الذبحة الصدرية

الذبحة الصدرية ألم صدري يحدث عندما لا يتلقى القلب كفايته من الأكسجين، يتم نقل الأكسجين إلى القلب في الدم المتدفق عبر الشرايين التاجية. وفي بعض الأحيان تتراكم الدهون على جدران الشرايين، ويتكون هناك نسيج ندوبي، وبذلك تصبح الشرايين صلبة وضيقة، مما يخفض من تدفق الدم، ينتج عن هذه الحالة تصلب الشرايين وهي السبب الرئيس للذبحة الصدرية، ويسمى الألم عادة "الذبحة".

كيف ينشأ ألم الذبحة الصدرية؟

يمكن أن ينشأ ألم الذبحة الصدرية من الإجهاد البدني، والضغوط العاطفية، أو التدخين أو في بعض الأحيان الأخرى حينما يعمل القلب أكثر من العادة، في مثل هذه الأحيان يحتاج القلب إلى إمداد إضافي من الدم، إلا أن الدم الإضافي لا يصل إلى القلب عبر الشرايين التاجية الضيقة، وتحرم عضلة القلب مؤقتاً من الأكسجين، وتولد هذه الحالة ألم الذبحة، ويمكن أيضاً أن يتسبب تشنج الشريان التاجي في الذبحة، إن أغلب ضحايا الذبحة الصدرية هم من متوسطي العمر أو كبار السن. ومعظمهم ذوو وزن زائد، ولديهم ضغط دم عال، ويأكلون أطعمة غنية بالكلوليسترول ويدخنون السجائر أو قلما يمارسون الرياضة البدنية.

يشعر أغلب المعرضين للذبحة بألم ضاغط أو عاصر فوق عظمة الصدر. ويمكن أن ينتقل الألم إلى الكتفين خاصة الكتف الأيسر وأسفل الذراعين إلى الأصابع وتدوم النوبة حتى ١٥ دقيقة، ولكن معظمها ينتهي في أقل من ذلك.

ويمكن تسكين معظم نوبات الذبحة الصدرية بالراحة والأدوية، ويصف الأطباء تعاطي النترات ومستحضرات بيتا، ومستحضرات الكالسيوم وهي أدوية تمكن بعض المرضى من تفادي نوبات الذبحة. وتساعد هذه الأدوية في منع القلب من العمل أكثر من طاقته تحت الإجهاد.

يخضع المرضى الذين يتعرضون لنوبات حادة من الذبحة خلال فترة طويلة إلى عملية مجازة الشريان التاجي. وفي هذه العملية يقوم الجراح بتوصيل قطعة قصيرة من وريد إلى الشريان التالف. وتوفر قطعة الوريد التي تؤخذ من رجل المريض ممراً جديداً للدم.

يعاني بعض ضحايا الذبحة الصدرية فيما بعد من نوبة قلبية، ويزداد احتمال النوبة القلبية إذا ضاقت الشرايين التاجية للمريض باطّراد.

هل توجد أدوية عشبية للوقاية من الذبحة؟

يوجد عدد من الأعشاب الطبية التي يمكن أن تساعد على الوقاية من الذبحة، ولكن قبل استعمال هذه الأدوية العشبية عليك مناقشة استعمالها مع الطبيب المتابع لحالتك لتلافي التداخلات الدوائية بين الأدوية المشيدة والأدوية العشبية، ومن الأعشاب الطبية التي لها تأثيرات جيدة ما يأتي:

الزعرور Hawthorn: تستخدم في أوروبا ثمار الزعرور الطبية على نطاق واسع لعلاج الذبحة الصدرية. وقد خضع نبات الزعرور لأبحاث مكثفة حيث أثبتت أن خلاصة ثمار الزعرور حسنت كثيراً من وظائف القلب وذلك بفتحها الأوردة التاجية، وهذا بالتالي يحسن من تدفق الدم والأكسجين إلى القلب، كما أن ثمار نبات الزعرور تقلل كوليسترول الدم. ووفقاً للخبرة الإكلينيكية الأوروبية فإنه يمكن استخدام ثمار الزعرورو مدة طويلة.

وقد ذكر البروفسور فارو تيلر عميد كلية الصيدلة بجامعة بوردو الأمريكية سابقاً ووكيل جامعة بودرو بولاية أنديانا فيما بعد في كتابه بعنوان Herbs of Choice إن فاعلية نبات الزعرور على القلب تعود إلى المركبات الكيميائية

الموجودة في الثمار؛ وهي Oligomeric procyanidins وكذلك الفلافونيدات التي تعمل على توسيع الأوعية الدقيقة في الأوردة التاجية.

كما أن الحكومة الألمانية قد أثبتت أن لنبات الزعرور تأثيراً قوياً لبعض مشاكل أمراض القلب، وقد تم استعمال ٢٤٠ إلى ٤٨٠ ميللجراماً من خلاصة ثمار الزعرور المقننة كجرعة يومية، وتوجد مستحضرات مقننة منه في الصيدليات إلا إنه يجب عدم استخدامه دون استشارة طبيبك الخاص.

حشيشة الملاك Angelica: تعد حشيشة الملاك إحدى صادات قناة الكالسيوم التي هي من مجموعة الأدوية المضادة للذبحة الصدرية. وتحتوي حشيشة الملاك على خمسة عشر مركباً تعمل كمواد قافلة لقنوات الكالسيوم وبالتالي تكون مضادة للذبحة الصدرية.

ونبات حشيشة الملاك نبات عشبي ثنائي الحول، الجزء المستخدم منه الجذور والأوراق والثمار، يحتوي على زيوت طيارة، وكومارينات وأحماض عضوية ومواد عفصية، ويوجد من هذا النبات مستحضرات في السوق المحلية، كما أن هناك كثيراً من النباتات التابعة لفصيلة هذا النبات وهي الفصيلة الخيمية مثل الجزر والكرفس والشمر والبقدونس -والتي تعطي التأثير نفسه-، ويقول أحد الأطباء: إذا كان عنده ذبحة صدرية فإنه دون شك سيستعمل مزيجاً مكوناً من حشيشة الملاك والجزر والكرفس والشمر والبقدونس بأجزاء متساوية مع إضافة بعض البهارات، وذلك بمزجها مع جرعة من الماء وشربها.

أويسة Bilberry: نبات شجيري معمر له جذور زاحفة ويعطي النبات ثماراً عنبية الشكل ذات لون بنفسجي مسود، إن الجزء المستعمل من النبات هو الأوراق والثمار الناضجة، يحتوي النبات على مركبات كثيرة، حيث تحتوي الأوراق على مواد عفصية وأحماض عضوية وجلوكوزيد يعرف باسم أربيوتين. أما الثمار

الناضجة فتحتوي على سكر وبكتين وفيتامين ب، ج وصبغة عضوية تعرف باسم انثوسيانين (Anthocyanins) وهذه الصبغة لها تأثير موسع للأوعية الدموية ومخفضة لضغط الدم، ويقوم الأنثوسيانين على منع تكون جلطة الدم التي تؤدي إلى النوبة القلبية.

الثوم Garlic والبصل Onion: إن كلاً من هذين النباتين يساعدان على علاج أمراض القلب، حيث يعملان على تخفيض الكوليسترول وضغط الدم، كما يمنعان تكون الجلطات الدموية التي تؤدي إلى نوبة قلبية، ووفقاً لدراسة عملت على الثوم أثبتت أن فصاً واحداً من الثوم يتناوله الشخص يومياً يقطع الكوليسترول بنسبة ٩٪، وكل ١٪ نقص في الكوليسترول يترجم إلى ٢٪ نقص في خطورة الهجمات القلبية، وعليه فإن فص ثوم يومياً يخفض خطر الإصابة بنوبة قلبية بنسبة ١٨٪، كما وجد أن البصل له المفعول نفسه.

الزنجبيل Ginger: كلنا نعرف الزنجبيل وفوائده التي لا تحصى، وقد قال مختص الأعشاب البريطاني بول شوليك: إنه لاحظ بعض الأطباء يصرفون لمرضى الذبحة الصدرية جرعة يومية من مسحوق الزنجبيل قدرها نصف ملعقة شاي يومياً، ويبدو أن للزنجبيل تأثيراً جيداً كمضاد للأكسدة، حيث يحمي الأوعية الدموية من الخراب التي تحدثه المواد المؤكسدة مثل الكولسترول؛ كما يعمل الزنجبيل على تقوية أنسجة عضلات القلب بالضبط، كما يفعل عقار الديجتالس، ويقول الدكتور جيمس دوك إنه لو كان عنده ذبحة صدرية فإنه لن يتردد في استعمال الزنجبيل بطريقة منتظمة واستعماله دائماً في الطبخ.

obeikandl.com

الخلة Ammi visnaga: في دراسة نشرت في New England Journal of medicine عام ١٩٥١م أثبتت فاعلية مركب الخلين وهو المركب -الرئيس في ثمار الخلة- في زيادة انسياب أو تدفق الدم إلى القلب، وكان عنوان المقالة (الخلين عقار مأمون الجانب وفعال لعلاج الذبحة الصدرية). والجرعة من مركب الخلين قدرت بثلاثين ملليجراماً يومياً، ولكن الدكتور مايكل مرعي مؤلف موسوعة الطب الطبيعي ذكر أن أخذ جرعة من خلاصة ثمار الخلين ما بين ٢٥٠ إلى ٣٠٠ ملليجرام يومياً تقوم مقام جرعة الخلين النقي.

عرق الأرض Ge Gem: وهو نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٣٠ متراً له أوراق مركبة، ويحمل أزهاراً ذات لون بنفسجي يعد هذا النبات من أشهر النباتات الصينية، ويوجد أيضاً بكميات كبرى في الولايات المتحدة الأمريكية.

الجزء المستخدم من النبات طبياً الجذور التي تجمع في فصل الخريف أو الربيع.

تحتوي جذور النبات على اكيزوفلافونيدات وبيورارين، وديارزين وستيرولات.

لقد أثبتت الدراسات الإكلينكية الصينية فائدة عرق الأرض للذبحة الصدرية، وقد قامت دراسة على ٧١ مريضاً أعطوا جرعات ما بين ١٠-١٥ جراماً من جذور النبات على هيئة خلاصة يومياً مدة تتراوح ما بين ٤ إلى ٢٢ أسبوعاً. وخلال هذه المدة وجد أن ٣٢ من المرضى قد تحسنت حالتهم جداً، و٢٠مريضاً بدت عليهم علامات التحسن، أما الباقون وعددهم ٢٢ كان تحسنهم بطيئاً.

تقوم خلاصة جذور نبات عرق الأرض بتوسيع الأوردة التاجية وتزيد من تدفق الدم وتقلل من ضغط الدم. كما تقوم بتنظيم ضربات القلب. وتفيد التجارب الإكلينكية أن مستحضرات عرق الأرض ليس لها تأثير معاكس أو غير ملائم وأنها مأمونة الجانب.

الرجلة Purslan: تعد الرجلة من مضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من الخراب، وقد وجد أنها تؤدي دوراً مهماً في منع الأمراض القلبية، ونبات الرجلة

obeikandi.com

معروف لدى عامة الناس، وهو نبات عشبي حولي، والجزء المستعمل منه جميع أجزاء النبات عدا الجذور.

تحتوي الرجلة على مواد هلامية وأحماض نباتية وفيتامينات أ، ب، ج وكالسيوم ونورأدرينالين ودوبامين.

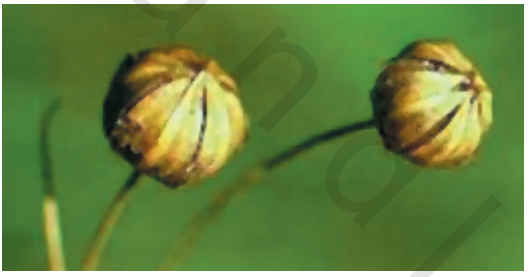
الصفصاف Willow: لقد ذكرت الدراسات أن جرعات صغيرة من الأسبرين تبدأ من ٣٠ ملليجراماً إلى ٣٢٥ ملليجراماً على هيئة أقراص حبة واحدة في اليوم تساعد في منع النوبات القلبية؛ وذلك عن طريق تكون جلطات دموية. إن قشور الصفصاف هي أصل الأسبرين. ولو أخذ كوب إلى كوبين يومياً من شاي مصنوع من قشور الصفصاف فهذا يوازي جرعة الأسبرين اليومية. كما أوضحت دراسات حديثة أن الأسبرين وقشور الصفصاف تمنع سرطان القولون.

ويحتوي الصفصاف على ساليسين وحمض العفص وقلويدات وجلوكوزيدات.

الأخدرية Evening Primirose:

هو مادة جيدة كمصدر لمركب Gamma Linolenic acid حيث يخفض كلاً من الكوليسترول وضغط الدم، كما أن لهذا المركب تأثيراً ضد التجلط. وتوجد مستحضرات مقننة من هذا النبات.

الكتان Flax: تحتوي بذور الكتان على كمية من مركب Alpha linolenic acid وهذا المركب له قدرة في حماية القلب. تحتوي بذور الكتان على كمية جيدة من فيتامينات A،B،D،E.



الأنجذان Lovahe: وهو نبات معمر يحمل أوراقاً مركبة، والجزء المستعمل من النبات هي الجذور والبذور والأوراق.

يحتوي النبات على زيت طيار، ويشكل مركبات الفثالايدز ٧٠٪ وكومارينات ومن أهمها مركب البيرجابتين وستيرولات ومواد صمغية وراتنجية. وقد قال عنه كل من الدكتور البرت لونج أستاذ العقاقير وكذلك ستيفن فوستر أستاذ العقاقير أيضاً إن هذا النبات له تأثير مماثل لتأثير

نبات حشيشة الملاك، حيث يقوم على توسيع الشرايين التاجية، ويزيد من تدفق الدم إلى القلب، ويستعمل الأنجذان في الصين لعلاج الذبحة الصدرية والحالات المرضية الأخرى للقلب.

نصائح إلى مرضى الذبحة الصدرية:

- يجب عليهم عدم استخدام أي أدوية مغايرة للأدوية التي يتعاطونها حالياً إلا بعد استشارة الطبيب المختص الذي يتابع حالاتهم.

- يجب عدم إهمال الرياضة، وبالأخص المشي، حيث إن الرياضة لها تأثير على الضغط والسكر.

- الاستعاضة بالأسماك عن اللحوم، ولكن يجب الإقلال جداً من الساردين والتونة والجمبري والكافيار حيث إنها ترفع الكوليسترول.

- الإقلال جداً من تناول البيض، وإذا كان لابد فعليك بسلق البيض وأكل الزلال (الجزء الأبيض) وابتعد عن صفار البيض.

- عدم الأكل أو التقليل جداً من النخاع والكبدة والكلاوي والخصاوي والطحال لأنها ترفع الكوليسترول.

- ابتعد عن الزيوت الحيوانية كالسمن والشحوم.

- حاول التقليل من منتجات الألبان وخاصة المحتوية على دهون، ويمكن تناول مشتقات الألبان قليلة الدسم.

- يمكن الاستعاضة عن بروتين اللحوم ببروتين البقوليات مثل فول الصويا والفول والعدس واللوبيا.

- استعمال الأدوية التي يصرفها لك الطبيب المختص بدقة وفي مواعيدها.

عدم استخدام الأسبرين على المعدة الخالية، ويجب تناول الأسبرين ويفضل أن يكون من النوع المغلف، في الصباح بعد وجبة الإفطار مباشرة دون تأخير.

obeikandl.com

الربو

الربو مرض يسبب صعوبة في التنفس، وقد تنتاب هذه الصعوبة الشخص المريض بالربو في شكل مفاجئ حاد، يتكرر بانتظام. وتشمل أعراض هذا المرض الأزيز والصفير عند الزفير. وقد يشهق المريض لاستنشاق الهواء أو يشعر بالاختناق.

وعندما تبدأ نوبة الربو فإن المريض يشكو دائماً من شعور بالانقباض في صدره وبحكة متقطعة وجافة وبصعوبة في التنفس. وتتكون عادة مادة مخاطية سميكة في الرئة تعرف بالبلغم، وتصبح الكحة كثيفة. وقد يشعر المريض بالراحة عندما يخرج البلغم.

ماهي أسباب الربو؟

تحدث نوبات الربو نتيجة في ضيق شعيبات القصبة الهوائية بالرئتين. وينتج هذا الضيق من انقباض عضلات هذه الشعيبات ومن تورم غطاء الغشاء المخاطي الذي يبطن هذه العضلات ومن إنتاج البلغم.

إن أكثر أنواع الربو انتشاراً ربو الشعب الهوائية الحساسي، وينتج دائماً برد فعل حساسي محدد، وغالباً ما تحدث الحساسية بمواد عادية مثل الغبار المنزلي الناعم أو غبار الطلع المعروف بلقاح الأزهار أو بعض الأطعمة أو من شعر القطط أو أنواع من الطيور. ولاغلب الأشخاص الذين يعانون من الربو حساسية ضد الأسبرين. ويرتبط الربو عادة بما يسمى حمى القش وهي أيضاً حساسية مشهورة.

ماهي حمى القش؟

هي الحساسية التي تحدث في معظم الأحوال في أثناء فصول الربيع والصيف والخريف، فالحشائش والأشجار والأعشاب تنثر حبوب اللقاح خلال هذه الفصول الثلاثة. ويعاني من يصاب بهذه الحمى من حساسية تجاه حبوب اللقاح، ويمكن أن تسبب أبواغ الفطور الطائرة أو فطور العفن الحساسية لبعض الأشخاص. كما هو الحال في معظم أنواع الحساسية فإن حمى القش وراثية، ومن الممكن أن تحدث للشخص حساسية حمى القش في أي عمر، والاسم العلمي أو الطبي لحمى القش هو "القلاع".

ماهي أعراض حمى القش؟

أعراض حمى القش هي احمرار العين وإفرازها للدموع والأحساس بحكة فيها، وكذلك احتقان الأنف وسيولة المخاط منه. ويمكن أيضاً أن يشعر المريض بحكة شديدة في الأنف وأخيراً بتورم. ويعاني المصابون بحمى القش من الشعور بالحاجة للعطس المستمر، وقد يفقدون حاسة الشم بصورة مؤقتة، كما يمكن أن تنسد أذن مريض بسبب حمى القش.

ويمكن أن ينتهي الأمر بحوالي ثلث مرضى حمى القش بالإصابة بالربو الموسمي. كما قد تسبب حمى القش أيضاً التهاب الجيوب الأنفية، وبالإضافة لذلك فقد تؤدي إلى الإصابة بالتهاب زوائد في الغشاء المخاطي، يسمى بالسلائل.

وتأتي نوبات الربو غالباً بعد فترات إجهاد شديد أو بعد الإجهاد العاطفي. وقد تعجل عدوى الأنف أو الحلق ببداية النوبة، كما أنه يسببها التغير المفاجئ للجو. ويمكن أن يحدث الربو وحمى القش في فصول معينة عندما يحمل الهواء غبار لقاح نبات معين، غير أن أغلب المصابين بالربو يصابون بنوبات طول العام.

وربو الشعب الهوائية أكثر أنواع الربو الحساسي التنفسي ضرراً وأكثرها تعجيزاً. فقد تكون النوبة الحادة خطراً على الحياة، وقد تتطلب بقاء المريض بالمستشفى.

obeikandl.com

ما هو علاج الربو وحمى القش؟

يفحص الطبيب المريض بالربو بالحصول على التاريخ الكامل للحساسية بإجراء الفحص الجسدي وبإجراء اختبارات الجلد للحساسية، وتساعد هذه الفحوص على معرفة المواد التي قد تسبب الحساسية للمريض. ولأغلب المرضى حساسية ضد الغبار المنزلي وغبار الطلع لبعض النباتات وأنواع بعض الفطور والعفن وريش وشعر بعض الحيوانات والرطوبة وخلاف ذلك.

ويقوم أغلب الأطباء بصرف دواء واحد أو أكثر من الأدوية التي تشمل الأمينوفلين، والأفدرين والسالبوتامول لإزالة الحساسية. والعلاج بالأستيرولات ضروري في الغالب في حالات الربو الحاد. وقد يلجأ الطبيب المختص لإضعاف حساسية المريض للمواد المختلفة التي تثير نوبات الربو. وتقتضي هذه العملية حقن كميات بسيطة من مستحضرات تحمل من المواد التي تسبب الحساسية للمريض بأوقات منتظمة. ويزيد الطبيب قوة الدواء الذي يحقن إلى أن يكون جسم المريض مقاوماً لهذه المواد.

وهناك بعض الأعشاب التي تحتوي على مواد فعالة ضد الربو ومن أهم هذه الأعشاب ما يلي:

القهوة Coffee والشاي Tea والكولا Cola: تحتوي القهوة والشاي والكولا وبعض النباتات الأخرى مثل الغورو والمتة على كمية لا بأس بها من الكافيين وكمية مركبي الثيوبرومين والثيوفلين، وهذه المركبات تنتمي إلى مجموعة كيميائية تعرف باسم xanthines، وهذه المركبات لها تأثير قوي على تقلصات الشعب الهوائية، وتقوم بفتح الممرات الشعبية المقفولة. ويقال: إن تناول ثلاثة أكواب من القهوة يومياً تحد من أزمات الربو أو شرب ضعفها من الشاي حيث إن كوب القهوة يحتوي على ١٠٠ ملليجرام من الكافيين، بينما كوب من الشاي يحتوي تقريباً على ٢/١ كمية الكافيين في كوب القهوة. وقد وجد أن الأعراض الجانبية لتعاطي الثيوفلين والثوبرمبين الطبيعيين والموجودين في المواد المذكورة أقل بكثير من الثيوفلين المصنع، حيث وجد أن الثيوفلين المشيد كيميائياً له بعض الأضرار مثل الأرق والصداع ونقص الشهية وآلام بالمعدة.

الأفدرا Ephedra: استعمل نبات الأفدرا لعلاج الربو من مدة لا تقل عن خمسة آلاف سنة، حيث كان الدواء المفضل لدى الشعب الصيني، ولا زالات تستخدم حتى وقتنا الحاضر، وقد فصل منها مركب الأفدرين الذي توجد له عدة مستحضرات في الأسواق المحلية، وكذلك مركب بسودو أفدرين، ويباع المستحضر المركب الأخير في الصيدليات والأسواق التجارية، ولكن هذين المركبين يسببان بعض الإعراض الجانبية مثل الأرق وعدم الراحة وربما ارتفاع ضغط الدم، وعليه فإنه يفضل استخدام عشب الأفدرا الجاف أفضل من مركباته؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة شاي من النبات وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشرين دقيقة ثم يصفى ويشرب.

القراص Stinging: من مدة أربع مئة سنة مضت ادعى العالم النباتي الإنجليزي نيكولاس كالبيبر أن جذور وأوراق القراص التي تستعمل على هيئة عصير أو شاي كانت من أفضل المواد التي تفتح أنابيب وممرات الشعب الهوائية في الرئة. وقد استعمل الأستراليون من مدة طويلة نبات القراص لعلاج الربو ويعد أفضل وصفة يستعملونها، حيث كانوا يعملون شاياً من جذور وأوراق النبات ويضيفون له كمية بسيطة من العسل أو السكر. أما الأمريكان فلم يستخدموا النبات إلا من

خمسة أعوام عندما نشرت دراسة علمية على نبات القراص ضد مرض الربو، حيث أوضحت أن نبات القراص له تأثير قوي على المرض. والآن يعرف نبات القراص كعلاج للربو وحمى القش.

اليانسون Anise والشمر Fennel: يستعمل اليونانيون شاياً محضراً من اليانسون أو الشمر لعلاج الربو وأمراض الشعب الهوائية الأخرى، وكلا النباتين يحتويان على مركبات كيميائية لها تأثير فعال ضد الربو وهما مركبا الكريوزول والفا باينين اللتان تقللان من إفرازات الشعب الهوائية عند مرضى الربو. إن ثمار الشمر تحتوي على ٨,٨٠٠ جزء في المليون من مركب الفا باينين Alpha-pinene بنينما يحتوي اليانسون على ٣,٦٠ جزء في المليون من المركب نفسه.

عرق السوس Licorice: شاي عرق السوس يرطب الحنجرة وعادة يوصف لالتهابات الحنجرة وللكحة والربو.

وعرق السوس وخلاصته يعدان من الأدوية الشعبية الآمنه الاستعمال ولا سيما إذا استخدمت بكميات معقولة حوالي ثلاثة أكواب في اليوم، وإذا استخدم عرق السوس بكميات كبيرة أو لفترة طويلة فإنه يسبب الصداع وارتفاع ضغط الدم. وتوجد مستحضرات من عرق السوس تباع في محلات العطارة وفي الصيدليات.

الجنكة Ginkgo biloba: لقد استخدم الآسيويون خلاصة أوراق نبات الجنكة من آلاف السنين لعلاج الربو والحساسية والتهاب الشعب الهوائية والكحة. وقد أصبح نبات الجنكة معروفاً لدى الغرب نظراً لأهميته بالنسبة لكبار السن، حيث يزيد جريان الدم إلى المخ ولعلاج السكتة الدماغية وأي أعراض أخرى تظهر عليهم.

الطماطم Tomato والبرتقال والليمون والشطة: من أهم الثمار التي تحتوي على

فيتامين C، وقد عُملت أربعون دراسة على الثمار التي تحتوي على فيتامين C وأجمعت أن مقدار واحد ملليجرام من فيتامين C يومياً يمنع من أزمة الربو والتقلصات الناتجة وفي القصبات الهوائية واحتقان الأنف وعدوى الجهاز التنفسي. لقد وجد أن فيتامين C يهبط تحرير الهستامين، وحيث إن الطماطم والموالح بشكل عام والشطة تحتوي على كمية جيدة من فيتامين C فيجب تناول كميات كبيرة من هذه المواد. كما أنها تحتوي على فلافونيدات التي تحد أيضاً من تحرير الهستامين.

الزوفا Hyssop: لقد استخدم الهنود أزهار نبات الزوفا لعلاج أزمات الربو، وقد وصف أبو قراط الزوفا لمعالجة ذات الجنب وأوصى به العالم دسقو ريدس مع السذاب الزراعي لحالات الربو والنزلة، ويحتوي نبات الزوفا على زيت طيار وفلاونيدات وحمض العفص وتربينات ومن أهمها مركب ماريوبين ويستعمل نبات الزوفا كمادة مقشعة طاردة للبلغم وموسعة للأوعية الدموية ومضادة للالتهابات والتشنج. ويجب عدم استخدام زيت الزوفا المستخلص من النبات حيث إنه يسبب اختلاجات عصبية.

الدمسيسة Mugwort: يعد هذا النبات العشبي من النباتات التي انتشر استعمالها في السنوات الأخيرة لعلاج الربو في كل من اليونان وأوروبا وشمال إفريقيا وسيبريا وغرب آسيا والهملايا، والجزء المستعمل من نبات الدمسيسة الأوراق والجذور، وتحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وكومارين وتربينات ثلاثية، ويستعمل النبات على هيئة شاي بمعدل ملعقة شاي على ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

اليوكالبتوس Eucalyptus: نبات اليوكالبتوس من النباتات المشهورة، وهو عبارة عن أشجار كبيرة، تزرع للزينة في المملكة باسم الكينا أو الكافور، والتسمية هذه خاطئة. الجزء المستعمل من شجرة اليوكالبتوس هي الأوراق والزيت الطيار.

وتستخدم أبخرة مغلي الأوراق ضد الربو، حيث تؤخذ الأوراق إما طازجة أو

obeikandl.com

مجففة بكمية قبض اليد في ربع لتر ماء مغلي وتترك مدة عشرين دقيقة ويشم البخار المتصاعد منها، ويمكن شرب هذا المغلي بعد تصفيته على جرعات صغيرة. إن أوراق اليوكالبتوس تحتوي على مركبات الروتين الذي له القدرة على خفض الالتهابات في الأنابيب الشعبية.

الزنجبيل Ginger: يعد الصينيون الزنجبيل أهم وصفة لعلاج الربو، والطريقة أن يؤخذ الزنجبيل الطازج الذي يباع في البقالات ثم يعصر ويؤخذ ملء ملعقة شاي من العصير ويضاف إلى ملء كوب ماء دافئ ويشرب.

بلسم بيرو Peru Balsam: لقد وجد هنود البيرو علاجاً شافياً في العصارة التي تنساب من نبات بلسم بيرو، وهو عبارة عن شجرة كبيرة دائمة الخضرة، والجزء المستعمل من النبات عصارته التي تتكون من خليط متجانس من الزيت الطيار والراتنج، ويحتوي هذا الخليط من ٥٠-٦٠ ٪ زيتاً طياراً، وأهم مركب فيه بنزايل بنزويت وبنزايل سنميت ومادة راتنجية، ويستعمل هذا الإفراز لعلاج الربو والتهاب الشعب الهوائية.

البصل Onion: الإنجليز يعدون البصل أفضل وصفة لعلاج الربو، حيث يعملون شرائح منه ثم ينقعونها في عسل طبيعي مدة ٢٤ ساعة، ثم يستعمل بمعدل ٤ جرعات في اليوم حتى تتحسن حالة الربو.

فيتامين ب٦: لقد أثبت الأستاذ المساعد الإكلينكي الدكتور Nelvyn Werbach في كلية الطب في جامعة كلفورنيا بلوس أنجلوس الذي ألف عدداً من الكتب في الطب البديل أن الأطفال المصابين بالربو عند إعطائهم جرعات من فيتامين ب٦ تقلصت النوبات لديهم، ويمكن إعطاء جرعة من فيتامين ب٦ بمقدار ٥٠ملليجرام مرتين في اليوم. ولكن يجب عدم استخدام هذا الفيتامين إلا بعد مناقشة الطبيب المختص.

openkanal.com

السعال

هو اندفاع مفاجئ وقوي للهواء من الرئتين. ويقوم السعال بدور الدفاع عن الجسم، حيث يساعد الرئتين على التخلص من المواد الضارة مثل القيح والدم، ولكنه يقوم أيضاً بنشر الجراثيم التي تسبب الأمراض، ويسعل الشخص عندما تصاب بطانة المسالك التنفسية بالتهيج. وتستجيب أعصاب معينة لهذا التهيج وتجعل الشخص يأخذ نفساً عميقاً، وتتسبب هذه الأعصاب أيضاً في جعل القصبة الهوائية تنسد جزئياً، ويتقلص الحجاب الحاجز -وهو عضلة كبيرة تقع تحت الرئتين- بسرعة ويدفع الهواء خارج الرئتين، وعندئذ تنفتح القصبة الهوائية، ويندفع الهواء عبر القنوات التنفسية خارجاً من الفم، ويحمل هذا الهواء أي مادة قد تكون في طريقه.

والمثيرات التي تسبب السعال تشمل الدخان وتلوث الجو وإصابات الجهاز التنفسي. وقد يؤدي التهيج إلى التهاب، ويتسبب في جعل طبقة المخاط في الحلق تغلظ. وبعض أدوية السعال تساعد على تخفيف الالتهابات وتطلق المخاط حتى يمكن له أن يخرج مع السعال بيسر، وبعضها الآخر يقلل من نشاط أعصاب معينة تنتج السعال.

ويستفيد الأطباء من المخاط (البلغم) الذي يخرج من الرئتين في أثناء السعال، من أجل تشخيص أمراض معينة. ويقوم الأطباء بفحص البلغم تحت المجهر ليستدلوا على وجود بكتيريا أو خلايا سرطانية أو دليل على مرض آخر. أما السعال الديكي أو ما يعرف الشاهوق فهو مرض احتقاني خطير يصيب الجهاز التنفسي، وقد اكتسب اسمه من صوت شهقة المرضى عندما يحاولون

التنفس بعد نوبات السعال التي تصيبهم. ويحدث السعال الديكي في مختلف بلدان العالم، وغالباً بين الرضع والأطفال الصغار، وتسببه نوع من البكتيريا تسمى البورديتيلة الشاهوقية.

أعراض السعال الديكي: تمر أعراض السعال الديكي بثلاث مراحل وهي حسب تطورها كما يأتي:

١- المرحلة النزلية، ٢- مرحلة النوبات، ٣- مرحلة النقاهة.

المرحلة النزلية تشبه أعراضها أعراض نزلات البرد، فيصاب المرضى بصعوبة في التنفس بسبب زيادة المخاط في الأنف والحنجرة. ويسعل المرضى ويصابون بالحمى. ويبقى الاحتقان في الداخل ويفقد الطفل الشهية. وفي هذه المرحلة يكو ن المرض سريع العدوى وينتشر عن طريق البكتيريا التي تخرج من أنف المريض وفمه وإفرازاتهما، وتنتهي المرحلة النزلية عامة ما بين أسبوع إلى أسبوعين.

تعد مرحلة النوبات التي يحدث فيها الشهيق أخطر مرحلة للمرض، وتمتد عادة إلى ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

وفي هذه المرحلة تحدث نوبات السعال خلال الليل في البداية، وبعدها تحدث خلال الليل والنهار. ويكثر المريض من تقيؤ قطع من المخاط بعد تلك النوبات السعالية. وقد تؤدي النوبات إلى ضعف دورة الأكسيجين التي يمكن أن تؤدي بدورها الى اختلاجات، أما المشاكل الأخرى فيمكن أن تشمل الالتهاب الرئوي (ذات الرئة) وتهتك الرئتين. وهناك احتمال موت المريض خاصة في مرحلة الرضع تحت عمر ستة أشهر في مرحلة النوبات. وفي مرحلة النقاهة يهدأ السعال ويقل تقيؤ المخاط ويبدو التحسن على المرضى، وفي النهاية يعودون الى حالتهم الصحية، وقد يستغرق الشفاء التام أسابيع أو شهوراً.

وعادة يستخدم الأطباء لعلاج السعال الديكي المضاد الحيوي المعروف باسم اريثرومايسين، وإذا أعطى في المرحلة النزلية فإن هذا المضاد يوقف المرض أو

obeikandl.com

يقلل من حدته، وبعد بداية مرحلة النوبات تبدأ مراكز العلاج في مساعدة المريض على التنفس بشكل طبيعي للحد من تكرار نوبات السعال الحادة. وتحصين الأطفال بلقاح السعال الديكي يقيهم ذلك المرض.

علاج السعال بالأعشاب الطبية:

اللبلاب Ground Ivy: وهو عشب معمر زاحف له أوراق كلوية محززة وأزهار زرقاء إلى أرجوانية. يعرف اللبلاب علمياً باسم Nepeta glechoma. الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء فوق سطح الأرض (الهوائية). يحتوي النبات على تربينات أحادية نصفية وحموض العفص وزيت طيار ومادة مرة (غليكومين) وصابونين وراتنج، ويستعمل اللبلاب لعلاج مشاكل الصدر والنزلات الصدرية المتعلقة بالأغشية المخاطية للأذن والأنف والحنجرة والحلق والجهاز الهضمي. ويعطى عادة للأطفال لإزالة النزلة، ويستعمل لعلاج السعال المزمن وذلك بأخذ ملء ملعقة متوسطة من مجروش أوراق اللبلاب ووضعها في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب ما بين كوب إلى كوبين في اليوم الواحد؛ وذلك بمعدل كوب بعد الغداء واخر بعد العشاء أو عند الذهاب الى النوم.

بذر الكتان Linnseed: لقد تحدثنا عن بذر الكتان في موضع آخر وعن مكوناته، ويستعمل بذر الكتان لعلاج النزلة الشعبية وما يصاحبها من سعال، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من بذور الكتان دون سحق وتوضع فيما مقداره كوب ماء مغلي، ثم يترك ١٠ دقائق، بعد ذلك يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة غذائية، ويستمر هذا العلاج مدة شهر حتى الشفاء بإذن الله.

الآس Myrstle: وهو عشب دائم الخضره يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار، له أوراق خضراء غامقة وأزهـار بيضاء وعنبات سوداء إلى أرجوانية. الجزء المستعمل من النبات الأوراق والزيت العطري. يعرف الآس علمياً باسم Myrtus communis تحتوي الأوراق على زيت طيار (ألفا البينول والسينيول والميرتنول) وفلافونيدات وحمض العفص. تستعمل أوراق الآس كمقوية وقابضة ومطهرة، وتستعمل كمضادة للنزلة الشعبية ولعلاج جميع العلل الصدرية، وهي تلطف كثيراً من حدة السعال الديكي عند الأطفال بصفة خاصة. وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من الأوراق وتغلى في وعاء مع ملء كوب ماء مدة دقيقتين، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل كوب إلى كوبين مع حدوث نوبات السعال.

الشمر Fennel: والشمر من النباتات المشهورة والمعروفة، وهو نبات عشبي معمر، والجـزء المستخدم منه الثمار والأوراق والجـذر ويعرف علمياً باسم Foeniculum vulgare يحتوي النبات على زيت طيار والمركب الرئيس فيه فنشون وانيثول وفلافونيدات وكومارينات وسيترولات. تستخدم بذور (ثمار) الشمر لتفريج انتفاخ البطن وتهدئ آلام المعدة وتنبه الشهية وهي مدرة للبول ومضادة للالتهابات، كما تستخدم البذور لالتهابات الحلق ومقشعاً معتدلاً لإخراج البلغم، والشمر مأمون للأطفال، ويمكن أن يعطي كنقيع أو مغلي لعلاج المغص وضد التسنين المؤلم عند الرضع ويدر حليب الثدي كما يستعمل مغلي بذور الشمر لعلاج وتسكين نوبات السعال وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مطحون بذور الشمر في كوب زجاجي ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً ويغطى مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بواقع كوب بعد كل وجبه غذائية يومياً.

الزعتر Thyme:
والزعتر معروف، وهو عبارة عن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم وله رائحة عطرية مميزة. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائة. يعرف علمياً باسم Thymus vulgaris ويحتوي على زيت طيار يشكل مركب الثايمول حوالي ٨٠٪ منه. يستخدم الزعتر على نطاق واسع كغذاء وعلاج وأهم استعمالاته تكون ضد السعال والربو ومهضم وطارد للأرياح والغازات، يستخدم على هيئة مغلي بواقع ملء ملعقة صغيرة من النبات على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يشرب بواقع كوب بعد كل وجبة غذائية.

اليانسون Anise: واليانسون نبات عشبي معمر، وهو أحد النباتات العطرية المشهورة، ويستعمل من النبات الثمار والزيت الطيار، ويعرف علمياً باسم Pimpinella anisum. يحتوي على زيت طيار يضم ٧٠-٩٠٪ أثينول إلى جانب الميثيل شافيكول وفلافونيدات وفورانوكومارينات وحموض دهنية وستيرولات. تستخدم بذور اليانسون على نطاق واسع ضد المغص، وتطبل البطن والنفخ، ويعطى على نطاق واسع للأطفال كمضاد للمغص ويعطى ضد الربو وآلام الحيض والتهاب القصبات ومقشع للبلغم. يؤخذ من بذور اليانسون ما مقداره ملعقة كبيرة ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بواقع كوب بعد كل وجبه أو عند اللزوم.

البصل Onion: البصل له فوائد عظيمة، فهو قاتل للفيروسات والبكتيريا والفطريات ومضاد للسعال الديكي، ويستخدم لهذا الغرض على هيئة لبخة، وتصنع اللبخة بتقطيع البصل إلى شرائح، ثم تسخن تسخيناً خفيفاً، ثم توضع هذه الشرائح فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي وفوق الظهر والصدر أيضاً

obeikandl.com

لمعالجة التهاب الرئة، وبعد وضع الشرائح فوق المكان المطلوب يلف فوقه بقطعة قماش ثم يلف بعد ذلك بقطعة قماش أكبر وأسمك ويفضل قماش الصوف إن وجد، وتبقى اللبخة لمدة ١٢ ساعة، وتكرر هذه اللبخة كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله. ويمكن استخدام البصل مع العسل لعلاج نوبات السعال ونوبات البرد والربو وذلك بتناول ملء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من مزيج عصير البصل مع العسل.

أزهار البنفسج Heartsease:

نبات حولي أو ثنائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٨سم. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه عدا الجذور. يعرف علمياً باسم Viola tricolor. يحتوي النبات على فلافونيدات وساليسيلات المثيل وهلام وصمغ وراتنج وصابونين. يستخدم كمقشع لعلاج السعال المصحوب ببلغم ولعلاج السعال الديكي وهو مدر للبول ومضاد لالتهابات المثانة وضد الروماتيزم. والطريقة بأخذ ملعقتين كبيرتين من مسحوق البنفسج ووضعهما في وعاء، ويضاف لها نصف لتر من الماء المغلي ويترك مدة ١٥دقيقة، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب منه بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

التفاح الأمريكي أو الشامي:

ويستخدم هذا النوع من التفاح لعلاج نزلات البرد والسعال والالتهاب الشعبي والربو. ويحتوي التفاح على فيتامين (أ) وفيتامين (ج) وأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور وفيتامينات ومعادن أخرى

تساعد في علاج السعال. ويمكن تناول تفاحة واحدة بقشرها وبذورها بعد كل وجبة غذائية أو أكثر إذا استطاع المريض ذلك. ويمكن مزج التفاح المشوي مع سكر النبات المدقوق مع اليانسون وكمية ربع ملعقة من مسحوق الكركم الناعم. ويستخدم هذا المزيج لعلاج بحة الصوت والسعال والتهاب الحنجرة.

تمر + زبيب + تين مجفف: لقد وصف التمر كعلاج للسعال وللبلغم والتهاب القصبة الهوائية وذلك بعمل شراب مكون من ٥٠ جراماً من التمر المجفف و٥٠ جراماً من الزبيب الأسود و٥٠ جراماً من التين المجفف. يوضع هذا المخلوط في وعاء ثم يضاف له لتر من الماء ويوضع على النار ويترك يغلي في هدوء حتى تلين محتويات الوعاء، ثم يؤكل كما يؤكل الخشاف مقسماً على ثلاث دفعات بواقع دفعة واحدة بعد كل وجبة خلال اليوم الواحد. مع ملاحظة عدم استخدام هذه الوصفة من قبل مرضى السكر.

التين المجفف استخدمه الأقدمون علاجاً ناجعاً لعلاج السعال الديكي، حيث يشرب كوب من منقوع التين المجفف قبل الطعام يومياً ولمدة أسبوع، ويجب عدم استعمال هذه الوصفة من قبل مرضى السكر مهما كانت الأسباب.

ثوم + برتقال + عسل نحل: لعلاج السعال الديكي عند الأطفال يعطى الطفل ١٠-١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال مع إضافة ملعقة كبيرة من عسل النحل الأصلي ويشرب ذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

الجزر + مجموعة من الأعشاب: يبشر الجزر بشراً ناعماً ويغلى مع الماء حتى يهترئ ثم يضاف عليه كوب عسل دون أن يزاح الماء من الجزر، ويترك على النار حتى ينعقد، ثم تضاف ملعقة صغيرة مملوءة من كل من العود الهندي وقرنفل مطحون ودارسين وزنجبيل وهيل وجوز الطيب (حبة واحدة فقط) بعد سحقها، ويقلب جيداً حتى يصبح لون المخلوط متجانساً، يؤخذ من هذا المزيج بعد أن يبرد ملعقة صغيرة أو كبيرة حسب عمر المريض، وذلك بعد وجبة الطعام مباشرة حيث تنقي هذه الوصفة الصوت وتمنع السعال تماماً.

obeikandl.com

الجميز Sycomorus:

والجميز شجرة كبيرة معمرة ويسمى التين البري، وهو شجر ذو فروع كثيرة شبيه بالتوت الشامي وورقه أرق وأصغر من ورق التين.. والجزء المستخدم من أشجار الجميز الأوراق والثمار الطازجة. وقد قال دواد الأنطاكي: إن ورقه يقطع الإسهال ويدر الطمث ومسحوقه مع السكر وزناً بوزن يقطع السعال وإن أزمن، ولبنه يلصق الجراحات ويحلل الأورام، وإذا رضت أوراقه وأطراف أغصانه وثماره الناضجة وطبخ الكل حتى يتهري وصفي وعقد ماؤه بالسكر كان لعوقاً جيداً للسعال المزمن وعسر النفس والربو وكذلك عسر الهضم.

حصا البان Rosemary: وهو نبات عشبي معمر دائم الخضرة عطري يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين. ذو أوراق رفيعة خضراء تشبه أوراق الصنوبر. ويعرف حصا البان باسم إكليل الجبل، وهو عشب معروف ويحظى بتقدير كبير. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه. يعرف علمياً باسم Rosemarinus officinale وتحتوي على زيت طيار يشتمل على البورنيول والكامفين والكافور والسينيول. كما تحتوي على فلافونيدات وحموض العفص وحمض الروزمارينيك وثنائي التربينات وروزميرسين. وتستخدم العشبة كمنبهة ومقوية وقابضة ومضادة للالتهابات وطاردة للأرياح وضد السعال والربو. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشبة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٢ إلى ٣ أكواب يومياً بشرط أن يكون دافئاً؛ وذلك بعد الوجبات الغذائية مباشرة وبحيث يكون الكوب الأخير عند الخلود إلى النوم.

حشيشة السعال Coltsfoot: وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠سم لها سوق مزهرة بألوان صفراء ذهبية وأوراق قلبية الشكل. الأجزاء المستخدمة من النبات الأوراق والأزهار، يعرف النبات علمياً باسم Tussilago forfara ويحتوي على فلافونيدات ومواد هلامية وحموض العفص وقلويدات وفيتامين (ج) وزنك. وقد استخدمت حشيشة السعال منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل كدواء للسعال، وتدخن كوسيلة لتسهيل النفس والنزلات الصدرية، ويفيد منقوعه في علاج الالتهاب الرئوي ويشرب منه كوب أو كوبان خلال اليوم الواحد. ويحضر هذا المنقوع بنقع مقدار ملعقة كبيرة من العشبة على ملء كوب ماء بارد لمدة ١٢ ساعة.

مسحوق الحلبة والتين المجفف والتمر والسكر نبات: تؤخذ كميات متساوية من هذه المواد وتكون مسحوقة، ثم توضع مع ضعف حجمها من الماء ويغلى الجميع على نار هادئة ويقلب جيداً بين آن وآخر. ويؤخذ من هذا المغلي غير المصفى مقدار كوب واحد في اليوم على جرعات ثلاث أي بواقع ثلث كوب بعد كل وجبة غذائية. ويجب عدم استخدام هذه الوصفة من قبل مرضى السكر. ويمكن

استخدام مسحوق الحلبة بمفرده في تخفيف حدة السعال والربو وضيق التنفس؛ وذلك بغلي ما مقداره ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة في إناء به كوب من الماء ثم يصفى المغلي بعد عشر دقائق من بداية الغليان، ويمكن تحليته بقليل من السكر ويؤخذ هذا المغلي عند حدوث نوبة السعال أو ضيق التنفس.

الخبيز أو الخبازي Marshmallow: نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين له جذور بيضاء غليظة وأوراق قلبية الشكل وأزهار ذات لون قرنفلي. الجزء المستخدم من النبات الجذور والأوراق والأزهار. يعرف النبات علمياً باسم Althia officinalis ويحتوي النبات على ٣٧٪ نشاء و١١٪ هلام و١١٪ بكتين. كما يحتوي على فلافونيدات وحمض الفينوليك والسكرور والأسباراجين، يستخدم النبات على نطاق واسع، فقد أفاد الفيلسوف ثيوفراسطس نحو٣٧٢- ٢٨٦ قبل الميلاد بأن جذر الخبيز يؤخذ مع الخمر الحلو لعلاج السعال. وكان الخطمي ذات يوم مكوناً رئيساً في الحلوى التي تحمل الاسم نفسه مارش مالو، وما زالت تباع هذه الحلوى على نطاق واسع حتى وقتنا الحاضر وهي موجودة بالأسواق. والخبيز يلطف ويفرج السعال الجاف والربو القصبي والنزلة القصبية وذات الجنب، وتستخدم الأزهار غضة أو مجففة مسحوقة كنقيع ساخن على الجلد الملتهب للمساعدة في تلطيفه، ويمكن أن يعطى الجذر كمصاصة للأطفال عند طلوع الأسنان. وطريقة الاستخدام لعلاج السعال هي أخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، ثم يضاف لها الماء المغلي فوراً، وتغطى مدة عشر دقائق ثم تشرب بمعدل كوب مرة

openkanoi.com

بعد الغداء وأخرى عند الخلود إلى النوم، ويمكن مضغ ما تبقى في قاع الكوب من العشبة.

زيت الخروع وزيت التربنتاين: تعالج النزلات الصدرية المتمركزة في القصبات الهوائية بتدليك الصدر بمزيج مكون من ملعقتين من زيت الخروع وملعقة من زيت التربنتاين الذي يباع جاهزاً في الصيدليات أو يمكنك تحضيره بنفسك. ويحضر هذا المزيج بوضع الإناء المحتوي على زيت الخروع في حمام مائي ساخن يغمره حتى ثلثيه ويضاف له زيت التربنتاين مع التحريك. يكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم.

الخس: إن تناول خسة واحدة في اليوم بمعدل ثلث خسة مع كل وجبة غذائية أكلاً مفيد جداً في علاج السعال الديكي عند الأطفال، ويجب غسل الخس جيداً قبل تناوله.

التيلو Linden: ويعرف بالزيزفون، وهو شجرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠ متراً لها لحاء (قشر) رمادي أملس وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة. الجزء المستعمل من النبات الأزهار. يعرف النبات علمياً باسم Tolia Spp تحتوي الأزهار على فلافونيدات وبالأخص مركب الكويرستين والكامفيرول وحمض الكافئيك وهلام وحمض العفص وزيت طيار وآثار من

مركبات شبيهة بالبنزوديازبين. وأزهار التيلو نافعة للصدر تسكن السعال وتسهل خروج البلغم وتدر إفراز العرق فتخفض درجة الحرارة وتسهل التنفس وتزيل كربته. تؤخذ ملء ملعقة من الأزهار وتوضع في كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مغطى مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب في الصباح وآخر عند الخلود إلى النوم.

بذور السفرجل + كنافة البحر: تستخدم بذور السفرجل مخلوطة مع كنافة البحر لعلاج السعال، حيث تؤخذ ملعقة كبيرة من بذور السفرجل وتسحق مع الكمية نفسها من سكر النبات بالإضافة إلى نصف ملعقة كبيرة من كنافة البحر، وتسخن وتسحق جميعها ثم يضاف لها كوب ونصف الكوب من الماء وتوضع على النار لمدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويؤخذ منه ثلاث مرات في اليوم ولمدة عشرة أيام بمقدار كوب كل مرة، أما الأطفال فيؤخذ ملء فنجان قهوة من النوع الصغير ثلاث مرات في اليوم.

عرقسوس Licorice: وقد تحدثنا بالتفصيل عن عرق السوس، وهو من النباتات المشهورة لاستخدامه على نطاق واسع، والجزء المستخدم منه هو الجذر الذي يباع على هيئته الكاملة أو علي هيئة مسحوق. ويستخدم عرقسوس لعلاج السعال، وربات البيوت في بريطانيا عندما يصيب السعال أحد أطفالهن يذهبن مباشرة لشراء مسحوق عرقسوس للعلاج وهو فعال جداً. والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب ثم يضاف لها نصف الكوب ماء؛ ويمزج جيداً ثم يشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل المرضى المصابين بفرط ضغط الدم.

الصنوبر Pine: والصنوبر شجرة مخروطية كبيرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠ متراً لها لحاء بني. الجزء المستعمل الأوراق والأغصان والسيقان والبذور والزيت العطري. يعرف النبات علمياً باسم Pinus solvestris تحتوي أوراق الصنوبر على زيت طيار يضم الفاوبيتا باينين وليمونين. ويعد الصنوبر بشكل عام مفيداً جداً لآلام الصدر ويكافح السعال ويؤخذ منقوع براعم شجرة

الصنوبر بنسبة ٢٥-٤٠ جراماً من البراعم المطحونة، وتوضع في لتر ماء بارد وتترك مدة ثلاث ساعات، ثم يصفى المنقوع ويشرب لعلاج الرشوحات والسعال والنزلات الصدرية والربو وأمراض الجهاز التنفسي.

لبان ذكر + بقدونس: يستعمل لبان الذكر والمعروف بالكندر أو لبنان شحري وهو من أفضل المواد لعلاج بعض أمراض الصدر مثل السعال والربو، وهو بجانب ذلك مقو للشعب الهوائية وطارد للبلغم. والطريقة أن يؤخذ مقدار ملعقتين صغيرتين مع مفروم حزمة بقدونس مغسولة جيداً ثم يغلى المخلوط مدة ٥دقائق ثم يصفى المغلي لكي يصبح في حدود كوب من مغلي اللبان والبقدونس، ويؤخذ نصف المغلي بعد الفطور والنصف الآخر بعد العشاء شريطة أن يكون دافئاً.

مربى الفجل والبصل: يؤخذ رأس فجل وينظف جيداً ثم تؤخذ بصلة كبيرة وتقشر ثم يفرم الاثنان مع بعضهما، ثم يذر فوق هذا المخلوط ملعقة كبيرة من السكر أو ملعقتا عسل نقي، ويحضر هذا المربى يومياً حتى لا يتغير طعم البصل، وتؤكل هذه الكمية بمعدل ثلثها بعد كل وجبة غذائية مع ضرورة حفظها في الثلاجة، وينصح مرضى السكر بعدم استخدامها.

الكزبرة Coriander: من المعروف أن الكزبرة العادية أو كزبرة البئر إن وجدت تستعمل لعلاج أمراض الصدر ونزلات البرد والزكام. كما أنها تستعمل طاردة للبلغم. ومغلي الكزبرة يفيد أيضاً في علاج الربو، ويشرب عادة مثله من الشاي، ويمكن تحليتها بالسكر أو العسل، ويشرب بعد كل وجبة غذائية مع ضرورة أكل باقي الكزبرة التي في الكأس مع سفها بالماء، ويمكن شرب آخر كوب عند الذهاب إلى النوم. والجرعة عبارة عن ملء ملعقة كبيرة مع ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب كما ذكر آنفاً.

قشر القرطم: قشر القرطم يخرج البلغم ويحلل الربو ويحسن السعال ويحد من شدته، ويفتح الانسدادات. وهو يعمل بأخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى كوب ماء مغلي ثم يغطى ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد عند الذهاب إلى النوم.