

الإنفلونزا

قبل الحديث عن الأدوية العشبية المستعملة في علاج الإنفلونزا نود أن نعطي القارئ الكريم نبذة مختصرة بتعريف المرض.

ماهي أسباب الإنفلونزا؟

الإنفلونزا مرض حاد معد يصيب الجهاز التنفسي ابتداء من الحلق إلى الرئتين، ويعرف لدى دول الغرب باسم فلو (Flu). والإنفلونزا سببت في السنين الماضية أوبئة خطيرة تصيب أمماً بأكملها، ولكنها الآن قليلة الخطورة وذلك بفضل التقدم العلمي ولا سيما في طرق التطعيم الوقائية. والإنفلونزا تكون أشد خطورة على المسنين والأطفال، وأشد خطراً على مرضى الربو. والإنفلونزا تضعف المقاومة وعليه فإنها تمهد الطريق لغيرها من أمراض الجهاز التنفسي مثل التهاب الشعب وتكيسها والالتهاب الرئوي والتهاب الجيوب الأنفية والتهاب الأذن الوسطى، كما قد يتأثر بها القلب أيضاً.

الأسباب:

ماهي أسباب الإنفلونزا؟

سبب الإنفلونزا فيروس، ويعد هذا الفيروس من أكثر الفيروسات سرعة في الانتقال من شخص إلى آخر عن طريق العطس والسعال، وفيروس الإنفلونزا أربعة أنواع سماها العلماء أ، ب، ج، د، ويقسم كل منها إلى أربعة أقسام أخرى مثل أ١، أ٢. والفيروس أ٢ فصيلة جديدة ظهرت لأول مرة عام ١٩٥٧م وتعرف

باسم الإنفلونزا الآسيوية. وكان أول ظهورها في هونج كونج حيث أصابت أكثر من ٢٠٪ من الناس، ثم انتشرت ببطء حتى عمت أنحاء المعمورة، بأكملها في عدة أشهر. ونظراً لحدثة نوعها فلم يكن هناك طعم لمقاومتها.

الأعراض:

ما هي أعراض الإنفلونزا؟

عادة تظهر الإنفلونزا على الشخص فجأة بعد حضانة قصيرة للفيروس. وعندما يدخل هذا الفيروس إلى الجهاز التنفسي فإنه لا يقتصر على هذا الجهاز فقط بل يغزو الجسم جميعه في سرعة مذهلة. وأعراضه حمى وسعال وغثيان وآلام في الظهر والعضلات في أي جزء من الجسم، وتستمر الحمى ما بين يوم إلى سبعة أيام، ثم تنتهي فجأة، ولكن المريض يستمر في المعاناة من الإنهاك والضعف.

العلاج:

ما هو علاج الإنفلونزا؟

لا يوجد حتى الآن علاج ناجح للإنفلونزا، فمن المعروف أن الفيروسات لا تتأثر بأدوية السلفا والمضادات الحيوية ولكن هذه توصف لمريض الإنفلونزا من أجل درء مضاعفات الأمراض البكتيرية الأخرى مثل الالتهاب الرئوي. ويجب على المريض التزام الفراش من أجل وقاية غيره من هذا المرض السريع العدوى، ويجب على المصاب بالإنفلونزا الالتزام بالدفء وشرب السوائل بكثرة بالإضافة إلى تناول مسكنات الحمى كل ثلاث ساعات فإنها تساعد في القضاء على الحمى وتخفيف الآلام والضغط. ويجب على المرضى المصابين بالربو الذين يتعاطون علاجاً لذلك عند إصابتهم بالإنفلونزا زيادة جرعة أدويتهم الخاصة بالربو إلى الضعف لحين الشفاء من الإنفلونزا، ويجب التأكد من ذلك من طبيبهم المختص.

وهناك مصل للحد من الإنفلونزا يجب أخذه قبل التعرض للإصابة بوقت

كاف، ويجب على المسنين فوق الخامسة والستين والحوامل والأطفال ومرضى القلب والرئتين والكليتين استعمال مصل الإنفلونزا وبعاد التطعيم سنوياً، حيث إن حصانة المصل لا تدوم مدة طويلة، كما يجب الابتعاد عن الأماكن المزدحمة مثل المسارح وغيرها وكذلك ركوب السيارات العامة المزدحمة، كما يجب على كل مريض الإنفلونزا محاولة الاحتياط لكي لا يعدي غيره وذلك عن طريق تغطية أنفه وفمه عندما يكح أو عندما يعطس؛ وذلك باستعمال مناديل الورق الخاصة ورمي هذه المناديل في كيس القمامة واستبداله بمنديل جديد وهكذا. كما يجب عليه الإكثار من غسل يديه وأن تكون لديه منشفة خاصة في بيته لا يستعملها غيره وغسل الأواني التي يأكل فيها أو يشرب بها بعد الاستعمال مباشرة بماء مغلي. كما يفضل عدم معانقته للآخرين وعدم تقبيل الأطفال وعدم مصافحة الآخرين في أثناء إصابته بالإنفلونزا.

العلاج:

ماهي الأدوية العشبية المستخدمة في الحد من الإنفلونزا؟

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي تفيد كثيراً في علاج الإنفلونزا وهي:

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea: لقد تحدثنا عن حشيشة القنفذ الإرجوانية في موضوعات سابقة لكن حديثنا هنا عن تأثيرها على الإنفلونزا، حيث يقول الدكتور روي ابتون محاضر في الأعشاب الأمريكية: إن أفضل شيء



للأنفلونزا هو دمج حشيشة القنفذ مع عصير الليمون عند الشعور بأعراض الإنفلونزا، حيث يحضر مغلي من أزهار حشيشة القنفذ وذلك بأخذ ملعقة صغيرة وغمرها في ملء

كوب ماء مغلي وتركها ٥ دقائق، ثم يعصر على المغلي ليمونة كاملة، ثم يشرب من ذلك ثلاث مرات يومياً، أو يمكنك استخدام صبغة حشيشة القنفذ الموجودة في محلات الأغذية التكميلية بحيث تؤخذ ٢٥ نقطة وتوضع في كوب، ثم يعصر عليها ليمونه كاملة، ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، أو يمكن استعمال كبسولات حشيشة القنفذ الأرجوانية الموجودة أيضاً في السوق.

الثوم Garlic: لقد نجح المصريون القدامى في استعمال الثوم لعلاج الإنفلونزا والبرد، وأفضل طريقة لاستعمال الثوم هو تقطيع ثلاثة أفصاص من الثوم الأخضر الطازج ويلهم ثم يعقبه بشرب ملء كوب من الماء. ومن المعروف أن الثوم هو من أفضل الأعشاب الطبيعية التي تحتوي على مضادات الجراثيم والفيروسات ويكرر ذلك مرة كل مساء.

السلبوت الكبير Nasturtium: وهو نبات حولي متسلق يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار، أوراقه دائرية وأزهاره بوقية برتقالية اللون، وموطن هذا النبات البيرو، ويزدهر في الأماكن المشمسة وهو يزرع كعشبة للزينة والسلطة.

الأجزاء المستعمله من النبات الأزهار والأوراق والبذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات بما في ذلك الجلوكوتروبيولين والسبيلانتول والميروسين وحمض الأوكزاليك وفيتامين ج. يعد النبات من المضادات الحيوية الجيدة لكن الأزهار هي الأكثر تأثيراً، وقد استخدم هذا النبات من عدة قرون لعلاج الإنفلونزا والبرد والكحة، ويقدم أهالي البيرو هذا النبات ويستعملونه على هيئة شاي، حيث يؤخذ ملء ملعقتين من النبات المجروش ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

النعناع Peppermint: يحتوي النعناع على زيت طيار المركب الرئيس فيه المنثول وهو من مضادات البرد والإنفلونزا، ويستخدم النعناع على هيئة شاي حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأوراق الجافة وتوضع في كوب، ثم يضاف لها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب ويترك مدة ٥ دقائق مغطى ثم يصفى ويشرب. كما يستحب عمل مساج من زيت النعناع للصدر حيث يساعد على منع الإنفلونزا والبرد.

فطر شتاك Shitake Mushroom: يقول الباحثون اليابانيون: إن هذا الفطر الياباني الأصل والمعروف علمياً باسم *Lentinus Edodes* والذي يزرع على أرفف خاصة وعلى جذوع بعض الأشجار وله لون أبيض مثل الثلج يقولون إنه أفضل بكثير من العقاقير التجارية المصنعة كمضادة للفيروسات، ويقولون إن مركب اللنتين في هذا الفطر هو الذي يساعد على تقوية المناعة لكي تكافح فيروسات البرد والإنفلونزا وقد صممت وصفة تشتمل على هذا الفطر وهي كالآتي:

نصف كوب فطر شتاك طازج + نصف كوب ثوم مفروم + نصف كوب بصل على هيئة حلقات + كوبان سلطة مشكلة. يخلط فطر شتاك مع الثوم والبصل ويوضع عليها نصف كوب من صلصة السلطة، وتترك حتى تكون حلقات البصل طرية جداً ثم يضاف هذا المزيج إلى السلطة، وتحرك جيداً ثم تؤكل، هذه الكمية كافية لشخصين.

الحماض صغير الورق Sheep's Sorrel: وهو نبات معمر نحيل يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠ سم له أوراق سهمية الشكل وسنابل زهرية خضراء تتحول إلى حمراء عند النضج، الأجزاء المستعملة من النبات هي جميع أجزائه عدا الجذور، يحتوي على مواد إنثراكينونية واكزلات وكذلك فيتامين ج، ويستعمل قبائل الأسكيمو هذا النبات لمكافحة الإنفلونزا والبرد، حيث يستعمل إما طازجاً بحيث يؤكل لوحده

أو مع السلطة، ويمكن استعماله جافاً بأخذ ملء ملعقة كبيرة من النبات المجروش وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. هذا النبات ينمو على نطاق واسع في المملكة.



التفاح Apple: إن تناول تفاحتين بقشورها وبدورها تفاحة في الصباح وأخرى في المساء يخفف كثيراً من آلام وحمى الإنفلونزا، وبالنسبة للمصابين بمرض السكري فيأكل المريض نصف حبة صباحاً والنصف الآخر مساءً.

مزيج من اليانسون وحصا البان والشمر: تؤخذ كميات متساوية من هذه المواد وتطحن جيداً ثم تحفظ في برطمان، وعند الإصابة بالإنفلونزا يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من المسحوق وتوضع في كوب ويصب عليها ماء مغلي ويقلب جيداً ويحلى بالسكر، ويغطى ويترك مدة عشر دقائق ثم يشرب وهو دافئ بمعدل كوب بعد كل وجبة، حيث يقوم على تخفيض الحرارة تماماً ويقلل من حدة الإنفلونزا.

الأخيليا أم الألف ورقة Achelia: لقد سبق الحديث عن نبات الأخيليا أم الألف ورقة في مواضع سابقة، وهي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركباته لينالول، كافور سابينين وكمازولين ولاكتونات الأحادية النصفية وفلافونيدات



وحمض الساليسيليك وكومارينات وحمض العفص، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في كوب زجاجي، ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً وتقلب وتحلى بقليل من السكر وتغطى مدة ٥ دقائق ثم تشرب مرة بعد الفطور وأخرى عند الخلود إلى النوم، وتعد هذه الوصفة مضادة للإنفلونزا والزكام وخلافه.

رجل الأسد Lady's Mantel: وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم لها أوراق مفصصة وأزهار خضراء صغيرة جداً. الجزء المستعمل من النبات كل أجزائه بما في ذلك الجذر. تحتوي رجل الأسد على حمض العفص وجلوكوزيد وحمض الساليسيليك. تستعمل هذه العشبة لتخفيف حمى الإنفلونزا وتقليل آلامها، والطريقة أن يؤخذ من مسحوق العشبة ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب



ثم يصب فوقه الماء المغلي فوراً، ويقلب جيداً ثم يغطى ويترك مدة ٥ دقائق، ويمكن تحليته بالسكر أو العسل ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

شوربة الدجاج: يقول الدكتور أروين زيمينت بروفيسور بالولايات المتحدة الأمريكية: إن شرب جفنة من شوربة الدجاج المضاف إليها ثوم وبصل وفلفل أسود وشطة تعمل على مكافحة فيروس الإنفلونزا، ويقول البروفيسور زيمينت: إن مفعول هذه الشوربة يظهر بعد نصف ساعة من شربها، ويؤكد على طبخ الدجاج الذي يستعمل للشوربة حتى تتفسخ العظام عن اللحم.

