

الأعشاب.. توليفة علاجية فاعلة بشروط





تحقيق: راندا جرجس

تحفل الطبيعة بالكثير من أنواع الأعشاب والبذور النباتية التي تُشتهر باستخدامها للوقاية، ومعالجة الأمراض الجسدية، والمشكلات النفسية والعقلية، في الحضارات والثقافات منذ آلاف السنين، وتحظى بالاهتمام على مر العصور، وتدخل في الآونة الأخيرة في العديد من مكونات العلاجات الطبية، كما اعترفت بها بعض الدول المتقدمة بديلاً للطب العلاجي التقليدي، بشروط، لأن الإكثار منها أو الاستعمال غير المدروس، يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية تهدد حياة الإنسان.

يشير خبراء التغذية إلى أن الأدوية العشبية تُصنع من توليفات تضم أجزاء نباتية كالأوراق، والزهور، والجذور، والبذور أو مزيجاً من جميعها، ويلجأ إليها الأشخاص على الأكثر، للحد من تقليل تناول الأدوية ذات التركيبات الكيميائية التي تؤثر في الأجهزة الحيوية، فضلاً عن زهد ثمنها، مقارنة بالأدوية والعقاقير الطبية، كما يعتقد البعض بشكل خاطئ أن الأعشاب التي لا تحقق الفائدة لا تُحدث ضرراً على الصحة

وعلى الرغم من منافع البذور والنباتات العشبية فإنها تكون غير فاعلة في بعض الحالات الصحية، وتتسبب في تفاقم الوضع الصحي، وتأخر مفعول العلاج الدوائي، كما يحذر الخبراء من استعمالها مع المرأة أثناء الحمل، أو لحديثي الولادة، أو الأطفال، أو كبار السن، نظراً لضعف المناعة عند هذه الفئات

الجهاز الهضمي

يوجد الكثير من الأعشاب التي لا يخلو منها المنزل، وتستخدم في الكثير من المُسكنات العلاجية، مثل: البابونج، الشبث، الشمر، الشاي الأخضر والأحمر، أوراق الثوم، البقدونس، النعناع، الزعتر، إكليل الجبل، الحلبة في حالات آلام البطن، صعوبة التنفس، علاج القروح، الجروح، والتهابات الشعب الهوائية، السعال، التحكم بالشهية، وتلعب المشروبات العشبية دوراً مهماً في تعزيز صحة الجهاز الهضمي، مثل: الزنجبيل الذي يساعد على التخلص من الغازات، وعلاج تقلصات الأمعاء، وأعراض القولون العصبي، كما يفيد مشروب الكراوية، الينسون، والكمون، في الوقاية من التهابات المعدة، ويسهم في تقليل تهيج الغشاء المبطن للجهاز الهضمي

ويعالج نبات النعناع عسر الهضم، الانتفاخ، كما أنه فعال في تنشيط الغدد اللعابية والإنزيمات الهاضمة، وهو مضاد طبيعي للبكتيريا المسؤولة عن التسوس، ويسهم القرنفل في تحسين رائحة النفس، كما أنه مضاد طبيعي للغثيان، أما «السليمارين» المستخلص من إحدى نباتات البحر المتوسط، فهو أحد مضادات الأكسدة التي تقلل من تلف الخلايا الكبدية، وأشهر المواد الطبيعية الداعمة التي تجدد الخلايا في حالات الالتهابات، والكبد الدهني

التسمم العشبي

لا يدرك بعض الأشخاص أن الإفراط في التداوي بالأعشاب، يمكن أن يؤدي إلى حدوث أعراض جانبية خطيرة بنفس قدر تأثير المعالجة بالأدوية الكيميائية، وخاصة عند تناولها في الحالات المرضية من دون استشارة الطبيب، وربما تؤدي إلى تفاعل يهدد حياة المريض، وعلى سبيل المثال لا الحصر، يزيد الثوم والزنجبيل من سيولة الدم مثل الأسبرين، وتفاقم المشروبات التي تحتوي على مادة الكولا من الآثار الجانبية لمضادات الالتهاب والمسكنات غير الستيرويدية، وتهيج الجهاز الهضمي وتؤدي إلى التهابات في المعدة والأمعاء

ويذكر د. أحمد عبد الحميد اختصاصي الأمراض الباطنية أن استخدام الأعشاب الطبيعية غير مُستحب في بعض الحالات، وربما ترتقي إلى مستوى الموانع في مجموعة من المشكلات المرضية؛ حيث إن الإكثار منها يؤدي إلى زيادة الأعراض؛ مثل: استخدام الألياف الغذائية لمرضى الداء الزلاقي الذي يصيب الأمعاء الدقيقة، القولون العصبي، كما يعد مشروب القهوة، فصوص الثوم، والحمضيات من الأشياء التي يجب تفاديها عند الإصابة بالتهابات المعدة، وارتجاع المريء، كما يؤدي الإسراف في تناول الشاي الأخضر والبلوط إلى ارتفاع معدل أنزيمات الكبد

ويشدد على ضرورة استشارة الطبيب المُعالج، وخاصة مرضى الكبد والكلَى والحوامل والأطفال وكبار السن، قبل استخدام المكملات أو الأعشاب الطبية التي يتم تصنيعها من قبل شركات غير متخصصة بالمستحضرات الدوائية؛

حيث إن تناولها بكميات غير مدروسة، يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية تصل إلى حد التسمم العشبي، وينجم عن تفاعلها مع الأدوية آثار جانبية ومضاعفات، بسبب زيادة أو انخفاض مفعول الدواء

يُعد استخدام الأعشاب والبذور من الأمور واسعة الانتشار، ويحفل كل نوع من هذه النباتات بمميزات تُعالج المشكلات الصحية، وتسهم في التخفيف من الأعراض والمضاعفات؛ مثل: أمراض المعدة والجهاز الهضمي، والجهاز الكلوي، والعظام والمفاصل.

وتشير د. دينا البلتاجي اختصاصية التغذية العلاجية، إلى فوائد بعض أنواع الأعشاب، ومنها

1. يتصدر الزعتر قائمة الأعشاب المحببة، ويمكن تناوله نيئاً أو يُضاف إلى الطعام أثناء الطبخ، وهو من أفضل النباتات التي تُحسن عملية الهضم، ومضاد للتخمرات المعوية، ويحد من أعراض الصداع النصفي، واضطرابات المعدة، واحتقان الكبد، ويهدئ من الآلام الناشئة عن تحركات الحصوات الكلوية في المثانة، ويعطي نتائج جيدة في حالات التهابات الشعب التنفسية عند إضافة بذوره مع العسل، مثل: السعال الديكي والربو.
2. أثبتت الدراسات فاعلية أوراق الغار في تخفيض مستوى السكر في الدم، وتنظيم عمل الأنسولين، وتسهم في تحسين عملية الهضم، وتخفف من أعراض الاضطرابات المعوية والإمساك بشكل سريع، وتعالج حموضة المعدة؛ لاحتوائها على نسبة كبيرة من الأنزيمات العلاجية، فضلاً عن دورها في الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية.
3. يعمل القرنفل مطهراً عاماً ومضاداً للفيروسات، وهو فعال في تسكين آلام الأسنان والضررس، ويفيد في معالجة الربو، والسعال، ونزلات البرد وكذلك مشكلة التهاب الشعب الهوائية، وانسداد الجيوب الأنفية.
4. يستخدم البابونج في الإسعافات الأولية لحالات الإسهال المزمن، والمغص المعوي، وآلام حصوات المرارة وطرده. الغازات المتولدة في الأمعاء، ومعالجة قرحة المعدة، ويسهم استنشاق مغلي البابونج في إزالة الالتهابات والجراثيم من التجاويف الأنفية في وقت قصير، وتفيد الكمادات من نفس النبات في الشفاء من الالتهابات الجلدية.
5. تحتوي أوراق الشاي على مادة «شايين» المُنبه التي تشبه الكافيين، وتعمل على تقوية عضلة القلب عند تناولها باعتدال، إضافة إلى مادة «التوفيلين» التي تُدر البول، ويُعد الشاي أحد المشروبات التي تبعث النشاط في الجسم، وتسهم في دفع العطش ومقاومة الحر في موسم الصيف، كما أنها تحسن من عملية الهضم، وأعراض الصداع.
6. تتميز الحلبة باحتوائها على مجموعة من العناصر المفيدة، مثل: البروتين، النشا، والفسفور، وتوصف للذين يعانون من نقص الشهية وضعف الوزن، ويُشاع استخدامها بعد الولادة مباشرة لزيادة إفراز الحليب.
7. يلعب الزعفران دوراً فاعلاً في ضبط ضغط الدم لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم، والحديد الذي يحمي من الإصابة بفقر الدم، إضافة إلى مضادات الأكسدة التي تُحارب الشعور بالاكنتاب.
8. يشتهر اليانسون كمهدئ خفيف للأعصاب، وله القدرة على فتح الشهية، وطرده الغازات.
9. يفيد مشروب نبات الميرمية في مكافحة الالتهابات، الجراثيم، وتطهير الجهاز الهضمي، وطرده الغازات، إضافة إلى دورها في تعزيز صحة الفم والأسنان.



د. أحمد عبد الحميد



د. دينا البلتاجي

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024