إعداد : ياسر السيد

العدد 2898 - السنة العاشرة
الأحد 2 صفر 1439 - الموافق 22 أكتوبر 2017
Sunday 22 October 2017 - No.2898 - 10th Year

9 أعشاب لعلاج المعدة .. بعضها ذات شعبية كبيرة

«العربية» : تمثل مشاكل المعدة بعض أكثر الأمراض شيوعا، وهي غالبا ما تكون بسبب البواعث اليومية المعتادة، ومع ذلك فإن مشاكل المعدة قد تكون مؤشرا على ظروف كامنة أخرى، أو تكون دلالة على شيء ما أكثر خطورة، بحسب موقع «herbs-info».

ولذلك، فمن الأفضل دائما أن تستشير الطبيب إذا كنت تواجه مشاكل مستمرة. ولكن إذا كانت مشاكل المعدة مجرد آلام أو أوجاع من تلك الشائعة، فإن هناك العديد من الأعشاب التي من المرجح أن تجعلك تشعر على نحو أفضل. وفيما يلي 9 من تلك الأعشاب:

1- النعناع Peppermint

يعرف أطباء العلاج القائم على الطبيعة أن النعناع ليس مجرد معطر للنفس، إذ تشير الأدلة أيضا إلى أن زيت النعناع الأساسي، الذي يحتوي على المنثول، له آثار مضادة لتشنج عضلات الجهاز الهضمي، فضلا عن أن رائحته تهدئ الأعصاب، بما في ذلك أعصاب المعدة.

وهذا يجعل للنعناع شعبية بين أولئك الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي. وأظهرت دراسة نشرت في مجلة «أمراض الجهاز الهضمي» أن المرضى الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي، والذين تناولوا كبسولات زيت النعناع، قد أحسوا بالراحة من آلام البطن بنسبة 40% فضلا عن الحد من الانتفاخ بنسبة 50%. وهناك دراسة ألمانية أخرى في عام 1996 تثبت قدرة النعناع على الحد من آلام البطن الناجمة عن الغازات.

2 -الخزامى اللافاندر Lavender

يحتوي اللافاندر على خواص تحمي الجهاز الهضمي. كما أظهرت إحدى الدراسات أنه لدى تناول اللافاندر عن طريق الفم، أو استنشاقه، يكون له قدرة على حماية المعدة ضد القرحة. وتبين أن استخدام هذا الزيت في الروائح يكون لها آثار مسكنة. ومن المعروف أيضا أنه يساعد في علاج الإسهال ويخفف من تشنجات الحيض.

3 -البابونج Chamomile

يعتبر أحد أرق الأعشاب، وبالتالي أكثرها أمانا. ويتسم هذا العشب بخواصه المضادة للتشنج وللالتهابات.

تبين الأبحاث خصائصه المهدئة الطبيعية، إذ يمكنه تهدئة الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي لتخفيف انتفاخ البطن، وحرقة المعدة وعدم سلاسة الهضم الناجمة عن التوتر أو القلق. وأظهرت الأبحاث العلمية أيضا أن المستخلصات المائية من الكاموميل إذا أخذت عن طريق الفم تظهر خواصا حامية للمعدة، ضد قرحة الجهاز الهضمي، تتضح بين الأجزاء التي عولجت وتلك التي لم تعالج.

4- زنجبيل Ginger

ما يجعل الزنجبيل فريدا من نوعه بين العلاجات العشبية للمعدة هو قدرته على علاج الغثيان والقيء. ويعد الزنجبيل المبشور الطازج هو الأفضل لمنع غثيان الصباح، دون التسبب في النعاس مثل الأدوية الأخرى. ويصرف النظر عن الغثيان والقيء، يمكن أيضا لشاي الزنجبيل أن يقاوم الانتفاخ المتعلق بالغازات والألم.

5- الشمر Fennel

يتميز الشمر بالتأثير الإيجابي على آلام في البطن العلوي سواء كان ذلك في الشاي أو على شكل زيت مستخلص، عندما فحص العلماء الآثار المضادة للقرحة ومضادات الأكسدة من مقتطفات الشمر في عام 2007، وجدوا أن الشمر يمكن أن يقلل بشكل كبير من حالات تلف المعدة. وتعزى هذه الخصائص الوقائية إلى قدرة العشبة على تقليل بيروكسيد الدهون وزيادة الأنشطة المضادة للأكسدة.

6- الهندباء Dandelion

إن الهندباء عشب رائع يوفر طائفة من المغذيات الصحية القيمة، إذ يحتوي على الريبوفلافين، وحمض الاسكوربيك، والزنك، والحديد والمنغنيز، والبروتين، والفوسفور، والكاروتين، والكالسيوم، وفيتامين B، وستيرول، وفلافونويد، والمعروف عنه أنه مدر للبول، وينقي الدم، ويتغلب على آثار تطهير الكبد.

ويعتقد أيضا أن الهندباء تكون فعالة في تطهير الجهاز اللمفاوي في الجسم وكذلك في تحسين الهضم.

وتستخدم أوراق الهندباء عادة لزيادة مستوى حمض الهيدروكلوريك في المعدة ومنع حدوث آلام في البطن. ويمكن أيضا أن تستخدم لتعزيز أداء الكبد والمرارة والمعدة. وتساعد الهندباء أيضا غاز الأمعاء ومضايقات المعدة. فضلا عن أن مشروب الهندباء يخدم كمنشط هضمي رائع ومدر للطبيعة، مما يعزز انتظام حركة الأمعاء العادية.

7- الزعتر Thyme

إن الزعتر عشب دقيق يساعد على تخفيف الغاز المعوي أو انتفاخ البطن، وشعور المعدة بالضيق، والتهابات الدودة الطفيلية، وآلام أو التهاب المعدة. وتقدم هذه العشبة أيضا مساعدة ممتازة لتحسين الهضم. وعندما يؤخذ الزعتر بانتظام، فقد يساعد على تقليل أعراض متلازمة القولون العصبي والمغص الذي تسببه تشنجات الأمعاء.

ويعمل الزعتر أيضا عن طريق الاسترخاء في عضلات المعدة، مما يساعد على تخفيف أمراض الجهاز الهضمي، مثل عسر الهضم، وفقدان الشهية، والتهاب المعدة المزمن. وكمصدر جيد لمضادات الأكسدة، يحتوي الزعتر أيضا على المواد الغذائية مثل فيتامين K، والألياف، والكروم، والمنغنيز، والكالسيوم، والحديد والبيوفلافونويدات التي تفيد الجسم.

8- الهال Cardamom

من التوابل الشعبية في آسيا، وغالبا ما يضاف إلى الطعام الهندي، ونظرا لخصائصه المضادة للتشنج ولطبيعته المسكنة، يخدم الهال كعلاج فعال لكثير من الأمراض التي تؤثر على الجهاز الهضمي، ويحتوي على مكونات الزيوت الطيارة، التي تعتبر مفيدة لتهدئة الأمعاء والمعدة.

ومن المعروف أيضا أنه يفيد في تخفيف مشاكل المعدة، وعسر الهضم، وانتفاخ البطن، والإمساك ومشاكل الجهاز الهضمي الأخرى.

9- الروزماري Rosemary

يعتقد أن هذه الشجيرة العطرة مفيدة للمعدة والهضم بشكل عام. كما أنها تعزز هضما أفضل وأقوى، من خلال إزالة السموم من الكبد وتحفيز إنتاج الصفراء. وبالإضافة إلى فائدتها كفاتح للشهية، تساعد الروزماري أيضا على تخفيف عسر الهضم، و انتفاخ البطن

سلالة جديدة من إنفلونزا الطيور في الصين .. يمكن أن تتحول لوباء

«رويترز» : قال باحثون أول أمس إن تجارب معملية على سلالة جديدة من فيروس إتش7إن9 من إنفلونزا الطيور في الصين تشير إلى أن الفيروس يمكن أن ينتقل بسهولة بين الحيوانات ويتسبب في تفشي مرض فتاك مما يزيد المخاوف من احتمال التسبب في وباء بين البشر.

وتنتشر سلالة إتش7إن9 من إنفلونزا الطيور في الصين منذ عام 2013 وتسببت في إصابة أشخاص بأمراض شديدة لاختلاطهم بدواجن مصابة. لكن في العام الماضي زاد عدد حالات الإصابة بين البشر وانقسم الفيروس لسلالتين مختلفتين لدرجة أنهما لا يستجيبان للأمصال الموجودة.

وأصبحت إحدى السلالتين خطيرة إلى حد اكتسابها القدرة على قتل الطيور المصابة مما يمثل خطرا على الأسواق.

ودرس باحثون من الولايات المتحدة واليابان عينة من تلك السلالة الجديدة لمعرفة مدى انتشارها بين الثدييات ومنها حيوان ابن عرس الذي يعتبر أفضل نموذج حيواني لاختبار احتمالات انتقال عدوى الإنفلونزا بين البشر.

وفي الدراسة التي نشرت في دورية (سيل هوست ميكروب) اختبر يوشيهيرو كاوا أوكا الخبير في مرض الإنفلونزا في جامعة ويسكونسن وزملاؤه تلك السلالة التي سحبت من شخص توفي بالعدوى في الربيع الماضي.

وخلص الباحثون إلى أن الفيروس انقسم بفاعلية في الفئران وحيوان ابن عرس ورئيسيات غير بشرية.

ولاختبار العدوى وضع الفريق قوارض سليمة قرب حيوانات مصابة بالفيروس فانتشر بسهولة من قفص لآخر مما يشير إلى أن تلك السلالة قادرة على الانتقال عبر الرذاذ الصادر عن الجهاز التنفسي أثناء العطس أو السعال.

وتوفي اثنان من القوارض من أصل ثلاثة انتقلت إليها العدوى فيما قال عنه كاوا أوكا إنه أمر "استثنائي للغاية" لأنه يشير إلى أن الفيروس يمكنه أن يتسبب في أعراض مرضية شديدة حتى بأقل أعداد منه.

وقال مايكل أوسترهولم خبير الأمراض المعدية بجامعة مينيسوتا "النتائج مقلقة جدا فيما يتعلق بتداعيات ما يمكن لسلالة إتش7إن9 أن تفعله في الأيام المقبلة فيما يتعلق بالعدوى بين البشر".

ومنذ عام 2013 بلغ عدد حالات الإصابة بفيروس إنفلونزا الطيور من سلالة إتش7إن9 1562 في الصين توفي منهم 612 على الأقل. وتوفي نحو 40 بالمئة من الحالات التي دخلت المستشفيات مصابة بالفيروس.

وفي موجات الانتشار الأربع الأولى لم يظهر الفيروس كثيرا من التحور لكن في موسم انتشار الإنفلونزا الأخير بلغ عدد الحالات البشرية 764 وهو ما يشكل نحو نصف إجمالي عدد الحالات منذ عام 2013.

وقال أوسترهولم "العالم كله قلق من ذلك".

5 أطعمة صديقة لقلبك .. بعضها قد تجهله!

«العربية» : يقدر المركز الوطني الأمريكي للإحصاءات الصحية أن أكثر من 68 مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها يعانون من شكل واحد أو أكثر من أمراض القلب والأوعية الدموية، بحسب موقع «herbs-info».

ويعتقد أن بعض الأعشاب مفيدة لمكافحة أمراض القلب، إلا أنه ينبغي إجراء المزيد من البحوث قبل اعتماد ذلك، ودائما يجب استشارة الطبيب المعالج قبل استخدام الأعشاب في العلاج.

وهناك قائمة من الأعشاب والنباتات والأغذية الطبيعية التي تعطي نتائج مشجعة فيما يخص صحة القلب، ومنها:

1 -الثوم Garlic

أظهرت العديد من الدراسات بالفعل كيف أن تناول الثوم يوميا يخفض الكوليسترول الضار، في حين يزيد من الكوليسترول الجيد. ووجدت التجارب السريرية الصغيرة أن الثوم قادر على تنظيم ضغط الدم، وتحسين الدورة الدموية وتثبيط تراكم الصفائح الدموية التي يمكن أن تؤدي إلى السكتات الدماغية.

2 – الكاكاو Cacao

يساعد الكاكاو القلب حيث إنه غني بالثيوبرومين والإبيكاتشين (وهي عناصر تعزز الأداء السليم للأوعية الدموية). وفي إحدى التجارب العشوائية التي أجريت في سويسرا، تبين أن الشوكولاتة الغنية بالفلافانول تفيد وظائف الأوعية الدموية والصفائح بين المرضى الذين يعانون من قصور القلب الاحتقاني على المدى الطويل والقصير.

3 -التوت

يشتهر التوت بقدرته على تحسين صحة الأوعية الدموية الدقيقة، وتعزيز جدران الأوعية الدموية وتحفيز تشكيل الشعيرات الدموية الجديدة. كما تبين من دراسة أجريت عام 2011، أن هناك آثارا وقائية محتملة من مستخلص التوت ضد تسمم الأوعية الدموية بسبب خصائصه المضادة للأكسدة.

4 -الجينسنغ Ginseng

كشفت الدراسات السريرية أن لهذه العشبة فوائد قيمة في علاج أمراض القلب. وعلى الرغم من أن هناك حاجة لمزيد من الدراسات لمواصلة التحقيق في الآليات المعقدة التي يقوم بها الجينسنغ لحماية القلب، أظهرت تجارب متعددة نتائج واعدة لدور الجينسنغ في مكافحة مرض الشريان التاجي وتضخم القلب.

5 – العنب Grapes

يفيد الاستهلاك المنتظم للعنب قلب الإنسان بشكل كبير. وتبين الأبحاث أن العنب مصدر جيد للفلافونويدات، التي تساعد على محاربة ارتفاع ضغط الدم والحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتضرر عضلة القلب.

دراسة تربط بين التلوث وملايين الوفيات في مختلف أنحاء العالم

"رويترز" : أظهرت دراسة دولية كبيرة أن التلوث يقتل ملايين الأشخاص في مختلف أنحاء العالم مشيرة إلى أن غالبية الوفيات تكون ناجمة عن أمراض يسببها التلوث مثل أمراض القلب والسكتات وسرطان الرئة.

وأشارت الدراسة إلى أن غالبية الوفيات الناجمة عن التلوث، أي نحو 92 بالمئة، تقع في الدول الفقيرة أو متوسطة الدخل. وأضافت أن التلوث مرتبط بنحو ربع العدد الإجمالي للوفيات في دول تنمو فيها الصناعة بسرعة مثل الهند وباكستان والصين وبنجلادش ومدغشقر.

وقال فيليب لاندريجان وهو أستاذ في كلية أيكان للطب في ماونت سايناي بالولايات المتحدة وشارك في الدراسة "إن التلوث أكثر بكثير من مجرد تحد بيئي. إنه خطر شديد ومنتشر يؤثر على أوجه عديدة من صحة البشر".

وقالت الدراسة إن التلوث له علاقة بنحو تسعة ملايين حالة وفاة في عام 2015.

وأضافت أن الهواء الملوث لأسباب مختلفة من وسائل المواصلات والإنتاج الصناعي إلى النيران المستخدمة في التدفئة كان السبب الأكبر في الوفيات إذ أسفر عن نحو 6.5 مليون حالة وفاة.

وجاءت المياه الملوثة في المرتبة الثانية لتسببها في نشر أمراض الجهاز الهضمي والعدوى الطفيلية مما أدى إلى وفاة 1.8 مليون شخص.

وكان أكبر عدد من الوفيات الناجمة عن التلوث عام 2015 في الهند بواقع 2.5 مليون شخص تليها الصين بواقع 1.8 مليون شخص.

واستخدم البحث الذي أجراه نحو 40 عالما دوليا بيانات من معهد القياسات الصحية والتقييم التابع لجامعة واشنطن ونشر في دورية لانسيت الطبية يوم الجمعة.