

مرض الزهايمر

هو مرض دماغي يسبب تزايداً في فقدان الذاكرة والعمليات العقلية الأخرى. ومرض الزهايمر نادراً ما يحدث قبل سن الخمسين، لكن فرصة الإصابة بهذا المرض تزداد عادة مع تقدم السن. وتقول الإحصاءات أن مرض الزهايمر يصيب ما بين ٢٠ إلى ٣٠٪ من أولئك الذين تبلغ أعمارهم ٨٥ سنة فما فوق.

في المراحل المبكرة لمرض الزهايمر ينسى المرضى الحوادث اليومية، ولكنهم يتذكرون الحوادث التي سبق أن وقعت منذ عدة سنين بوضوح تام، ويزداد فقدان الذاكرة كلما تطور المرض، وينسى المرضى الحوادث التي وقعت في السنين السابقة مباشرة وتصبح القدرات العقلية الأخرى ضعيفة، خاصة الاستنتاج المجرد والأحكام. ولا يهتم المصابون بهذا المرض بأنفسهم خلال المراحل المتأخرة من المرض، وقد يصبح بعضهم طريح الفراش، وكلما قل نشاط المرضى قلت مقاومتهم للإصابة، ويظهر مرض الزهايمر بسبب التلف التدريجي لخلايا الدماغ. وسبب هذا التلف مجهول حتى الآن وليس له علاج. ويظهر النسيج الدماغي للمصابين زيادة طفيفة في الألومنيوم، ولكن معظم العلماء يعدون هذه الزيادة نتيجة أكثر منها سبباً لموت الخلايا. وتؤدي الشذوذات الوراثية في خلايا الدماغ دوراً أساسياً في ٥٠ - ٦٠٪ من حالات مرضى الزهايمر. وفي بعض العائلات يعاني المصابون بمرض الزهايمر من شذوذات فيما يعرف بالصبغي ٢١. والصبغيات أجزاء من الخلايا تحتوي على تراكيب دقيقة تدعى "جينات"، وهي التي تحدد السمات الموروثة من أحد الوالدين إلى ذريته، وقد اكتشف الباحثون أن المصابين بمرض الزهايمر لديهم شذوذات في الدماغ، وهي شبيهة بشذوذات الدماغ في البالغين

المعروفة باسم "متلازمة داون" وهي شكل من أشكال التخلف العقلي مرتبطة أيضاً بالصبغي ٢١. ويأمل العلماء أن يؤدي المزيد من البحث في هذه الشذوذات إلى معالجة فعالة للمرض.

وقد تساعد العناية الخاصة على توفير الراحة لمرضى الزهايمر وحفظ كرامتهم، كما يوصي الأطباء بالراحة الكافية، وتجنب الإجهاد والاهتمام بالتغذية والصحة، وقد أحيى عقار تاركريين هيدروكلوريد (Cognex) الأمل في علاج مشكلة الذاكرة لدى فوق ٨٥ عاماً.

هل هناك أعشاب تفيد في علاج مرض الزهايمر؟

نعم هناك أعشاب مهمة جداً لها تأثير على هذا المرض، حيث يقول الدكتور جيمز دون: إن أربعة أشخاص مختلفين اتصلوا به ويسألون فيما إذا كان لديه بعض من عشب صيني يعرف باسم (Club moss) حيث سمعوا جميعهم أن هذا العشب يحتوي على مركب يعرف باسم (Heperzine) يفيد في علاج مرض الزهايمر، وكل من الأربعة كان أحد والديه يعاني من المرض نفسه وقد أخذ المرض بالوراثة، ويقول: إن هؤلاء المرضى يحاولون جاهدين الحصول على أي عشب يخفف من معاناتهم، وقد وجد الباحثون أن أي عشب يحتوي على مركب (Huperizine) أو القلويد المعروف (Choline) واللذين يمنعان تكسر المادة الكيميائية المعروفة باسم (Acetyl choline) وهو مركب دماغي كيميائي له دورٌ في حدوث مرض الزهايمر عند تكسيره.

وتقوم شركات الأدوية حالياً ومنظمة الغذاء والدواء الأمريكي بالبحث عن خيار آخر كبديل للمركبات المشيدة المستخدمة حالياً في علاج المرض، حيث ثبت أن لها بعض السمية على الكبد، وقد لجأت إلى البحث عن أي مادة في الأعشاب الطبية تمنع تكسر المركب الدماغي الكيميائي "استيايل كولين" الذي يسبب تكسره مرض الزهايمر. وقد وجد أن الأعشاب التالية أعطت نتائج إيجابية في علاج المرض وهي:

الأشنة الصينية Chinese club moss: هو أحد النباتات الدنيئة التي تنمو في المياه أو على جذوع الأشجار الرطبة أو بعض الصخور الندية، ويعرف علمياً باسم *Huperzia serrata* وهو نبات لا توجد له سوق ولا أزهار واضحة وإنما يحمل أبواغاً لا ترى إلا بالعدسة المكبرة أو المجهر، يحتوي على مركب *Huperzine* وهذا المركب يهبط تكسير المركب استيايل كولين الدماغية الذي يسبب تحطمه مرض الزهايمر.

بلسم الحصان Horsebalm: وهو عبارة عن شجرة عطرية تعرف علمياً باسم *Monarda fistulosa* كما توجد عينات من الجنس نفسه تقوم مقام هذا النبات، ويحتوي النبات على مركبات مهمة مثل *Thymol*، *Carvacrol* وهذان المركبان لهما دور كبير في منع تكسر المركب الدماغية الكيمائي استيايل كولين، وقد وجد أن إدخال أحد هذين المركبين في شامبو الرأس يعطى تأثيراً على مرض الزهايمر، حيث إنهما يمتصان عن طريق الجلد، ويمكن للمريض أن يضيف قطرات من صبغة بلسم الحصان على الشامبو المفضل لدى المريض ويغسل رأسه به.

حصا البان Rosemary: وهو نبات عشبي معمر عطري يعرف علمياً باسم *Rosmarinus officinalis* يحتوي نبات حصا البان على مواد مضادة للأوكسدة، وكان حصا البان يستعمل كحافظ للحوم من التعفن، حيث يضاف إليها لمنع التأكسد والتلف. ونظراً لوجود بعض المواد المؤكسدة التي لها تأثير عال في الجسم وهي بالتالي تتسبب في إحداث مرض الزهايمر فقد وجد أن المواد المضادة للأوكسدة موجودة في نبات حصا البان مثل حمض الروزمارنيك (*Rosmanic acid*) كما يحتوي حصا البان على ستة من المركبات الأخرى التي ثبت أنها تمنع تكسر أو تحطم المادة الكيميائية الدماغية التي يسبب تكسرها إحداث مرض الزهايمر، ومن أهمها الزيت الطيار وحمض العفص، ويعد حصا البان من الأدوية العشبية الآمنة الاستعمال، ويمكن إضافة قطرات من خلاصة حصا البان على الشامبو وفرك فروة رأس المصابين بمرض الزهايمر بهذا المستحضر، حيث وجد أنه يعيد الذاكرة تدريجياً، ويعد تأثيره مثل تأثير المادة

الكيميائية التي تستخدم حالياً لعلاج المرض وهي تاركرين هيدركلورايد، ولكن حصا البان لا يسبب مشاكل للكبد مثل ما يسببه مركب تاركرين. كما يمكن استعمال مغلي من أوراق وأغصان نبات حصا البان بمقدار ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء سبق غليه مرتين في اليوم.

جوزة البرازيل Brazil Nut: وجوزة البرازيل هي ثمار شجرة تعرف علمياً باسم *Bertholettir excelsa*، وهي تحتوي على مركب يعرف باسم ليسثين (Lecithin) وتعد جوزة هذا النبات أكبر مصدر لهذا المركب، حيث تحتوي على ١٠ ٪ منه، كما تحتوي على مركب الكولين (Choline) وهذان المركبان لهما أهميتهما في تقوية مركب الاسيتايل كولين الدماغي الذي تمنعه من التحطم أو التفسر، وقد حاول الباحث إطعام مرضى الزهايمر الأغذية المحتوية على المركبين السابقين، فوجدوا وجدوا تأثيراً جيداً على هذا المرض وتحسناً ملموساً في الذاكرة، وعليه فإنه يجب أكل الأعشاب التي تحتوي على مثل هذه المركبات.



الهندباء dandelion: ونبات الهندباء عشب صغير له أزهار صفراء جذابة ويعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale* وتعد أزهار الهندباء مصدراً كبيراً لمركبي الليسيثين والكولين اللذين يزيدان تركيز مركب الاستيائل كولين الدماغى الذى يمنع مرض الزهايمر وبالتالي يحسن الذاكرة، وقد عملت دراسة مخبرية على الفئران وثبت تأثيره على الذاكرة إلا أنه لم يستعمل حتى الآن على الإنسان، ولكن بما أن نبات الهندباء من الأعشاب الآمنة والغذائية في الوقت نفسه فلا خوف من استعماله من قبل مرضى الزهايمر.



فول بقلبي Fava bean: وهو نبات بقلبي حولي، الجزء المستخدم منه البذور ويعرف علمياً باسم *Vicia Faba* وتعد بذور هذا النبات غنية بمادة الليسيثين وكذلك مركب الكولكين، ولهذين المركبين تأثير على الذاكرة، لأنه يحسنها، ويجب على مرضى الزهايمر تناول البقوليات التي تحتوي على هذين المركبين، وليس فقط مرضى الزهايمر الذين يجب عليهم تناول مثل هذه البقول بل الناس الأصحاء كذلك عليهم أن يتناولوها لتفادي مرض الزهايمر في الكبر.



الحلبة Fenugreek: لقد تحدثنا كثيراً عن الحلبة، ولكن ما لم نتعرض له هو أن الحلبة الخضراء (أوراق الحلبة) تحتوي على مادة الكولين بنسبة ١،٣ ٪ وأن أكل أوراق الحلبة يومياً يمنع من إحداث مرض الزهايمر.

الجنكة Ginkgo: لقد تحدثنا سابقاً عن نبات الجنكة بالتفصيل الذي يعرف علمياً باسم *Ginkgo biloba*، وقد ثبت أن خلاصة أوراق نبات الجنكة كان لها تأثير على فقدان الذاكرة أو ضعفها، وأيضاً كان لها دور في تنبيه الدورة الدموية في الدماغ، ويمكن استخدام ما بين ٦٠-٢٤٠ ملليجرام من خلاصة الجنكة يومياً لمرضى الزهايمر، ولكن يجب عدم زيادة هذه الجرعات والالتزام بكميتها حيث إن الزيادة تسبب الإسهال وعدم الراحة.

المرمية Sage: المرمية نبات عشبي معمر عطري يعرف علمياً باسم *Salvia officinalis* وقد قال عنها العالم جيرارد في القرن السابع عشر: إن المرمية تقوي الذاكرة الضعيفة وتعيدها في وقت قصير. وقد أكد الباحثون الإنجليزيون هذه المقولة حيث أثبتوا أن المرمية تهبط الأنزيم المسؤول عن تحطيم استيايل كولين الدماغية الذي يسبب الزهايمر. كما تحتوي المرمية على مواد مضادة للأكسدة ومن أهم المركبات المهمة في المرمية الزيت الطيار الذي يحتوي على مركب الثيوجون (*Thugone*) ولكن يجب الحذر من استخدام كمية كبيرة من هذا المركب حيث إنه يسبب بعض التشنجات، والجرعة من أوراق المرمية ملعقة صغيرة على ملء كوب سبق غليه، مرتين في اليوم.

القراص Stinging Nettle: وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم *Urtica dioica* ويحتوي هذا العشب على كمية جيدة من معدن البورون الذي يستطيع أن يضاعف كمية هرمون الأستروجين في الجسم، وقد ثبت أن الأستروجين في عدد من الدراسات يساعد ويحسن من مستوى الذاكرة، ويساعد ويرفع من معنويات مرضى الزهايمر، والجرعة من نبات القراص ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء سبق غليه مرتين في اليوم.

غوتوكولا Guto Kola: يعد هذا النبات من النباتات الشائعة الاستعمال في الطب الشعبي كمادة محسنة لضعف الذاكرة، ويعرف هذا النبات علمياً باسم *Certlea asiatica* والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه الهوائية، ويستخدم هذا النبات كمدر للبول ومقو بشكل عام ومهدئ للأعصاب ومنعش، ويجب عدم الإكثار منه حيث إنه يسبب صداعاً وحكة، والجرعة منه ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء سبق غليه مرة واحدة في اليوم.



مرض السكري

هو مرض شائع يصيب حوالي ثلاثين مليون إنسان في العالم، وكثير منهم لا يعلمون أنهم مصابون به. ويكون جسم المريض بطيئاً في استعمال الجلوكوز "السكر"، وهكذا يزيد معدله في الدم. وتطرح الكليتان جزءاً من السكر الزائد في البول. وفي الحالات الحادة من الداء السكري لا يستفيد جسم المريض من الدهن والبروتين بصورة طبيعية.

يوجد نوعان من الداء السكري، النوع الأول والمعروف باسم "النموذج الأول للداء السكري" Insulin dependent أو ما يعرف بداء الفتيان أو الصبيان Juvenile onset ويعرف هذا النوع بالداء السكري المعتمد على الأنسولين. أما النوع الثاني فيطلق عليه اسم "النموذج الثاني للداء السكري" non-insulin dependent المعروف بالداء السكري غير المعتمد على الأنسولين أو ما يعرف بداء الكبار أو البالغين Maturity onset.

إن مرضى السكري الذين هم من نوع الأول Type I يوجد لديهم نقص كبير في هرمون الأنسولين الذي تفرزه جزر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس لخلل فيها أو بسبب توقفها عن إنتاج هذا الهرمون لتلفها أو لأي سبب آخر، ولا بد للمرضى في هذه الحالة من تعاطي حقن الأنسولين كبديل للأنسولين المفقود لديهم.

أما النوع الثاني Type II فإن المرضى المصابين بهذا النوع لا يوجد لديهم نقص في إفراز الأنسولين من جزر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس، ولكن

الخلايا المستقبلية للأنسولين في الجسم لا تستجيب له. ومرضى هذا النوع هم ممن تعدوا سن الثلاثين وممن يعانون من السمنة. وقد وجد أن ٨٥٪ من حالات مرض السكر هم من فئة النوع الثاني. ويمكن السيطرة على هذا النوع باتباع الحمية والرياضة وتقليل الوزن واستعمال بعض الأدوية المشيدة أو الطبيعية عن طريق الفم، ولكن المرضى الذين لا يستطيعون السيطرة على حالاتهم بالحمية فيجب استعمال الأنسولين.

يحتاج مرضى الداء السكري من النوع الأول إلى تناول جرعات يومية من الأنسولين، ويحتاج بعضهم إلى أكثر من جرعة أنسولين يومياً. ويجب أن يمتص الأنسولين في مجرى الدم ليكون فعالاً، وعليه فلا بد من إعطائه عن طريق الحقن تحت الجلد، وقليل منهم يستعملون المضخات المحمولة لحقن الأنسولين. ولا يمكن إعطاء الأنسولين عن طريق الفم لاحتمال تلفه في الجهاز الهضمي. تعتمد كمية الأنسولين الموصوفة من الطبيب على حمية المريض والعادات التي يمارسها، فإذا توقف مريض الداء السكري عن تناول حاجته اليومية من الأنسولين فإن كمية السكر الموجودة في الدم تزيد على الحد وتتسبب في حدوث حالة الحمض الكيتوني السكري، وبالتالي يدخل المريض في حالة السبات السكري.

يتبع أغلب مرضى الداء السكري من النوع الأول المعتمدين على الأنسولين حمية منظمة تحتوي على كميات معينة من السكريات والدهون والبروتينات، ويفحص أغلبهم أيضاً بولهم أو دمهم يومياً لمعرفة نسبة الجلوكوز في الدم والأسيتون في البول. والأسيتون هي مادة تتكون عندما يكون تأثير الأنسولين غير كاف، ولا يخضع المريض لهذه الحمية بشكل صارم، إلا إذا كان لديه ارتكاس ضد الأنسولين أو صدمة أنسولينية. وتحدث هذه الحالة عندما يكون تأثير الأنسولين كبيراً إلى الدرجة التي ينخفض فيها معدل سكر الدم إلى حد كبير، ويمكن أن يعرق المريض بشدة ويصبح عصبياً، ضعيفاً، واهناً أو فاقداً للوعي. ويمكن معالجة هذه الحالة سريعاً بإعطاء المريض الطعام الغني بالسكر، ويحمل كثير من مرضى السكر الشوكولاتة أو السكر معهم للاستعمال في حالة الارتكاس نحو الأنسولين.

ما المضاعفات التي يمكن أن يسببها الداء السكري؟

يمكن أن يسبب الداء السكري مضاعفات في حالة عدم التزام مريض السكر بالحمية والعلاج ومتابعة حالته مع الطبيب المختص؛ فقد تحدث مضاعفات مثل تغيرات في الأوعية الدموية الشبكية للعين التي تدعى "اعتلال الشبكية السكري"، وقد يكون الطور المتقدم للمرض سبباً رئيساً في العمى. وكذلك يؤدي الداء السكري إلى تغيرات مشابهة في الأوعية الدموية بالكليتين. وهذه الحالة تعرف بحالة "اعتلال الكلية السكري" ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الكلوي، وتستطيع المعالجات المختلفة أن تسيطر على حالات عديدة من اعتلال الشبكية السكري واعتلال الكلية السكري، ويمكن أن تصاب الأعصاب أيضاً نتيجة للداء السكري، وهذه المضاعفات معروفة باسم "اعتلال الأعصاب السكري"، وقد يؤدي إلى فقدان الشعور أو أحاسيس غير طبيعية في أنحاء عديدة من الجسم. كما يمكن أن يؤدي داء السكري أيضاً إلى التصلب العصيدي، وهو نوع من تصلب الشرايين قد يؤدي إلى السكتة أو فشل القلب أو الفرغرينا.

ما أعراض داء السكري المبكرة؟

هناك عدة أعراض يجب الانتباه لها وهي كثرة التبول والعطش الزائد والضعف والفتور واستحكاك الشرج وأعضاء التناسل وبالذات أسفل الخصيتين وكثرة ظهور الدمامل والخراج وضعف الميل الجنسي عند الذكور، وضعف انتصاب العضو الذكري والتنميل في بعض الأطراف وجفاف الفم.

ما الأدوية المستخدمة في علاج الداء السكري؟

توجد أدوية طبيعية وأخرى مشيدة كيميائياً؛ ومن أهم الأدوية الطبيعية هرمون الأنسولين الذي يعد أحد المشتقات الحيوانية، حيث يستحصل عليه من بنكرياس الماشية، وهذا الهرمون يعطى بجرعات مقننة من قبل المختص عن طريق الحقن للمرضى الذين يعانون من داء السكري من النوع الأول. كما يوجد من الأدوية الطبيعية كثير من الأعشاب الطبية والمعادن وبعض المشتقات الحيوانية الأخرى

التي تعطى عادة لمرضى داء السكري من النوع الثاني، ويمكن أن يعطى بعض منها لمرضى داء السكري من النوع الأول.

أما فيما يتعلق بالأدوية الكيميائية المشيدة فهي عبارة عن أقراص وكبسولات لا يدخل في تحضيرها أي من المشتقات الحيوانية أو العشبية أو المعدنية، وتستعمل عادة لمرضى داء السكري من النوع الثاني، ويمكن في حالات قليلة أن تعطى مع الأنسولين لمرضى داء السكري من النوع الأول.

جاكاس: وهو نبات عشبي صغير يعرف علمياً باسم *neurolaena lobata* وفي عام ١٩٨٩م كتب طبيب من فلوريدا إلى الطبيب وولتر ميرتز مدير قسم الزراعة بالولايات المتحدة الأمريكية بمركز أبحاث تغذية الإنسان في بلتسفيل Beltsviie بولاية ميريلاند مرفقاً عينة من نبات جاكاس وأخبره أن إحدى مريضات السكر في عيادته قد استخدمت هذه العشبة التي أحضرتها من جزيرة ترينيداد، وكان يوجد لديها داء السكري من النوع الثاني، وكانت تأخذ الأنسولين حتى استخدمت هذا النبات الذي كانت تستخدم منقوعه مرتين في اليوم ولم تعد تستخدم الأنسولين، واستمرت على استخدامه ستة أشهر وهي الآن بصحة جيدة والسكر لديها في وضعه الطبيعي ولا زالت تستخدم هذا النبات. وطلب من الدكتور وولتر تعريف النبات وما هي المواد التي يحتويها، وبعد تحليل النبات اتضح أنه يحتوي على المواد الكيميائية التالية:

سيسكوتربين لاكتونز، حيث فصل ثمانية مركبات من هذه المجموعة كان من أهمها نيورلينين (١) ونيورولنين (٢) وجيراماركنولايدز (٣، ٦) كما يحتوي العقار على مشتقات الثيمول وفلافونيدات وهيدروفليك كمباوندز.

وقد أعلنت شركة zenith the planet عن تقديم المنتج العجيب عشب *neurolaena lobata* ويعد هذا العشب من أهم الأعشاب للشفاء، فهذا العقار مضاد للسموم ومضاد للفطور ومضاد للبكتريا، ويقول سكان وسط أمريكا إن هذا النبات يُشفي تماماً من السكر.

القرع المر Bitter gourd: نبات عشبي حولي زاحف يعرف علمياً باسم momordica charantia ويعرف شعبياً بعدة أسماء مثل الكمثرى البلسمية والخيار الكوري، ويعد هذا من النباتات المشهورة التي ثماره تشبه الكوسا أو الخيار ولكنه يبرز على سطحها الخارجي نتوءات كثيرة وتتميز بمذاقها المر. لقد بدأت الأبحاث على ثمار هذا النبات عام ١٩٦٠م، حيث أثبتت الدراسات أن هذه الثمار يمكنها

أن تتحكم في مستوى سكر الدم لدى مرضى داء



السكري. وفي تجربة إكلينيكية أجريت على الإنسان وجد أن ٥ جرامات "حوالي ملعقتين صغيرتين" من مسحوق الثمار الجافة تؤخذ

يومية خفضت سكر الدم بمعدل ٥٤٪، وفي دراسة أخرى أخذت مليلتر "حوالي ربع كوب من خلاصة الثمار" حيث خفضت سكر الدم بمقدار ٢٠٪. لقد قامت دراسة علمية في قسم العقاقير بكلية الصيدلة جامعة الملك سعود أشرف عليها الدكتور جابر بن سالم القحطاني بدراسة عدة نباتات من ضمنها ثمار القرع المر وأثبتت فعالية هذه الثمار في تخفيض نسبة سكر الدم، ولكن هناك نباتات أخرى كانت متميزة عن هذا النبات وقد نشر هذا البحث في International Journal of crude drug Research عام ١٩٨٥.

يمكن أن تؤكل ثمار هذا النبات كما هي، أو يمكن عصرها، أو عمل مغلي

منها، حيث يؤخذ أربع أونسات من الثمار المقطعة الطازجة وتغمر في لتر من الماء وتغلى حتى تصل كمية الماء إلى النصف "نصف لتر"، ويصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.

البصل والثوم Onion and Garlic: البصل والثوم يعدان من المكملات

الغذائية التي تستخدم منذ قرون طويلة لعلاج الداء السكري وبالأخص في آسيا وأوروبا والشرق الأوسط، وأما الثوم فهو يشبه البصل في تأثيره إلا أن البصل أقوى في مجال داء السكر، ويقال: إن أكل الثوم طازجاً هو أفضل شيء إن أمكن لتخفيض السكر، ويمكن للثوم المطبوخ مع الأكل أن يؤدي الغرض نفسه. لقد عملت دراسات كثيرة على البصل والثوم في مجال الداء السكري ومن ضمن الدراسات ما قام به الدكتور جابر بن سالم القحطاني بكلية الصيدلة - جامعة الملك سعود على النباتات المستخدمة في الطب الشعبي السعودي التي كان من بينها البصل والثوم حيث أجرى تجارب على حيوانات التجارب فحصل على نتائج مميزة للبصل والثوم، وقد نشر هذا البحث في المجلة العالمية لأبحاث خامات الأدوية. كما قام بدراسة أخرى على البصل ضمن نباتات أخرى وقد أثبت أن للبصل القدرة على تخفيض نسبة السكر في الدم بحوالي ٤٠٪، وقد نشر هذا البحث في مجلة (IRCS Medical SCI) ببريطانيا، والبصل له تأثيرات متميزة أخرى غير تأثيره على سكر الدم، فهو مضاد حيوي ومدر ومضاد للالتهابات ومهدئ وطارد للبلغم. كما يؤثر على الدورة الدموية وخاصة للناس الذين يعانون من الذبحة الصدرية. كما أن للثوم تأثيرات مشابهة، حيث يخفض ضغط الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية وعدوى السل وممرق للدم وفي علاج التهاب المجاري البولية بالإضافة إلى كونه قاتل لأنواع كثيرة من البكتيريا.

الحلبة Fenugreek: الحلبة نبات عشبي حولي، والجزء المستخدم من نبات

الحلبة البذور والبذور المنبته. لقد استخدمت الحلبة من مئات السنين، وقد قيل فيها إن الناس لو علموا ما فيها من فائدة لاشتروها بوزنها ذهباً. وقد عملت على بذور الحلبة دراسات علمية كثيرة في جميع أنحاء العالم وكان من بين تلك الدراسات ما قام به الدكتور جابر بن سالم القحطاني بقسم العقاقير - جامعة

الملك سعود - حيث درس تأثيرها على سكر الدم، وقد أثبتت الدراسة التي نشرت في مجلة (Medical Science) أن للحلبة تأثيراً جيداً على خفض سكر الدم، وتستهمل على هيئة سفوف أو على هيئة كبسولات، حيث يوجد منها حالياً في الأسواق مستحضرات مقننة. وتعد الحلبة من آمن الأدوية لهذا الغرض، كما أنها بجانب تخفيضها لسكر الدم تخفض الكوليسترول وتهبط سرطان الكبد وتقوم أيضاً بإدرار الحليب لدى المرضعات.

الخطمي Marsh Mallow: نبات الخطمي عبارة عن عشب حولي يعرف علمياً باسم *Althaea officinalis* والجزء المستخدم من النبات لخفض سكر الدم هو الجذور، ويعود التأثير المخفض لسكر الدم إلى المواد الهلامية التي تتراوح نسبتها ما بين ٢٥ - ٣٥ ٪ والبكتين الذي يوجد بنسبة تتراوح ما بين ١ - ١٢ ٪، ولنبات الخطمي استعمالات كثيرة، حيث تستخدم الأزهار والأوراق بجانب الجذور كطاردة للبلغم ومهدئة ومدرة ومضادة للحصوة ومضادة للالتهابات وللقرحة المعدية والاثني عشر، ويوجد من الخطمي مستحضرات موجودة في الأسواق المحلية على هيئة كبسولات وأمزجة وصبغات وأكياس شاي.



الغار Bay Laurel: نبات الغار عبارة عن أشجار كبيرة معمرة تعرف علمياً باسم *Laurus nobilis*، والجزء المستخدم من النبات الأوراق والزيت الطيار. تحتوي الأوراق على زيت طيار بنسبة ٣ ٪، وأهم المركبات في هذا الزيت هي السينيول واللينالول والفاباينين، كما تحتوي على مواد هلامية ومواد عفصية ومواد راتنجية. لقد استخدمها اليونانيون والرومانيون كمادة طبية، وتعمل أوراق الغار لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي العلوي ولعلاج الألم الناتج من الاضطرابات الحاصلة في القناة الهضمية، كما أن أوراق الغار تنشط الشهية وتزيد من إفراز العصارات الهضمية. ويقول الطبيب ريتشارد أندرسون إن أوراق الغار تعمل على مساعدة الجسم في أن يستخدم الأنسولين بطريقة أفضل، والجرعة المستخدمة هي ٥٠٠ مللجرام من مسحوق الأوراق " حوالي نصف ملعقة شاي " وقد درس تأثير الأوراق على حيوانات التجارب وأعطت نتائج جيدة.



جيمنيما Gymnema: هونبات شجري معمر يعرف علمياً باسم *Gymnema Sylvestre* والجزء المستخدم منه هو الأوراق وأحياناً السيقان. الموطن الأصلي لهذا النبات الهند وإفريقيا ولكنه يزرع حالياً في معظم بلدان العالم. لقد استعمل الهنود هذا النبات من عدة قرون لعلاج الداء السكري، وفي السنوات الأخيرة

عملت عدة دراسات على حيوانات التجارب وعلى الإنسان وثبتت فعالية أوراق هذا النبات لعلاج سكر الدم، وثبت أن أوراق هذا النبات تزيد من إفراز الأنسولين لدى المرضى المصابين بالنوع الأول أي المعتمدين على الأنسولين.

لقد وجد أن أوراق هذا النبات تحتوي على جلوكوزيدات تسمى جايمنيمين (Gymnemin)، لقد تمت دراسة هذا النبات على الأشخاص المعتمدين على الأنسولين حيث جربت الأوراق على ٢٧ مريضاً بالسكر الذين يتعاطون الأنسولين لأنهم من النوع الأول، وقد أثبتت الدراسة أن الأوراق تقوم على تنشيط إنتاج الأنسولين من البنكرياس. لقد ثبت أيضاً أن هذا النبات يعد من الأدوية التي لم توجد له أضرار جانبية بالرغم من استعماله لمدة طويلة، وتوجد من هذا العقار مستحضرات مقننة على هيئة كبسولات. ويجب على مرضى السكر الذين يتعاطون الأنسولين عدم استخدام هذا النبات إلا بعد التنسيق مع الطبيب المختص.

الشاي الأسود Black tea:

الشاي نبات عشبي معمر الجزء المستخدم منه الأوراق الطرية الطازجة، والشاي الأسود يحضر من تلك الأوراق.

لقد قام الهنود بدراسة على الشاي الأسود على حيوانات التجارب وأثبتت الدراسة أن خلاصة الشاي خفضت نسبة سكر الدم، وعليه فإن مرضى السكر يمكنهم تناول كمية كبيرة من الشاي الأسود.



نباتات سعودية أصلية الموطن:

نظراً لما يتمتع به قسم العقاقير ومركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة ومركز البحوث في كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود من إمكانات متميزة سواء من حيث المختبرات العالية الجودة أو الكفاءات الأكاديمية المتميزة أو الأجهزة النادرة التي لا توجد في أي مؤسسة علمية أخرى داخل المملكة.

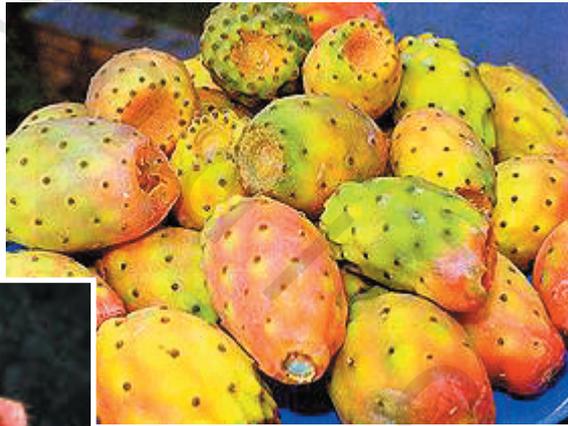
وفي ضوء هذه الإمكانيات والأجهزة المتميزة قامت أبحاث متميزة على مختلف النباتات في المملكة سواء ما كان منها الدوائي أو السام أو العطري، وقد قام الدكتور جابر وزملاؤه بمسح شامل لجميع النباتات التي يعتقد أن لها تأثيراً كبيراً على سكر الدم فاستطاعوا تحديد عدد كبير من النباتات التي أعطت تأثيراً جيداً ضد هذا المرض ونشرت النتائج في مجلات علمية عالمية محكمة.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الدكتور جابر فصل مركب كيميائي جديد يعد الأول من نوعه ولم يسبق فصله من أي نبات آخر، ويعد هذا المركب إضافة جديدة لعلم الكيمياء، وأيضاً فإن هذا المركب له تأثير مخفض لسكر الدم، وقد سجلت براءة اختراع هذا المركب بالولايات المتحدة الأمريكية وقد أعطي اسم (Saudin)، ثم قامت إحدى الجامعات المشهورة بالولايات المتحدة الأمريكية بتشديد هذا المركب كيميائياً وتوصلوا إلى الصيغة النهائية له بعد عشر سنوات، ونشرت طريقة التشييد في أرقى المجلات الأمريكية. وقد نشر الدكتور جابر ثلاثة أبحاث في ثلاث مجلات علمية عالمية مختلفة، كما فصل من النبات نفسه ١٢ مركباً أحدها سمي ريكاردين وله مفعول المركب سعوديين نفسه. وبما أن المركب سعوديين قد أصبح مشيداً فنأمل من الله أن يستفاد منه في المستقبل القريب.

لقد أعطت النباتات السعودية وعددها ١٢ نباتاً نتائج متميزة ضد مرض السكر، ولكن نظراً لأن تأثيراتها الجانبية لم تكتمل دراستها فإننا لا نستطيع ذكر أسمائها خشية أن يساء استخدامها ولا سيما أن بعضاً منها يعد من النباتات السامة.

الكروم Chromium: إن هذا المعدن يعد من أهم المعادن لإنتاج الأنسولين من البنكرياس، ويعطى عادة لمرضى السكر من النوع الأول المعتمدين على الأنسولين، وهذا المعدن يوجد في التفاح ولحم البقر والخميرة والكبد والزبدة والدجاج والذرة والبيض والبطاطا الحلوة وقشور البصل والطماطم وكل الحبوب بأنواعها. ويسهم معدن الكروم في عملية أيض الجلوكوز، ويساعد في إنتاج الأنسولين وتنظيم سكر الدم، ويقلل من زيادة الأنسولين. كما يقوم بتخفيض نسبة الكوليسترول وتخفيض الوزن أيضاً ويزيد أنسجة، العضلات. كما يساعد على نقل الجلوكوز إلى الأنسجة وتوجد منه مستحضرات في الأسواق المحلية.

البرشومي "التين الشوكي" Nopal: نبات عشبي معمر أوراقه قرصية كبيرة متطاولة، عليها أشواك، له أزهار صفراء إلى برتقالية، ثماره كبيرة في حجم الكثرمة بيضاوية الشكل ولها طعم حلو. ينتشر هذا النبات في أغلب مناطق العالم، وتشتهر منطقة الطائف وأبها والمناطق الباردة في المملكة بأفضل أنواعه، وتعد ثماره من الفواكه المحببة والمفضلة



في فصل الصيف. يعرف علمياً باسم *Opuntia Ficus- indica*.. والجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار والثمار.

لقد ثبت من الدراسات المخبرية أن أوراق التين الشوكي مخفضة لسكر الدم والكوليسترول وكذلك السمنة. وفي دراسة حديثة عملت على سيقان البرشومي

وجد أن المرضى المصابين بالسكر غير المعتمدين على الأنسولين الذين صاموا لمدة ١٢ ساعة عندما تناولوا خلاصة سيقان النبات انخفض السكر بشكل ملحوظ لديهم وارتفع معدل الأنسولين. وفي دراسة أخرى على الأوراق ثبت أنها تحسن من أداء الأنسولين، وقيل إن أوراق وسيقان التين الشوكي يمكن أن تكون ذات قوة كبيرة في علاج مرض السكر لغير المعتمدين على الأنسولين. ويوجد مستحضر من أوراق البرشومي يباع في الأسواق بشكل مقنن.

أويصة (عنبية جبلية) Bilberry: نبات عشبي معمر له أوراق صغيرة وثمار عنبية الشكل ذات لون أسود يعرف علمياً باسم *Vaccinium myrtillus* ويحتوي على حمض العفص وأحماض ثمرية وسكريات وجلوكوزيدات، وتحتوي الأوراق على أربوتين. لقد استخدم النبات من مدة طويلة في علاج السكر في الدم وخفضه وخاصة في حالات داء السكري المتأخر النشوء، كما أنه يزيد من إنتاج الأنسولين، ومن استعملات النبات أنه عقار مقوم مطهر مضاد للقيء مطهر للجهاز البولي. ويجب التنبيه إلى أن هذا النبات يخفض السكر تخفيضاً جيداً، فعلى المصابين بداء السكري المحتاجين للأنسولين ألا يتناولوا هذا العشب في شكل منقوع دون استشارة الطبيب المختص أو المؤهل.



الحنظل Bitter Melon أو Bitter apple: الحنظل نبات عشبي زاحف معمر موطنه الأصلية المناطق الصحراوية وبالأخص في المملكة العربية السعودية، والحنظل من النباتات الشديدة المرارة، وعادة يضرب به المثل فيقال (أمر من حنظل).. للحنظل أزهار صفراء وثمار تشبه في حجمها البرتقالة أو التفاحة ذات لون مخضر مخطط ببياض قبل النضج ثم تتحول إلى اللون الأصفر. والثمرة ملساء.. تحتوي على لب أسفنجي وهو الذي يعزى إليه التأثير المسهل القوي، ويعد الحنظل من أقوى المسهلات على الإطلاق، كما يحتوي على عدد كبير من البذور بين اللب الأسفنجي وتسمى بذور الحنظل "هييد" .. يستعمل من نبات الحنظل جميع أجزائه إلا أن المادة المستعملة في تخفيض سكر الدم هي البذور وبالأخص غلاف البذرة المعروفة "بالقصرة"، ويجب التخلص من مرارة الحنظل في البذور بغسلها عدة مرات بالماء والملح.



وصفة مركبة من أغلب الأدوية العشبية السابقة ومن معدن الكروم تسمى
Blood sugar.

لقد قامت شركة أمريكية تدعى (Nature's Way) بتركيب وصفة طبيعية

تستخدم لعلاج السكر، وهي على هيئة كبسولات، وتضم هذه الوصفة ٤٢٠ ملجم من أوراق البرشومي، ٢٥٥ ملجم من أوراق الأويصة، ٢٦٠ ملجم من بذور الحلبة و١٥٠ ملجم من كل من ثمار الخيار الكوري وبذور الحنظل، و٧٥ ملجم من الخلاصة الجافة لنبات الجمنيا، ٦٦ ملجم من حمض الجمينزيك المستخلص من الأوراق، كروم بولينكولينيت (Cromium polynicolinate) بمقدار ٣٠٠ ميكروجرام وفيتامين (أ) بمقدار ١٥٠٥ وحده.

ملاحظة مهمة: يجب عدم استخدام هذا الدواء من قبل المرأة الحامل وكذلك المرضع، وعدم استخدامه من قبل مرضى السكر إلا بعد التنسيق مع الطبيب المختص.

الموميا Mumya: الموميا عبارة عن خليط متجانس من إفرازات نباتية ومشتقات حيوانية ومعدينية تشبه في شكلها القار الصلب، ولكنها أحياناً تكون بنية إلى بنية سوداء أو سوداء، وتتكون الموميا عندما تسقط الأمطار حيث يجرفها المطر إلى المناطق المنخفضة، حيث تتجمع في حفر معينة، وعند جفاف الماء تكون هذه الحفر أو المنخفضات ممتلئة بمادة الموميا، حيث تجمع تحت رقابة معينة وتقطع إلى قطع وتصدر لمختلف أنحاء العالم. وتوجد الموميا في أماكن محددة من العالم مثل الهملايا ونيبال والتبت وبامير وإيران وكشمير وبعض المناطق الروسية.

للموميا عدة أسماء، حيث تعرف بالفارسية باسم إسفالتس وزفت البحيرة المنته وشلاجيت والزفت المعدني.

لقد استخدمت الموميا في الطب الهندي من آلاف السنين لعلاج كثير من الأمراض، ومن أهمها علاج الجروح والكسور، وكذلك علاج التهاب الشعب المزمّن والربو ومنشطة جنسياً ومضادة للقرحة ومخفضة للسكر وضد الالتهابات، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الموميا تحتوي على مركبات كيميائية كثيرة من أهمها حمض الفوليك وحمض الهيوميك وتريينات ثلاثية وستيرولات وأحماض عضوية كربوكسيلية واللاجيك وحمض البنزويك وحمض الهيبيوريك

وبنزوكومارين وراتنج وأحماض دهنية وأحماض أمينية ومن أهمها: الجللايسين والميثيونين والأسباراجين وحمض الجلوتاميك وحمض الأسبارتيك والتايروزين والفينايل الأئين.

ومن أهم الاستعمالات الحديثة للموميا استخدامها ضد مرض داء السكري، حيث يزيد من الأنسولين في مرضى السكر، كما يقوم بالمحافظة على موازنة نسبة سكر الدم، وتنشط الموميا جهاز المناعة، وهي مضادة للالتهابات، بالإضافة إلى عملها كمضادة لقرحة المعدة والاثني عشر تقوم على تحريك المعادن مثل الكالسيوم والفسفور والمغنسيوم إلى أنسجة العضلات والعظام، وتعد الموميا من أفضل الأدوية لمعالجة الجروح.

ومن المحاذير التي يجب اتباعها عدم زيادة الجرعة، حيث إن الموميا تحتوي على حمض الهيبيوريك والكومارين اللذين يسببان سيولة الدم.

والجرعات المقترحة ٢٠٠ ملليجرام مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم لمدة ٢٥ إلى ٣٠ يوماً، ويمكن تكرار العلاج بعد أسبوع إلى أسبوعين من وقت التوقف عن العلاج.



مرض ويلسون

هو مرض وراثي نادر يصيب تقريباً واحداً من كل ٣٠,٠٠٠ شخص على مستوى العالم. وتكمن مشكلة هذا المرض في عدم قدرة الجسم على التمثيل الغذائي لعنصر النحاس الذي يترتب عليه تجمع كميات زائدة من النحاس في الكبد والمخ والكليتين وقرنية العينين.

وتتلخص مضاعفات المرضى في مشاكل عصبية وسلوكيات أشبه بمرض الجنون، وعند إهمال هذا المرض وعدم علاجه فإنه يؤدي إلى مشاكل في بعض أعضاء الجسم مثل تليف الكبد وتلف المخ وأخيراً يؤدي إلى الموت. والاكتشاف المبكر لمرض ويلسون وعلاجه يمكن أن يحد من الأعراض والمضاعفات، بل ربما تشفى الحالة تماماً.

أعراض مرض ويلسون :

تشمل أعراض مرض ويلسون القيء المصحوب بالدم وصعوبة في الكلام والبلع والمشي وسيلان اللعاب من الفم بغزارة وتضخماً في الطحال وفقداناً للشهية ويريقاناً، وعدم انتظام الحركة وتعباً ووهناً متزايداً، وتلفاً متزايداً في وظائف العقل وتدهوراً في الحالة النفسية تظهر على هيئة تغير في الشخصية وسلوك غريب وتقلصات ورعشان في العضلات وتيبس وتورم الجسم أو تجمع سوائل داخل البطن وفقدان للوزن. ومن علامات المرض الأولى التي يجب الانتباه لها هي ظهور حلقة غامقة اللون عند الحافة الخارجية لقرنية العين، يمكن اكتشافها بسهولة خلال الفحص العادي، وتعرف هذه الحلقة باسم حلقة كايزر فلايشير Kayser- Fleischerring

وفي مراحل المرض المتأخرة تنشأ عدة أعراض تعود إلى التهاب الكبد النشط المزمن أو تليف الكبد وفي توقف الحيض لدى المرأة وشعور بالألم في الصدر وخفقان بالقلب، وخفة في الرأس وقصر النفس مع أي مجهود وشحوب بالوجه والجسم، وبالرغم من أن مرض ويلسون مرض وراثي يولد به الإنسان، فإن أعراضه نادراً ما تحدث قبل سن السادسة، وفي أغلب الأحوال لا تظهر قبل البلوغ، وعلى الرغم من ذلك ومن أجل تجنب المضاعفات فإن الأمر يتطلب العلاج سواء أظهرت أعراض المرض أم لم تظهر. إن تشخيص المرض يعتمد على دراسة التاريخ المرضي للشخص ولعائلته، بالإضافة إلى اختبارات الدم لتعيين نسبة السيريلوبلازمن Ceruloplasmin وهو نحاس محمول على نوع من البروتين في الدم. والكشف عن وجود فقر الدم بالإضافة إلى اختبارات للبول للكشف عن مستويات مرتفعة منه. وقد يحتاج الأمر إلى أخذ عينة من الكبد Liver biopsy لمعرفة كمية النحاس في أنسجة الكبد وكوسيلة لتأكيد تشخيص المرض.

الأدوية الكيميائية والعشبية والمأكولات الغذائية المستخدمة في علاج مرض ويلسون:

من أهم المستحضرات الصيدلانية المستعملة في علاج مرض ويلسون ما يأتي:

مستحضر بنسيلامين مع الكبرمبين Penicilamine, Cuprimine:

هذا العلاج يقوم بإزالة النحاس من الجسم حيث يعمل على زيادة إفرازه في البول، ولكن لهذا العلاج سلبيات من أهمها: نقص فيتامين (ب) والحديد. وأحياناً يكون لدى بعض المرضى حساسية ضد البنسيلامين فيعطى في هذه الحالة دواء ترنتين سايبيرين Trientine syprine كبديل، حيث إنه يقوم باستخلاص النحاس أيضاً وإخراجه من الجسم.

المستحضرات العشبية:

الهندباء البرية Chicory: سبق الحديث في موضع آخر عن هذا النبات الذي يستعمل منه كل الأجزاء وبالأخص الأوراق والأزهار والجذور، حيث يحتوي

الجذر على ٥٨٪ من مادة الأنثولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن، وتستعمل الهندباء البرية على نطاق واسع لعلاج مشاكل الكبد، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من الجذور أو الأوراق والأزهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

الكعيب Milk Thistle: يعرف أيضاً باسم الحرشف البري، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض، والجزء المستخدم من هذا النبات الأزهار والبذور، وتحتوي على ليفنانات الفلافون وأهمها مركب السيليمارين ومواد مرة وكذلك متعددات الأسيتلين. ويستعمل الكعيب على نطاق واسع في عدة أمراض من أهمها أمراض الكبد، ولذلك فهو يستعمل في علاج مرض ويلسون، حيث يقي الكبد وينبه إفراز الصفراء، كما أنه مضاد جيد للاكتئاب، ويقوم تأثيره على حماية الكبد من التلف، وقد استخدم كعلاج ناجح في ألمانيا لعلاج التهابات الكبد وتشمعه، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق البذور وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم بين الوجبات. كما يوجد مستحضر من الكعيب مقنن ومسجل في محلات الأغذية التكميلية وفي بعض الصيدليات.

البرسيم الحجازي Alfalfa: يعرف أيضاً باسم الفصفصة، وهو عشب معمر، الجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات الهوائية بما في ذلك البذور. يحتوي النبات على إيزوفلافونات وكومارينات وقلويدات وفيتامينات وبالأخص فيتامين ك وبورفيرينات، وتعد الايزوفلافونات والكومارينات مولدة للأستروجين. يستعمل البرسيم الحجازي في علاج أمراض كثيرة ومنها علاج مرض ويلسون، حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق البذور وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في الصباح وعند النوم.

اللوبيليا المنتفخة Lobelia: تعرف أيضاً بالتبع الهندي، وهي نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق رمحية الشكل وأزهار زرقاء باهتة

وثماره تشبه ثمرة الهيل ولكنها منفوخة. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، وتعرف علمياً باسم *Lobelia inflata* وتحتوي على قلويدات البيبيريدين، ومن أهم هذه القلويدات اللوبيلين، وهو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي لهذه العشبة، كما تحتوي على أحماض كربوكسيلية.

تستعمل اللوبيليا على نطاق واسع في العلاج، فهي منبهة للجهاز التنفسي ومضادة للتشنج وطاردة للبلغم وتحض على التقيؤ وتزيد التعرق. وقد جعل العشاب الأمريكي صومئيل طومسون عشبة اللوبيليا عماداً لنظام علاجه، وتعد اللوبيليا من الأعشاب الجيدة في علاج الربو، حيث تساعد على إرخاء عضلات الأنابيب القصية الصغيرة ومن ثم فتح المجاري التنفسية وتنشيط إخراج البلغم، وتستخدم في مرض ويلسون على هيئة مغلي بحيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً، توجد مستحضرات مقننة من العشبة تباع في محلات الأغذية التكميلية، وكذلك يوجد مستحضر صيدلاني من اللوبيليا يباع في الصيدليات.

الدرقة skullcap: الدرقة نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم له ساق منتصبه كثيرة الأفرع وأزهار قرنفلية إلى زرقاء اللون، ويعرف علمياً باسم *scutellaria iateriflora* الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، والموطن الأصلي للنبات أمريكا الشمالية، تحتوي الدرقة على فلافونيدات وأهم مركبات سكوتلرين، وتحتوي على زيت طيار وكذلك إيريدويدات مرة وأهم

مركب فيها كاتالبول وحمض العفص. تستخدم الدرقة كمضادة للالتهابات ولعلاج آلام الصدر ولتنبيه الحيز والحث على طرح المشيمة ومهدئة للأعصاب، وقد



استخدمت لعلاج الهستيريا والصرع والاختلاجات فضلاً عن الأمراض العقلية الخطيرة مثل الفصام، وتستعمل الدرقة في مرض ويلسون كمقو عصبي وهي تساعد في دعم الجهاز العصبي وتغذيته، كما تهدئ الكروب والقلق، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم بين الوجبات.

الجوتوكولا Guto Kola: تعرف باسم قصعة الماء الهندية وسرة البحر الهندية، وهي نبتة زاحفة لها أوراق مروحية الشكل، والجزء المستخدم منها الأجزاء الهوائية، وتعرف علمياً باسم *Centella asiatica* والموطن الأصلية للنبات الهند وجنوبي الولايات المتحدة الأمريكية، كما أنها تنبت في المناطق المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية، تحتوي النبتة على مواد صابونية ثلاثية التربين، ومن أهم مركبات هذه المجموعة اسياتيكوسيد وبراهاوسيد وتانكونوسيد، كما تحتوي على قلويدات ومواد مرة (فيلارين). تستعمل كمقوية ومدرة معتدلة للبول؛ ولذلك تزيد من إخراج النحاس في مرض ويلسون، وهي تساعد على التركيز ومقوية للذاكرة، تؤخذ بمقدار ملء ملعقة من المسحوق وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم بين الوجبات.

الأرقطيون Burduk: يعرف أيضاً باسم البلسكاء، وهو نبات ثنائي الحول ذو ساق يصل ارتفاعه إلى ١,٥ متر، ورؤوس أزهار محمرة وأوراقها معكوفة عادة إلى الداخل، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يعرف النبات علمياً باسم *Arctium lappa* الموطن الأصلي له أوروبا وآسيا، يحتوي النبات على جلوكوزيدات مرة أهمها ارقتيوييكرين وفلافونيدات من أهمها الأرقطين كما يحتوي على حمض العفص، ومتعددات الأسياتين، بالإضافة إلى الزيت الطيار وكذلك تربينات أحادية نصفية يحتوي كذلك على ٤٥٪: اينولين.

يستخدم الأرقطيون كمضاد حيوي، ويستخدم في طب الأعشاب الصيني

والغربي كعشبة مزيلة للسموم، ويستخدم كذلك في علاج مرض ويلسون حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع في ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.

المكملات الغذائية:

فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ٧٥ ملجم ثلاث مرات في اليوم، يحمي الكبد ويحتاجه الجسم للأداء الجيد للمخ.

فيتامين ب١: يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم يومياً، حيث يساعد على منع تلف الجهاز العصبي المركزي، ويحمي ضد فقر الدم، ويمنع احتجاز السوائل بالجسم.

فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً، ويجب عدم أخذه مع الحديد ويعمل على منع تلف الخلايا.

الزنك: يؤخذ بمعدل ٧٥ ملجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة، ويعمل على تخفيض مستوى النحاس ويدعم جهاز المناعة. والزنك يوازن النحاس في الجسم.

الكالسيوم: يؤخذ بمعدل ١٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ ملجم يومياً، كذلك المغنسيوم بمعدل ٧٥٠ إلى ١٠٠٠ ملجم يومياً، وهذان المعدنان يعملان معاً لمنع تقلص العضلات.

ل- **سيستين:** يستعمل لتقليل امتصاص الجسم للنحاس.

توصيات يجب اتباعها من قبل مرضى مرض ويلسون وهي:

١- تناول الأناناس الطازج كثيراً وليس المعلب، فهو يحتوي على مادة البروميلين وهو أنزيم يساعد على التحكم في مسألة الورم والالتهاب.

٢- الإكثار من استعمال الثوم والبصل، فهما يحتويان على الكبريت الذي يخلص الجسم من النحاس.

٣- أبعد من أغذيتك الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من النحاس مثل البروكلي والشيكولاته والحبوب المزودة بالمعادن والعسل الأسود وفطر عش الغراب والمكسرات والكبد والمحار والأفوكاتو والبقوليات الأخرى وصفار البيض والشوفان وفول الصويا.

٤- لا تستعمل الأواني المصنوعة من النحاس في الطهي وكذلك الأدوات النحاسية الأخرى.



النوم

النوم برهة من الراحة يفقد النائم في أثنائها إدراكه بما يحيط به، وهو ضرورة من ضرورات الحياة، ويختلف النوم عن الغيبوبة، في إمكانية إنهائه بسهولة، فعلى سبيل المثال يمكن إيقاظ شخص نائم أو حيوان نائم بفعل ضوضاء عالية أو ومضة ضوء ساطعة، ولا يتحقق ذلك مع الشخص المصاب بالغيبوبة، ولا بد أن يحصل كل البشر وأنواع كثيرة من الحيوانات على قدر معين من النوم يومياً وفق أوقات منتظمة.

ماذا يحدث للإنسان عند النوم؟

عندما ينام الإنسان تتضاءل جميع أنشطته وترتخي عضلاته، وتتباطأ ضربات قلبه، وينخفض معدل تنفسه، ويصبح الشخص كلما تعمق في نومه أقل إدراكاً لكل ما يدور حوله، والشخص النائم يغير موضع جسمه بالكامل حوالي اثنتي عشرة مرة على الأقل، خلال مدة تستغرق ثماني ساعات، ويتحرك الرأس أو الأذرع أو السيقان بعدد أكبر من المرات، ويقوم العلماء بدراسة النوم باستخدام جهاز يعرف باسم "مخطاط كهربائية الدماغ" أو "رسام المخ الكهربائي"، حيث يطلق الدماغ موجات كهربائية سواء أكان الشخص مستيقظاً أو نائماً، ويقوم جهاز مخطاط كهربائية الدماغ بقياس وتسجيل هذه الموجات، ويطلق الشخص المستيقظ المسترخي حوالي عشر موجات قصيرة في الثانية.

ومع انغماس الشخص في نوم عميق يطلق الدماغ موجات أبطأ، إلا أنها أوسع. وتطلق موجات بصور أبطأ وأوسع في أثناء الساعتين أو الثلاث ساعات الأولى من

وقت النوم، وفي أثناء النوم ذي الموجة البطيئة يتباطأ النشاط العقلي إلا أنه لا يتوقف، والأشخاص الذين يتم إيقاظهم من النوم ذي الموجة البطيئة عادة ما يتذكرون أفكاراً غير واضحة، راودتهم خلال نومهم، وتحدث الموجات السريعة القصيرة الشبيهة بتلك التي تحدث للشخص في أثناء يقظته على فترات أثناء النوم، وفي أثناء تلك الفترات التي تتسم بنشاط موجي سريع للدماغ تتحرك أعين النائم بسرعة كما لو أنه يقوم بمراقبة أحداث الحلم أمامه، والنائم الذي يتم إيقاضه في أثناء هذه الفترة، قد يعيد الحلم إلى الذاكرة ويتذكر تفاصيله، ويطلق على النوم في أثناء هذه الفترة اسم "النوم ذي حركة العين السريعة"، وتتضمن فترة النوم البالغة ثماني ساعات ما بين ثلاث وخمس فترات من النوم الحالم. وتستغرق فترات النوم الحالم ما بين ٥ إلى ٣٠ دقيقة لكل منها، وتحدث في المدة ما بين ٩٠ إلى ١٠٠ دقيقة. وتستغرق فترات الحلم مدداً أطول من فترات الحلم السابقة لها.

ما هي أنماط النوم البشري؟

تختلف مدة النوم الضرورية لصحة الإنسان من شخص إلى آخر، وهي عادة طويلة في حالة المواليد تبلغ حوالي ٢٠ ساعة كل يوم، أما الأطفال بين سن ١ إلى ٤ سنوات فيحتاجون إلى ١٢ ساعة، أما الأطفال ما بين ٤ إلى ١٢ سنة فتكفيهم ١٠ ساعات، ويحتاج المراهقون ما بين ٨ إلى ١٠ ساعات نوم، أما البالغ ما بين ١٦ إلى ١٩ سنة فيحتاج إلى ٨ ساعات في المتوسط، أما المرضى والمتعبون فيحتاجون إلى زيادة ساعات النوم، وقد يحتاج بعض البالغين إلى عدد أقل من الساعات قد تصل إلى ٦ ساعات من النوم ليلاً، وربما تقل عن هذا، في حين أن بعضهم الآخر قد يحتاج إلى ٩ ساعات، وربما تزيد عن هذا، ويميل معظم الناس إلى الحاجة لعدد أقل من النوم كلما تقدم بهم العمر، فالشخص الذي كان ينام لمدة ثماني ساعات عندما كان في الثلاثين من عمره قد يحتاج إلى سبع ساعات عندما يبلغ الستين.

ما الذي يحدث دون النوم؟

يفقد الأشخاص المحرومون من النوم طاقتهم ويصبحون سريع الانفعال،

وبعد مضي يومين دون نوم يجد الشخص أن التركيز لمدة طويلة يصبح أمراً صعباً، وقد يستطيع المرء بالعزم والتصميم المطلق تأدية أعماله بشكل جيد، لمدد قصيرة، إلا أنه يصبح من السهل تشتيت ذهنه، فيرتكب الكثير من الأخطاء، خاصة في المهام الروتينية، بل ويفوت عليه الانتباه أحياناً، ويمر كل شخص محروم من النوم بفترات من النعاس الوقتي لثوان قليلة أو لمدة أطول، وقد يغط الشخص في نوم تام إلا إذا حافظ على نشاطه بصفة مستمرة. أما الأشخاص الذين يستمرون بلا نوم مدة تزيد على ثلاثة أيام، فإنهم يجدون صعوبة كبيرة في التفكير والرؤية والسمع بوضوح، ويعاني بعضهم من فترات هلوسة يشاهدون أثناءها أشياء لا وجود لها في الواقع، ويخلطون أيضاً بين أحلام اليقظة والحياة الحقيقية، ويفقدون القدرة على تتبع أفكارهم في أثناء الحديث مع شخص ما.

وهناك بعض البشر تمكنوا من الحياة دون نوم لمدة أحد عشر يوماً متواصلة، إلا أن هؤلاء يفقدون الصلة بالواقع، فعلى سبيل المثال قد يعتقدون أن الطبيب ليس سوى حانوتي جاء ليدفنتهم أو أن الطعام الذي يتناولونه قد سمم لهم.

ما هو الأرق؟

هو عدم القدرة على النوم بشكل طبيعي، وفي الأغلب يتحدث عنه الناس من غير أهل الطب على أنه مرض بحد ذاته، إلا أن الأطباء يعرفون أن الأرق عرض علامة على المرض يمكن أن ينتج عن علة ما من جملة عدد من العلل، فقد يتسبب الألم أو الضيق الناجم عن مرض جسدي في اضطراب النوم. وكذلك يمكن للقهوة أو المنبهات الأخرى للجهاز العصبي المركزي أن تسبب الأرق. ويمكن لبعض العقاقير أن تؤثر في الدماغ بطريقة تؤدي إلى عدم النوم. وكذلك يمكن أن تؤدي إلى الأرق بعض اضطرابات النوم الخطيرة مثل انقطاع النفس. يضاف إلى ذلك أن الأرق يمكن أن ينتج عن عوامل نفسية، وغالباً ما يكون عائداً بوضوح إلى مخاوف وهموم واعية، كما يحدث مثلاً حين تتسبب الأحلام المرعبة في اضطراب النوم. وكل إنسان عرضة بين حين وآخر لأرق من هذا النوع، وكذلك

قد يكون الأرق عرضاً لمرض عقلي من النوع الخفيف أو الحياد. وربما نتج عدم النوم عن اضطراب في الروتين (الرتابة) اليومي للإنسان الذي يشخصه ذاتياً بأنه أرق. وبعض الناس يدعون أنهم غير قادرين على النوم في حين أنهم في الواقع ينامون فترات قصيرة دون أن يعلموا بذلك، إن نوبات الأرق القصيرة أو العارضة ليست مؤذية، أما الهجمات الممتدة أو المتكررة فيمكن أن تتال من بعض الأجهزة والوظائف في الجسم، وتعالج حالات عديدة من الأرق باستعمال بعض الطرق التقليدية في الاسترخاء مثل أخذ حمام دافئ أو تناول الحليب الساخن قبل وقت النوم. وقد تتطلب الحالات الأشد خطورة تناول مسكنات أو عقاقير مهدئة، ولكن ينبغي أن تؤخذ هذه الأدوية لمدد قصيرة فقط حتى لا يؤدي تناولها المستمر لمدة طويلة إلى الإدمان.

الشخير

وماذا عن الشخير خلال النوم؟

الشخير هو صوت أجش متقطع في أثناء النوم، ويكاد كل شخص يشخر من وقت لآخر، إلا أن الرجال عادة ما يشخرون أكثر من النساء والأطفال، وعادة ما يحدث الشخير عندما يتنفس النائم من خلال الفم، فيقوم الهواء المندفع عبر الفم، ببذبة الحنك الرخو وهو نسيج رخو في سقف الفم بالقرب من الحلق، وهذا التذبذب هو الذي يحدث الصوت، فمع بذبة الحنك الرخو تتذبذب أيضاً الشفاه، وغيرها من أنسجة الفم والخدود والأنف، وهذا يجعل الشخير أعلى صوتاً. ويحدث الشخير العالي بشكل عام عندما ينام الشخص على ظهره، مما يجعل اللسان والحنك الرخو يعوقان منافذ الهواء بشكل أكبر، ومنذ مئة عام قام الأطباء بإزالة اللهاة، وهي لُسين من النسيج الرخو يتدلى من سقف الفم بالقرب من الحلق، وبإمكان الإزالة الجراحية للهاة واللوزتين والحنك الرخو أن تقلل من الشخير عند بعض الناس إذا اقتضت الضرورة ذلك وأقرها الطبيب.

وماذا عن الكابوس خلال النوم؟

الكابوس حلم مخيف أو حالة شبيهة بالحلم توظف النائم، وبعد الاستيقاظ من أغلب الكوابيس، يستطيع النائم أن يتذكر الحلم الذي أخافه. وهناك نوع آخر من أحداث النوم المخيفة تدعى الرعب الليلي، تنشأ دون حلم حقيقي. ويستيقظ النائم خائفاً في بداية الليل عادة، مع إحساس بضغط على الصدر، ويحدث الرعب الليلي خلال الساعات الأولى من النوم، بينما تحدث الكوابيس الحقيقية فيما بعد خلال النوم الحالم، ويمكن أن تحدث خلال فترات التوتر الشديد. وقد تعرض لها العديد من الجنود في أثناء القتال، ويتعرض الأطفال بين سن الثانية والسادسة لبعض الكوابيس، وتبدو بعض الكوابيس حقيقية للغاية بالنسبة للأطفال حتى بعد الاستيقاظ، ولا يتعرض لها أغلب البالغين لدى الأطفال الكبار أو البالغين مما قد يشير إلى متاعب عضوية أو عاطفية.

هل هناك حاجة للنوم؟

النوم يعيد الطاقة للجسم وبالأخص للدماغ والجهاز العصبي ويحتاج الناس للنوم ذي الموجة البطيئة، وللنوم الحالم، والنوم الزائد من أحد النوعين لا يعوض أحدهما عن نقص الآخر، وقد يساعد النوم ذو الموجة البطيئة بوجه خاص، على بناء البروتين واستعادة تحكم الدماغ والجهاز العصبي في العضلات والغدد وأجهزة الجسم الأخرى، وقد يكون للنوم الحالم أهميته بشكل خاص في الحفاظ على أوجه النشاط العقلي مثل التعلم والتعقل والتكيف العاطفي.

ومازال العلماء يبحثون عن إجابة عن أسئلة كثيرة عن الحاجة إلى النوم، فهم يعرفون على سبيل المثال لماذا لا يستطيع البشر الراحة لمجرد الراحة، كما تفعل الحشرات. كما أنهم لم يكتشفوا على وجه الدقة كيف يمكن للنوم أن يعيد الحيوية إلى الجسم.

ويؤكد أطباء وأساتذة الطب النفسي أن النوم هو أصل من أصول الحياة

البشرية، بحيث لا يكون البشر بشراً إلا بالنوم، بمعنى أن من بين التعريفات التي تطلق على الكيان البشري هو أن الإنسان هو الكائن الذي ينام ويستيقظ بطريقة منتظمة ويتبادل متكامل. والإنسان يقضي حوالي ثلث عمره في النوم، وبالتالي يجب أن نتنبه إلى هذا الجانب من حياتنا وربما بنفس القدر الذي نتنبه فيه إلى ما يجري في أثناء اليقظة.

هل تنام جميع أعضاء جسم الإنسان؟

إن جميع أعضاء الجسم تأخذ قسطاً من الراحة خلال النوم، إلا أن القلب هو العضو الوحيد الذي لا ينام، وإلا فارق الإنسان الحياة، كما أن هناك بعض الغدد التي تفرز إفرازات داخلية هي أيضاً لا تنام، وما يحدث هو أن القلب يبطئ من حركته بحيث تقل نبضاته وقوة ضخه للدم، كما يهبط الضغط (ضغط الدم)، والسبب في هذا أن القلب خلال النوم يأخذ قسطاً من الراحة، لكنها راحة نسبية، وطبيعي جداً أن تقل نبضاته، وقد يصل معدلها إلى ٦٠ أو حتى ٥٠ نبضة في الدقيقة. ويرجع ذلك إلى انعدام الحركة والنشاط والتفكير خلال النوم، لأن أجهزة الجسم تكون في حالة راحة؛ ولذلك فإن احتياجها للدم والغذاء يكون أقل.

هل هناك أدوية عشبية تؤدي إلى نوم عميق وهادئ؟

الفراسيون الأسود Black Horehound: وهو نبات عشبي معمر ذورائحة قوية، يصل ارتفاعه إلى حوالي متر. أوراقه متقابلة بيضاوية مسننة وأزهاره قرنفلية اللون في مجاميع عند قواعد الأوراق. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه عدا الجذور. يحتوي الفراسيون الأسود على الديتربينويدات (Darrubiin)، يستعمل الفراسيون الأسود على هيئة مغلي حيث يؤخذ حوالي ٢ جرام من مسحوق الأوراق في كوب ثم يصب عليها الماء المغلي ويقلب ويحلى بالعسل ويترك لمدة ٥-١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل فنجان واحد في اليوم؛ وذلك عند النوم ليلاً لأنه يجلب النوم.



لسان الحمل الكبير Plantago: لقد تحدثنا في مواضع سابقة عن لسان الحمل السناني الكبير المعروف علمياً باسم Plantago Psyllium الذي يحتوي على مواد هلامية وزيت ثابت وأحماض دهنية ونشاء. وتستعمل أوراق النبات لجلب النوم

وذلك باستعمال ملء ملعقة من مسحوق الأوراق توضع في كوب ومملوء بالماء المغلي ويحلى بالعسل ويقلب جيداً ويترك مغطى لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب واحد عند الخلود إلى النوم ليلاً فقط وليس في أي وقت آخر.

الناردين المخزني Valerian: وقد تحدثنا عنه في مواضع سابقة والجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على زيت طيار وقلويدات. ويستعمل لجلب النوم، حيث تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويحرك ثم يغطى ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يشرب عند الخلود إلى النوم. كما يوجد منه مستحضر جاهز يباع لدى محلات الأغذية التكميلية.

خلطة مكونة من الناردين المخزني Valerian مع زهرة الآلام الحمراء (Passiflower) والدرقة (Dkullcap).



وزهرة الآلام الحمراء عبارة عن نبات يتسلق يشبه العنب، يعرف علمياً باسم *Passiflora incarnata* والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء عدا الجذور. وتحتوي فلافونيدات وجلالكوزيدات وقلويدات الأندول وهي من المواد المضادة للتشنج والمهدئة.

الدرقة: وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٦٠سم، وتعرف باسم "الدرقة جانبية الزهر"، وعلمياً باسم *Scutellaria lakeriflora* والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء عدا الجذور. تحتوي على فلافونيدات وزيت طيار وحمض التنيك.



وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة شاي وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويحرك جيداً ثم يترك لمدة عشر دقائق وهو مغطى، ثم يشرب فقط عند النوم؛ وذلك مرة واحدة في اليوم.

الترنجات Lemon Balm: وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر ذو أزهار صغيرة بيضاء اللون. ويعرف النبات علمياً باسم *Melissa Officinalis* ويحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وتربينات ثلاثية

وفينولات متعددة وحمض العفص. وهو مضاد للتشنج وقوة للأعصاب ويزيد التعرق ويهدى ويستعمل لجلب النوم وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ووضعه في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مغطى لمدة عشر دقائق، ثم يشرب مرة واحدة عند النوم فقط. وتعد الترنجات من الأدوية المقررة في دستور الدواء الألماني.



الضرم Lavander: والضرم أو

اللافاندر من النباتات المسجلة في دستور الدواء الألماني، وهو نبات عشبي معمر ذو أوراق صغيرة متطاولة وأزهار بنفسجية اللون على شكل سنابل، وتستعمل بعض المستشفيات الإنجليزية زيت اللافاندر لجلب النوم، ويستخدم اللافاندر لجلب النوم وذلك بأخذ مقدار ملعقة شاي من مسحوق النبات وغمره في ملء كوب ماء مغلي وتركه لمدة عشر دقائق، ثم يشرب عند النوم

مرة واحدة في الليل؛ كما يمكن استعمال زيت اللافاندر؛ وذلك بوضع قطرات منه في المغطس الدافئ والاستحمام فيه قبل النوم، أو رش بضع قطرات من الزيت على الفراش قبل النوم.

حشيشة الهر Catnip: وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد،

أوراقها قلبية الشكل وأزهارها بيضاء منقطة بلون أرجواني. تعرف علمياً باسم

Nepeta catatria الجزء المستعمل

من النبات جميع الأجزاء عدا الجذور.

تحتوي على زيت طيار وحمض العفص

وأيضاً ايريدويدات. وللنبات تأثير مهدئ

ومنوم، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة



شاي من مسحوق النبات وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب قبل الذهاب إلى النوم بخمسة وأربعين دقيقة.

حشيشة الدينار Hops: وتعرف حشيشة

الدينار باسم الجنجل، وهي نبتة معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار وهو من النباتات التي استخدمت لعلاج الأرق منذ أكثر من ألف سنة، وأصبح النبات من ذلك الوقت مشهوراً ويعرف علمياً باسم *Hamulus lupulus* ويحتوي على مواد مرة وزيت طيار وفلافونيدات وحمض العفص ومواد مولدة للأستروجين وإسباراجين. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة شاي من مخاريط النبات (الأزهار المؤنثة) وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب مرة



واحدة قبل النوم بنصف ساعة.

العسل Honey: يؤخذ ملء ملعقة أكل من العسل الطبيعي ويخلط مع نصف كوب ماء دافئ ويضاف له نصف كوب من مزيج من عصير البرتقال الطازج والليمون، ثم يمزج جيداً ويشرب قبل النوم.

لحم الديك الرومي Turkey meet: إن لحم الديك الرومي مشهور باحتوائه على مادة التربتوفان (Tryptophan) الذي يعد من المواد المساعدة على النوم؛ ولكي تحصل على نوم هادئ كل من اللحم الديك الرومي قبل النوم بنصف ساعة.

الخس Lettuce: من منا لا يعرف الخس، وهو من أرخص الخضار الورقية والإنجليز والإيرلنديون يعدونه الوصفة المفضلة للنوم. ويقول الطبيب الإغريقي المشهور جالين: إن الخس يشفي من الأرق عند الأكل منه كثيراً في المساء حيث يجلب النوم. ويمكن عمل شاي من الخس حيث يقطع الخس إلى قطع صغيرة

ثم يغلى مع ملء كوب ماء لمدة خمس دقائق، ثم يبرد ويشرب قبل النوم بنصف ساعة.

الزنك Zinc: يسبب نقص الزنك في جسم الإنسان عدم النوم، ويمكن تناول ما مقداره ١٢ ملجم مرة واحدة في اليوم من الزنك الموجود في محلات الأغذية التكميلية، ويمكن استخدام بعض المواد الغنية بالزنك مثل السمك والبرتقال والزبيب والتين الجاف ودبس السكر.

الكالسيوم Calcium: لقد وجد أن نقص الكالسيوم في جسم الإنسان يسبب الأرق؛ ولذلك فإن البالغين من الرجال والنساء يحتاجون إلى ٨٠٠ ملجم يومياً من الكالسيوم والحوامل والمرضعات يحتجن إلى ١٢٠٠ ملجم يومياً، ويمكن الإكثار من المواد التي يوجد فيها الكالسيوم مثل الألبان ومنتجات الألبان والبيامية والسادين وفول الصويا والسبانخ واليوغرت.



اليانسون Anise: الروس والألمان يعدون اليانسون المخلوط مع العسل في ملء كوب حليب دافئ من الوصفات الجيدة لجلب النوم، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق اليانسون وتضاف إلى ملء كوب حليب دافئ، ثم تضاف ملء ملعقة عسل وتمزج جيداً ويشرب قبل النوم.



الملاريا

مرض طفيلي خطير ينتشر في جميع المناطق المدارية وكذلك شبه المدارية، وتسميه بعض المناطق بالبرداء أو الثلث، حيث إن الحمى تأتي كل ثالث يوم في بعض الطفيليات، وتسبب الملاريا كائنات مجهرية تسمى "المتصورات". تنتقل للإنسان بواسطة أنثى البعوض المعروفة باسم "الانوفليس". وعندما يصاب الإنسان بطفيلي الملاريا فإنه يعاني من نوبات من القشعريرة أو الرجفة والحمى.

وتقول الإحصاءات إنه يموت سنوياً من الناس ما بين مليونين إلى ثلاثة ملايين. توجد أربعة أنواع من الملاريا، كل منها يسببه نوع مختلف من المتصورات. وجميع الأنواع الأربعة من الأوليات (كائنات مجهرية) المسببة للملاريا وهي: المتصورة المنجلية، والمتصورة النشيطة، والمتصورة البيضوية، والمتصورة البوائية.

أعراض الملاريا:

تسبب جميع أنواع المتصورات قشعريرة دورية تصحبها حمى قد تصل درجة حرارة جسم المصاب فيها إلى أكثر من ٤١م. وتسبب المتصورة المنجلية النشيطة والمتصورة البيضوية نوبات من القشعريرة والحمى تظهر على المصاب كل ٤٨ ساعة بالتقريب. أما في حالة الإصابة بالمتصورة البوائية فإن القشعريرة والحمى تتكرران كل ٧٢ ساعة أي ثالث يوم؛ ولذا سمي هذا النوع من الإصابة "بالثلاث" وكان هذا النوع منتشر في منطقة جازان.

تستمر نوبة القشعريرة والحمى لمدة ساعتين وربما أكثر ويصاحبها ذلك عادة صداع وألم في العضلات وغثيان وبعد كل نوبة يصاب المريض يعرق، مما يسبب انخفاضاً في درجة حرارة الجسم إلى المعدل الطبيعي. وعادة فإن المريض يشعر بالتحسن بين كل نوبة وأخرى ولكنه يصاب بالضعف وفقر الدم. إن أخطر أنواع الملاريا هو الذي تسببه المتصورة المنجلية، حيث يزداد المريض ضعفاً مع كل نوبة من القشعريرة والحمى، وكثير من المرضى الذين لا تتوفر لديهم وسائل العلاج يموتون. أما في حالة المتصورة النشيطة والمتصورة البيضوية والمتصورة البوائية فإن نوبات القشعريرة والحمى تخف في كل مرة وأخيراً تتوقف حتى دون علاج، غير أنه في حالتي المتصورة البيضوية والنشيطة فقد تعود الأعراض إلى الظهور مرة ثانية بعد مدة طويلة من تماثل المريض للشفاء ظاهرياً.

كيفية انتشار مرض الملاريا :

هناك دورة لحياة المتصورة تتكون من ثلاث مراحل أساسية. تتم المرحلة الأولى داخل جسم بعوضة الانوفليس، بينما تتم المرحلتان الثانية والثالثة في جسم الإنسان، وتبدأ المرحلة الأولى عندما تلسع البعوضة شخصاً مصاباً بالملاريا، حيث تدخل المتصورة جسم البعوضة من خلال مصها لدم الشخص المصاب، حيث تتكاثر في خلايا جدار المعدة ثم تأخذ الصغار طريقها إلى لعاب البعوضة. تبدأ المرحلة الثانية بعد أن تلسع البعوضة شخصاً آخر غير مصاب، فتخرج المتصورات مع لعاب البعوضة وتدخل دم ذلك الشخص، وتنتقل المتصورات إلى كبده، حيث تتكاثر وتكون كتلاً من الطفيليات. وبعد حضانة عدة أيام تتفجر هذه الكتل الطفيلية وتطلق متصورات جديدة.

وفي المرحلة الثالثة تهاجم كل متصورة إحدى خلايا الدم الحمراء، حيث تتكاثر مرة أخرى داخل الخلايا، وأخيراً تتفجر خلايا الدم الحمراء المصابة وتطلق أعداداً كبيرة من المتصورات، وهذه بدورها تهاجم مزيداً ومزيداً من خلايا الدم الحمراء، وتستمر هذه الدورة المشتملة على الغزو ثم التكاثر، ثم تفجر خلايا الدم الحمراء مسببة النوبات الدورية من القشعريرة والحمى التي تتميز بها

الملاريا دون غيرها. وتحدث النوبات في كل مرة تنفجر فيها خلايا الدم الحمراء. وتتمو بعض المتصورات في دم الإنسان وتتكاثر في جسم البعوضة، وهذه تدخل جسم البعوضة عندما تلسع البعوضة شخصاً مصاباً ثم تبدأ حياتها مرة أخرى.

كيفية تشخيص الملاريا :

تشخص الملاريا من خلال التعرف على المتصورات في عينة من الدم الخاص بالمرضى.

وسائل العلاج والوقاية من الملاريا: هناك عدة وسائل لعلاج الملاريا وهي إما العلاج بالأدوية المشيدة المضادة للملاريا مثل الكلوركوين، ولكن بعض أنواع المتصورات المنجلية تقاوم هذا العلاج مما حدا بالعلماء إلى تطوير أدوية جديدة للتغلب على هذه المشكلة، وهناك أدوية عشبية لعلاج هذا المرض ومن هذه الأدوية الآتي:

الكينا Cinchona: الكينا شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥ متراتها لحاء محمر وأوراق كبيرة يبلغ طولها حوالي ٥٠ سم، والموطن الأصلي لنبات الكينا المناطق الجبلية المدارية في أمريكا الجنوبية وخاصة البيرو، وتزرع حالياً في الهند وجاوه وبعض البلاد الإفريقية. ويجب أن نفرق بين هذا النبات وبين النبات الذي يزرع في السعودية تحت اسم الكينا أو الكافور، حيث لا توجد أي علاقة بين النباتين. والجزء المستخدم من النبات هو القشور. يعرف النبات علمياً باسم Cinchona officinalis تحتوي الكينا على قلويدات كوينوليه، وأهم قلويدات هذه المجموعة الكينين والكينيدين ومجموعة أخرى من القلويدات تسمى قلويدات الأندول، ومن أهم مركباتها سيكونامين، كما تحتوي على جليكوزيدات ثلاثية التربين مرة وحمض العفص وحمض الكينين. ومن أهم استعمالات قشور الكينا أنها مضادة للملاريا، ويوجد منها علاج على هيئة مستحضر يسمى ريزوكين، كما أنها مضادة للتشنج ومضادة للجراثيم وقابضة وتخفف الحمى ومقوية وفاتحة للشهية، وقد استخدم مركب الكينين كعلاج للملاريا بديلاً للمستحضر الكيميائي كلوروكين.

الشيخ الصيني Chinese worm wood: الشيخ الصيني نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر. أوراقه خضراء ريشية مغطاة بشعيرات دقيقة يعرف علمياً باسم *Artemisia annua* والجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء. الموطن الأصلي للنبات الصين واليابان وكوريا وروسيا، ويزرع على نطاق واسع في شرق الصين. وتوجد عدة أنواع منه. يحتوي الشيخ الصيني على زيت طيار وأهم مركباته البروتامين، وبيتاوبونين، كما يحتوي على لاكتون تريين أحادي نصفي ارتيميسينين، كما يحتوي على فيتامين (أ)، يستخدم نبات الشيخ الصيني على نطاق واسع لعلاج الملاريا ومخفض للحمى ومضاد حيوي جيد، ويعد مركب الارتيميسينين هو المركب المسؤول عن علاج الملاريا وخاصة بعد الدراسات الإكلينيكية التي تمت على هذا المركب، حيث ثبت فعاليته بنسبة ٩٠٪ وأنه أكثر نجاحاً من علاج الكلوروكين.

كيراتا Chiretta: وهو عشب حولي يصل ارتفاعه إلى متر، له أوراق ناعمة، وأزهار خضراء باهتة مشوبة بالأرجواني يعرف علمياً باسم *Swertia chirata*. الموطن الأصلي لهذا النبات شمالي الهند والنيبال، وينمو برياً في جميع أنحاء تلك البلدان وعلى ارتفاعات شاهقة. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه الهوائية. يحتوي النبات على زانثونات واريديبيدات وأهم مركباتها الأماروجنتين، وقلويدات وفلافونيدات. يستعمل النبات على نطاق واسع لعلاج الملاريا، حيث أثبتت الدراسات أن مركبات الزانثونات مضادة للملاريا وتحمي أيضاً من السل. كما أن هذا النبات من النباتات الواقية للكبد، ويستعمل النبات كمادة مرة مقوية وتنبه الشهية وتخفف آلام المعدة كما تخفف درجة الحرارة الناتجة من الحمى.

الكرفس Celery: نبات ثنائي الحول له ساق محززة ومضلعة وأوراق لماعة وأزهاره صغيرة. يصل ارتفاع النبات إلى ٥٠سم. يعرف الكرفس علمياً باسم *celery gravelolens* والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك زيت البذور. الموطن الأصلي له، أوروبا بشكل عام.



المكونات الكيميائية لنبات الكرفس: يحتوي على زيت سيلينين، كما يحتوي على كومارينات وفورانوكومارينات (بيرغابتين) وكذلك فلافونيدات (ابنين). استخدم الكرفس من مدة طويلة كعلاج وكخضار مشهورة، وأهم تأثيراته مضاد للروماتيزم ومضاد للتشنج وخافض للحمى، ومدر للبول، وخافض لضغط الدم وطارد للريح. وقد أثبتت الدراسات التي أجريت في ألمانيا أن للزيت الطيار تأثيراً مهدئاً على الجهاز العصبي المركزي. وطريقة استعمال الكرفس لعلاج الملاريا هو أخذ مقدار كاف من الأوراق وعصرها، ويشرب منه مقدار فنجان قهوة ٥٠ سم وذلك ٣ ثلاث مرات كل يوم، قبل موعد النوبة المعروفة بثلاثة أيام، ويستمر المريض في شرب العصير ثلاثة أيام أخرى بعد انتهاء النوبة وزوال الحرارة.

الليمون الحامض الناضج Lemon: الكل يعرف الليمون وسبق الحديث عنه بالتفصيل في موضع آخر. ولكونه يحتوي على فيتامينات ومعادن وأحماض، وهذه المواد معروفة في مكافحة الأمراض، ولعلاج الملاريا بالليمون يتناول المصاب في اليوم الأول نصف ليمونة حامضة، وفي اليوم الثاني ليمونة كاملة، وفي اليوم الثالث ليمونة ونصف وهكذا ثم بعد ذلك يخفض الكمية كما بدأها أول مرة.

الوقاية من الملاريا :

- يجب على الأشخاص الذين يخططون للسفر إلى مناطق موبوءة بالملاريا أن يطلبوا من الطبيب صرف علاج يمكنهم تناوله قبل السفر وفي أثناء إقامتهم في تلك الأماكن، وكذلك بعد عودتهم لكي يتفادوا الإصابة بالمرض.

- يجب مكافحة البعوض في المناطق التي يوجد فيها ذلك النوع الناقل للملاريا؛ وذلك عن طريق الرش بالمبيدات وردم المستنقعات التي يتكاثر فيها البعوض.

- يجب استخدام الناموسيات في الأماكن التي يتكاثر فيها البعوض، كما توضع على شبابيك المنازل ستائر من السلك لمنع دخول الحشرات إلى المنزل.

وفي عام ١٩٩٣م منحت منظمة الصحة العالمية البراءة القانونية لاستخدام لقاح يساعد على استئصال الملاريا، وكان قد طور هذا اللقاح العالم الكولومبي/ مانويل باتارويو.



النحافة

النحافة هي نقص الوزن عن المعدل الطبيعي قليلاً أو كثيراً، فإذا كان الشخص متمتعاً بصحة جيدة وحيوية ونشاط فلا خوف عليه. وقد قال أحد الأطباء الإنجليز المشهورين عن الطفل النحيف إنه إذا كان نشيطاً ومتحركاً وحيوياً فإنه لا خوف عليه، وهذه الفئة من الناس هم الذين يعمرّون بالرغم من أن أكلهم قليل، وتعد ظاهرة النحافة عند هؤلاء الناس ظاهرة طبيعية. أما إذا كان خاملاً بليداً مريضاً فإنه في مثل هذه الحالة لا بد من عرضه على طبيب؛ لأنه لا بد من وجود سبب مرضي أدى إلى حدوث النحافة.

ولمعرفة فيما إذا كان الشخص نحيفاً وبالأخص بالنسبة للياfecين والشباب والبالغين وكبار السن، فإن هناك قاعدة بسيطة وسهلة، وهذا الوزن يخص أي شخص يزيد طوله عن ٢٠سم، والقاعدة هنا أن نطرح ما مقداره ١٠٠سم من الطول فيكون المقدار الباقي هو الوزن الصحيح المناسب للشخص ويكون محسوباً بالكيلوجرام؛ فلو كان شخص طوله ١٧٠سم فإن وزنه سيكون ١٧٠ - ١٠٠ = ٧٠ كيلوجراماً، ومن نقص عن ذلك الوزن مثلاً فيكون نحيفاً. والنحافة تنشأ أساساً من سوء التغذية إلا أن الوراثة تلعب دوراً مهماً وكبيراً. والحقيقة أن هنالك من هو نحيف لأنه ينحدر من أسرة كل أفرادها من النحفاء، ويجب أن نعرف أن سوء التغذية لا يعني قلة الكمية التي يتناولها الشخص من الطعام، لكن المقصود بسوء التغذية أن الشخص لا يتناول أطعمة متنوعة تحتوي على مقادير مناسبة من الفيتامينات والأملاح والبروتينات والنشويات.

والانفعالات النفسية والقلق والهموم لها دور في ضعف الشهية. كما أن النحافة قد

يكون مصدرها إسهاً مستمراً لدى الشخص نتيجة وجود الطفيليات والديدان المعوية التي لا تجدي معها التغذية السوية ولا الأدوية، وعليه فلا بد من إجراء الفحوصات المعملية والإكلينيكية حتى يتم التأكد من عدم وجود هذه المواد داخل الأمعاء.

كما أن النحافة قد تكون نتيجة للاكتئاب الذي يسببه إدمان الخمر وبعض المخدرات أو عرضاً لبعض الأمراض التي تفسد عمليات الجسم الكيميائية. كما أن اضطرابات الجسم والغدة الدرقية والغدة الصماء وأمراض المعدة والأمعاء لها دور في نشوء النحافة. وهناك أمراض خطيرة تسبب نقصاً كبيراً في الوزن مثل السرطان والسل والإيدز.

الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والنحافة:

تتدخل الأعشاب والمشتقات الحيوانية في زيادة وزن النحفاء لا سيما إذا لم يكونوا مصابين ببعض الأعراض التي ذكرناها مسبقاً، وأهم الأعشاب والمشتقات الحيوانية التي تزيد من وزن النحفاء ما يأتي:

الحلبة Fenugreek: لقد تحدثنا سابقاً عن الحلبة وعن وصفها ومحتوياتها الكيميائية. والحلبة تستخدم على عدة أشكال حسب الآتي:

١- يغلى كأس من الماء ثم يضاف إليه ما مقداره ٣ جرامات من مسحوق الحلبة ويترك يغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويستمر الشخص في الاستعمال حتى يحصل على الوزن المطلوب. كما يفيد أكل الحلبة الخضراء كثيراً في زيادة الوزن.

٢- يؤخذ وزن معين من بذور الحلبة وتوضع في كمية من الماء وتغلى على النار أربع أو خمس مرات، وكل مرة بماء جديد، ثم بعد ذلك تهرس البذور جيداً ويضاف إليها مثل وزنها من دقيق الحنطة الناعم، ثم يصب عليها حليب بقري ويحرك حتى تكون مثل الشوربة، ثم يضاف عليها عسل نحل بقدر كاف ويحرك ثم ينزل من على النار، ويستعمل حيث يزيد الوزن، ويستمر الشخص على ذلك حتى يصل إلى الوزن المطلوب.

٣- يؤخذ ٢٠٠ جرام من بذور الحلبة المطحونة + كيلو جرام من العسل الأسود + كيلو جرام من زيت الزيتون + ٦٠٠ جرام من دقيق القمح + ٢٥ جراماً من المغاث + كمية كافية من بعض المكسرات ومن السمسم، والطريقة أن يحمى الزيت تماماً ثم يضاف إليه الدقيق مع التحريك المستمر حتى يحمر لونه، وبعد ذلك تضاف المكسرات والسمسم مع الاستمرار في التحريك حتى يحمر لونها، تضاف الحلبة والمغاث مع التحريك المستمر لمدة عدة دقائق حتى نحصل على مزيج غامق اللون بشكل عجينة متماسكة، ثم يضاف إليها العسل ويحرك حتى يمتزج مع العجينة تماماً. وتوضع في برطمان ويؤكل منها يومياً ما مقداره أربع ملاعق أكل مرة واحدة في اليوم، ويستمر على ذلك حتى الوصول إلى الوزن المطلوب مع ملاحظة عدم استخدام مريض السكر لهذه الوصفة.

التين واليانسون Fig and Anise: يؤخذ ما مقداره ٤ حبات تين مجفف وملء ملعقة صغيرة من مسحوق اليانسون ويوضعان في وعاء به قدر كوب من الماء، ثم يوضع على نار هادئة حتى يدفأ الماء ثم يبعد من على النار ويترك ينقع حتى يكون التين طرياً ثم يؤكل التين وجميع المحتويات الموجودة بالوعاء. ويكون ذلك يومياً قبل الإفطار، ويستمر عليه لمدة أربعين يوماً. ملاحظة يجب على مريض السكر عدم استخدام هذه الوصفة.

حب العزيز Cyperus: ويسمى أيضاً حب الزلم، وهو عبارة عن درنات تشبه البندق الصغير وطعمها مقبول. يؤخذ حب العزيز ويدق ثم ينقع في الماء ليلة كاملة، بعد ذلك يهرس ويصفى ويشرب ماؤه بعد أن يحلى بالعسل، ويداوم الشخص على شربه اثني عشر يوماً والجرعة منه ثلاث ملاعق كبيرة لكل مرة.

السمسم Sesame: تعد بذور السمسم من المسمنات الجيدة، حيث تؤكل منه يومياً ما مقداره ملء كوب، وقد أكد ابن سينا على تميز السمسم في زيادة الوزن.



فول الصويا Soy bean: وهو غني بمواد استروجينية وبروتين، وهو يزيد الوزن حيث يؤكل ما مقداره ملء كوب من الفول يومياً بعد سلقه سلقاً جيداً.

البطاطس المحمرة Potato: تعطي البطاطس سعرات حرارية عالية بأربعمائة إلى خمسمائة سعراً حرارياً لكل نصف كيلو من البطاطس، وهذا يشكل ما يحتاجه الشخص من السعرات الحرارية في اليوم تقريباً؛ ولذلك تعد البطاطس المحمرة من المسمنات الجيدة.

الكزبرة Coriander: نظراً لأن الكزبرة تحتوي على الحديد الذي يؤدي بدوره إلى زيادة عدد كريات الدم الحمراء في الجسم النحيف وكذلك يحسن هيملوجلوبين الدم، يجب حينها أن يتناول الشخص بذور الكزبرة على هيئة مسحوق، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من المسحوق ويسف بعد كل وجبة غذائية، أو يمكن وضع هذه الكمية مع السلطة وأكلها جميعاً، والمدة الزمنية لاستخدام الكزبرة شهر كامل.



خوخ Peach: تؤخذ ٥٠ جراماً من ثمار الخوخ المجفف وتضاف إلى لتر ماء، ويترك على النار حتى يغلي لمدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.

الموز + الحليب كامل الدسم: حيث تؤخذ حبتا موز وتقشران ثم توضعا في الخلاطة ويضاف لها كوب ونصف الكوب حليب كامل الدسم، ويخلط المزيج بالخلاطة ثم يشرب كاملاً؛ وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

العنب الأسود + الدردار: يؤخذ ما مقداره حفنة اليد من العنب الأسود ويوضع في وعاء، ثم يضاف له قبضة اليد من الدردار، ويصب فوقه نصف لتر ماء ويترك لينقع لمدة نصف ساعة، ثم يهرس بعد ذلك ويشرب كاملاً؛ وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

حشيشة الدينار Hops: يؤخذ ٣٠ جراماً من مسحوق حشيشة الدينار ثم يمزج مع ثلاث ملاعق عسل نقي وتؤكل بمعدل مرتين في اليوم.

المغاث + السمسم + المحلب + اللوز الحلو + الجوز + جوزة الطيب + حمص: تؤخذ كميات متساوية من المغاث والسمسم واللوز الحلو والجوز والحمص بمقدار ٥٠ جراماً، ويضاف إلى ذلك ١٠ جرامات محلب، وجبة واحدة جوزة الطيب، وتسحق جميعاً ثم يضاف لها نصف كوب حليب كامل الدسم وملعقتا عسل ويشرب مرة واحدة في اليوم.

العسل الأبيض + دقيق الذرة: العسل الأبيض هوربيعي ويسمى مجري، يؤخذ مقدار ملء كوب دقيق الذرة (حبش أبيض) ويخلط مع نصف كوب دقيق أبيض عادي ثم يخلط بالماء بعد أن يضاف قليل من الملح ويمزج حتى يكون مادة سائلة تشبه الشوربة، ثم يصب المزيج في وعاء الكيك ويوضع في الفرن لمدة عشر دقائق، ثم تخرج الفطيرة من الفرن وترفع من إناء الكيك ثم توضع فوقها ثلاث ملاعق كبيرة من العسل الأبيض وتؤكل، وتعد وجبة كاملة، وتؤخذ مرة واحدة في اليوم.

ملاحظة: يجب أن يدهن وعاء الكيك بالزيت قبل صب خلطة الدقيق فيه وذلك من أجل سهولة نزع الفطيرة.

المكسرات المحمرة: تؤخذ كميات متساوية حوالي ملعقتين من كل من اللوز الجبلي + الجوز + السمسم + البندق + حمص + فول سوداني مقشر + أبو فرة

ثم تحمص فوق النار لمدة ٥ دقائق، ثم تبرد وتقسّم إلى جزأين جزء يؤكل في الصباح وآخر قبل النوم مع لبن زبادي.

نصائح مهمة :

- ١- يجب أكل الفواكه مباشرة بعد وجبة الطعام.
 - ٢- الإكثار من عصائر الفاكهة الطازجة مثل العنب والمنقة والموز وعصير الكوكتيل.
 - ٣- شرب حليب كامل الدسم بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.
 - ٤- تناول أسماك الجمبري والكابوريا والبلطي والأسماك المعلبة مثل الساردين والتونه.
 - ٥- أكل حلاوة طحينية على الإفطار.
 - ٦- أكل ما لا يقل عن ١١ حبة تمر يومياً.
- مع ملاحظة عدم استعمال الوصفات التي فيها عسل أو سكر أو تمر أو مواد دهنية أو موز أو عنب للأشخاص المصابين بداء السكري.



الوقاية من السرطان - بإذن الله - بالفواكه والخضراوات والأعشاب

الكل يعلم أن النبات منه نتغذى ومنه نتعالج ومنه نكتسي ومنه نسكن ومنه نتدفأ في فصل الشتاء. وأزيد القارئ الكريم علماً أن أول ما خلق الله على الكرة الأرضية هو النبات، وذلك قبل أن تطأها قدم إنسان أو حافر حيوان. وكما جعل الله النبات غذاء للإنسان والحيوان، فقد أوجد أيضاً منه الدواء وأعطى الحيوان الذي لا يعقل ولا يفكر طريقة الاهتداء إلى علاجه من النبات، وترك للإنسان العاقل المفكر طريقة البحث عن الدواء بطريق البحث والدراسة والاستقصاء.

إن الإنسان من سنته الأولى يتغذى على النبات فمنه يتناول وجبة الإفطار مثل الخبز والبقول والشاي والقهوة والتمر وأنواع السيريال وهذه كلها أعشاب. وفي طعام الغداء يتناول وجبة الرز والخبز وأنواع السلطات والفواكه ثم يشرب الشاي أو القهوة وهي كلها أعشاب. وتأتي وجبة العشاء مماثلة للوجبات السابقة جميعها من الأعشاب. وهذه الأعشاب التي تحدثنا عنها ليست غذائية فحسب بل هي دوائية، فلو اطلعت على أي كتاب للأعشاب أو النباتات الطبية لوجدت أن جميع ما تتغذى به هي نباتات طبية. ولو لم يتغذى الإنسان لانتابته الأمراض وأصبح عاجزاً عن الحركة، فهي غذاء ودواء. وكلما زادت معرفتنا بقدرة النبات على العلاج زاد عدد النباتات التي يشتمل عليها غذاؤنا.

ومفتاح الوقاية من السرطان - بعد حفظ الله - هو أن يأكل الإنسان قدرًا كبيراً ومتنوعاً من الخضراوات والفواكه، وإذا كنت ترغب في التقليل من

احتمالات إصابتك بالسرطان من فيامكانك عمل نظام غذائي يتكون من العديد من الأعشاب مع التقليل أو استثناء منتجات اللحوم والألبان. وتقول الأبحاث العلمية إنه كلما ازداد استهلاك الإنسان من اللحوم والدهون ازدادت احتمالات الإصابة بالسرطان، وحين يزداد استهلاك الفواكه والخضراوات أي حين تقل نسبة الدهون في الغذاء وتزداد كمية الألياف والكيميائيات النباتية تقل معدلات الإصابة بالسرطان.

لقد قام المعهد القومي للسرطان بالولايات المتحدة الأمريكية بدراسة قدرة المركبات النباتية على علاج السرطان، وقد أثمرت الدراسة البحثية التي استمرت عدة سنوات عن تحقق المركب تاكسول الذي وهو علاج لسرطان المبيض وسرطان الثدي، وهذا المركب استخرج من الطقسوس، ومركب الأنثويوسيد الذي يستخدم في علاج سرطان الخصية وسرطان الرئة، وهذا المركب مستخلص من نبات اليودوفلون الدرقي ومركب الفنبلاستين والفنكرستين اللذين يعالجان مرض ما يعرف بسرطان هدكسون وسرطان الدم وسرطان الغدد اللمفاوية. وقد استخلص هذان المركبان من نبات الونكة المدغشقرية.

يقول الدكتور جيمس دوك: "كافح من أجل خمسة" وقد اخترع حديثاً مشروباً لذيذاً أطلق عليه الدكتور دوك "كافح من أجل خمسة"؛ حيث أخذ تفاحة واحدة وجزرتين وفضاً من الليمون الحامض وحبّة واحدة من الليمون الهندي (المعروف باسم جريب فروت)، ويوضع الجميع في الخلاطة مع إضافة قليل من الماء ثم يمزجوا بالخلاطة جيداً حيث يتكون عصير جميل، ويشرب هذا العصير في الإفطار. وهذا العصير يكفي الإنسان حتى يتناول طعام الغداء. ويمكن استعمال هذا العصير كوجبة فطور يومياً، هذا العصير يقلل الإصابة بأي نوع من أنواع السرطان.

السلطة:

كما قام الدكتور جيمس دوك بعمل سلطة عشبية للوقاية من السرطان، حيث يقول الدكتور دوك إنه صنع سلطة من نباتات أخذها عن النباتات الكلاسيكية

المقاومة للسرطان للدكتور جوناثان هارتويل، وهي خلاصة ٣٠٠٠ عشبة ذكرت في التراث الشعبي كعلاج للسرطان. أكثر من نصف نباتات هارتويل تحتوي على مركب مفيد في علاج بعض أنواع السرطان، وسلطة الدكتور دوك العشبية هي الثوم والبصل والفلفل الأحمر والطماطم وزهور النفل البنفسجي والبنجر وزهور الأذريون الطازجة والكرفس وزهور الهندبا البرية الطازجة والثوم المعمر والخبار والكمون والفول السوداني والرجلة والمرمية. ويضيف أنه توصل إلى مزيج مثل يمكن إضافته للسلطة، وهو يحتوي على زيت بذر الكتان وزيت الأخرديه والثوم وإكليل الجبل (حسا البان) ومقدار ضئيل من عصير الليمون والفلفل الأحمر الذي يحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين ج المقوي للجهاز المناعي. وقد عقد مؤتمر يتحدث فيه الخبراء عن قدرة النباتات المختلفة على وقاية الإنسان من السرطان. وقد قدم العلماء محاضرات عن الكبريتيد في الثوم وعن الكبساسين في الفلفل الأحمر (الشطة) وعن مركب الليمونين في الموالح (الليمون والبرتقال واليوسفي والترنجان)، وعن الليكوبين في الطماطم، وقد أطرى المحاضرون على أعشاب مقاتلة للسرطان، كالكتان وعرق السوس وإكليل الجبل. وهناك نمط للحياة يقي من السرطان يجب اتباعه كما يقول الدكتور دوك وهو:

- أن تأكل خضراوات وفواكه أكثر وابتعد عن الدهون واللحوم الحمراء.
- تنوع أكثر في غذائك ورتابة أقل.
- حبوب كاملة أكثر وسكر جاهز أقل.
- ألوان طعام طبيعية أكثر وألوان صناعية أقل.
- توابل عشبية أكثر ونكهات صناعية أقل.
- طعام طبيعي أكثر وطعام سابق التجهيز أقل.
- أستروجين نباتي أكثر وهرمونات صناعية أقل.
- عصائر فواكه وخضراوات أكثر ومشروبات غازية أقل.
- هواء نقي أكثر ودخان وهواء ملوث أقل.
- مرونة أكثر وضغط نفسي أقل.

- رياضة أكثر وتلفزيون أقل.
- حقائق عامة أكثر وأرصفتة شوارع أقل.
- حقائق وحقول أكثر ومبيدات حشرية أقل.
- بدائل عشبية أكثر وأدوية أقل.

هناك مقولة تقول: لو تغذى الإنسان من الحبوب والفواكه التي تنبت في البيئة التي ولد فيها وابتعد عن الأغذية الأخرى فإن احتمال إصابته بأي مرض وبالأخص السرطان سيكون نادراً، حيث إن هذه الأصناف التي تصلح زراعتها في بيئتك هي التي تصلح لك. لقد شاهدت برنامجاً في إحدى القنوات الفضائية الأمريكية قبل سنوات عندما كنت أعمل بعض الأبحاث في جامعة بورديو بمدينة لافيات بولاية إنديانا بالولايات المتحدة الأمريكية، وكانت المقابلة لاثنتين من المعمرين أحدهما بلغ من العمر ١١٢ عاماً وهو جراح أمريكي، والآخر بلغ من العمر ١١٨ عاماً وهو يعمل بمهنة النجارة. كان الأول الطبيب الجراح يبدو عليه أنه في الستينيات من العمر والآخر يبدو أنه أقل من ذلك وهو من السود الأمريكيان. سُئِلَ الأول عن سبب احتفاظه بحيويته ونشاطه، فقال: من أهم الأسباب هو غذائي على المواد الطبيعية الطازجة والابتعاد عن اللحوم الحمراء والألبان وعن المعلبات والمطاعم وعدم أكل أي طعام بائت والمشى يومياً بمعدل ٦ كيلومترات والنوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً والابتعاد عن الأدوية الكيميائية والاعتماد على الأدوية العشبية وراحة البال والاهتمام بالجنس، وقال إنني أفضل الأغذية التي أزرعها بنفسى وأبتعد عن الأبييض والملح والسكر. أما الآخر البالغ من العمر ١١٨ سنة فيقول: أهم شيء هو الغذاء الطبيعي الطازج الذي أتغذى عليه منذ صغري والذي ينمو في المنطقة التي أعيش فيها، وأكثر دائماً من تناول الحبوب والخضراوات وبالأخص البصل والثوم واللمفوف، وأبتعد عن اللحوم بأنواعها عدا السمك الذي أتناوله مرة في الأسبوع، وأتجنب الدهون الحيوانية والأجبان والبيض وأهتم بالبقوليات والمشروم. ويقول: لم يمر عليه يوم دون مزاولة رياضة المشى.

طعامه عادة يطبخ طازجاً لم يعرف شرب المشروبات الغازية ولم يتناول طعاماً معلباً أو تناول الوجبات السريعة. يقول أعيش ليومي ولا أعرف المشروبات الكحولية، حيث إنها هي التي تهدم حياة الإنسان وتعجل في أجله. أما من ناحية الأدوية فيقول: نادراً ما استخدمت الأدوية، وإذا احتجت إلى دواء استعملت الأعشاب الموجودة في حديقة منزلي أو التوابل الموجودة في مطبخي. لماذا لا نحذو حذو هذين المعمرين في قرانا وهجرنا وبواديها، الكثير من المعمرين الذين يعتمدون - بعد الله - في غذائهم على محاصيل بيئتهم الطبيعية دون غيرها. ينعمون بصحة جيدة ويعمر مديد.

