب لعلاج الحنجرة. وقد أوصى الدستور الألماني باستخدامه لعلاج الحنجرة حيث يؤخذ ملء



ملعقة صغيرة إلى ملعقتين لكل ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

الخطمي المخزني Marshmallow: والجزء المستعمل من نبات الخطمي الأوراق والأزهار والجذور، ويحتوي جذر الخطمي على حوالي ٣٧٪ نشاء و ١١٪ مواد هلامية، ١١٪ بكتين وفلافونيدات وأحماض فينولية وسكروز واسباراجين، وتستعمل جذور الخطمي لعلاج التهاب الحنجرة والكحة والربو، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور الخطمي وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى عند النوم.



البويصر الأبيض Mullein: وهو نبات منتصب ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى مترين، أوراقه بيضوية وأزهاره صفراء زاهية، الأجزاء المستعملة الأوراق والأزهار، يحتوي البويصير على مواد هلامية وفلافونيدات وصابونيات ثلاثية التربين وزيت طيار ومواد عفصية.

يعد البويصير من الأعشاب القديمة والحديثة التي تستعمل لعلاج أمراض الصدر بشكل عام، ولكنه يستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الحنجرة؛ وذلك لغناه بمادة الهلام التي ترطب الحنجرة حيث يؤخذ ملعقة كبيرة من مسحوق أوراق وأزهار النبات.

وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويغلى مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

النجيل الزاحف Couch Grass: نبات معمر قوي يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم له جذمور طويل زاحف وأوراق دقيقة وسنابل تحمل أزهاراً خضراء مصطفة في صفين. الجزء المستعمل من النبات الجذمور والجذور والبذور.. يحتوي الجذمور على مواد سكرية متعددة مثل التربين وزيت طيار ومواد هلامية.. لقد نصح دسقوريدس وبيلينيوس باستعمال جذور النبات الزاحف لضعف تدفق البول وحصول الكلى، ويقول عالم طب الأعشاب المشهور جون جيرارد إن النبات له أهمية



خاصة في التهاب الحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة من جذمور النبات المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

الراسن الطبي Elecampane: وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار، له أزهار ذهبية تشبه الأقحوان وأوراق مدبية.. الجزء المستخدم منه جذوره.. يعرف علمياً باسم *Inula Helenium* وموطنه شرقي أوروبا وغربي آسيا.. تحتوي الجذور على إينولين وزيت طيار تشمل اللانثول ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية التي تشمل اللانثولاكتون وموادهما بونية ثلاثية التربين وسيترولولات ومنتجات الاستلين.. تستعمل الجذور في إخراج المخاط من الرئتين وضد التهابات الحنجرة، وتعد من أفضل المطهرات، والجرعة من الجذور هي أن يضاف كوب من الماء البارد على ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذر وتركه ينقع مدة ٦ ساعات ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

البطباط Knotgrass: ويعرف بعضا الراعي، وهو نبات حولي زاحف يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار القرنفلية أو البيضاء، الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية، يعرف علمياً باسم Polygonum Avicular، يحتوي النبات على حمض العفص وفلافونيدات ومتعددات الفينول وحمض السيليسيك ومواد هلامية، تستخدم النبتة حسب الدستور الألماني لعلاج الأم الحلق والحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق النبات ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ٥ دقائق ثم تصفى وتشرب.

الصابونية المخزنية Soapwort: وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد وأوراقها رمحية ولها عناقيد من الأزهار الأنبوبية القرنفلية الرقيقة.. الجزء المستعمل النبات كاملاً بما في ذلك الجذور.. تعرف علمياً باسم.. Saponaria officinalis وتحتوي على مواد صابونية ومواد راتنجية وزيت طيار.. وتستخدم الصابونية المخزنية لتخفيف آلام التهاب الحنجرة حيث إن المادة الصابونية فيها هي التي يعزى إليها التأثير.. وقد أوصى الدستور الألماني بعمل شاي من مسحوق النبات مع ملء كوب ماء مغلي مرتين في اليوم؛ وذلك لتخفيف آلام الالتهابات في الجهاز التنفسي وفي الحنجرة.



الشممر Fennel: ويعرف بالسنتوت والجزء المستخدم منه الثمار، حيث يؤخذ ملء ملعقة من ثمار الشممر



المهروشة ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

عرقسوس Licorice: يستعمل عرقسوس لعلاج التهاب الحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور عرقسوس وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويشرب وهو ساخن بمعدل مرتين في اليوم.. مع ملاحظة عدم استخدامه للمرضى الذين يعانون من ارتفاع في ضغط.

شمع عسل نحل Honey Wax: يستعمل شمع عسل النحل علاجاً لالتهاب الحنجرة، والطريقة أن يؤخذ من الشمع مقدار بيضة الحمامة ثلاث مرات يومياً بعد الأكل مع ملاحظة أن تكون آخر جرعة عند النوم مباشرة.

التفاح Apple: يستعمل التفاح الممزوج بسكر النبات مع الينسون أو يستعمل التفاح المشوي وهو الأفضل وحشو كل تفاحه منه بمقدار ربع ملعقة من الزعفران أو كركم وتؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.



حشيشة القنفذ

الأرجوانية Echinacea: تعد حشيشة القنفذ الأرجوانية أشهر الأعشاب لمكافحة آلام التهاب الحنجرة وفقاً لدستور الأدوية الألماني.. كما أن حشيشة القنفذ لها دور كبير في تقوية جهاز المناعة الذي يساعد الجسم على مكافحة الفيروسات التي تسبب التهاب الحنجرة، والطريقة هو أخذ ملء ملعقة

من مسحوق حشيشة القنفذ وغمرها في ملء كوب ماء مغلي وتركه عشر دقائق ثم تصفيته وشربه بمعدل مرتين في اليوم.



لسان الحمل Plantain: لقد استخدم العشابون القدامى لسان الحمل ولعدة قرون لعلاج التهاب الحنجرة والحلق والكحة والتهاب الشعب الهوائية. وقد صرح الدستور الألماني باستعماله علاجاً لالتهاب الحنجرة وذلك بأخذ ملعقة من مسحوق البذور على ملء كوب ماء مغلي وشربه ساخناً بمعدل مرة واحدة في اليوم.

ورد الشمس Sundew: ويعرف أيضاً

بالنديان وهو نبات معمر آكل للحشرات يصل ارتفاعه إلى ١٥ سم له أزهار صغيرة بيضاء، أوراقه تشبه الملعقة ولها حواف شائكة تفرز سائلاً يشبه العسل.. الأجزاء المستعملة من النبات جميع أجزائه عدا الجذور.. ويعرف علمياً باسم *Dorsera Rotundifolia*. يحتوي النبات على كينونات النفثا وأنزيمات

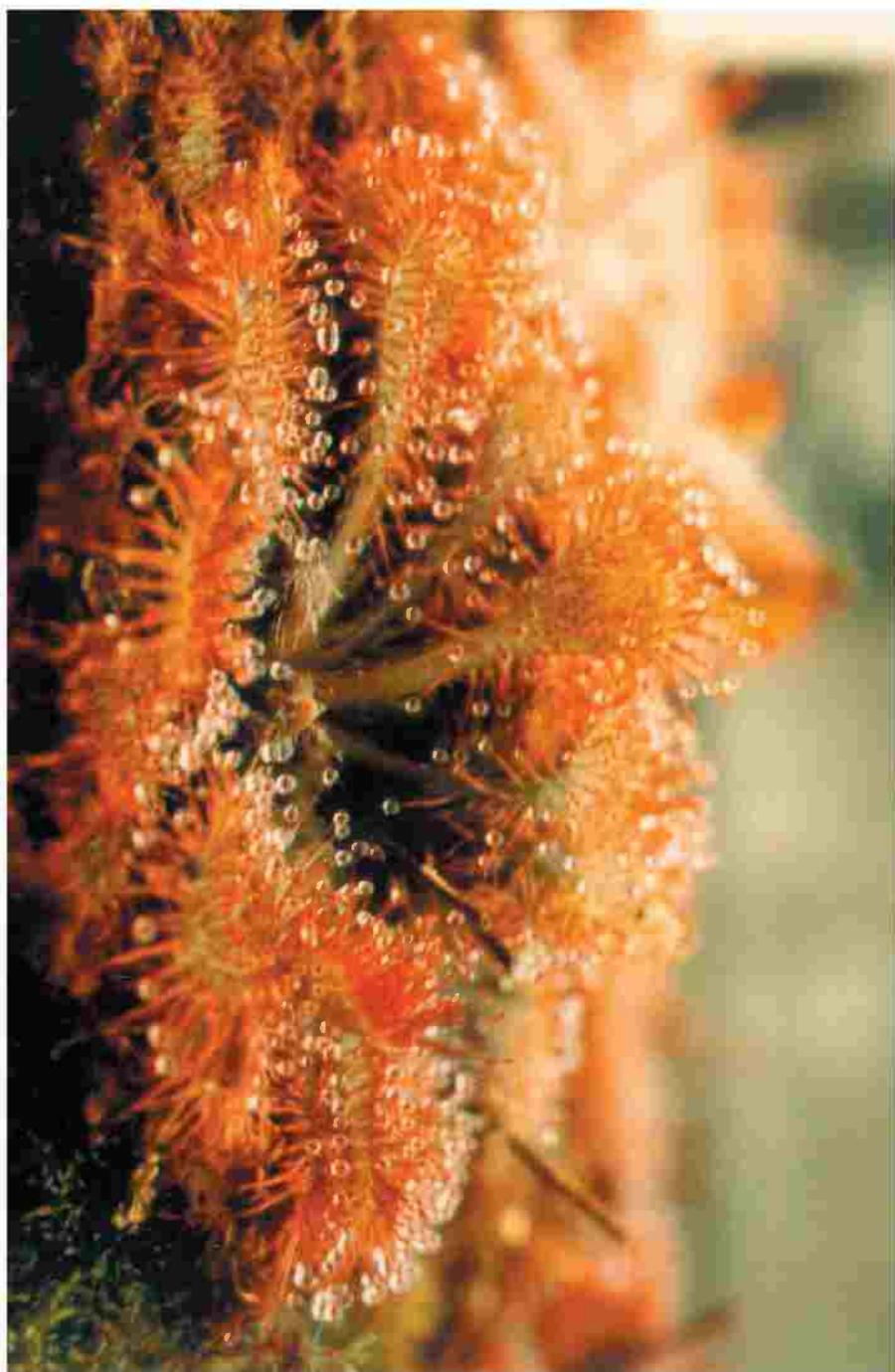


وفلافونيدات وزيت طيار.. ويستخدم هذا النبات لعلاج التهاب الحنجرة النفثا المقاومة لالتهاب الحنجرة التي يعادل تأثيرها تأثير الكودائين.. وقد أثبتت الدراسات

الألمانية فاعليته بنسبة ٩٠٪ لمستعمليه.

موسوعة خاير لطب الالعشاب





موسوعة جازر الطب الّعشاب

زهرة الربيع Primrose: وتعرف بالزغدة وهي نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١٥ سم تكسو النبات شعيرات كثيرة ولها أوراق كثة عند القاعدة وتحمل السيقان عناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء الزاهية.

الأجزاء المستخدمة: جميع أجزاء النبات.. تعرف علمياً باسم Primula vires تحتوي العشب على مواد صابونية ثلاثية التربين وفلافونيات وفينولات وحمض العفص وقليل من الزيت الطيار.. والصابونيات تعمل كمضادة للالتهاب، ولهذا فقد أوصى الدستور الألماني باستعمال ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من أزهار النبات أو ملعقة واحدة من مسحوق الجذر المجفف لكل ملء كوب ماء مغلي على أن يترك مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم وذلك لعلاج التهاب الحنجرة.



التهاب الردب

التهاب الردب هو أكياس صغيرة في بطانة القولون، والقولون هو الجزء الأكبر من الأمعاء الغليظة. إن الأكياس الصغيرة تتقرب خارج القولون، هذه الأكياس المليئة بالبراز تسمى الردوب، كما يطلق على الحالة التي يحدث فيها اسم الردب.

يكون الشخص الذي به هذه الحالة خالي الذهن تماماً من وجودها ولكن ما إن يظهر التهاب على هذه الردوب فيبدأ المرض المسمى بالالتهاب الردبي. وفي هذه الحالة يجب أن يستشار الطبيب إذ قد تعقب ذلك نتائج خطيرة. فقد ينجم عن ذلك انفجار في جدار القولون، وقد يؤدي ذلك إلى التهاب الغشاء الذي يغلف محتويات البطن والالتهاب العام الذي يتسبب من الردب الذي أصابته العدوى، وقد يأتي أيضاً نتيجة ذلك انسداد في الأمعاء.

الأعراض:

أعراض التهاب الردب حدوث أزمات عضلية وآلام شبيهة بالتقلصات من الجانب الأيسر الأسفل للبطن. والتشخيص في هذه الحالة يمكن أن يكون عن طريق الفحص بالأشعة السينية، بعد أن تعمل للمريض حقنة شرجية من الباريوم. تبدو بعدها الردوب واضحة، وهناك حالات شديدة يكون القولون فيها قد انفجر ويكون ذلك إثر انسداد.

لقد كان العلاج الغذائي عام ١٩٧٢م لمرضى التهاب الردب يثير الكثير

من الجدل. كان الأطباء يوصون المرضى بتناول طعام منخفض المحتوى من الألياف لعلاج المرضى وذلك لحوالي ٥٠ سنة من قبل، وكان كثير من الأطباء ينصح المريض بهذا المرض بتجنب الفواكه والخضراوات، ولكن كثيراً من الناس استمروا في اعتقادهم بفائدة الغذاء المحتوي على ألياف كثيرة، وقد تبين فيما بعد أن الثقافات التي تتناول طعاماً مرتفع المحتوى من الألياف لا يعانون من التهاب الردب أو يوجد بنسبة قليلة، وبالتالي لا يوجد إمساك أو توجد نسبة بسيطة تعاني منه. في الوقت نفسه في الغرب الصناعي بطعامه المصنع والغذاء منخفض المحتوى من الألياف ينتشر مرض التهاب الردب، كما أن الإمساك منتشر أيضاً.

ولقد نشر الباحث البريطاني نيل بينتر (دكتوراه في الطب، ويعمل في مستشفى مانورهاوس بلندن) بحثاً في British Medical Journul قال فيه إن أمراض الردب تحدث بسبب الغذاء منخفض المحتوى من الألياف. وقد أجريت هذه الدراسة على ٧٠ مريضاً بالتهاب الردب تم وضعهم تحت نظام غذائي يتكون من خبز القمح الكامل وحبوب مرتفعة المحتوى من النخالة والكثير من الفواكه والخضراوات هذا الغذاء أدى إلى شفاء أو على الأقل تحسن ٨٩٪ من المشاركين في البحث.

والآن يعرف الأطباء بالطبع أن الغذاء ذا الألياف هو وسيلة منع وعلاج هذا المرض. وعليه يجب على الناس تناول الكثير من الفواكه والخضراوات والخبز والأعشاب لكي لا يعانون من الإمساك أو يصابون بالتهاب الردب. إن أجدادنا كانوا يأكلون كثيراً من الألياف، وقد تعودت قولوناتهم على التعامل معها، ودون الألياف الكافية نعرف أن أشياء غريبة سوف تبدأ في الحدوث في أمعائنا. حيث يتحرك الطعام ببطء في الأمعاء فيحدث الإمساك. وأحياناً تمتلئ الجيوب الموجودة في الأمعاء (الردب) بالقليل من الطعام المهضوم أو الحبوب أو البذور. إذا حدث الالتهاب في هذه الجيوب وانتفخت، فإنها تسبب الألم وبقية الأعراض الأخرى لالتهاب الردب.

إن أكثر من نصف الأشخاص فوق سن الستين لديهم جيوب، ولكنها غير ملتهبة وغير مؤلمة بينما أصيب ما يقدر بـ ١٠٪ بالالتهاب الرطب.

ولكي تقلل من خطر الإصابة بالتهاب الرطب هناك عاملان مهمان هما: الغذاء الغني بالألياف والنشاط الرياضي؛ وذلك حسب رأي وليد الدوري (دكتوراه في الطب وأستاذ في قسم التغذية في مدرسة هارفرد للصحة العامة). ولكن بينما تتناول الكثير من الحبوب الكاملة والفواكه الطازجة والخضراوات، يجب أن تلاحظ بعض العوامل الغذائية الأخرى أيضاً. يجب أن تتأكد من شرب الكثير من السوائل غير الكحولية طبعاً لكي يتحرك الطعام بشكل جيد خلال القناة الهضمية. وإذا كنت مصاباً بالتهاب الرطب، يجب أن تتخلص من البذور الصغيرة غير القابلة للهضم مثل بذور السمسم وتوت العليق والفراولة والجوافة والعنب التي يمكنها أن تسد الجيب الملتهب وتسبب لك المزيد من المتاعب.

هل هناك أدوية عشبية لعلاج الرطب الملتهب؟

نعم يوجد علاج لالتهاب الرطب بالأعشاب وهي:



الكتان Flax: والكتان

معروف وقد كتبنا عنه عدة

مرات والمعروف علمياً باسم

Linum usitatissimum

ويستعمل في علاج التهاب

الرطب حيث أثبتت لجنة

الخبراء الألمان التي تقيم

الأدوية العشبية لصالح

الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أن

استخدام ١ إلى ٣ ملاعق كبيرة من العشب المسحوق مرتين إلى ثلاث مرات

يورياً مع الكثير من الماء يعالج من التهاب الرطب.

بذور قطونا Psyllium: والمعروف باسم لسان الحمل والمعروف علمياً باسم *Plantago ovata*. وبذور النبات المسحوقة ذات المحتوى المرتفع من الألياف



هي المادة الفاعلة في مستحضر ميتاموسيل وغيره من المليينات التجارية التي تزيد من الكتلة الحجمية للبراز. عدة ملاعق كبيرة قليلة يومياً مع كثير من الماء تمدك بالكمية الصحية من الألياف المانعة لالتهاب الرذب.

القمح wheat: تحتوي بذور القمح على عدة أملاح معدنية منها الكالسيوم والمغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكبريت والفلور والكلور والزنك والحديد والمنغنيز والنحاس والكوبلت واليود والسيليسيوم. كما يحتوي على النشا والسكر والسليليوز الدسم الفوسفوري وفيتامينات أ، ب^١، ب^٢، ب^٣، و، هـ، ك، د، ب (PP) وخمائر ذوابة وجلوكوزيدات منها الروتين والهيبرين والكريستين والكريسيزين. يقول الطبيب الفرنسي المعاصر الدكتور فالنيه: إن القمحة هي ما يصح أن نسميها "البيضة النباتية" لأنها تحتوي أكثر العناصر الفعالة الضرورية للغذاء.

وأثبتت دراسة الدكتور بينتر أن الشفاء من التهاب الرذب يحدث عند تناول الغذاء الغني بالألياف، ذكر أن ردة القمح تحتوي على ٥ أضعاف الألياف الموجودة في خبز القمح الكامل بما يجعلها أليافاً محبة للألياف، وهذا ليس رأيه وحده في ردة القمح. والردة هي الأرخص ثمناً والأكثر أمناً والأكثر فعالية طبيعية في

طرق منع وعلاج الإمساك، هذا ما ذكره استشاري الجهاز الهضمي جراينت سامبسون (دكتوراه في الطب والأستاذ في جامعة أوتاوا بكندا).

الغبيراء Slippery elm: وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم *Almus rubra* والجزء المستخدم منه الجذور. وقد اقترح الدكتور ديل استخدام مسحوق جذر هذا النبات لعلاج التهاب الرذب، وهذا النبات له تأثيرات ملينة على الجهاز الهضمي ويساعد في الإخراج.

وقد صرحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA باستخدام هذا النبات كملطف فعال للجهاز الهضمي ويمكن استخدامه كما يستخدم الشوفان.



البطاطا البرية: Wild yam: وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم *Diuscahea villosa* وهو يختلف عن البطاطا العادية، إذ هو ليس ببطاطا إنما هو عشب والمستخدم منه جميع أجزائه. وقد ذكرت خبيرة الأعشاب المشهورة الأمريكية كاثي كيفل مؤلفة كتاب *The illustrated Herb Encyclopedia* وكتاب

Herbs for Health and Healing أن هذا النبات يساعد في تخفيف الألم والالتهابات في حالات التهاب الرذب.

البرقوق Prune: والبرقوق شجرة يصل ارتفاعها إلى ٤ أمتار تسقط أوراقها في الخريف بها أزهار وردية كثة تتوزع في جميع أجزاء النبات. يعرف النبات علمياً باسم Pnusus dulcis والجزء المستخدم منه الثمار الطازجة أو المجففة، تعد ثمار البرقوق من الأدوية الفلوكورية لعلاج الإمساك عند المسنين. يستعمل أيضاً على نطاق واسع في علاج التهاب الرذب، وعلى المصابين بهذا المرض تناول الكثير من ثمار البرقوق الطازجة أو الجافة.



البابونج Chamomile: وهو نبات عشبي بري حولي كثير الأزهار ويوجد في أنواع عدة إلا أن النوع المستعمل هو النوع المعروف علمياً باسم Matricaica necuria. الجزء المستخدم من النبات الأزهار. يحتوي على زيت طيار وأهم مركباته كمازولين. يستخدم البابونج لعلاج حالات عسر الهضم ومضاد للتشنج



وخاصة تشنج الأمعاء. ويقترح خبير الأعشاب
البريطاني ديفيد هوفمان مؤلف كتاب The
Herbal Handbook تناول رشفات من

شاي البابونج يومياً؛ لأن هذا العشب متخصص في علاج التهاب الرذب بسبب
تأثيره المضاد للالتهاب الذي يلفظ الجهاز الهضمي بالكامل. كما يقترح عمل
مشروب مكون من ملعقتين صغيرتين من البابونج المجفف لكل كوب ماء مغلي
ويترك لينقع مدة ما بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب.



التهابات الفم

تتباين أسباب التهاب الفم، فهي كثيرة بدءاً من المهيج الموضعي البسيط إلى النقص في الفيتامينات إلى العدوى بجراثيم مرضية خطيرة. يدخل إلى الفم يومياً أصناف متعددة من الأطعمة والأشربة بالإضافة إلى كميات كبيرة من الهواء الذي يحمل عوائق كثيرة.

وهذه الأصناف كثيراً ما يتخلف عنها بعض المخلفات بداخل الفم، الذي يعد بدوره بيئة صالحة لنمو الجراثيم وتكاثرها بسبب وجود الغذاء اللازم والرطوبة والحرارة اللازمة المناسبة لها، فتبقى هناك في حالة هدوء حتى تجد الفرصة المناسبة فتغزو الأنسجة وتفتك بها محدثة الأمراض والالتهابات.

يضاف إلى ذلك وجود بعض العوامل المساعدة مثل وجود الأسنان النخرة وأسنان سيئة التركيب والأطباق، وجود أسنان صناعية رديئة أو غير ذلك مما له علاقة بالأسنان.. ولذلك يجب عرض كل التهاب مستعص بالفم على الطبيب المختص، وقد يحدث الالتهاب من إصابة الفم من عض الخدود عند تقبيل الأطفال مثلاً. وقد يحدث في الأطفال من زجاجة الرضاعة الطويلة الحلقات أو ذوات الحلقات الصلبة، كما تسببه المواد المهيجة كالكحول والدخان والطعام شديد الحرارة أو التوابل الحريفة.. وقد يكون السبب من العدوى البكتيرية كالمكورات السبحية ومكورات السيلان والدفترية والتدرن وفطر القلاع وفيروسات قرح البرد والحصبة والنقص الشديد في الفيتامينات مثل البلاجرا، والأسقربوط يسبب التهاب الفم وكذلك أمراض الدم كالأنيميا، وكذلك التسمم بالمعادن

الثقيلة كالرصاص والزئبق. كما يضر بالفم بعض العادات السيئة -وقانا الله وإياكم منها- التي تجلب بعض الأمراض الخطيرة كالزهري وخلاف ذلك.

أعراض التهابات الفم:

تتفاوت الأعراض بدرجة كبيرة فأحياناً يوجد تورم واحمرار بالأوعية المبطنة للفم مما ينتج عنه الألم وبالأخص خلال الأكل، وقد تظهر روائح كريهة له في بعض الحالات، وأحياناً أخرى يجف الفم بينما يكثر اللعاب في حالات أخرى، ويتقرح الفم أحياناً وبخاصة لدى المنهكين وكبار السن، وربما تحدث الفرغرينا في الحالات المتقدمة، وفي أنواع أخرى من التهابات الفم تحدث للمريض أعراض شديدة كالشعيرية، والحمى وربما الصداع، وقد يظهر على أغشية الفم نزف دموي أو لطف حمراء أو بيضاء بباطن الفم، وفي مرض القلاع وهو تقرح يصيب الغشاء المبطن للفم حيث يكون على هيئة قرحة بشكل حبة الأرز المطبوخة وأحياناً أكبر من ذلك وتسبب للمصاب ألماً أثناء تناول الطعام أو الشراب وبالأخص الأطعمة الحريفة أو الحامضة، وأحياناً تكون على هيئة نقط بيضاء كخثارة اللبن.

ويسبب التهاب الفم في بعض الأحيان التهاب الغدتين النكفيتين وهما غدتا اللعاب بجوار الفم خلف الصدغ وتحت الأذنين. وأحياناً يكون التهاب الفم في مرض الزهري لطفاً في الفم وفي الحمى القرمزية حمرة قانية ثم داكنة باللسان، وفي حالة الحصبة تظهر نقط كحبات الملح الأبيض في الشدقين وتسمى "كوبلك".

العلاج والوقاية:

يختلف العلاج باختلاف الأسباب، فمثلاً في حالة التهابات الفم الناتجة من نقص الأمفيتامينات وبخاصة فيتامين ج، ب، أو الأنيميا أو عدوى الجسم بأنواع من البكتيريا والفيروسات فإن المختص يتولى علاج المرض والتهاب الفم سويًا، حيث إن التهاب الفم يكون أحياناً عرضاً ثانوياً نتيجة لإصابة الجسم بعدوى. ويعد البنسلين ومستحضرات السلفا المختلفة أفضل الأدوية مقاومة للالتهابات وتمنع انتشار المرض للغدد النكافية.

ومن الأدوية العشبية المهمة نذكر ما يلي كعلاج لالتهابات الفم.

أزهار البابونج Chamomile: أزهار البابونج عبارة عن نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه على ٥٠سم، وهو نوعان ألماني وروماني والجزء المستخدم منهما هي الأزهار الجافة، حيث تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لتتقع مدة خمس دقائق ثم يصفى الماء ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم، ويستمر على ذلك يوماً حتى الشفاء بإذن الله.

السماق Rhuscoriara: وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ينبت عادة في الصخور وله ورق لونه أحمر قان وله ثمار عنقودية وهي الجزء المستخدم. وتحتوي على جلوكوزيدات فينولية وسيترونز ومواد عفصية وتربينات ثلاثية وزيت طيار. ولثمار السماق تأثير مضاد للبكتيريا والفيروسات، ومنقوع ثمار السماق يستعمل لعلاج التهابات أغشية الفم والبلعوم. يؤخذ مقدار حفنة من الثمار وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة ساعتين ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم بحيث يترك السائل داخل الفم عدة دقائق ثم يلفظ ويكرر حتى الشفاء بإذن الله.





الأراك (المسواك) Tooth

Brush Tree: الأراك شجرة دائمة الخضرة ذات أغصان كثة متدلية ذات ثمار عنبية خضراء تتحول إلى بنفسجية عند النضج تسمى كنبات. الجزء المستخدم من الأراك

الجزء المستخدم من الأراك الجذور، وتحتوي على مركبات الكبريت كمادة أساسية وقلويد يسمى سالفا دورين وكذلك بيتاسيتوسيتروول ومواد راتنجية، وقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب" .. وقد وجد أن الأراك يحتوي على مواد مطهرة ومنظفة وقابضة ومضادة للجراثيم ومضادة لنخر الأسنان؛ ولذلك ينصح باستعمال السواك يومياً.

الثوم Garlic: لقد وجد أن الثوم يطهر الفم من جميع الميكروبات، وقد عملت دراسة علمية على خلاصة الثوم لمعرفة تأثيره على البكتيريا التي تعيش في الفم وعددها حوالي أربعة عشر نوعاً فوجد أن خلاصة الثوم قضت على كل هذه الأنواع. إن مضغ فص واحد من الثوم لبضع دقائق يكفي لقتل جميع الميكروبات الموجودة بالفم بما في ذلك جرثومة الدفتيريا. ولتخفيف رائحة الثوم تؤخذ عدة أوراق من البقدونس بعد مضغ الثوم مباشرة.

ورق الزيتون Olive Leaves: الزيتون أحد النباتات التي وردت في القرآن الكريم، وهو الشجرة المباركة. الجزء المستعمل من الزيتون هي أوراقه الجافة والزيت المستخرج من الثمار وكذلك الأزهار.

وتحتوي أوراق الزيتون على إيروويد مونو تربينز وتربينات ثلاثية وفلافونيدات وشالكونز، وتستعمل الأوراق لعلاج مرض القلاع في الفم وكذلك القروح الفموية، والطريقة أن تمضغ ورقات غضة من أغصان شجرة الزيتون وتترك في الفم بعد المضغ عدة دقائق، ثم يرمى بالنفل من الفم ويكرر العمل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم، أو

ملء ملعقة كبيرة من أوراق الزيتون الجاف ويوضع في كوب ثم يضاف له ماء مغلي ثم يترك مدة ساعة وبعدها يصفى ثم يتغرغر منه المصاب عدة مرات في اليوم.



الطرخون Artemisia: وهونبات عشبي معمر عطري يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، أوراقه رمحية رفيعة وله أزهار على هيئة عناقيد في قمم الأغصان، الجزء المستعمل من النبات جميع الاجزاء بما في ذلك الجذور. يحتوي الطرخون على حمض العفص وكومارينات وفلافونيدات وزيت طيار ويسمى هذا النبات في فرنسا

باسم "عشبة التين" يستخدم الطرخون لعلاج مرض القلاع بالفم وتقرحات الفم، وطريقة الاستعمال هو مضغ عدد من الأوراق بشكل جيد ثم يرمى بالثقل وتكرر العملية عدة مرات حتى يتم الشفاء بإذن الله.

التوت الأسود Morus: وهو عبارة عن شجرة معمرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء ولها ثمار بنفسجية عند النضج، والجزء المستخدم من النبات ثماره الناضجة وجذوره، تحتوي الثمار على أحماض منها حمض المالك وحمض الستريك وسكروز وفيتامين ج وفلافونيدات، وتستعمل ثمار التوت الأسود لعلاج الفطور عند الرضع والقلاع والتهابات غشاء الفم بشكل عام، وطريقة الاستعمال أكل الثمار الناضجة عدة مرات في اليوم أو التغرغر بعصيره عدة مرات في اليوم، كما أن مربى التوت الأسود يمكن استخدامه للأطفال الصغار حيث يعطى مقدار بسيط من المربى فيمتصه ولا خوف من ابتلاعه حتى ولو كان الطفل رضيعاً.

قشور شجرة البلوط Oak: البلوط شجرة كبيرة معمرة دائمة الخضرة، الجزء المستخدم منه قشور الأغصان، تحتوي القشور على مواد عفصية بنسبة ما بين ١٢-١٦٪ وعلى كاتشين والجنين. وتستعمل قشور النبات لعلاج قروح الفم ونزيف اللثة وبالأخص النزف بعد خلع الأسنان. وطريقة الاستعمال أخذ ملعقة

صغيرة من مسحوق القشور وتوضع في وعاء ويضاف لها ماء بمقدار كوب ثم يوضع على النار ويترك يغلي مدة ربع ساعة ثم يصفى ويبرد ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم على أن يترك السائل في الفم مدة لا تقل عن ثلاث دقائق ثم ينبذ.

الجنطيانا Gintian: وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٧٠ سم له أوراق



رمحية متقابلة وأزهار بنفسجية جرسية الشكل، الجزء المستخدم من النبات الجذور، وتحتوي على أيرودويد مونوترينيز وعلى سكاكر أحادية وقلويدات البيريدين ومشتقات الاكزانثين وزيت طيار. وتستعمل قشور الجنطايا في علاج مرض القلاع؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق القشور وغلها مع ملء كوب ماء مدة ربع ساعة ثم تصفيتها والتغرغر منها عدة مرات في اليوم.

شرش الجزر Carrot Hair: وهو الشعر الأخضر الذي يحيط أو الملتصق بثمار الجزء الأصفر بحيث تؤخذ منه حفنة من الشرش الطازج وتغسل جيداً ثم توضع في مقدار كوب ماء في وعاء ويوضع على نار هادئة وتترك تغلي مدة حوالي ثلاث دقائق، ثم تزاح من على النار وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى ويستعمل هذا المزيج غرغرة عدة مرات في اليوم.

ذنب الخيل Horsetail: ويسمى أيضاً كنبات الحقول، وهو نبات معمر له

ساق مثمر صفراء يصل ارتفاعه إلى حوالي ٦٠ سم وأوراقه رمحية عقدية، الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية، يحتوي ذنب الخيل على حمض السيليسيليك والسيليسات وفلافونيدات وحمض الفينوليك وقلويدات وستيرولات وسيليكاً. ويستخدم ذنب الخيل لعلاج التهابات الفم بشكل عام بحيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من هذه العشبة وتوضع في وعاء يحوي كوباً ونصف الكوب من الماء ويوضع على النار ويترك يغلي مدة ما بين ١٠-١٥ دقيقة، وحتى يتركز الماء إلى كوب واحد ثم يزاح من على النار ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويستعمل على شكل غرغرة أو غسول للفم مرتين يومياً.

خل العنصل Sguill Oxymel: يحضر خل العنصل من بصل العنصل الأبيض



الذي يستعمل لعلاج اللثة المترهلة وتخلخل الأسنان ورائح الفم الكريهه، وقد ورد في كتاب ديسقوريدس العالم والطبيب القديم المشهور أن المضمضة بخل العنصل تشد اللثة المسترخية وتثبت الأسنان المتحركة وتذهب رائحة الفم، يحضر خل العنصل بأخذ كمية كافية من بصل العنصل ثم يقشر



ويهرس ثم يضاف له ثلاثة أضعافه من الماء المقطر وتوضع في إناء ويترك مدة من عشرة إلى عشرين يوماً في مكان دافئ ورطب، ويغطى بقطعة شاش ثم بعد ذلك يعصر ويصفى ويستخدم.

الزعتر Thyme: لقد تحدثنا عن الزعتر عدة مرات ولكننا لم نتطرق لكيفية استخدامه في علاج اللثة المترهلة والتهابات الأغشية المبطنة للضم والحنجرة، وتحتوي كثير من معاجين الأسنان على مركبات مأخوذة من نبات الزعتر يستخدم غصناً لوحده أو مضافاً إليه قليل من الخل مضغاً عدة مرات في اليوم؛ وذلك لتطهير جوف الفم ولتسكين آلام الأسنان واللثة المترهلة، كما يمكن استخدامه على هيئة مغلي، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من الزعتر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك الماء مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويستعمل غرغرة أربع إلى ست مرات في اليوم.

