ملاحق الخليج, ملحق الصحة و الطب

15 يونيو 2019 23:54 مساء

أم الجلاجل»..تعالج العقم لدى الجنسين»



تعتبر الأعشاب من النباتات المفيدة في عدة مجالات، ومنها الجانب الغذائي حيث تحتوي على عناصر غذائية قيمة، وكذلك من الناحية العلاجية، فالكثير منها يستخدم في علاج بعض الأمراض أو الوقاية منها. كما تستعمل أيضاً في إضفاء الصفات الجمالية في بعض الحالات والأنواع منها، ولذلك فإن عالم الأعشاب واسع ومتشعب، ويحتاج إلى الكثير من الدراسات لمعرفة فوائده ومميزاته التي لا تنتهي، إلا أن استخدامها لابد أن يتم تحت إشراف طبي كامل لتفادي الأضرار الجانبية التي يمكن حدوثها حال سوء الاستخدام.

تعد عشبة أم الجلاجل من هذه النباتات التي لها تأثير إيجابي في المستهلك، وأطلقت عليها عدة مسميات حسب المنطقة، مثل العشبة الخضراء وعشبة العوار وعشبة الحمل وعشبة المدينة وكف مريم، وغيرها من الأسماء الأخرى.

وتنتشر هذه العشبة بين الكثير من الشعوب والبلدان، بسبب دورها الكبير في علاج حالات العقم وتأخر الحمل وتحسين درجات الخصوبة، ولكن لابد من توافر بعض الشروط قبل الشروع في تناول هذه العشبة.

ونتناول في هذا الموضوع فوائد عشبة أم الجلاجل بكل تفاصيلها، مع بيان طرق استخدامها، الأمراض التي تساهم في الوقاية منها، وكذلك المشاكل الصحية التي تقي منها، والأماكن التي تزرع فيها والبلاد المتميزة في تصديرها والاستفادة منها.

فوائد متعددة

تنمو عشبة أم الجلاجل في دول ومناطق دول حوض البحر الأبيض المتوسط، وبعض دول وسط آسيا، وتشير المصادر إلى أن موطنها الأصلي هو السعودية في المدينة المنورة، وتنتشر بشكل واسع في تونس حيث تعد من أكثر الدول المصدرة لها بالإضافة للمغرب.
وتصنف عشبة أم الجلاجل على أنها من النباتات المعمرة، ويتراوح طولها بين متر إلى متر ونصف، ولها رائحة مميزة وجميلة، ومذاقها مر، وأوراقها خضراء وتخرج منها أنواع من الزهور الملونة، وفي حالة طحن هذه الزهور تتحول إلى اللون الأخضر الفاتح.
تحتوي عشبة أم الجلاجل على مواد ومركبات طبيعية تجعلها ذات فوائد واسعة ومتعددة، فيمكن استخدمها في علاج مشاكل التهاب المفاصل التي تصيب عدداً كبيراً من الأشخاص، وكذلك تساهم في الشفاء من حالات التهاب العيون، بل تفيد بدرجة كبيرة في التخلص من مرض الروماتيزم.
وينصح بها بعض الأطباء للسيدات اللاتي أجرين عمليات إجهاض، فهي جيدة للغاية في تنظيف الرحم، وطرد كل ما تبقى من أنسجة الجنين خارج الجسم.

الأيض والطمث

تفيد عشبة أم الجلاجل في علاج مرض متلازمة الأيض، حيث ثبتت فاعلية هذا النبات في الشفاء من هذه المتلازمة، حيث تحتوي العشبة على مواد تعمل على إحداث التوازن المفقود لدى من يعاني متلازمة الأيض أو الخلل في عملية التمثيل الغذائي.
تعاني بعض الفتيات والسيدات اضطرابات وتقلصات حادة خلال الدورة الشهرية، ما يسبب لهن آلاماً شديدة وعدم راحة وإزعاجاً مستمراً وبالتجربة قالت بعض من تناولن عشبة أم الجلاجل إن هذه التقلصات تراجعت بشكل كبير بعد الانتظام في استخدامها خلال هذه المدة. وينصح بتناول هذه العشبة للبنات لتخفيف شدة أعراض الدورة الشهرية، وكذلك التخلص من أي تراكمات دموية في الرحم تكونت خلال السنوات السابقة، وتنظيفها تماماً من البقايا والأضرار.

السرطان وبطانة الرحم

يساهم تناول عشبة أم الجلاجل في الوقاية من بعض أنواع السرطانات، ومنها سرطان الرحم، فهي تمثل خط دفاع من الأمراض الجسيمة، نتيجة احتوائها على مركبات مضادة للأكسدة قوية، تعمل على تحييد آثار الجذور الحرة باستمرار، بالإضافة إلى دورها في الحماية من الإصابة بمشكلة بطانة الرحم المهاجرة.
ويجب عدم تناول عشبة أم الجلاجل للسيدات الحوامل، حيث ينبغي التأكد من عدم حدوث الحمل قبل الشروع في استهلاك هذه العشبة، فهي مفيدة للغاية في علاج تأخر الحمل، ولكنها مضرة في حالة حدوث الحمل.
كما يستحسن عند تناول هذه العشبة لغرض تخفيف حدة آلام الدورة الشهرية أن يكون بعد انقضاء فترة الطمث مباشرة، أو قبلها بـ 4 أو 5 أيام، ويمكن تناولها مع كوب من اللبن، أو مع قليل من الماء المغلي، وبعض السيدات يفضلنها على هيئة مسحوق، وفي كل الأحوال فهي تساعد على عملية تنظيم الدورة الشهرية وضبط اضطرابها.

ضعف التبويض

ويوجد استخدام شائع لعشبة أم الجلاجل وهو لعلاج مشاكل تأخر الحمل، سواء للمرأة أو الرجل، فهذه العشبة قادرة

على علاج مشكلة ضعف التبويض لدى النساء، وكذلك علاج حالات تكيس المبايض التي تصيب عدداً كبيراً للغاية من السيدات.
وثبت أن عشبة أم الجلاجل تحتوي على مركبات تساهم في عمل التوازن الهرموني والتخلص من اضطرابات الهرمونات التي تؤدي إلى مشكلة ضعف التبويض.
وينتج الخلل الهرموني للسيدات من بعض العوامل، مثل حدوث إصابات في قناة فالوب وانسدادها، أو التعرض للاضطراب في الحالة النفسية، وكذلك وجود بعض المشاكل والأمراض التي تتعلق بالجينات الوراثية، والبعض يكون بسبب الإجهاد المستمر.
وتساهم هذه العشبة أيضاً في تحفيز وتنشيط البويضات وتنظيم خروجها بالشكل الطبيعي، ومن ثم انضباط عملية الطمث وأوقات التخصيب في مواعيدها.

تكيس المبيض

أشارت دراسة جديدة أن عشبة أم الجلاجل تعمل على تقليل إفراز الأندروجين، من خلال بعض المواد المحتوية عليها، ومعروف أن الأندروجين هو السبب الرئيسي لمشكلة تكيس المبايض، وبالتالي إعاقة عملية الحمل.
وينصح الباحثون السيدات اللاتي يعانين مشكلة تكيس المبايض بتناول ثمار هذه العشبة بانتظام، لأنها سوف تساعد على الشفاء من الاضطرابات الهرمونية الناتجة عن عوامل كثيرة، والتي تجعل عملية الحمل صعبة لدى النساء، لأن حالة تكيس المبايض تؤدي إلى تأخر واضطراب معدل التبويض الطبيعي كل شهر.
كما تقوم هذه العشبة بدور كبير في عملية ذوبان الألياف الموجودة على جدار الرحم، وتدفع في اتجاه طرد السوائل التي تمنع عملية الحمل إلى خارج الجسم.
وتمثل هذه العشبة عامل وقاية من حدوث مشكلة سمك بطانة الرحم، وهذه الحالة تفقد النساء القدرة على الحمل، نتيجة صعوبات تواجه عملية التخصيب بسبب هذه البطانة السميكة.

منشط للرجال

تقدم عشـــبة أم الجلاجل فوائد أيضاً للرجال، فهي ليست قاصـرة على النساء فقط، حيث يتم استعمالها للتخلص من مشكلة العقم لدى الذكور، فهـــي جيدة فـــي تنشيط حركة كائنات التخصيب وزيادة أعـــدادها إلى الضعف، ويمكن تناولها كنوع من المنشط العام للجسم، بل تساهم فـــي تقـــوية العضلات وزيـــادة كتلتها، فهي تعمل على تقوية الصحة والبنية الجسدية.
كما يمكن استخدام هذه العشبة في علاج الكثير من الالتهابات التي تصيب الأجهزة الحساسة لدى الجنسين، وتقي من بعض أنواع الحساسية.
ينصح بتناول عشبة أم الجلاجل فى الفترة التي تلي عملية الولادة أو النفاس، بسبب قدرتها العالية على تنظيف الرحم بشكل كبير، بل وتطهيرها من الملوثات والتكتلات الدموية المتحجرة، التي تتبقى داخل الرحم بعد عملية الوضع، بالإضافة إلى التخلص من السوائل المؤذية والجراثيم والبكتيريا الضارة.

طرق الاستخدام

تتوفر طرق تناول عشبة أم الجلاجل لكافة الأغراض، فمثلاً عند الحاجة لتنظيم الدورة الشهرية يمكن تناول ملعقة من مطحون العشبة في الأيام المحددة سابقاً قبل أو بعد الدورة، وذلك يومياً لمدة من 3 إلى 4 شهور حتى تحدث عملية

الانتظام الطبيعي للدورة.
كما يفضل البعض تناول هذه الملعقة مع كوب من اللبن في الصباح، أو خلال اليوم مع طبق من الشوربة أو مشروب دافئ وينصح بتناولها على الريق صباحاً في حالة تنظيف الرحم، ويتكرر ذلك لمدة 6 أيام ثم التوقف فوراً، حتى لا تسبب أي نوع من الضرر.
وتوجد طرق اســـتخدام أخرى لعلاج الرجال من العقم، فمثلاً يمكن وضع ثلاث ملاعق في إناء حتى درجة الغليان، ثم تحلى بعسل النحل ويتم تناولها في الصباح، وأيضاً قبل الخلود للنوم.

محاذير الاستخدام

تشير بعض المصادر العلمية إلى أن تناول عشبة أم الجلاجل خلال الحمل يسبب الإجهاض، من أجل هذا ينصح بعض الأطباء بعدم تناول هذه العشبة خلال فترات الحمل، والسبب أن تأثيرها شديد وفعال في طرد الجنين خارج جسم الأم.
ومن الجدير بالذكر معرفة أن لهذه العشبة تأثيراً قوياً للغاية على المبيض والرحم، ويمكن أن يترك مشاكل صحية جسيمة في حالة استخدمها بصورة سيئة، أو تناولها لفترات ممتدة مع الإفراط في الكمية أو الجرعة.
وتظن بعض الفتيات أن تناول هذه العشبة بكثافة سوف يعجل من عملية الحمل، وبالتالي عليها أن تكثر من تناول جرعات كبيرة ومضاعفة، وهو ما يعود بالضرر الكبير والتأثير العكسي على حالتها، وربما يدخلها في مشاكل أكبر مما هي فيه.
كما أن الدراسات والأبحاث قليلة للغاية حول فوائد وأضرار عشبة أم الجلاجل، ولذلك ينصح بالاعتدال في تناولها، واللجوء إلى الأطباء أو خبراء التغذية، لمعرفة التجارب السابقة على المستهلكين، وتقييم كل حالة على حدة، والاستفادة المثلى من فوائدها لتفادي الوقوع في أي ضرر أو أذى بسببها.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©