

الطب البديل و مرض الربو

د. مها حسن عبدالعزيز داغستاني

طالبات موهبة ٢٠٠٩

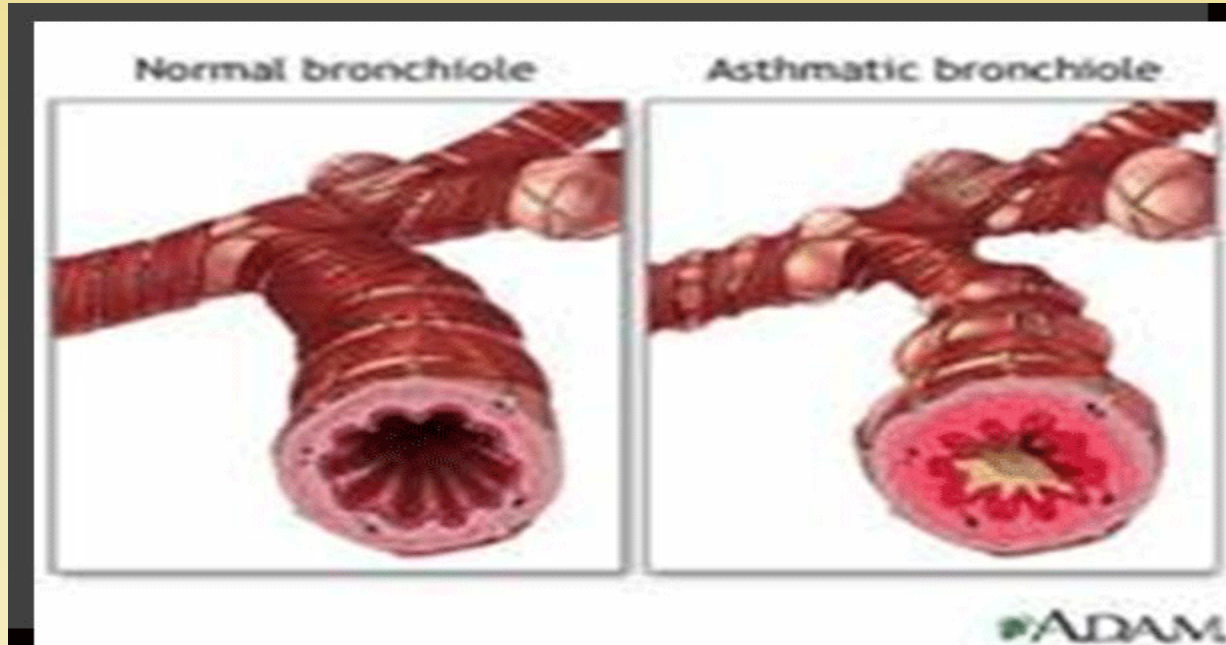
الربو

- في الحياة العصرية الحديثة بكل ما يحيط بها من **سلوك غذائي وعوامل بيئية** دخل الربو ضمن قائمة الأمراض التي باتت تقلق الإنسان.

تعريف الربو

- كلمة الربو (**Asthma**) مشتقة من اليونانية وتعني لهاث.
- الربو هو حالة مرضية تصيب الشعب الهوائية التي تقوم بنقل الهواء من وإلى الرئتين.
- الربو هو التهابات مزمنة في الأغشية المبطنة للشعب الهوائية بالرئتين.
- مما يسبب زيادة حساسيتها لأي مهيج (كالغبار، والتدخين، وغيرهما) ويؤدي إلى انقباض هذه الشعب وضيقها، وحجز كميات كبيرة من الهواء داخل الصدر.
- لكن هذا الضيق قابل للاتساع عند استخدام **العلاج المناسب**.

مقارنة بين شعبة هوائية طبيعية وأخرى مصابة بالربو



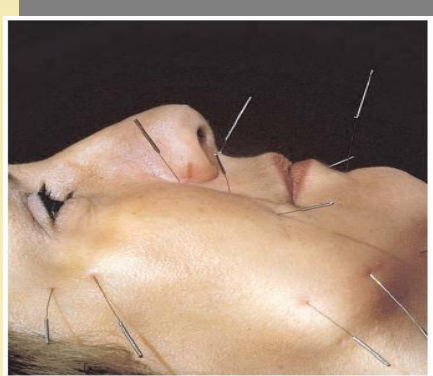


الطب البديل



ما هو الطب البديل ؟

يمكن تعريف الطب البديل بأنه كل طريقة علاجية لا تستخدم العقاقير والادوية في علاج الامراض ، **والطب البديل** هو مسمّى حديث يطلق على الطرق المستعملة حالياً في الغرب غير انه معروف منذ القدم في جميع المجتمعات ومنها المجتمعات العربية ، **فالأعشاب والحجامة والكّي** كلها يمكن إدراجها ضمن مسمّى الطب البديل ، وكذلك في الصين فقد انتشر استخدام **الأبر الصينية والحجامة** والأعشاب على نطاق واسع .





ومن **مشكلات الطب البديل** انه لم يخضع للتجارب العملية التي خضع لها الطب الحديث ، فلم يطبق مثلاً على الحيوانات قبل استخدامه على الانسان ، ولم يدرّس في مدارس نظامية وإنما يتوارثه المطيبون اباً عن جد ولكن حالياً نجد ان دول مثل الصين و أمريكا استحدثت كليات و معاهد متخصصة لتدريس مختلف فروع الطب البديل .



- ✓ هناك أنواع من الطب البديل أثبتت فعاليتها ونجاحها كما أن هناك أنواع لم تحظ بنجاح واضح.
- ✓ وليس هناك نوع فعال في كل الأمراض.
- ✓ بل يجب أن نعرف حدود كل نوع ومتى نستخدمه وإلى أي حد، ومن هذه الأنواع الفعالة كل في مجال معين **الوخز الصيني والطب اليدوي والعلاج بالأعشاب**

ما هي اساليب العلاج بالطب البديل ؟



القرآن الكريم



القرآن الكريم

هناك مئات الاساليب للعلاج بالطب البديل
لكننا سنذكر بعضاً منها وهي التي يمكن او يتم استخدامها في مجتمعاتنا
العربية وهي :

- العلاج بالقرآن والرقى الشرعية وبماء زمزم .
- العلاج بالاعشاب .
- العلاج بالغذاء : ويشمل العلاج بالعسل و الحبة السوداء و الالياف
الغذائية و بالفواكه او الخضار او الفيتامينات ... الخ .

- الحجامة .
- الكي .
- العلاج بالابر الصينية .
- المعالجة النفسية : وتشمل جلسات الاسترخاء والتنفيس عن النفس و العلاج المعرفي .
- العلاج الطبيعي بالحرارة والماء والتمارين .
- العلاج بالإيحاء والتخيل .
- العلاج العطري .

التداوي بالأعشاب

- أحد فروع الطب البديل
- مارسه القدماء كعلاج شافي للكثير من الأمراض
- أثبت فاعليته في علاج كثير من الأمراض

دعونا نستعرض بعض الأعشاب المستخدمة في
علاج الربو

اليانسون Pimpinella anisum

- نبات عشبي يبلغ ارتفاعه حوالي نصف متر ساقه رفيعة مضلعة يخرج منه فروع طويلة تحمل أوراقاً مسننة مستديرة الشكل تحمل نهاية الأفرع أزهاراً صغيرة بيضاوية الشكل مضغوطة الرأس بيضاء اللون تتحول بعد النضج إلى ثمار صغيرة بنية اللون والنبات حولي أي يعيش سنة واحدة. وهو نبات معروف من **فصيلة الخيميات** وهو غير "الأنسون المعروف بالشمر"، ساقه رفيعة مضلعة تتشعب منها فروع طويلة تحمل أوراقاً مسننة مستديرة، والأزهار صغيرة بيضوية الشكل

- الجزء المستعمل من النبات الثمار والتي يسميها بعض الناس **بالبدور** وكذلك الزيت الطيار فقط.



الخصائص الطبية لليانسون

- مهدئ للأعصاب، ومسكن للمغص والسعال.
- منشط للهضم ومدر للبول.
- واليانسون مفيد للولادة ولعملية إدرار اللبن.
- ويعتبر اليانسون من الأعشاب الجيدة في اخراج البلغم حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة إلى ملعقتين وتجرش وتضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ربع ساعة أو نحوها ثم يصفى ويشرب ويؤخذ كوب في الصباح وكوب آخر عند النوم.

الليانسون في الطب الحديث وماذا يعالج؟

- فقد أثبت العلم الحديث أن لليانسون تأثيرات ضد السعال وطررد البلغم وتأثيراً ضد المغص وفعال للكبتريا ومضاد للفيروسات ومضاد للحشرات. وقد ثبت أن لليانسون القدرة على علاج البرد بشكل عام السعال والتهاب الشعب، الحمى والبرد والتهاب الفم والحنجرة، مشاكل سوء الهضم وفقدان الشهية.
- ولليانسون استعمالات داخلية وأخرى خارجية.

الاستعمالات الداخلية

- لحالات أمراض الجهاز التنفسي مثل ضيق التنفس والسعال ونوبات الربو.
- الاضطرابات الهضمية وحالات المغص المعوي وانتفاخات البطن.
- لتنشيط الكلى وإدرار الطمث وضعف المبايض ولزيادة إدرار الحليب وتسهيل عمليات الولادة حيث يستخدم مغلي ثمار اليانسون في جميع الحالات السابقة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق ثمار اليانسون على ملء كوب ماء مغلي ويغطى ويترك لينقع لمدة ما بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

اليانسون في الطب القديم

اليانسون **نبات مصري قديم** احتل مكاناً علاجياً هاماً عند الفراعنة وما زال يزرع بكثرة حتى اليوم في محافظات الصعيد. لقد جاء مغلي بذور اليانسون في بردية ايبزر الفرعونية كشراب لعلاج آلام واضطرابات المعدة وعسر البول، وجاء في **بردية هيرست** ان اليانسون طارد للرياح واستخدمه المصريون القدماء كمنبه عطري معرق منفث وضد انتفاخات الامعاء بطرد الغازات وكذلك ضمن غسيل للفم وعلاج لآلام اللثة والاسنان.

عرقسوس

- استخدام العرقسوس من مئات السنين لعلاج أمراض الحلق والكحة والربو ويعتبر عرقسوس من العقاقير المأمونة جداً في هذا الجانب حيث يمكن استخدام **ثلاثة أكواب في اليوم بأمان** والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة شاي وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم ولكن يجب على مرضى الضغط المرتفع عدم استخدامه حيث أنه يرفع ضغط الدم.

الجنكة



- لقد استخدم الآسيويون خلاصة أوراق نبات الجنكة سنين لعلاج الربو والحساسية والتهاب الشعب الهوائية والكحة. ولقد أصبحت الجنكة مشهورة في الغرب بسبب فائدتها العظيمة في حركة الدورة الدموية لدى المسنين ووصول الدورة الدموية بشكل منتظم إلى المخ وكذلك مضادتها للجلطات الدماغية.
- وفي الهند تستخدم أوراق الجنكة على نطاق واسع لعلاج الربو. والمادة الفعالة في أوراق الجنكة هو مركب كيميائي يدعى «جينكغوليدز».

أوراق اليوكالبتوس

ونبات اليوكالبتوس من الأشجار المعمرة والتي تزرع بكثرة في المملكة والتي تعرف لدى عامة الناس بالكينا أو بالكافور والجزء المستخدم من نبات اليوكالبتوس الأوراق وخاصة الأوراق المعمرة. والمادة الفعالة في أوراق اليوكالبتوس هو الزيت الطيار كما تحتوي الأوراق على مركب البروتين وكذلك يايوفلافونيدات وهي المسؤولة عن خفض الالتهابات في ممرات القصبة الهوائية. وتستعمل أوراق اليوكالبتوس على هيئة صعوط حيث تؤخذ الأوراق الطازجة أو الجافة بمقدار خمس ملاعق كبيرة وتوضع في وعاء ويضاف لها لتران من الماء المغلي ثم ينكب المريض المصاب بالربو فوق الوعاء ويستنشق الأبخرة المتصاعدة من الوعاء ويضع فوق رأسه غطاء يغطي الوعاء لكي لا تتسرب الأبخرة الى الخارج. ويمكن شرب معدل كوب من هذا المغلي.

البصل



- يستعمل البصل لعلاج الربو وذلك بأخذ كمية من البصل وتقطيعه على هيئة شرائح رقيقة جداً ثم يوضع في برطمان ويضاف له ضعف حجمه عسلاً نقياً «ثلاثة عروق بصل متوسط الحجم + ١,٤ كيلو عسل» وتترك المزيج بعد تقليبه جيداً لمدة أربع وعشرين ساعة ثم بعد ذلك يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة بمعدل أربع مرات في اليوم. أو يعصر البصل ويؤخذ منه ملء ملعقة وتخلط جيداً مع ملء ملعقة عسل وتؤخذ بمعدل كل ثلاث ساعات ثم بعد ذلك كل ست ساعات.



الحلبة Fenugreek

عرفت زراعة الحلبة منذ القديم كعلف أخضر
واستخدمت بذورها في الغذاء والطب الشعبي
لاسيما في الهند ووادي النيل كما استخدمها
العرب القدماء كنبات طبي و غذائي.

الموطن الأصلي

يعد الموطن الأصلي لهذا الجنس الجزر الشمالية لقارة أفريقيا أو قارة أستراليا بأكملها وآسيا وحول البحر الأبيض المتوسط والصين.

وأهم البلدان المنتجة لبذور الحلبة الباكستان والهند والصين ومصر وسوريا وتونس والمغرب والجزائر ، وينتشر في سوريا برياً حوالي ٢٣ نوعاً ولا يوجد إحصائيات حول المساحات المزروعة في سوريا.

الوصف النباتي

تنتمي الحلبة إلى الرتبة fabales والفصيلة leguminosa والتي تضم ثلاث فصائل منها fabaceae والحلبة أحد أجناس هذه الفصيلة، واسمها العلمي : trigonella foenum greacum.

وهي نبات عشبي حولي ذو أزهار صفراء وقرون رفيعة ولها منقار واضح ويشبه نبات الفصة، الورقة ريشية مركبة ثلاثية الوريقات معنقة متبادلة التوضع على السوق ، الأزهار صغيرة جداً تخرج على شكل عنقود، البذور صغيرة الحجم ملساء بنية اللون فاتحة، يتراوح طول النبات بين ٥٠ سم في الحلبة الزاحفة و ٨٠ سم في الحلبة القائمة.



الخصائص البيئية

- تعتبر أنواع الحلبة من النباتات التي لها القدرة على التأقلم تحت ظروف البيئات المختلفة من الطقس والمناخ، ويرجع ذلك إلى النمو السريع عند زراعتها في الطقس البارد والرطوبة المرتفعة وكذلك في الجو الحار منخفض الرطوبة لأنها تتحمل الجفاف والعطش ودرجات الحرارة المرتفعة والبرودة المنخفضة بالرغم من أن الحلبة من نباتات العروة الشتوية ذات الفترة الضوئية القصيرة ودرجة الحرارة المنخفضة ومع ذلك فالفترة الضوئية الطويلة وشدة أشعتها تعمل بدورها على سرعة النمو الخضري والتبكير بالإزهار والنضج الثمري السريع، لأن النباتات قد تميل إلى نباتات النهار الطويل ونباتات الحلبة بأنواعها المختلفة قد تجدد زراعتها في جميع الأراضي المختلفة والجيدة الصرف والمحتوية على كميات مرتفعة من كربونات الكالسيوم والفوسفور القابل للامتصاص.
- ولا تنمو الحلبة في الأراضي الغدقة أو الحامضية ، وكما يفضل زراعتها في الأراضي الخفيفة سواء أكانت الصفراء أو الطينية الخفيفة.

الاستعمال الطبي

- تستعمل بذور الحلبة كغذاء نظراً لاحتواء بذورها على بروتين بنسبة ٢٦% وتؤكل بذور الحلبة المستنبتة كشراب محلى بالسكر أما بذور الحلبة فإنها تزيد من إدرار الحليب والبول والطمث ونظراً لاحتوائها على مواد لعابية فإنها تساعد على تلطيف التهابات الجلد وتفيد في علاج مرض الربو وضيق التنفس كما أنها فاتحة للشهية وتساعد في عملية الهضم وتستعمل كعلاج موضعي في حالات النقرس كما أن البذور مفيدة في حالات فقر الدم والسكري.

- وتستعمل البذور أيضاً بشكل بودرة يضاف إليها قليل من الليمون أو النعناع لإزالة الرائحة غير المرغوب بها خارجياً وتستعمل على شكل لبخات لعلاج الدمامل والخراجات والتقرحات الجلدية وأنواع الأكزيما والجروح كما ويستعمل مغلي البذور على شكل غرغرة لتلطيف التهاب اللوزتين كما يضاف مطحون البذور إلى العجينة التي تستعمل في اللحوم المجففة المسماة بالبسطرمة لأن زيت الحلبة يعمل على طرد الحشرات بجميع أنواعها فلايتلوث اللحم.



بابونج



أسماء اخرى

شيخ البابونج

Chamaemelum Nobile & Comomilco Recutita

وصف

من نباتات فصيلة المركبات، ينمو في المراعى وعلى الأحجار وإلى جوار الحوائط وقد ينمو في بعض المناطق برياً، وأزهاره عطرية ذات طعم حريف مر ولون أبيض، ومن أنواعه: البابونج البرى ومنه يستخرج معظم الزيت المستعمل في الدهانات العلاجية، وبابونج المزارع.

تركيب

تحتوى أزهار البابونج على زيت طيار بنسبة ١ - ٥ % وجليكوسيدات ومواد مرة الأجزاء المستعمله الأزهار

الاستعمال

البابونج مضاد للالتهابات ومطهر معتدل ومفيد لعلاج المغص .
يستخدم المنقوع والمغلي منه في علاج اضطرابات المعدة المصحوبة
بمغص شديد وآلام الطمث.

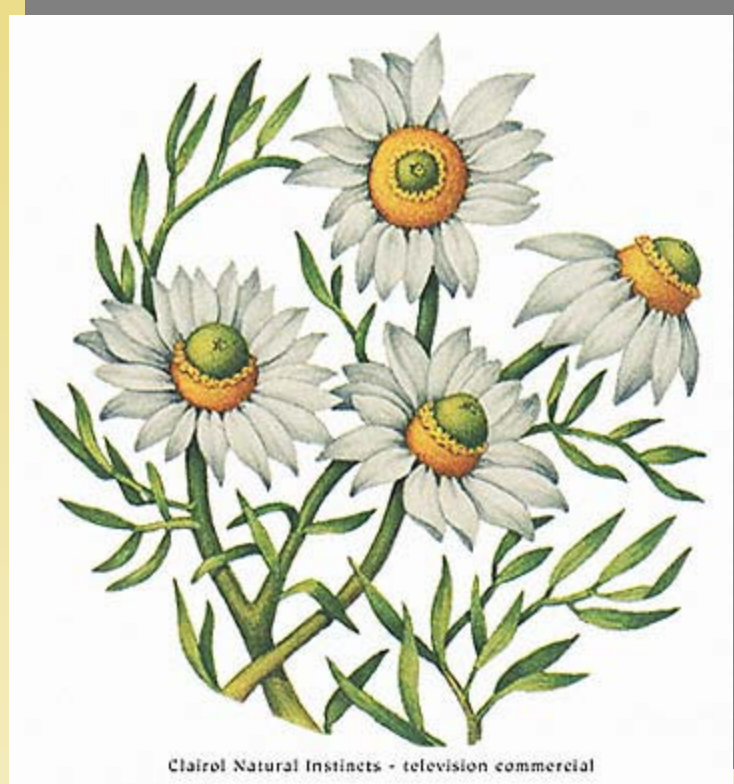
يستخدم من الخارج كلبخة للجروح والحروق والأورام.
ويستخدم المسحوق للرش على الجروح والاستنشاق لعلاج الجهاز
التنفسي .

طرق العلاج

لعلاج العيون الملتهبة يوضع ٥ - ١٠ نقاط من صبغة البابونج في قليل
من الماء الساخن وتغسل بها العين.

لعلاج البلغم والربو تضاف ملعقتان صغيرتان من أزهار البابونج إلى
ماء مغلي ويستنشق البخار المتصاعد.

شكراً لحسن الإصغاء



د مها حسن داغستاني