

البروستاتا

ما هي البروستاتا؟ وأين تقع؟ وما هو عملها؟

البروستاتا عبارة عن غدة تعرف بغدة البروستاتا، وهي عضو في الجهاز التناسلي عند الذكور فقط، وهي تفرز سائلاً كثيفاً يميل إلى اللون الأبيض يساعد على نقل الحيوانات المنوية (النطف)، ولكل ذكور ذوات الثدي شكل من أشكال غدة البروستاتا.

تقع غدة البروستاتا لدى الرجال تحت المثانة البولية تماماً وقبالة المستقيم مباشرة وتزن حوالي ٢٠ جم، وهي في حجم حبة أبو فرو (الكستناء) تقريباً. وتتكون غدة البروستاتا من نسيج عضلي وغددي وسطح ليفي خشن. وهي كتلة لحمية عضلية غدية مطاطة تدور كالحلقة حول قناة البول عند اتصالها بالمثانة، فهي تستطيع عند تضخمها، أن تضغط على قناة البول، فتخنقها، فتمنع البول أن يخرج فلا يستطيع صاحبه أن يتبول.

ما هو عملها؟

تقوم الخصيتان بإنتاج النطف وتنتقل عبر أنبويتين إلى البروستاتا، وهناك تتصل الأنبويتان بالأحليل، وهي القناة التي يمر بها البول حتى يخرج من الجسم، ويختلط السائل الذي تنتجه أو تفرزه البروستاتا مع النطف، وهذا السائل يغذي النطف ويساعد على نقله من الجسم عبر الإحليل.

مرض البروستاتا: والمعروف بمرض الأشياخ من آباء وأجداد تتركز خطورته الكبرى في أنه قد ينتهي بأن يحبس البول فلا يخرج من الجسم فيتسمم به المريض فيموت صاحبه، وكان الأجداد قبل التقدم العلمي يموتون بمجرد تضخم البروستاتا، حيث لم تكن هناك عمليات جراحية أو أدوية تقلص تضخمها.

تظهر أعراض البروستاتا في كل واحد من كل أربعة ممن تجاوزوا سن الخمسين؛ ولذلك يجب على من تعدى سن الخمسين من الرجال مراقبة بولهم، كم يخرج، وكيف يخرج، وحيث إن البروستاتا مرتبطة بجهاز البول، فما هو إذاً جهاز البول؟

جهاز البول يتألف في أعلاه من كليتين يمر بهما الدم فتأخذان منه الماء ترشيحاً، وفي الماء جميع فضلات احتراق الأغذية التي حدثت في خلايا الجسم بسبب نشاطه والتفاعلات الكيماوية فيه، والأجزاء الحيوية، وهذه المواد ذائبة في الماء المرشح. وهذا هو البول، وهو من الكليتين ينحدر في قناتين تعرفان بالحالبين (الأيسر والأيمن) تصبان في المثانة، وتتصل بالمثانة من تحت بقناة تعرف بقناة البول (الإحليل) وهي التي توصل هذا البول إلى القضيب فإلى الخارج.

ويوصف البول الناتج للأصحاء في الأربع والعشرين ساعة كالآتي:

الحجم: ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ سنتيمتر.

الكثافة: ١،٠٠٥ إلى ١،٠٢٢.

لونه: باهت، لون القش إلى أصفر عنبري.

البولينية: ٢٠ إلى ٣٠ جراماً.

حمض البوتريك: ٠،٦ إلى ٠،٧٥ جراماً.

النشادر: ٠،٥ إلى ٠،١٥ جراماً.

الكلوريدات: ١٠ إلى ١٥ جراماً.

الفسفات: ٢ إلى ٤ جرامات.

مجموعة المواد الصلبة: ٥٠ إلى ٧٠ جراماً.

من يصاب بالبروستاتا؟

يبدأ زيادة حجم البروستاتا بعد سن الأربعين، وقد وجدت متضخمة في ما بين ٣٥-٦٠٪ من الرجال الذين تجاوزت أعمارهم الخامسة والخمسين.

تضخم غدة البروستاتا : Enlargemet of the prostate gland

إن أخطر ما في مرض البروستاتا هو تضخمها، وعندما تتضخم تضغط على مجرى البول في أوله كما ذكرنا فيتعسر مسيل البول أو ينقطع انقطاعاً (ينحبس) ويعرف لدى عامة الناس "بالحصر".

والواقع أن الذي يتضخم ليس الغدة نفسها ولكنها غدد تبطن البروستاتا وتقع بينها وبين مجرى البول، ويتضخمها تزيح البروستاتا إلى الخارج فيصبح شكلها شبيهاً بشكل ثمرة أبو فرو (الكستناء) قاعدتها من أعلى إلى الخلف وعنقها من أسفل إلى الأمام، وتصبح البروستاتا ورماً ولكنه في الغالب يكون حميداً ونادراً ما يكون خبيثاً.

قد يزيد التضخم في البروستاتا حتى تصبح في حجم ثمرة اليوسفي الصغيرة أو ربما أكبر من ذلك.

اضطرابات الإفرازات:

ما أسباب تضخم البروستاتا؟

يبدو أن سبب تضخمها ربما يعود إلى اضطرابات في الإفرازات الهرمونية التي تنشأ عن تباطؤ يقع في النشاط الجنسي، والدليل على ذلك أن المرض يصيب الرجال بعد سن الستين، وربما قبل ذلك بقليل.

ما تأثير تضخم البروستاتا على المثانة؟

إن المثانة في الرجل الصحيح وعند امتلائها بالبول يكون شكلها كشكل الكمثرى ورأسها إلى أسفل، وإذا كانت البروستاتا صحيحة فإنها لا تتدخل في جريان البول

إطلاقاً، ولكن عندما تتضخم تؤثر في شكل المثانة فتضر بالمريض. إن البروستاتا عندما تتضخم تضغط من وراء وهي صاعدة، على المثانة فيحدث هذا الضغط في المثانة جيباً، يظل يزداد كلما زادت البروستاتا تضخماً، وعندئذ يظل هذا الجيب مليئاً بالبول حين يتبول المريض وعليه لا يفرغ بوله كله. إن هذا البول المتخلف فيه شر، حيث إنه لا يلبث أن يصيبه الفساد بسبب عدم خروجه وثباته في مكان لا منفذ له ويصبح حينئذ وكراً للميكروبات، حيث يلتهب جدار المثانة من جراء هذه الميكروبات العالقة بجدارها، وبالتهابه تصيب المريض أعراض من هذا الالتهاب فوق ما يعانيه من أعراض تضخم البروستاتا. إن البول في الرجل المعافى لا يلبث في المثانة عند امتلائها أكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات قبل أن يفرغ، ولهذا لا يتاح له الوقت بأن يفسد. وتجدر الإشارة إلى أن الرجل يفرغ حوالي ثلثين أو ثلاثة أرباع بوله خلال النهار والباقي في أثناء الليل.

هل يمكن أن تتأثر الكليتان من تضخم البروستاتا؟

نعم تتأثر الكليتان نتيجة لتضخم البروستاتا، حيث إن العدوى الميكروبية التي تصيب المثانة لا تتحصر فيها بل قد تصعد عن طريق الحالبين إلى الكليتين فتصيبهما وبإصابتهما تفسد وظيفتهما. ويظهر فساد وظيفتهما في تقصيرهما في استخلاص بقايا احتراق الأغذية في الجسم وطرد نفاياته عنه. ويظهر ذلك واضحاً في ارتفاع نسبة المادة الكيماوية المعروفة بالبولينا في الدم عند تحليله، وزيادة البولينا في الدم عن مقدار معلوم في حد ذاتها مرض خطير، إنه التسمم البولي، ويعين مقدار البولينا في الدم عند تحليله وهي تبلغ عند الأصحاء ٣٠ إلى ٤٠ ملليجرام إذا ما احتوى طعام الشخص على الكثير من البروتين (مثل اللحوم والبقوليات وغيرها).

ما الذي يجب على الشخص اتباعه عند بلوغه سن الخامسة والخمسين؟

يجب أن يكون الشخص يقظاً حيث إنه مع بداية التضخم المعتدل للبروستاتا لا يكاد الشخص يحس شيئاً غير عادي؛ لأنها لم تتضخم تضخماً كافياً يجعلها ترتفع فتضغط على المثانة فتجعل له جيباً يتخلف فيه البول. وهو أكثر ما يحس

به أول إحساس في الصباح عندما يقوم من النوم ويريد أن يتبول فيجد في ذلك صعوبة، إن الشخص يريد التبول ولكن البول لا يخرج، وإنما بعد لحظات وبعد صعوبة ويحس بحرقان وحرقان. ثم يخرج البول على هيئة قطرات في أول الأمر وبطيئاً وتطول مدة خروجه بشكل متقطع، وتكون المدة التي قضاها الشخص في التبول تعادل ضعف المدة عن الشخص المعافى. وقد يستمر على هذه الحالة مدة أسابيع أو ربما شهوراً أو حتى سنوات، دون أن يتزايد تزايداً ملحوظاً. ولكن عندما يتكون جيب المثانة ويصبح حقيقة واقعة بزيادة وتضخم البروستاتا عندها يتغير الحال، حيث تتعدد مرات البول وتتقارب كثيراً، وفي كل مرة لا يزيد مقدار البول الخارج إلى بضعة سنتيمترات مكعبة، وسبب هذا التقارب في المرات، وقلة البول الخارج في كل مرة، هو أن الذي يخرج من البول إنما هو المقدار الذي يفيض من الجيب المثاني الذي تكون نتيجة لتضخم البروستاتا. وبما أن هذا البول يركز في هذا الجيب ويتحول ويتحلل ويفسد عند خروجه تكون له رائحة النشادر نظراً لفساده، وهو يخرج على هيئة قطرات ويصاحب خروجه الألم والحرقان. وقد ينتهي حال المريض بأن يتوقف بوله فجأة وعندئذ لا بد من التدخل الجراحي.

والطبيب يستطيع ببساطة معرفة حجم تضخم البروستاتا حيث يدخل إصبعه في شرح المريض فيعرف كم تضخمت.

ويصح تقدير تضخم البروستاتا من قبل الطبيب معرفة وتقدير ما في المثانة من متخلف البول بعد أن يفرغها الطبيب بواسطة (الكسترة) التي يدخلها الطبيب إلى المثانة عن طريق القضيب.

متى يلجأ الطبيب إلى الجراحة؟

في بعض الحالات التي ينتبه فيها المريض من البداية إلى تضخم البروستاتا أو احتمال ذلك فيلجأ الطبيب في هذه الحالة إلى إعطاء المريض بعض العقاقير التي تخفف من الاحتقان القائم في الحوض أو بحقن الهرمونات وغير ذلك، وهذا العلاج إن لم يكن لإنقاص تضخم البروستاتا فهو قد يؤجل ازدياد

هذا التضخم، فإذا لم ينجح هذا العلاج تحتم على الطبيب اللجوء إلى الجراحة.

كيف تتم الجراحة؟

هناك إجراءات مهمة جداً لا بد من التأكد منها قبل عمل الجراحة وهي التأكد من حال الكليتين ومقدار البولينا في الدم وأنها تزيد عن ٥٠ ملليجرام في المائة سنتيمتر مكعب منه، وتسبق الجراحة تحضير خاص فيما يخص الطعام وذلك من أجل تقليل مقدار البولينا في الدم حتى لا تتجاوز ٥٠ ملليجراماً كما سبق ذكره ولتوقى العدوى من أي جانب. إن الجراحة نفسها وخاصة من قبل الجراح المتمرن لا تستغرق أكثر من ثلاثة أرباع الساعة. وقد بلغت مهارات الطب في هذا المجال حداً لا يتردد معه المريض في قبول أجزائها حتى ولو تعدى سن الثمانين، وقد أجريت فعلاً عمليات بنجاح لمرضى سنهم بين الثمانين والتسعين، والجراحة عادة أقرب إلى النجاح عندما يكون السن أصغر من ثمانين ومقاومة الجسم دون شك أكبر.

كيف يكون حال المريض بعد الجراحة؟

إن المريض بعد الجراحة يعود إلى حالته الطبيعية ويعود البول إلى جريانه سهلاً دون أي متاعب وتعود البولينا في الدم إلى المقدار المعقول وتزول الأعراض المزعجة التي يسببها تضخم البروستاتا. وقد رأينا كثيراً من كبار السن الذين أجروا جراحة البروستاتا وقد عانوا في تبولهم ما عانوا وعانوا من التسمم ما عانوه وهم يقولون إنهم بعد الجراحة يحسون بأنهم عادوا إلى الوراء عشرة أعوام وعشرين إلى الشباب والنشاط والمتعة بالحياة.

هل تؤثر إزالة البروستاتا في القدرة الجنسية أو الإخصاب؟

لا تؤثر إزالة البروستاتا في القدرة الجنسية على الإطلاق أما فيما يتعلق بالإخصاب فتؤثر إزالتها عليه، حيث إن السائل الذي تفرزه غدة البروستاتا والذي يغذي النطف وينقله من الجسم إلى الإحليل (القناة التي يمر بها البول)

لن يكون موجوداً بعد إزالتها، ولكن لا نستطيع الجزم بأنه لن يكون هناك إخصاب والله على كل شيء قدير.

هل يمكن أن يكون تضخم البروستاتا عائداً إلى فيروس من الفيروسات

أم لا؟

نعم يمكن أن تصاب غدة البروستاتا بفيروس معين وتتضخم، ويجب في هذه الحالة إعطاء إحدى المضادات الحيوية القوية مدة لا تقل عن شهر، ومن المضادات الحيوية الجيدة ما يعرف باسم mg 500 Ciprobay يؤخذ قرص كل ٦ ساعات ولمدة لا تقل عن شهر، ويكون بالطبع تحت رقابة الطبيب المختص.

هل يمكن أن يكون تضخم غدة البروستاتا تضخماً خبيثاً وما علاجه؟

نعم قد يصاب الرجال المتقدمون في العمر بسرطان البروستاتا، وفي كثير من الحالات ينتشر من البروستاتا إلى أجزاء أخرى من الجسم قبل اكتشافه. والباعث على هذا السرطان هو هورمون الذكورة "تستوستيرون" الذي تنتجه الخصيتان. وإذا انتشر واسعاً يلجأ الأطباء لعلاج بهرمونات أنثوية أو بالخصا وهو إزالة الخصيتين جراحياً، وإذا لم ينتشر السرطان إلى أبعد من البروستاتا أزيل النسيج المصاب به فقط.

العلاج:

هل هناك أدوية عشبية أو معدنية أو حيوانية يمكن استخدامها كعلاج

وقائي من البروستاتا المتضخمة؟

هناك بعض الأعشاب الجيدة التي تستخدم لعلاج تضخم البروستاتا وإخراج البول من جيب المثانة وتستخدم على نطاق واسع في أوروبا ومدعمة علمياً وهي:

بنور نبات سوبالميتو: والمعروف علمياً باسم Sabal serrulata من فصيلة

المروحيات (Palmaceae) وهو نبات شجري معمر أوراقه مروحية ينمو في

شمال أمريكا. للنبات ثمار عنبية الشكل تتكون في وسط الأوراق المروحية. الجزء المستخدم من النبات هي البذور ذات اللون الأسود، تحتوي البذور على المواد الكيميائية التالية: زيت طيار ١، ٢٪ زيت ثابت، ستيرولات صابونية، مواد عفصية ومواد عديدة السكار.

تستعمل بذور نبات سوبالميتو على نطاق واسع في أوروبا وأمريكا؛ ففي دراسة نشرت في مجلة بريطانية تسمى *The British Journal of Clinical Pharmacology* والذين أثبتوا أن خلاصة بذور نبات سوبالميتو بجرعة ٢٣٠ مليجرام في اليوم تزيد نسبة خروج البول لمن لديه تضخم في البروستاتا بمقدار ٥٠٪ وتخفض نسبة البول بما يعادل ٤٢٪ وتخفض تضخم البروستاتا.

وفي دراسة أخرى نشرت في مجلة الأدوية البريطانية لعام ١٩٩٣م وجد أن بذور نبات سوبالميتو لها تأثير على تضخم البروستاتا وعلى جريان البول أكثر من أي عقار آخر.

قشور نبات بيجم والمعروف علمياً باسم *Pygeum africanum* من الفصيلة الوردية، ونبات البيجم عبارة عن شجرة كبيرة دائمة الخضرة ذات أوراق متطاولة وأزهار بيضاء وثمار عنبية الشكل ذات لون أحمر.

تحتوي قشور النبات وهي الجزء المستعمل دوائياً على فاتيوسيترولز وتربينات ثلاثية ومواد عفصية.

ينمو النبات بكثرة في إفريقيا وتستعمل أخشابها على نطاق واسع، أما قشوره فيستخدمونها لعلاج الاضطرابات البولية.

وفي فرنسا أصبحت خلاصة قشور النبات العلاج الأساسي لتضخم البروستاتا، حيث يؤخذ مغلي القشور لتخفيف الآم الالتهابات الناتجة من تضخم البروستاتا المزمنة. ويقال إن الفرنسيين بدؤوا يستخدمونه أيضاً لعلاج سرطان البروستاتا. وقد عملت دراسة أكاديمية في فرنسا في عام ١٩٦٠م أثبتت إن نتائجها إيجابية على غدة البروستاتا، وفي أغلب الدول الأوروبية يفضلون استئصال غدة

البروستاتا، أما في فرنسا فإن ٨١ ٪ من المصابين بتضخم البروستاتا يستعملون قشور نبات بيجم.

البقدونس Parsley: والمعروف علمياً باسم *Petroselinum Crispum* من الفصيلة الخيمية، وهو عبارة عن نبات عشبي حولي ويعرف أيضاً باسم المقدونس وجاءت هذه الكلمة من موطنه الأصلي، وقيل أيضاً إن أصله من سردينيا ويسمى أيضاً بالكرفس الرومي. الجزء المستعمل من البقدونس هي جميع الأجزاء.

المحتويات الكيميائية للنبات: يحتوي نبات البقدونس على كمية كبيرة من فيتامينات E,C,A وكلوروفيل وزيوت طيارة، وأهم مركب هو المرستيسين ٢٠ ٪. وايول ١٨ ٪ كما يحتوي على فلافونيدات وكومارين كما يحتوي على كمية كبيرة من الحديد.

يستعمل البقدونس لعلاج أمراض كثيرة من أهمها إدارة للبول، ولهذا يستعمل في حالة تضخم البروستاتا، وكذلك للإقلال من تضخم البروستاتا، ويعد الشعب الهولندي من أكثر الشعوب التي تستعمل شاياً محضراً من أوراق البقدونس لهذا الغرض.

الجنسنج Ginseng: والمعروف علمياً باسم *Panax inseng* من الفصيلة الأرابلية. وهو نبات عشبي صغير معمر له أوراق مفصصة وثمار ذات لون أحمر زاه.

الجزء المستخدم من نبات الجنسنج هو الجذور التي تشبه في شكلها جسم الإنسان، ولا تجمع الجذور إلا بعد السن الخامسة للنبات، وأفضل أنواع الجنسنج الكوري فالصيني فالأمريكي، ويأتي نوع رابع ليس من جنس الجنسنج ولكنه يسمى جنسنج سيبيري.

المحتويات الكيميائية لجذور الجنسنج: يحتوي الجنسنج، صابونينات ثلاثية التربين وتمثل في المركبات المعروفة باسم جنسينوسايدز وكذلك مركبات اسيتالينية وبناكسانز وسيسكوتربينات، أما استعمالات الجنسنج فله استعمالات كثيرة من أهمها أنه مقول لجهاز المناعة ويقاوم العدوى بالجراثيم ويدعم وظائف الكبد.



كما يخفف من تضخم البروستاتا ويدر البول. والشعب الصيني هو من الشعوب التي تشرب شاياً مصنوعاً من جذور الجنسنج، حيث يؤخذ ربع ملعقة شاي من مسحوق الجنسنج ويضاف إلى كوب ماء سبق غليه ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم، ويمكن مضغ جذور الجنسنج وبلعها ولكن بكمية لا تزيد عن ٢ جرام يومياً.

بذور القرع Pumpkin Seeds: وتعرف أيضاً ببذور الدباء أو بذور اليقطين. وقد تحدثنا في الجزء الثاني من هذه الموسوعة عن اليقطين بشكل مفصل؛ وذكرنا أن بذور القرع تستعمل على نطاق واسع في علاج أمراض البروستاتا؛ وذلك لاحتواء البذور على كمية كبيرة من الماغنسيوم والزنك التي لها تأثير على أمراض البروستاتا.

حبوب لقاح النحل Bee Pollen: لقد وجد في دراسة أجريت عام ١٩٦٧م أن حبوب لقاح النحل كان لها تأثير لتخفيف أعراض تضخم غدة البروستاتا، توجد وصفة صينية جيدة جداً ضد تضخم البروستاتا تسمى Kat Kit wan Prostate Gland Pills كما أن هذه الوصفة تزيل آلام خروج البول عند مرضى البروستاتا.

ويجب استخدام الأحماض الأمينية وبالأخص الوصفة المكونة من خليط من الجلايسين واللانين وحمض الجلوتاميك حيث أثبتت دراسة علمية أن هذا الخليط من الأحماض الأمينية خفضت بشكل كبير من تضخم غدة البروستاتا لدى أكثر من ٩٠٪ من المرضى الذين عانوا من البروستاتا.

كما ينصح بتعاطي المواد التالية: فيتامين E وفيتامين B3 وحمض الفوليك، والمغنسيوم والكالسيوم والأرجنين والسيلينيوم والميثونين.



شيش الذرة Corn Silk: وهو الأسلاك أو الخيوط الذهبية التي تتكون في قمة عذوق الذرة. ويعتقد الهنود الحمر وبعض الأمريكيين أن شيش الذرة له قدرة كبيرة على تقليص تضخم غدة البروستاتا، كما أنه يخفف كثيراً من التهاباتها، ويستعملونه أكلاً وهو طازج أو يعملون منه شراباً، حيث يغلون الماء ثم يضيفون إلى ملء كوب من الماء المغلي ثلاث أونصات من شيش الذرة ويشربونه بعد عشر دقائق.

ولتلافي أمراض البروستاتا يجب عليك اتباع ما يلي:

- ابتعد عن تناول الأشياء التي تحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والكولا والتمتة والمدرات التي تزود إدرار البول.
- خذ عشاءك مبكراً وحاول تقليص السوائل التي تأخذها بعد العشاء. كما يجب عليك عدم استخدام أي من مضادات الهستامين؛ لأنها تقلص قوة انقباض المثانة، وأيضاً وصفات البرد والزكام لا سيما تلك التي تحتوي على مركب سودو افدرين Pseudoephedrine التي تثير انقباض أنسجة العضلات الملساء للبروستاتا.

• تحاشي الأطعمة التي فيها بهارات وكذلك مضادات الإسهال التي تثير المجاري البولية وبالتالي تثير غدة البروستاتا.

• الحمام الدافئ يرخي أنسجة العضلات المساء للبروستاتا.

• الجنس يساعد على عدم الاكتظاظ بسوائل البروستاتا.

يستخدم الثوم في جرعات قليلة حوالي فص ثوم يومياً أو يمكن استخدام مستحضرات الثوم الموجودة حالياً في الأسواق، حيث أثبتت دراسة أجريت للثوم المعمر أنه يدمر بشكل إعجازي نمو خلايا سرطان البروستاتا عند الإنسان، ولكن يجب على الأشخاص الذين يتعاطون أدوية مرققة للدم عدم استخدام الثوم بجرعات كبيرة.



البواسير

البواسير تضخم في أوردة المستقيم، وفي المستقيم نوعان من الأوردة: الأوردة الداخلية التي تبطن الجزء السفلي من المستقيم وتمتد إلى الأعلى، والأوردة الخارجية، التي توجد تحت الجلد في الشرج. وعندما تتسع هذه الأوردة تتحول إلى بواسير.

ويبدو أن كثيراً من الناس يرثون القابلية للإصابة بالبواسير. لكن التعرض لأي ظرف يسبب زيادة مستمرة أو طويلة في ضغط الدم في أوردة المستقيم قد يساعد على الإصابة بهذه الحالة، ومن هذه الحالات الإمساك والحمل والوقوف على القدمين لفترات طويلة والتعب التي تصاحب الإصابة بالدوسنتاريا المزمنة، ولا تسبب البواسير الناتجة عن الأوردة الخارجية الكثير من الألم أو الضيق إلا إذا تكونت جلطة دموية في الوريد، وسببت التهاباً، أما بواسير الأوردة الداخلية فقد تنزف، وقد تخرج من الشرج بسبب حركة الأحشاء، وقد يسبب هذا النوع من البواسير الألم والحكة.

ومن أعراض الإصابة بالبواسير النزيف، فقد يكون البراز مصحوباً بدم قان ويكون قليلاً في البداية ثم يزداد مع تقدم المرض، كما يشكو المصاب من ثقل فتحة الشرج، وقد يتحسس خروج الأوردة منها خاصة عند التبرز وهي ما يعرف بالدرجة الثانية من الإصابة، فإذا كان خروج هذه الأوردة دائماً كان المصاب في الدرجة الثالثة من الإصابة بالبواسير. كذلك يكون هناك إفراز متزايد من المخاط ولا يكون هناك ألم إلا إذا حدثت مضاعفات. وأخيراً تظهر الأنيميا على المريض نتيجة لفقدان الدم المستمر.

ويكون العلاج في الحالات الخفيفة بمراهم طبية أو تحميلات (لبوس) أو بالتغطيس في ماء دافئ، وفي الحالات التي يعاني فيها المريض نوبات مؤلمة متكررة أو نزفاً متكرراً أو مستمراً فيكون العلاج المثالي في هذه الحالة بالجراحة، حيث تستأصل هذه الأوردة المتمددة. ولا تجرى الجراحة إذا كانت البواسير عرضاً لمرض بالجسم. خلاف السرطان - فإنه يعالج المرض الأصلي - ومعالجة البواسير موضعياً بالزيوت والمراهم.

هل هناك علاج للبواسير بالأعشاب الطبية أو المشتقات الحيوانية؟

نعم هناك علاج بالأعشاب الطبية والمشتقات الحيوانية.

البصل ONION: سبق الحديث عن البصل في حالات سابقة، والطريقة أن يشوى البصل ثم يدهس مع دهن ثم تطلى به البواسير فإنه مفيد جداً ويستمر المريض في استعمال هذه الوصفة يومياً حتى تزول البواسير، ويجب عدم استخدام هذه الوصفة إذا كانت البواسير قد بدأت تنزف دماً؛ إذ يجب عليه الانتظار حتى يتوقف النزيف ثم يستخدم الوصفة بعد ذلك، كما يمكن غلي نصف بصلة متوسطة الحجم مدة ثلاث دقائق في لتر من الماء وتصفيته بعد ذلك وتبريده حتى يكون فاتراً ثم يحقن شرجياً.

أقماع الباذنجان Eggplant: الباذنجان نبات عشبي معمر يتراوح ارتفاعه ما

بين ٢٨-٧٠ سم له أوراق صوفية كبيرة مفصصة وأزهار بنفسجية وثمار كبيرة بنفسجية اللون.

يعرف الباذنجان علمياً باسم Solanum melongena والجزء المستخدم من النبات أقماع الثمرة والثمرة وعصير الثمرة والأوراق.

تحتوي ثمار الباذنجان على بروتين ومواد كربوهيدراتية وفيتامينات أ، ب، ب٢، ج. تستعمل ثمرة الباذنجان طازجة حيث تهرس وتوضع



على البواسير مرة واحدة في اليوم، أما أقماع ثمرة الباذنجان فتسلق مع اللوز المر واللوز الأخضر ثم تستخدم كدهان على البواسير.

الموز BANANA: الموز نبات معمر يعرف علمياً باسم *Musa spp* حيث توجد أنواع من هذا الجنس، والجزء المستخدم الثمار.



تستعمل ثمار الموز لعلاج البواسير، حيث تؤخذ حبة، وتقسم إلى قسمين ثم تطبخ على البخار نصف استواء بقشرها حتى تكون طرية جداً ثم تؤكل مرتين في اليوم مرة في الصباح على الريق ومرة قبل النوم، وهذه الوصفة إحدى الوصفات الصينية المشهورة.

التين FIG: سبق الحديث عن التين بالتفصيل، والجزء المستخدم من التين هو الثمار غير الناضجة والأوراق، حيث تغلى ثلاث أوراق من شجرة التين في لتر ماء، ثم يبرد وتغسل به البواسير أو يمكن الجلوس فيه، كما تؤكل حبة إلى حبتين من التين غير الناضج على الريق يومياً.

عشبة البواسير PILEWORT: نبات عشبي يصل ارتفاعه ما بين ١٠-٣٠ سم

له ساق أجوف رخوي يحمل أوراقاً كبيرة خطافية قلبية الشكل، الأزهار صفراء لماعة تعرف علمياً باسم *Ranunculus ficaria* الجزء المستخدم من النبات: الأجزاء الهوائية، يحتوي النبات على مواد صابونية وبروتو أنيمونين وأنيمونين ومواد عفصية وفيتامين ج.



يستعمل النبات على هيئة مرهم لعلاج البواسير، ويجب عدم استعمال النبات عن طريق الفم.

بذر قطنونا PSYLLIUM: ويعرف هذا النبات أيضاً باسم حشيشة البراغيث، وتوجد ثلاثة أنواع من هذا النبات، والجزء المستخدم من النبات البذور وقشور البذور.

تحتوي البذور على مواد هلامية، وأهم مركب في الهلام هو ارايينوكسايلان، ويحتوي أيضاً على زيت ثابت بنسبة ٢-٥ ٪ ومواد نشوية، وتستعمل بذر قطنونا لعلاج البواسير، حيث أثبتت الدراسات العلمية الأمريكية والألمانية والاسكندنافية أن بذور قطنونا لها خاصية التليين ومضادة للإسهال، ويوجد مستحضر من بذور قطنونا يباع في الصيدليات لهذا الغرض.

الهماميليس (المشتركة الإفرنجية) WITCH HAZEL: شجرة معمرة يبلغ ارتفاعها حوالي ٦ أمتار وتنتج على أطراف الغابات الرطبة، وقد سميت شجرة بندق السحرة؛ ذلك أن السحرة الهنود يصفون عليها قوة سحرية خارقة. تعرف علمياً باسم Hamamelis Virginiana والجزء المستخدم من الشجرة الأوراق والقشور.

تحتوي الأوراق والقشور على مواد عفصية بنسبة ٨-١٠ ٪ وفلافونيدات ومواد مرة وزيت طيار (في الأوراق فقط).

تستعمل القشور والأوراق لعلاج البواسير والالتهابات، وإيقاف النزيف الداخلي والخارجي ويستعمل مغلي الأوراق والقشور بعد أن يبرد قليلاً حيث يمكن للمصاب بالبواسير الجلوس في هذا المحلول، وتوجد طرق أخرى وهي أن تغمس قطع من القطن في المحلول ثم توضع في الثلاجة وبعد أن يأخذ المريض حماماً مائياً يضع القطن المشبع بالمحلول والمبرد في الثلاجة في فتحة الشرج لكي يلاصق الأوعية الدموية المتمددة، كما يمكن عمل مرهم من مستخلص القشور وتدهن به البواسير، وتعد صفات نبات الهماميليس فعالة لهذا الغرض.

الحنظل COLOCYNTH: نبات عشبي معمر مداد على الأرض له أوراق مفصصة مغطاة بشعيرات بيضاء، الأزهار صفراء إلى مبيضة، له ثمار كبيرة خضراء مخططة بلون أخضر فاتح وعند النضج تتحول إلى اللون الأصفر.

يعرف الحنظل علمياً باسم *Citrullus colocynthus* والجزء المستخدم منه الثمار.

تحتوي ثمرة الحنظل على لب هو المادة الفعالة، ويحتوي هذا اللب على مواد راتنجية، ومن أهم مركباتها إيلاتيرين (A) وإيلاتيريسين (B) كما يحتوي على قلويدات وبكتين ومواد صابونية، يستعمل الحنظل كمادة مسهلة قوية، ولكن بالنسبة لليواسير فإن الاستعمال يختلف، حيث تؤخذ الثمرة قبل النضج وهي ما زالت خضراء ثم تقسم إلى أربع قطع وتستعمل كل قطعة لدهن البواسير وهذه الوصفات مجربة وناجحة.



بذر الكتان LINNSEED: نبات عشبي صغير يتراوح ارتفاعه بين ٣٠-١٠٠ سم له أزهار زرقاء جميلة، ويعرف علمياً باسم *Linum usitatissimum* الجزء المستخدم زيت البذور والبذور.. تحتوي البذور على مواد هلامية وجلوكوزيدات فينولية وأنزيمات وبكتين وزيت ثابت وبروتين كما يحتوي على فلافونيدات وستيرولز.

يستخدم زيت بذر الكتان لعلاج البواسير حيث تدهن به إذا كانت خارجة، أو تمس قطع من القطن في الزيت وتدخل في فتحة الشرج وهذه الوصفة مفيدة.

عود ريح مغربي BERBERIS: ويعرف بالمأميران، وهو نبات صغير له أغصان معوجة صلبة لونها مصفر يعرف علمياً باسم *Berberis Aristata* والجزء المستعمل منه الثمار والسيقان والجذور والأوراق. يحتوي النبات على قلويد يعرف باسم بيربرين واكسي كائنين وبيربامين.

يستعمل في تسكين آلام البواسير، حيث يؤخذ ٤٠ جراماً من الأوراق أو الثمار في لتر ماء، ويغلى ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً.



زيت الخروع CASTOR OIL: كلنا نعرف زيت الخروع الذي يستخدم لتنظيف المخلفات في الأمعاء وهو من المسهلات، يؤخذ هذا الزيت وتدهن البواسير المتدلية به وذلك لعدة مرات وبحرص.

نخاع سيقان الجمال: يستخرج مخ أو نخاع الجمال ثم تدهن به البواسير فيشفيها وهذه الوصفة مجربة.

العاقول ALHAGI: وهو نبات عشبي شوكي معمر يعرف علمياً باسم ALHAGI GRAECORUM وهو أحد النباتات المستوطنة في السعودية والجزء المستعمل منه جميع أجزائه.

يحتوي على جلوكوزيدات انثراكينونية ومواد عفصية وراتجية وستيرولات غير مشبعة ومواد صابونية ومواد كربوهيدراتية.

تستخدم جميع أجزاء النبات شرباً أو بخوراً أو طلاءً حتى ولو برد ماؤه لعلاج البواسير، كما يستعمل النبات كمضاد لعلاج البواسير ولتخفيف آلامها.

ملاحظة مهمة لمرضى البواسير:

يجب على مرضى البواسير عمل أي نوع من الرياضة وأفضلها المشي، كما يجب علاج الإمساك لأنه أساس المشكلة ويجب الإقلال من تناول السمك ولحم البقر والحوامض والتوابل الحارة والاستمرار في دهن فتحة الشرج.



التجاعيد

تشغل مشكلة التجاعيد شريحة كبيرة من الناس وبالأخص السيدات اللاتي ينزعن عند رؤية أول رسمة للتجاعيد تقع على وجوههن. والاهتمام ببشرة الوجه قديم جداً ومحاولة التخلص من التجاعيد هو الشغل الشاغل لدى السيدات. ولم يكن الاهتمام ببشرة الوجه وليد اليوم بل هو قديم جداً، حتى إنه عندما فتح علماء الآثار في مصر مقبرة الملك توت عنخ آمون فرعون مصر الصبي عثروا على كنز من المشغولات الثمينة، ووجد الباحثون المهتمون بعملية الشيخوخة ورقة من البردي تحتوي على وصفة الملك المضادة للتجاعيد، وكانت عبارة عن زيت جوز الهند وأعشاب البلسم والnardين ممزوجة بدهن حيواني، لم تكن وصفات الفرعون المضادة للتجاعيد مختلفة عن الوصفات الأخرى الكثيرة التي وصفت على مر القرون، شاملة كل شيء من شحم الدب والإوز حتى القطران وزيت التريبتين.

كيف تظهر التجاعيد بشكل عام؟

تنتج التجاعيد بسبب التغيرات التي تحدث في الكولاجين Collagen وهو البروتين الذي يربط الإنسان ببعضه، وهو يشكل ثلث محتوى جسم الإنسان الكلي من البروتين و٧٠٪ من النسيج الضام.

إن الجلد والنسيج الضام لصفار السن يحتوي على كولاجين ذائب ومرن في المقام الأول. وكنتيجة لذلك يمكنه أن يمتص الرطوبة ويذبل. وهذه العملية المستمرة من الترطيب والانتفاخ تبقى الجلد صغيراً ومرناً ويبدو أملس وناعماً

ونضراً، ولكنه عندما يتعرض للشمس وللتدخين والشيخوخة الطبيعية يحدث تلف تأكسدي للجلد، وهذا التلف هو من النوع نفسه الذي يحدث للحديد عندما يصدأ، وفي الجسم تسبب هذه العملية الكيميائية تكوين الكولاجين غير الذائب الذي هو بالتالي غير مرن، وغير قادر على امتصاص الماء جيداً كما أنه لا ينتفخ.

وعندما يفقد الجلد المرونة والرطوبة تتكون التجاعيد والخطوط خاصة في المناطق المعرضة لضوء الشمس، وأهم تلك المناطق الوجه والعنق وظاهر اليد.

إن كثيراً من المرطبات الخاصة بالجلد التجارية التي تباع بدعوى أنها تجدد الكولاجين الذائب وتعيد للجلد شبابه متيحة لخلايا الجلد أن تمتص كمية أكبر من السائل بحيث تختفي التجاعيد، فأنا شخصياً أشك في ذلك الأمر.

هل هناك أدوية عشبية أو زيوت طبيعية تؤثر في التجاعيد؟

نعم هناك وصفات عشبية وزيوت طبيعية تساعد على التقليل من التجاعيد، حيث إن معظم مضادات التجاعيد الطبيعية تعتمد على مضادات التجاعيد الطبيعية وتعتمد على مضادات الأكسدة في المواد التي تخلص الإنسان من الشقائق الحرة، وهي جزيئات الأكسجين شديدة النشاط التي يعزى إليها السبب في التلف التأكسدي. تساعد المرطبات على منع الجفاف بينما ترطب وتلين الجلد، وأهم الأدوية العشبية المستخدمة في هذا المجال هي:



الخيار Cucumber: والخيار

نبات زاحف له ثمار متطاولة تشبه ثمار الكوسة والقثّة. يعرف علمياً باسم Cucumis sativus الجزء المستخدم من نبات الخيار ثمرته.

يحتوي الخيار على كمية كبيرة من ماء وفيتامينات أ وج ولا يحتوي على مواد غذائية كثيرة؛ لذلك هو

ينفع المصابين بالسمنة، والخيار الرطب البارد له تاريخ طويل في الاستخدام في تهدئة الحروق ومنها الحروق الناتجة عن أشعة الشمس وفي منع التجاعيد، والخيار أرخص ثمناً من المرطبات التجارية وأكثر فائدة، والطريقة أن يقطع إلى شرائح على هيئة أقراص رقيقة وتمسح بها على مكان التجاعيد، ويمكن أيضاً أن تفرمه في الخلاط ثم توضع الخلطة كقناع للوجه، ثم اشطف الوجه منه بعد ٣٠ دقيقة.



إكليل الجبل Rosmary: نبات اكليل الجبل يعرف أيضاً باسم حصا البان، عبارة عن نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات الهوائية، ويعرف علمياً باسم *Rosmarinus officinalis* ويحتوي على زيت طيار ويعد من مضادات الأكسدة. وقد عرف

نبات إكليل الجبل بين الباحثين اليابانيين بأنه علاج واثق ناجح ضد التجاعيد. استخدمه كأحد التوابل المستخدمة في الطهي أو اعمل منه شاياً بمقدار ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من مسحوق الأوراق الجافة وضعها في ماء كوب ماء مغلي واشربه بعد عشر دقائق بمعدل مرتين في اليوم.

اللوز Almond: ونبات اللوز شجرة كبيرة معمرة، الجزء المستخدم منها بذورها، ويعرف علمياً باسم *Prunus dulcis* ويحتوي اللوز على زيت



ثابت وهو غني بفيتامين أ، ب وبمقادير عالية من السكر والصمغ ومعادن مثل الفسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم

والكالسيوم والكبريت والصدويوم والحديد ويستخدم زيت اللوز لتدليك المناطق المتجمدة وهو يبطئ عملية التجعيد. وزيت اللوز أخذ طريقه بتزايد مستمر في عالم العطور والتجميل.

الصبار Aloe: ونبات الصبار عشب معمر له أوراق خنجرية الشكل عصيرية ممتلئة بعصير مائي ويعرف علمياً باسم Aloe vera والجزء المستخدم منه عصارة الأوراق المائية، وهو يحتوي على مواد انثراكينونية. ولقد ذكر موضوع الصبار في عملية منع التجاعيد حيث ذكرت كليوباترا أنها كانت تدلك وجهها يومياً بعصارة ورق الصبار، وجوزفين زوجة نابليون كانت تضيف عصارة الصبار إلى اللبن لتعمل منه غسولاً للوجه. ويعد الصبار مكوناً رئيساً في العديد من المنتجات الحديثة للعناية بالجلد.

زيت الخروع Castoroil: وزيت الخروع يستخرج من بذور نبات الخروع المعروف علمياً باسم Ricinus communis. وقد عرف واستخدم زيت الخروع منذ قرون طويلة كزيت للوجه وكجزء من مستحضرات التجميل، ويعد من المرطبات الجيدة للبشرة.



الأفوكاتو

Avocado:

والأفوكاتو عبارة عن ثمرة كبيرة تشبه في حجمها ثمرة الكمثرى، تحتوي ثمرة الأفوكاتو على بذور، هذه البذور

تحتوي على زيت ثابت وهو ذو رائحة عطرية مبهجة ويستخدم هذا كدهان للأشخاص ذوي الجلد الجاف، والطريقة أن يضع الدهان مباشرة على الوجه.

الكاكاو Cocoa: وشجرة الكاكاو شجرة كبيرة تعرف علمياً باسم

Theobroma وله ثمار كبار، وتستخدم زبدة الكاكاو المشهورة كمرطب أساسي في مستحضرات غول الجلد وأدوات التجميل، وتعد زبدة الكاكاو المادة الرئيسية لمنع التجاعيد الذي اقترحه صيدلي المنتجات الطبيعية د. البرت لونج، وهي ترطيب الجلد الجاف وبالأخص حول العينين وزوايا الفم والعنق. وهناك مرطب آخر مماثل لزبدة الكاكاو وهو زيت جوز الهند.

اللاكهيدرين Lachydin: هذه المادة تباع في الصيدليات، وهي مركب طبيعي، وهو حمض من الأحماض الألفاهيدروكسيلية (AHA) ويوجد في الفواكه واللبن الرائب وقصب السكر، وغالباً ما يطلق على الأحماض الألفا هيدروكسيلية أحماض الفاكهة، وهي تساعد على تقشير الجلد الميتة عن طريق إذابة السيداميدات وهي المواد التي تربط الخلايا معاً.

وإزالة الخلايا الميتة من على سطح الجلد تظهر الخلايا الممتلئة الحية الموجودة أسفلها والتي تشارك في إعطاء المظهر الأكثر شباباً، يستخدم أطباء الأمراض الجلدية تركيزات قوية من الأحماض الألفا هيدروكسيلية لتقشير الوجه.

كما أن اللاكهيدرين يزيد من سمك الطبقة الخارجية لخلايا البشرة، وبذلك يزيد من قدرة الجلد عن الاحتفاظ بالرطوبة فتزول التجاعيد والخطوط الدقيقة. وعلى عكس بعض العلاجات المضادة للشيخوخة مثل الريتين - Retin A الذي يسبب حساسية الشمس واللاكهيدرين لا يسبب هذه الحساسية، وفي دراسة تم فيها وضع اللاكهيدرين مرتين يومياً لمدة ٦ أشهر فقلل التجاعيد الدقيقة بشكل ملحوظ في ٩٠٪ من الأشخاص الذين استخدموه.

العنب Grape: من منا لا يعرف العنب، فهو من أفضل الفواكه، والعنب يحتوي على اللاكهيدرين في عدد كبير من مستحضرات الوجه. وبدلاً من استخدام اللاكهيدرين يمكنك عصر العنب، ثم تضع العصير بقشوره وبذوره على الوجه لقناع ويترك عليه مدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء.





الزيتون Olive: والزيتون معروف ويعرف علمياً باسم Olea europea ويستخدم زيت الزيتون لتطرية وتجميل الجلد، وهو يستخدم كمرطب فقط حيث يساعد على تأخير ظهور التجاعيد. والاستعمال يكون بعرض الوجه على بخار الماء برفق ثم يدهن بزيت الزيتون.

الأناناس Pineapple: وثمره الأناناس مشهورة لدى شريحة كبيرة

من الناس وتعرف علمياً باسم Ananas comosus وطريقة استعمال الأناناس أن تقرم الثمار ثم يوضع الهريس كقناع على الوجه ويترك مدة مدة نصف ساعة ثم يشطف بعد ذلك بالماء.

الجزر Carrot: وهو غني عن التعريف يعرف علمياً باسم Daucus carota وهو غني جداً بفيتامين أ، ونقص هذا الفيتامين يسبب جفاف الجلد وتجعه. يحتوي الجزر أيضاً على مضادات الأكسدة وأهمها البيتاكاروتين Beta carotene ويمكن أكل حبتين يومياً من أجل كل المواد الكيميائية المانعة لحدوث السرطان والتي يحتويها نبات الجزر، ولاستعمال الجزر ضد التجاعيد يفرم ويوضع على المكان ثم يترك مدة ٢٠ دقيقة ثم بعد ذلك يشطف بالماء.

قسطل الفردوس Horse Chestnut + بندق الساحرة Which hazel: وهما نباتان معمران يعرف الأول علمياً باسم Aesculus hippocastanum والثاني باسم Hamamelis virginiana. لقد اختبر العلماء اليابانيون ٦٥ مستخلصاً نباتياً ووجدوا أن سبعة منها لها نشاط فعال كمضادات للأكسدة لديها قدرة كبيرة ضد التجاعيد، ويمكنك الحصول على ثلاثة منها هي قسطل الفرس وبندق الساحرة وإكليل الجبل، ولكن الباحثون اعتبروا قسطل الفرس وبندق الساحرة



هما الأفضل. وتوجد مراهم في أماكن التغذية التكميلية من هذين العشبين، ولكن إذا وجد الشخص هذه النباتات فمن الأفضل أن يحضرهما بنفسه مع فازلين.

الفراولة Strawberry: وتعرف علمياً باسم *Frgia visca* والفراولة تحتوي على كمية كبيرة من السكر والأملاح المعدنية وخاصة الكالسيوم والحديد والفسفور، كما تحتوي على بروتين وحمض الساليسيلات الطبيعي، وطريقة الاستعمال هو فرم ثمار الفراولة ثم تعصر ويؤخذ عصيرها ويدهن بالعصير كامل الوجه مساء قبل النوم، ويترك حتى الصباح، حيث يغسل بماء فاتر كان قد غلي مع قليل من البقدونس، وتكرر هذه العملية ليلاً حيث تزول التجمعات ويشرق اللون.



تساقط الشعر

الشعر نوع من النسيج المتطور المتجدد يخرج من الجلد. وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية غير حية ممتلئة بنوع من البروتين المتجدد يعرف باسم الكيراتين، أي المادة القرنية. يختلف الملمس بين جزء وآخر من أجزاء الجسم، كما يختلف أيضاً فيما بين الجنسين وما بين فرد وآخر وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية. وإذا كان الشعر مجعداً فإن كل شعرة منه تكون ببيضاوية الشكل في المقطع المستعرض، أما إذا كان ناعماً ومنبسطاً فإنه يتخذ شكلاً أسطوانياً بشكل عام.

يتوقف لون الشعر على ما يحتويه من صبغة (خضاب) داكن يسمى ملانين من حيث كميته وتوزيعه وكذلك ما تحتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهواء، وكلما قل الميلانين خف لون الشعر. وكل شعر سواء كان أسود أم أشقر أم أحمر يحتوي على بعض الميلانين، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إليه على نوع متميز من الخضاب المركب من الحديد.

تثبت كل شعرة في جيب رقيق غائر في الجلد يسمى الجعبيّة، والجزء من الشعر الذي يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصبّة، وتتصل بجعبيّات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الزهمية وهي تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية هي الزهم أو الدسم تكسب الشعر لمعته المعروفة. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي كل جعبيّة شعيرية على مجموعة من العضلات الدقيقة، وفيما تنقبض هذه العضلات في بقعة تحتوي على عدة جعبيّات فإن ذلك يضيء على سطح الجلد في تلك البقعة ذات المظهر المسنن

المألوف الذي يعرف بالحبيبات الأوزية نظراً إلى أنها متشابهة النتوءات الدقيقة التي تبدو على جلد الأوز. وينمو الشعر من جذوره. فإنه بإضافة خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصبة تدريجياً إلى خارج الجلد، وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوتة من حيث النقص أو الزيادة، ولكن جعيبات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد، حيث إن جعيبية بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم نمو شعرة جديدة.

قشرة الرأس:

وفيما يتعلق بقشرة الرأس فتعد هذه المشكلة شائعة وهي تصيب فروة الرأس وهي تتميز بوجود قشور بيضاء أو صفراء من الجلد الميت، ويعرف المرض باسم (التهاب الجلد الزهمي) والقشرة تكسب المرء مظهراً غير محمود لما يسقط منه من قشور على ملابسه، ولما يحدثه من حكة مستمرة، فإذا هرش الشخص فروة الرأس هرساً شديداً أدى ذلك إلى خدش الجلد مما يسهل عدواه بالفطريات والبكتيريا التي لا تفارقه، وقد تنتشر العلة وفي أحوال نادرة قد تمتد إلى الحواجب والرموش والأذنين والأنف والرقبة محدثة احمراراً بالجلد في هذه المواضع. وفروة الرأس كغيرها من سطوح الجلد الأخرى تتخلص دائماً من الخلايا الميتة مستبدلة بها غيرها من الخلايا الجديدة. وفي هذه الحالة يبقى الجلد محتفظاً بمظهره السوي، على حين تطرح الجزئيات الميتة دون أن يلاحظ ذلك. وعندما تسرع هذه العملية على صورة شاذة يظهر قشر الرأس. والغدد الزهمية، وهي تلك المئات من الغدد الدهنية الدقيقة المتصلة بجذور الشعر والتي تزلق فروة الرأس، تعد مسؤولة عن هذه الحالة، وفي معظم حالات تقشر الشعر تصبح هذه الغدد مفرطة النشاط، وبذلك يصبح الشعر وفروة الرأس مفرطين في الدهنية، وتعرف هذه الحالة (بقشرة الشعر الزهمي) وتميل القشور حينئذ أن تكون مصفرة شحميه ويحدث هذا النوع من التهاب الجلد الزهمي عادة في الأطفال الرضع. وهناك نوع آخر من قشر الرأس، حيث تفسد فتحات الغدد الزهمية فيصبح الشعر جافاً هشاً، وفي هذا النوع تظهر القشور صلبة جافة ذوات لون رمادي أبيض.

علاج تساقط الشعر وقشور الرأس بالأعشاب الطبية :

لإعطاء شعر الرأس مظهراً ناعماً ممتازاً ولإطالة بقاء الشعر في فروة الرأس إلى أكبر مدة ممكنة تستخدم مجموعة من الزيوت المعروفة باسم الزيت الثلاثي، ويجب تحضيرها طازجة بنفسك حيث تؤخذ أجزاء متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر وتمزج جيداً وتوضع داخل زجاجة عنبرية اللون. وطريقة الاستعمال أن تؤخذ عدة قطرات من الزيت الثلاثي وتوضع على الشعر ثم يدلك الشعر وفروة الرأس برؤوس الأصابع دون عنف ولمدة عشر دقائق دلكاً متواصلًا على أن يكون هذا الإجراء قبل النوم ليلاً مباشرة ثم يمشط بمشط متسع الأسنان وبهدوء، ويغطى الرأس بمنديل أو بأي غطاء مناسب حتى الصباح. ثم يغسل الشعر في الصباح باستخدام رغوة الصابون فقط والماء الجاري، وإن ترك الشعر دون غسل فلا ضرر من ذلك، والتدليك مدة عشر دقائق يعطي فرصة لتحسين الدورة الدموية في فروة الرأس، وتمتص جذور الشعر الزيت الثلاثي وهذا هو السر في صيانة الشعر واستمراريته ومنع القشرة في فروة الرأس وإزالتها تماماً. ويستمر الشخص يومياً ولمدة شهر. أما في الشهر الثاني فيكون الدهان والتدليك يوماً بعد يوم، وأما في الشهر الثالث فيكون التدليك والدهان مرة في الأسبوع ويستمر الشخص فيما بعد على هذا المنوال مرة واحدة في الأسبوع.

علاج تساقط الشعر:

من الوصفات الجيدة في علاج تساقط الشعر وقشرة الرأس ما يلي:

الزعتر Thyme: نبات الزعتر عشب يحتوي على زيت طيار وهو المكون الرئيس في هذا النبات. وطريقة الاستعمال أن يسحق نبات الزعتر سحقاً ناعماً جداً ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة ويوضع في ملء كوب ماء بارد عادي ويغطى ويترك مدة ٢٤ ساعة كاملة ثم بعد ذلك يصفى الماء من الثفل ويستخدم لتدليك فروة الرأس بلطف؛ وذلك عند النوم مباشرة، وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة عند النوم.

السفرجل: السفرجل فاكهة مشهورة، وهذه الوصفة بالذات تخص قشرة فروة الرأس، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور ثمار السفرجل



وتوضع في كوب ماء بارد ويغلى مدة ٢٤ ساعة. يؤخذ الماء بعد تصفيته ويفرك به فروة الرأس مدة نصف ساعة يومياً عند الذهاب إلى النوم، وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة مع ملاحظة أن يكون المنقوع طازجاً يومياً أولاً بأول، ويستمر الشخص على هذا المنوال مدة شهر على الأقل ويمكن تكرار ذلك مدة شهر آخر إذا دعت الحاجة.

الفجل: يجب الإكثار من أكل الفجل البلدي أو حتى الفجل المستورد، وهذه الوصفة جيدة جداً لإنبات الشعر المتساقط، كما يمكن استخدام عصير الفجل مع زيت الخروع كدهان لفروة الرأس، حيث يفرم الفجل ثم يؤخذ عصيره وتمزج معه كمية قليلة من زيت الخروع، ويدهن بهذا المزيج فروة الرأس ويستمر الشخص على هذا الاستعمال مدة شهر وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم في أي وقت.



فول الصويا Soybean: وقد سبق الحديث عن فول الصويا وهو من الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من البيوتين (Biotin) وهو أحد المغذيات المهمة التي تشبه الفيتامينات. ومن المواد الطبيعية التي تحتوي على البيوتين الثوم

والجنسنج الأمريكي والشوفان والشعير والأفوكادو وبذور القطن والذرة والسمسم، ولكن فول الصويا هو أغنى هذه المواد بمادة البيوتين. ولاستعمال فول الصويا تؤخذ أربع ملاعق أكل وتؤكل أو يمكن شراء مستحضر البيوتين الذي يوجد جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية والجرعة منه ٦ ملجم يومياً.

الزنجبيل والسمسم Ginger and Sesame: يؤخذ زنجبيل طازج ويقشر ثم يعصر ثم تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من عصيره وتخلط مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم مع نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون وتمزج جيداً ثم تدلك فروة الرأس بهذا المزيج بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع.

بذور البقدونس Barseley Seeds: تستخدم بذور البقدونس لعلاج ضعف الشعر، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق بذور البقدونس وتخلط بحوالي كوب من الماء ويترك مدة ١٢ ساعة، ثم تدلك به فروة الرأس يومياً عند النوم ولمدة أسبوع، ثم بعد ذلك ثلاث مرات في الأسبوع الثاني ثم مرتين بعد ذلك أسبوعياً.

زيت الزيتون مع صبغة قشرة جوزة الطيب: يؤخذ حوالي نصف فتجان قهوة من زيت الزيتون ويمزج مع ربع فتجان من صبغة قشرة ثمرة جوزة الطيب ويدلك بهذا المزيج فروة الرأس وبمعدل مرة واحدة في اليوم ولمدة شهر. هذه الوصفة لتقوية الشعر.

زيت الورد + زيت الآس + زيت الحنظل + حنا + كثيرا + زيت خروع: تستخدم هذه الوصفة على أن تعمل طازجة بالمنزل، حيث تؤخذ كميات متساوية من المواد المذكورة أعلاه وتسحق المواد الصلبة مثل الحناء والكثيرا ثم تخلط بالزيوت المرافقة وتستخدم كدهان بمعدل مرتين في الأسبوع وهذه الوصفة تمنع سقوط الشعر.

القراص Stinging Nettle: يستخدم القراص بالنسبة للشعر على هيئة خل، والطريقة أن يؤخذ حوالي خمس ملاعق كبيرة من مسحوق نبات القراص ويوضع في إناء يحتوي على لتر من الخل العادي، ثم يوضع فوق إناء يحتوي على لتر من الماء + نصف لتر من الخل العادي ثم يوضع فوق النار ويترك يغلي مدة نصف

ساعة ثم بعد ذلك يحفظ في زجاجة مغلقة، ويستعمل منه ما يكفي لذلك فروة الرأس وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

الكزبرة + أوراق الرمان Coriander: يوجد من الكزبرة نوعان: الكزبرة العادية المعروفة وكزبرة البئر، حيث تؤخذ أجزاء متساوية من الكزبرة العادية وكزبرة البئر وأوراق الرمان الجافة ثم تمزج سوياً مسحوقة، وتغلى مع لتر من الماء، ثم تصفى ويغسل بها الشعر فقط، وذلك كإجراء إضافي مع إحدى الوصفات السابقة، حيث إن هذه الوصفة تثبت الشعر في فروة الرأس كما تعطيه ملمساً ناعماً ولوناً جذاباً.

السناميكي Senna: من المعروف أن أوراق السناميكي من المسهلات الجيدة ولكن في هذا الموضوع تستخدم السناميكي ضد حكة الرأس وضد سقوط الشعر ويزيد من طوله ويسوده نوعاً ما، والطريقة أن تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق السناميكي وتوضع في ملء كوب من الخل العادي ويوضع على النار ويترك مدة نصف ساعة ثم يصفى ويغسل به الشعر وتذلك به فروة الرأس مرة واحدة في اليوم.

خيار + جزر + جرجير: نظراً لأن تساقط الشعر أساسه نقص في المواد الغذائية وبالأخص فيتامين (أ) الذي يوجد بكثرة في كل من الخيار والجزر والجرجير وعليه فإنه يجب أكل الخيار بواقع نصف كيلو يومياً ويجب أن يؤكل بقشوره، أما فيما يتعلق بالجرجير فتؤخذ حزمة وتوزع على مرتين في اليوم وإذا كانت الحزمة كبيرة فتوزع على ثلاث مرات في اليوم. ويستمر تناول هذه النباتات الثلاثة مدة شهر، ويفضل أن تستعمل هذه الوصفة قبل استعمال وصفة الزيت الثلاثي بشهر، حيث إنها تزيد من تأثيره.

عرقسوس Licorice: عرقسوس يحتوي مادة الجلسيريزين المعروفة بتقليلها للإفرازات الزيتية من فروة الرأس، حيث إن المحافظة على نسبة الإفرازات الدهنية منخفضة تؤدي إلى السيطرة على قشرة الرأس، والطريقة أن يؤخذ مقدار حفنة من مسحوق عرقسوس ووضعه في مقدار لتر من خل التفاح في زجاجة مغطاة وتستخدم كفسول للشعر بمعدل مرة واحدة في اليوم.

تطبل البطن

يعود تطبل البطن أو ما يعرف بغازات البطن إلى الهواء المتكون في المعدة نتيجة للأكل السريع وابتلاع كميات كبيرة من الهواء، كما يمكن أن يكون نتيجة لشرب المشروبات الكربنة أو للتدخين أو لمضغ اللبان أو الحديد وفمك ملآن بالأكل أو لأكل بعض المأكولات الطبيعية التي تسبب كثرتها بعض الغازات مثل البقوليات. ويقوم الجسم بمحاولة إخراج هذه الغازات من إحدى فتحات الجسم، بسبب تراكم الهواء تتمدد البطن أو بمعنى أصح تنتفخ البطن.

والأطفال الرضع سواء من يتغذى منهم على حليب الأم أو الذين يرضعون من الرضاعة يبتلعون الهواء وهم يرضعون، وقد يلزم ذلك شيء من المضايقة إذا لم يتردوا الهواء عن طريق التكريع وذلك بأن يوضع الرضيع على كتف أمه أو المرضة وترت على ظهره برفق مرتين في أثناء الرضاعة ومرة بعد انتهائها. وأحياناً يكون وجود الهواء في البطن لدى البالغين رد الفعل لأطعمة جديدة كثيرة وحارة أو الأطعمة الفاسدة أو تناول الطعام والشخص متعب أو في حالة توتر عاطفي ويشعر الشخص بالمضايقة والألم، ويمكن أن يكون الألم شديداً حتى إنه يشخص أحياناً على أنه جلطة قلبية.

ويمكن حل مشكلة آلام غازات البطن بأخذ ملء ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم المذابة في ملء كوب ماء. ويجب عدم استعمال الحقن الشرجية والمسهلات وغير ذلك من أساليب المعالجة حيث إنها عديمة الجدوى وضارة.

هل هناك أعشاب أو مشتقات حيوانية لعلاج تطبل البطن؟

نعم يوجد عدد كبير من المشتقات العشبية تستعمل ضد غازات البطن، مثل:

اليانسون Anise: من المعروف أن ثمار اليانسون مضادة للمغص وطاردة للغازات والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من اليانسون وتغلى مدة خمس دقائق في وعاء يحوي ملء كوب من الماء ثم يبرد ويصفى ويشرب بعد الأكل.

البابونج Chamomile: يستعمل من البابونج أزهاره التي تشبه أزهار الأقحوان، حيث تعتبر طاردة للغازات ومهضمة وفتاحة للشهية وضد المغص أيضاً، والطريقة أن تؤخذ نصف ملعقة كبيرة من الأزهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق مغطى، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بعد الأكل مرة واحدة فقط في اليوم.

ماء زهر البرتقال Orange Floewer Water: يوجد ماء زهر البرتقال جاهزاً لدى بعض العطارين، حيث يؤخذ مقدار خمس نقط من ماء الزهر ويضاف إلى ملء كوب ماء ويشرب مباشرة بعد الأكل مرة واحدة في اليوم، وهو مفيد جداً لطرد الغازات.



الشبث Dill: الشبث جيد جداً لطرد الغازات وللسلطة حيث تؤخذ حزمة شبت وتغسل جيداً ثم تقطع إلى قطع صغيرة مع جذورها ثم تغلى مع نصف لتر من الماء ثم يشرب ملء كوب من هذا المغلي ويؤكل الشبث.

الحلبة Fenugreek: تعد الحلبة من

المواد الممتازة لطرد غازات المعدة، والطريقة أن يغلى ملء ملعقة أكل مع ملء كوب ماء مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم مرة بعد الفطور ومرة أخرى بعد العشاء.

الكزبرة Coriander: تستخدم ثمار الكزبرة كطارد للغازات، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتغلى مدة دقيقة مع ملء كوب ماء، ثم يصفى بعد ذلك وتشرب مرة واحدة بعد الفطور أو العشاء أو عند الشعور بغازات في البطن.

الكمون Cumin: يستعمل الكمون (ثمار) لعلاج تشنجات البطن ولطرد الأرياح والغازات حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من ثمار الكمون وتوضع في حوالي لتر من الماء ويغلى على النار مدة ثلاث دقائق. ثم يبرد ويؤخذ من هذا المغلي المصفى كوب قبل الأكل بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم (جرعة واحدة قبل كل وجبة) وذلك مدة أسبوعين كاملين.

الكرابيه Caraway: تستعمل بذور الكرابية على نطاق واسع لعلاج غازات البطن، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي، ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب مرة أو مرتين في اليوم.

البردقوش Origanum: ويعرف بالمردقوش وبالودوش والوزاب والمرزنجوش ويستعمل لطرد الغازات، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشب كاملاً وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يترك مدة 5-10 دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة مباشرة. كما يمكن استعمال غصن طازج من البردقوش.

ثمار العرعر Junper fruit: تستعمل ثمار العرعر إما عن طريق أكلها ببطء (استحلابها) أو شرب مغليها لعلاج تطبل البطن، والطريقة أن تمضغ



بضع حبات من ثمار العرعر وتبلع أو أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الثمار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة 10 دقائق ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

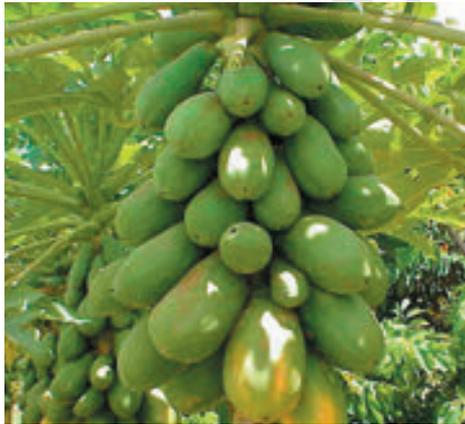
حشيشة الهر Catnip: وهي عبارة عن نبات صغير من الفصيلة الشفوية، حيث يستخدم مغلي هذا النبات مهضماً وطارداً للغازات، والطريقة أن تؤخذ



ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتغمر في ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة ما بين ٥-١٠ دقائق، ثم يصف ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

زيت الزيتون Olive oil:

يعتمد الإيطاليون على زيت الزيتون في طرد غازات البطن، حيث يقوم على تليين جدار المعدة ويساعد على الهضم، حيث يضعون كمية لا بأس بها مع السلطة أو شرب ملعقة صغيرة من الزيت خلال الأكل.



العنبوت Papaya:

استخدم العنبوت من عدة قرون لطرد الغازات، حيث يؤكل من ثمار العنبوت بعد الأكل مباشرة وهو ثمرة لذيذة ويعد من الفواكه المنعشة.

الزعر Thme:

لقد اعتاد الرومانيون الأغنياء شرب شاي الزعر بعد الوجبات الدسمة، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الزعر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات، ويمكن إضافة ملء ملعقة عسل نحل للتحلية.

العسل Honey:

لقد ذكر العسل في القرآن وفي التوراة كعلاج، ويستخدم العسل منذ آلاف السنين لعلاج كثير من الأمراض ومن أهمها طرده لغازات البطن، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة عسل بعد الوجبات.

القرنفل Clove: يحتوي القرنفل (المسمار) على مادة اليوجينول كمادة رئيسة في الزيت الطيار الذي يحويه الذي ينبه أنزيم الهضم المعروف باسم تربسين (Trypsin) وهو طارد للغازات، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ما بين ١٠-٢٠ دقيقة، ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أي مرة بعد كل وجبة.



القرفة Cinnamon: يستعمل الصينيون الدارسين أو القرفة كعلاج شعبي منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم وبالأخص ضد الغازات أو الأرياح، حيث تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق القرفة الصينية وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة ١٥ دقيقة ثم يشرب مرة واحدة بعد الغداء.

الزوفيا Hyssop: وتعرف بأسنان داود، وتستعمل الأجزاء الهوائية من النبات بعد تجفيفه وسحقة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ثم يترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات، وهذه الوصفة جيدة لتسكين آلام المغص وطرده الغازات وكذلك لعلاج الأمساك.

حشيشة النحل Lemon balm: وتعرف بالترنجان، وتستعمل الأوراق لعلاج حالات التوتر والاكنتاب، وهي أيضاً طاردة للأرياح مما يجعلها مثالية لأي شخص يعاني من اعتلالات معدية. والطريقة أن يؤخذ ملء كوب ماء مغلي ويضاف له ملء ملعقة من مسحوق النبات ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بعد كل وجبة طعام.



القنطريون العنبري Blessed thistle: وهو نبات عشبي، الجزء المستخدم

منه جميع أجزاء النبات، وهو يستعمل لتحسين الشهية وطارده للغازات، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء وأخرى بعد وجبة العشاء.





حشيشة الليمون Lemon grass:

وهي عشبة زكية الرائحة والجزء المستعمل منها الأوراق والزيت العطري. وتستعمل حشيشة الليمون بشكل عام لعلاج المشكلات الهضمية حيث ترخي عضلات المعدة والأمعاء وتزيل آلام المغص وانتفاخ البطن، وهي ملائمة جداً للأطفال على وجه الخصوص وتستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق النبات على نصف كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق ثم يشرب.

حصا البان Rosemary:

وهو نبات عشبي عطري معمر، والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات الهوائية، ويستعمل حص البان للشهية ولشاكل الجهاز الهضمي، حيث يزيل المغص والغازات ويحسن الدورة الدموية، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة متوسطة تضاف إلى كوب ماء مغلي ويترك مغطى مدة ما بين ١٥-٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب مرة في الغداء بعد الأكل وأخرى بعد طعام العشاء.

نصائح عامة :

- يجب على الشخص عندما يأكل الطعام ألا يتحدث كثيراً، حيث إنه مع الحديث يبلع كمية من الهواء تكون سبباً في غازات البطن.
- يجب مضغ الطعام مضغاً جيداً مع غلق الفم مع المضغ.
- يجب الإقلال من اللحوم الحمراء الغنية بالدهون.
- شرب الماء بعد الطعام مباشرة وعدم شربه خلال ساعتين بعد تناول الطعام؛ لأن المعدة في هذه المدة مشغولة بهضم الطعام المنوط بها هضمه.
- عدم تناول أطعمة أخرى مهما كان مقدارها بين وجبات الطعام، كذلك عدم تناول طعام أكثر من اللازم.
- ولقد صدق المثل الدارج الذي يقول: "المعدة بيت الداء والحمية أم الدواء".
كما أن هناك أثراً مروياً يقول: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه".



التيفوئيد

عدوى بكتيرية تدخل الجرثومة إلى جسم الإنسان عن طريق الفم بسبب تناوله طعاماً أو شرباً ملوثاً، مثل الماء واللبن والغذاء وبخاصة الصدفيات. يحمل عادة الذباب هذه الجراثيم إلى الماء والطعام، حيث ينقلها عن فضلات المرضى وحاملي الجراثيم. وفي المدن يقوم حاملو الجراثيم ممن يعملون في تحضير الطعام بدور مهم في نشر المرض. تدخل الجراثيم المسببة لمرض التيفوئيد إلى الجسم عن طريق القناة الهضمية متجهة إلى الأمعاء ثم تتكاثر في الدم. ومدة حضانة المرض تتراوح بين عشرة أيام إلى خمسة عشر يوماً تقريباً ثم تستقر الجراثيم في الأمعاء الدقيقة والمرارة.

أعراض مرض التيفوئيد:

تبدأ أعراض مرض التيفوئيد بالصداع والتهابات في الحلق وحمى شديدة تبلغ درجة الحرارة فيها ٤٠ درجة مئوية، ويستمر ارتفاع درجة الحرارة ما بين ٦ إلى ١٠ أيام، ثم تنخفض إلى أن تزول في الأسبوع الرابع تقريباً. وعادة ترافق المريض نوبات من القشعريرة وعرق وفقدان لشهية الطعام. كما يحدث في كثير من الأحيان انتفاخ البطن وإسهال أو إمساك وغير ذلك، وقد تحدث مضاعفات خطيرة تؤدي إلى نزف دموي في الأمعاء أو تؤدي إلى انتفاها أو إلى مضاعفات أخرى. وتختلف حركة إفراغ الفضلات من شخص لآخر، فتارة يصاب بعضهم بإسهال مائي أخضر اللون وتارة يصاب آخرون بإمساك، ويظهر طفح جلدي مكون من بقع حمراء بعد أسبوعين على الصدر والبطن بالخصوص. أما في

الحالات الشديدة فإن المريض يهذي ويحملق بعينيه في الفضاء. ويعد هذا المرض خطيراً وقاتلاً إذا لم يعالج المعالجة المطلوبة.

كيفية انتقال المرض:

ينتقل المرض كما ذكرنا مسبقاً بواسطة البول والبراز، وقد تتسرب العدوى الجرثومية من دورات المياه بواسطة المياه الجوفية إلى الآبار ومجاري المياه التي تستعمل كمورد لشرب المياه. وينتشر المرض أيضاً بواسطة المحار والصدفيات الأخرى التي تعيش في المياه الملوثة بجراثيم المرض. كما ينتشر عن طريق حاملي المرض العاملين في تحضير الأطعمة في المطاعم وبالأخص الأشخاص الذين لا يهتمون بغسل أيديهم غسلًا جيداً بعد قضاء الحاجة بصفة خاصة. وتعيش البكتيريا التيفوئيدية في مرارة حاملي المرض؛ ولذلك ينبغي استئصالها عن طريق الجراحة من هؤلاء المرضى لمنع أو الحد من انتشار المرض. كما أن أهم عامل لنقل المرض هو الذباب عن طريق فضلات الإنسان المكشوفة وبالأخص في الأرياف والقرى حيث لا توجد حمامات والنظافة شبه مفقودة. وفي القرى والأرياف يمكن لحاملي المرض نشره بواسطة الفواكه والخضراوات التي يزرعونها ثم تؤكل نيئة وقد سبق أن لوثوها بأيديهم الملوثة بالبكتيريا وغير المغسولة جيداً، وعليه يجب دائماً غسل الفواكه والخضراوات جيداً وتعقيمها في محلول برمنجنات البوتاسيوم البلورية التي تشتري من الصيدليات، حيث تؤخذ أنية كبيرة تتسع للفواكه أو الخضراوات المراد أكلها وتملاً بالماء ثم يوضع فيها كمية قليلة من بلورات البوتاسيوم حتى يتلون الماء باللون الوردي، ثم تغمس فيها الخضراوات أو الفواكه وتمكث فيها مدة ربع ساعة ثم تنزع من الأنية وتشطف بالماء النظيف ثم تؤكل.

طرق الوقاية والعلاج من مرض التيفوئيد:

في السنوات الأخيرة اختفت حمى التيفوئيد تماماً من الكثير من بلدان العالم المتقدمة نتيجة تقدم الوسائل الصحية والتكنولوجيا الحديثة مثل: اتباع وسائل

النظم الصحية في التخلص من الفضلات وحفظ جميع أنواع الأطعمة من التلوث ومراقبة الغذاء من قبل الجهات المختصة. يجب وقاية الغذاء تماماً من الذباب وكذلك غسل الأيدي بعناية فائقة قبل الأكل وبعد قضاء الحاجة. أما في المناطق التي لم تبلغ فيها وسائل الصحة والنظافة درجة الكمال للتخلص من التيفوئيد فيجب على كل وافد تطعيم نفسه ضد المرض قبل دخوله بوقت كاف، كما يجب عليه إعادة التطعيم كل ثلاث سنوات. ويجب على غير المطعمين تجنب والابتعاد عن مخالطة المرضى، كما يجب عزل المرضى في مستشفيات خاصة.

ولعلاج المريض يجب مراعاة الأمور الآتية:

- تناول غذاء سهل الهضم خاصة في الأيام الأولى من المرض مثل اللبن الرائب وعصير الليمون والبرتقال المحلى بالسكر أو العسل الأسود والموز الناضج والبطاطا المسلوقة.

- خفض درجة حرارة المريض بأي طريقة كانت سواء بالماء البارد أو ببعض الأدوية العشبية أو الكيميائية.

- تناول الأدوية المضادة لجرثومة التيفوئيد، ويمكن أن يكون المضاد الحيوي المعروف باسم الكلورامفينيكول هو الأفضل.

العلاج بالأعشاب الطبية :

الثوم Garlic: سبق أن تحدثنا عن الثوم ومركباته ومزاياه العلاجية التي لا يوجد لها مثيل. والثوم يقضي على عدد كبير من أنواع البكتيريا وبالأخص البكتيريا الخاصة بمرض التيفوئيد، حيث يستعمل بمعدل فص واحد كل ٦ ساعات بحيث يهرس ويمزج مع اللبن الرائب، ويؤخذ منه ما بين ٤-٦ فصوص توزع على مدى اليوم الواحد حتى الشفاء بإذن الله.

البصل Onion: والبصل ابن عم الثوم، فهما من جنس واحد ومن فصيلة واحدة، وقد تحدثنا عنه كثيراً. وعن فوائده كغذاء ودواء. يقوم البصل بإعاقة

نمو الجراثيم بجميع أنواعها فيساعد الجسم على التغلب عليها والتخلص منها بما في ذلك جراثيم التيفوئيد وغيرها من الجراثيم المعوية. ولعلاج هذا المرض يؤكل البصل غصاً طازجاً بمعدل بصلة متوسطة الحجم، ويفضل النوع الأحمر وذلك مع كل وجبة غذائية، ويستمر المريض على ذلك حتى الشفاء بإذن الله.

التفاح Apple: لقد استعمل التفاح بنجاح في معالجة مرض التيفوئيد دون إعطاء المريض أي نوع من الطعام، والطريقة أن تبشر تفاحة إلى ثلاث تفاحات مع قشرتها الخارجية وتعطى فوراً للمريض بمعدل مرة كل ساعتين، حيث يقوم التفاح بامتصاص ما بداخل الأمعاء من الماء وما يحمله من سموم ويطرحها مع البراز فيخلص الجسم منها ومن أضرارها. ومن ناحية أخرى يقضي حامض التتيك الموجود بالتفاح على التهابات الأغشية المخاطية المبطنة للأمعاء، ويساعد على الشفاء من التيفوئيد بإذن الله ومن التهاب القولون أيضاً، ويجب على المريض تطبيق هذه الطريقة حتى الشفاء بإذن الله.



زيت بذر الكتان Linseed oil: زيت بذر الكتان من الزيوت العلاجية المشهورة علي مر العصور ويعرف بعدة أسماء، فيعرف بزيت البذرة الحارة والزيت الحار، وهكذا حيث يؤخذ من هذا الزيت الثابت ثلاث ملاعق أكل مرة واحدة في اليوم وتكون بين الوجبات، ولا يؤخذ معها في الوقت نفسه أي شيء، وهو يعالج قروح الأمعاء الدقيقة والغليظة الناتجة عن مرض التيفوئيد.

الليمون Lemon: إن تناول ليمونة واحدة بمعدل مرة واحدة بعد كل وجبة يظهر الأمعاء ويساعد على سرعة الشفاء.

التوت الأسود: يقوم عصير التوت الأسود على خفض درجة حرارة حمى التيفوئيد حيث يشرب منه من ٤ إلى ٦ أكواب يومياً.

البابونج Chamomile: إن البابونج له سمة طيبة في تلطيف حميات التيفوئيد حيث يشرب بمعدل كأس إلى كأسين في اليوم.

أغصان سيقان نبات البندق: تقشر أغصان شجرة البندق حيث يؤخذ ما مقداره ملعقة كبيرة ويضاف إلى لتر من الماء ثم يوضع على النار ويترك ليغلي مدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات في اليوم.



إكليل بوقيصي: يشتهر نبات إكليل بوقيصي باحتوائه على مواد تزيد من إفراز العرق مما يؤدي بدوره إلى خفض درجة حرارة حمى التيفوئيد، ويحضر بأخذ ملعقة من مسحوق أزهار النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء يغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

قشور أغصان نبات الصفصاف: حيث إن نبات الصفصاف له شهرة عالمية في تخفيض درجة الحرارة لا سيما أنه يحتوي على مركبات حمض الساليسيليك المكون الأساسي للأسبرين، ويتكون هذا الحمض من قشور الأغصان التي لا يقل عمرها عن أربع سنوات. يستعمل مغلي قشور هذه الأغصان كعقار مسكنة للألام ومضادة للالتهابات وخافضة للحرارة. تؤخذ حوالي ملعقة من مسحوق القشور الجافة وتوضع في ملء كوب ماء بارد وتترك لتتقع لعدة ساعات، ثم يُغلى الماء ويصفى ويشرب منه ما بين ٤-٦ فناجين قهوة موزعة على اليوم.

نصائح يجب اتباعها في أثناء العلاج:

- يجب مراعاة النظافة العامة وبالأخص نظافة الأيدي والأدوات التي يستعملها المريض والأفراد المعافون.

- لا بد من غلي اللبن قبل الاستعمال من قبل الطفل أو أي شخص آخر.
- عدم تناول الأطعمة من الباعة المتجولين وبالأخص الآيس كريم والبليلة والسندويشات الجاهزة وخلاف ذلك والمنتشرة عادة على الأرصفة وقرب أبواب المدارس؛ لأن هؤلاء الباعة تنقصهم النظافة وشروط الصحة العامة أو أي نوع من أنواع النظافة.

- تنظيف الأسماك من أمعائها عند تقديمها للأكل، حيث إن الأسماك تلتقط العدوى الجرثومية من المياه الملوثة.

يوجد التطعيم والفكسين الخاص بمرض التيفوئيد متيسراً في مستشفيات وزارة الصحة والمستشفيات الخاصة، ويمكن شراؤه أيضاً من الصيدليات.



الثآليل

الثؤلؤل هو نتوء خشن وصلب ينمو على سطح الجلد. ويظهر في عدة أشكال وأحجام وأعداد في أي جزء من الجلد. وقد يظهر على الشفة واللسان وفي أماكن متعددة من الجسم. ينمو الثؤلؤل على شكل كتل القنبيط الصغير وينمو في أسفل القدم مثل حبة الذرة مما يجعل المشي مؤلماً. ويكون الثؤلؤل الذي ينمو على الوجه زوائد شبيهة باللحية ولا سيما إذا كانت كثيرة.

وتنتج عدوى الثؤلؤل للإصابة بفيروس يسمى Papillomavirus وهذه الفيروسات التي تعيش في خلايا الطبقة السطحية من الجلد لا تصيب الأنسجة الباطنة له. ويكون السطح السميك طيات تقل فيها الأوعية الدموية. وينتشر الفيروس عن طريق اللمس إلى أجزاء أخرى من الجسم أو إلى شخص آخر إذا خدش الثؤلؤل.

والثآليل بوجه عام أكثر شيوعاً في الأطفال وصغار البالغين منها فيمن هم أكبر سناً، ومعظم الثآليل تصل في قطرها إلى حوالي ما بين ١ و٥ سم وتكون أحياناً مسطحة أو مرتفعة وجافة أو رطبة، ويغلب أن يكون سطحها خشن الملمس ومتشققة أو متحفرة، ويكون لونها في الغالب بلون اللحم أو بلون أفتح من لون الجلد المحيط بها وأحياناً يتكون على سطحها مادة بيضاء تشبه القشرة.

توجد الثآليل غالباً في الأجزاء المكشوفة من الجسم مثل الأصابع والأيدي وفي باطن الأصابع والأيدي وفي باطن الكف أيضاً، ويمكن ظهورها على المرافق والوجه وفروة الرأس، وعندما تظهر على الركبة أو المرفق فإنها تكون عرضة للتهيج وقد تكون مؤلمة.

والتآليل الأخمصية وهي التي تظهر على أخمص القدم من شأنها أن تصير مفرطة الحساسية بسبب ما يقع عليها من ضغط، وقد تكون جساءة أو ما يسمى مسمار القدم أو الكالو وهي صلبة.

وهناك أنواع أخرى من التآليل تشمل النوع الشرجي الذي يتسم على نحو خاص بالحتك أو الهرش والأكلان.

ومن الممكن إذا نمت التآليل في فتحة الأنف أو قناة الأذن أن تسبب انسدادات في تلك المناطق.

وتتكون التآليل في مدة تتراوح ما بين شهر إلى سبعة أشهر؛ وذلك من تاريخ عدوى الجلد بالفيروس، ويستشري الفيروس بواسطة ما يحدثه الهرش من خدوش أو بالاحتكاك أو بالقطع الصغيرة التي يسببها موس الحلاقة في أثنائها. وبعض التآليل تبرا دون معالجة، وقد يكون السبب هو تطور المناعة ضد الفيروس، والتطعيم يعالج التآليل في الأبقار إلا أنه غير عملي في معالجة البشر. وبعض التآليل تمكث عدة سنوات بل قد تمكث مع الشخص مدى الحياة.

ويجب الانتباه إلى تشخيص التآليل حيث يحدث في بعض الأحيان أن يشخص على أنه ورم خطأ؛ ولذا لا بد من استشارة الطبيب المختص بالأمراض الجلدية إذا ما ثار الشك حول طبيعة نمو ورم يظهر على سطح الجلد.

وللتخلص من التآليل على الشخص المصاب بها عدم قطعها أو الذهاب إلى محلات البوديكير والمانيكير الذين يكتونها بواسطة الآلات الصغيرة المزودة بأمواس وشفرات الحلاقة أو استعمال الأحماض دون وعي بآثارها الجانبية أو استعمال بعض الأدوية التي ربما يكون لها أعراض جانبية، بالإضافة إلى أن كحتها أو قصها بطريقة عشوائية ربما يلوثها بفيروسات خطيرة لا سيما وأن الكحت أو القطع سيحدث جرحاً يمكن عن طريقه دخول فيروس خطير إلى الدم، وربما يحدث تجرحات أو ندب غير مرغوب فيها ولا سيما إذا كان موقع الثؤلؤل في مكان حساس مثل الوجه أو الشفة وخلاف ذلك.

ومختص الأمراض الجلدية هو أعرف الناس بهذا المرض ويجب أن يعهد إليه بإزالته، حيث يقوم باستخدام الكي الكهربائي أو التجميد أو الأشعة السينية وبعض وسائل وأساليب الجراحة المتعددة الأخرى، ولكن يحدث في أغلب الحالات ألا يزول الفيروس من الجلد ومن ثم يمكن أن ينمو الثؤلول مرة أخرى في مكانه الأول نفسه قبل استئصاله.

ويجب على المريض أن يبادر إلى المختص حال ظهور أي ثآليل وخاصة في الأطفال، إذ إن تركه دون علاج يؤدي إلى انتشارها بواسطة خدوش الحك والهرش والتصرفات الأخرى التي يعملها الطفل دون العلم بضررها مثل تنظيف الثؤلول بأظافره أو حتى نتفه بأسنانه.

هل هناك علاجات أخرى لإزالة الثآليل غير طرق الجراحة والكي الكهربائي والتجميد والأشعة وخلافه؟

نعم هناك ممارسات شعبية لاستئصال الثآليل وهي ناجحة جداً، وقد توارث الأجيال هذه الممارسات عن الأجداد، وهي ذات جدوى كبيرة في فعاليتها بالإضافة إلى عدد من الأبحاث العلمية التي تمت على خلاصات أو زيوت بعض النباتات الطبية أو المشتقات الحيوانية، وثبت جدوى فعالية هذه الأبحاث على استئصال الثآليل وعدم عودتها مرة أخرى، وسأورد فيما يلي ممارسات شعبية عملت على مرأى مني وهي لعدة حالات وعايشت هذه الممارسات وسجلت نتائجها؛ وذلك عندما قمنا بدراسة الطب الشعبي في المملكة العربية السعودية. "مساوئه ومحاسنه" والمدعم من مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، ويعد هذا المشروع من المشاريع الوطنية الكبيرة.

١- طريقة الكي غير المباشر:

لقد تم استعمال هذه الطريقة على ١٨ مريضاً وكانت أسطح أيديهم وباطنها منثورة بعدد كبير من الثآليل منها الكبير المفلطح ومنها المتوسط ومنها الصغير. هذه الطريقة لا تصلح إلا للثآليل الموجودة على الأيدي أو الأرجل، وبالتالي

فإنها لا تصلح للتأليل الموجودة على الوجه والشفتين لصعوبة تطبيقها في هذه الأماكن.

هذه الطريقة لا تطبق على كل التأليل المنتشرة في الأيدي أو الأرجل وإنما تطبق على أول ثؤلول ظهر على اليد أو الرجل وهو عادة يعرف بأنه أكبرها ولا بد التأكد من المريض بأن هذا هو أول ثؤلول ظهر على جسمه. تؤخذ قطعة قماش من القطن وتقطع في حجم لفافة سجائر التبغ (حوالي ٧سم) ثم تطوى جيداً مثل السجارة، ثم يوضع غراء بسيط بدل اللعاب الذين يستعمله المدخنون الذين يدخنون التبغ عن طريق لف التبغ في أوراق خاصة به، تثبت هذه اللفافة فوق الثؤلول "أقدم التأليل" ثم يشعل الكبريت في قمة اللفافة فتبدأ تحترق ببطء بالضبط كالسجارة وتترك تحترق حتى النهاية وحتى تكون رماداً فوق الثؤلول الذي قد نضج حرقاً، وهو يزول بطريقة لا يتصورها شخص ويخرج من موقع الثؤلول دم أسود لا يلبث أن يتجلط ويوضع فوقه الرماد المتخلف من اللفافة المحروقة.

يجب على الشخص إبقاء موقع الثؤلول بعيداً عن الماء مدة أسبوع إلى أسبوعين كحد أقصى، يشفى بعد ذلك مكان الثؤلول تماماً، ثم في الأسبوع الثالث يقوم الشخص المصاب بحك جميع التأليل الموجودة على يديه أو رجليه فتنتشع بسهولة ويبدو كأنه يزيل شيئاً عالقاً بجلده بكل سهولة، وفي اليوم نفسه تكون الأيدي والأرجل نظيفة مفسولة من التأليل ولا يوجد أي ندب واضحة لجميع التأليل عدا ندبة حرق الثؤلول فقط.

هذه الطريقة مجربة والسؤال الذي يتبادر إلى الذهن كيف يكون أثر الكي لأول ثؤلول على التأليل الباقية وما هي العلاقة؟! وأوجه السؤال إلى مختصي الأمراض الجلدية لدراسة هذه الظاهرة، ويمكن لأي مختص جلدي تطبيقها وسيرى النتيجة.

٢- طريقة الكي المباشر:

وهذه الطريقة مؤلمة نوعاً ما ولكنها أيضاً ناجحة، والطريقة أن يحمى مسمار تكون قاعدته في حجمها متواكبة مع حجم أكبر وأقدم ثؤلول، ثم عند احمرار قاعدة المسمار توضع على الثؤلول ماسكاً قمة المسمار بماسك، ويترك المسمار مع

الضغط على الثؤلؤل حتى خروج دم أسود ويختفي أثر الثؤلؤل ثم يذر فوقه رماد لقطعة قماش قطن حرقت عند عملية الكي، ويجب عدم ملامسة الجرح للماء، ويمكن عند الوضوء المسح من فوقه، وبعد أسبوع إلى أسبوعين كحد أقصى يشفى مكان الثؤلؤل ويقشط، ثم بعد حوالي أسبوع تضمر بقية الثآليل الأخرى كلها دون استثناء، ويمكن حكها كما يحك أي شيء عالق بالجلد، فتتظف الأيدي أو الأرجل من جميع الثآليل، ولا يوجد أي أثر لها عدا الثؤلؤل المكوي.

أما الطريق الأخرى فهي طرق علمية مدروسة وهي إما نباتية أو حيوانية وتتمثل في الآتي:

البتولا الثؤلؤية Birch: نبات البتولا الثؤلؤية عبارة عن شجرة، والجزء المستخدم منها قشور سيقانها وتعرف علمياً باسم *Betula pendula* وقد استخدمت قشور هذا النبات في علاج الثآليل وبالأخص في الصين وفي الدول الإسكندنافية وفي متشيجن بالولايات المتحدة الأمريكية.

تحتوي قشور هذا النبات على مركبين هما بتولين *Betulin* وحمض البيتوليك (*Betulinic acid*) التي أثبتت الدراسات والأبحاث أن لهذين المركبين تأثيراً مضاداً للفيروسات، كما تحتوي قشور هذا النبات على السلسلات *Salicylates* التي أثبتت بواسطة منظمة الغذاء والدواء الأمريكية FDA كعلاج رسمي للثآليل.

وطريقة العلاج هي ترطيب مسحوق قشر النبات بقليل من الماء ثم وضعه فوق الثؤلؤل، ويربط بقطعة قماش أو لصاق وتترك مدة ٢٤ ساعة ثم تزال وتكرر العملية عدة مرات حتى يزول الثؤلؤل. كما يمكن أخذ ملعقة إلى ملعقتين شاي من مسحوق القشور توضع في كوب ثم يصب على المسحوق ماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة ثم يشرب وجزء منه يفرك به الثؤلؤل، وتكرر العملية عدة أيام حتى يزول الثؤلؤل.



عرق الدم Blood Root: وهو عبارة عن عشب يعرف علمياً بألم *Sanguinaria officinalis* يحتوي العشب على مركبات مهيجة للجلد وهي شيليرابثرين *chelerythrine* وسانجوينارين *Sanguinarin* بالإضافة إلى أنزيم له خاصية إذابة البروتينات، ويحضر من هذا العشب مرهم يوضع على الثؤلول مرة واحدة في اليوم لعدة أيام فيذيب الثؤلول ويشفى بإذن الله.



ملاحظة: بعض الناس لديهم حساسية من بعض النباتات التي تسبب تهيجاً مثل نبات عرق الدم، وربما يحصل أن يتكون لدى بعض مستعملية احمرار يحيط بالثؤلول فإذا حصل مثل هذا التأثير فاغسل المكان جيداً بالماء ثم توقف عن الاستعمال.

سيلاندين Celandine: نبات عشبي يعرف علمياً باسم *Chelidonium majus* والجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه، ويحتوي على المركبات التي يحتويها نبات عرق الدم. يقول الدكتور رودولف فرتز ويس عميد كلية طب الأعشاب بألمانيا ومؤلف كتاب *Herbal medicine* إن النبات له عصارة صفراء حيث يمكن وضع هذه العصارة على الثؤلول مباشرة مرة إلى مرتين في اليوم ولمدة ٧ أيام، يمكنك أيضاً إذا كان النبات جافاً أن يعمل منه شراباً مركزاً ثم يوضع على الثؤلول مرتين في اليوم ولمدة سبعة أيام.

الهندباء Dandelion: نبات الهندباء عبارة عن عشب سبق أن تحدثنا عنه، وهو يعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale* ويقول عدد من العشابين الغربيين: إن العصارة اللبنية لأوراق وسيقان نبات الهندباء لها تأثير كبير على الثآليل، ويقولون تؤخذ الأوراق الطازجة والسيقان ويضغط عليها حتى تخرج

العصارة اللبنية وتقطر فوق الثؤلول؛ وذلك مرة واحدة في اليوم ولمدة خمسة إلى سبعة أيام.

التين Fig: سبق الحديث عن التين الذي يعرف علمياً باسم *Ficus carica* ولكن حديثنا اليوم عن العصارة اللبنية التي تفرزها الأوراق أو الأغصان الطرية لنبات التين والتي تحتوي على أنزيم يعرف باسم فيسين *Ficin*. في الحضارات القديمة استخدمت العصارة اللبنية لعلاج بعض الأمراض الجلدية ومنها الثؤلول والدمامل، ويقال: إن الملك سليمان استعمل عصارة الأغصان الطازجة لنبات التين لعلاج الدمامل التي أمت به. وطريقة الاستعمال قطف الأغصان الطرية الطازجة ووضع نقطة إلى نقطتين من العصارة اللبنية التي تخرج منها فوق الثؤلول مرة واحدة في اليوم وتكرار ذلك مدة ما بين 5-7 أيام.



حشيشة اللبن

(الصقلاب) Milkweed:

عشب صغير يعرف علمياً

باسم *Asclepia tuberosa*

والأوراق والأغصان لهذا

النبات تحتوي على عصارة

لبنية؛ هذه العصارة

تحتوي على أنزيم من نوع

Proteolytic وهذا الأنزيم له خاصية تطرية الثؤلول وقتل الفيروسات، والطريقة هي ذلك الثؤلول بالعصارة اللبنية لهذا النبات عدة مرات في اليوم وتكرر العملية مدة خمسة أيام.

الأناناس Pineapple: الأناناس معروف وسبق الحديث عنه في عدة مواضع

ويعرف علمياً باسم *Ananas comosus* ويحتوي الأناناس على أنزيمات من

نوع Proteolytic ويقول الدكتور جون هينيرمان الباحث في طبائع البشر ومؤلف

موسوعته بعنوان: *Heinerman Encyclopedia of Fruits Vegetables*

and Herbs إنه يقطع من غلاف ثمرة الأناناس مربعاً صغيراً ثم توضع هذه القطعة على الثؤلول ويكون الجزء الداخلي للقطعة هو الملاصق للثؤلول وتربط مدة ٢٤ ساعة ثم تفك في اليوم الثاني وتستبدل بغيرها مدة خمسة أيام.

قشور الصفصاف Willow: سبق أن تحدثنا عن نبات الصفصاف وفوائده الجمة، ويشتهر هذا النبات باحتوائه على حمض الساليسيك، وقد فسحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية FDA هذا الحمض لعلاج التآليل ويباع حالياً في الأسواق ويستعمل لعلاج المزالق البارزة عند قاعدة إبهام القدم وكذلك مسمار القدم والمعروف بالكالو أو التآلول المقلوب بالإضافة إلى التآليل. ويقول الدكتور جيمز دوك: إنه رأى مرضى استخدموا قشور الصفصاف حيث كانوا يقطعون قطعاً صغيرة ويرطبونها بقليل من الماء ثم يضعونها فوق الثؤلول ويربطونها مدة ٢٤ ساعة ثم يكررون الاستعمال يومياً ولمدة خمسة إلى سبعة أيام.

قشور الموز Banana Peel: لقد نشرت مجلة (Journal of Reconstructive surgery) أن حك الثؤلول بالطبقة البيضاء الداخلية لقشر الموز أربع مرات في اليوم ولمدة ما بين ٥ إلى ٧ أيام قد أعطى نتائج إيجابية.

الريحان Basil: سبق الحديث عن الريحان بشكل مفصل، ونبات الريحان من النباتات العطرية المشهورة وقد وجد أن أوراق الريحان تحتوي على مواد مضادة

للفيروسات. والطريقة أن تؤخذ أوراق الريحان الخضراء الطازجة وتفرك جيداً ثم توضع على الثؤلول وتربط برباط قطني حتى الصباح ثم تكرر العملية يومياً ولمدة ٥ إلى ٧ أيام على التوالي.



زيت الخروع مع الثوم Castoroil and Garlic: كلنا نعرف زيت الخروع والثوم وكل منا له تجاربة الخاصة مع هذين العنصرين ولي شخصياً تجارب خاصة مع الثوم الذي يعد من أفضل المواد لعلاج كثير من الأمراض الجلدية. يقول الطبيب الهندي المشهور براهمان إنه كان يستخدم خليطاً متجانساً من زيت الخروع والثوم لعلاج الثآليل، فزيت الخروع يحتوي على كمية من فيتامين (أ) الذي يعرف عنه أنه مفيد للأمراض الجلدية، والثوم الطازج يعمل على تخريش وتهيج الجلد، ومعروف أن الثوم له تأثير مضاد للفيروسات والميكروبات، والطريقة أن يفرم الثوم ثم يخلط مع زيت الخروع ويفرك الثؤلؤل جيداً، ثم بعد ذلك يوضع فوقه قطرتين من زيت الخروع ويربط حتى الصباح وتكرر العملية عدة أيام حتى يذبل الثؤلؤل ويشفى، كما يمكن استعمال شرائح الثوم الطازج لوحدها بحيث توضع الشريحة فوق الثؤلؤل وتربط مع الحرص أن لا تمس هذه الشريحة الجلد الذي يحيط بالثؤلؤل؛ نظراً لأن الثوم يأكل اللحم وتلافي ذلك تدهن المنطقة المحيطة بالثؤلؤل بالهلام البترولي.

خل التفاح Apple Cidar vinegar: يعتبر الكنديون خل التفاح وصفة جيدة لإزالة الثآليل، والطريقة أن تغمس في الخل قطعة قطن حتى تتشبع ثم توضع فوق الثؤلؤل وتربط برباط قطني، وتكرر العملية ليلياً مدة أسبوعين بعد ذلك يسود لون الثؤلؤل ثم يسقط من حاله.

الحبة السوداء مع العسل Honey and black seed: لقد تحدثنا بالتفصيل عن الحبة السوداء والعسل، وقد ذكر العسل، في القرآن الكريم كما ذكرت الحبة السوداء في أحاديث صحيحة. وقد عملت دراسة إكلينيكية في جمهورية مصر العربية على مزيج متجانس من مسحوق الحبة السوداء والعسل الطبيعي لعلاج الثآليل وقد كانت النتيجة ناجحة جداً، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الحبة السوداء وتمزج جيداً مع ملعقة كبيرة من العسل النقي، ثم يغطى الثؤلؤل بطبقة سميكة من هذه الخلطة، وتغطى برباط قطني وتترك مدة أسبوعين، بعد ذلك تذبل الثآليل وتسقط بسهولة عند حكها ولا تعود بتاتاً. لقد قمت بتجربة هذه الطريقة على عدة أشخاص يعانون من الثآليل وكانت النتيجة ناجحة ١٠٠٪ ولا تترك أثراً للثآليل.

فيتامين E: يوجد فيتامين E على هيئة زيت في كبسولات، والطريقة أن يوضع الزيت مباشرة من الكبسولة على الثؤلؤل وذلك بمعدل مرتين في اليوم وتكرر العملية مدة ٥ إلى ٧ أيام، وتعتبر هذه الطريقة من الطرق الناجحة للتخلص من الثآليل.

الصبر Aloe: لقد تحدثنا بالتفصيل عن الصبر والمادة الفعالة في الصبر



هي العصارة اللزجة التي تفرزها أوراق الصبر عند كسرها وتعد هذه العصارة ناجحة جداً في علاج كثير من الأمراض الجلدية والحروق، وتستعمل هذه العصارة لعلاج الثآليل حيث تكسر أوراق الصبر ويوضع فوق الثؤلؤل قطرة إلى قطرتين مرة واحدة في اليوم، وتكرر العملية يومياً حتى تذبل الثآليل.

فيتامين أ: لقد قام الدكتور روبرت غادي من كلية الطب بجامعة نيو أورلينز باستخدام زيت كبد الحوت الذي يحتوي على فيتامين (أ)؛ وذلك بوضع نقطتين إلى ثلاث نقاط من الزيت يومياً على الثؤلؤل، وقد أدى ذلك إلى اختفاء الثؤلؤل في مدة تتراوح ما بين أربعة أسابيع إلى ١٢ أسبوعاً من بدء العلاج، ولم يظهر الثؤلؤل بعد ذلك، وقد كانت النتائج التي تحصل عليها د. روبرت ١٠٠٪.



الجدام

الجدام مرض مزمن معد، ينصب تأثيره على الأغشية المخاطية وبالأخص الأغشية المخاطية المبطنة للفم والأنف وكذلك الجلد. والجهاز العصبي المحيطي، الذي يشتمل على الأعصاب التي تربط الحبل الشوكي بالعضلات. وتتأثر العينان والكبد والطحال والعضلات ونقي العظم في الحالات المتقدمة من المرض إذا ترك دون علاج.

الجدام ليس من الأمراض القاتلة، لكن إهمال علاجه قد يؤدي إلى تشوهات ربما تشمل اليدين والقدمين، لقد كان مرضى الجدام عبر السنين الماضية ضحايا تحامل الناس عليهم وخوفهم منه، وذلك بسبب التشوهات المرتبطة بالمرض، ففي العديد من المجتمعات يعامل مرضى الجدام معاملة المنبوذين.

ماهي أسباب الإصابة بمرض الجدام؟

ينتج الجدام عن الإصابة ببكتريا عصويه الشكل تسمى "المتفطرة الجذامية" وتعرف أحياناً باسم "عصية هانسن" وعليه أطلق مصطلح "مرض هانسن" على مرض الجدام. وكان الطبيب النرويجي جيرهارد هانسن هو أول من لاحظ بكتيريا المتفطرة الجذامية في عينات الأنسجة المأخوذة من مرضى الجدام عام ١٨٧٣م. وفي العام التالي لذلك صرَّح هانسن أن تلك البكتريا هي التي تسبب مرض الجدام.

وتحدث الإصابة أو العدوى بالمتفطرة الجذامية أساساً في الإنسان، ولكنها

لوحظت أيضاً في الشمبانزي وقرود المانجابي، ولا يعرف العلماء والبحاث كيفية انتقال البكتريا، بينما أشارت تقارير إلى حدوث إصابات عن طريق التلامس الجلدي.

ما هي أعراض الجذام؟

يقاوم معظم المعرضين للمتفطرة الجذامية الإصابة، ويكتسبون مناعة بعد التعرض، ولكن قليلين منهم يصابون بالمرض، وتظهر أعراض الجذام عادة بعد الإصابة بفترة تتراوح بين ثلاث إلى خمس سنوات. وتشمل الأعراض الرئيسية للجذام لطخات جلدية بيضاء أو حمراء تشبه لطخات البرص، تسمى "الآفات الجلدية" وفقدان الإحساس في مناطق اللطخات الجلدية، وتغلظ الأعصاب وقد يتغلظ الجلد أيضاً، وتظهر عقد (انتفاخات) داكنة في أجزاء متعددة من الجسم وقد تكثر في الوجه وتترج فيما بين كبيرة وصغيرة. وفي معظم الحالات تصاب الأعصاب بتلف شديد في حالة عدم علاج المرض. وينتج عن ذلك ضعف اليدين والقدمين والتواء أصابع اليدين والقدمين إلى الداخل. وعند دخول المتفطرة الجذامية إلى العين يحدث التهاب مؤلم يسمى (التهاب القرنية). وفي الحالات الحادة تسبب البكتريا العمى.

هل هناك أنواع من الجذام؟

نعم هناك نوعان من الجذام هما:

١- الجذام الدرني Tuberculoic Leprosy وتظهر على المصابين بهذا النوع آفة واحدة أو آفات قليلة مع وجود قليل من المتفطرات الجذامية والأنسجة، وعدم وجودها أحياناً، وقد تكون المناعة وتفاعلاتها قوية وهي التي تسبب فقدان الأطراف. ومن الصعب جداً العثور على ميكروب الجذام في خزعة الجلد أو حتى خزعة الأنف أو عينة من إفرازات الأنف، وهذا النوع بالرغم من خطورته على المصاب إلا أنه قليل الأثر على العدوى.

٢- الجذام ذو الورم الجذامي ويسمى (الجذامومي) أو الجذام الأسدي

Lepromotous Leprosy. وتكون الآفات كثيرة في هذا النوع، تحتوي على بلايين المتفطرات الجذامية في كل جرام من الأنسجة. ويعد هذا النوع معدياً شديداً العدوى. وإفرازات الأنف تموج بملايين الميكروبات المسببة للجذام.

متى عرف الجذام؟

لا يعرف المؤرخون المصدر الأصلي للجذام ومتى نشأ. ولكن ظهر أول وصف للمرض قبل عام ٢٠٠ للميلاد في كتابات الطبيب الهندي شوشروتا. دخل المرض إلى أوروبا في القرن الخامس قبل الميلاد، ويعتقد بعض المؤرخين أن المرض ربما دخل أوروبا عن طريق جيوش الملك الفارتي أحشورش التي غزت اليونان في القرن الخامس قبل الميلاد. ومن هناك انتشر المرض عبر البلاد المطلة على البحر الأبيض المتوسط وبقية أجزاء أوروبا. ووصل الجذام إلى أطوار وبائية في أوروبا الغربية في القرنين الثاني عشر والثالث عشر الميلاديين، وبعد ذلك انحسر بالتدريج عن أوروبا، مع تطور الظروف المعيشية وتحسن العادات الغذائية، ولكنه بقي في النرويج حتى أواخر القرن التاسع عشر. ولم يكن المرض معروفاً في نصف الكرة الأرضية الغربي حتى وصول المكتشفين والمستوطنين الأوروبيين. يتراوح عدد المصابين بالجذام اليوم بين ٥-٦ ملايين شخص، وهو متوطن في المناطق المدارية وشبه المدارية في إفريقيا وأمريكا الجنوبية وأمريكا الوسطى والهند وجنوب شرق آسيا. وربما توجد جيوب صغيرة من المرض في جنوب أوروبا.

هل هناك علاج للجذام؟

لم يتوصل العلماء بعد إلى لقاح فعال ضد الجذام يمكن الاعتماد عليه، ولكن هناك عقاقير يمكنها إيقاف تقدم المرض ومنع انتقاله من المصاب. ومن الأدوية المشهورة التي استخدمت عقار السلطا المعروف باسم الدايسون Dapsone كعلاج رئيس للجذام منذ أربعينيات القرن العشرين، ولكن أعداداً كبيرة من حالات الجذام المقاومة للدايسون حدثت حتى أوائل ثمانينيات القرن العشرين.

ولمكافحة البكتريا المقاومة للدايسون يعالج الأطباء المرضى بتوليفات من عقارين أو ثلاثة عقاقير. فالمصابون بأفات قليلة وأعداد قليلة من البكتريا في كل آفة، يعالجون لفترة ستة أشهر بكل من الدايسون والمضاد الحيوي المسمى ريفامبسين rifampicine. أما المصابون بأفات كثيرة وأعداد كبيرة من البكتريا في كل آفة فيعالجون لفترة عامين بالدايسون والريفامبسين وعقار ثالث يسمى الكلوفازيمين chlofasimine. وهذه العقاقير توقف زحف الجذام وتقتل الميكروب، وبطبيعة الحال لا يمكن إعادة ما فقد من إحساس أو أطراف بترت بسبب الجذام.

يعيش أكثر من ١,٥ بليون شخص في مناطق يتوطن فيها الجذام. ونتيجة لذلك تتطلب مكافحة المرض اتخاذ تدابير وقائية عامة، مع استمرار معالجة الحالات الفردية. ولعدة قرون اشتملت برامج الصحة العامة على عزل المرضى، وحصرهم في مشايف تسمى "المجاذم". ولكن هذا الإجراء لم يكن له تأثير يذكر على انتشار المرض، ولم يفد كثيراً، ولم يفلح أيضاً في إزالة الخوف والتحمل المحيطين بالمرض اللذين يعوقان جهود الإغاثة في العديد من أجزاء العالم. وتركز المكافحة الحديثة في اتجاهين:

١- تقصي المرض اجتماعياً للكشف عن حالات الجذام.

٢- التوعية الاجتماعية. فقد يحد الاكتشاف المبكر للمرض، وعلاجه بمجرد اكتشافه، من انتقال المتطفرة الجذامية إلى المجتمع، ويخفف تطور الإعاقات الجسدية المرتبطة بالمرض؛ ولذلك تشمل العديد من برامج التقصي على الفحص الطبي الطلابي لطلاب المدارس وأفراد المجتمع، والعلاج الدوائي لكل المصابين. وتركز التوعية الاجتماعية على تقليل الخوف من الجذام وتشجيع المصابين على الخضوع للعلاج.

هل توجد عقاقير عشبية لعلاج الجذام؟

توجد أعشاب لعلاج الجذام، وقد استخدمت من مئات السنين ومنها:



الحنظل

Colocynth: الحنظل

عشب حولي، جذوره معمرة وسيقانه زاحفة، منتشرة بكثرة، وهي دقيقة ذات زوايا متفرعة خشنة الملمس، له معاليق

بسيطة وأوراقه خضراء شاحبة خشنة الملمس. والأزهار في إبط الأوراق محمولة على أعناق زغبية، كأس الزهرة مثل طولها. الثمرة كروية منقطعة أو مخططة بالأخضر والأبيض والأصفر، ملساء عند نضجها ويشد الاصفرار عند النضج. تحتوي الثمرة على لب إسفنجي الشكل جاف، شديد المرارة، وهذا اللب هو الذي يعزى إليه التأثير المسهل للحنظل. ويضرب المثل بالحنظل لمرارته. تحتوي الثمرة على بذور كثيرة صغيرة ذات لون بني إلى مسود وتدعى "هبيد" وكان الناس فيما مضى يستخدمون بذور الحنظل بعد التخلص من مراراتها كغذاء.

يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus colocynthis، يحتوي على مواد راتنجية وقلويدات ومواد صابونية وبكتن وكولوستين، كوكيوربيتاسين أ، ب.

وتستخدم أوراق الحنظل على هيئة مغلي بأخذ مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق الأوراق وتغلي في مقدار كوب ماء ثم تصفى وتشرب مرتين في اليوم ولدة طويلة فإن ذلك نافع لعلاج الجذام.

الحناء Henna: الحناء نبات شجيري معمر. الساق قائمة متفرعة والأفرع الخضراء تتحول إلى اللون البني عند النضج، والأوراق بسيطة جلدية القوام وهي التي تحتوي على الصبغة المشهورة للحناء. للنبات أزهار صغيرة كثة لها رائحة عطرية. الثمرة عبارة عن علبة صغيرة تحتوي على عدد من البذور الصغيرة هرمية الشكل. تعرف الحناء علمياً باسم Lawsonia inermis والجزء المستخدم من النبات هو الأوراق.



يحتوي الحناء على مادة صباغية تسمى لوزون. كما تحتوي على مواد دهنية وراتنجية وعفصية تعرف باسم هناتانين Hannatnin وتحتوي أزهار الحناء التي تعرف باسم "تمر حنة" على زيت طيار له رائحة جميلة وقوية وأهم مكوناتها مركبا ألفا وبتيا أيونون.

تستعمل أوراق الحناء مع السكر الأبيض لعلاج الجذام، حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق أوراق الحناء مع قليل من السكر الأبيض وتوضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي فوراً، ثم يشرب بعد ذلك مرة واحدة في اليوم ولمدة ٤٠ يوماً. وتكرر إذا لزم الأمر.

أوراق الكرنب + خل عادي + قطران: تعصر أوراق الكرنب وتؤخذ من العصير ملعقتان كبيرتان يضاف إليه ملعقة خل وملعقة قطران؛ ثم تشرب منه صباحاً ومساءً فإن ذلك يفيد في علاج مرض الجذام.

الكبريت الأصفر والأحمر: استعمل الكبريت الأصفر والأحمر في علاج

الجرب حيث تؤخذ كميات قليلة حوالي ٢٠ ملجم وتخلط مع سكر نبات وتسف مرة واحدة في اليوم. كما يستخدم مسحوق الكبريت ذروراً على تقرحات الجذام.



العوسج Lycium: وهو نبات

عشبي معمر له أوراق صغيرة وأزهار بيضاء مصفرة وثمار عنبية حمراء اللون، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

يحتوي على بيتين (Betaine) وبيتاسيتوستيرول وفيزالين وكاروتين، وفيتامينات ب ١، ب ١٢، ج وعلى أحماض مثل حمض السناميك وبسايليك.

تستعمل ثمار العوسج علاجاً للجذام؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من الثمار المجففة ووضعها في كوب، ثم يملأ بالماء المغلي؛ ويغلى ويترك مدة ٢٠ دقيقة، ثم يصفى ويشرب ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً لمدة ٣ أشهر.

شكاع Fagonia: نبات عشبي صغير معمر يصل طوله إلى ٢٥ سم يتفرع ثنائياً، مشوك. أوراقه صغيرة ويعرف بأسماء أخرى مثل الجنبه وشكاعي، يستخدم من النبات جميع أجزائه، يحتوي النبات على قلويدات وكومارينات وفلافونيدات ومواد عفصية وصابونية وصابونيات ثلاثية التربين.

الاستعمالات: يستعمل النبات علاجاً لأمراض كثيرة منها علاج الاضطرابات المعدية المعوية، مغلي النبات يفيد كثيراً في علاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية، كما يعد من الأعشاب المضادة لبعض أنواع البكتريا.

تستعمل جميع أجزاء النبات لعلاج الجذام؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من مسحوق النبات الجاف ووضعها في كوب ماء ثم يملأ بماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً بعد الأكل. يستخدم مسحوق النبات ذروراً على تقرحات الجذام.

الجلوكوما

مرض يصيب العين وإذا لم يعالج في وقته فإنه يؤدي إلى العمى. وسبب المرض هو ضغط يحصل في سائل العين يكون من نتيجة خراب أجهزة البصر وبالأخص ألياف العصب البصري.

ولفظ جلوكوما هو في الحقيقة لفظ يوناني يعني الخضرة، وسبب هذه التسمية أن المرضى عندما كانوا ينتهون إلى العمى، كانت قزحية أعينهم تتراءى خضراء. ولفهم حدوث هذا المرض لا بد من التعرض إلى تركيب العين وما يجري فيها من عمل.

إن شكل العين كروي ولذا فهي تسمى كرة العين Eyeball، وهذه الكرة تتكون من قسمين أو من خزانين إحداهما كبيرة وممتلئة بمادة شفافة جيلانية أطلق عليها قديماً الرطوبة الزجاجية. والجزء أو الخزينة الثانية عبارة عن خزانة توجد في مقدمة العين صغيرة بها ماء وملح ومواد أخرى، وتعرف بالرطوبة المائية، وتفصل الخزانين الخلفية والأمامية عدسة العين والروابط التي تتصل بالعضلة الهدبية في كل من الناحيتين. وهذه العضلة للتحكم في تحدي العدسة الذي يقتضية بعد الشيء المرئي أو قربه لكي تتبلور صورته وتبدو واضحة على الشبكة الموجودة في خلف العين أو في قاعها.

ما يهمنا الحديث عنه هو الخزانة الأمامية للعين، فهناك العدسة وروابطها بالعضلة الهدبية، أو الجسم الهدبي تليها القزحية، وهي التي تعطي العين لونها الأزرق أو الأسود أو الأخضر أو العسلي.

وفي القرنية الفتحة المعروفة بحدقة العين، ومنها تدخل أشعة الجسم المنظور، ثم تأتي بعد ذلك القرنية وهي غشاء شفاف أكثر تقوساً من سائر كرة العين.

والخزانة الأمامية عبارة عن فجوتين فجوة واقعة بين العدسة والقرنية والجسم الهدبي (ويتضمن العضلة الهدبية). وفجوة واقعة بين العدسة والقرنية من خلف، والقرنية من أمام. والفجوتان تملؤهما الرطوبة المائية.

إن هذه الخزانة الأمامية بفجويتها هي الهدف من جراء حديثنا عن العين الذي عن طريقه نصل إلى وصف مرض الجلوكوما. حيث يبدأ المرض أساساً في هذه الخزانة ورطوبتها المائية.

إن الرطوبة المائية ماء به ملح ومواد أخرى يرتفع ضغطه عن ضغط الدم في الجسم وهو ماء شفاف. والجسم الهدبي هو الذي يزود هذه الخزانة برطوبتها المائية. ولكن تبقى الرطوبة المائية عد ضغط معلوم فلا بد لها من مصرف، حيث تخرج هذه الرطوبة من قناة تعرف بقناة شليم Shlemmcanal وتبقى العين سليمة مادامت الرطوبة المائية الداخلة إلى الخزانة تساوي الرطوبة المائية الخارجة من قناة شليم. وعندما يحدث أمر يعطل خروج الرطوبة الزائدة كأن تتسد قناة شليم مثلاً فإن العين تختل كأداة للإبصار؛ لأن العين صنعت لتعمل تحت هذا القدر من الضغط، وبزيادته تتأثر القرنية وتتعطل العضلة الهدبية فلا تقوى على تشكيل العدسة، والعصب البصري نفسه يصيبه التلف، وهذه هي الجلوكوما.

و الجلوكوما إما حادة أو مزمنة؛ فالجلوكوما الحادة قد يصاب بها الشخص بغتة وتحدث عادة في الليل. وتظهر على هيئة ألم يصيب العين الواحدة. وقد لا يكون الألم في العين وإنما في الرأس، يمرق فيها كالسهم من جنب إلى جنب ويتخيل للمريض أن الألم شديداً لدرجة أن المريض يتقيأ ويظهر كأنما اعتراه مغمص صفراوي، والبصر لا يلبث أن ينقص، وكرة العين تبدو جامدة عند جسها وتتغيب القرنية وتتسع حدقة العين.

على قلوبيات وأهم مركب هو البيلوكارين "Pilocarpine"، وجنس نبات الجابوراندي يضم عدة أنواع من النبات تحتوي على التركيب نفسه وموطن هذا النبات جنوب أمريكا.

وقد استخدم هذا النبات على مدى سنين طويلة لعلاج الجلوكوما. وفي عام ١٦٤٨م تتيه العشابون الإسبان إلى مقدره هذا النبات على علاج الجلوكوما. وفي عام ١٨٧٥م فصل مركب البيلوكارين لأول مرة من النبات، وفي عام ١٩٣٠م شيد هذا المركب كيميائياً. ويقوم مركب البيلوكارين بضبط ضغط العين ويستعمل على هيئة قطرة حيث يقطر في العين مرتين في الصباح والمساء وتأثيره سريع جداً حيث يبدأ التأثير خلال ١٥ دقيقة فقط.

فيتامين ج (C): وهذا الفيتامين يستحصل عليه من عدد كبير من الثمار والخضار، فيوجد في جميع الموالح كالليمون والبرتقال والبرغموت والترنج والجوافة والكرفس والقنبيط والكرنب والفراولة. ويوجد في الوقت الحاضر مستحضر مقنن من فيتامين C حيث يؤخذ يومياً ما بين ٢٠٠٠ إلى ٣٥٠٠ مللجرام، ويقال: إن هذا من العلاجات الجيدة لمرض الجلوكوما.

النجد Kaffirpotato: ويعرف هذا النبات أيضاً باسم المدان أو زهرة الغمد، وهو نبات معمر عطري له جذور تشبه الدرناات ويعرف علمياً باسم Coleus forskohlii وموطن هذا النبات الهند. وقد اشتهر هذا النبات في المدن الغربية عندما عزل أحد مركباته المعروف باسم الفورسكولين Forskolin لأول مرة في السبعينيات، وأظهر بحث أجرته شركة هندية ألمانية أن الفورسكولين دواء قوي لحالات متعددة منها الجلوكوما. ويوجد مركب الفورسكولين على هيئة قطرة.

المردقوش البستاني Sweet Margoram: وهو نبات عشبي معمر عطري، وموطنه بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، ويعرف علمياً باسم Origanum Vulgare نصح علماء الأعشاب باستخدام عشب المردقوش لعلاج الجلوكوما ونصحوا باستخدام أي عشب يحتوي على مضادات الأكسدة، حيث إنها تمنع حدوث الجلوكوما، ويعد المردقوش من أفضل الأعشاب المضادة للأكسدة.

ويمكن استخدام ملء ملعقة شاي من مسحوق المردقوش الجاف لكل كوب ماء مغلي مرتين في اليوم، ويمكن إضافة جزء يسير من النعناع وحصا البان إلى المردقوش.



البنفسج Pansy: وهو نبات زاحف معمر له أوراق بيضاوية مسننة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء أو بيضاء جذابة، وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا، ويتبع هذا الجنس عدة أنواع كلها تحتوي على مركب يعرف باسم روتين Rutin الذي أوصى علماء الأعشاب باستخدامه لعلاج الجلوكوما. ويتركز هذا المركب في

أزهار النبات حيث تحتوي على ٢٣٪ من هذا المركب. ويقوم هذا المركب بحفظ ضغط العين وموازنته. والجرعة الموصى بها هي ٢٠ ملليجرام من المركب ثلاث مرات في اليوم.

عنب الأحرار Bilberry:

وعنب الأحرار نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠سم له أزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية وثمار عنبية الشكل ذات لون أحمر، وعند النضج تتحول إلى اللون الأسود أو الأرجواني. ويحتوي هذا النبات على مركبات تسمى انثوسيانوزايدز Anthocyanosides وهذا المركب يزيد من تأثير فيتامين C الذي يستخدم لعلاج الجلوكوما. وقد



نصح كل من الدكتور جوزيف بيزورنو رئيس جامعة باستري في مدينة سياتل بأمريكا والدكتور مايكل مرتي مؤلف كتاب الطب الطبيعي أوصيا باستخدام هذا النبات ونبات آخر باسم Blueberry لمنع حدوث الجلوكوما.

كيس الراعي Shepherd's purse: وهو نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول ذو ساق منتصب وله أوراق وردية تخرج مباشرة من الأرض دون ظهور الساق. وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا. والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على فلافونيدات و متعددات الببتين والسكولين والاسيتايل كولين والهستامين والتيرامين، وقد استخدم هذا النبات في الطب الصيني لعلاج أمراض العين بما في ذلك الجلوكوما، ويعد هذا النبات من النباتات المضادة للأكسدة،

ويقول الدكتور البرت

لوينج عالم العقاقير يجب أن تضيف جزءاً من هذا النبات إلى غذائك اليومي أو إلى الشاي الذي تشربه يومياً لما فيه من فوائد في منع حدوث الجلوكوما أو موازنة ضغط العين إن كانت مريضة بالجلوكوما.



حب الشباب

مرض جلدي ومن علاماته ظهور حبوب وبثور على الجلد وربما تتحول هذه الحبوب أو البثور في بعض الأحيان إلى دامل صغيرة. يظهر هذا المرض عادة على الوجه والصدر والظهر والرقبة من الخلف. وفيما مضى كان ينظر إليه على أنه لعنة تصيب المراهقين الذين يلتهمون الهومبرجر ويتجرعون البيبسي أو الكولا، إلا أن حب الشباب يصيب الكثير من الناس من الكبار أيضاً. وبالرغم مما تقوله فئة من الناس من أن حب الشباب لا يأتي إلا من عدم النظافة، ولكن ثبت عدم صحة تلك المقولة، بل يقع السبب الأساسي وراء ظهور هذه الحبوب والعامل الأساسي في ذلك هو فرط إنتاج الزهم sebum، وهي مادة شمعية دهنية تسد مسام الجلد وتؤدي إلى تكون الرؤوس السوداء والرؤوس البيضاء والبثور. وفي المراهقين يتسبب هذا الإفراز الزائد عن ذلك الانفجار الهرموني الذي يحدث في سن البلوغ. أما في الكبار فقد ينتج عن الوراثة والتوتر والتقلبات الهرمونية الشهرية لدى النساء. ويجب أن يتعامل الشخص المصاب بحب الشباب بحرص بحيث لا يستعمل أنواع الصابون الرديء ولا يحكه بشدة أو يحاول خلع رؤوس البثور بأظافره. أما النساء فيجب أن يجتنبن مستحضرات التجميل الزيتية التي يمكن أن تسد مسام الجلد وتسبب حالات تأجج ظهور حب الشباب، والعلاجات التي سنتحدث عنها إذا استخدمت جنباً إلى جنب مع النظافة الشخصية اليومية فستمنع الإصابة بحب الشباب.

هل يوجد هناك علاج لحب الشباب بالأعشاب الطبية؟

نعم هناك العديد من العلاجات العشبية التي تفيد في علاج حب الشباب وهي:

جذر الأرقطيون Burdock: وهو نبات ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى حوالي ١٥ متراً وذو وريقات معكوفة وأزهار محمرة، وهو من أكثر الأعشاب إزالة للسمية وله أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء. الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والثمار والجذور.

ويعرف النبات علمياً باسم *Arctium lappa* وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا. يحتوي على جلوكوزيدات مرة وفلافونيدات وحمض العفص وزيت طيار ومواد متفرقة الأسيتيلين وتربينات أحادية نصفية واینولين. ويستخدم الأرقطيون في علاج عدة أمراض، حيث يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم مثل عدوى الحلق وحب الشباب والطفح ومشكلات الجلد المزمنة. يساعد الجذر والثمار في تنظيف الجسم من الفضلات، والجذر بالذات مفيد في إزالة المعادن الثقيلة بوجه خاص. يعد الأرقطيون مضاداً حيوياً جيداً وقد بينت الدراسات في ألمانيا واليابان أن متعددات الأسيتيلين لا سيما في الجذر لها مفعول صاد للبكتيريا. والأرقطيون له تأثيرات متميزة لعلاج الاضطرابات الجلدية كما في حب الشباب والخراج والعدوى الجلدية الموضعية. تؤخذ ٥٠ جراماً من مسحوق جذر الأرقطيون وتغمر في نصف لتر من الماء ويغلى على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة، ويستعمل ككمادات، حيث يؤخذ منديل ناعم ونظيف ويوضع في المغلي بعد أن تخفض درجة حرارته نسبياً، ثم يوضع المنديل على مكان حب الشباب، وتغير الكمادات عدة مرات وتكون مدة وضع الكمادة على الحبوب ١٠ دقائق.

ثمار عنب الذئب Blackcurrant: نبات عنب الذئب معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، له رائحة تشبه رائحة البق، أوراقه مسننة بخشونة وأزهاره عنقودية صفراء مشربة بخضرة ومن الداخل حمراء. يعرف النبات علمياً باسم *Ribes nigrum*. الجزء المستخدم من النبات: الثمار "عنبات" والأوراق. تحتوي ثمار عنب الذئب على انثوسيانوزيدات وفلافونيدات وبكتين وحمض وفيتامين ج وأملاح البوتاسيوم والفوسفور وصوديوم وكالسيوم ومغنيسيوم. تستخدم ثمار عنب الذئب استخداماً خارجياً فقط ولا تؤخذ داخلياً نظراً لسميتها، والطريقة

أن تؤخذ حفنة يد واحدة من الثمار وتغمر في نصف لتر ماء ثم يوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم تستعمل على هيئة كمادات وهي ساخنة، حيث يغمر منديل ناعم نظيف في هذا المغلي ويوضع على مكان حب الشباب وهو دافئ، ويترك حتى يبرد، وتكرر هذه العملية عدة مرات زمن كل مرة ١٠ دقائق مع ملاحظة أنه يجب أن يوضع عنب الذئب بعيداً عن تناول الأطفال نظراً لسميته العالية.

الخس common Lettuce: ومن منا لا يعرف الخس، فهو قديم جداً وقد وجدت بذوره في آثار فرعونية، ووجدت له نقوش كثيرة منها نقش صورة إله الخصب والتناسل المشهور في الأقصر وقد تكدست تحت رجليه أكوام من الخس، كما ورد ذكر الخس في بردية ايبرس الطبية ضمن مركبات لوجع الجنب وطرد الديدان والنفخة. وقد عرفه الفرس قبل الميلاد بثلاث مئة سنة وزرع الإغريق ثلاثة أصناف منه، وكان الرومان يكثر من أكله في ولائتهم الضخمة ليساعدهم على الهضم. يعرف الخس علمياً باسم *Lactuca sativa* ويحتوي الخس على مواد دهنية وبروتينية ومعادن مثل الحديد والفوسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ والكوبلت والكاروتين والتوتيا والمغنزيوم والكبريت وغني بفيتامين أ، ب، ج، هـ. ويستخدم الخس لعلاج حب الشباب كقناع، حيث يعمل هذا القناع بالطريقة التالية: تؤخذ بعض أوراق الخس الخضراء الطازجة، ويفضل لذلك الخس الرومي أو الإفرنجي، ثم يضاف إليه قليل من الحليب قليل الدسم أو المنزوع القشدة. يغلى ورق الخس مع الحليب على نار هادئة مدة دقيقة، ويقطع ورق الخس إلى أربعة أقسام. تؤخذ أوراق الخس المقطعة من الحليب وتوضع على الوجه أو مكان حب الشباب وهي دافئة ككمادات. يراعى أن يكون المريض مستلقياً على ظهره ووجهه لأعلى وليس مائلاً ثم تثبت الكمادات على الوجه لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، ثم تزال ثم يغسل الوجه أو المكان المصاب بماء فاتر دون استخدام الصابون لكي تستفيد بشرة الوجه من زيت الخس الناتج من الغلي وبقايا اللبن الموجودة على الوجه.

الملفوف Cabbage: ويعرف الملفوف باسم كرنب، ويوجد منه عدة أنواع منها ما هو أخضر وما هو أبيض وما هو بنفسجي، ويعرف الملفوف علمياً باسم

Brassica oleracea والملفوف يزرع منذ ٢٥٠٠ سنة قبل الميلاد، وقد عرف الإغريق والرومان عدة أصناف منه. وسكان غرب أوروبا من قدماء الألمان والسكسون هم أول من زرعه في شمال أوروبا. ويعد الملفوف غنياً بالفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، ج. وطريقة استخدام الملفوف البنفسجي اللون -وهو يباع



في الأسواق المركزية الكبيرة - بفرم فرماً على مفرمة اللحم ثم توضع ككمادات مدة نصف ساعة على الأماكن المصابة.

الغرنوق العطر Herb robert: هو نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠سم ساقه مشرب بحمرة ومكسو بشعيرات دقيقة حمراء اللون ورائحته كريهة. أوراقه مجنحة بشكل الكف المنبسط ومسننة. للنبات أزهار حمراء مخططة بخطوط فاتحة اللون. الجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية والجذر، ويعرف علمياً باسم *Geranium robertianum* يحتوي على أحماض عفصية ومادة مرة تدعى جيرانين وقليل من الزيت الطيار وحمض السيترريك. وطريقة استخدام النبات لعلاج حب الشباب هي أخذ حفنة يد من أوراقه وأزهار الغرنوق العطر ثم تغمر في نصف لتر ماء وتوضع على النار حتى بداية الغليان، ثم يواصل الغلي بعد ذلك على نار هادئة مدة عشر دقائق، وبعد ذلك يصفى المغلي ويستعمل على هيئة كمادات بواسطة منديل ناعم نظيف وذلك بغمره في المغلي وعصره قليلاً ثم يوضع المنديل على الوجه أو الجزء المصاب ويترك على المكان مدة نصف ساعة.

الحبة السوداء + قشر الرمان + خل: سبق الحديث عن الحبة السوداء في عدة مواضع بالتفصيل، أما قشر الرمان فهو قشر ثمار الرمان وليس قشر الجذور كما يعتقد بعض الناس. والخل معروف لدى الجميع. تستعمل خلطة من هذه المواد

لعلاج حب الشباب؛ وذلك يأخذ كميات متساوية من الحبة السوداء وقشر الرمان ثم يمزج سوياً في مطحنة لكي يتكون مسحوق من هاتين المادتين ثم يوضعان في كوب ماء وتضاف له ملعقة كبيرة من الخل، ويوضع هذا الخليط على النار حتى يسخن وتدهن بهذا المزيج حبوب الشباب دعكاً خفيفاً ثم يغسل بماء بارد بعد ساعة وتكرر العملية يومياً ولمدة شهر حتى تزول الحبوب بإذن الله.

خميرة البيرة Yeast: تناول ما مقداره ملعقة صغيرة من خميرة البيرة مذابة في كوب ماء بواقع مرة واحدة بعد كل وجبة غذائية، وخميرة البيرة تحتوي على مجموعة فيتامين (ب) التي لها تأثير جيد في علاج حب الشباب.

العلاج بالعطور: يقول مايكل سكولز اختصاصي العلاج بالعطور في لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية -والذي يعمل بهيئة ندوات المهنيين وغيرهم على استخدام العلاج بالعطور:- إن وضع نقطة واحدة من زيت شجرة الشاي المعروفة علمياً باسم *Melaeuca alternifolia* والتي تحتوي على الزيت الطيار بنسب متفاوتة وهي مشهورة بزيتها العطري تفيد في علاج حب الشباب ويكرر ذلك مرتين في اليوم الواحد.

العلاج بالطعام: قد ينتج حب الشباب عند تناول أطعمة غير مناسبة؛ وذلك على حد قول دكتور السون هاس مدير المركز الطبي الوقائي للمارين في سان فاييل بكاليفورنيا ومؤلف كتاب *Staying Health With Nutrition* وهو ينصح باتباع نظامه الغذائي المزيل للسموم مدة ثلاثة أسابيع. وهو يقول: " بالنسبة لبعض المرضى قد يظهر حب الشباب بسبب حساسيتهم للسكر والقمح والشيكولاته ... إلخ. وهي أطعمة تنتج عنها أحماض مهيجة في الجسم وما يحدث هو أن تلك الأطعمة يمكن أن تكوّن المزيد من المخاط والصدید في بصيالات الشعر وتسد مسام الجلد، وفي حالات أخرى قد يكون حب الشباب نتيجة للفطريات الخميرية المعوية "الكانديدا" وحينما تتجنب أنواع الجبن والمخبوزات والسكر وغير ذلك من الأطعمة التي تعزز نمو الخميرة فإن الجلد يتحسن، ويشفى بإذن الله.

العلاج بالعصائر: تقول الدكتورة إيلين جلاسي طبيبة المعالجة الطبيعية

في بورتلاند بأوريجن بالولايات المتحدة الأمريكية: "إن حب الشباب هو علامة على أن أعضاء الإخراج لا تعمل بشكل مثالي"، وهي تنصح بتنشيط الكبد بمزيج مكون من جزء من عصير البنجر وثلاثة أجزاء من عصير الجزر وجزأين من الماء للمساعدة على تنظيف البشرة من الداخل للخارج.



حرقه القلب

حرقه القلب تحدث عندما تتحرك محتويات المعدة الحمضية في اتجاه المريء، أو عندما يتعرض لتقلصات شديدة وتبدأ حرقه القلب عادة أسفل مقدمة عضلة الصدر بالقرب من القلب، ثم تأخذ بالصعود تجاه الزور. وفي بعض الأحوال يحدث أن يمتلئ الفم فجأة بكميات من اللعاب الرائق الشبيه بالماء وهو ما يطلق عليه زبد الماء، وقد يستمر حرقان القلب لعدة ساعات.

عادة ما يصاحب حرقان القلب أنواع عديدة من عسر الهضم؛ لذلك فهو غالباً ما يحدث بعد أن يتناول الشخص شرباً مثلجاً أو ساخناً، والأشخاص ذوو المزاج الحاد أو معتلو الصحة غالباً ما يعاودهم حرقان القلب أيضاً. تنشأ حرقه القلب عندما تتعطل الفتحة العضلية ما بين المريء والمعدة عن العمل بطريقة منتظمة، هذه المجموعة من العضلات - الصمام الموجود في أسفل المريء، تفتح حتى تسمح للطعام أن يمر إلى المعدة ثم تغلق حتى تمنع الأحماض من الصعود إلى المريء في حالات حرقه القلب لا يغلق الصمام الموجود أسفل المريء بصورة كاملة، والإحساس بالحرقه في الصدر يعني في الحقيقة أن الحامض يحرق المريء.

وحرقه القلب شائعة جداً ويقدر أن حوالي ٣٠٪ من الكبار يعانون منها على الأقل مرة في الشهر.

تنشأ الحرقه عندما تأكل بسرعة أو في أثناء الجري أو في أثناء الوقوف أو لعدم مضغ الطعام بصورة جيدة، تحدث حرقه القلب عند تناول الأكل المقلي والدهون المشبعة والسكريات والسجائر والقهوة وحتى تساعد على منع حرقه القلب عنك

تناول وجباتك والوجبات الخفيفة عندما تكون في استرخاء بدلاً من تناولها على وجه السرعة، وتناول كذلك وجبة تحتوي على الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة مع تجنب المأكولات المجففة، واستخدم أدوية مضادة للحموضة لتخفيف آلام حرقة القلب بصورة مؤقتة.

هل توجد أدوية عشبية لعلاج حرقة القلب؟

نعم هناك أدوية عشبية لعلاج حرقة القلب وهي:

عرقسوس Licorice: سبق أن تحدثنا عن جذور عرقسوس في مواضع سابقة وهو جذر لنبات عشبي معمر ويعرف علمياً *Glycyrrhiza glabra*

تحتوي جذور عرقسوس على مادة صابونية تعرف باسم جلسرايزين ذات طعم حلو تفوق درجة حلاوتها أكثر خمسين مرة من السكر الناتج من قصب السكر وعسل النحل، وعندما تتحلل كيميائياً أو أنزيمياً يتكون مركباً جلوكوني يعرف باسم الجليسيريتين مع جزأين من حامض الجلويورونيك. كما يحتوي على سكر



ونشا وحمض الجلوسيرين واسباجرين وأملاح البوتاسيوم والكالسيوم وهرمونات جنسية وصبغات صفراء.

يقول الدكتور مايكل موراي مختص الطب الطبيعي والمشارك في تأليف موسوعة الطب الطبيعي والعديد من الكتب الدراسية عن التغذية والمعالجة بالطبيعة: إن العرقسوس المنزوع منه مادة الجلوسيريزين يعالج كلاً من حرقة القلب وقرحة المعدة والمريء بنجاح. وأثبتت العديد من الدراسات أن جذور العرقسوس مضادة للتقلص، وهي تقلل إنتاج حامض المعدة، وبالتالي تقلل من حرقة القلب.

والعرق سوس آمن بجرعات لا تزيد عن ثلاثة أكواب في اليوم والاستعمال مدة أكثر من ٦ أسابيع، وتناول كميات أكبر قد يسبب صداعاً وكسلاً واحتباساً للماء والصوديوم وفقداناً زائداً للبوتاسيوم وارتفاعاً في ضغط الدم. إن كوباً من شاي عرقسوس من وقت لآخر يقيك من حرقة القلب ويعد آمناً.

النعناع الفلفلي Peppermint: والنعناع نبات عشبي معمر في المناطق المعتدلة، ويعرف علمياً باسم *Mentha piperita* ويوجد من النعناع عدة أنواع مثل: الفلفلي ونعناع الماء والنعناع المستدير ونعناع بوليو، يحتوي النعناع على زيت طيار، ويحتوي هذا الزيت ما بين ٤٠-٦٠٪ منثول والمنثون وخلات المنتاتيل. ويقول الطبيب اندروويل المهتم بالأعشاب والأستاذ بكلية الطب جامعة اريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب *Natural Health Natural Medicine*. إن النعناع الفلفلي جيد لعلاج حرقة القلب وقد أيد ذلك خبراء الأعشاب والثقافة التقليدية منذ قدماء المصريين إلى الايسلاندين الآن يستخدمون النعناع الفلفلي في أنواع اضطرابات الجهاز الهضمي المختلفة بما في ذلك حرقة القلب.

الحبهان Cardamom: نبات الحبهان (الهيل) عشب معمر يبلغ ارتفاعه ٧٠ سم يعرف علمياً باسم *Eletaria Cardamurum* والجزء المستخدم من النبات البذور. يحتوي على زيت طيار، والهيل يساعد على التخلص من الغازات وهو جيد لإزالة حرقة القلب ولا خوف من استعماله.



الشبث Dill: الشبث نبات عشبي حولي عطري يصل ارتفاعه إلى ٧٥ سم له ساق مجوف ومخطط والجزء المستعمل منه البذور والزيت والأوراق يعرف علمياً باسم *Anethum graveolens* يحتوي على زيت طيار والمركب الرئيس في الزيت هو كارفون، كما يحتوي على فلافونيدات وكومارين واكزانثونز وتربينات ثلاثية. يستخدم

الشبث لتلطيف الجهاز الهضمي ولعلاج حرقة القلب منذ آلاف السنين، يمكن مضغ عدة حبات من الشبث إذا أصبت بحرقة القلب، وإذا كانت المرأة حاملاً يمكنها عمل شاي من بذور الشبث ولكن في حدود ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي مرة واحدة في اليوم ولا يزيد على ذلك بالنسبة للحامل.

الشمر Fennel: نبات الشمر (السنوت) يشبه إلى حد ما نبات الشبث، والجزء المستعمل من الشمر (السنوت) البذور والأوراق والجذور وقواعد الأوراق، وهو يحتوي على زيت طيار، أهم المواد في الزيت هو أنيثول وفنشون والفا وبيتا فلاندرين وباراسايمين،



وقد استخدم السنوت منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم، فهو طارد للغازات وضد تطبل البطن وضد السعال وضد البكتيريا والفيروسات ومدر للحليب ومدر للطمث وضد حرقة القلب وهو من آمن الأدوية.

الجنطيانا Gentain: يعد نبات الجنطيانا من النباتات الجذابة ويصل



ارتفاعه إلى متر ويعرف علمياً باسم *Gentain officinalis* الجزء المستخدم الجذور، تحتوي الجذور على مواد مرة وجنتيانوز وانيولين وبكتين وأحماض فينولية، لقد لاحظ دانيال موري مختص أدوية الأعشاب الحاصل على الدكتوراه أن الجنطيانا وبالذات عندما تؤخذ قبل الوجبات بثلاثين دقيقة لها تأثير ملحوظ في الوقاية من حرقة القلب. كما تساعد أيضاً على الهضم. وطريقة الاستخدام تكون بغلي ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر برفق في معدل كوب إلى كوبين من الماء مدة ٣٠ دقيقة ثم يبرد ويصفى.

عنبروت (الباباي) Papaya والأناناس Pineapple: لقد تحدثنا عدة مرات عن كل من الباباي والأناناس، إن هذين النوعين من الفاكهة مفعمان بالأنزيمات الهاضمة ويستخدمان على نطاق واسع للتخفيف من حرقة القلب وعسر الهضم، إن الباباي مع قليل من العسل يمنع من حرقة القلب إذا تم تناوله قبل الوجبة أو ما بين الوجبات.

حشيشة الملاك Angelica: لقد سبق الحديث عن عشبة الملاك المعروفة علمياً باسم *Angelica Achangelica* ويقترح المعالجون بالعطور استخدام زيت حشيشة الملاك كمادة ضد حرقة القلب عند الكبار ومن المعروف أن حشيشة الملاك تحتوي على زيوت طيارة وبالأخص الجذور، وأهم مركبات الزيت بيتاغلاندرين ولاكتون وكومارين وقد وجد أن خلاصة الجذر مضادة جيدة للالتهابات وهي تستخدم ضد المغص والانتفاخ عند الأطفال، تعد حشيشة الملاك مناسبة لعلاج حرقة القلب وهي مناسبة أيضاً للقلب.



البابونج Camomile: البابونج هو من أدوية الجهاز الهضمي من آلاف السنين، وهو نبات عشبي حولي الجزء المستخدم منه الأزهار، يعرف علمياً باسم *Matrecaria recutita* وتحتوي أزهار البابونج على زيت طيار ينفرد في لونه عن الزيوت الطيارة الأخرى، حيث يتميز بلونه الأزرق نظراً، لأن المركب الرئيس فيه والمعروف باسم كمازولين له اللون الأزرق.

يستخدم البابونج كمهضم وفتح للشهية وطارد للغازات وضد تطبل البطن. ويقول إن جووتيري جريدون المؤلفان المشتركان في تأليف كتابي *Garden's Best Medicine The Peopole's Pharmacy* يقولون: إن البابونج يعد عشب الاختيار الأول لحرقه القلب وتعب المعدة. تؤخذ ملء ملعقة من أزهار البابونج وتضاف إلى كوب ماء مغلي ويغلى مدة 15 دقيقة ثم يصفى ويشرب قبل الأكل.

ملاحظة مهمة: في بعض الأحيان تؤلم حرقه القلب إلى درجة أن بعضهم يعتقد أن لديه أزمة قلبية بالرغم من أن هذا ليس صحيحاً، ولكن العكس قد يكون صحيحاً في بعض الأحيان، ما نظنه حرقه قلب يكون في الواقع أزمة قلبية أو ذبحة صدرية، تظهر حرقه القلب بالتأكيد في أثناء أو بعد فترة وجيزة من تناول الوجبة وتسبب ألماً وحرقه في الصدر، أما الأزمة القلبية والذبحة الصدرية فقد تحدثان في أي وقت، وعادة ما يكون الألم الذي يسببانه غير محدد بالصدر ولكنه يتشعب إلى أعلى تحت الفك أو إلى الذراع، وقد تحدث أيضاً كل من الأزمة القلبية والذبحة الصدرية إغماء وعرقاً، فإذا كنت في شك من ألم الصدر فاتصل فوراً بالإسعاف عليك أن تصف الأعراض التي تشعر بها وصفاً دقيقاً.



الحساسية

الحساسية هي تفاعل يحدث في الجسم لأشخاص لديهم حساسية لبعض المواد. وقد تكون إحدى المواد غير الضارة لشخص غير مصاب بالحساسية سبباً لحدوث أعراض تتراوح ما بين أعراض شديدة وخفيفة إذا تعرض لها شخص مصاب بالحساسية، والإصابة بالحساسية تحدث للشخص في أي وقت، ولكن في معظم الأحيان يبدأ ظهور الأعراض في مرحلة الطفولة.

تشمل الصور العامة للحساسية الربو وحمل القش والحساسية الأنفية (التهاب الأنف التحسسي الدائم) وهناك أنواع أخرى وهي الأكزيما (عبارة عن تورمات حمراء يصاحبها هرش على الجلد) والشرى (نوع من الطفح الجلدي يظهر فجأة ويختفي ويسمى أيضاً ارتكاريا - والصداع التحسسي والاضطرابات الهضمية التحسسية)، يطلق على المادة التي تسبب الحساسية اسم المستأرج، وتشمل المستأرجات التي تسبب معظم حالات الربو وحمل القش وحساسيات الجهاز التنفسي الأخرى: غبار المنازل وبعض أنواع الفطر الصغيرة، وحبوب اللقاح، وقشو أو شعر الحيوانات الأليفة الموجودة بالمنزل كالثقل والكلاب والأرانب وغيرها. وقد تسبب أغذية كثيرة تفاعلات الحساسية، وتشمل هذه الأغذية: الشوكولاتة ولبن البقر والبيض والقمح وبعض الأغذية البحرية وبالأخص الأسماك الصدفية، ومن المستأرجات الشائعة المواد المضافة إلى الأغذية مثل: ملونات الأطعمة والمواد الحافظة. كما أن عدداً كبيراً من النباتات تسبب الحساسية لدى فئة كثيرة من الناس.

كيف تنشأ الحساسية؟

يقال: إن الشخص المصاب بالمرض يتفاعل مع مستأرج معين أو مع عدة مستأرجات كان الجسم قد تعرض لها من قبل. ويستطيع المستأرج تحفيز الجسم لإنتاج بروتينات تسمى "أجساماً مضادة" وتتفاعل المستأرجات مع الأجسام المضادة بعد ذلك، حيث تفرز خلايا الجسم مواد معينة في الدم وسوائل الجسم الأخرى، وتسبب هذه المواد التي يطلق عليها اسم "المواد الهائية" حدوث تفاعلات في خلايا أو أنسجة أخرى، ويحتمل أن يسبب كثير من المواد الهائية تفاعلات الحساسية في الناس والحيوانات. وبعد "الهستامين" المادة الهائية الرئيسية التي تسبب الحساسية عند الناس.

تؤثر المواد الهائية التي تتركز في الجسم على أنسجة تحسسية مستهدفة، تشمل معظم هذه الأنسجة الشعيرات الدموية "أوعية دموية صغيرة" أو الغدد المخاطية أو العضلات الملساء (عضلات المعدة وأعضاء داخلية أخرى باستثناء القلب). ويحدد موقع هذه الأنسجة في الجسم بالإضافة إلى استجابتها الخاصة لمواد هائية (المرض التحسسي المعين)، كما يسبب الهستامين بوجه عام تضخم الشعيرات الدموية وإفراز الغدد المخاطية وشدداً في العضلات الملساء.

والعوامل الوراثية لها دور كبير في الحساسية، فهناك أمراض حساسية مثل الربو وحمى القش والأكزيما والتهاب الأنف والتحسيسية الدائمة، وبعض أنواع الصداع التحسسي، كلها أمراض تميل إلى الانتشار في بعض العائلات. فقد يصاب فرد من أفراد أسرة ما بالربو ويصاب فرد آخر بحمى القش وفرد غيرهما بالأكزيما وحمى القش. وقد لاحظ بعض الأطباء أن هناك نزعة وراثية للإصابة بالحساسية، فإذا كان الوالدان مصابين بالحساسية، فإن هناك احتمالاً بنسبة ٧٥٪ أن يصاب كل طفل من أطفالهما بمرض من أمراض التحسس. وإذا كان أحد الوالدين فقط مصاباً بالحساسية فإن الاحتمال ينخفض إلى ٥٠٪ أو أقل.

ويبدو أن النزعة الوراثية تجاه الحساسية لا تتبع أي قاعدة وراثية ثابتة، كذلك فإنه من الأفضل أن يقال عن الحساسية في هذه الحالات إنها عائلية على أن يقال إنها وراثية مباشرة.

كيف تشخص الحساسية وما هو العلاج؟

ليس هناك شفاء تام من المرض، ولكن يستطيع الناس تجنب أعراض مرض تحسسي معين، وذلك بتجنب المستأرج الذي يسببه، وبالرغم من ذلك فإنهم يظلون حساسين لهذه المادة، وعلى جانب آخر يمكن التحكم في الحساسية، حيث يمكن أن يقل معدل حدوث وخطورة النوبات، كما يمكن منع المضاعفات. وإذا ابتدأ العلاج في معظم الحالات بمجرد التعرف على الأعراض الأولى، واستمر على أسس منتظمة، فإن هذا يؤدي إلى نتائج علاجية طيبة، وفي حالة عدم علاج الحساسية، فإنها تميل إلى الأسوأ أكثر من ميلها إلى الأحسن.

وفي بادئ الأمر، يفحص المختص المريض فحصاً بدنياً، ويشخص وجود مرض تحسسي من خلال أعراض المريض، وتستخدم اختبارات جلدية دقيقة للتعرف على المستأرجات التي سببت المرض. ويحقن المختص أكثر المواد المسببة للحساسية شيوعاً تحت الجلد مباشرة وذلك في مناطق متفرقة، وتؤدي المواد التي تسبب الحساسية عند المريض احمرار الجلد وتورم خفيف في موضع الحقن، ويسبب هذا الإجراء بعض المتاعب الخفيفة سرعان ما تزول، بعد ذلك يقارن اختصاصي الحساسية نتائج اختبار الجلد بنتائج الفحص البدني للمريض وتاريخه الطبي، ولا تعطي اختبارات الجلد دائماً إجابات مؤكدة، ولكنها تفيد كدلائل للتعرف على المستأرجات. كما يساعد في التشخيص أيضاً اختبارات الدم وفحص عينات من المخاط الأنفي للمريض.

ولا يمكن التعرف على الحساسية الغذائية بواسطة اختبارات الجلد إذا كان الغذاء يسبب الإصابة بالحساسية فقط بعد تغييره خلال عملية الهضم.

وللتأكد من هذه الحساسية التي يسببها الغذاء، يضع المختص الغذاء الذي يتناوله المريض تحت المراقبة. ويوصي اختصاصي الحساسية بتجنب تناول

كل الأطعمة التي غالباً ما تسبب الإصابة بوجه عام، وعدم إدراجها في وجبات المريض.. قد يؤدي هذا الإجراء إلى تخفيف الأعراض.. وإذا حدث ذلك يوصي الطبيب بالعودة إلى تلك الأطعمة وإدماجها ضمن وجبات المريض، كل منها في وقت مختلف عن الآخر. وإذا انطلقت الحساسية مرة أخرى بعد أن يتناول الشخص أحد هذه الأطعمة، فإنه يحتمل أن تكون لديه حساسية لهذا الطعام، وبعد التعرف على المادة أو المواد التي تؤدي إلى الإصابة بالحساسية فإنه من الضروري أن يتجنبها المريض بقدر الإمكان.

وقد يصبح هذا الأمر سهلاً تماماً إذا كانت المادة طعاماً مثل الشيكولاته أو شعراً لنوع من الحيوانات. أما إذا كان المستأرج غبار المنزل أو بذوراً من عشب فإن الشخص قد يجد صعوبة بالغة في محاولة تجنبه. وفي حالة عدم إمكانية تجنب المستأرج فإن الطبيب قد يعطي المريض أدوية لتخفيف الأعراض، وتشمل هذه الأدوية مضادات الهستامين. وفي الحالات الشديدة جداً يفضل استعمال الستيرويدات.

هل هناك علاج للحساسية بالأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعدنية؟

نعم هناك علاج للحساسية من الأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعادن وأهمها ما يأتي:

أولاً: الربو ASTHMA:

وهو حالة تصيب الرئة وتتميز بانسداد جزئي في القصبات الهوائية، وقد تترافق باحتقان الرئة ووذمه في أغشيتها المخاطية، وتؤدي إلى تراكم الإفرازات القصبية والرئوية بداخلها، مما يسبب صعوبة في التنفس خاصة في أثناء عملية الزفير فيصاب الشخص بأزمة تنفسية بسيطة أو شديدة، وهذا ما يسمى بنوبة الربو.

وأهم الأعشاب التي تخفف من نوبات الربو هي:

القهوة والشاي والتمه والجور والوكولا: هذه الأعشاب تحتوي على مادتي الثيوبيرمين والثيوفيلين بجانب الكافئين، وهذه المركبات الثلاثة تنتمي إلى المجموعة الكيميائية المعروفة باسم إكزانتينز (XANTHINES). هذه المواد الكيميائية تساعد كثيراً في إيقاف التقلصات التي تحدث خلال نوبة الربو وتفتح الممرات الشعبية للرئة.

وطريقة الاستعمال تكون بتجهيز كوب من القهوة أو أي من المواد المذكورة عند حدوث أزمة ربو مع عدم التوقف عن استعمال العلاج المعطى للمريض من قبل الطبيب المختص.



الأفدرا Ephedra: والأفدرا نبات عشبي معمر يوجد على هيئة باقة من الأغصان تظهر على هيئة باقة، ويوجد منها نبات ذكر وآخر أنثى، والجزء المستعمل منها جميع الأجزاء الموجودة فوق سطح التربة. والأفدرا تحتوي على مركب الأفدرين، وهو قلويد وتعد الأفدرا من أقدم وأشهر العقاقير التي استخدمت لعلاج الالتهاب الشعبى والربو.

حيث استخدمت في الصين منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة ولا زالت تستخدم بالقوة نفسها حتى يومنا الحاضر، وهي دون شك من أقدم ما استخدم من عقاقير في العالم لهذا الغرض. وقد فصل مركب آخر بجانب المركب الرئيس وهو بسودو افدرين. وقد بدأ العلماء الأمريكيون ابتداء من سنة ١٨٨٧م في صرف هذين المركبين كعلاج للربو والمشاكل الأخرى المتعلقة بالجهاز التنفسي.

وكان يباع تحت اسم (Sudafed)، ويمكن استخدام عشب الأفدرا أو مركباتها المفصولة على هيئة مركبات كيميائية نقية. والأفدرا تباع في جميع أنحاء العالم كما هي، ويؤخذ منها ملء ملعقة شاي من المسحوق، ويضاف إلى

ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء. ويجب التقيد بالجرعة حيث إن الأفدرا تسبب الأرق وعدم الراحة في حالات الجرعات الزائدة. ويجب عدم إعطاء الأفدرا للأطفال إلا بعد استشارة المختص وكذلك عدم استعمالها من قبل النساء الحوامل والمرضعات.



القراص Stinging Nettle:

من مئات السنين كان العالم النباتي الإنجليزي نيكولاس كليبر ادعى أن جذور وأوراق نبات القراص عند استعمال مسحوقها مع عصير أو على هيئة شاي فإتها تفتح الممرات الهوائية الرئوية.

وقد استعمل الإستراليون هذا النبات كعلاج جيد للربو. وقد بدأ الأمريكيون من الخمس سنوات الماضية

في استخدام نبات القراص كعلاج للربو وذلك عندما قام أحد العلماء بدراسة تأثير هذا النبات على المرض فوجد أنه أعطى نتائج متميزة.

والآن يستعمل القراص بشكل رسمي في الولايات المتحدة لعلاج الربو ومرض حمى القش.

اليانسون anise والسنوت Fennel: ومن منا لا يعرف اليانسون والسنوت فقد لا يخلو منزل من ثمار هذين النباتين العطريين، وقد استخدم الأغرقيق شاياً من هذين العشبين لعلاج الربو، وهما يحتويان على مواد كيميائية تعرف باسم كريزول والفاينين حيث تساعد على توسعة الممرات الهوائية وتخرج الإفرازات الموجودة بها، ويعد السنوت أكثر فائدة من اليانسون، ويستعمل من ثمار السنوت

ملء ملعقة من مسحوق الثمار لكل كوب من الماء المغلي حيث يوضع في الكوب بعد ملئه بالماء المغلي ويترك مدة ١٠ دقائق مغطى ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء، ويمكن استعمال اليانسون في حالة عدم توفر السنوت.

عرقسوس Licorice: استخدم العرقسوس من مئات السنين لعلاج أمراض الحلق والكحة والربو، ويعد العرقسوس من العقاقير المأمونة جداً في هذا الجانب، حيث يمكن استخدام ثلاثة أكواب في اليوم بأمان، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة شاي وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. ولكن يجب على مرضى الضغط المرتفع عدم استخدامه حيث إنه يرفع ضغط الدم.



الجنكة Ginkgo: لقد استخدم الآسيويون خلاصة أوراق نبات الجنكة سنين لعلاج الربو والحساسية والتهاب الشعب الهوائية والكحة. ولقد أصبحت الجنكة مشهورة في الغرب بسبب فائدتها العظيمة في حركة الدورة الدموية لدى المسنين ووصول الدورة الدموية بشكل منتظم إلى المخ وكذلك مضادتها للجلطات الدماغية. وفي الهند تستخدم أوراق الجنكة على نطاق واسع لعلاج الربو. والمادة الفعالة في أوراق الجنكة في مركب كيميائي يدعى Ginkgolides. وتوجد خلاصة الجنكة في أغلب محلات الأغذية التكميلية. ويؤخذ ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ ملليجرام من هذه الخلاصة مرة واحدة في اليوم.

أوراق اليوكالبتوس Eucalyptus: ونبات اليوكالبتوس من الأشجار



المعمرة التي تزرع بكثرة في المملكة حيث تعرف لدى عامة الناس بالكينا أو بالكافور، والجزء المستخدم من نبات اليوكالبتوس الأوراق وخاصة

الأوراق المعمرة. والمادة الفعالة في أوراق اليوكالبتوس هو الزيت الطيار، كما تحتوي الأوراق على مركب البروتين وكذلك يايوفلافونيدات وهي المسؤولة عن خفض الالتهابات في ممرات القصبة الهوائية. وتستعمل أوراق اليوكالبتوس على هيئة صعوط، حيث تؤخذ الأوراق الطازجة أو الجافة بمقدار خمس ملاعق كبيرة وتوضع في وعاء ويضاف لها لتران من الماء المغلي ثم ينكب المريض المصاب بالربو فوق الوعاء ويستنشق الأبخرة المتصاعدة من الوعاء ويضع فوق رأسه غطاء يغطي الوعاء لكي لا تتسرب الأبخرة إلى الخارج. ويمكن شرب معدل كوب من هذا المغلي.

البصل Onion: يستعمل البصل لعلاج الربو وذلك بأخذ كمية منه وتقطيعه على هيئة شرائح رقيقة جداً ثم يوضع في برطمان ويضاف له ضعف حجمه عسلاً نقياً (ثلاثة عروق بصل متوسط الحجم + ٤، ١ كيلو عسل) ويترك المزيج بعد تقلبيه جيداً مدة أربع وعشرين ساعة، ثم بعد ذلك تؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة بمعدل أربع مرات في اليوم. أو يعصر البصل ويؤخذ منه ملء ملعقة وتخلط جيداً مع ملء ملعقة عسل وتؤخذ بمعدل كل ثلاث ساعات ثم بعد ذلك كل ست ساعات.

فيتامين ب٦ Vitamin B6: يقول البروفيسور ميلفين الأستاذ الأكليني في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس. كلية الطب والمؤلف لكثير من كتب الطب يقول: إن استعمال فيتامين ب٦ بجرعة يومية قدرها ٢٠٠ ملجم للأطفال خفض معدل الأدوية المأخوذة لعلاج الربو لدى الأطفال، وأما بالنسبة للكبار فيقول: إن جرعة

٥٠ ملجم من فيتامين ب٦ بمعدل مرتين في اليوم مفيداً جداً لتقليل أزمات الربو، ويجب استشارة المختص قبل استعمال هذا الفيتامين بجانب أدوية الربو.

ثانياً: الأكزيما Eczema:

الأكزيما حالة جلدية معروفة تنتج عن زيادة الحساسية، وتسبب حكة مزعجة، وقد تشتد هجمتها أو تخف لكنها بشكل عام صعبة الشفاء، ومن أهم الأدوية العشبية لتخفيفها ما يأتي:



لسان الثور Borage: ولسان الثور نبات عشبي حولي يعرف أيضاً باسم الحمحم والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، ويحتوي النبات على زيت طيار ومواد لعابية ومواد عفصية وصابونية وفيتامينات وحموض عضوية: وقد أثبتت الأبحاث أن زيت لسان الثور يفيد علاج التهابات الجلد. ويمكن استخدام زيت لسان الثور الموجود

على هيئة كبسولات وبيع في محلات الأغذية التكميلية أو استعمال أوراق النبات الطازجة مع السلطة.

الترمس: تسحق بذور الترمس سحقاً ناعماً جداً ثم تمزج بالفازلين لتكوين مرهم ثم يوضع هذا المرهم طازجاً على مواقع الأكزيما، ويعد من العلاجات الناجحة للأكزيما مع ملاحظة أن يحضر المرهم طازجاً. كل جرعة تحضر طازجة ولا يصلح تحضيرها واستعمالها بعد فترات متتالية.



الفاصوليا الجافة: تؤخذ حبوب الفاصوليا الجافة ثم تسلق حتى النضج تماماً ثم تهرس وتعجن حتى تكون كالمرهم ثم توضع على مواقع الأكزيما وتبدل صباحاً ومساءً ويجب أن تكون التحضير طازجة، وقت الاستعمال.

اللوز الحلو: يستعمل زيت اللوز الحلو دهاناً على مكان الأكزيما؛ وذلك بمعدل ٢ - ٥ مرات في اليوم ويستمر عمل ذلك حتى الشفاء بإذن الله.

الكنبات Horsetail: ويعرف بذنب الخيل، وهو نبات عشبي معمر يحتوي على



مقدار كبير من حمص السلسليك والسيلسلات وفلافونيدات وحمض الفينوليك وسيטרولات. يستخدم لبخه من مسحوق نبات الكنبات على الأماكن المصابة بالأكزيما. كما يمكن غسل الأماكن المصابة دائماً بمغلي الكنبات، ويمكن عمل مرهم طازج وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الكنبات في كوب من الماء وغليه على النار حتى يتبخر ثلاثة أرباعه ثم يعصر المتبقي بقطعة شاش ويضاف الماء المعصور إلى مقدار ١٢٥ جراماً من شحم حيواني بعد إذابته، ويترك الخليط فوق النار حتى الغليان، ثم يحرك جيداً ويزاح من على النار مع استمرار التحريك حتى يبرد، ثم تدهن الأماكن المصابة بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

ثالثاً: حمى القش Hay Fever:

حمى القش حساسية تنتج نتيجة حصد العشب أو تطاير حبوب اللقاح في أثناء مواسم الإزهار وخلاف ذلك، وتبدأ الحساسية في الأنف يتلوها عطاس مستمر وانسكاب الماء منه وحكة في الحلق، وأهم الأعشاب المستخدمة في الوقاية منها هي:

البيلسان الأسود Elder: والبيلسان الأسود يعرف أيضاً باسم الخمان الكبير، وكان يعرف فيما مضى باسم (خزانة أدوية الطبيعة). وموطن هذا النبات أوروبا. تحتوي أزهار البيلسان الأسود على فلافونيدات وحموض الفينوليك وتربينات ثلاثية وستيرويدات وزيت طيار ومواد هلامية. بينما تحتوي الأوراق على جلوكوزيدات وأنثوسانيات وفيتامينات أ، ج، تستعمل أوراق وأزهار البيلسان على هيئة مغلي بحيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك جانباً مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويستمر المريض على العلاج مدة عدة أشهر.



الأراليا السنبلية

Spikenard: وهو نبات معمر عطري، والجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على زيت طيار وحمض العفص وحموض ثنائية التربين. وتستخدم الجذور لعلاج حمى القش، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك جانباً مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.



اليبروج Mandrake: وهو نبات عشبي معمر، والجزء المستخدم منه الجذور، ويحتوي على فلويدات وأهمها الهايوسين والهايوسيامين. يستخدم لعلاج



حمى القش (حمى الكلاً) حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى ويترك جانباً مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

أكليل الجبل وأزهار الزوفا: أكليل الجبل والزوفا من النباتات العطرية والمادة الفعالة فيهما هو الزيت الطيار، تؤخذ ملعقة كبيرة من أكليل الجبل وتمزج بملعقة متوسطة من أزهار الزوفا وتوضعان في وعاء يضاف عليهما ١،٢ لتر من الماء المغلي وتغطى ثم تترك جانباً مدة ١٠ دقائق، يشرب كوب بمعدل ثلاث مرات يومياً بين الوجبات.



شمع العسل: يستخدم شمع عسل النحل لعلاج حمى القش، والطريقة أن يؤخذ مقدار ملعقتين كبيرتين من قرص النحل وتترك في إناء محكم الغلق لتذوب، وقبل بداية موسم حمى القش التي تبدأ مع إزهار النباتات بخمسة عشر يوماً يستخدم من الشمع ملعقة صغيرة يومياً ويستمر الشخص في استعمالها حتى بعد حدوث الحمى.

أزهار الضرم: والضررم نبات عشبي معمر له أزهار على شكل سنابل بنفسجية اللون ويعرف باللافندر، تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من الأزهار وتغمر في لتر ماء ويوضع على نار هادئة لدرجة الغليان ثم يرفع عنها ويترك مغطى لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يستعمل استنشاقاً أو كحمام بخار للرأس.



رابعاً: التهاب الأنف التحسسي الدائم:

وهو عبارة عن التهاب مؤلم لبطانة الجيوب الأنفية في الجمجمة وهي مشكلة شائعة جداً وتظهر في الغالب من حساسية حمى القش أو من الأنواع الأخرى من الحساسيات المتعلقة بالمجري الأنفية أو تظهر بعد الإصابة بالزكام، ومن أهم الأعشاب التي تخفف من هذه الالتهابات ما يلي:

الثوم Garlic والبصل Onion: يحتوي الثوم على مضادات حيوية ويعد الثوم من العقاقير المهمة في علاج التهابات الأنف، ويأتي البصل بعده مباشرة

في الأهمية حيث يؤخذ ما بين فصين إلى خمس فصوص يومياً من الثوم أو يؤكل رأس بصل متوسط مرتين في اليوم.

خاتم الذهب Goldenseal: نبات عشبي صغير معمر له جذر أصفر سميك، والجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على قلويدات الأيزوكينولين وزيت طيار ومواد راتنجية.



ويعد خاتم الذهب مضاداً حيوياً جيداً، حيث تتمثل هذه القوة في مركباته الثلاثة المعروفة باسم البربرين والهيدراستين. وقد قال الدكتور مايكل موري في جامعة باشير: إن خاتم الذهب هو أهم مصدر نباتي لعلاج العدوى البكتيرية الحادة، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة

صغيرة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea: وهو نبات موطنه الولايات المتحدة الأمريكية ويعد هذا النبات الوصفة السحرية للهنود الحمر في علاج كثير من



الأمراض. ويعد هذا النبات من النباتات المنبهة لجهاز المناعة ومسرّع في شفاء الأمراض البكتيرية والفطرية والفيروسات، وقد قام العلماء الألمان بتحقيق هذه التأثيرات، ولعلاج التهابات الأنف يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من العشب المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم، كما يوجد منه مستحضرات تباع في محلات الأغذية التكميلية.

البردقوش Oregano: هذا أحد نباتات الفصيلة الشفوية من مجموعة النعنايع المشهورة، ويعرف في المدينة باسم الدوش وفي الجنوب باسم الوزاب، وهذا النبات من النباتات المطهرة، حيث يحتوي على مركبات كثيرة لها هذا التأثير، ويفيد مغليه لعلاج التهابات الأنف التحسسية.

فجل الخيل Horseradish: ويعرف باسم زهرة العطاس، وهو نبات معمر صغير له عناقيد زهرية والجزء المستخدم منه الجذور والأوراق يحتوي جذر فجل الخيل على جلوكوسيلينات واسباراجين وراتنج وفيتامين ج. كما تحتوي الأوراق على الإسباراجين والراتنج وفيتامين ج، وهو من المضادات الحيوية المعتدلة المفعول، ويستخدم لعلاج التهابات الأنف، حيث يؤخذ ملء ملعقة من جذور وأوراق النبات المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء. وتوجد كبسولات من هذا النبات تباع في محلات الأغذية التكميلية.



الأناناس Pineapple: والأناناس يحتوي على مركب يعرف باسم بروميلين وهو مفيد جداً في علاج التهابات الأنف. ويقول الدكتور البرت أستاذ العقاقير إنه يفضل استعمال عصير الأناناس مع كبسولات عرق خاتم الذهب حيث تعطي نتائج جيدة لهذا الغرض.

خامساً: الشرى (الأرتيكاريا):

الشرى نوع من حساسية الجلد يسميها بعض الناس بالآكلة، وبعضهم يسميها أرتيكاريا وهي تتولد نتيجة تناول طعام معين مثل السمك والبيض والمحار والجوز. وتظهر أعراض الحساسية بشكشة في اللسان والحلقوم والشفيتين، ثم يحدث تورم بعد ذلك وينتشر بعد عدة دقائق وبسرعة في هذه الأعضاء، ويحس المريض بسخونة وأكلان، ثم يكتسي الجلد اللون الأحمر القاتم مسبباً الحكّة الشديدة والاحتقان، كما يشعر المريض بضيق في التنفس. ومن الأعشاب المهمة في علاج الأرتيكاريا ما يلي:

الشبث + العفص + خل: تؤخذ مقادير متساوية من الشبث والعفص والخل وتطبخ معاً حتى تمام الامتزاج، ثم تدهن بها مكان الحساسية فإن المريض يشفى.

حصرم العنب: يؤخذ حصرم العنب ويعصر ويدهن به مكان الإصابة أولاً بأول فيشفى المريض بإذن الله.

مسحوق بذر الفاصوليا + أزهار البابونج: تؤخذ بذور الفاصوليا وتسحق جيداً ثم تسحق أزهار البابونج، ويؤخذ من الاثنين كميات متساوية وتذلك الأماكن المصابة بهذا المسحوق فيعطي نتائج ممتازة.

عرق الحلاوة: الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه، حيث تؤخذ كمية قليلة منه سواء أكان طازجاً أم يابساً ثم يغمر في ماء مغلي، وبعد أن تتقع جيداً في الماء المغلي تخرج العشبة من الماء وتفرم بالمفرمة أو تسحق ثم توضع ككمادات على الأماكن المصابة. وتكرر الكمادات عدة مرات في اليوم حتى تزول حكة الحساسية.

المرمرية + البردقوش: يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق كل من المرمرية والبردقوش وتغمران في كوب مملوء بالماء المغلي ثم يغطى ويترك جانباً مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب من هذا المصفى ٣ أكواب يومياً بمعدل كوب واحد قبل الوجبة الغذائية.

أوراق الريحان الطازجة + زيت خروع: تؤخذ كمية من أوراق الريحان الطازجة وتفرم جيداً مع ستة أمثالها من الماء ثم توضع على النار وتترك حتى يتبقى ربع حجمها الأصلي، ثم تصفى ويضاف إليها نصف حجمها زيت خروع، ويخلط الجميع جيداً ويدهن به مكان الأرتيكاريا.

كبريت + نظرون + عسل نحل: تؤخذ كميات متساوية من الكبريت والنظرون وتخلط بضعف حجمها عسل نحل نقي ويطلّى به مكان الإصابة.

ساساً: الصداع التحسسي:

توجد بعض الأعشاب المهمة التي تعالج الصداع التحسسي وهي:

الغار Bay: وهو نبات شجري معمر عطري دائم الخضرة، الجزء المستخدم منها الأوراق التي تحتوي على ٣٠٪ زيت طيار، ومن أهم مركبات الزيت الطيار السينويل واللينالول والفايبينين. كما تحتوي على مواد هلامية وحمض العفص وبارااينولايديز وراتنج. وتستعمل الأوراق أو زيتها ضد الصداع التحسسي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

شجرة مريم Feverfew: هي نبات عشبي معمر. الجزء المستخدم جميع أجزاء الشجرة عدا الجذور. تحتوي على زيت طيار وأهم مركباته الفايبينين لاكتونات تريينية (بارثولايدي) وتريينات أحادية، ومن أهم اسخداماتها أنها مسكنة، خافضة للحرارة مدرة للحيض، وأهم استعمالاتها القضاء على الصداع، وهي تؤخذ على هيئة مغلي حيث توضع حوالي عشر ورقات من النبات في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠ دقائق ثم تشرب. والمادة التي لها التأثير

هي البارثنولويد، وهي توجد الآن على هيئة مستحضر صيدلاني يمكن شراؤه من محلات الأغذية التكميلية حيث توجد على هيئة كبسولات تؤخذ بمعدل ٦ كبسولات في اليوم الواحد.

الصفصاف Willow: والجزء المستخدم من نبات الصفصاف هي الجذور التي تحتوي على السالسين الذي هو أصل الأسبرين؛ ولذلك تسمى شجرة الصفصاف بشجرة الأسبرين، وقد أدخلت الحكومة الألمانية مركب السالسين كعلاج للصداع، ويوجد على هيئة كبسولات تحتوي كل كبسولة على إما ٦٠ ملجم أو ١٢٠ ملجم، وهي تباع في محلات الأغذية التكميلية.

الأخدرية المحولة Evening Primrose: وهو نبات عشبي ثنائي الحول،



والجزء المستخدم منه الأوراق والقشور وزيت البذور، ويحتوي النبات على زيت غني جداً بالأحماض الدهنية الأساسية لا سيما حمض اللينوليك وحمض الغاما لينوليك ويعد هذا النبات من أفضل النباتات لعلاج الصداع حيث يحتوي على مركب الفنايل الأنين ويوجد من هذا النبات مستحضر على هيئة كبسولات تباع في محلات الأغذية التكميلية.

الزعتر Thyme: الكل يعرف الزعتر فهو نبات عطري وهو يستخدم على نطاق واسع في أوروبا لعلاج الصداع حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق

النبات ويضاف إلى ماء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

سادساً: الاضطرابات الهضمية التحسسية:

هو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاص الأمعاء للغذاء أو بتعبير أدق اضطراب في عملية امتصاص الأمعاء للغذاء، وهو الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها الجليادين Gliadin الخاص بالجلوتين الموجود في بروتين بعض الغلال والذي يوجد في بذور القمح بشكل كبير في بذور الشوفان والشعير والشيلم. والجليادين يعمل كمولد مضاد ينتج عنه مناعة معقدة في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء مؤدياً إلى تكس الخلايا للمفاوية الميتة وهذا بدوره يسبب تلف أهداب أو شعيرات وتكاثر خلايا خفية وبالتالي لا يحدث الامتصاص للغذاء.

والعلاج المناسب لمثل هذا النوع من الحساسية وهو قطع أو عدم تناول أي من مشتقات القمح أو الشوفان أو الشيلم أو الشعير ويوجد محلات خاصة بالولايات المتحدة الأمريكية تبيع غذاء خاصاً للأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلوتين ويجب على الطبيب إعطاء المريض قائمة بمشتقات البذور السابقة والتي عادة توجد في الشوربة وفي الصلصات وفي الآيس كريم وفي الهوت دوج (Hot dog) بحيث يتحاشى المريض أكلها ويعطى قائمة أيضاً بالبدايل، ويمكن أن يعطى بعض المكملات الغذائية مثل المعادن ومقويات الدم والفيتامينات وفي الحالات المتقدمة يمكن أن يعطى المريض كبريتات الحديدوز بمعدل ٢٠٠ ملجم في اليوم وحمض الفوليك بمقداره ١٠-٥ ملجم في اليوم الواحد وجلوكونات الكالسيوم بمقدار ١٠-٥ ملجم في اليوم الواحد، وكذلك يمكن أن يعطى المريض فيتامين ك بمقدار ١٠ ملجم فقط وبالأخص إفرازات نسبة البروثرومبين في الدم. وفي حالة إذا كان الطفل يعاني من هذا المرض فإنه يجب وضعه على الغذاء الحقني. وقليل من المرضى يستعصي علاج مرضهم، وفي هذه الحالة يمكن إعطاء المريض كورتيكوسيترويدز مثل بريدنيزون (Prednisone) بمقدار ١٠-٢٠ ملجم.