

أمراض اللثة

نحن نعلم أن اللثة جزء من أجزاء جوف الفم وأحد محتوياته، واللثة عبارة عن النسيج المخاطي الناعم الذي يغطي الجزء المثبتة فيه الأسنان من عظم الفك، وتساعد اللثة على دعم الأسنان وحمايتها، تتكون اللثة من نسيج ليفي غليظ يغطيه غشاء مخاطي، وتمر خلال اللثة أوعية دموية وليمفاوية تحمل الدم والليمفا من الفكين ومن الوجه واليها. واللثة السليمة صلبة جامدة ذات لون أحمر مع بعض البقع، وتكون اللثة بُنيقة حول كل سن وتتصل بالسن تحت هذه البنيقة قليلاً، وينتج عن ذلك وجود أخدود غير عميق يسمى "الفلع اللثوية" بين اللثة وكل سن من الأسنان. وفي تلك الفلعة تبدأ متاعب اللثة.

يدخل إلى جوف الفم يومياً أصناف متعددة من الأطعمة والأشربة بالإضافة إلى كميات كبيرة من الهواء وما يحمله من عوالم. وهذه الأصناف كثيراً ما تتخلف عنها بعض البقايا بداخل الفم، الذي يعد بدوره بيئة صالحة لنمو الجراثيم وتكاثرها بسبب وجود الغذاء اللازم والرطوبة والحرارة المناسبة لها، فتبقى هناك في حالة هدوء حتى تجد الفرصة المناسبة فتغزو الأنسجة وتفتك بها محدثة التهابات وتقيح اللثة، يضاف إلى ذلك أحياناً توفر بعض العوامل المساعدة مثل وجود أسنان نحرة وأسنان سيئة الترتيب والإطباق، أو وجود أسنان صناعية رديئة أو غير ذلك مما له علاقة بالأسنان.

تبدأ كثير من أمراض اللثة عندما ينحبس في الفلح اللثوي بعض بقايا المواد الغذائية بين اللثة والأسنان، ويحدث ذلك خاصة عند منتصف العمر، عندما يميل نسيج اللثة إلى الانكماش عن الأسنان، وقد يحدث ذلك

كثيراً في صغار السن عندما تكون أسنانهم غير منتظمة في أماكنها أو في فواصلها، فإذا لم يزل هذا الطعام المحتبس عن طريق التنظيف بانتظام فإنه يتعفن مكوناً بيئة أو مزرعة خصبة لنمو البكتريا وتكاثرها، فإذا أصيبت اللثة بالعدوى البكتيرية فإن الجسم يجيب على ذلك بشكل هجوم مضاد، وذلك بأن يرسل إليها كميات أكبر من الدم حيث تقوم الكريات البيضاء بمحاربة الغزو البكتيري الجديد. وتؤدي زيادة الدم وكثرته في اللثة إلى زيادة احمرارها وسهولة نزفها، ويغلب أن تلتهب وتتورم، وتعرف هذه الحالة بالتهاب اللثة، وقد يتسبب التهاب اللثة من حشورديء للأسنان أو من تركيبات غير محكمة الوضع. كما قد يتسبب من ضعف الصحة العامة أو من بعض أنواع العدوى.

وتجب المسارعة باستشارة الطبيب المختص المتخصص في الأسنان وعلاجاتها متى نرفت اللثة بسهولة، أو أظهرت علامة من علامات الالتهاب الأخرى لكي لا يستفحل المرض مؤدياً إلى متاعب خطيرة باللثة، فقد يتطور التهاب اللثة الذي لم يعالج إلى تقيح اللثة أو ما يعرف بالبيوريا، وهو مرض لثوي خطير، ففي هذا المرض ينتشر الالتهاب والتقيح إلى معظم الدرد حيث تنغرز الأسنان محدثة تحللاً تدريجياً في العظم مع خلخلة الأسنان. ويجب في هذه الحالة إنقاذ الأسنان وذلك بالبء بالعلاج السريع قبل أن يستفحل الأمر. ومن أمراض اللثة الأخرى عدوى فنسنت أو ما يعرف بفم الخندق، وهو عدوى بكتيري حاد يظهر فجأة محدثاً التهاباً شديداً في حرف اللثة، حيث يسهل النزف لأقل لمس أو إثارة، والمرض شديد الإيلام لدرجة أن البلع أو الكلام قد يصبحان صعبين، ومن علامات هذا المرض المميزة رائحة النفس الكريهة أو ما يعرف بالبخر، وهذا البخر سريع التقدم إلى الأنسجة العميقة حتى يصل إلى العظم الدردى، وتتراكم الأنسجة الميتة بين الأسنان واللثة، ويتحطم نسيج اللثة نفسه. وإذا لم يعالج هذا المرض في يقظة وسرعة ومرونة ملموسة، فإن التقرحات الموجودة قد تنتشر إلى الشدقين والشفيتين والحلق واللسان.

العلاج بالأدوية العشبية:

الحلبة Fenugreek: لقد تحدثنا عن الحلبة مراراً ولكننا سنتحدث عنها



في هذا البحث كعلاج واق وغسول للضم لحماية اللثة من الالتهاب أو التقيح، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة وتوضع في وعاء يحتوي على ملء كوب ماء ثم يوضع الوعاء على النار حتى بداية الغليان ثم يغطى ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى هذا المغلي ويغسل الفم بهذا المغلي عدة مرات في اليوم.

جذر السنوت Fennel Root: تحدثنا عن السنوت في موضع آخر والذي يعرفه بعض الناس بالشمر أو الشمار، وبعض الناس يسمونه كمون وهذا خطأ، فهناك فرق بين السنوت والكمون، وكان حديثنا مسبقاً يتركز على ثمار السنوت. لقد وجد العلماء أن مغلي مسحوق جذر السنوت له تأثير كبير في علاج التهاب اللثة، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذر السنوت وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ثم تُعمل الفرغرة به وهو فاتر، وتكرر العملية عدة مرات في اليوم حتى تتحسن حالة اللثة.

الصفصاف Willow: ونبات الصفصاف من أشهر النباتات حيث استخدم منذ آلاف السنين في أوروبا وإفريقيا وآسيا وأمريكا الشمالية، وهو يحتوي على حمض الساليسيليك المادة الأساسية للأسبرين، والجزء المستخدم لعلاج التهاب وتقيح اللثة هو القشور، حيث تؤخذ ملعقتا أكل من مسحوق قشور الصفصاف وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد، ثم يغطى ويترك لينقع مدة ثلاث ساعات ثم يغلى بعدها ويصفى ويستخدم للفرغرة عدة مرات في اليوم، وخصوصاً بعد الوجبات وعند الذهاب إلى النوم مساءً.



البلوط Common oak: يعد نبات البلوط أو ما يعرف بالسنديان من النباتات المشهورة في أخشابه القوية التي تستخدم تجارياً على نطاق واسع، والبلوط يستخدم في المجال الطبي أيضاً، والجزء المستخدم منه قشور سيقانه وكذلك الثمار العفصية الكاذبة التي تتكون كنتاج مرضي على نبات البلوط، يستخدم مغلي قشور شجر البلوط في معالجة التهابات اللثة ونزيفها، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لتتقع مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى، ويستعمل كغرغرة ومضمضة بنفس الأسلوب؛ وذلك عدة مرات في اليوم بعد الوجبات، وتكون آخر مرة عند الذهاب إلى النوم مساءً، مع ملاحظة تحضير هذا المغلي أولاً بأول.

الفجل البلدي الحار Radish: وجد الباحثون أن للفجل تأثيراً قوياً على التهاب وتقيح اللثة، وقد أوصوا باستخدام حزمة من الفجل يومياً موزعة على ثلاث وجبات؛ وذلك بغسل حزمة الفجل جيداً وتنظيفها ثم تؤكل ثلث الحزمة مع كل وجبة غذائية مع ضرورة مضغ الفجل جيداً، والسبب يعود إلى أن الفجل البلدي يحتوي على كمية من فيتامين ج الذي يلعب دوراً في الوقاية من مرض الإسقربوط الذي يحفظ اللثة قوية، كما أنه يحفظ الأسنان نفسها من التلف. يقول الدكتور

ريتشارد دي فشر طبيب الأسنان من أنانديل بفرجينيا ورئيس الأكاديمية الدولية لطب الفم وعلم السموم: "لقد تبين أن تناول فيتامين ج بجرعات عالية له نفس الفاعلية في السيطرة على التهاب اللثة مثل استعمال الفرشاة والخيط وليس معنى هذا ألا نستعمل الفرشاة والخيط، إلا أن فيتامين ج يجعل اللثة أقل عرضة للنزف ويعزز عملية الالتئام"، كما يشير دكتور فيشر إلى أنه يعمل على تقوية نسيج اللثة مما يجعله أقل تأثراً بالبكتيريا وغيرها من المهيجات، ويوصي بأن يتناول الشخص ما لا يقل عن خمس حصص من الفواكه والخضروات يومياً لا سيما الغنية بفيتامين ج مثل الفجل والبروكلي والفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون واليوسفي، وكذلك الفلفل الأحمر والفراولة والطماطم على أن تؤكل طازجة.

العفص والخل: العفص هو ثمار الأثل أو الثمار المرضية لنبات الصفصاف، وهو عبارة عن مادة عفصية تستخدم على نطاق واسع في دبغ الجلود ومقبض وموقف للنزيف، ويستعمل مزيج من العفص والخل لعلاج التهاب اللثة ووقف نزيفها حيث يغلى على النار ما مقداره ملء ملعقة كبيرة من مسحوق العفص مع ملء كوب من الماء مدة نصف ساعة فقط، ثم يصفى ويضاف إليه مقدار من الخل، ويحفظ لكي يستخدم مضمضة، حيث يقوم على تسكين آلام التهابات اللثة، وهذه الطريقة معروفة كثيراً في بلاد الشام وفي جمهورية مصر العربية.

المرامية Sage: لقد تحدثنا عن المرميه سابقاً، وهناك مثل أوروبي يُردد حول المرامية والذي يقول "لم يموت المرء وفي حديقته تنبت المرامية" والمرامية تحتوي على زيت طيار ومواد تربينية وفلافونيدات وحمض العفص وأحماض فينولية ومواد مولدة للاستروجين، وهي تستخدم على نطاق واسع كقابضة ومطهرة وطاردة للريح ومقوية ومخفضة للتعرق، وهي تستخدم لعلاج التهاب اللثة، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المرامية وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ثم



تغطى وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى بعد ذلك ويغسل به الفم عدة مرات في اليوم يكون آخرها عند الذهاب إلى النوم مساءً.

البابونج Cammomile: الكل يعرف البابونج فهو من الشايات الجيدة للجهاز الهضمي إذ هو مشه ومهضم وطارد للأرياح ومطهر، وهو يحتوي على زيت طيار ويستعمل لعلاج التهاب اللثة، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من أزهار البابونج وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم ويستمر على فعل ذلك حتى الشفاء بإذن الله.

شجرة الشاي Tea tree: وهي شجرة ليس لها علاقة بالشاي المعروف، تقول فيكتوريا إدوارد المعالجة بالاعطور من فير او كس بكاليفورنيا: عندما تبدو اللثة



ملتهبة ومتهيجة، أضف قطرة من الزيت العطري المستخلص من شجرة الشاي على فرشاة أسنانك أو فوق معجون اسنانك الذي تضعه على الفرشاة قبل تنظيف اسنانك بها، وهذا يعد دواءً واقياً رائعاً، فأوراق الشاي لها مفعول مطهر طبيعي وتعمل على منع الإصابة بمرض اللثة من قبل أن يبدأ.

مسواك الأراك: ثبت علمياً

أن جذر نبات الأراك يحوي

مواد مطهرة ومنظفة وقابضة ومرقئة وقاتلة للجراثيم، كما أنه يحتوي على مواد مضادة لنخر الأسنان، وهذا يذكرنا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب". وتحدثنا عنه في موضع آخر، والسواك ضروري لنظافة الفم وقتل البكتيريا الموجودة فيه، ويجب عادة ترطيب المسواك

قبل استخدامه وكذلك قص رأس المسواك كل مرة نستعمله فيها، حيث إن المواد الفعالة تذهب مع كل تسويكة.

الثوم Garlic: تحدثنا عن الثوم كثيراً، ولكن من المعروف أن رائحة الثوم فقط تقتل عدداً من البكتريا الموجودة بالفم، وعليه فإن مضغ فص واحد من الثوم لبضع دقائق فقط كاف لقتل جميع البكتريا الموجودة بالفم بما في ذلك جرثومة الدفتريا.

نصائح عامة :

- عليك طلب المساعدة من طبيبك إذا ظهرت لديك رائحة كريهة في الفم لم تختف في خلال ٢٤ ساعة.
- إذا صارت أسنانك تبدو أكثر طولاً مما كانت عليه من قبل نتيجة لانكماش اللثة على الأسنان.
- إذا كانت أسنانك مخلخلة أو تتساقط أو تتكسر قرب حافة اللثة.
- إذا لاحظت تغييراً في انتظام أسنانك معاً، أو الطريقة التي تبدو بها قضمك للأشياء.
- إذا صار طقم أسنانك لا يتناسب مع لثتك ولا ينطبق عليها تماماً.
- إذا تكونت جيوب صديدية بين لثتك وأسنانك.



انتفاخ الرئة

ما هو انتفاخ الرئة؟

هو مرض رئوي يعاني المصابون منه صعوبة في التنفس وبالأخص عند عملية الزفير، وهو عبارة عن نوعين من الأمراض الرئوية، النوع الأول يعرف بالانسدادية المزمنة، والنوع الثاني يعرف بالتهاب الشعب المزمن.

يعاني معظم المصابين بالأمراض الانسدادية المزمنة من انتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي المزمن، وتتميز هذه الأمراض بازدياد في ضيق القصبات التي توصل الرئتين بالفم والأنف، ويعد هذا سبباً أساسياً في الوفاة في البلدان الصناعية.

يتعرض المدخنون للإصابة بهذا المرض بنسبة أكبر بحوالي اثني عشر ضعفاً في الأقل من غير المدخنين، وتظهر أعراض هذا المرض في نحو عمر الخمسين، ويكون معظم المصابين به من الرجال.

ما هو تأثير انتفاخ الرئة؟

عندما يتم استنشاق الهواء النقي فإنه عادة يمر عبر الممرات الهوائية باتجاه الحويصلات الهوائية الصغيرة بالرئة التي تعرف بـ "الأسناخ"؛ وتحتوي جدران هذه الحويصلات على شبكة من الأوعية الدموية الدقيقة التي تسمى الشعيرات الرئوية، ويقوم الدم الذي يمر داخلها بأخذ الأكسجين من الهواء المستنشق وترك ثاني أكسيد الكربون في الأسناخ ليخرج مع هواء الزفير، ويوزع

الدم الأكسجين إلى أنسجة الجسم كافة عن طريق الشرايين، فيما يسلك هواء الزفير المحمل بثاني أكسيد الكربون طريقه عبر الممرات الهوائية في الأنف والضم إلى خارج الجسم.

يُدمر الانتفاخ الرئوي جدران الحويصلات الهوائية بما فيها الشعيرات الرئوية، وبما أن جسم الإنسان البالغ به مئات الملايين من الحويصلات الهوائية فإن هذا التدمير قد يستمر عدة سنوات قبل أن يشعر المصاب بالانتفاخ وبصعوبة التنفس. ومع تقدم المرض يستمر تدمير الجدران السنخية مع شعيراتها الدموية مما يؤدي إلى سد الممرات الهوائية؛ لأن جدران السنخية هي المساعدة على إبقاء الطرق الهوائية الصغيرة مفتوحة. كما يؤدي إلى تكون فراغات كبيرة تحبس الهواء الفاسد المحمل بثاني أكسيد الكربون داخل الرئة ثم تبدأ الرئة بفقدان مرونتها. وتتضخم كثيراً بسبب استنشاق كمية أكبر من الهواء واحتباسه في الفراغات، وهكذا يعطل الانتفاخ خروج ثاني أكسيد الكربون ويمنع وصول الأكسجين اللازم إلى أنسجة الجسم.

ما هي أعراض مرض انتفاخ الرئة؟

أعراض مرض انتفاخ الرئة هو شعور المريض بصعوبة في التنفس وخصوصاً في أثناء الزفير وتوسع في الصدر وزرقة الجلد بسبب نقص الأكسجين، يشكو المصابون بهذا المرض من نزلات البرد المتتالية ومن التهاب الرئة. كما يتسبب في نشوء أمراض القلب عند بعضهم.

ما هي مسببات مرض انتفاخ الرئة؟

توجد عدة عوامل تهيئ لظهوره مثل: التدخين والهواء الملوث والتلوث البيئي والالتهابات المتكررة والعوامل الوراثية والتعرض للأبخرة الكيميائية، ويعتقد الأطباء أن هناك أنزيمات معينة تقوم بتدمير الجدران السنخية، وتسهم العوامل المسببة للمرض في الحد من القدرة على التحكم في الأنزيمات. ويدخل الالتهاب الشعبي في عملية انتفاخ الرئة، حيث إنه يصيب الغشاء المخاطي للشعب

(القصبيات) الهوائية في الرئتين مما يتسبب بزيادة إفراز المخاط الذي يخرج في عملية السعال. والالتهاب الشعبي قد يكون حاداً مدة قصيرة ويمكن علاجه أو مزمناً ويصعب علاجه.

ومن أعراض الالتهاب الشعبي المزمن ارتفاع درجة الحرارة وآلام الصدر والسعال المصحوب بمادة مخاطية. ويسبب الالتهاب الشعبي أحياناً قصر التنفس وأحياناً هبوطاً في القلب.

ما هو علاج انتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي؟

يعالج الالتهاب الشعبي عن طريق العقاقير التي تعمل على توسيع الشعب الهوائية أو عن طريق العقاقير التي تساعد على تليين أو إذابة المادة المخاطية فتخرج مع السعال، وتساعد الرطوبة الصادرة عن جهاز مرطب في تليين المادة المخاطية.

وتوصف المضادات الحيوية إذا وجدت عدوى، وعلى المصابين عدم الاقتراب من التدخين والمدخنين وأماكن جلوسهم، حيث إن الدخان الذي يستنشقه يؤثر على الرئة. كما يمكن إعطاء المريض عقاقير موسعة للشعب الهوائية بالإضافة إلى استعمال الأكسجين عند الضرورة.

هل هناك أدوية عشبية يمكن استعمالها لانتفاخ الرئة؟

نعم هناك أعشاب تساعد على تخفيف مرض انتفاخ الرئة وهي:

بوصير أبيض Mullein: ويعرف علمياً باسم *Verbascum thapsus* وهو نبات عشبي له أزهار في مجاميع تشبه الذيل، وقد قال عنه العالم بلينيوس عام ٧٧ ميلادية: "إن الدواب التي لا تعاني فقط من السعال بل أيضاً من ربو الخيل تشفى بنشقة واحدة".

كما قال الدكتور مورئي مؤلف كتاب طب الأعشاب والأدوية العشبية المقوية: إن هذا النبات له قدرة كبيرة في علاج حالات الجهاز التنفسي شاملاً مرض



انتفاخ الرئة. ويعد نبات البوصير غنياً بالمادة الهلامية التي ترطب المخاط وتخرجه. يحتوي على مواد صابونية وزيت طيار وفلافونيدات وجلوكوزيدات مرة. ويستعمل على هيئة شاي حيث يؤخذ من مسحوق النبات ملعقة صغيرة إلى ملعقتين تضاف إلى كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب. وقد رأى الدكتور مرثي أنه بالإمكان أن يضاف إلى المشروب قليل من الشطة وعرق السوس.

الشطة أو الفلفل الأحمر Red Pepper أو Cayenne: وهو نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم *Capsicum frutescens* والجزء المستخدم منه هو الثمار. ويعرف هذا النبات بالفليفلة وقد نصح الطبيب الإنجليزي أروين زيمنت مرضاه المصابين بانتفاخ الرئة بأكل كثير من الشطة على أكلهم أو إضافة عشر إلى عشرين نقطة من صلصة الشطة إلى ملء كوب ماء وشربه يومياً. ولهذا الاستعمال سببان: الأول أن الشطة تحتوي على مركبات تعد مصدراً ضد السموم في الجسم، حيث إنها تحمي أنسجة الرئة من الدمار. والثاني أنها تساعد على ترطيب أو إذابة المخاط الموجود في الشعب الهوائية وإخراجه خلال القصبات الهوائية. وكان القدماء يستخدمون البهارات الحارة مثل الثوم والبصل والزنجبيل والخردل لإذابة المخاط في الشعب الهوائية وإخراجه عن طريق السعال.

تحتوي ثمار الفليفلة أو الشطة على قلويدات وأهمها مركب الكبساسين الذي يعزى إليه الطعم الحار في الشطة وحموض دهنية وفلافونيدات وغنية جداً بفيتامين ج، ب، أ، كما تحتوي الثمار على زيت طيار وسكريات وصبغ الكاروتين.



تستعمل الشطة منذ مئات السنين كمنشطة للدورة الدموية، وتساعد على التعرق ومنبهة للمعدة، طاردة للغازات والأرياح، مطهرة ومضادة للجراثيم. تعمل مقوية ومنشطة للجهاز العصبي. تزيد من تدفق الدم إلى منطقة معينة. كما تفيد في أمراض الحلق والتهاب اللوزتين والتهاب الحنجرة والبلحة.

وهناك محاذير لاستعمالات الشطة وهي ضرورة التقيد بالجرعات المعطاة حيث يؤدي

الاستعمال المفرط إلى التهاب المعدة والأمعاء وتضرر بالكبد. عدم تناول جرعات من الشطة في أثناء فترة الحمل والإرضاع. يجب عدم لمس العينين أو أية جروح بعد لمس بذور الشطة.



الهيل Cardamon: الهيل عبارة عن نبات عشبي، المستخدم منه البذور الموجودة داخل ثمار الهيل المعروفة وغلاف ثمرة الهيل خال من المواد الفعالة. يعرف الهيل علمياً *Elettaria cardamomum* وتحتوي بذور الهيل على زيت طيار المركب الرئيس فيها هو السينيول، ويعد هذا المركب فعالاً ضد البلغم، وتستخدم بذور

الهيل ضد انتفاخ الرئة حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الهيل وتضاف إلى كوب عصير أو إلى كوب من الشاي ويشرب.

اليوكالبتوس Eucalyptus: وهو عبارة عن أشجار كبيرة معمرة تعرف علمياً باسم *Eucalyptus globulus* والجزء المستخدم من اليوكالبتوس هو الأوراق وتحتوي الأوراق، على زيت طيار المادة الرئيسية فيه هي السينيول، وتعد أوراق هذا النبات جيدة لإخراج البلغم من الشعب الهوائية، والطريقة أن تؤخذ ملعقة من مسحوق الأوراق الجافة وتضاف إلى كوب ماء مغلي وتترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

عرقسوس Licorice: عرقسوس عبارة عن شجرة معمرة والجزء المستخدم منه الجذور، ويعرف علمياً باسم *Glycyrrhiza glabra* ويحتوي جذر عرقسوس على تسعة مركبات لها تأثير مقشع للبلغم، بالإضافة إلى مركب عاشر له تأثير مضاد لسموم الجسم، ويؤخذ من مسحوق عرقسوس ملعقة صغيرة وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه، وتكرر العملية ثلاث مرات في اليوم. مع ملاحظة أن الاستمرار في استعماله مدة طويلة أو زيادة الجرعة له تأثيرات سلبية مثل الصداع، ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل ونقص في البوستاسيوم. كما يجب عدم تناول السوس من قبل الأشخاص الذين يتناولون أدوية تحتوي على الديجوتوكسين (أحد مركبات أصبع العذراء).



النعناع Peppermint: النعناع نبات معمر يعرف علمياً باسم *Mentha piperita* والجزء المستعمل جميع أجزاء النبات الهوائية، ويحتوي النعناع تسعة مركبات لها تأثير طارد للبلغم، بالإضافة إلى أن مركب المنثول هو الذي له التأثير الدوائي المرقق للمخاط الموجود في الشعب الهوائية. ويمكن استعمال النعناع بمثابة شاي أو صبغة أو كبسولات؛ ويجب عليك عدم استخدام الزيت الطيار لأن استعماله خارجي فقط.



بوليجالا Seneca: نبات البوليغالا عبارة عن شجرة معمرة، والجزء المستخدم من النبات قشور الجذور، ويعرف علمياً باسم *Polyala senega* ولقد أوصت السلطات الصحية الألمانية باستعمال جذور البوليغالا علاجاً لانتفاخ الرئة، وذلك عن طريق أخذ ملعقة إلى ملعقتين، وتوضع في كوب ماء سبق غليه وتترك

مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم، وقد نصح بهذا الاستعمال الدكتور البروفسور نورمان بايست بكلية الملك بجامعة لندن ومؤلف كتاب الأدوية العشبية.

الريحان Basil: وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم *Ocimum basilicum* والجزء المستخدم منه الأوراق. ولو أن الريحان لم يعرف له قديماً استعمالات ضد انتفاخ الرئة إلا أنه وجد أنه يحتوي على ستة مركبات تستعمل لهذا الغرض ويفضل أكل ورق الريحان يومياً مع السلطة.



راسن Elecampane: نبات عشبي يعد أحد أهم الأعشاب لدى اليونان والرومان؛ لأنه بمثابة دواء شاف لجميع الأمراض، ويعرف علمياً باسم *Inula helenium* والجزء المستخدم من النبات الجذور والأزهار. يحتوي النبات على مواد هلامية ومواد مرة وزيت طيار يشمل مركب الأزولين ومركب الأنولين وسيترولات وقلويدات. يستعمل طارداً للبلغم ومنشطاً ومعرفاً ومضاداً للجراثيم والفطريات والطفيليات ومنشطاً للجهاز الهضمي. وقد أوصى الطبيب ديفد هوفمان الإنجليزي بفائدة هذا النبات لمرض انتفاخ الرئة. حيث تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من مسحوق النبات الجاف وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب، ويؤخذ معدل كوبين في اليوم، وحيث إن النبات مر فيمكن إضافة ليمون وعسل وعرقسوس لتحسين طعمه.

المردقوش Oregano: وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم *Origanum* ويحتوي هذا النبات على ستة مركبات لها تأثير فعال ضد انتفاخ الرئة، ويعد من النباتات الجيدة لهذا الغرض.

الشاي Tea: لقد عرف الشاي من مئات السنين كعلاج لانتفاخ الرئة، ويوجد نوعان من الشاي الأسود والأخضر وكلاهما مفيدان لانتفاخ الرئة، ويعرف علمياً باسم *Camellia sinensis* ويحتوي الشاي الأسود أو الأخضر على ستة مركبات طاردة للبلغم، كما يحتوي على مركب الثيوفولين الذي يخرج البلغم من الشعب الهوائية الموجودة في أعماق الرئة. كما يحتوي على الكافئين، حيث أفادت الدراسات الحديثة أن له تأثيراً مضاداً للإجهاد. وبالإضافة إلى تأثيره المنشط فإنه يجعل مرضى انتفاخ الرئة يشعرون بالراحة.

فجل الحصان Horseradish: نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن خمسين سنتيمراً. له جذور تتعمق في التربة ملتوية وأوراق كبيرة ريشية الشكل ويحمل أزهاراً بيضاء يعرف علمياً باسم *Armoracia rusticana* والجزء المستعمل منه الأوراق والجذور. تحتوي الجذور على جلوكوزيدات، وأهم مركب فيها سنجرين كما يحتوي على أسباراجين ومواد راتنجية وفيتامين ج، وعند سحق النبات ينتج مركب



يعرف باسم اللاليل أيزوثيوسيانيت وهو مضاد حيوي. يستخدم فجل الحصان لأغراض كثيرة، فهو يستخدم كطارد للبلغم في مرض انتفاخ الرئة ومنشط للجهاز الهضمي، منبه للشهية، مدر جيد، يستعمل لعلاج الأنفلونز والزكام والحمى والبرد. كما يعمل كمضاد حيوي، ويمكن استعماله لحالات الجهاز التنفسي وأمراض المجاري البولية. ويجب الحذر حيث إن الجرعات الزائدة منه تسبب تهيج

الأمعاء. كما يجب على مرضى الغدة الدرقية عدم استعمال هذا النبات. وطريقة استعمال

الجزور هي أخذ ١٤ جراماً من مسحوق الجذر وتضاف إلى ٥٦٨ مليلتراً من الماء المغلي، ويترك مدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويؤخذ منه ٥٦ ملي.

الليمون Lemon: نبات الليمون نبات شجري معمر يعرف علمياً باسم Citrus limon ويعد الليمون من أهم النباتات للاستعمال المنزلي سواء كان غذاءً أم كدواء، والإسبان أكثر الأجناس استخداماً للليمون، وتشير مؤلفاتهم إلى ذلك حيث لا يوجد مرجع طبي خالياً من الحديث عن الليمون.

وموطن الليمون الأصلي كان في الهند، وقد عرفت شجرة الليمون أول ما عرفت في أوروبا في القرن الثاني الميلادي، وتزرع الآن في معظم بلاد العالم. الجزء المستعمل من نبات الليمون هي الثمار التي تجمع في فصل الشتاء؛ وذلك عندما يكون فيتامين ج في قمته.

تحتوي ثمار الليمون على زيت طيار بنسبة ٥,٢% والذي يوجد في الغلاف

الثمري للثمرة، ويشكل مركب الليمون ٧٠٪ من محتوى الزيت الطيار الفاتيريينين والفايابينين وبيتاابينين وسترال. كما تحتوي الثمرة على كومارينان وبايوفلافونيدات وفيتامينات ج وأ ومجموعة فيتامين ب بالإضافة إلى مواد هلامية وسكاكر.

أما استعمالات الليمون فهو مطهر ومضاد للروماتزم ومقشع أي طارد للبلغم، ويعد فيتامين ج مرقماً للمخاط ومذيباً له، حيث إن الليمون من أفضل المواد للجهاز التنفسي. كما يعمل الليمون كمضاد للبكتريا وطارد لسموم الجسم ومخفض للحمى. كما يفيد الكبد والمعدة والأمعاء، ويقوي جدران الأوعية الدموية، عليه فإنه يمنع نزف اللثة ويفيد في اضطراب الدورة الدموية.

كما يعد عصير الليمون مفيداً لعلاج الأنفلونزا والبرد وأمراض الصدر ومقوياً جيداً للكبد والبنكرياس ويحسن الشهية ويساعد على الهضم. ويمكن استعمال عصير الليمون غرغرة لعلاج التهاب اللثة ونخر الأسنان وضد التهاب الحنجرة.

فيتامين ج Vitamin C: يمكن الحصول على فيتامين ج من مصادر طبيعية ومن مصادر كيميائية مشيدة، ومن أهم المصادر الطبيعية التي يوجد بها فيتامين ج هي البرتقال والليمون والفلفل الأحمر والملفوف واليوسفي والترنج والفلفل الأخضر والجوافة والمنقة والعنبروت والبطاطس والسبانخ والفراولة والطماطم والجرجير والبروكلي.

وتوجد منه أقراص تبلع مع ملء كوب من الماء ولا يجب مضغ الأقراص وتؤخذ بعد ساعة إلى ساعة ونصف من بعد الأكل. كما توجد كبسولات بالإضافة إلى محلول أو إلى حقن يمكن إعطاؤها عن طريق المختص. ويقوم فيتامين ج على إذابة المخاط الموجود بالشعب الهوائية في الرئة وإخراجه عن طريق الكحة. ويحذر من استعمال فيتامين ج للأشخاص الذين لديهم حساسية لهذا الفيتامين. وكذلك للأشخاص المصابين بمرض النقرس وحصاة الكلى، وكذلك المرأة الحامل والمرأة المرضع. كما يجب عدم أخذ جرعات كبيرة من فيتامين ج حيث إنه يسبب حصى الكلى ولو أن الدراسات لم تثبت ذلك.

الانفعالات

قال علماء نفس أمريكيون إن هناك ثمانية انفعالات أساسية، وهذه الانفعالات التي توجد على عدة مستويات متنوعة من الشدة هي: الغضب، الخوف، السرور، الحزم، الرضا، النفور، الدهشة، الاهتمام أو الفضول، وتتحد لتؤلف الانفعالات الأخرى. وقد توصل العلماء إلى أن هناك عاملين يحددان المشاعر والانفعالات وهما التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم الإنسان والسبب الذي يعلل به الشخص تلك التغيرات.

واستناداً إلى هذه النظرية فإن الانفعالات تنتج من تأويلات الناس لأحوالهم بعد استئثارهم فسيولوجياً. وقد يكون الأثر الخارجي للانفعال ظاهراً للناس كالبكاء والضحك واحمرار الوجه والحزن والفرح وغير ذلك من تغيرات الوجه الأخرى.

إن هذه التغيرات الخارجية تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية يحس بها الشخص نفسه، فهو يستطيع أن يحس بتسرع نبضات قلبه وتنفسه وباندفاع الدم الذي قد يجعله يحس بتحمل في يديه أو قدميه وبوخز في فروة الرأس أو خلف الرأس وربما قشعريرة وتصيب العرق أو كليهما أو رجفة في الجسم لا يستطيع معه الوقوف أو الإمساك بشيء.

وقد يؤدي تكرار حدوث الانفعالات غير السارة إلى أمراض نفسية جسيمة مستفحلة من أنواع مختلفة وليست هذه الأمراض وهمية بل حقيقية ١٠٠٪، وهي تؤدي إلى تعطيل كثير من وظائف الجسم كالهضم، بل أحياناً تؤدي إلى تلف

أسجة الجسم، كما هو الحال في القرحة الهضمية مثل قرحتي المعدة والاثني عشر والتهاب القولون.

ومن المعروف أن ارتفاع ضغط الدم وربما السكر والحساسية وكثير من الأمراض الأخرى يدخل في نشوئها عامل انفعالي قوي، وكثيراً ما تكون ذات منشأ نفسي (عاطفي) ويتشدد الأطباء في وقتنا الحاضر بالاهتمام بالأسباب النفسية للأمراض بأسبابها الجسمية على حد سواء.

ولابد أن نعرف مدى الصلة بين الانفعالات والصحة، فهذه الانفعالات سواء أكانت حادة أو عكسها ليس إلا جزءاً من الحياة، ولن تستطيع تفاديها بأي سبب من الأسباب.

إن الجزء الخاص بالانفعال في الجهاز العصبي هو الجهاز العصبي المستقل الأداء، فهو الذي يحكم وظائف بعض الأعضاء كضربات القلب وضغط الدم والهضم، وجميع هذه الوظائف أساسية للحياة، وهي تسير دون وعي منا ولا نستطيع أن نحكم فيها بشكل مباشر، والغدد الصماء متصلة اتصالاً مباشراً ووثيقاً بهذا الجهاز المستقل الأداء، وهي مثله سريعة الاستجابة للانفعال وذلك بصب هرموناته في الدم مما يؤدي إلى تنبيه سلسلة من التفاعلات في مختلف أعضاء الجسم، ومن الأمثلة المشهورة لعمل هذين الجهازين هو عندما يفرغ الإنسان أو يغضب فهو يحس بضربات قلبه قد أسرع ويحس بارتفاع قد حصل في ضغط دمه، وهذان الجهازان يجعلان الكبد يطلق في الدم قدراً كبيراً من وقود الطاقة المخزون فيها فيزيد مقدار السكر في الدم، وتتسع الأوعية الدموية الذاهبة إلى العضلات لتمدها بكمية أكبر من الدم الحامل لهذا الوقود، كأنما تتأهب للقيام بعمل جسيمي ضخم، في الوقت نفسه يقف إمداد الجهاز الهضمي بالدم فتقف تبعاً لذلك عملية الهضم مؤقتاً وتمتنع شهوة الطعام ويشحب لون جدار المعدة حتى يزول الفزع أو الغضب، وضبط الانفعال من قبل البالغين أمر مهم، ومعنى ذلك أن يمنعوا آثارها من الظهور على ملامحهم، فالطفل يضرب إذا غضب، ولكن البالغ إن فعل ذلك فسيسبب مشكلات، ومع ذلك فالانفعالات

نفسها والتغيرات الجسمية التي تصاحبها ليست قابلة للتحكم، فالمطلوب إذن هو إيجاد الطرق المقبولة المهذبة لمقابلة الأسباب التي قد تثير الانفعالات الضارة، ثم التعبير عن هذه الانفعالات بطريقة غير مضرّة عندما تثار، وأفضل طريقة في التحكم في الانفعالات هو ما يدرب عليه في صغره، فالمفروض مثلاً أن يغضب الطفل الصغير إذا ولد له أخ، وقد يحاول إيذاءه أو ضربه، وينبغي بالطبع ألا يسمح له بذلك، ولا ضرر من أن يسمح للطفل بأن يبدي شعوره بأنه لا يحب هذا الوليد الجديد، فذلك مما ينفس عن انفعاله ولا يضير الوليد لأنه لا يعرف شيئاً، ولا يجري عقاب الطفل وتأنيبه في أن يحمله على حب الوليد، ولكن إذا ما أظهر الوالدان للطفل تفهمهما لمشاعره التي يعبر عنها، على ألا تكون لها آثار مؤذية، فإنهما يكونان قد ألقيا عليه درساً غالياً في كظم غيظه وكبت انفعاله.

ما هي الأدوية العشبية التي يمكن استخدامها في الحد من الانفعالات التي تؤثر على صحة الإنسان؟.

توجد عدد من الأعشاب التي يمكن استخدامها للحد من الانفعالات وهي:

الناردين المخزني Valeriana: وهو نبات مهمل يصل ارتفاعه إلى ٢, ١ متر له أوراق ريشية مقسمة وأزهارها قرنفلية، الجزء المستخدم من النبات الجذر والجذمور اللذان يقلعان في فصل الخريف، تحتوي جذور وجذامير الناردين المخزني على زيت طيار وأهم محتوياته أسيتات البورنيول والبيتاكارفولين واليريدييدات وقلويدات.



ويستعمل الناردين المخزني ضد القلق والأرق والانفعالات والكآبة، ويؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذور وتوضع في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي ويترك مدة ٥ دقائق ثم يحلى ويشرب بين وجبات الطعام أو بمعدل

كوبين يومياً. كما يوجد مستحضر من الناردين يباع في محلات الأغذية التكميلية تحت مسى فاليريان Valerian.

حشيشة القلب St. John Wort: ويعرف بعدة أسماء مثل شجرة القديسين والهيوفاريقون، وهو نبات شجري معمر له أزهار كثة صفراء اللون، الجزء المستخدم من النبات الأطراف المزهرة، تعرف حشيشة القلب علمياً باسم Hypericum Perforatum تحتوي الأطراف المزهرة للنبات على زيت طيار (كاروفلين)، هيبيرسين وشبيه الهيبيرسين وفلافونديات.



يستخدم النبات كمضاد للاكتئاب ومضاد للتشنج وينبه تدفق الصفراء ومفرج للألم، كما أنه يعمل كمضاد للفيروسات، وطريقة الاستعمال أن تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من أزهار النبات وتوضع في كوب ثم يصب عليها ماء مغلي وتترك مدة ما بين ٥-١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم كوب في الصباح الباكر والآخر بعد وجبة الغذاء مباشرة. كما يوجد مستحضر مقنن في محلات الأغذية التكميلية تحت مسمى St. John Wort.

الزيفون والترنجان Lime and Balm: الزيفون شجرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، ذات لحاء رمادي أملس وأوراق قلبية. الجزء المستخدم منها الأزهار ذات اللون الأصفر، يعرف الزيفون علمياً باسم *Tilia Linden* وتحتوي الأزهار على فلافونيدات بالأخص الكويرسيتين والكامفيرول وحمض الكفائين ومواد هلامية وحمض العفص وزيت طيار، وتستخدم أزهار الزيفون كمضاد للنفرة والانفعالات الحادة والكآبة. أما الترنجات والمعروف علمياً باسم *Melissa officinalis* وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١,٥ متر ذو أزهار صغيرة بيضاء تحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وتربينات ثلاثية وفينولات وحمض العفص.

أما تأثيراته فهو مضاد للتشنج ومقو للأعصاب ومضاد للفيروسات. وطريقة الاستخدام هو أخذ ملء ملعقة شاي من مزيج مسحوقي أزهار الزيفون والترنجان بنسب متساوية ووضعها في ملء كوب ماء يغلي وتركها مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

رعي الحمام والبردقوش Vervan and Marjoram: رعي الحمام نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد له سيقان صلبة وسنابل زهرية أرجوانية مع بياض. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية. يعرف رعي الحمام علمياً باسم *Verbena officinalis* ويحتوي على إيريدييدات مرة وأهمها فرنين وفرنبالين وكذلك زيت طيار وقلويدات ومواد هلامية. ويستعمل كمقو عصبي ومقو ومنبه لإفراز الصفراء كمضاد للانفعالات وتهدئة النفس.

أما البردقوش *Marjoram* فقد تحدثنا عنه كثيراً وهو عشب معمر الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية، ويحتوي على زيت طيار يضم الكارفاكول والثيمول ومواد عفصية ومواد راتنجية وفلافونيدات. ويستخدم ضد آلام المعدة والقلب ومريح للأعصاب والرأس.

وطريقة استعماله يمزج رعي الحمام مع البردقوش بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق رعي الحمام وملعقة أخرى صغيرة من البردقوش وتوضع جميعاً في كوب

ثم يصب فوقه ماء مغلي ويغطى ويترك مدة ١٠ دقائق بعد التحريك، ثم يصفى ويضاف له عسل ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة.

الهدال والزعرور *Mistletoe and Hawthorn*: الهدال نبات متطفل على أشجار الزيتون والخوخ والمشمش والطلح والرمان، ويعرف أيضاً بالدبق، ومنه أنواع، الجزء المستخدم من الهدال الأوراق والأغصان والثمار الصمغية، يعرف علمياً باسم *Viscum Album* ويحتوي على جلوكوبروتينات ومتعددات الببتيز وفلافونيدات وحمض الكافئين واستيل كولين. ومتعددات الببتيز تثبط الأورام وتبته المقاومة المناعية وهي تخفف القلق والانفعال وتحث على النوم وتفرج نوبات الألم والصداع.

أما الزعرور فيعرف علمياً باسم *Crataegus oxyacantha* والجزء المستعمل منه الأطراف المزهرة والعنبات ذات اللون الأحمر القاني، يحتوي على فلافونيدات حيوية مثل الروتين والكويرستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات وكومارينات وحمض العفص. ويستعمل الزعرور كمقو للقلب ويوسع الأوعية الدموية ومزيل للسموم.

والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق خليط الهدال والزعرور بأجزاء متساوية، ويوضع في كوب ثم يملأ المغلي ويقلب جيداً ثم يغطى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل كوبين فقط في اليوم، وذلك بين وجبات الطعام، وتستخدم هذه الوصفة لعلاج النرفزة والانفعالات الحادة والكآبة.

حشيشة الملاك الصينية *Dang Gui*: حشيشة الملاك الصينية عبارة عن نبتة معمرة منتصبة قوية يصل ارتفاعها إلى مترين ذات أوراق خضراء زاهية وسوق جوفاء وأزهارها كتنة مظلية ذات لون أبيض، الجزء المستخدم من النبات الجذمور، وتعرف علمياً باسم *Anglica sinensis* وتحتوي على كومارينات، وزيت طيار، وفيتامين ب١٢، وبيتاسيتوسيتروول، وتعد حشيشة الملاك الوصفة المفضلة في الصين لدى النساء، فهي مقوية للدم ومضادة للتشنج وتدر الحيض ومقوية لوظائف الكبد وللجذمور مفعول مضاد حيوي ومسكن للحالات العصبية والنرفزة والانفعالات الحادة، وطريقة الاستعمال بأخذ ملء ملعقة صغيرة من

مسحوق الجذمور وتوضع في كوب ويصب فوقه ماء مغلي ويشرب منه بعد الفطور وأخرى عند النوم.

البابونج Chamomile: لقد تحدثنا عن البابونج كثيراً، ولكن نظراً لأهميته في تخفيف الانفعالات والشد العصبي فإننا سنتحدث عنه، والبابونج هو أزهار نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠سم ذات أوراق ريشية وأزهار صفراء تشبه أزهار نبات الربيع، الجزء المستخدم منه هو الأزهار التي تحتوي على زيت طيار يحوي استرات حمض التقليل والأنجليك والكامازولين وكذلك لاكتونات تربينية وفلافونيدات وكومارينات، يستخدم البابونج على نطاق واسع كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي، وهو مسكن معتدل ويحسن كثيراً من مستوى الهضم، كما يستخدم ضد الصداع والصداع النصفي، وكذلك لجلب النوم، ولعلاج وتهدة الانفعالات، والطريقة أن يؤخذ من الأزهار ملء ملعقة كبيرة من المسحوق ويوضع في كوب ثم يصب فوقه ماء مغلي ويقلب جيداً ثم يصفى ويشرب بهدوء مرة بعد الفطور وأخرى بعد العشاء يومياً، ولا يجوز زيادة عدد الجرعات ويجب ألا تتناوله المرأة الحامل، ويجب عدم الزيادة على الجرعة المحددة؛ لأنه يسبب بعض المشاكل مثل القيء وحدة المزاج والدوخة وثقل الرأس.

جذر الراسن Elecampane: وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار، أوراقه ذهبية تشبه الأقحوان وأوراق مدبية كبيرة وأزهارها ذات لون أصفر في الخارج وأسود في المنتصف، الجزء المستخدم من النبات الجذور، وتوجد من الراسن أنواع كثيرة، ويعرف علمياً باسم *Inula helenium* ويحتوي على أينولين بنسبة ٤٤٪ وزيت طيار، أهم مركباته اللانتول ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية ومواد صابونية ثلاثية التربين مثل دامار أنديانول وستيرونات، ويستعمل كمقشع ومزيد للتعرق ومطهر وملطف ومقول للهضم، حيث يرفع من مستوى الشهية ويفرج التخمة ولحالات الاكتئاب النفسي، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر النبات ويوضع في كوب ثم يضاف له ماء مغلي حتى الامتلاء، ثم يغطى ويترك مدة ما بين ٥-١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية، ويجب على الحوامل عدم استخدام هذا المستحضر.