

## الغدة الدرقية

### ما هي الغدة الدرقية؟

هي غدة صماء، توجد في الجزء الأمامي من العنق، وهي مكونة من فصين، يوجد كل منهما على أحد جانبي القصبة الهوائية (الرغامي)، والفصان متصلان ببعضهما بشريط رقيق من الأنسجة، وتحيط بالغدة شبكة من الأوعية الدموية. تأخذ الغدة الدرقية اليود من الدم وتستخدمه في صنع هرمون الثيروكسين النشط الذي يسمى أيضاً رابع يود الثيرونين، وكذلك ثالث يود الثيرونين. وهناك شكل غير نشط من هرمون الثيروكسين، يتم خزنه داخل الفصوص، في غرف تسمى الجريات.

### ما وظائف الغدة الدرقية؟

تتحكم الهرمونات الدرقية في عمليات استقلاب (التفاعلات الكيميائية الحيوية)، فعند إطلاق هذه الهرمونات في تيار الدم تزيد الخلايا معدل سرعتها في تحويل الأكسجين والمواد الغذائية إلى طاقة وحرارة لازمتين لاستخدام الجسم. وخلايا فترة نمو الطفل، إلى مرحلة البلوغ، تحث الهرمونات الدرقية على زيادة سرعة النمو. وكذلك ينبه إطلاق الهرمونات الدرقية النشاط العقلي ويزيد من نشاط الغدد الأخرى المنتجة للهرمونات. يتم إطلاق الثيروكسين، وثالث يود الثيرونين في تيار الدم استجابة لحالات خاصة مثل الضغوط النفسية والحمل وانخفاض مستويات الهرمونات الدرقية في الدم. وتنشط هذه الحالات هرموناً

في الغدة النخامية يسمى منبه الدرقية الذي ينظم إنتاج هرموناتها. وتنتج الغدة الدرقية هرموناً آخر، هو الكالسيتونين، استجابة لارتفاع مستويات الكالسيوم في الدم. ويدفع الكالسيتونين الكليتين إلى طرد مزيد من الكالسيوم مع البول، كما يرفع كمية الكالسيوم المخزونة في العظام.

إن ضعف نشاط الغدة الدرقية يسمى قصور الغدة الدرقية، وهو عيب ينتج عنه نقص في إنتاج الهرمونات الدرقية، ويؤدي هذا النقص إلى نقص عام في النشاط البدني والعقلي. وتظهر الأعراض في كل عضو من أعضاء الجسم تقريباً، فيصبح الجلد جافاً ومنتفخاً، ويصبح الشعر رقيقاً وهشاً. وكذلك يصبح الكلام بطيئاً، والانعكاسات بطيئة، والذاكرة ضعيفة، مع إمساك وإعياء. ويسمى قصور الغدة الدرقية عند البالغين (الوذمة المخاطية). وإذا استمرت الحالة في الأطفال دون علاج، فإنها تسبب إعاقة بدنية وتخلفاً عقلياً. وتسمى هذه الحالة "بالغدامة" وهي حالة يولد فيها الأطفال بعقول مختلفة وتشوهات في الهيكل العظمي، ويسمى الفرد المصاب بهذه الحالة "الغدّم"، ويرجع سبب هذه الحالة المرضية إلى فشل الغدة الدرقية في بدء ممارسة وظيفتها خلال المراحل الأولى من تكون الجنين.

تفرز الغدة الدرقية الهرمونات اللازمة لنمو ونضج الجسم والدماغ. وعادة ما تبدأ وظيفتها خلال الأسبوع الثاني عشر من تكون الجنين. ويسبب انعدام الهرمونات الدرقية تشوه أنماط النمو الطبيعية. ويعالج الأطباء هذه الحالة بالهرمونات الدرقية التكميلية. ويجب أن يبدأ العلاج في الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة لمنع التخلف البدني والعقلي.

الغدة الدرقية المفرطة النشاط، ويسمى "فرط التدرق" ويتسبب عنه إنتاج زائد للهرمونات الدرقية. وينتج عن زيادة الهرمونات الدرقية في الدم زيادة معدل معظم العمليات الحيوية، ويؤدي هذا إلى زيادة معدل النشاط العقلي والبدني؛ ومن أعراض فرط التدرق العصبية الزائدة، الأرق والعرق والإسهال وجحوظ العينين، وهي حالة تبرز فيها العينان بطريقة غير عادية.

## كيف يحدث تضخم الغدة الدرقية؟

هذه حالة تتورم فيها الغدة الدرقية، ويظهر التضخم في معظم الحالات على شكل ورم أملس في مقدمة الرقبة. يزداد تضخم الغدة الدرقية بسبب قصور أو إفراط في نشاطها. وهناك أسباب متعددة أخرى لقصور الدرقية منها نقص اليود في الغذاء، وقد أدى استعمال الملح المعالج باليود إلى تلاشي هذا المرض في البلدان النامية، ومن علامات فرط الدرقية جحوظ العينين، غزارة العرق، شدة اشتهاء الطعام، نقص الوزن، زيادة سرعة القلب، فرط العصبية، ارتعاشات اللسان والأصابع.

## هل هناك طرق وأساليب لعلاج الغدة الدرقية؟

تعالج أمراض الغدة الدرقية بعدة طرق وهي إما بالأدوية الكيميائية المشيدة أو باستئصال جزء من الغدة الدرقية أو بتعريضها للأشعة السينية، أو اليود المشع والأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والمعدنية.

وسوف نركز على علاج أمراض الغدة الدرقية بطرق الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والمعدنية وهي:

**الجرجير Watercress:** وهو نبات عشبي صغير يستعمل على نطاق



واسع ويعرف علمياً باسم *Nasturtium officinalis* الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه الهوائية فقط.

يحتوي الجرجير على فيتامينات أ، ب، ١، ب، ٢، ج، هـ ومعادن وبالأخص اليود والحديد والفسفور، والمغنسيوم والكالسيوم.

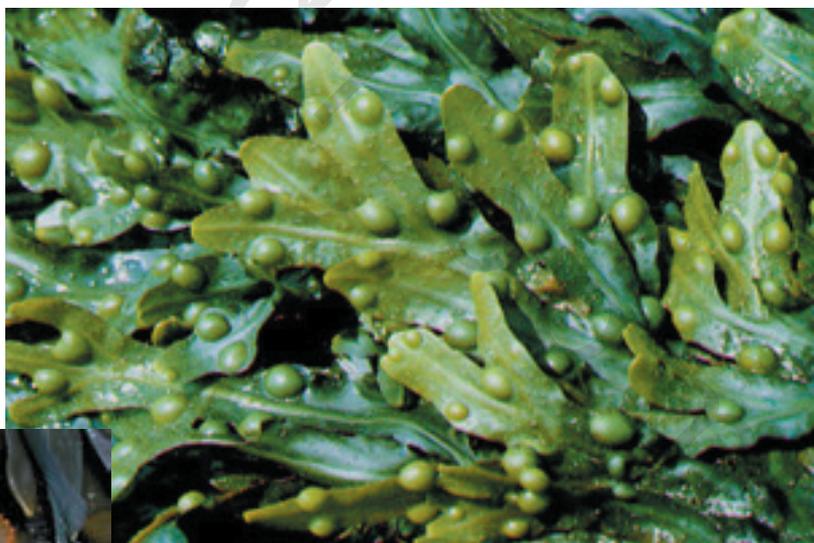
لقد استعمل الجرجير من مئات السنين كغذاء وكدواء، وكان قدماء الأغريق والإيرانيون يطعمون أطفالهم الجرجير لبناء أجسام قوية. وفي أوروبا يعد الجرجير منظفاً للدم وقد اعتبر رسمياً كمقو للجسم.

وقد اعتبر الجرجير من الأعشاب الطاردة للسموم لاحتوائه على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن. ويعد الجرجير من النباتات المنبهة أو المحرضة لفتح الشهية. كما وجد أنه يساعد على إخراج البلغم لدى المرضى الذين يعانون من التهاب الشعب المزمن. أما فيما يتعلق بتضخم الغدة الدرقية فيستعمل نظراً لاحتوائه على كمية من اليود، حيث يتناول المريض عصير الجرجير وذلك بتنظيفه تماماً من أي نباتات أخرى عالقة به ثم تنظف الأغصان بالماء، ثم يقطع إلى قطع صغيرة ثم يفرم بالمفرمة العادية. يمكن تناول حزمة واحدة من الجرجير يومياً.

**الفوقس Bladderwrack:** استعملت عدة أنواع من الطحلب البحري للغايات العلاجية. وفي القرن الثامن عشر تم عزل اليود عن طريق تقطير أشرطة النبتة الطويلة أو المشرات. وأصبح الفوقس الحويصلي المصدر الرئيس لهذا العنصر لأكثر من ٥٠ عاماً. لقد استعملت العشبة على نطاق واسع لعلاج الغدة الدرقية.

والجزء المستخدم من هذا الطحلب جميع أجزائه.

يعرف الفوقس علمياً باسم *Fucus vesiculosus* يحتوي على



فينولات، ومواد عديدة السكاكر ومعادن وبالأخص اليود، حيث تصل نسبته إلى ١، ٠٪ وتعد مواد عديدة السكاكر من منبهات الجهاز المناعي في الجسم، أما الأيودين فإنه ينشط الغدة الدرقية.

يستعمل طحلب الفوقس البحري كمضاد لتضخم الغدة الدرقية ويبدو أن الطحلب يعمل على الأيض حيث يرفع من مستوى الهرمون المنتج بواسطة الغدة الدرقية. كما يستعمل الفوقس كعلاج وقتي للروماتزم ولكن أهميته الدوائية تقع في أنه مغذ مقو للغدة الدرقية. كما أن طحلب الفوقس يستعمل لتخفيف الوزن لا سيما إذا كانت السمنة بسبب الاستقلاب.

ملاحظة: يجب عدم جمع الفوقس من البحر عندما تكون مياه الشواطئ التي يجمع منها ملوثة، حيث يمكن أن يكون ملوثاً بالزئبق والكاديوم.

**عشب البوق Bugleweed:** عشب البوق نبات عشبي معمر يصل طوله إلى قدمين (٦٠ سم) له ساق مضلع وأوراق لاطئة وتعلو الأغصان أزهار مبيضة.

الموطن الأصلي لهذا النبات هو شمال أمريكا ويجمع عادة في فصل الصيف. يعرف عشب البوق علمياً باسم *Lycopus virginicus* الجزء المستخدم من النبات هو الأجزاء الهوائية منه.

يحتوي النبات على أحماض فينولية وتشمل أحماض الكافيين والكلوروجينيك والألاجيك.

يستعمل النبات كمهدئ ويستعمل في الوقت الحالي لعلاج زيادة نشاط الغدة الدرقية ولتنظيم سرعة نبضات القلب الناتج من تضخم الغدة الدرقية. وقد أثبتت الدراسات العلمية الأخيرة أن نبات عشب البوق يخفض من نشاط الغدة الدرقية. ويجب عدم استخدام هذا النبات إلا تحت استشارة المختصين، ويجب على المرأة الحامل عدم استخدامه.

**عشب طحلب البحر Hai zao:** وهو عبارة عن عشب بحري له أوراق سعفية رقيقة طويلة تشبه إلى حد ما في شكلها أوراق السرخس ذا لون بني. يوجد هذا الطحلب على شواطئ الصين واليابان، حيث يرى عادة طافياً على سطح الماء على هيئة كتل كبيرة يجمع عادة من البحر والشواطئ.

يعرف عشب طحلب البحر علمياً باسم *sargassum fuisforme* الجزء المستخدم من الطحلب هي جميع أجزائه.

يحتوي عشب طحلب البحر حمض الألجينيك ومانيتول، وبوتاسيوم ويود.



يستعمل عشب طحلب البحر منذ سنين في علاج تضخم الغدة الدرقية، وقد وجه الأطباء الصينيون ابتداءً من القرن الثامن باستخدام هذا الطحلب لعلاج تضخم الغدة الدرقية نتيجة لنقص اليود. ويؤكل عشب طحلب البحر طازجاً في الصين واليابان، ويستعمل في أوروبا بالطريقة نفسها التي يستعملها الصينيون واليابانيون. حيث يعطى أساساً لعلاج مشاكل الغدة الدرقية الناتجة من نقص اليود في الجسم. كما يستخدم لصد أي مواد تسبب تضخم الغدة الدرقية. كما يستخدم أيضاً لعلاج تورم الغدد اللمفاوية في الرقبة وكذلك الأوديما في الجسم. وقد قام الصينيون بأبحاث على هذا النبات بينوا فيه أن نبات عشب طحلب البحر تأثيراً مضاداً للفطريات ومضاداً أيضاً لتجلط الدم.

ويجب ملاحظة عدم استخدام هذا النبات لعلاج تضخم الغدة الدرقية إلا تحت إشراف طبي.



**السوسن orris:** نبات السوسن عشب معمر بجذوره يصل طوله إلى ١٠٠ سم، يحمل سيقان بأوراق سيفية الشكل عريضة، وتتفرع السيقان من الوسط، ويحمل النبات أزهاراً طويلة ذات ألوان ما بين الأبيض والأزرق. الثمار عبارة عن كبسولات كبيرة. للنبات جذور قصيرة وسميكة.

يعرف النبات علمياً باسم Iris germanica ونوع آخر باسم Iris versicolor.

الجزء المستخدم من نباتات السوسن هي الجذامير (الجذور).

وتحتوي جذور السوسن على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت: الفاوييتا وجاما أيرون ومهما رائحة تشبه رائحة البنفسج. كما تحتوي على تربينات ثلاثية وأيزوفلافونيدات وفلافونيدات واكلانثون ونشاء.

تستعمل جذور السوسن كطارد للبلغم، ويقال: إن خلاصة الجذر لها خواص تأثيرية على القرحة، كما يعمل الجذر كمضاد للمغص وتأثير مضاد للسيروتونين. كما يستخدم لاضطرابات الجهاز التنفسي. ومن ناحية أخرى يستخدم لعلاج مشاكل الغدة الدرقية وكذلك لمشاكل الهضم والصداع.

ويستعمل العلاج بطريقة العلاج المثلي Homeopathy ويجب ملاحظة عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل.

**الليمون Lemon:** يعد الليمون من أشهر المصادر الطبيعية كغذاء ودواء،

وهو عبارة عن شجرة كبيرة معمرة دائمة الخضرة يعرف علمياً باسم Citrus Limon.

يحتوي على زيت طيار بنسبة ٥، ٢٪ وكومارينات وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٣ وج كما يحتوي على بايوفلافونيدات ومواد هلامية.

يستعمل الليمون على نطاق واسع، ومن أهم استعمالاته لعلاج تضخم الغدة الدرقية، تضرب ليمونة كبيرة بكامل محتوياتها في الخلاط مع ما مقداره كوب ماء ويمكن تحليته بالعسل ثم يشرب طازجاً بعد تصفيته من القشور. ويداوم على شرب عصير الليمون بمعدل كوب إلى كوبين يومياً لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

كما يستخدم الليمون كمطهر ومضاد للروماتزم ومضاد للبكتيريا ومضاد لسُموم الجسم ومخفض للحمى.

**الكراوية Caraway:** الكراوية عشب حولي يصل طوله إلى ٦٠ سم، له أوراق ريشية مركبة وساق دقيقة مجوفة وأزهار تشبه المظلة وبذوره صغيرة.

يعرف علمياً باسم carun carvi والجزء المستعمل منه الثمار والزيت الطيار.

وتحتوي ثمار الكراوية على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الكارفون حيث تصل نسبته ما بين ٤٠ - ٦٠٪، كما تحتوي على فلافونيدات ومواد سكرية عديدة وزيت ثابت.

تستعمل الكراوية على نطاق واسع، حيث تستعمل لتخفيض تضخم الغدة الدرقية، وتؤخذ الكراوية لهذا الغرض على هيئة منقوع؛ وذلك بوضع ملعقة صغيرة من ثمار الكراوية في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي فوراً، ويغطى ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب من هذا المستحضر كوبان يومياً الأول بعد الإفطار والثاني بعد العشاء، أو عند الذهاب إلى النوم، ويجب الاستمرار على هذا العلاج لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر. تستخدم الكراوية كمضاد للمغص وتطبل البطن

وطارد للغازات. كما تقوم بتحسين رائحة الفم والنفس وتحسين الشهية. كما تعمل الثمار كمدررة ومقشعة ومقوية، وتستعمل عادة في وصفات التهابات الشعب والكحة. ويجب عدم استخدام الزيت الطيار داخلياً إلا باستشارة المختصين.



**مخلوط الأعشاب:** يحضر مسحوق متجانس، وذلك بطحن ١٠٠ جرام من كل من القرفة والبردقوش والزعفران والزعتر، ثم توضع في وعاء محكم الغلق ويؤخذ من المسحوق ملعقة كبيرة وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي فوراً، وتغطي لمدة عشر دقائق ثم يصفى، وتشرب ثلاثة أكواب يومياً بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة، ويجب الاستمرار لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

**اليود Iodine:** يشرب أربعة أكواب يومياً من الماء المضاف على كل كوب نقطة واحدة فقط من اليود، بحيث يشرب كوب بعد كل وجبة طعام والكوب الرابع عند النوم ليلاً.

## الغرغرينا

الغرغرينا هي موت الأنسجة وتعفننها، وتحدث عادة في أطراف جسم الإنسان، إلا أنها قد تصيب أي مكان في الجلد والأعضاء الداخلية. وهي تنشأ من عدوى موضعية أو من توقف الدورة الدموية في ذلك الموضع. تتوقف أعراض الغرغرينا على موقع الإصابة، وتشمل الحمى والألم وسمرة الجلد مع ظهور رائحة غير مستحبة.

وإذا أصابت الغرغرينا عضواً داخلياً فإنها عادة تصطبغ بألم، ويشمل العلاج معالجة الأسباب، ويغلب أن ينجح العلاج بالأدوية الحديثة والجراحة وبالأعشاب الطبية وربما الكي في بعض الأحيان. والجراحة هي آخر العلاج، وكانت عمليات البتر هي الوسيلة الوحيدة لإنقاذ حياة المريض في الماضي القريب.

وللغرغرينا أنواع ثلاثة رئيسة وهي: النوع الرطب، والنوع الجاف، والنوع الغازي. وينشأ النوع الرطب والجاف من توقف دورة الدم، أما النوع الغازي فينشأ بعدوى بنوع من البكتيريا يحلل الأنسجة.

وتتسبب الغرغرينا الرطبة من توقف الدم فجأة، وقد ينشأ ذلك من حرق بالحرارة أو بالحمض، أو التبريد الشديد أو التجلد، ومن إصابة جسيمة تدمر الأنسجة أو حتى من رباط ضاغط للشرايين بقي مدة طويلة، أو من جلطة دموية أو من انسداد دموي، وأحياناً أخرى من قروح الفراش المهملة لدى كبار السن. وبالإضافة إلى ما تؤدي إليه هذه الحالات مع قطع للإمداد الدموي فإنها قد تسهل الطريق للعدوى ببكتيريا الغرغرينا الغازية. وتتوقف الوقاية من هذه العدوى على نظافة الجروح وكثرة تغيير المضادات المطهرة.

## كيف تبدأ:

تبدأ الفرغرينا الرطبة على هيئة تغير في لون نسيج الجلد مع ظهور نفوط، وحينئذ قد يحاول الطبيب المعالج إنقاذ النسيج المتهتك أو المضمحل، وقد يجري جراحة إذا لزم الأمر، فإذا لم يتمكن من وقف الفرغرينا في الوقت المناسب فإنها قد تنتشر بسرعة فائقة، وتتكون في الأنسجة المصابة نواتج سامة يمتصها الجسم مما يجعل البتر السريع ضرورة حتمية.

أما الفرغرينا الجافة فتنشأ من توقف سير الدم توقفاً تدريجياً في الشرايين ولا تحدث إلا في الأطراف. وقد تنشأ من تصلب الشرايين في كبار السن أو في حالات مرض السكر الشديدة التي ينتج عنها تضيق الشرايين في الأطراف السفلى. وتشمل أعراض الفرغرينا الجافة انكماشاً تدريجياً في النسيج، ثم يصبح بارداً عديم النبض، ثم يتلون أولاً باللون الأسمر ثم باللون الأسود، ويظهر عادة خط محدد واضح بين النسيج المصاب والنسيج السليم بسبب استمرار الجزء السليم في تلقي مدد من الدم مع انعدام وصول الدم إلى الجزء المصاب.

والعناية بالقدم ضرورية جداً من مرض السكر بصفة خاصة؛ لأن هذا المرض كثيراً ما يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية في الرجلين والقدمين.

## أمراض مصاحبة:

قد تحدث الفرغرينا داخلياً كما في الفتق المختق، وقد يحدث أن يحتبس جزء من الأمعاء في الفتق فينقطع مدده من الدم فتصيبه الفرغرينا، ولما كانت هذه الحالة بالغة الخطورة فإنه يلزم دائماً عرض الفتق على الطبيب لتشخيصه وعلاجه.

وفي التهاب الزائدة الدودية الحاد قد تظهر مناطق من الفرغرينا في جذور الزائدة الدودية يعقبها انفجار، وأفضل وسائل الوقاية من ذلك الخطر هو التشخيص المبكر لالتهاب الزائدة الدودية واستئصالها.

وفي التهاب المرارة الحاد والمصحوب عادة بوجود حصوات بها، قد تحدث الفرغرينا حيث تضغط هذه الحصوات على الغشاء المخاطي. وفي تخثر الشريان المساريقي (البريتوني)، وهي حالة بطنية تحدث غالباً لكبار السن. وقد تحدث الفرغرينا من جلطة دموية في الشريان المساريقي (البريتوني). وقد تكون الفرغرينا إحدى المضاعفات النادرة لخراج الرئة في حالات الالتهاب الرئوي. ومن أعراضها تلون البصاق باللون الأسمر وظهور رائحة كريهة فيه.

### هل هناك علاج للفرغرينا بالأدوية العشبية والزيت؟

نعم هناك علاج بالأدوية العشبية والزيت وهي:

**حشروف السطوح Cardoom:** وهو عشب معمر له ساق ضخمة قائم ومتفرع وأوراق ممتدة رمحية ومشوكة. الرأس المزهر كروي الشكل مع كأس مشحم ويحمل كتلة بنفسجية من الأزهار الشعرية الشكل. والموطن الأصلي للنبات مناطق البحر الأبيض المتوسط. وقد عرف عند المصريين والإغريق والرومان القدماء. الجزء الطبي من النبات الأوراق الغضة تحتوي الأوراق على مركب مر يسمى سينارين Cynarine وآخر يسمى سيناروبكرين Synaropcrine ومواد هلامية ومواد عفصية وأحماض عضوية وفيتامين أ. والأوراق منشطة قوية للمرارة ومدرة للبول، ومضاد للسكري وتصلب الشرايين ومخفض للدهون في الدم مما يؤدي إلى خفض كمية الكوليسترول في الدم.

تستعمل الأوراق الغضة المهروسة أو المدقوقة لعلاج الفرغرينا والقروح



وخصوصاً قروح الشيخوخة والساقين، وتؤكد بعض المصادر الطبية أن المعالجة بهذه الأوراق أنقذت أعضاء كثيرة من البتر. وتعالج

الغرغرينا بوضع مقدار ورقتين مهروستين أو أكثر فوق موضع الغرغرينا بأنواعها الثلاثة المذكورة آنفاً أو فوق القرحة أو الالتهاب المراد معالجته وتثبيتها برباط غير محكم أو بالبلاستر مع ضرورة تغييرها عدة مرات في اليوم. كما أن هذه الوصفة تستعمل لعلاج لسع الحشرات ومسامير أصابع القدمين والجلد المتشقق في الوجه واليدين والتهابات الثدي، ويستعمل عصير الأوراق الغضة الطازجة للأعراض المذكورة.

كما أن مستحلب الأوراق يستعمل لعلاج الغرغرينا الداخلية وذلك بأخذ عشر ورقات مفرومه لكل فنجان ماء مغلي ويعطى المريض ملء ملعقة أكل في كل ساعة.

**الحندقوق Ribbed melilot:** وهو عشب ثنائي الحول ساقه طويل قائم على زاوية ومتفرع، أوراقه معنقه وثلاثية، وهي تشبه إلى حد ما أوراق البرسيم. الأزهار صفراء مصفوفة في سنابل تقع في إبط الأوراق رائحتها تشبه العسل. تعرف النبتة أيضاً باسم إكليل الملك والنفل. الأجزاء المستعملة من النبات الأغصان المزهرة أو الأزهار وحدها.

تحتوي الأزهار على زيت طيار وجلوكوزيدات وسالسين وبوبلين ومواد راتنجية.

يستعمل مدرأ قوياً للبول، ومضاداً للالتهابات ومطهراً ومخفضاً للآلام الروماتزم ولعلاج الغرغرينا.

والطريقة المستعملة لعلاج أي نوع من أنواع الغرغرينا الثلاث هي: بأخذ كمية من الأزهار والأغصان الغضة وإضافة ضعفي حجمها من الشحم وتترك على النار حتى يتبخر كل الماء ثم تصفى وذلك بعصرها بقطعة قماش ويوضع على موقع الغرغرينا، وتربط بقطعة قماش، ويستخدم المرهم نفسه لعلاج القروح والدمامل والجروح. ويمكن عمل مغلي من أزهار الحندقوق بمعدل ٣ جرامات لكل كوب ماء مغلي ويشرب منه فنجان في اليوم، ويمكن شرب فنجان عند النوم للأشخاص الذين لديهم أرق فهو جيد جداً لذلك.

**زيزفون Linden:** الزيزفون نبات شجري عال تسقط أوراق الشجرة في الشتاء. أغصان النبات تميل عادة إلى أسفل. أوراقه معنقة قلبية الشكل مسننه بدقة خضراء داكنة لا معة في الجزء العلوي رمادية خضراء على الوجه السفلي. الأزهار صفراوية إلى بيضاء اللون عطرية تظهر في مجاميع كل ١٥ زهرة في عنقود واحد، يعرف الزيزفون باسم تيليو أما علمياً فيعرف باسم *Tillia condata*.

الجزء المستعمل من النبات الأزهار مع رؤوس الأغصان، وبعد تجفيفها تظهر لها رائحة زكية وطعم هلامي. المحتويات الكيميائية للأزهار تحتوي على زيت طيار و مواد هلامية و مواد عفضية و جلوكوزيدات فلافونية و صابونيات و سكريات.

أما استعمالات الأزهار فهي تستخدم على نطاق واسع، فقد عثر على بقايا من أغصان هذا النبات في مقابر هواره كما ذكر لنا "ثيوفراست" إن أشجار الزيزفون كانت كثيرة النمو في مصر قديماً.

يستعمل مسحوق فحم خشب الأغصان لعلاج الفرغرينا في الجلد بجميع أنواعها وكذلك الجروح والقروح النتنه في الجلد، وذلك برش أو ذر المسحوق فوقها مرة واحدة أو أكثر من ذلك يومياً. ويمكن دهان موقع الفرغرينا أو الجروح أو القروح المنتنة بزيت الخروع، ثم يذر مسحوق فحم النبات على المواقع، ويستعمل مغلي الأزهار وذلك بأخذ ملعقة من مسحوق الزهر ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة



عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب وذلك لعلاج الفرغرينا الداخلية. كما يستخدم مسحوق فحم الزيزفون لمعالجة عفونة الأمعاء وامتصاص الغازات والسموم منها وذلك بمقدار ملعقة صغيرة سفوفاً في الصباح وأخرى في المساء، ويفضل تناول ذلك بعد كل وجبة.

**التين Fig:** وهو شجر معمر، وقد تحدثنا عنه، والجزء المستعمل منه الثمار والأوراق والسائل اللبني، يعرف علمياً باسم *Ficus carica* ويسمى باللغة الفرعونية "تون" وكانت أشجار التين تنمو في حديقة الملك "سنغرو" الأسرة الرابعة، ثم انتشرت زراعتها والأسرة السادسة وما زالت هناك عدة رسومات منقوشة على جدران مقابر بني حسن وقبر الملك مينا تصور عملية جني الثمار الذي كان له أهمية خاصة عند العرب والفرعنة. وقد ورد التين في البرديات الفرعونية كثيراً وذكر في بردية ايبز ٤٧ مرة ضمن الوصفات العلاجية التي استخدم فيها التين كملين للمعدة، كما استعمل في علاج الأمراض الصدرية والقلب ولطرد الديدان من البطن والمعدة. بينما جاء في بردية هيرست لعلاج الرئة والكبد والمثانة والبلهارسيا، ويحتوي التين على مواد سكرية ومن أغنى المصادر الطبيعية بفيتامينات أ، ب، ج، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من المعادن وخاصة الحديد والكالسيوم والنحاس وفيه مواد لازمة لبناء أنسجة الجسم. كما أن الحليب الأبيض المستخرج من ساق ثمرة التين غير الناضجة له مفعول قابض. وقد اتضح أن منقوع التين الجاف الذي يعرف بالخشاف يساعد على إدرار البول وتنقية الدم. أما تناول بعض ثمار التين صباحاً على الريق فهو يعد أفضل أنواع المليينات في العالم ويعد علاجاً لحالات الإمساك المزمن.

والتين المجفف يستعمل في علاج الفرغرينا بأنواعها الثلاثة وكذلك الجروح والقروح النتنة، والطريقة أن تشق بعض الثمار الجافة بحيث يفتح داخلها تماماً وتغلى في الحليب العادي لمدة بضع دقائق، وبعد أن تبرد قليلاً يغطى بها موقع الفرغرينا أو الجروح وتثبت بحيث يكون سطح التينة الداخلي الذي يحتوي على البذور الصغيرة على الجرح ثم يربط ربطاً خفيفاً بالشاش وفوقه القطن ثم الرباط، ويجدد الضماد ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

**الأذريون Potmarigoid:** عشب حولي ينمو في الحدائق ومشهور بأزهاره الصفراء والبرتقالية اللون، يبلغ ارتفاع النبات ما بين ٤٠-٦٠ سم. الجزء المستعمل من النبات الأزهار.

تحتوي أزهار الأذريون على زيت طيار ومواد صباغية وجلوكوزيدات فلافونية ومواد هلامية ومواد صمغية، ولهذه العشب قوة شفاءية مميزة، وكانت تستعمل في الماضي في عدة مناسبات عالمية، حيث استخدمها الجراحون لمعالجة الجروح البليغة والوسخة في المستشفيات الميدانية على الجبهة خلال الحرب العالمية الأولى، وحصلوا على نتائج متميزة. وقد استخدمها الأطباء الإنجليز في المستوصفات لمعالجة الجراح البليغة التي لم تلتئم نتيجة المعالجات المختلفة الأخرى. ويستخدم مغلي أزهار الأذريون لغسل أنواع الفرغرينا وكذلك الجروح والحروق والقروح المنتنة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



## فقد الشهية

إن فقد شهية الطعام أمر عادي ويحدث كثيراً لدى فئة من الناس وفي مختلف الأعمار، ويخضع لعدة عوامل قد يكون أحدها سبباً كافياً لفقدان شهوة الطعام أو ربما لنوع محدد من الأطعمة بصفة خاصة، حيث إن كثيراً من الناس لا يحب طعاماً معيناً إما لعقدة نفسية أو ربما لعدم موافقة طعم ورائحة الأكل للشخص أو ربما لأسباب أخرى.

### أسباب فقدان شهية الطعام:

توجد عوامل كثيرة تؤدي إلى ضعف الشهية، ومن أهم هذه العوامل العامل النفسي، حيث إن القلق والتوتر والحزن تفقد الإنسان قابليته للأكل. كما يعد ضعف الشهية عرضاً مهماً لعدة أمراض، بل ويعد أيضاً من أحد الأسباب الرئيسة لكثير من الأمراض التي تنتج عن ضعف التغذية مثل فقر الدم والأنيميا وخلاف ذلك.

والطبيب البشري أو النفسي الجيد يمكن أن يضع إصبعه على السبب الذي يؤدي إلى ضعف الشهية لدى المريض، وعندها يمكن وصف العلاج المناسب وتحديد الأساليب المناسبة لفتح الشهية للأكل.

### المصادر الطبيعية لفتح الشهية وتقوية الأجسام الهزيلة:

**التمر واللبن Dates And Milk:** ينقع التمر في الحليب لمدة ست ساعات ثم يأكله المريض حيث يفتح شهوته للطعام. ولا شك أن هذين المصدرين يعدان

من أغنى المواد بالمعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية والسكريات والبروتين والمواد الدهنية، ويجب على الأشخاص المصابين بالسكري عدم استعمال هذه الوصفة.

**الحلبة Fenugreek:** يعد مغلي الحلبة من المواد المشهية للأكل؛ والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من الحلبة البلدي وتوضع في ملء كوب ماء ثم يغلى على النار لمدة ربع ساعة، ثم يصفى ويشرب بعد تحليته بالعسل أو السكر قبل الوجبة الغذائية بنصف ساعة.

**الخل Vinegar:** يستعمل خل العنب أو التفاح؛ وذلك بإضافته إلى السلطة، وتضاف ملعقة صغيرة من الخل إلى ملء كوب ماء موجود على مائدة الطعام ويشرب على فترات خلال وجبة الغذاء حيث يساعد على فتح الشهية وعلى بلع الطعام.

**أم الألف ورقة Achelia:** أم الألف ورقة تعرف أيضاً بالأخيلية أم الألف ورقة وكذلك باسم حشيشة النجارين، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشب الجافة أو من مفروم العشب الطازجة وتوضع في كوب زجاجي ويضاف لها ماء مغلي ثم يغطى الكوب ويترك لمدة ١٥ دقيقة، وبعدها يصفى ويشرب مرة في الصباح بعد الفطور وآخر بعد العشاء مباشرة.



**الترمس Temis:** من المعروف أن الترمس غني بالكالسيوم والفسفور، والترمس يحسن الشهية ويقوي الجسم، والطريقة أن يؤخذ ٢٥٠ جم من بذور الترمس وينقى جيداً ثم ينقع في الماء لمدة ٢٤ ساعة متتالية على أن يغير الماء كل ست ساعات ويجمع الماء جانباً، ثم يغلى بعد ذلك مع كمية جديدة من الماء لمدة ساعة على النار، ثم يصفى الماء ويعاد نعه مرة أخرى بعد ذلك لمدة ٢٤ ساعة

أخرى، ثم يصفى ويؤكل بعد أن يضاف عليه قليل من الملح والليمون. هذه الوصفة جيدة أيضاً للمصابين بالسكر. يمكن أن يستعمل ماء منقوع الترمس كغرغرة جيدة وغسول للشعر جيد بالنسبة للجنسين.

**اليانسون Anise:** تحتوي ثمار اليانسون على زيوت طيارة وأهم مركباته

الأنيثول والذي يساعد على

عملية الهضم، والطريقة أن

يؤخذ ملء ملعقة من ثمار

اليانسون وتوضع في كوب

ثم يملأ بالماء المغلي،

ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم

يصفى ويشرب مرة بعد الفطور وأخرى بعد العشاء وهذه

الوصفة جيدة لفتح الشهية.

**البصل Onion:** من المعروف أن البصل يفتح الشهية للطعام، وعليه فإنه

تؤخذ حبة بصل في حجم بيضة الدجاجة وتؤكل مرة بعد الغذاء وأخرى مع

العشاء يومياً. والبصل يغذي ويطهر الأمعاء ويقوي البدن ويقتل جراثيم المعدة.

ويجب تناول بقدونس طازج بعد أكل البصل لإيقاف رائحة البصل المعروفة.

**الثوم Garlic:** يعد الثوم من أغنى الأعشاب بالمواد الفعالة وأكثرها تأثيراً

على عدة أمراض بالإضافة إلى ذلك فهو مشه جيد ويعطي الجسم قوة لا نظير

لها، وهو بحق غذاء ودواء، ويجب تناول أفصاص الثوم مع الطعام أو مع السلطة

بواقع ٢-٦ أفصاص في اليوم الواحد،

ويمكن أكله طازجاً أو مطبوخاً.



**الزيزفون Tilia:** ويعرف

الزيزفون أيضاً بالتيليو ويعد الزيزفون

من الأعشاب الفاتحة للشهية والمقوية

للجسم؛ حيث تؤخذ ملء ملعقة شاي

في كوب يملأ بالماء المغلي ثم يغطى لمدة ١٥ دقيقة ويصفى ويشرب قبل تناول الوجبات طوال اليوم.

**السذاب Ruta:** يعد السذاب أحد النباتات العطرية الفاتحة للشهية، حيث تؤخذ عدة أوراق طازجة من السذاب الذي يزرع في أي مكان وينمو بشكل عضوي في المناطق الجنوبية من المملكة، وتؤكل طازجة مع الخبز.

**الزعتر Thymus:** يعد الزعتر من أشهر النباتات التي تستخدم في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، حيث يستعمل على نطاق واسع كمشه وأيضاً يزيد من قوة التحمل ومقو لجهاز المناعة، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من الزعتر وتذر فوق الطعام أو تخلط مع زيت زيتون أو زيت سمسم ويؤكل مع الخبز.



**الشوفان والقمح والشعير Barly, Wheat, Oats:** تؤخذ كميات متساوية من طحين الشوفان والقمح والشعير المنخول ثم تمزج معاً ويوضع وعاء على النار به ماء يوازي حجم الدقيق المخلوط، وعند بداية الغليان يذر الدقيق فوق الماء ويحرك

تحريكاً جيداً ويضاف الدقيق شيئاً فشيئاً مع التحريك المستمر حتى تنتهي كمية الدقيق وتتكون عصيدة رخوة ثم يضاف لها قليل من عسل النحل الأصلي، وتؤكل مع الوجبات أو منفصلة عنها، وتعطى للأطفال بشكل أكبر لما فيها من فوائد جمة.

**عرق السوس Licorice:** لقد تحدثنا كثيراً عن عرق السوس وذكرنا أنه يحتوي على مواد مشابهة للكورتيزون ولكنها لا تسبب الأعراض الجانبية التي يسببها الكورتيزون. ويعد العرق السوس من أفضل العقاقير في علاج أمراض الدم، وعليه فإنه مفيد لعلاج فقر الدم ولكن يجب عدم استعماله من قبل المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، والجرعة من مسحوق جذور العرق سوس هي ملء ملعقة صغيرة على كوب ماء بارد، ويحرك جيداً ويشرب مرة واحدة في اليوم.

### ثمار الكبابة الصينية Cubaba:



الكيابة الصينية تشبه في شكلها الفلفل الأسود إلا أنه يوجد بها بروز صغير في طرفها من ناحية السرة، وتحتوي الكبابة الصينية على زيت طيارة وقلويدات وتعد من أفضل المشهيات، حيث تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوقها بعد كل وجبة. كما أنها مهضمة ومهدئة.

### الكرفس Apium: الكرفس

أحد النباتات المشهورة التي تستعمل مع السلطة أو يؤكل كما هو أو يعمل منه مسلوفاً، والكرفس يحتوي على أهم المواد المفيدة لجسم الإنسان مثل فيتامينات أ، ب، ج وكذلك معادن الكالسيوم واليود والحديد والنحاس والمنجنيز، والمغنيسيوم، والبتاسيوم، والفسفور، وهو من فوايح الشهية المشهورة.

**الكمون Cumin:** يعد الكمون من أشهر التوابل ومن أشهر المشهيات، وأفضل

طريقة لاستعمال الكمون كمشه هو ذر مسحوق الكمون على شرائح الطعام مع قليل من الخل.

**الشاكوريا الخضراء Chicory:** من المعروف أن للشاكوريا الخضراء الطازجة تأثيراً لفتح الشهية، ومعروف أن فقراء الفلاحين يعتمدون عليها كغذاء رئيسي مع الجبن وخاصة الجبن القديم المعروف "بالمش" ويمكن أكل أي كمية منها، فهي مهضمة وفاتحة للشهية.

**أوراق الجوز Willow:** تستخدم أوراق الجوز الطازجة كمشهية، حيث يؤخذ منها مقدار قبضة اليد وتوضع في كوب ثم يضاف عليها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يقلب جيداً ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب على جرعات صغيرة بواقع ثلث الكوب مع كل وجبة غذائية.

**القرنبيط:** القرنبيط الذي يعرف أيضاً باسم القرنبيط عبارة عن نبات شتوي ولا يؤكل عادة إلا مطبوخاً، ويعد القرنبيط حسب الأبحاث من أكثر الخضراوات تقوية للجسم نظراً لأحتوائه على الفسفور، ويجب عدم تناوله مع الفول السوداني لكي لا يحدث انتفاخات وغازات في المعدة.

**القرفة Cinnamon:** القرفة أو ما يعرف بالدارسين من الأعشاب المشهورة كتوابل، وهي تحتوي على زيوت طيارة، وأهم مركب فيها هو السنمالدهيد الذي يعزى إليه التأثير. والقرفة مشهية جيدة، حيث يؤخذ ما مقداره ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشرة ويضاف إلى وعاء به ملء كوب من الماء ثم يوضع على النار ويترك حتى يغلي، ويحرك جيداً ثم يفرغ في كوب زجاجي ويمكن تحليته بملعقة عسل نحل ويشرب.

**الفجل Radish:** ويفضل النوع الأحمر حيث تزاح الأوراق ويؤكل مع الوجبة ما مقداره ٤ إلى ٥ رؤوس، ويجب أن يكون صغيراً وطازجاً وحذار من استعمال الفجل الهش من الداخل فهو عديم الفائدة. ويعد الفجل من المواد التي تؤثر كمشهية للأكل، ويحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية

مثل الكالسيوم واليود والكبريت والحديد والمنجنيز، يجب عدم استعمال الفجل من قبل الأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز الهضمي وكذلك مرضى الكبد.

**القسط الشامي Bryone:** تستعمل جذور نبات القسط الشامي على نطاق واسع لفتح الشهية.



**أبوفروة Sweet Chestnut:** يعرف أبوفروة بالكستنة وشاه بلوط وأبوفروة غني بالأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والمنجنيز والفسفور والكبريت، وهو مفيد جداً في بناء الجسم. ويؤكل أبوفروة نيئاً أو مشوياً على الفحم أو داخل الفرن، ويمنع تناوله من قبل المصابين بأمراض عسر الهضم والكبد والسكر. ويعد أبوفروة من المنشطات الجنسية.

**القصيعةن Sage:** يستعمل القصيعةن في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط كمادة مشهية للأكل، حيث يؤخذ ما مقداره قبضة اليد من النبات وتوضع في

وعاء كبير نسبياً ثم يصب عليه ما مقداره نصف لتر ماء مغلي ويغلى لمدة ما بين ١٠-١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب منه فنجان بعد كل وجبة غذائية وخصوصاً عند الذهاب إلى النوم.

**المفتفة Muffattigha:** وهذه الوصفة تستخدم للنحفاء الذين يرغبون في السمنة، وهي تتكون من الحلبة البلدي والحبة الخضراء وحبة البركة وعسل النحل النقي، وتعرف لدى العطارين (خرزة البقر) أو مربى الخرزة، والطريقة أن تؤخذ أجزاء متساوية من الحلبة والحبة الخضراء وتسحق جيداً ثم يضاف لها ملء ملعقة صغيرة من حبة البركة وتخلط بالعسل الطبيعي حتى تكون على هيئة عجينة رخوة، ويؤخذ منها يومياً ملعقة في الصباح وأخرى في المساء مع حفظها في الثلاجة.



**أزهار حشيشة الدينار Hops:** تستخدم أزهار حشيشة الدينار في بلاد الشام كفاتحة للشهية حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق العشبة وتقع في ملء كوب ماء لمدة ١٢ ساعة ويتناول منه الشخص ملء فنجان قبل تناول الوجبات، يحضر منقوع اليوم التالي قبل موعده بمدة اثنتي عشرة ساعة، وهكذا.

**الحمص Cicer:** بذور الحمص غنية جداً بالمواد البروتينية والأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والفسفور والكبريت والكالسيوم والحديد، وهو مفيد جداً ومسمن في الوقت نفسه. ويتناول الشخص حفنة واحدة من الحمص في منتصف وجبة غذائية فقط خلال اليوم الواحد. ويجب عدم تناول الحمص أو الإفراط في تناوله من قبل أصحاب المعد الضعيفة حيث إنه ثقيل الهضم.

**الخردرل Mustard:** إن استعمال بذور الخردل المسحوقة باعتدال مع الطعام يفتح الشهية، ويتناول الشخص الخردل بمعدل خمس حبات فقط

قبل وجبة الغداء ويمكن طحنها ورشها فوق الأرز أو الخضار أو السلطة. يجب عدم استخدام الخردل من قبل المصابين بعسر الهضم وأمراض الكبد والقلب والروماتيزم مهما كانت الأسباب.

**الحلبة ودقيق القمح Wheat and Fenugreek:** لقد قيل عن الحلبة "لو عرف الناس بما فيها من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". والقمح هو الغذاء لجميع البشر منذ بزوغ التاريخ، وهاتان المادتان مع الحليب والعسل والسمن البلدي تعد من الوصفات الجيدة للتسمين وخاصة للنحفاء، والطريقة أن يؤخذ نصف كيلو من بذور



الحلبة ثم توضع في وعاء، ويضاف ما يغطيها من الماء وعند الغليان يزاح الماء ويبدل بماء جديد ويترك حتى يغلي ثم يزاح، وتكرر العملية أربع مرات، ثم بعد ذلك تهرس بذور الحلبة ويضاف لها الحليب وتوضع فوق النار وتحرك ثم يضاف لها نصف كيلو دقيق قمح ويضاف قليلاً قليلاً مع التحريك على النار حتى انتهاء الكمية وتتكون عصيدة رخوة ثم يزاح من على النار، ويضاف ملء ملعقة كبيرة سمن بلدي ويمزج مع العصيدة جيداً، ثم يضاف ملء كوب صغير عسل طبيعي ويحرك جيداً حتى الامتزاج، ثم توضع هذه الخلطة في وعاء زجاجي ويحكم إغلاقه ويوضع في الثلاجة، ويؤخذ منه يومياً ملعقة كبيرة حتى تنتهي.