# العلاج بالأعشاب

للحصول على العلاجات يلجأ العشابون لشرائها من عديد من مصنعّى الأدوية النباتية أو يقومون بتحضيرها فى المستوصف ، ومعظمهم يحصل عليها من كلا المصدرين

## الأعشاب – المحتويات الخام :

ان عديداً من الأعشاب المستخدمة فى العلاج اليومى هو – فى الغالب – عبارة عن نباتات الزهورات البسيطة ،التى تنمو بوفرة خارج نطاق المدن وحتى فى الحدائق . وبالنسبة للعشاب الذى يعيش فى المدينة .. فإن خروجه لجمع العلاجات من إحدى متع عمله . ومن الممكن زراعة عديد من الأعشاب المستخدمة فى حديقتنا نحن ، ويقوم كثير من الزبائن وبكل امتنان بجمع الأعشاب من أراضيهم ليحضروها لنا ، وربما كان ذلك يربطهم بشكل أكبر بنوع العلاج الذى اختاروه.

وإنه فى الخروج من المنزل حال جفاف قطرات الندى عن النباتات فائدة علاجية ، وذلك فى جمعها لغرض العلاج ، وبملاحظة طريقة نمو النبات وعاداته تتوسع خبرة الإنسان عن خلاصات الأعشاب وقواها الشفائية . وقد لا تتوفر كل الأعشاب المستخدمة فى طب الأعشاب فى نطاق البلد الذى نقطنه ، ولذلك فإننا نستوردها من الخارج مثلاً من الهند أو جنوب أمريكا ، وفى هذه الحالة .. فمن الضرورى شراء الأعشاب من أحد العطّارين.

شكل ( ١ ) : الحواف والأسيجة حولنا تذخر بالأعشاب الطبية.

## تصنيع العلاجات :

تعطى العلاجات العشبية على صور وأشكال مختلفة ، ويصف معظم العشابين غالبية علاجاتهم على صور صبغات.

## صبغات الأعشاب :

هى عبارة عن مستخلصات مركزة للأعشاب ويتم إعدادها باستخدام مزيج من الماء والكحول ،الذى يقوم محل المحتويات الفعالة لنبات ، كما يقوم الكحول أيضاً كمادة حافظة.

عند صنع الصبغة .. يلجأ العشاب إلى قائمة أعشاب دستورية ، تحوى نسب ماء إلى الكحول فى المزيج ، ويختلف هذا من عشبة لأخرى ؛اعتماداً على محتويات النبات التى تكون هناك حاجة لاستخلاصها . وتتروح نسبة الكحول بين ٢٥٪ فى حالة استخلاص الغليكوزيدات والمواد القابضة حتى ٩٠٪ لاستخلاص الراتنج والصموغ . وأما العشبة المقترحة سواءً غضة أو جافة فتفرم أو تطحن ، ثم توضع فى وعاء زجاجى كبير ، ثم يصب فوقها

محلول الماء والكحول . وإذا استعملت العشبة جافة يكفى جزء واحد من النبات لكل خمسة أجزاء من الماء . وتنخفض هذه النسبة إلى جزء وحتى جزءين فى حال كون العشبة غضة ، ويسد الوعاء الزجاجى بغطاء محكم يمنع دخول أو خروج الهواء وتترك المحتويات منقوعة بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة لفترة لا تقل عن أسبوعين ، ويحرك الوعاء خلالها ويخض بقوة يومياً ، وبعد هذا يصبح الخليط جاهزاً للكبس . وعندها سوف تكون الجواهر الفعالة للنبات قد انتقلت إلى المحلول . أما بقايا العشبة فى الوعاء فيصبح غير ضرورى ، ويمكن تصفية معظم كمية السائل داخل قنينة ، أما البقية الباقية والتى تحويها بقايا العشبة .. فهي توضع فى حقيبة كتانية ، وتوضع تحت شىء ثقيل ويضغط عليها بلطافة ؛ حيث تعصر تدريجياً ويخرج السائل منها حتى تجف البقايا ما أمكن ، وبعد ذلك يمكن التخلص من البقايا النباتية . فى كل عملية عصر.. تصنع كمية من الساذل فيصبح من المستحيل الحصول على كامل السائل المصفى بهذه العملية ، ثم تنقل الصبغة إلى زجاجة حفظ سوداء اللون ، وتوضع فى مكان بارد لتستخدم فى ملء زجاجات الوصفات.

بعض أنواع الصبغات يمكن أن تحضر باستخدام خل التفاح ، حيث يعمل حمض الخل كمادة محللة مناسبة لبعض الأعشاب كاللوبيليا وبصل العنصل . وقد يكون خل الأعشاب مألوفاً لدى بعض الناس فى المطبخ كخل إكليل الجبل والطرخون ، أو مع خل العليق الذى يستخدم بشكل شائع لعلاج السعال والتهاباتالحنجرة.

ويقوم عديد من العشابين بتحضير صبغات أساسها الغليسرين ؛ حيث يضفى الغليسرين مذاق الشرابات على الدواء ويجعله ممتازاً مناسباً للأطفال ، وأفضل مثال على الأعشاب التى يمكن أن تستخدم بهذه الطريقة ، النعناع وأزهار البيلسان . وهذه الطريقة مفيدة أيضاً بالنسبةللأعشاب التى تحتوى نسبة عالية من اللعاب ، ولكن الغليسرين ليس بجودة المستخلص الكحولى فى حالة الراتنجات ، والصموغ ، والزيوت . ولتحضير ما يشابه الصبغات الكحولية.. يصب مزيج أجزاء متساوية من الغليسرين (من مصدر نباتى) والماء . ولوصف الأعشاب على صورة صبغات عديد من المزايا ؛ حيث تتمتع الأدوية

الناتجة بقابلية وسهولة للتخزين ، وتتميز بالثبات ، ولا تتأثر بالرطوبة أو بالبرد ، وبسبب كونها مركزة .. فيجب على المريض أن يتناول كميات بسيطة من هذه الأدوية على فترات متقطعة طوال اليوم.

## المنقوع والمغلى :

يعتبر المنقوع والمغلى طريقتين بديلتين للصبغات ، ويمكن تحضيرها من قبل المريض ، باستخدام الأعشاب التي يصفها العشاب ، وتشرب على دفعات تساوى الفنجان حيث إنها أقل تركيزاً من الصبغات.

وتتطلب طريقة الوصف هذه جهداً ووقتاً من المريض ، وقد تتضمن مذاقاً غير مقبول ؛ لأن عديداً من علاجات الأعشاب لها مذاق شديد المرارة ، حتى أن بعضها يمكن أن يوصف بكريه المذاق . وعلى أي حال .. فإنه أمر يتعلق بالذوق . فالبريطانيون والأمريكيون يميلون مثلاً إلى الأشياء حلوة المذاق ، بينما يستمتع الأفريقيون والجامايكيون بالعلاجات المرة المذاق.

تؤيد عديد من مؤلفات الأعشاب استخدام المنقوع والمغلى أكثر من طرق أخرى ، وفى أوروبا هناك تقليد متزايد لشرب المنقوع أو التيسان Tisanes

كما يدعوه الفرنسيون . وحتى العصر الحاضر ..لا تزال هذه العادة أقل شعبية فى بريطانيا . وفى فرنسا ، إيطاليا ، وإسبانيا ، واليونان تشرب تيسانات النعناع والبابونج ، وأزهار البيلسان ، والمليسة ، وأزهار الزيزفون كنوع من العادة . وفى إيطاليا .. تؤخذ المشهيات المرة قبل تناول الطعام لزيادة إفراز العصارة المعدية . وتناسب المناقيع والمغليات المرضى الذين يحبون تحضير وصفاتهم بأنفسهم ، مع أن بعض الناس قد ينظرون ببعض الامتعاض ، عندما يعطون أوراقاً أو أزهاراً ليصنعوا منها شاياً أو جذوراً ليغلوها .

قد يميل البعض إلى الطب الحديث إذ إنه يدعو إلى الفكرة القائلة أن أفضل وسيلة للشفاء هى الابتلاع السريع لحبة ما فى وقت محدد . وعلى أى حال .. فعلى العشاب أن يختار المرضى المناسبين ليصف لهم طريقة المنقوع والمغلى . وتستخدم طريقة المنقوع للأجزاء الغضة من النباتات كالأوراق والسوق والأزهار

بينما تستخدم طريقة المغلى فى حالة الجذور والأعشاب التي تحتوى على مواد متخشبة.

شكـل (٢)

**تحضير المنقوع :**

تحضير المنقوع تماماً كتحضير الشاى ، ويمكن استخدام الأعشاب الغضة ،أو المجففة بشك مفرد ،أو على شكل خلائط ،مع أن تحضير الأعشاب الغضة يتطلب استعمال كميات أكبر منها لارتفاع محتواها من الماء.

يكفى عادة استخدام ملعقة صغيرة من العشبة المجففة ، لكل فنجان من الماء المغلى ، وتوضع الأعشاب فى إبريق عادى ، ويصب فوقها الماء المغلى ، وتترك لفترة ١٠ – ١٥ دقيقة ، ثم يشرب الشاى الناتج حاراً فى العادة خاصة فى الحميات ونزلات البرد والنزلات الشعبية ، وفاترة إلى باردة فى الحالات المترافقة مع اضطرابات المجارى البولية ، كالتهاب المثانة ، والكلى والحصاة والرمل ، كما يمكن تحلية الشراب بالعسل عند الرغبة ، وتبا

أكياس شاى الأعشاب فى جميع المحلات التجارية التى تبيع الأغذية وهي جيدة ، وتعتبر بديلاً صحياً للشاى والقهوة الاعتيادية . وعادة .. ما توضع الأعشاب ذات المذاق العطري القوى كالنعناع والمليسة والشمرة وأزهار الزيزفون ، ورعى الحمام . ويمكن تحضير مزيج من أى منها ، كما يمكن صنع كوكتيل مناسب ، وذلك حسب المذاق .

عند الحاجة لتحضير كميات كبيرة .. فإن الجرعة العادية هى / ٢٥ غ / من العشبة المجففة لكل / ٦٠٠ ملم / من الماء المغلى . ولكن هذا التحضير غالباً ما يكون غير عملى ، طالما أن شاى الأعشاب لا يُشرب إلا ساخنا ، ولا يمكن حفظه لفترة طويلة ، حتى فى الثلاجة . أما إذا كانت الأعشاب عطرية وذات محتوى عال من الزيت الطيار .. فإن الشاى يجب أن ينقع داخل إبريق ذى غطاء محكم ؛ للتأكد من عدم ضياع الزيت الطيار مع البخار الناتج . وتحتاج بعض الأعشاب إلى النقع البارد ، حيث إن جواهرها الكيميائية الفعالة قد تتعرض للتلف ، تحت تأثير درجات عالية من الحرارة ، وهى تصنع بنفس الطريقة ، ولكن بالماء البارد عوضاً عن الساخن ، وتترك منقوعة لفترة تصل حتى ١٢ ساعة . وتتضمن الأعشاب – التى تتطلب هذه الطريقة لإعدادها – تلك الأعشاب الحاوية على نسبة عالية من اللعاب كالسمفوطن والخطمى.

## تحضير المغلى :

للنباتات المتخشبة والقاسية جدران خلايا سميكة ، تحتاج لحرارة عالية ، حتى تتفكك قبل أن تتمكن مركباتها الفعالة من التحرر داخل الماء . فالجوزات والبذور واللحاء والخشب والجذور والرايزومات – كلها – تصنع على شكل مغلٍ ، حيث تكسر أولاً إلى قطع صغيرة . وأحيانا .. قد تتطلب السحق حيث يصبح الماء بذلك أكثر قدرة على استخلاص فوائدها .وباستخدام نفس معدلات الماء والأعشاب – كما شرحنا سابقاً فى حالة المنقوع – توضع الأعشاب في وعاء، وتغطى بالماء على أن يكون وعاء الغلى غير مصنوع من الألومنيوم ، أو مطلٍ به ؛ لأن بعض محتويات النبات قد تتفاعل كيميائياً مع ذلك المعدن . ويجب تغطية الوعاء جيداً حتى غليان الماء وعندها يترك على نار هادئة لمدة ١٠ – ١٥

دقيقة ، ثم يصفى ويشرب ساخناً ما لم تتطلب الحالة غير ذلك.

## الشراب :

يمكن إضافة محلول السكر والماء إلى الصبغات ، كما يمكن إضافة السكر إلى المنقوع لصنع الشراب . وتعتبر الأشربة أدوية ممتازة بالنسبة للأطفال – أو عند استخدامها لتغطية المذاق المر لبعض الأعشاب . ولتحضير الشراب اسكب / ٦٠٠ ملم / ماء مغلٍ على . ١,٢٥ كغ / من السكر ، وارفعهاعلى النار الهادئة حتى ينحل السكر ويصل المحلول إلى درجة الغليان ، ويمكن عندها أن يمزج جزء من الصبغة مع كل ثلاثة أجزاء من الشراب وذلك سوف يجعله ثابتاً . ولتحلية المنقوع امزج / ٣٥٠ غ / سكر مع / ٦٠٠ مل / من المنقوع وسخنه حتى يذوب السكر ، ثم احفظه في مكان بارد ويفضل داخل الثلاجة.

## الحبوب والبرشام :

إن إعطاء العلاجات على صورة حبوب أو برشام يكون مفيداً أحياناً . وعادة يشترى العشاب هذه من العطارين الكبار ، أما العشابين المحترفين فيمكنهم تصنيعها بأنفسهم باستخدام مسحوق الأعشاب . ويمكن ملء البرشام الجيلاتين ببساطة بخليط من أعشاب مناسبة . وهناك بعض الأجهزة الخاصة ، والتى تصنع مئات منها فى زمن قصير . وعلى أى حال هناك .. بعض الأعشاب، التى يجب عدم إعطائها على صورة كبسولات ، خصوصا الأعشاب ذات المذاق المر ، ومن المهم تذوق مرارتها للحصول على القيمة العلاجية القصوى للدواء ، حيث إن هذا الإجراء يحسن من عمل وظائف بقية أجزاء جهاز الهضم.

## العلاجات الخارجية :

يوجد عديد من محتويات الأعشاب ، التى يمكن أن يمتصها الجسم عن طريق الجلد منها :

### حمامات الأعشاب :

الطريقة المأمونة واللطيفة لتطبيق طب الأعشاب هو على شكل حمام دافىء مرغوب . فبالإمكان وضع حقيبة كتانية مليئة بأعشاب طازجة عطرية ، تحت صنبور الماء الساخن ، أو إضافة قطرات من الزيت العطرى أو / ٦٠٠ مل من منقوع الأعشاب للمغطس والاسترخاء فيه . وتعتبر حمامات الأعشاب طريقة قديمة للعلاج ، ولا تزال تعتبر أحد أنوع العلاج المهمة فى عديد من الحضارات البدائية . يجب أن تكون حمامات الأعشاب دافئة ، وليست شديدة الحرارة وهى تستخدم لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة ، وتوضع عدة حفنات من الأعشاب مباشرة فى ماء المغطس ، مع أن هذه الطريقة ليست جيدة هذه الأيام ؛ لأن الأعشاب قد تلتصق بالجسم . ولذلك فإنه من الأفضل وضعها فى حقائب كتانية.

تتمكن مسامات الجلد التى تنفتح حالما تتعرض للماء الساخن من امتصاص الزيوت الطيارة للأعشاب ، ولكن يمكن أيضاً من خلال الأنف والرئتين فى جهاز التنفس . وتمر الزيوت المحمولة مع البخار من خلال الرئتين إلى الدم مباشرة ، وترسل الإشارة إلى الدماغ من الأنف عبر النهايات العصبية الدقيقة . وهكذا ... فإن الزيوت تتمثَل سريعاً ومباشرة ، مما يجعل طريقة العلاج هذه طريقة مناسبة لإرخاء وتسكين الجهاز العصبى ، لذا فإن الحمام المعطر من نبات الخزامى مثلاً ، أو إكليل الجبل أو المليسة يمكن أن يكون وسيلة متوسطة الفعالية للعلاج . أما بالنسبة للأطفال .. فإن حمام البابونج مفيد جداً فى نهاية اليوم ، فهو يهدئهم ويزيل التهيجات ويؤمن لهم النوم السهل والمريح . وما تزال حمامات أزهار الزيزفون تستخدم فى فرنسا

لمساعدة الأطفال على النوم . وتعتبر حمامات الأقدام الخردلية علاجاً بريطانياً قديماً لجميع الأمراض الناشئة عن برودة الطقس من النزلات ، وحتى التهاب المفاصل.

يعتبر العشاب الفرنسى الشهير موريس ميسجيه أساس هذه الطريقة فى العلاج فى فرنسا ، وقد قام بإنشاء تقليد شائع لحمامات اليد والقدم ، الذى انتقل لأجيال فى منطقة جيرس فى فرنسا حيث نشأ هذا العشاب ، وقد كتب موريس كتباً عن هذا العلاج ، ووصف فيه كيف يتم علاج مريضه ببساطة ، باستعمال حمامات للقدم لمدة ثمانية دقائق فى المساء ، وحمامات للذراع لنفس الوقت فى الصباح.

دون شك .. تعتبر اليدين والقدمين أماكن حساسة ، يمكن من خلالها أن تمر المحتويات الفعالة للأعشاب مباشرة إلى الدم عن طريق الجلد.

وكما هى حالة المنقوع والمغلى .. فإن العيب الوحيد لهذه الطريقة أنها تتطلب وقتاً وتعباً لتحضيرها ؛ لذا فهى تناسب المرضى المهتمين فقط بتحضير علاجاتهم ، أو الذين لا يحبذون تناول الأدوية ، وهذه طريقة ممتازة لعلاج الأطفال والصغار ، أو الذين يرفضون تناول الدواء عن طريق الفم.

## علاجات خارجية أخرى :

يمكن إعطاء المراهم خصوصاً لعلاج الأمراض الجلدية كعروق الدوالى ، أو الداخلية كالروماتيزم والتهاب المفاصل . ويمكن أن تحضر المراهم تجارياً ثم يشتريها العشاب ، أو يحضرها بنفسه ، كما أنه بالإمكان استعمال العشبة سواء جافة ، أو طازجة لصنع المرهم . ومن أبسط الطرق لتحضير ، مرهم : غلى / ٣٥٠ غ / من العشبة فى مزيج من / ٤٥٠ غ / من زيت الزيتون ، و / ٥٠ غ / من شمع النحل لعدة ساعات ، على نار هادئة فى حمام مائى ، وبعد أن يتم امتصاص المواد الفعالة لنبات من قبل الزيت .. يمكن عصر المزيج وإبعاد أجزاء العشبة عنه ، ثم يبرد الزيت الذى يتجمد متحولاً إلى مرهم.

كذلك .. يمكن تحضير الكريمات ببساطة ، باستخدام كريم عادى من دكان الصيدلى ، ويخلط معه مستخلص النبات على صورة صبغة أو منقوع ، أو مغل وقد تستخدم بضع نقاط من الزيت الأساسى بدلاً عنه.

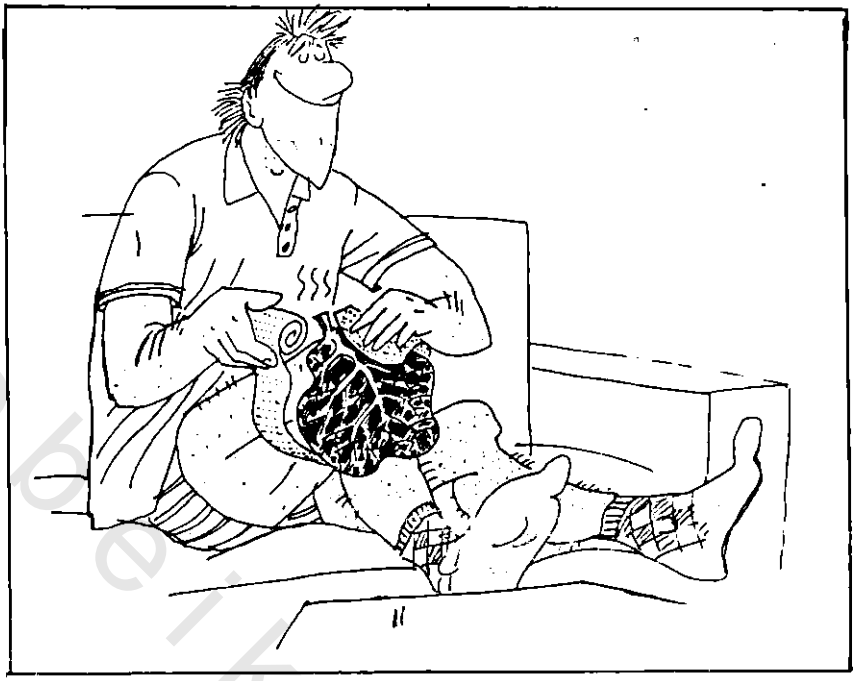
**شكـل (٣)**

## الكمادات :

توصف الكمادات الساخنة أو الباردة لعلاج الصداع المزعج ، أو انتفاخ المفصل المصاب بالالتهاب ، أو المغص البطنى، أو الآلام المتكررة . ولهذا الغرض .. تبل قطعة قماش نظيفة في مغل أو منقوع النبات ، وتستخدم بشكل متكرر على المكان المريض.

## اللبخات :

وهى تشابه الكمادات فيما عدا أنها تستخدم النبات نفسه بدلاً من منقوعة أو مغليه.



شكل (٤) لبخان أوراق الملفوف ممتازة لعلاج المفاصل الملتهبة .

ضع العشبة الطازجة أو المجففة بين طبقتين من الشاش السميك . وإذا كنت تستخدم عشبة طازجة . اهرس الأوراق أو السوق أو الجذور أولا ، ثم أضف ماء ساخناً إلى الأعشاب الجافة لتشكيل معجونة ، ثم بعد ذلك تربط اللبخة على المكان المريض بواسطة رباط قطنى ، ويحافظ عليها دافئة بواسطة قربة ماء ساخن.

## المروخات :

يمكن استخدام زيت أو مروخ لتدليك العضلات لإرخائها أو تنبيهها أو لتخفيف الآلام . وتتألف المروخات – عادة – من مزيج من زيوت وصبغات الأعشاب المطلوبة ، وهى تميل إلى سرعة الامتصاص من قبل الجلد ، ولهذا فهى غالباً ما تتضمن زيوتاً أساسية منبهة أو الفليفلة الحارة مثلاً .

## التحاميل :

يمكن استخدام التحاميل والدوش العشبى فى الطب الشعبى ، أما الأول

فيستخدم لكى يمتص فى المستقيم أو المهبل ، بينما يستخدم الأخير لداخل المهبل والأمراض الموضعية التى تتطلب علاجاً سريعاً ومباشراً . وأسهل طريقة لصنع التحميلة هى إضافة العشبة الجافة المسحوقة بشكل ناعم إلى زبدة الكاكاو المصهورة ، ثم تستخدم لملء قالب من رقائق الألمنيوم . تترك حتى تبرد ثم تخزن فى الثلاجة .

## الزيــوت :

إن الزيوت الأساسية التى يستخدمها المعالجون الطبيعيون وأطباء الأعشاب عبارة عن زيوت نقية ، مستخلصة من النباتات العطرية كالصعتر وإكليل الجبل ، والخزامى والنعناع بعملية التقطير . ولأن طريقة الاستخلاص طريقة معقدة .. فإنها تستحضر من الوكلاء المختصين بالمستخلصات الطبية ، وعلى العكس .. يمكن أن تحضر الزيوت العشبية ، بطريقة أسهل ، حيث تنقع الأعشاب المفرومة بنعومة في حوجلة زجاجية ، مليئة بزيت كزيت الزيتون أو عباد الشمس أو اللوز ، ثم توضع في أشعة الشمس لمدة ٢ – ٣ أسابيع وتخض يومياً . بعد ذلك ..يمكن تصفية الزيت من النبات وتخزينه فى وعاء أسود اللون . وباستخدام أزهار نبات الهوفاريفون بهذه الطريقة .. يمكن الحصول على زيت أحمر يسمى باسم "Heart of Jesus Oil" الذى يستخدم كوسيلة علاجية للجروح والقروح والآلام العصبية فى المفاصل والعضلات .

## الأعشاب فى الغذاء :

أن أفضل طريقة لإستخدام الأعشاب هو تناولها مع الطعام . ودون شك كانت هذه هى الطريقة التى كان يستخدمها أسلافنا ؛ فمن الممكن إضافة بعض الأعشاب إلى السلطة كأوراق الطرخشقون ، والحماض ، والمليسة ، والنعناع ، وأزهار الأزريون ، ولسان الثور .

تؤثر معظم أعشاب التوابل تأثيراً طبياً ولو أن إضافتها كانت لإعطاء نكهة

ممتازة للطعام ، فربما كان الغرض الأساسى من إضافتها سبباً طبياً أكثر منه للمذاق والنكهة . ومن المثير أيضاً أن معظم الأعشاب التوابل لها تأثير مطهر ، وهى مفيدة خاصة فى أيام البرد القارس . كذلك يعتبر عصير الليمون مطهراً آخر ؛ لأن اتعماله مع السمك مفيد لسحب الأشواك التى قد تنشب فى الحلق.

## الوصفة الحقيقية :

يقوم العشاب بتحضير وصفة الأعشاب فى نهاية الاستشارة الأولى ، بحيث تلائم وضع المريض قدر الإمكان ، وبما أن جسم الإنسان معقد جداً .. فإنه لا يتماثل شخصان إطلاقاً . وبالتالى لن تتشابه وصفتان كما تتشابه قطعتا ملابس عن الخياط .

## العلاجات البسيطة والخلائط :

يؤيد بعض العشابين استخدام العلاجات البسيطة ، حيث تستخدم عشبة مفردة لتأثيراتها الطبية المختلفة؛ فمثلاً تستخدم بذور الكرفس يومياً في خبرة طب الأعشاب ؛ لعلاج التهاب المفاصل والنقرس والروماتيزم ، وهى تساعد على طرح الفضلات الحمضية من الجسم بالاتحاد معها، وتسهيل طردها من الأنسجة ، وتؤثر أيضا على الكلى بزيادة إدرار البول ؛ وبالتالى .. فهى تدعم التأثير الأول ، وهى تعدل المزاج وتزيل الاكتئاب ، وتعيد الاتزان إلى الجهاز العصبى ، وتمنع الإجهاد والضغط ؛ مما يشجع قدرات المريض على الشفاء والتحسن .

ويؤيد عشابون آخرون استخدام الخلائط ؛ فمن الممكن تركيب وصفة تحتوى على ٥ – ٢٠ عشبة مختلفة . ويعتبر كثير من الأعشاب صالحة للاستخدام فى خلائط مع أعشاب أخرى ، بحيث تشجع كل منها عمل الأخرى ، وبالتالى تؤثر بشكل متكامل .

## التعاون : أو العلاجات المركبة :

وهو عبارة عن التفاعل بين العناصر المختلفة ، وبالتالى يصبح التأثير الكلى أفضل من تأثيربعض الأجزاء . ويحدث مثل هذا التفاعل بين أعشاب كثيرة

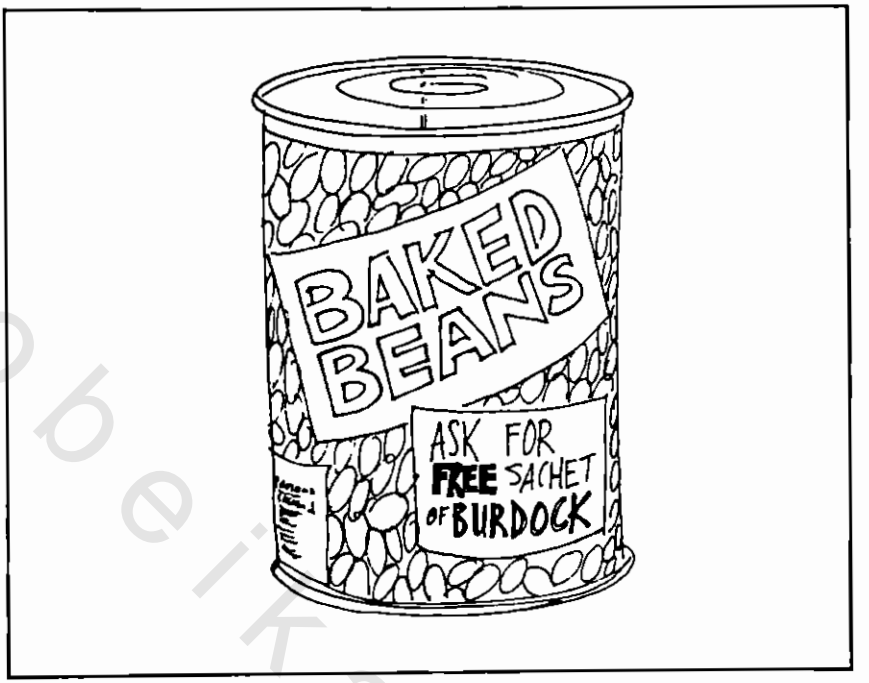
مختلفة فاللوبيليا والفليفلة – مثلاً – تعمل معاً بشكل ممتاز ،حيث تؤثر على الرئتين والدورة الدموية ، ويعتبر الجزر البرى ورجل الأسد مفيدان معاً لعلاج الحصيات الكلوية، ويحدث هذا الفاعل بين محتويات بعض الأعشاب .

ويؤدى وصف عديد من العلاجات معاً إلى تشجيع التأثيرات التفاعلية للأعشاب ، ولن يخطىء العشاب الخبير فى انتقاء الأعشاب اللازمة لتركيب العلاج .

يساعد التفاعل على توجيه العلاج مباشرة إلى مكان محدد أو جهاز ما من الجسم ، ويزيد من قدارات الطب ووسائل التنظيم داخل الجسم ، وهذا يعنى تقليل الجرعة العلاجية إلى أدنى حد .

**مثال :**

( إذا عدنا إلى حالة الفتاه ذات المرض الجلدى ، وهو حب الشباب ، التى قد تبين أن لديها اضطرابا هدمونياً ، يمكننا أن نوضح الفكرة السابقة نوعاً ما . فمن خلال حديثى إليها علمت أنها تعانى من النفخة والتجشؤ بعد الأكل كما كانت لديه مشكلة فى علاقتها بصديقها ، ووصفت لها علاجا يحتوى عشابا مختلفة ، يساعد بعضها على تنظيف الجلد من خلال التأثير على الكبد ( جذر الحماض الأصفر ، لحاء البرباريس ، بقلة الملك ) ، أو على الجهاز اللمفاوى ( مثل جذر عنب الثعلب ) ؛ فالأعشاب الكبدية تعمل على حل المشكلة الهضمية مزيلة النفخة والمضايقة . أما عن القلق المترافق مع فشل علاقتها بصديقها فيؤثر على صحتها ، ولتهدئة الأعصاب / الجهاز العصبى / ذات النشاط المفرط .. وضعت أزهار البابونج ، أو رعى الحمام ، أو البرسيم الأحمر ، التى تؤثر أيضا على الجلد والقناة الهضمية . وهناك أعشاب أخرى مقوية مثل الشوفان البرى ، مفيدة فى هذه الحالة . كما يمكن إعادة الاتزان إلى الأضطرب الهرمونى المتعلق بدورتها ، باستخدام ال Vitex Anvus Cactus ، أو زهرة وحيد القرن الزائف ، وإضافة بعض الفلفل الحار تزيد من تأثير الأعشاب وينبه الدورة الدموية ؛ حيث يساعد ذلك على حمل الجواهر العلاجية إلى أجزاء الجسم التى تحتاجها .




شكـل (٥) : الأعشاب الكبدية سوف تعالج المشاكل الهضمية مزيلة النفخة والمضايقة .

## المستوصف :

يصنع الدواء الموصوف لكل مريض فى المستوصف ، وهو عبارة عن غرفة ،غالبا ماتكون مجاورة لغرفة الأستشارة أو غرفة الانتظار . وفى عيادتنا .. وضعنا حاجزاً صغيراً يقسم الغرفة الكبيرة الى غرفة انتظار ومستوصف ؛مما يسمح للمرضى بدؤية زجاجات صبغات النبات التى يبلغ عددها/٢٠٠ / أو أكثر على الرفوف ، ويحمل كل منها بطاقة صغيرة مزودة باسم النبات اللاتينى ، ويرون فى نفس الوقت عملية تحضير أدويتهم .

وإحساسى الشخصى هو أن المرضى قد يشعرون بالارتياح بهذا المشهد؛ خصوصا المرضى الوافدين حديثاً ، والذين لديهم تصور أســود عن العشاب ، الذى كانوا قد رأوه فى مكان ما ، وقد رأوا لديه عين المندل وأصبع الضفدع

وتحمل كل زجاجة من زجاجات الوصفة ، بطاقة تصف كيفية الاستخدام ، وعادة تكون الجرعة ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً ، تنقص إلى النصف

فىحالات الأطفال وكبار السن ، ولكن يمكن مضاعفتها فى الحالات الخاصة ، وتكفى أحيانا بضع نقاط ، وأخذها بشكل منتظم خلال اليوم . وأفضل طريقة لأخذ العلاج قبل الوجبة أو بعدها ولكن ليس ضروريا ذلك ، فإذا كان المريض لا يتناول ثلاث وجبات يومياً أو لايتناول الإفطار ، أو ينسى أخذ الجرعة فى المساء .. فمن المهم عند ذلك استمرار أخذ الدواء بشكل منتظم قدر الإمكان إما مع شرابه أو لوحده .

يفضل أخذ الدواء عادة فى ماء حار ، ويمكن استخدام الماء البارد . أما كمية الماء .. فهى غير مهمة ، وتعطى أداة خاصة لقياس الجرعة المناسبة ، ويمكن أن تكمل هذه الأداة بالماء .

شكل (٦)

اغلق أنفك وأفتح فمك !

وخلال تناول أى دواء محضر من الأعشاب .. يجب تجنب تناول أى دواء حديث آخر للحالات المتوسطة التى قد تظهر ؛ فالمضادات الحيوية سوف تكبح الإلتهاب ، وتكبح أيضا الطاقة الحيوية للمريض ، التى تقوم الأعشاب

عادةً بزيادتها .

وبالتالى.. فإن الطب الحديث سيعطل من عمل الأعشاب ، ويجب عدم تناوله إلا عند الضرورة القصوى .

وإذا تغيرت حالتك أو كان لديك أى استفسار – خلال علاجك بالأعشاب – فيفضل مراجعة طبيب الأعشاب الخاص بك ، بدلاً من انتظار حدوث شىء آخر ، وقد يعانى المريض خلال العلاج من بعض الأعراض ، أو قد تتطور لديه نزلة برد أو مرض حاد متوسط آخر ، وهذا ما يعرف بالبحران أثناء العلاج ، وهو نتيجة للطاقة التى تم تشجيعها باستخدام الأعشاب لمكافحة المرض .

obeikandl.com