

الغريب هونرت

المضادات

الحيوية العشبية



من المهم أن نعرفه الجميع عن هذه النباتات العشبية القوية:

طرق استخدامها يمكن للمبتدئين استخدام الأعشاب

والأعشاب العشبية للشفاء

القريف هويرت

المضادات

الحيوية العشبية



من المهم أن نعرف الجميع عن هذه النباتات العشبية القوية:
طرق استخدامها يمكن للمبتدئين استخدام الأعشاب
والحبس العشبية للشفا.

المضادات الحيوية العشبية

ما يجب أن يعرفه الجميع عن هذه
العلاجات العشبية القوية: طرق غير معروفة
يمكن للمبتدئين استخدام الأعشاب والأدوية
العشبية للشفاء

كتب بواسطة

الخريف هوبرت

حقوق الطبع والنشر 2019 - الخريف هوبرت ©

كل الحقوق محفوظة

لا يجوز إعادة إنتاج المحتوى الموجود في هذا الكتاب أو نسخه أو نقله دون الحصول على إذن كتابي مباشر من المؤلف أو الناشر.

لن يتم تحت أي ظرف من الظروف تحمل أي لوم أو مسؤولية قانونية ضد الناشر أو المؤلف عن أي أضرار أو تعويضات أو خسارة مالية بسبب المعلومات الواردة في هذا الكتاب، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر.

إشعار قانوني

هذا الكتاب محمي بحقوق الطبع والنشر. إنه للاستخدام الشخصي فقط. لا يجوز لك تعديل أو توزيع أو بيع أو استخدام أو اقتباس أو إعادة صياغة أي جزء أو محتوى في هذا الكتاب دون موافقة المؤلف أو الناشر.

إشعار إخلاء المسؤولية

يرجى ملاحظة أن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة هي للأغراض التعليمية والترفيهية فقط. لقد تم بذل كل الجهود لتقديم معلومات دقيقة وحديثة وموثوقة

وكاملة. لا توجد ضمانات من أي نوع معلنة أو ضمنية. يقر القراء بأن المؤلف لا يشارك في تقديم المشورة القانونية أو المالية أو الطبية أو المهنية. تم استخلاص محتوى هذا الكتاب من مصادر مختلفة. يرجى استشارة أحد المتخصصين المرخصين قبل تجربة أي من التقنيات الموضحة في هذا الكتاب

من خلال قراءة هذه الوثيقة، يوافق القارئ علي أن المؤلف ليس مسؤولاً تحت أي ظرف من الظروف عن أي خسائر، مباشرة أو غير مباشرة، يتم تكبدها نتيجة لاستخدام المعلومات الواردة في هذه الوثيقة، بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، الأخطاء والسهو. ، أو عدم الدقة

جدول المحتويات

[مقدمة](#)

الفصل الأول: [ما يجب أن يعرفه الجميع عن المضادات الحيوية](#)

الفصل الثاني: [الحقيقة حول المضادات الحيوية العشبية والطب العشبي](#) الفصل الثالث: [المضادات](#)

[الحبوة العشبية الأكثر شيوعًا التي تعمل مثل السحر](#) الفصل الرابع: [هل يريد شخص آخر تقوية](#)

[جهاز المناعة لديه؟](#)

الفصل الخامس: [طرق غير معروفة يمكن أن تساعد بها طب الأعشاب في علاج الأمراض الشائعة](#)

الفصل السادس: [كيفية التأكد من استخدام الأدوية العشبية بالطريقة الصحيحة](#)

الفصل السابع: [أنشئ مجموعة من الأدوية العشبية التي يمكنك أن تفخر بها](#)

[خاتمة](#)

[مراجع](#)

مقدمة

طب الأعشاب هو أساس الطب التقليدي. على الرغم من عدم وجود طريقة لإثبات ذلك بشكل شرعي منذ قرون، إلا أن هناك قدرًا هائلًا من اليقين بين الخبراء والأشخاص العاديين بأن البشر استخدموا النباتات للأغراض الطبية طوال فترة وجودنا. يعود تاريخنا في علاج الأمراض والالتهابات والإصابات إلى آلاف السنين، وهو الوقت الذي لم يكن لدينا فيه خيار سوى إيجاد الحلول بما توفره لنا الطبيعة. نظرًا لأن البشر كانوا في يوم من الأيام صيادين وجامعين بسبب الظروف والمناطق المحيطة، فمن الجيد أنهم استخدموا نفس المنهجية لأغراض الشفاء. نحن نعلم أن الحيوانات كانت ولا تزال لديها هذه الغريزة، حيث تجد طريقها نحو النباتات ذات الخصائص الطبية عندما تحتاج إلى ذلك. في الواقع، من المحتمل أن البشر تعلموا هذا السلوك من الحيوانات. بعد كل شيء، نحن أنفسنا حيوانات.

هناك فوائد واسعة النطاق لطب الأعشاب، وبعضها يشمل حقيقة أنه يمكن الوصول إليه بسهولة وبأسعار معقولة في كثير من الأحيان. يشير طب الأعشاب - المعروف باسم طب الأعشاب - إلى استخدام النباتات الطبية وعلم النبات. إنه جزء ضخم وقديم من تاريخنا، يعود إلى عصور ما قبل التاريخ حتى القرن التاسع عشر، عندما تم اكتشاف أن أنواعًا مختلفة من الجراثيم تسبب أنواعًا مختلفة من الأمراض تتراوح من الأمراض الفيروسية البسيطة إلى الالتهابات الإنتانية. قبل هذا الاكتشاف استخدمنا النباتات للشفاء قدر استطاعتنا. في هذه المرحلة الزمنية تقريبًا، جاء عصر المضادات الحيوية عندما تم اكتشاف البنسلين، بعد بضعة عقود، في بريطانيا العظمى وتم إنتاجه بكميات كبيرة في أمريكا خلال الحرب العالمية الثانية، مما جعل الدواء المنقذ للحياة متاحًا في جميع أنحاء العالم. هذا الدواء المشتق من نوع من العفن يسمى البنسليوم، يمثل أحد أعظم التطورات في الطب العلاجي.

ومع ذلك، فإن المعرفة بأن بعض البكتيريا والفطريات يمكن أن تقتل أو تمنع نمو بعض الجراثيم تعود إلى قرون مضت. على سبيل المثال، كان من المعروف أن المصريين القدماء استخدموا كمادات مصنوعة من الخبز المتعفن على أي جروح ملتهبة. ربما لم يعرفوا سبب نجاح ذلك أو الأسباب العلمية وراء نجاحه، لكنهم كانوا متقدمين، على عصرهم بأكثر من طريقة. كانت المضادات الحيوية في الأصل طبيعية بالكامل بدلاً من السوائل والحبوب السائدة الآن، وهي تشتمل على العديد من المكونات الشائعة التي يمكن لأي شخص تقريبًا التعرف عليها.

قبل اكتشاف البنسلين، لم تكن هناك طريقة فعالة لعلاج أمراض أخرى مثل الالتهاب الرئوي. وحتى ذلك الحين كانت المستشفيات مكانًا للأشخاص الذين يصابون بتسمم الدم ونحوه من الخدوش والجروح البسيطة. ولم تكن هناك طريقة لضمان علاج هذه الأشياء لأنه لم يكن هناك شيء اسمه المضادات الحيوية. لذلك، كل ما يمكن للناس فعله هو الانتظار والأمل في أن جهاز المناعة في الجسم سيقاوم كل

ما يمرضه. وبطبيعة الحال، كان هذا يعني الترحيب بالمضادات الحيوية، وإجراء الأبحاث لإنتاج المزيد منها، كل منها مصمم لعلاج أشياء محددة

مع ضمان علاج العديد من المضادات الحيوية والمحاليل الكيميائية، تم إهمال المضادات الحيوية العشبية والأدوية. إحدى المشاكل في هذا هو أن أجسامنا وأجهزتنا المناعية وبعض أنواع العدوى أصبحت مقاومة للعلاجات التي يصنعها الإنسان بسبب قدرة البكتيريا على التكيف والدفاع ضد الهجمات مثل المضادات الحيوية. عمليا، تناول الجميع المضادات الحيوية في وقت أو آخر

يتم وصفها بشكل شائع وفي بعض الأحيان يتم وصفها بشكل مبالغ فيه، مما قد يؤدي إلى قدر كبير من المخاوف. تشمل بعض المخاوف زيادة قدرة البكتيريا على مقاومة المضادات الحيوية، والآثار الجانبية مثل الحساسية واضطراب الجهاز الهضمي، وعدم توازن الأمعاء. كل هذه يمكن أن تؤثر سلبا على الصحة

قد يكون هذا مدعاة للذعر إذا لم يكن الشخص علي دراية بالأعشاب، على افتراض أن المضادات الحيوية والأدوية الكيميائية الحديثة أفضل مما توفره الطبيعة. على العكس من ذلك، تعتبر العلاجات العشبية بديلاً فعالاً تماماً للعلاجات القياسية. في الواقع، لقد أصبحت أكثر شعبية في الآونة الأخيرة مع ارتفاع حالات العدوى المقاومة، للمنتجات التي يصنعها الإنسان. لم يتم اختبار العديد من العلاجات بشكل صحيح ولكن يتم إجراء دراسات لتطوير أدوية جديدة بمكونات طبيعية. ويرجع ذلك إلى ارتفاع أعداد البكتيريا المقاومة للأدوية. ولهذا السبب زادت معرفتنا بالعلاجات العشبية

إذا كنت تتطلع إلى دمج المزيد من العلاجات العشبية في حياتك، فإن هذا الكتاب يمثل أساساً متيناً للبدء به. سنغطي أساسيات العلاج بالأعشاب، بالإضافة إلى إلقاء نظرة أكثر شمولاً على نظيراتها من صنع الإنسان لكشف الحقيقة حول كلا الشكلين من الأدوية. كلاهما لديه الوقت والمكان، لذا فمن الأفضل التأكد من أنك على اطلاع كامل بجميع فوائدهما لتحقيق أقصى استفادة من أي منهما. تابع القراءة لمعرفة المزيد

يرجى ملاحظة أنه يجب عليك دائماً استشارة طبيبك قبل استخدام أي علاجات عشبية، خاصة إذا كنت تعالج أو تم علاجك بأدوية موصوفة طبيًا. مثلما يمكن للأدوية التقليدية أن تسبب آثاراً جانبية، كذلك يمكن للبدايل العشبية أن تسبب آثاراً جانبية والأكثر من ذلك، من الممكن أن يكون لديهم تفاعلات ضارة مع الأدوية و/أو المكملات الغذائية الأخرى التي تتناولها

ومن بين ما سنتناوله في هذا الكتاب ما يلي:

- الفرق بين المضادات الحيوية الصناعية والعشبية
- والغرض منها إما من حيث علاج الأمراض والالتهابات والأمراض
- حقيقة المضادات الحيوية التقليدية وتأثيراتها وأنواعها وأشكالها
- أهمية الجهاز المناعي في الجسم وكيفية تقويته ولماذا يجب عليك ذلك

- أمثلة على الأدوية العشبية وتأثيراتها على الجسم وكيفية الحصول على أقصى استفادة منها
- أي وجميع الآثار الجانبية المتعلقة بالأدوية العشبية التي يجب أن تكون على دراية بها للحفاظ على سلامتك
- دليل لبناء مجموعة الأدوية العشبية الخاصة بك لتحقيق أقصى استفادة من هذه البدائل الطبيعية
- قائمة بالقراءات الموصى بها والتي ستساعدك على تعزيز معرفتك بموضوع العلاج بالأعشاب، وتعرفك على زراعة الأعشاب الخاصة بك، وتعلمك كيفية استخدام معرفتك الجديدة لصنع علاجاتك العشبية

الفصل 1

ما يجب أن يعرفه الجميع عن المضادات الحيوية

سنتحدث في هذا الفصل عن المضادات الحيوية بشكل عام. سيبدأ العديد من الأفراد في التطلع إلى المضادات الحيوية الكيميائية كشكل من أشكال العلاج، ولكن ما يحدث في النهاية هو أنهم لا يفهمونها على المستوى الكيميائي في البداية. جسم الإنسان هو كائن حي معقد بشكل لا يصدق، وما زال يتعين علينا اكتشاف الكثير عنه. ما نفهمه هو أنه عندما تكون هناك عدوى، يمكننا محاربتها بمركبات مختلفة. دعونا نلقي نظرة أخرى على ماهية المضادات الحيوية على مستوى بسيط. هذه هي المعلومات التي يجب أن يعرفها الجميع عن المضادات الحيوية. وليس فقط المهتمين بالعلاجات العشبية

ما هو الغرض من المضادات الحيوية؟



الغرض من المضادات الحيوية بسيط؛ أنها تساعد جسمك على مكافحة الالتهابات. هذه أدوية قوية تستخدم غالبًا لعلاج الأمراض التي تسببها البكتيريا، والمعروفة أيضًا باسم *الجرثيم*. لا يتم تضمين الفيروسات في قائمة الأمراض هذه لأن المضادات الحيوية غير فعالة ضدها. والسبب هو أنه على عكس معظم البكتيريا، فإن الفيروسات بسيطة وليست معقدة مثل الالتهابات الأخرى. لديهم طرق مختلفة للبقاء والتكاثر. فبدلاً من مهاجمة الجسم نفسه، يستخدم خلايا الجسم نفسه للهجوم. تعمل المضادات الحيوية على استهداف المهاجم، وفي حالة العدوى الفيروسية، فإنها تهاجم الجسم نفسه، مما يعني أنه ليس لها هدف محدد وبالتالي لا يمكنها القيام بما صممت من أجله. يجب على جهاز المناعة في الجسم محاربة العدوى الفيروسية. ولهذا السبب يُنصح الأشخاص بتناول الفيتامينات والمكملات الغذائية المناسبة لتعزيز جهاز المناعة لديهم عند الإصابة بفيروسات مثل نزلات البرد، والتي يمكن العثور على معظمها بشكل طبيعي في الفواكه والخضروات والمكسرات والبقوليات والفاصوليا، وكذلك العجاف. اللحم. هذه معروفة بشكل شائع ويتم تجميعها على أنها أطعمة خارقة.

في الآونة الأخيرة، أصبحت بعض أنواع المضادات الحيوية غير فعالة ضد البكتيريا التي كانت قادرة على التخلص منها في السابق. ويرجع ذلك إلى الإفراط في استخدام مثل هذه الأدوية. عندما تم تقديم المضادات الحيوية لأول مرة، لم يكن من المعروف أن البكتيريا يمكنها التعلم والتكيف. لو كان الأمر كذلك، لربما كنا أكثر حرصًا بشأن عدد المرات التي وصفنا فيها هذا الدواء المعجزة. وفي الوقت الحالي علينا أن نتعلم من عواقب أفعالنا، وهذا يعني أن الممارسين الصحيين أصبحوا أكثر حرصًا بشأن متى ولماذا يصفون المضادات الحيوية الآن.

بشكل عام، يتم إجراء الاختبارات من قبل ممارس صحي قبل أن يتم إعطاؤك دورة من المضادات الحيوية. تحدد هذه الاختبارات ما إذا كنت تحتاج بالفعل إلى المضادات الحيوية، وإذا كنت تحتاج إليها، فما هو العلاج الأفضل لعلاج ما تعاني منه. في بعض الأحيان، يكون الجسم قادرًا على مقاومة ما يهاجم جهازه المناعي دون مساعدة المضادات الحيوية. في مثل هذه الحالة، على الرغم من أن المضادات الحيوية قد تخفف الأعراض و/أو تعالج المرض، إلا أنه سيكون من الأفضل السماح للجسم بالتعافي من تلقاء نفسه. وذلك لأن المضادات الحيوية - مثل جميع الأدوية الأخرى - يمكن أن يكون لها آثار جانبية محتملة. كما ذكرنا من قبل، يمكن أن يصبح الجسم - مقاومًا للمضادات الحيوية، كلما زاد استخدامها. وهذا يعني أنه عندما نحتاج إليهم حقًا في موقف حياة أو موت محتمل، فقد لا يعملون في الواقع بعد الآن.

يعمل المضاد الحيوي عن طريق منع البكتيريا من إكمال عمليات معينة عن طريق منعها من التكاثر كما يمكن أن يحدث بطرق مختلفة، أو عن طريق قتلها. ومن خلال القيام بذلك، فإنها تسمح لدفاعات الجسم الطبيعية بالمقاومة. هناك أنواع مختلفة من المضادات الحيوية المستخدمة لمحاربة أنواع مختلفة من البكتيريا.

كل ما تحتاج لمعرفته حول استخدام المضادات الحيوية

هناك الكثير لتفريغه حول المضادات الحيوية. سواء كان الأمر يتعلق بقدرتهم على مقاومة بعض الأدوية، أو الآثار الجانبية التي تعاني منها، فمن الضروري فهم كل ما يدخل في هذه العلاجات. كلما عرفت أكثر، أصبح من الأسهل تحديد ما يناسبك وما لا يناسبك.

مقاومة المضادات الحيوية

في جوهر الأمر، مصطلح "مضاد حيوي" يعني "معارضة الحياة". هذا يأتي من جذوره اليونانية. في هذه الحالة، فإنهم يعارضون حياة المواد، المعروفة أيضًا باسم البكتيريا الضارة بنا.

في هذا القسم، سنتناول مقاومة المضادات الحيوية بشكل أكثر شمولاً. لقد حددنا ماهية مقاومة المضادات الحيوية في شكلها الأساسي، ولكن ماذا يعني ذلك بالضبط بالنسبة للجنس البشري؟ واصل القراءة إذا كنت تريد معرفة سبب خطورة هذا الأمر ولماذا نحتاج إلى محاولة التغلب عليه قبل أن يهزمنا.

هذا ما يحدث إذا كان لديك مقاومة للمضادات الحيوية:

- إذا كانت العدوى البكتيرية التي تعانيها مقاومة للمضادات الحيوية، فستستمر العدوى لفترة أطول من المعتاد.
- قد تكون هناك مضاعفات مع العدوى. تتفاقم بعض حالات العدوى وتنتشر في جميع أنحاء الجسم مع مرور الوقت. في حالة التهاب الجهاز

التنفسي، يبدأ في الصدر ويمكن أن يصل في النهاية إلى الرئتين، وهو أمر خطير، خاصة عند أولئك الذين لديهم تاريخ من مشاكل في التنفس و/أو القلب و/أو الرئة.

- نظرًا لأن العدوى يمكن أن تستمر لفترة أطول، فهناك خطر كبير من نقلها إلى أشخاص آخرين، وبالتالي خلق مآزق بسبب تزايد مشكلة مقاومة المضادات الحيوية. سيحتاج هؤلاء الأشخاص الآن إلى المضادات الحيوية ولكن من خلال الإصابة بالبكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية، فمن المحتمل أن يواجهوا نفس المشكلة. وهكذا، سوف يستمر

كيفية تجنب انتقال البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية إلى

- لا تتناول أبدًا المضادات الحيوية عندما لا تحتاج إليها
- لا تتناول أبدًا المضادات الحيوية للفيروسات مثل نزلات البرد والأنفلونزا
- تناول المضادات الحيوية دائمًا تمامًا كما هو موصوف وتوجيهات، دون استثناءات
- احرص دائمًا على الاهتمام بالنظافة الجيدة وممارستها، حيث تواجه البكتيريا صعوبة في التكاثر في بيئة نظيفة

نظرًا لأنك تتخذ موقفًا في مكافحة مقاومة المضادات الحيوية، اطلب من أصدقائك وعائلتك أن يفعلوا الشيء نفسه. كثير من الناس لا يعرفون هذا الوباء. إن مهمتنا هي نشر الأخبار؛ وإلا فلن يتحسن أحد أبدًا

آثار جانبية

كما نعلم الآن، فإن السبب الرئيسي الذي يجعل الناس يتعدون عن الطب التقليدي ويتجهون نحو العلاج بالأعشاب والمعالجة المثلية بدلاً من ذلك هو مقاومة المضادات الحيوية، ولكن كيف يحدث ذلك؟ هناك احتمال أن تتمكن المضادات الحيوية من قتل بعض البكتيريا التي تهاجم نظامنا، ولكن ليس كلها. إن ما تتركه المضادات الحيوية وراءها يمكن أن يؤدي إلى المقاومة أثناء نموها وتكاثرها بالمعرفة الجديدة حول كيفية عمل المضادات الحيوية وكيفية الدفاع ضدها

ومع ذلك، هناك الكثير لتتعلمه عن المضادات الحيوية أكثر من مجرد حقيقة أن أجسامنا والبكتيريا الجديدة يمكنها محاربتها. على سبيل المثال، يمكن أن يكون للمضادات الحيوية آثار جانبية أكثر بكثير، كما هو مذكور غالبًا في طباعة صغيرة على الإدخالات الطويلة للغاية التي تأتي مع أي علبة دواء. يمكن أن يكون بعضها شديدًا وفي بعض الحالات، قد يكون مميتًا

بعض الآثار الجانبية الشائعة للمضادات الحيوية – والتي تؤثر بشكل عام على الجهاز الهضمي – هي كما يلي

- مقاومة المضادات الحيوية (لكنك تعلم ذلك)
 - الإسهال، الذي يمكن أن يكون شديدًا في بعض الأحيان لدرجة أنه قد يكون مميتًا
 - القيء والغثيان، والذي عادة ما يكون خفيفًا
 - الانتفاخ وعسر الهضم وفقدان الشهية
 - ردود الفعل التحسسية التي يمكن أن تكون مميتة مرة أخرى
- معظم الآثار الجانبية ليست شديدة. وهي تهدأ عمومًا بمجرد الانتهاء من تناول المضادات الحيوية. وفي أحيان أخرى، يمكن أن تكون الحالات أسوأ وتتطلب عناية طبية فورية من قبل ممارس صحي متخصص، خاصة في حالة ردود الفعل التحسسية الخطيرة.

ردود الفعل التحسسية



غالبًا ما يتم التغاضي عن الحساسية عندما يتعلق الأمر بالمضادات الحيوية لحقيقة بسيطة مفادها أننا جميعًا نعرف بشكل عام حساسياتنا وما يجب تجنبه. ومع ذلك، من المهم أن تكون على دراية بنوع رد الفعل التحسسي وكيفية الاستجابة له، خاصة عندما يتعلق الأمر بالأطفال. ومن المفارقات أن أول مضاد حيوي تم اختراعه على الإطلاق هو البنسلين الذي يكرهه الناس في أغلب الأحيان. تعد ردود الفعل

،التحسسية أحد الآثار الجانبية للمضادات الحيوية ويمكن أن تأتي بدرجات مختلفة كل منها يتطلب علاجًا خاصًا به. بعض ردود الفعل التحسسية الشائعة للمضادات الحيوية هي كما يلي:

- طفح جلدي، حكة و/أو مرتفعة. وتعرف هذه باسم خلايا النحل
 - السعال والصفير، وعادة ما يرتبط بضيق الحلق
 - صعوبات في التنفس كما هو مذكور أعلاه -
 - الحساسية للضوء، وغالبًا ما تسببها المضادات الحيوية المعروفة باسم التتراسيكلين. يسبب حساسية الجلد لأشعة الشمس ومصادر الضوء الاصطناعية. يجب تجنب الضوء عند تناول هذه الأدوية حتى لا تهيج الجلد و/أو العينين
 - الفلوروكينولونات، وهي حالة نادرة من الضرر والإعاقة تؤثر على الجهاز العصبي والمفاصل والعضلات والأوتار. يتضمن هذا عادةً إحساسًا شديدًا بالدبابيس والإبر، خاصة في الركبتين والمرفقين. يجب معالجته على الفور حيث أن هناك احتمال لحدوث ضرر دائم
 - الحساسية المفرطة، على الرغم من أنها نادرة، تشمل التنفس الضحل وزيادة ضربات القلب، والجلد الرطب، والقلق و / أو الذعر، والدوار أو الإغماء الذي يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوعي أو الانهيار
- من بين هذه الأمثلة، الحساسية المفرطة هي الأكثر خطورة. يتم علاج معظم هذه الحالات بسرعة باستخدام مضادات الهيستامين (أدوية الحساسية)، ولكن الحساسية المفرطة يمكن أن تسبب إغلاق الحلق إلى درجة عدم القدرة على التنفس. من المهم الاتصال بغرفة الطوارئ أو الذهاب إليها بمجرد ملاحظة أي من هذه الأعراض.

خطة العلاج

معظم الناس لا يطرحون أسئلة عندما يتعلق الأمر بالمضادات الحيوية. في الواقع لا يطرح معظم الأشخاص عمومًا أسئلة على الأطباء على الإطلاق، ليس حول الأدوية التي وصفوها لهم. عندما يتم طرح الأسئلة، فهي بشكل عام تتعلق بالتشخيص

بعض الأمثلة الشائعة

- ما الخطأ؟ ما هي العدوى؟
- مالذي يمكننا فعله حيال هذا؟ ما هي خطط العلاج الممكنة؟
- كم من الوقت سيستغرق زوال العدوى؟ ما هي مدة الدورة العلاجية؟

:عمليا لا أحد يسأل

- كيف تعرف ما هي العدوى؟
- وهل هناك طرق بديلة لعلاجها؟
- ما هي التوجيهات الدقيقة فيما يتعلق بتناول الدواء؟
- ما هي الأعراض الجانبية؟
- هل سيكون هناك أي فحوصات بعد العلاج للتأكد من زوال العدوى أو عدم وجود فرصة لعودتها؟

كما ذكرنا سابقًا، من المهم استخدام المضادات الحيوية فقط عند الضرورة القصوى الاستخدام غير المناسب يمكن أن يكون ضارًا بصحة الفرد. الاستخدام المفرط يمكن أن يجعل الجسم ينمو مقاومة.

يجب أن تكون هذه الأشياء معروفة للجميع، ولكن في معظمها، فهي ليست كذلك ولهذا السبب يوجد هذا الدليل. إنه هنا لمساعدتك على فهم أنواع الأشياء التي يجب أن تبحث عنها عندما يتعلق الأمر بالمضادات الحيوية، ومتى يكون الدواء ضروريًا بالفعل للاستخدام، وإذا كانت هناك بدائل عملية مشروعة للأدوية الموصوفة (خاصة النوع الطبيعي)، وما يجب فعله مرة واحدة ثم الانتهاء من الدورة.

قبل كل شيء، يجب عليك دائمًا مراجعة الطبيب المختص قبل استبدال الدواء أو اختيار البدائل. هناك الكثير من المعلومات الخاطئة فيما يتعلق بالطب، والتي يمكن أن تؤدي إلى أضرار جسيمة. لا يمكن الحصول على بعض الأدوية إلا إذا تم وصفها، من قبل متخصص. وبنفس الطريقة تقريبًا، لا يمكن استبدال بعض الأدوية، وبالتالي إذا استخدم الشخص البديل العشبي المفترض مع وجود انطباع بأنه يمكن أن يفعل نفس الشيء الذي تفعله الأدوية الموصوفة، فقد ينتهي به الأمر إلى موقف خطير وربما مميت.

علاوة على ذلك، عند زيارتك للطبيب، لا تضغط عليه أبدًا ليعطيك الدواء. لنكن صادقين؛ لا أحد يحب نزلات البرد أو الأنفلونزا. الجميع يريد التخلص من العدوى، الفيروسية في أسرع وقت ممكن. ففي نهاية المطاف، فهي تجعلنا نشعر بالسوء وتتدخل مع جداولنا في كل من العمل والدوائر الشخصية، وتعبث بالطريقة التي نعالج بها أفكارنا في بعض الأحيان، مما يجعلنا نقاوم أي مهام يتعين علينا إنجازها ببساطة، وهي لا تفعل شيئًا إلا حقًا. بعيدًا إذا استرحنا وشربنا السوائل.

لسوء الحظ، لا يتمتع معظم الناس برفاهية تناول حساء الدجاج، أو شرب الخمر، أو النوم لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام. لدينا مسؤوليات ويقدر ما نرغب - وربما ينبغي لنا - لا يمكننا التخلص منها. هذا لا يعني أنه يجب عليك أن تسأل طبيبك عن العلاج السهل للجميع. وهذا ليس عادلاً بالنسبة للممارس، أي الشخص الذي تم تدريبه على مساعدة الناس، كما أنه ليس آمنًا على المدى الطويل. إذا كان من الممكن أن يختفي من تلقاء نفسه، كما تفعل عادةً العدوى الفيروسية والعديد من الأمراض

الأخرى، فمن الأفضل تركه يفعل ذلك تمامًا. لن تفعل المضادات الحيوية أي شيء على أي حال؛ سيكونون بمثابة الدواء الوهمي فقط.

قم دائمًا بإنهاء الدورة التدريبية الخاصة بك

من السهل الاعتقاد، في ضوء كل ما سبق، أن المضادات الحيوية ضارة أكثر من كونها مفيدة، ولكن هذا ليس هو الحال دائمًا. ولهذا السبب فإن الرأي المهني ضروري دائمًا تقريبًا. عندما يتعلق الأمر بمعالجة الالتهابات بشكل مناسب، وخاصة تلك التي تكون بكتيرية، فإن المضادات الحيوية هي واحدة من أكثر العلاجات فعالية. كل ما عليك فعله هو استخدامها بشكل صحيح.

تأكد من اتباع التعليمات التي أعطيت لك. يجب تناول المضادات الحيوية لفترة زمنية معينة، وفي أوقات محددة غالبًا. قد يُطلب منك تناول المضادات الحيوية مع أو بدون تناول الطعام. قد يتم إعطاؤك أدوية أكثر مما هو متوقع. قد يوصف لك مضاد حيوي مع نوع آخر من الأدوية، سواء كان ذلك مسكنًا للألم أو للمساعدة في تنظيف الجيوب الأنفية. ويجب اتباع هذه التوجيهات بعناية. مثال على الأخطاء التي يمكن أن تحدث إذا تم تعديل القواعد بشكل طفيف: إذا لم تتناول المضادات الحيوية مع الطعام أو بعده وفقًا للتعليمات، فقد تؤدي المضادات الحيوية إلى إتلاف بطانة المعدة ودخولك المستشفى بسبب التهاب الجدران أو قرحة المعدة. أسوأ بكثير من العدوى البكتيرية التي كنت تعاني منها.

عندما يوصف لك مضاد حيوي، يتم تذكيرك بإنهاء الدورة الكاملة. أنت تعرف التدريبات. كلنا نفعل. الصيدلي والممارس الصحي لا يقولان هذا من أجل المتعة. هذه ليست قاعدة فضفاضة. حتى لو كنت تشعر بتحسن، فأنت بحاجة إلى إنهاء الدورة كاملة مهما كان عدد الحبوب أو الملعقة أو الأيام التي تعادلها. إنها تعليمات خطيرة للغاية ويتجاهلها الكثير من الناس، مما يؤدي إلى مجموعة واسعة من الأشياء التي يمكن أن تسوء وتسوء. على سبيل المثال، كما ذكرنا من قبل، عندما لا تتمكن المضادات الحيوية من قتل جميع البكتيريا، فإن ما تبقى منها يمكن أن ينمو ويتكاثر. وهذا لا يؤدي فقط إلى مقاومة الدواء، مما قد يؤدي إلى الوفاة، بل يمكن أن يؤدي إلى عودة العدوى بشكل أقوى من ذي قبل، مما يعني زيارة أخرى للطبيب ووصفة أخرى. لدواء أصبح الجسم الآن ينمو مناعته ببطء.

شيء آخر يجب أن تتذكره هو أنه من المهم أن تنهي دورة المضادات الحيوية الخاصة بك. لا ينبغي أبدا أن تعطى لشخص آخر لأي شيء. لسبب واحد، هناك أنواع مختلفة من المضادات الحيوية، مما يعني أن تناول المضادات الحيوية لشخص آخر يمكن أن يؤدي إلى آثار جانبية ضارة ويزيد من المرض. الطب لديه القدرة على جعل الناس على ما يرام بنفس الطريقة التي لديه القدرة على مساعدتهم على التعافي. يجب إعطاء العلاج الصحيح وهذا يتطلب الاختبارات الصحيحة ورأي الطبيب المختص. لا تجعل وضع شخص آخر أسوأ لمجرد أن لديك بعض المضادات الحيوية.

التي تعتقد أنها قد تكون فعالة. علاوة على ذلك، لا تتناول المضادات الحيوية من أي شخص آخر.

لا تقم أبدًا بحفظ المضادات الحيوية الخاصة بك مرة أخرى. بداية، هذا خطأ نظرًا لحقيقة بسيطة وهي أن هذا يعني أنك لم تنهي الدورة التدريبية، وعلى الرغم من وجود احتمالية لقتل جميع البكتيريا، إلا أن هناك أيضًا احتمال أن تؤدي إلى تفاقم حالتك الحالية. ثانيًا، قد يؤدي استخدام المضادات الحيوية القديمة إلى تفاقم الحالة المستقبلية. ليس هناك ما يضمن أن المضادات الحيوية التي احتفظت بها ستساعد في علاج العدوى البكتيرية التالية التي تصاب بها. قد لا يكون الدواء الذي استخدمته لعلاج عدوى الكلى دواءً فعالاً لعدوى الجهاز التنفسي. وأيضًا، حتى لو كانت العدوى هي نفسها، فقد تفاقم الحالة مرة أخرى باستخدام الأدوية القديمة. قد تكون العدوى أقوى وبالتالي تحتاج إلى جرعة أقوى، وهو أمر يمكن أن يخبرك به الاختبار والتشخيص الذي أجراه أحد المتخصصين.

يمكن أن تفوق فوائد المضادات الحيوية في كثير من الأحيان المخاطر والآثار الجانبية، ولكن فقط عندما يتم تناولها بشكل صحيح ومناسب. فهي أدوية منقذة للحياة بخلاف ذلك. إذا كنت غير متأكد من أي وقت مضى، تحدث إلى طبيب مدرب

البكتيرية مقابل الفيروسية

نظرًا لأن المضادات الحيوية لا تفعل أي شيء للعدوى الفيروسية، فإن تناولها لن يحسن الطريقة التي تشعر بها، ولن يمنع العدوى من الانتشار إلى الآخرين إذا كانت معدية. للتمييز بين العدوى الفيروسية والبكتيرية، ستكون الطريقة الأسهل والأبسط دائمًا هي الاتصال بمختص. ومع ذلك، هناك بعض أنواع العدوى الفيروسية التي نعرفها جيدًا ويمكن التعرف عليها بسهولة

بعض الالتهابات الفيروسية الشائعة:

- نزلات البرد
- الأنفلونزا
- يحدث سيلان الأنف أحيانًا بسبب التغيرات البيئية أو الموسمية
- التهاب الحلق، وغالبًا ما يؤدي إلى التهابات الحلق أو يتأثر بالموسم والبيئة
- ومع ذلك، هناك بعض الالتهابات البكتيرية التي تحاكي أعراض الالتهابات الفيروسية مثل:
- التهاب الحلق العقدي هو عدوى بكتيرية وبالتالي يمكن علاجه بالمضادات الحيوية على الرغم من أنه قد يبدو وكأنه مجرد التهاب في الحلق. هذه عدوى شائعة تسبب ألمًا في الحلق والفم والرقبة، وغالبًا ما يشمل

تضخم الغدد الليمفاوية. وفي حالات نادرة، يمكن أن يسبب مضاعفات في القلب والكلية.

- يمكن الخلط بين التهابات المسالك البولية وتشنجات أو آلام في البطن ولكن من السهل التعرف عليها عن طريق الألم و/أو الإحساس بالحرقان عند التبول. من المهم علاج هذه الحالات بالمضادات الحيوية لأنها يمكن أن تتحول بسرعة وسهولة إلى التهابات في الكلية، وهي عدوى أكثر خطورة وربما مميتة. من الأساطير الشائعة أن عدوى المسالك البولية يمكن أن تختفي من تلقاء نفسها ويمكن علاجها بالعلاجات العشبية على العكس من ذلك، في حين أن الطرق البديلة قد تخفف بعض الأعراض، إلا أنه لا يمكن علاج هذه الالتهابات إلا باستخدام الدواء المناسب. والسبب هو أن أحد الأسباب الأكثر شيوعًا للعدوى هو البكتيريا وهي بكتيريا توجد عادة في أمعاء كل من البشر، E. coli، المعروفة باسم والحيوانات. عادة، هذه البكتيريا غير ضارة، ولكن هناك بعض السلالات السيئة بشكل خاص التي يمكن أن تسبب تشنجات شديدة، وقيء، وبراز دموي. في حالة التهابات المسالك البولية، فإن ما تفعله بكتيريا الإشريكية القولونية هو التمسك بالمسالك البولية بحيث يكون الشيء الوحيد الذي يمكنه محاربتها، وكذلك وقف انتشار البكتيريا الضارة إلى الكلية، هو النوع المناسب من المضادات الحيوية.

- يمكن أن يبدو السعال الديكي وكأنه مجرد أنفلونزا أو نزلات برد. وغالبًا ما يصاحبه احتقان في الجيوب الأنفية، بما في ذلك سيلان الأنف والعطس. يمكن التعرف عليه بشكل أكبر من خلال نوع معين من السعال الذي يبدو وكأنه "صياح" وعادة ما يتبعه شهيق شديد في التنفس. هذا المرض شديد العدوى ويمكن علاجه في الغالب عن طريق اللقاحات، ولكن يمكن استخدام المضادات الحيوية بطريقة أخرى. السعال الديكي عادة ما يكون علامة على وجود عدوى في الجهاز التنفسي، وهذا يعني أن البكتيريا الضارة قد انتشرت إلى الصدر والرئتين.

يمكن أن تندرج حالات العدوى الأخرى ضمن كلا الفئتين؛ الفيروسية و/أو البكتيرية. بعض هذه تشمل التهابات الجيوب الأنفية، والتهابات الأذن، والتهاب الشعب الهوائية. في هذه المرحلة، يعتمد حصولك على علاج احترافي أم لا على مقدار الوقت الذي تستمر فيه العدوى المعنية. معظمهم يرحلون من تلقاء أنفسهم. ومع ذلك، إذا استمرت لمدة تصل إلى عشرة أيام، فمن المهم رؤية الطبيب لتكون في الجانب الآمن.

معرفة العنصر النشط

جزء كبير من معرفة دوائك وما تضعه في جسمك يتضمن معرفة ما تفعله المكونات ليس عليك أن تعرف كل مكون على حدة؛ المكونات النشطة الرئيسية كافية. يجب أن يتيح لك الملصق الموجود على الدواء معرفة اسم العلامة التجارية، بالإضافة إلى

المادة الفعالة. قد تكون هناك بعض المضادات الحيوية التي تحتوي على نفس المكونات النشطة و/أو المزيد من المكونات النشطة تحت أسماء تجارية مختلفة

:هناك نوعان من المضادات الحيوية

- المضادات الحيوية واسعة النطاق، والتي تستخدم لعلاج والتأثير على مجموعة واسعة من البكتيريا، مثل أموكسيسيلين
- المضادات الحيوية ذات الطيف الضيق، والتي تؤثر على مجموعة أصغر بكثير، من البكتيريا بينما لا تزال لها مكانتها في الطب، مثل المضاد الحيوي الأول البنسلين.

في العادة، لا يحتاج الأطباء إلى إجراء اختبارات لأنهم على دراية تامة بالبكتيريا التي تسبب العدوى. ومع ذلك، في بعض الأحيان، يجب تحديد العدوى من خلال اختبارات ليتمكن الطبيب من معرفة المضاد الحيوي الذي يجب استخدامه. على سبيل المثال، يدمر البنسلين جدران الخلايا البكتيرية، ولكن قد يكون من الأفضل تناول مضاد حيوي يؤثر ببساطة على تصرفات الخلية البكتيرية بدلاً من ذلك. ستحدد الاختبارات نوع البكتيريا التي تصيبك بالمرض وستعرف بعد ذلك مدى حساسيتها للمضادات الحيوية

هناك الكثير من المصادر عبر الإنترنت وفي مكتبك المحلية حيث يمكنك معرفة المتوفرة، (CMI) المزيد حول المكونات النشطة، مثل معلومات طب المستهلك للمستهلكين لمعرفة ما يضعونه في أجسامهم بالضبط. هذه موارد ممتازة، أيضًا الآثار الجانبية لكل دواء ومكون CMI للاستخدام. لسبب واحد، يوضح مؤشر بالإضافة إلى كيفية تفاعلها عند استخدامها مع أدوية أخرى. وهذا أيضًا شيء يأخذه الأطباء جنبًا إلى جنب مع تاريخك الطبي

معلومات مفيدة مثل CMI تتضمن المعلومات الأخرى التي يمكن العثور عليها عبر ما يجب فعله إذا فاتتك جرعة، وكيفية تناول المضاد الحيوي (إذا كان ينبغي أو لا ينبغي تناوله مع الطعام)، وكميات الجرعة. يرجى ملاحظة أن هذه عرضة للتغيير في بعض الأحيان، لا يصف الطبيب الجرعة الموصى بها لأن الاختبارات التي أجراها أخبرتهم أن جرعة مختلفة كانت أكثر ملاءمة

سبب آخر يجب أن تضع في اعتبارك المكونات النشطة هو أن هناك أشياء معينة لا يمكنك القيام بها أثناء تناول أدوية معينة. عادة ما يكون شرب الكحول أمرًا جيدًا طالما أنه باعتدال، ولكن هناك بعض الاستثناءات. من المهم أن تكون على دراية بالآثار الضارة التي يمكن أن تحدثها بعض المضادات الحيوية إذا تم تناولها مع أشياء أخرى.

:لا ينبغي أبدًا استخدام هذه المضادات الحيوية مع شرب الكحول

- ،ميترونيدازول: تشمل الأسماء التجارية، على سبيل المثال لا الحصر فلاجيل، وميتروجيل، وميترونيد. يُستخدم هذا عادةً لعلاج التهاب المهبل البكتيري لدى النساء غير الحوامل

- Fasigyn ،تينيدازول: تشمل الأسماء التجارية، على سبيل المثال لا الحصر يستخدم هذا عادةً لعلاج بعض أنواع العدوى الطفيلية. Simplotan و

كما أن هناك احتياطات معينة فيما يتعلق بالكحول، فإن الحمل يجلب قلقًا آخر. هناك بعض المضادات الحيوية التي لا ينبغي تناولها أثناء الحمل. هناك أيضًا بعض المضادات الحيوية التي لا ينبغي تناولها أثناء استخدام علامات تجارية معينة لوسائل منع الحمل، لذلك إذا كنت حاملاً أو تتناولين أي دواء آخر، بما في ذلك وسائل منع الحمل، فيجب أن يعرف طبيبك ذلك. تحلى دائماً بالشفافية مع الطبيب حتى يتمكن من إجراء تشخيص دقيق وعلاجك بشكل صحيح

هل سبق لك أن شاهدت البيت؟ نعم، أنت لا تريد أن ينتهي بك الأمر مثل أحد مرضاه. وكان من الممكن تجنب تلك المواقف بكل صدق

الجراثيم الخارقة

البكتيريا الخارقة هي بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية. والأكثر من ذلك أنها بكتيريا مقاومة لأكثر من نوع من المضادات الحيوية. لقد ذكرت أعلاه أن هناك سلالات سيئة بشكل خاص من الإشريكية القولونية؛ وقد أصبح من الصعب، بل ومن المستحيل في بعض الأحيان، علاج هذه السلالات بسبب المقاومة. وكذلك الأمر بالنسبة لسلالات أخرى من البكتيريا التي توجد عادة في المستشفيات. وذلك لأن المستشفيات مليئة بالبكتيريا التي تتطور باستمرار تحت العلاج الطبي، خاصة عند أولئك الذين يقيمون في المستشفى لفترات طويلة أو حتى بشكل دائم

واحدة من أقوى الجراثيم الخارقة هي تلك التي تسبب مرض السل

المضادات الحيوية العامة

تحتوي جميع المضادات الحيوية تقريبًا على نوع عام يعمل بنفس الطريقة ولكن بتكلفة أقل. ضع في اعتبارك هذه الأمور، ما لم يوصي طبيبك أو الصيدلي بها، فقد لا يفعلون نفس الشيء دائمًا. في بعض الأحيان، يأتي الدواء العام فقط في أشكال وجدول زمنية خفيفة عندما تكون هناك حاجة إلى شيء أقوى للقضاء على العدوى التي تصيبك

الفرق بين المضادات الحيوية المصنعة كيميائياً والمضادات الحيوية العشبية

الفرق الأول وربما الأكبر بين المضادات الحيوية المصنعة كيميائياً والمضادات الحيوية العشبية هو نقطة السعر. كلاهما عمل تجاري ضخم، وعلى الرغم من أن البدائل العشبية والمكملات الغذائية بدأت الآن فقط في إحداث ضجة، إلا أن إجمالي أرباحها السنوية ينمو بسرعة. ومن المفيد أن تكون الأدوية العشبية دائماً أقل تكلفة من الأدوية الصيدلانية. يتجه الناس نحوها ليس فقط لأنها أرخص، ولكن لأنه في هذه الأيام، فإن الشيء الذي يُنظر إليه على أنه أكثر طبيعية يميل إلى أن يكون أكثر جاذبية للجمهور. كمكافأة إضافية، غالباً ما يكون لها آثار جانبية أقل.

تميل التكاليف المرتفعة للأدوية التقليدية إلى أن تكون أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس يتنازلون. إذا كان بإمكان المرء الحصول على نفس الفوائد من بديل عشبي أرخص، فما السبب الذي يدفعه إلى الاستمرار في استخدام النسخة الموصوفة؟

هناك اختلاف آخر يجب أن نفهمه وهو تنظيم هذه الأنواع من المضادات الحيوية. قد يكون لدى الشركات المعالجة كيميائياً في كثير من الأحيان شركات أكبر تقوم باختبار المنتجات للتأكد من أنها أكثر أماناً للاستخدام. الكثير من المعلومات المتوفرة لدينا حول المضادات الحيوية العشبية يجب أن نقوم بها بأنفسنا. يمكنك الذهاب إلى الطبيب للحصول على وصفة طبية للبنسلين، ولكنك لن تتمكن في كثير من الأحيان من العثور على أخصائي طبي يمكن الوصول إليه بسهولة (خاصة في حالات الطوارئ)، والذي سيوفر لك العلاج بالأعشاب. لهذا السبب، عليك أن تتذكر أنك ستكون محترقاً، لذلك من الضروري أن تجري أبحاثك الخاصة وتأخذ كل شيء بطريقة التقييم. من الممكن أن تتناول جرعة زائدة أو تعاني من آثار جانبية سلبية من المضادات الحيوية الكيميائية، ولكن من الممكن أن تلحق الضرر بنفسك بسبب نقص المعلومات حول العلاجات العشبية. تحدث العديد من النتائج العرضية من هذه الأنواع من العلاجات بسبب التشخيص الخاطئ، ولهذا السبب من المفيد الاستمرار في البحث عن أخصائي طبي للحصول على المساعدة في تحديد المشكلة التي قد تكون لديك.

يموت حوالي 100.000 شخص كل عام بسبب السميات التي تحدث نتيجة الآثار الجانبية للأدوية الاصطناعية والكيميائية. وهذا الرقم هو ثلاثة أضعاف عدد الذين يقتلون كل عام على يد سائق مخمور. عندما يتعلق الأمر بالعلاجات العشبية، فإن عدد الوفيات نادر. ومع ذلك، هذا لا يعني أنه يمكننا أن نستنتج تلقائياً أن العلاجات العشبية أكثر أماناً. يمكن أن يموت العديد من الأفراد بسبب عدم تلقي العلاج المناسب، ولكن بعد ذلك لن يكون سبب الوفاة مرتبطاً بالدواء. على سبيل المثال إذا كنت مصاباً بالسرطان واخترت علاجه فقط بمزيج من الزيوت العطرية، ولكنك تموت في النهاية، فإن الزيوت العطرية ليست هي سبب الوفاة، بل السرطان. ومع

ذلك، فإن الافتقار إلى العلاج المناسب يمكن أن يؤدي إلى الوفاة، مما يجعل من الصعب مقارنة الاثنين ببعضهما البعض من حيث السلامة.

كل ما يتعين علينا فهمه حول كليهما سيتم فهمه على المستوى الفردي. ما يناسبك قد يكون سمًا لشخص آخر والعكس صحيح. في نهاية اليوم، عليك أن تتخذ قرارًا مستنيرًا بنفسك. لا يمكننا أن نخبرك بالضبط بما يجب عليك فعله، وبدلاً من ذلك يمكننا فقط تزويدك بالمعلومات. في النهاية، جسمك هو أنت، وأنت فرد مستقل يمكنه اتخاذ قراراتك بنفسك. تأكد من أنك تبذل قصارى جهدك لتبقى متعلماً بينما تبحث دائماً عن أكبر عدد ممكن من المواد المصدرة. دعونا نلقي نظرة على بعض الحقائق الأكثر أهمية حول المضادات الحيوية العشبية في الفصل التالي.

الفصل 2:

الحقيقة حول المضادات الحيوية العشبية والطب العشبي

الحقيقة حول المضادات الحيوية العشبية وطب الأعشاب هي أننا نفتقر إلى المعلومات في عالم العلوم حول هذا الموضوع. إنها بهذه السهولة. سواء كان ذلك بسبب عدم وجود الكثير من الأموال التي يمكن جنيها من المضادات الحيوية العشبية أو بسبب ارتباطها بالانتماءات الدينية التي ليس لديها الكثير من الأدلة العلمية لدعم ادعاءاتها، هناك إهمال للعلاجات العشبية في مجتمعنا.

ويكمن خطر ذلك في أننا قد نتجاهل السوق المشروعة التي تساعد في علاج بعض الأمراض. في هذا القسم، سنتعمق في الأبحاث المحدودة التي قدمناها بالفعل ونناقش بعض المفاهيم الخاطئة الشائعة لدى الناس حول العلاجات العشبية. وتكمن أهمية هذا الفصل في أننا نحتاج إلى النظر في المعلومات التي قدمت إلينا. أهم شيء ستفعله على الإطلاق من أجل صحتك هو إجراء البحث المناسب للعثور على أدلة مشروعة لدعم ادعاءاتك. حتى عندما يصف لك الطبيب دواءً ما، تقع على عاتقك مسؤولية العودة إلى المنزل والتأكد من أن هذا هو أفضل طريق ممكن يمكنك اتباعه. وبطبيعة الحال، يتمتع المهنيون الطبيون بخبرة أكبر بكثير من الأشخاص العاديين، ولكن هذا لا يعني أنهم سيكونون على حق بنسبة في كل مرة. لو كان الأمر كذلك، لكانت هناك مشاكل أقل بكثير في عالم 100% الطب والتي لا تزال بحاجة إلى العلاج.

مهما كان ما تفعله في نهاية اليوم، يجب أن تركز على المعرفة والأدلة. في حين أن المشاعر والتفضيلات الشخصية المستندة إلى دينك أو موقعك أو تاريخك كلها أمور مهمة، إلا أن المعلومات المثبتة علمياً هي التي ستساعدك أكثر. ما ستكتشفه في هذا الفصل هو أن العلاجات العشبية تفتقر إلى هذا النوع من

المعلومات، ليس لأن هذه الطرق غير فعالة، ولكن بسبب التركيز بدلاً من ذلك على المستحضرات الصيدلانية المهندسة كيميائياً.

ما عليك أن تتذكره في هذا الفصل هو أن الأمر لا يتعلق بتقسيم ومقارنة أحدهما بالآخر. سنقوم ببساطة بمساعدتك على فهم نقص المعلومات المقدمة لك لتأكيد أهمية إجراء بحثك الخاص حول هذا الموضوع. هذا الكتاب عبارة عن قائمة شاملة للعديد من العلاجات العشبية التي ستساعدك، ولكن في نفس الوقت، من المهم أن تستمر في البحث بعد الانتهاء من هذا الكتاب.

إن عالم الطب واسع ولا يمكن بالضرورة تكثيفه في 25000 كلمة فقط. يمكننا أن نقدم لك الأساسيات والفهم الجيد لتبدأ، ولكن في الوقت نفسه، أمامك الكثير من التعلم الذي يتعين عليك القيام به للتأكد من أنك تسلك أفضل طريق ممكن لاستخدامك الطبي.

لماذا هذه المعلومات مهمة

ربما تتساءل عن سبب أهمية استمرارنا في الحديث عن العلاجات العشبية المختلفة التي يمكنك استخدامها. في عالم حيث يمكنك الذهاب إلى أي متجر صغير أو صيدلية وشراء الدواء الذي يمكن أن يعالج مجموعة متنوعة من أمراضك لماذا يجب أن نهتم بإجراء كل هذه الأبحاث الطبية عندما يقوم شخص آخر بذلك نيابةً عنا؟

هناك بعض الأشياء التي تحتاج إلى فهمها حول صناعة الأدوية والتي ستساعدك على إدراك أهمية العثور على دواء بديل بشكل أفضل. لا يتعلق الأمر بالضرورة بالتوجه نحو طب الأعشاب، ولكن بدلاً من ذلك، إدراك أن هناك مشكلة موجودة بالفعل في عالم الأدوية الذي نعيش فيه حالياً.

من الطبيعي جداً تناول حبوب منع الحمل عندما يكون هناك خطأ ما. إن فكرة أن الطب هو علاج لكل ما نعانیه هي عقلية سامة تجعلنا محاصرين في نفس دورة إساءة استخدام العلاجات الدوائية المختلفة بشكل متكرر. نحن نعيش في عالم يتم فيه تطبيع الأدوية. غالباً ما تسمع الكثير عن شركات الأدوية الكبرى وكيف أنها شركة كبيرة ومخيفة ومظلمة. لا يهم سواء كنت توافق على درجة خطورة هذه المؤسسة أم لا، فلا يزال هناك بعض الإحصاءات الواقعية المهمة التي يجب التعرف عليها.

أول ما ينبغي فهمه هو أن ما يقرب من 70% من الأمريكيين يتناولون حالياً أدوية موصوفة طبياً. عندما نتحدث عن الأدوية الموصوفة، فهذا يعني شيئاً تم وصفه خصيصاً من قبل الطبيب. هناك الكثير من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين، والتي يستخدمها العديد من الأفراد بشكل متكرر.

وهذا يعني أن سبعة من كل عشرة أشخاص في العالم لديهم دواء واحد يستخدمونه باستمرار. علاوة على ذلك، فإن أكثر من 50% لديهم دواءان بوصفة

طبية. وهذا يعني أن خمسة من كل عشرة أفراد سيكون لديهم وصفات طبية متعددة. أحد الأجزاء الأكثر إثارة للصدمة في هذا كله هو أن 20% لديهم خمس وصفات طبية على الأقل، على الرغم من أنه من الممكن أن يحصلوا على أكثر

وهذا يعني أن اثنين من كل خمسة أمريكيين لديهم خمسة أو أكثر من الأدوية الموصوفة لهم. الأمر المخيف في هذا الأمر هو أنه عندما يكون لديك الكثير من المواد الكيميائية في جسمك، فإن ذلك قد يكون له بدوره آثار جانبية تعالجها الأدوية الأخرى. من المهم أن ندرك أن الأطباء وأولئك الذين يصفون الأدوية لديهم معرفة كبيرة بالأشياء التي يقومون بها

لكن في الوقت نفسه، لا يكونون معك في كل يوم من حياتك. يمكنك أن تخبرهم فقط بأعراضك. يمكنك فقط وصف الأشياء التي تشعر بها. لا يمكنك جعلهم يراقبونك بشكل يومي للتعرف على بعض الآثار الجانبية التي لا تتعرف عليها حتى في نفسك. إنهم بالتأكيد يبذلون قصارى جهدهم لتشخيص حالتك بشكل صحيح ووصف الدواء لك. ومع ذلك، فإن تركيبتنا البيولوجية وتركيبتنا الكيميائية حساسة للغاية بحيث يمكن التغاضي عن شيء ما، مما يؤدي بنا إلى الإفراط في تناول الأدوية لاحقًا. مرة أخرى، هذا ليس لإخافتك، أو لتقسيم الجميع وخلق أحزاب. إنه مجرد تذكير بأننا بحاجة إلى الأخذ في الاعتبار أن الأدوية ليست بالضرورة خيارنا الأول في كل شيء. عندما نتحدث عن هذه الإحصائيات علينا أن نأخذ في الاعتبار الأفراد الأكبر سنًا. إذا ذهبت إلى منزل أي شخص مسن يبلغ من العمر 75 عامًا أو أكثر فسوف يحصل على العديد من الأدوية. مع تقدمنا في السن، تبدأ أجسامنا في التدهور ببساطة، وستتطلب أشياء بسيطة مثل التحكم في ضغط الدم دواءً

ليس بالضرورة أن الأفراد الأكبر سنًا يتعاطون المخدرات، لكن هناك أشياء معينة تتطلب دواءً فعليًا. إن متوسط العمر المتوقع لدينا أصبح أكبر فأكبر مع استمرار العلم وتحسنه. وإلى أن يلحق علم الأحياء بذلك، يمكننا استخدام أشياء مثل الأدوية التي تساعد على التأكد من أن قلبنا وبقية الجسم يعمل بشكل صحيح

مرة أخرى، علينا أن نأخذ في الاعتبار الحالات الطبية الشديدة، مثل ضمور العضلات والصرع، والأمراض العقلية الخطيرة أيضًا مثل الاضطراب ثنائي القطب أو الفصام، هذه هي الأشياء التي لن يساعد العلاج بالأعشاب بالضرورة في إدارتها. بالطبع هناك الكثير من المكملات الغذائية والزيوت والحبوب المشتقة من الأعشاب التي يمكن أن تساعد في إدارة هذه الأمور. وفي الوقت نفسه، لا يمكننا التغاضي عن أهمية الدواء الذي تم تصميمه خصيصًا لهذه الحالات المحددة والخطيرة للغاية. إن ما كان سيقضي علينا قبل 100 عام هو أمر طبيعي ويمكن التحكم فيه للغاية الآن بسبب الدواء الذي لدينا. فكر في هؤلاء الأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز. قد يكون هذا شيئًا بمثابة حكم بالإعدام منذ عقود مضت، ولكن الآن أصبح من السهل التحكم فيه حيث لا يزال بإمكانك أن تعيش حياة كاملة وفعالة وسعيدة وطويلة بسبب الأدوية المذهلة الموجودة. ومع ذلك، فإننا لن ندخل حقًا في تلك الظروف الصحية الأكثر خطورة. وبدلاً من ذلك، نريد التركيز على الأمراض

الأساسية الشائعة التي نلجأ إليها سريعًا كدواء لعلاجها. هذه أشياء مثل آلام الظهر، أو الصداع، أو نزلات البرد، أو الإصابة بالأنفلونزا، أو حتى مشاكل جلدية مثل الطفح الجلدي أو تساقط الشعر. كل هذه الأشياء ليست مهددة للحياة، وسوف تكون قادرًا على التعامل معها بنفسك. عندما يحين وقت موسم البرد والإنفلونزا، تمتلئ المستشفيات بالأشخاص الذين يعتقدون أنهم يعانون من شيء أكثر خطورة. وسيلجأون إلى الأدوية الموصوفة قبل محاولة علاج هذا المرض بأنفسهم.

قد يعاني العديد من الأفراد من آلام الظهر أو الصداع المتكرر الذي قد يستخدمون الدواء أيضًا لعلاجهم. نحن ببساطة نوفر لك بديلاً. الهدف ليس إخافتك من شيء وتحويلك نحو الآخر. إنها ببساطة لمساعدتك على أن تصبح على دراية وثقيف بشأن الأشياء التي نضعها في أجسامنا.

إحصائية مخيفة أخرى هي أنه في عام 2013 فقط، تم إنفاق 329 مليار دولار على المخدرات. إذا قمت بتقسيم ذلك في الولايات المتحدة، فقد يصل ذلك إلى 1000 دولار للشخص الواحد. عندما يكون هناك الكثير من المال على المحك، فأنت تعلم أن الأمر يتعلق بتحقيق الربح، وليس بمساعدة الناس.

وهذا هو الأمر المخيف لأن الأشخاص الذين يكسبون المال هم أيضًا الأشخاص المسؤولين عن البحث والإعلان. بالطبع، إذا حاول شخص ما أن يبيع لك شيئًا ما فسوف يجعله يبدو أفضل من جميع البدائل الأخرى. هذا ما يجب علينا مراعاته عند شراء الدواء. لقد تطبيع مجتمعنا أن الخيار الأول الذي يجب اتخاذه هو التطلع إلى حبوب منع الحمل. بدلاً من ذلك، يجب علينا ببساطة تجربة طريقة بديلة واستخدام هذه الأدوية لعلاج المشكلات الخطيرة التي لا يمكن حلها بمزيج بسيط من العلاجات العشبية.

إحصائية أخرى مثيرة للقلق يجب مراعاتها هي أن 25% من كبار السن سوف يتخطون الأدوية الموصوفة لهم لأنهم لا يملكون المال أو لأنهم يريدون تقليل المبلغ الذي ينفق على هذه الأدوية. لا ينبغي لأحد أن يعاني أو يتعامل مع مرض ما لأنه لا يملك المال للقيام بذلك. عندما يتعلق الأمر بالطب البديل، فهذا حل أرخص بكثير.

يمكنك زراعة الأعشاب الخاصة بك، ويمكنك حصاد النباتات الخاصة بك، ويمكنك إنشاء العلاجات الخاصة بك. لا يمكنك قول الشيء نفسه عن الأدوية الأخرى، خاصة تلك التي تحتاج إلى معالجة كيميائية حتى تتم معالجتها بشكل صحيح.

ولهذا السبب فإن هذه المعلومات مهمة. مرة أخرى، في نهاية المطاف، كل شيء متروك لك، وليس المقصود من أي من هذه المعلومات تخويفك أو إقناعك بالضرورة من فكرة إلي أخرى. الشيء الوحيد الذي نمثله لك هو الحقائق والأفكار الإحصائية التي يجب أخذها بعين الاعتبار، خاصة عندما يتعلق الأمر باتخاذ قرارات جديّة تتعلق بصحتك.

كلما كنت أكثر اطلاعاً، كلما كان ذلك أفضل. لا يمكننا الاستمرار في ترك البحث المهم لأفراد آخرين. إن مجرد كون شخص ما معتمداً ومتعلماً ومهتماً بالعلم لا يعني أنه يعرف ما هو الأفضل لكل فرد على المستوى الفردي

في عالم حيث واحدة من أكبر الصناعات التي تدر المال في البلاد تحيط بالطب وحده - ولا حتى الرعاية الصحية، ولكن ببساطة الأدوية والأدوية - نحتاج بالتأكيد إلى البحث عن طريقة بديلة

هل هو الاستبدال الكامل؟



وهذا يطرح السؤال: هل يعتبر طب الأعشاب بديلاً كاملاً للأدوية المهندسة؟

وهذا نقاش ساخن، سنقدم إجابة بسيطة: من المحتمل. كل ما نعرفه عن الطب يتم إجراؤه من خلال فترات التجربة والخطأ. لا يمكننا أن نقول على وجه اليقين ما إذا كان ما قمنا به بالفعل هو الخيار الأفضل أم لا، أو إذا كنا بحاجة إلى محوه بالكامل واستبداله بنسبة 100٪. ما نعرفه على وجه اليقين هو أنه يجب التركيز بشكل أكبر على الأبحاث الطبية التي تتضمن العلاجات العشبية.

المشكلة هي أنه لا يوجد الكثير من المال الذي يمكن جنيه من البدائل العشبية الرخيصة، لذلك هناك نقص في الأبحاث حول هذه الأنواع من الأدوية. ولا نستطيع أن نقول أنه بديل كامل، ككل، لمجتمعنا بشكل عام.

في حين أن هناك بعض الوفيات الناجمة عن الأدوية، علينا أيضًا أن نأخذ في الاعتبار الأرواح التي تم إنقاذها. كم عدد الأشخاص الذين أصيبوا بمرض أو عدوى كان من الممكن أن يقتلهم لو لم يتناولوا الدواء المناسب؟

لهذا السبب وحده، لا يمكننا القول أن طب الأعشاب هو بديل كامل. من المؤكد أن الطب الحديث له مكانه كما ناقشنا في القسم الأخير. أمراض مثل فيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز، والصرع، والفصام، وما إلى ذلك، لن يتم علاجها عن طريق العلاج بالأعشاب.

ربما في يوم من الأيام سوف يفعلون ذلك. ولكن في هذه اللحظة، لا يمكننا أن نقول، على وجه اليقين أن استخدام كبسولة الثوم، وبضع قطرات من زيت إكليل الجبل وبعض أوراق الريحان الطازجة سوف يمنع الأفراد المصابين بالفصام من الإصابة بالهلوسة أو نوبات الهوس. ربما ينجح الأمر مع شخص ما، لكن بشكل عام، لن نكون قادرين على معرفة ما لم نجري دراسات بحثية طويلة المدى. هناك الكثير من الأشخاص المتحمسين والمخلصين لاكتشاف الآثار الإيجابية لطب الأعشاب، ولكننا لا نزال بحاجة إلى التركيز أكثر على ذلك في مجتمعنا. الطب الحديث له مكانه في الأمراض الخطيرة. حتى فكر في شخص يجب أن يخضع لعملية جراحية. سوف يستخدمون أدوية التخدير المختلفة التي تساعد على ضمان عدم الشعور بالألم أثناء إجراء العملية الجراحية.

دعونا نتحدث عن أزمة المواد الأفيونية. المواد الأفيونية هي مسكنات للألم تساعد على تنظيم ما قد يشعر به الشخص. العديد من المواد الأفيونية هي أدوية موصوفة طبيًا.

يطلق جسمك الإندورفين عندما تشعر بالألم. ولهذا السبب قد تشعر أحيانًا بلحظة من المتعة بعد تجربة الألم. فكر في الطريقة التي تصطدم بها إصبع قدمك ثم بعد ذلك، ينتابك ذلك الاندفاع الذي يخفف بسرعة هذا الشعور بالألم. إذا لم تقم أجسادنا بذلك، فسنعاني طوال التجربة بأكملها، ولن نكون قادرين على توجيه تركيزنا إلى ما هو مهم.

تساعد المواد الأفيونية على إطلاق الإندورفين للتأكد من أن جسمك قادر على تخفيف الألم. الشيء المتعلق بالمواد الأفيونية هو أنها تسبب الإدمان بدرجة كبيرة.

oxycontin أو Percocet الأنواع الشائعة من المواد الأفيونية هي أشياء مثل الفيكوندين هو أيضًا مادة أفيونية معروفة أخرى. كما يتم وصف الكوديين والفنتانيل من الأدوية. غالبًا ما يتم إعطاؤها للمرضى الذين يعانون من آلام شديدة. سواء كان لديك سن مصاب بسبب ألمًا شديدًا أو كسرت ساقك، يمكن أن توصف لك المواد الأفيونية اعتمادًا على عدد من العوامل

لسوء الحظ، أساء العديد من الأفراد استخدام الوصفات الطبية للمواد الأفيونية بعد إعطائهم الدواء من قبل الطبيب. ما نعرفه الآن هو أن حوالي 25% من المرضى الذين تم وصف المواد الأفيونية لهم لتخفيف الألم، بدورهم، يسيئون استخدامها حوالي 10٪ سينتهي بهم الأمر إلى الإصابة باضطراب أفيوني. الشيء المتعلق بالمواد الأفيونية هو أنه من الصعب الحصول عليها إذا لم يتم إعطاؤك وصفة طبية

إذا لم يكن لديك وصفة طبية أو تغطية طبية، فستكون باهظة الثمن أيضًا. ما يحدث في النهاية هو أن بعض الأفراد قد يلجأون إلى بديل أرخص وأكثر سهولة. وفي هذه الحالة يكون البديل غالبًا هو الهيروين. الهيروين لا يسبب الإدمان فقط مثل الشوكولاتة أو القهوة. يعتمد جسمك على الهيروين لدرجة أنك تصاب بالمرض بدونه يمكن أن يسبب الهيروين مشاكل في القلب، ويمكن أن يدمر أسنانك، ويقتلك بشكل أساسي مع كل جرعة يتم تناولها. أولئك الذين يعانون من إدمان الهيروين يجدون أنه يدمر حياتهم. بعد القلائل الذين تمكنوا من التعافي بعد استكمال برنامج العلاج، لا يزال من الصعب مقاومة هذا الدواء. سيعود العديد من الأفراد إلى تناول الهيروين ويمكنهم تناول جرعة زائدة بسهولة. سوف يعتادون على جرعة معينة كانت تجعلهم منتشيين. يتم تقليل درجة تحملهم، لذا بعد العلاج سيأخذون نفس الجرعة التي تناولوها بعد بدء الإدمان والجرعة الزائدة

حوالي 5% من أولئك الذين يسيئون استخدام الوصفات الطبية الأفيونية سوف يتحولون إلى استخدام الهيروين. في الواقع، 80% من متعاطي الهيروين بدأوا بإساءة استخدام العقاقير الطبية. وهذا يعني أنه في أي وقت من الأوقات، بدأ أربعة من كل خمسة متعاطين للهيروين بوصفة طبية للمواد الأفيونية. وهذا معدل ينذر بالخطر. عندما تنظر إلى 5% من الأشخاص الذين يسيئون استخدام العقاقير الأفيونية ويتحولون إلى الهيروين، لا يبدو هذا أمرًا كبيرًا. إنها 5% فقط، أليس كذلك؟ ولكن عندما تنظر إلى الأمر على أنه 80% - أربعة من كل خمسة أفراد - بدأ تعاطيهم للهيروين بمواد أفيونية، فهذا أمر مثير للقلق. غالبًا ما نفكر في أشياء مثل الكحول أو الماريجوانا باعتبارها بوابة للمخدرات القوية. من كان يظن أن الدواء الذي أعطاه لك أحد المتخصصين الطبيين هو البوابة الفعلية للإدمان الشديد على المخدرات؟

كل يوم، يموت 130 شخصًا أو أكثر في الولايات المتحدة بسبب جرعات زائدة من المواد الأفيونية. هذه إحصائية 2019. هذا ليس شيئًا جمعهنا بسرعة. إنه تذكير واقعي بالأزمة التي نعيشها. يموت أكثر من 1500 شخص بسبب أمراض القلب كل

يوم، وهذا هو السبب الرئيسي للوفاة في الولايات المتحدة. يبدو أن 1500 شخص أرقام مختلفة، ولكن عندما نتحدث عن فقدان أرواح بريئة، فلا يوجد فرق كبير

ومع ذلك، فإن وفاة 130 شخصًا يوميًا بسبب المواد الأفيونية أمر مثير للقلق إلى حد ما. مرة أخرى، العلاج بالأعشاب ليس بالضرورة بديلًا لجميع الأدوية. عندما يتعلق الأمر بشيء مثل آلام الظهر البسيطة، لا ينبغي عليك اللجوء إلى دواء يسبب الإدمان أولاً. يمكن أن يكون هناك بديل

إن الشيء المتعلق بالعلاجات العشبية هو أننا بحاجة إلى التعامل معها كبديل وليس بديلًا. ربما نعيش يومًا ما في مجتمع حيث كل الأدوية المقدمة هي مزيج من الأعشاب. بدأت معظم الأدوية باستخلاصها من النباتات على أي حال. لقد تغيرت التركيبة الكيميائية بشكل جذري، ولكن لا تزال هناك مشتقات موجودة في طب الأعشاب والتي لا تزال تستخدم في الطب الحديث

إحصائيات الطب البديل والأبحاث والأدلة

نحن بحاجة إلى الأبحاث والأدلة لدعم طب الأعشاب والمضادات الحيوية العشبية أحد الأشياء التي يصعب التعرف عليها فيما يتعلق بالعلاجات العشبية هو أنها كثيرًا ما يتم دمجها في فئة الطب البديل التي لا يمكن دراستها أو إثباتها علميًا بسهولة على سبيل المثال، هناك شيء أشار إليه الكثيرون بالطب التكميلي والبديل. إنها مجموعة من الأنظمة والممارسات والمنتجات الطبية أو الصحية المختلفة التي لا يمكن تصنيفها ضمن الطب التقليدي والحديث الذي نعرفه الآن. هذه مجموعة واسعة جدًا من الممارسات التي يتم جمعها معًا في نفس الشيء

ضمن هذه المجموعة أشياء مثل اليوغا والتأمل والصلاة. في حين أن هذه الأشياء قد تنجح، اعتمادًا على الفرد، علينا أن ندرك أن شيئًا مثل العلاجات العشبية المشروعة بجانب شيء مثل الصلاة ليس من العدل إجراء مقارنة. إن العلاج بالأعشاب ومزيج من المواد المختلفة أسهل في إثبات فعاليته من شخص يصلي هذا لا يعني أن الصلاة أو الصلاة أمر خاطئ بالضرورة، لأن هذا الأمر يعود بالتأكيد للفرد ليقرره. لا يمكنك حقًا إثبات أن مرض شخص ما قد تم علاجه بالصلاة، ولكن سيكون بمقدورك إثبات ما إذا كان مرض شخص ما قد تم علاجه بالأعشاب ولهذا السبب يصعب وضع العلاجات العشبية في طليعة الأبحاث الطبية لأنها تدرج ضمن هذا النوع من الفئة

في دراسة أجرتها الحكومة في عام 2002، تم استطلاع آراء 31000 فرد للسؤال عن ممارساتهم في الطب التكميلي أو البديل. صرح بذلك المركز الوطني للإحصاءات الصحية. في الاستطلاع، تم سؤال العديد من الأفراد عما إذا كانوا يستخدمون أي طرق بديلة للعلاج. ما تم اكتشافه هو أن هناك مجموعات معينة من المرجح أن تشارك في هذا الطب التكميلي أو البديل. على سبيل المثال، مجموعات من النساء، أو مجموعات سكانية مختلفة، أو أولئك الذين خضعوا للعلاج في المستشفى مؤخرًا كانوا أكثر عرضة لاستخدام الطب البديل

وما كشفتته هذه الدراسة هو أن 43% استخدموا الصلاة كشكل من أشكال العلاج سواء كان الأمر يتعلق بعلاج شيء مثل آلام الرقبة، أو آلام المفاصل، أو الاكتئاب، أو القلق، أو نزلات البرد، فقد استخدم 24% الصلاة من الآخرين. 19% فقط كيفية استخدام الأعشاب. ما يمكننا استخلاصه من هذا هو أن واحدًا فقط من أصل خمسة من أصل 33000 فرد شملهم الاستطلاع قد استخدم العلاجات العشبية ومع ذلك ما زالوا يندرجون في هذه الفئة من الأفراد الذين يستخدمون أشياء مثل الصلاة أو الوخز بالإبر أو التأمل أو علاجات التدليك.

تم اقتراح 26% من هؤلاء الأفراد لتجربة هذا النوع من الممارسة، لكن 12% فقط ذهبوا بالفعل إلى أخصائي طبي للحصول على تأكيد بضرورة استخدام هذا النوع من الممارسة. مرة أخرى، ما يمكننا استخلاصه من إحصائيات الطب البديل هذه هو أن الأفراد لا يتم وصف هذه الأدوية لهم، لذا فهم ليسوا في بيئة خاضعة للرقابة في الأساس، أولئك الذين يعتقدون أن طب الأعشاب هو إلى حد ما نوع من التصوف الفودو أو الانتماء الديني لا يمكن بالضرورة إثبات خطأهم لأننا نفتقر إلى الكثير من المعلومات حول هذا الموضوع.

لا يحصل الناس على الأدوية الموصوفة والتي هي علاجات عشبية بشكل متكرر لذلك لا يمكننا مراقبة مدى فعالية ذلك. يتم استخدام الكثير من العلاجات العشبية على المستوى الفردي دون مراقبة مناسبة. لا يمكننا اكتشاف العديد من العلاجات الواقعية وراء هذه الأنواع من الأدوية. هذا لا يعني أن الأمر لا ينجح لأننا لا نملك الإحصائيات التي تثبت خطأه. لا يعني ذلك أن المعلومات تشير إلى أن هذا ليس حقيقيًا أو يمكن التحكم فيه. في الواقع، المعلومات ببساطة غير موجودة. مرة أخرى، تم إجراء هذا الاستطلاع في عام 2002 وشمل 33000 فرد فقط. ومع ذلك فهي تعتبر واحدة من أكثر الدراسات الاستقصائية شمولاً حول موضوع الطب البديل وهذا يوضح الكثير عن البحث والجهد المبذول في هذه الأنواع المختلفة من الأساليب.

لا يزال لدينا عدد قليل من الدراسات الناشئة التي تساعدنا على التعرف بشكل أفضل على الطريقة التي يتم بها استخدام طب الأعشاب اليوم. وفي عام 2012 أجريت دراسة أخرى على 26000 فرد سُئلوا عن استخدامهم للأدوية العشبية وذكر حوالي ثلثهم أنهم استخدموا المكملات العشبية لعلاج مرض شائع. وارتبط أيضًا أنه كلما كان الفرد أكبر سنًا ومستوى تعليمه أعلى، زاد احتمال استخدامه للأدوية العشبية.

في الواقع، نحن نعلم أيضًا أن صناعة العلاجات العشبية آخذة في الارتفاع. وفي عام 2012، تجاوزت مبيعات العلاجات العشبية 5 مليارات دولار. وفي عام 2013 ارتفع هذا المبلغ إلى حوالي 6 مليارات دولار. وهذا مبلغ مذهل، ولكن علينا أيضًا أن نأخذ في الاعتبار مئات المليارات من الدولارات التي سيتم جنيها من صناعة الأدوية. وفي الوقت نفسه، عادةً ما يغطي الكثير من التأمين أغراضك الطبية

الحديثة، لكن المكملات العشبية الأخرى لن تدرج دائماً ضمن ما تغطيه العديد من خطط التأمين.

لدينا هذه الدراسات لنأخذها بعين الاعتبار ولدينا معلومات تزودنا بأدلة واقعية ومنطقية حول الاستخدام الطبي للأعشاب. وما علينا أن ندركه أيضاً هو أن هذا الاستخدام يختلف بين الثقافات. بالعودة إلى دراسة عام 2002 التي ذكرناها، كانت مجموعات مثل الأفراد الأمريكيين من أصل أفريقي أكثر عرضة لاستخدام شيء مثل الصلاة أو العلاجات العشبية مقارنة بأولئك المنحدرين من أصل آسيوي.

تساعد هذه الأنواع من الدراسات في إثبات الطب الأفضل على غيره. هناك نقص في التوثيق. المعلومات التي قدمناها لنا عادة ما تكون من خلال الدراسات الاستقصائية التي تم إجراؤها. ليس لدينا أفراد يخضعون لفترات تجريبية لأدوية مختلفة حيث يمكننا مراقبة صحتهم باستمرار. على سبيل المثال، إذا كنت ستحصل على دواء لضغط الدم لإجراء تجربة مختلفة، فسيتم أخذ معلوماتك في بداية التجربة. سيطلب منك تسجيل أعراضك، وسوف تعرضها على أخصائي طبي ومن المحتمل أن يقوموا بمراقبة صحتك طوال التجربة أيضاً، ثم يقومون بذلك مرة أخرى أخيراً في نهاية الفترة التجريبية لمقارنة الإحصائيات. ما يحدث مع العلاجات العشبية هو أننا عادةً ما نجمع المعلومات بعد حدوثها ونأخذها من الأفراد الذين يبلغون عن النتائج التي توصلوا إليها، بدلاً من أخصائي طبي يمكنه تقديم وجهة نظر مختلفة حول هذا الموضوع. ومرة أخرى، لا يهدف كل هذا إلى التأثير أو الإقناع أو الإقناع أو الاستغلال. الهدف من ذلك هو النظر ببساطة في نقص المعلومات، المتوفرة حول إحصائيات الطب البديل. تظهر الأبحاث والأدلة أن هذا يمكن أن ينجح. ولكن لا يمكننا أن نقول على وجه اليقين متى نفتقر إلى الكثير من المعلومات أفضل ما يمكنك فعله هو استخدامه كبديل، وليس كبديل، لذا تحدث مع طبيبك وابحث عن أكبر قدر ممكن من الحقيقة من مصادر متعددة. سيكون هذا هو الأهم بالنسبة لك في هذه العملية. لا يمكنك أن تأخذ تجربة فردية واحدة وتتعامل معها حتى كما رأيت في هذه الاستطلاعات وحدها، فقد تم استطلاع آراء أقل من فرد. في أي مدينة كبيرة، يوجد أكثر من 100000 فرد، لذلك علينا أن نأخذ 100000 في الاعتبار مدى صغر حجم هذا الدليل.

استشر أخصائياً طبياً واستخدم أفضل حكم لديك للتأكد من أنك لن تؤذي نفسك في هذه العملية. مرة أخرى، لا ترغب في التفاوضي عن شيء أكثر خطورة، مثل فيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز والصرع وما إلى ذلك. عندما يكون لديك مرض مزمن، أو مرض شديد، فهذه هي الأشياء التي يجب مناقشتها مع مهنة الطب في نهاية اليوم، الأمر متروك لك لاختيار نوع العلاج الذي ستأخذه، ولكن تأكد من أن التشخيص والمناقشة لا يزالان موجودين مع طرف ثالث. لا تريد ببساطة أن تأخذ الأشياء التي تقرأها وتجعلها أساساً للحقيقة. ولا بد من وجود أدلة وأبحاث وإحصائيات واقعية تساعد على اكتشاف الحقيقة. وهذا ما قدمناه لك في هذا الكتاب ونخطط للاستمرار فيه. إنه ليس مجرد رأي شخص آخر. إنها معلومات

جمعناها من مصادر مختلفة تساعدنا على فهم الشكل الذي يمكن أن يبدو عليه الطب البديل بشكل أفضل

نظرًا لأن المعلومات لا تزال ناقصة، عليك أن تفكر في تناول كل شيء بحذر، ولكن في الوقت نفسه، فإن التظاهر كما لو أن هذا الطب البديل غير شرعي هو أيضًا أمر غير منتج

يعود تاريخه إلى 5000 سنة أو أكثر، حتى أن حيوانات أخرى تستخدم العلاجات العشبية. فكر في عدد الأفراد الذين لا يتم مسحهم أو مراقبتهم والذين يوافقون تمامًا على هذا الاستخدام. وبسبب نقص المعلومات، لا يمكننا الإدلاء ببيان نهائي بشأن هذا الجانب أو ذاك، يمكننا فقط أن نأخذ المعلومات المقدمة إلينا ونستخدمها بأفضل ما في وسعنا. المعرفة مثل الأداة. يمكنك إما استخدامها لتدمير شيء ما أو لإنشاء شيء عظيم. سنساعدك على إنشاء خطة رائعة لصحتك حتى تتمكن من تجنب أي أدوية خطيرة أو سلبية، وبدلاً من ذلك نركز على الأشياء التي ستساعدك على المدى الطويل

الفصل 3

المضادات الحيوية العشبية الأكثر شيوعًا والتي تعمل كالسحر

المضادات الحيوية العشبية هي بديل رائع للمضادات الحيوية الاصطناعية. يمكن أن تكون أرخص، ومتاحة بسهولة أكبر، وعضوية، وأفضل بشكل عام لصحتك. ومع ذلك، من المهم أن نتذكر أن المضادات الحيوية العشبية ليست دائمًا خيارًا طبيًا أفضل إذا تم وصف دواء ما لك وترغب في التغيير إلى حل أكثر طبيعية، فتحدث إلى طبيب حول هذا الموضوع. على الرغم من أن العلاجات الطبيعية رائعة، إلا أن طبيبك لم يكمل شهادته حتى تتجاهل الأدوية الموصوفة له وتستخدم الكركم لعلاج العدوى الفطرية بدلاً من ذلك

سنستعرض الآن الأشكال المختلفة للمضادات الحيوية الطبيعية التي يمكنك الحصول عليها

سوبرفوودس

ما مدى رضانا عن معرفة أن الطبيعة الأم قد زودتنا بطرق لمكافحة العدوى أثناء تناول وجبة خفيفة صحية بعد الظهر؟

هناك بعض الأطعمة الفائقة التي تشفيك حرفيًا من الداخل إلى الخارج. عادة ما يكون من الأفضل تناول هذه الأطعمة الفائقة نيئة لأنها تفقد العديد من خصائصها المضادة للبكتيريا عند طهيها أو تسخينها.

أشياء مثل صيام العصير يمكن أن تساعد أيضًا في تنظيف نظامك. لسوء الحظ، هناك أيضًا بعض الأطعمة المفضلة مثل منتجات الألبان والأطعمة المكررة التي من الأفضل تجنبها عند محاولة الابتعاد عن العدوى.

الأعشاب العلاجية والتوابل اللذيذة

فهي لا تضيف بعض النكهة إلى أطباقك فحسب، بل تعطي أيضًا تأثيرًا جيدًا للعدوى البكتيرية. تم استخدام الأعشاب والتوابل لسنوات لعلاج جميع أنواع الالتهابات. لم نعد نخلط الأعشاب والتوابل لصنع معجون للمساعدة في علاج الجروح، لكن هذا لا يعني أن بعض العناصر الطبيعية لم تعد تستخدم في الكريمات والمراميل للمساعدة في علاج العدوى وتسريع عمليات الشفاء. الشيء الوحيد الذي لم يتغير على مر السنين هو شاي الأعشاب، وبدون أي تحسن، لا يزال طعمه رائعًا. بعض الأساليب القديمة لا تزال تصنع العجائب.

الحبوب والكبسولات



يمكن تناول المضادات الحيوية العشبية على شكل أقراص. على الرغم من أن تناول المضادات الحيوية الطبيعية مثل الثوم في شكله الخام هو الأفضل، إلا أنه إذا كنت لا تستطيع تحمل الطعام القوي في فمك لبقية اليوم، فيمكنك بسهولة شراء كبسولات الثوم. على سبيل المثال، يعتبر الفلفل الحار علاجًا ممتازًا للتهاب الجيوب الأنفية، لكن لا يُقترح استخدامه من قبل أولئك الذين لا يحبون الحروق البسيطة بدلاً من التعامل مع بعض الدموع الملتهبة، يمكنك شراء الفلفل الحار على شكل كبسولة. وبطبيعة الحال، سوف تكلف الكبسولات أكثر قليلاً، لكنها تعمل فقط

يمكنك أيضاً العثور على أقراص وكبسولات بخلطات مختلفة؛ ذلك يعتمد على ما هو الأفضل بالنسبة لك

الزيوت الأساسية



على الرغم من أنه ليس من المفترض أن يتم تناولها، إلا أن الزيوت العطرية ممتازة لعلاج أي نوع من العدوى الخارجية والتخلص من البكتيريا الخطيرة. لقد تم استخدام المستخلصات لعدة قرون لمحاربة الالتهابات البكتيرية والزيوت الأساسية ليست علاجًا صحيًا ممتازًا فحسب، بل إن رائحتها رائعة أيضًا.

يمكن استخدام الزيوت العطرية لعلاج التهابات الجلد، والمساعدة في شفاء الحروق الطفيفة، ويمكن استخدامها أيضًا لتخفيف أعراض التهابات المسالك البولية. إذا كنت حساسة للغاية تجاه الكريمات المختلفة، فقد تكون الزيوت العطرية خيارًا صحيًا. وأفضل لبشرتك من كريمات المضادات الحيوية العادية.

المضادات الحيوية العشبية الأكثر استخدامًا

من السهل الوصول إلى كل هذه المضادات الحيوية العشبية الشائعة. من الأفضل الحصول على الأعشاب والتوابل الصالحة للأكل من الأسواق العضوية، وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، فمن المؤكد أن السوبر ماركت المحلي الخاص بك سيخزنها.

تتوفر الزيوت العطرية وحبوب وكبسولات المضادات الحيوية الطبيعية في معظم الصيدليات ويمكن شراؤها أيضًا من المتاجر الصحية. إذا لم تكن متأكدًا مما هو الأفضل بالنسبة لك، ففكر في استشارة طبيب تجمعي. يعد الشراء عبر الإنترنت

خيارًا رائعًا ويمكن أن يكون أرخص في بعض الأحيان. كل ما عليك هو توخي الحذر والتأكد من شراء علامة تجارية معروفة من مورد موثوق به.

هناك العديد من العلامات التجارية المختلفة للفيتامينات والمكملات العشبية، لكن في بعض الأحيان لا يكون تناول جرعات لنفسك من كل علاج طبيعي ثانياً هو الفكرة الأفضل. كن حذرًا بشأن ما تتناوله وتأكد من وجود حاجة فعلية إليه.

ثوم

الثوم هو نوع من الأعشاب التي تنتمي إلى عائلة البصل، وإذا كنت تستمتع بالطهي، فلا شك أنك استخدمته من قبل. الثوم موطنه الأصلي آسيا الوسطى ولكنه الآن يُزرع ويُوزع على مستوى العالم. لقد تم استخدام قدراته العلاجية عبر القرون واستخدمت بين العديد من الثقافات.

يحتوي الثوم على مركب كيميائي يسمى الأليسين، والذي يتم إطلاقه عند تقطيع الثوم أو سحقه. يساعد الأليسين في علاج الالتهابات وله مضادات أكسدة أخرى مفيدة لجهاز المناعة. لذلك، من الأفضل استهلاك الثوم أو استخدامه عندما يكون نبيثًا. إن تقطيع الثوم وتركه ليرتاح لمدة عشر دقائق تقريبًا يسمح للإنزيمات الموجودة في الأليسين بالتفاعل.

بدلاً من مجرد محاولة تناول فص من الثوم الخام، أضفه مفروماً إلى السلطات أو أطباق المعكرونة أو حتى الحساء. إذا كنت لا تتحمل الطعم القوي، يمكنك شراء كبسولات الثوم أو الزيت. قد تجد الكبسولات ممزوجة بأعشاب أخرى مثل البقدونس.

يجب ألا تتجاوز فصين في اليوم. يمكن استخدامه بشكل مستمر أو لتزويد نفسك ببعض الدعم المناعي عند الإصابة بنزلات البرد. يساعد الثوم أيضاً في:

- خفض ضغط الدم
- إزالة السموم
- خفض مستويات الكوليسترول

لا تستخدم الثوم كمضاد حيوي إذا كنت تتناول أدوية تسيل الدم. استشر طبيبك أولاً لأن تناول كميات كبيرة من الثوم يمكن أن يسبب نزيفاً داخلياً في بعض الأحيان.

عسل صافي

وقد استخدم العسل كمضاد حيوي طبيعي حتى قبل عصر الفيلسوف اليوناني الشهير أرسطو، 384 قبل الميلاد. إنها ليست فقط طريقة صحية لتخفيف الرغبة الشديدة في تناول الحلويات ولكنها تحتوي أيضاً على العديد من الخصائص المضادة للبكتيريا. يعتبر العسل الخام من أقدم المضادات الحيوية الطبيعية ويساعد في علاج أنواع مختلفة من الجروح مثل الحروق والتقرحات. العسل مفيد أيضاً لعلاج:

- مشاكل في الجهاز الهضمي

- التهاب في الحلق.
- منع نمو الفطريات والبكتيريا

إذا كنت تفكر في استخدام العسل كمضاد حيوي، لاحظ أنه يجب أن يكون خامًا ومن منتج موثوق به. الخام يعني أن العسل لم يتم بسترته وأنه لا يزال في شكله الأصلي. تم بسترة معظم ماركات العسل التي يتم شراؤها من المتاجر، مما يعني أن الحرارة الشديدة المستخدمة أثناء العملية دمرت العديد من فوائد العسل الطبيعية.

يوجد العسل في شكله الطبيعي فقط ولكن يمكن العثور عليه منقوعًا في أنواع مختلفة من شاي الأعشاب. يمكنك استخدامه لعلاج الالتهابات الداخلية والخارجية يمكنك تناول العسل ببساطة عن طريق ابتلاع ملعقة صغيرة كاملة أو إضافته إلى كوب ساخن من الشاي. يعد خلط العسل والليمون والزنجبيل وابتلاع ملعقة صغيرة في كل مرة تسعل فيها علاجًا شعبيًا قديمًا لعلاج التهاب الحلق وحكة. إنه لا يعمل فحسب، بل هو أيضًا أكثر صحة ومذاقًا أفضل بكثير من شراب السعال العادي

ليس هناك حد لكمية العسل الخام التي يمكنك استهلاكها، ولكن يجب الاستمرار في استخدامها باعتدال. العسل ليس آمنًا للأطفال دون سن عام واحد أو لمرضى السكر بسبب محتواه العالي من السكر

زنجبيل

الزنجبيل نبات مزهر يصل طوله إلى المتر وتم اكتشافه لأول مرة في الصين. لا يتم استخدام النبات نفسه كتوابل، بل يستخدم جذر الزنجبيل، المعروف أيضًا باسم الجذمور. يتمتع الزنجبيل بقيمة غذائية منخفضة ولكنه يحتوي على مضادات حيوية طبيعية تساعد في محاربة بعض البكتيريا. إنها واحدة من أكثر التوابل اللذيذة والصحية، وتستمد مذاقها القوي من أحد زيوتها الطبيعية التي تسمى جينجيرول

يحتوي الزنجبيل على خصائص مضادة للالتهابات ويمكن أن يساعد في علاج الأنفلونزا ويساعد في علاج عسر الهضم، كما أنه مفيد في

- دوار البحر
- غثيان
- يساعد على خفض ضغط الدم

الزنجبيل ممتاز للنساء اللاتي يعانين من غثيان الصباح أو تقلصات الدورة الشهرية أو أي آلام عضلية أخرى. قد لا يكون له تأثير فوري على أولئك الذين يعانون من آلام العضلات ولكن يمكن أن يقلل من الانزعاج بمرور الوقت مع الاستخدام اليومي

يمكن العثور على الزنجبيل على شكل كبسولة، وزيت، ومسحوق. وهو ممتاز سواء كان طازجًا أو مجففًا ويمكن إضافته إلى العديد من الأطباق المختلفة بالإضافة إلى إضافة نكهة للعصير. مثل العسل، فهو ممتاز أيضًا في الشاي. يتم تخزين الزنجبيل

الطازج بشكل جيد للغاية، لذلك إذا اشترت كمية زائدة، فما عليك سوى لفة في بعض المناشف الورقية أو حتى الصحف ويجب الاحتفاظ به لمدة تزيد قليلاً عن أسبوعين.

ليس هناك حد لكمية الزنجبيل التي يجب أن تستهلكها في اليوم، ولكن الكمية الموصى بها هي حوالي 1-2 جرام

إشنسا

إشنسا هو نوع من النباتات التي تنتمي إلى عائلة الأقحوان. يعود أصله إلى الولايات المتحدة ولكنه يزرع الآن أيضاً في أجزاء من كندا وأوروبا. إشنسا يعتبر عشب يستخدم النبات بأكمله لإنتاج الدواء، من الجذور إلى أزهاره البيضاء الأرجوانية الجميلة.

يمكن استخدام الإخناسيا كبديل للمضادات الحيوية ويجب عدم استخدامها بشكل مستمر. وهو معزز ممتاز لجهاز المناعة ويساعد في علاج العدوى. وهو مفيد أيضاً لـ:

- التهابات الأذن والحنجرة
- التهاب المسالك البولية

•
تباطؤ عملية التمثيل الغذائي في الجسم

يتوفر هذا المضاد الحيوي العشبي في أقراص وقطرات وشاي. القطرات هي الأكثر استخدامًا والأكثر فعالية. على الرغم من بعض النصائح، فإن إخناسيا ليست أفضل علاج طبيعي مذاقًا، ولكنها تعمل مثل السحر

الجرعة المقترحة هي واحد إلى اثنين ملليجرام، أو اثنين إلى ثلاثة مليلتر تؤخذ ثلاث مرات يوميًا. إذا كان لديك أي حساسية للنباتات، استشر الطبيب قبل استخدام أي شكل من أشكال إشنسا

غولدسنال

خاتم الذهب هو نوع من الأعشاب حصل على اسمه الجميل من الندبات الصفراء التي تغطي ساق النبات. وهو ينتمي إلى عائلة الحوذان المبهجة ويتواجد في الولايات المتحدة وغابات ولاية فيرمونت. يتم تجفيف جذر خاتم الذهب واستخدامه في صنع دواء يساعد في علاج مشاكل الجهاز الهضمي وأي مشاكل في المعدة يحتوي خاتم الذهب على مادة البربارين، وهي مادة كيميائية تحارب بعض البكتيريا: ممتازًا أيضًا لعلاج Goldenseal والفطريات. يعتبر

- قرحة المعدة (نزيف داخلي)

- بواسير

- يحسن الشهية (يستخدم في حالات اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية)

أحد المفاهيم الخاطئة الشائعة هو أن خاتم الذهب يساعد على إخفاء أي آثار للمواد غير المشروعة في عينات البول. وهذا ليس أحد استخداماته حيث لا يوجد دليل علمي يدعم هذه الأسطورة

البربارين غير آمن للرضع، أثناء الحمل، أو الرضاعة الطبيعية. كما يمكن أن يسبب تداخلًا مع الأدوية الموصوفة، لذا يجب توخي الحذر واستشارة الطبيب

في شكل شاي وحبوب منع الحمل. الشكل الموصى Goldenseal تم العثور على به هو كبسولة حيث أن العديد من الخصائص العلاجية لختم الذهب لا يتم امتصاصها أيضًا لعلاج Goldenseal بشكل صحيح عند امتصاصها عن طريق الفم. يستخدم الجروح المفتوحة والطفح الجلدي والقروح الباردة. حتى أن البعض يستخدم الشاي كغسول للفم أو لعلاج التهابات العين. الجرعة الموصى بها هي 250 ملليغرام مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا

• قرنفل

لا يعد القرنفل من التوابل القديمة المستخدمة في التخميص اللذيذ فحسب، بل كان أيضًا العلاج الرئيسي لأوجاع الأسنان لعدة قرون. القرنفل هو براعم الزهور المجففة من شجرة القرنفل وموطنه الأصلي إندونيسيا حيث يتم إنتاج نصف القرنفل في العالم.

عادة ما يتم تطبيق زيت القرنفل مباشرة على اللثة أو الأسنان لتخفيف الألم وله طعم حاد وفريد من نوعه. هناك مادة كيميائية تسمى الأوجينول موجودة في زيت القرنفل؛ وهذا ما يعطي القرنفل خصائصه العلاجية والمضادة للبكتيريا. يستخدم زيت القرنفل أيضًا في بعض مستحضرات التجميل والصابون وحتى معجون الأسنان. عادةً ما يكون القرنفل كاملاً ولكن يمكن شراؤه أيضًا على شكل مسحوق أو زيت: بخلاف العناية بالأسنان، يساعد القرنفل أيضًا في

- الطفح الجلدي والحكة

- الام المعدة

- تورم أو خدش في الحلق

القرنفل آمن تمامًا وليس هناك أي آثار جانبية حقيقية لاستخدامه. ليس لدى النساء الحوامل أي سبب للقلق بشأن تناول القرنفل أو استخدام الزيت لأي مشاكل في الأسنان. ومع ذلك، فمن الأفضل الاحتفاظ به بعيدًا عن متناول الأطفال ويجب عدم استخدامه على الأطفال أثناء التسنين.

النفط توابل

الأوريغانو هو عشب إيطالي يضيف نكهة إضافية إلى أي طبق. يمتلك الأوريغانو العديد من الفوائد الصحية باعتباره عشبًا لذيذًا، ولكن عندما يتم استخدام مستخلص النباتات لصنع زيت أساسي، فلديك زجاجة صغيرة من سحر الشفاء. تم استخدامه لأول مرة في أوروبا ولكنه الآن أحد أكثر الأعشاب شيوعًا ويرتبط بعائلة النعناع.

يتم ضخ زيت الأوريغانو مليئًا بالخصائص المضادة للبكتيريا ومضادات الأكسدة. اثنان من هذه المركبات القوية تسمى كارفاكرول وحمض روزمارينوس. يساعد الكارفاكرول في منع البكتيريا من الانتشار بينما يعتبر حمض الروزمارينوس أحد مضادات الأكسدة القوية.

، لا يساعد هذا الزيت العطري القوي على تقليل الالتهاب ونمو الفطريات فحسب بل يساعد أيضًا على

- خفض الكولسترول

- مساعدة في اضطراب المعدة
- التخلص من الكانديدا

من بين عدد من الأعشاب التي تم اختبارها، ثبت أن الأوريغانو يحتوي على أكبر عدد من مضادات الأكسدة. لديه ما يقرب من ثلاثين مرة قوة شفاء أكثر من الأعشاب الشائعة الأخرى مثل البقدونس أو الريحان. الأوريغانو الطازج مفيد لك تمامًا مثل زيتة؛ ومع ذلك، فإن زيت الأوريغانو أكثر تركيزًا ومن المرجح أن يظهر نتائج أفضل

يمكنك شرائه مجففًا وطازجًا وفي أقراص معينة وكزيت أساسي. هناك أقل من واحد بالمائة من الأشخاص الذين عانوا من تهيج الجلد بسبب زيت الأوريغانو وهو آمن للاستخدام للجميع. تختلف الجرعات من شخص لآخر. من الأفضل استخدام قطرة واحدة إلى ثلاث قطرات فقط يوميًا إذا كنت تستخدمه لعلاج مرض معين ويجب عدم استخدامه لمدة تزيد عن أسبوعين

زيت الأوكالبتوس

من قارة أستراليا، لا يعد الأوكالبتوس المصدر الرئيسي لغذاء الكوالا فحسب، بل إنه أيضًا أحد أفضل الأدوية الطبيعية المتوفرة. تعتبر رائحة زيت الأوكالبتوس القوية والمهدئة علاجًا ممتازًا لانسداد الأنف أو الصدر المغلق. يمكنك إما فرك الزيت مباشرة على صدرك أو وضع بضع قطرات في حمام من الماء الساخن واستنشاق الأبخرة. لاحظ أنه إذا كنت ستستخدمه على بشرتك، فتأكد من تخفيفه لأنه سيحرق بشرتك ويجففها

زيت الأوكالبتوس هو شيء يجب على الجميع الاحتفاظ به في المنزل ويمكن استخدامه يوميًا للاستخدام الخارجي. هل لديك بثرة سيئة لا يمكن إزالتها؟ افركي بعض الزيت المخفف على البقعة وسوف يختفي في وقت قصير. الاستخدامات الشائعة الأخرى لزيت الكافور هي

- تطهير الجروح
- قرحة الفم
- تخفيف الألم الناتج عن آلام المفاصل

لا ينبغي تناول أكثر من ثلاثة ملليلترات من زيت الكافور في أقل من 24 ساعة يمكن أن يسبب أعراضًا شديدة ويمكن أن يكون مميتًا. وهو آمن للنساء الحوامل والأطفال الصغار طالما تم تخفيفه بشكل صحيح. لذا، احتفظ بزجاجة في مكان قريب في حالة تعرضك لجرح صغير يحتاج إلى التنظيف أو لمشاكل جلدية بسيطة. فقط كن حذرًا عند استخدامه لتقرحات الفم أو أي استخدام آخر قد يسبب لك تناول كميات صغيرة

الفصل 4

آخر يريد تقوية جهاز المناعة لديهم؟

يعد جهازك المناعي أحد أهم أجزاء جسمك. بالطبع، عقلك ضروري لمساعدة بقية الجسم على أداء وظائفه، ويضخ قلبك الدم في كل مكان في جميع أنحاء جسمك وتمكنك رئتيك من التنفس، وتقوم معدتك بذلك حتى تتمكن من تناول الطعام ومعالجته بشكل صحيح.

ومع ذلك، فإن جهازك المناعي هو الذي يحمي كل هذا. إذا لم يكن لدينا جهاز مناعة، سنكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المختلفة والأمراض المزمنة. حتى شيء بسيط مثل تقبيل شخص آخر يمكن أن يعرضك لخطر الإصابة بحالة خطيرة وربما مميتة يمنعك منها جهازك المناعي. حتى شيء مثل نزلات البرد يمكن أن يكون حكمًا بالإعدام إذا لم يكن لديك جهاز مناعة يعمل بشكل سليم.

سيمضي معظمنا أيامنا دون أن يفكر حتى في الشيء المذهل الذي يفعله جسمنا لحمايتنا. على سبيل المثال، فكر في كيفية الذهاب إلى متجر البقالة. ربما تستقل وسائل النقل العام وتصعد إلى الحافلة، وتسحب أموالك، التي لمسها مئات الأشخاص الآخرين، وتضعها في الحافلة وتذهب وتجلس في الخلف حيث كان مئات الأشخاص يجلسون ويتلامسون أيضًا. قد يقوم هؤلاء الأشخاص بمسح أنوفهم ومسح أفواههم، والسعال في أيديهم، وفركها في جميع أنحاء المقعد. ثم تذهب إلى محل البقالة وتحصل على عربة قد لمسها مئات الأشخاص. أنت تتجول في المتجر وتلتقط الطعام. هذا الطعام الذي كان من الممكن أن يلمسه أفراد آخرون كل هؤلاء الناس يسعلون. كلهم يلمسون وجوههم. إنهم يمررون اللعب والجراثيم دون أن يدركوا ذلك. ثم تعود إلى المنزل، وتحصل على بعض اللحوم، وتفتح حزمة اللحم البقري النيئ وتبدأ في طهيه. قد تكون هناك خلايا وجراثيم في اللحوم النيئة التي تمر بها في مطبخك.

كل هذه العوامل بسيطة جدًا وأشياء يومية لا نفكر فيها حتى. لا تفكر في أن سحب فاتورة بقيمة دولار واحد من محفظتك قد يعني تعريض نفسك للكثير من الجراثيم سيكون جهازك المناعي هو الشيء الذي يساعد على حمايتك وتمكين نفسك من الاستمرار في عيش حياة قوية وسعيدة على الرغم من كل أنواع المخاطر المحتملة التي تعرض نفسك لها. سنساعدك في هذا الفصل على فهم جهازك المناعي بشكل أفضل، بينما نزودك أيضًا بمعززات جهاز المناعة والأعشاب التي تساعد على تقوية جهاز المناعة لديك بشكل عام.

فهم الجهاز المناعي

يتكون جهازك المناعي من نظام معقد من مواد كيميائية وأعضاء مختلفة وخلايا مختلفة تساعد على ضمان الدفاع ضد جميع الميكروبات. هذه الميكروبات عبارة عن عدوى مختلفة يمكن أن تتسبب في تعرض أجزاء مختلفة من الجسم لآثار جانبية سلبية

على المستوى الخلوي، لدينا نظام لحفظ السجلات داخل أجسامنا يتتبع جميع أنواع العدوى أو الميكروبات التي اتصلنا بها على الإطلاق. ستلاحظ خلاياك، الأساليب اللازمة للدفاع ضد هذه الآليات، بحيث إذا تم تقديمها لك مرة أخرى ستعرف بالضبط كيفية الدفاع ضدها

يتم ذلك على المستوى الفردي داخل جسمك، مما يعني أن شيئًا يهزمه جسمك بمفرده، سيكون قادرًا على الدفاع ضده مرة أخرى. ولكن إذا استخدمت أي نوع من أنواع المساعدة الأخرى في هذه العملية، فهذا يعني أن جسمك قد لا يكون قادرًا على هزيمته مرة أخرى. على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من نزلة برد وتنقلها إلى صديق، والذي ينقلها إلى صديق صديق، وما إلى ذلك، فقد تجد طريقها عبر أشخاص آخرين وتعود إليك. إذا عاد إليك هذا البرد في نهاية المطاف، بعد أن تغلبت عليه بالفعل، فمن غير المرجح أن تعاني من هذا البرد مرة أخرى. ومع ذلك، إذا تعرضت لشيء خطير أرسلك إلى المستشفى، حيث توصف لك المضادات الحيوية فمن الأسهل على جسمك التغلب عليه من تلقاء نفسه لأنه لم يتمكن من ذلك في المرة الأولى. إذا تعرضت لذلك مرة أخرى، فستحتاج على الأرجح إلى تناول جولة أخرى من المضادات الحيوية نظرًا لأن جسمك كان لديه شيء يساعد في عملية الشفاء ولم يكن قادرًا على القيام بذلك من تلقاء نفسه. من المهم أن نفهم هذا لأن بعض الأفراد يعتقدون أن مجرد إصابتهم بالمرض مرة واحدة يعني أنهم لا يستطيعون المرض مرة أخرى. يمكن أن يكون هذا هو الحال إذا كان جسمك قادرًا على محاربته من تلقاء نفسه، ولكن إذا كنت تستخدم الدواء للمساعدة في هذه العملية، فلن يكون هذا صحيحًا

لننتقل الآن، دعونا نناقش الأجزاء المختلفة لجهاز المناعة. تشتمل هذه الأجزاء على خلايا مختلفة وهي الطريق إلى الأنظمة بأكملها داخل جسمك. أول شيء يجب عليك مراعاته هو خلايا الدم البيضاء. تأتي هذه من نخاع العظم وتعتبر شاملة في جهازك اللمفاوي

لدينا خلايا الدم البيضاء في جميع أنحاء الجسم في كل جزء من الأنسجة وفي دمك. لديك هذه الخلايا التي هي على استعداد لمحاربة أي شيء من أجلها سواء كانت بكتيريا أو فيروس أو شيء متطرف مثل الطفيلي، فإن خلايا الدم البيضاء لديك سوف تتعرف على هذه الأشياء وتكون قادرة على الحماية ضدها. خلايا الدم البيضاء لديك تشبه في الأساس حراس جسمك. إنهم هؤلاء الرجال الصغار الذين يتحركون في كل مكان وفي أي وقت يوجد دخيل أو شرير، سيبدأون الهجوم

إذا كانت النوبة خطيرة، فسوف تؤدي إلى تحفيز أجزاء أكبر من جسمك، مثل الجهاز اللمفاوي بأكمله، لمحاربتها.

فكر في أنه كلما تعرضت لجرح، قد ترى الدم، ولكن في النهاية ترى ذلك النوع من القيح الأبيض الذي يخرج. هذه هي طريقة جسمك لمحاربة العدوى. قد يبدو الأمر مقززًا، لكنه في الواقع قد يعني أن جسمك يتعافى. عندما يبدأ هذا القيح بالتحول إلى اللون الأخضر أو الأصفر، ستدرك أن هذه عدوى فعلية. وهذا يعني أنه قد يكون من الصعب جدًا على جسمك أن يتمكن من القتال بمفرده. هذا هو الوقت الذي تفكر فيه في استخدام مضاد حيوي للتأكد من عدم إصابة جسمك بالعدوى.

حتى لو كان لديك عدوى معزولة في مكان ما، مثل إصبع قدمك، فإن هذا الميكروب المصاب يمكن أن ينتشر في جميع أنحاء مجرى الدم، مما يجعل من الصعب على جسمك محاربته.

لدينا نظام دفاعي مذهل في أجسامنا، ولكن في الوقت نفسه، لسنا محصنين تمامًا ضد كل شيء. بعد ذلك، توجد الأجسام المضادة داخل جهازك المناعي.

وتشمل هذه جميع الخلايا التي تهاجم فعليًا بمجرد أن تحفز خلايا الدم البيضاء وقت القتال. ثم لديك النظام المكمل الخاص بك، والذي يتضمن أيضًا خلايا مختلفة وهي موجودة للمساعدة في الهجوم الذي تطلقه الأجسام المضادة لديك.

التالي والأهم هو جهازك اللمفاوي. جهازك اللمفاوي عبارة عن شبكة من الأنابيب المختلفة. تنتشر هذه السلسلة من الأنابيب في جميع أنحاء الجسم بأكمله. ما يفعله هو التأكد من أن سوائلك في جميع أنحاء نظامك بأكمله تعمل بشكل صحيح.

سوف يتأكدون دائمًا من مهاجمة أي خلايا بكتيريا وفيروسات قد تكون ضارة لجسمك. عندما نتحدث عن الجهاز اللمفاوي، لدينا العقد الليمفاوية التي يجب أن نأخذها بعين الاعتبار. لدينا أيضًا الأوعية الدموية وخلايا الدم البيضاء التي تشكل الجهاز اللمفاوي.

لديك عقد ليمفاوية في الإبطين. عليك أيضًا أن تفكر في بقية أجزاء جهازك اللمفاوي، وهذا يشمل أيضًا اللحمية، واللوزتين، والغدة الصعترية، والطحال، والقناة الصدرية ورقعة باير، والزائدة الدودية، ونخاع العظام. كل هذا مهم للدفاع عن جسمك ضد الهجمات المحتملة. الطحال مهم لأنه مرشح يساعد على ضمان معالجة الخلايا التالفة جنبًا إلى جنب مع الميكروبات المختلفة التي يتم تدميرها.

نخاع العظم هو المكان الذي يتم فيه إنتاج خلايا الدم. سواء كانت خلايا الدم الحمراء أو خلايا الدم البيضاء هي التي تساعد في مكافحة العدوى أو حمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم، يتم إنشاء كل ذلك بالإضافة إلى الصفائح الدموية للتجلط داخل نخاع العظم. الغدة الصعترية مفيدة في مراقبة الدم، فضلًا عن إنتاج نوع مختلف من خلايا الدم البيضاء.

علينا أيضًا أن نأخذ في الاعتبار الأشياء الإضافية الموجودة في أجسامنا والتي تساعد في مكافحة العدوى المختلفة. فكر في كيفية حماية بشرتك لجسمك بالكامل وتأكد من أنه حتى لو لامست ميكروبًا، فإنه لا يصل إلى جسمك في المقام الأول. عندما يتضرر جلدك، فأنت أكثر عرضة للميكروبات المختلفة التي تهاجم جسمك. على سبيل المثال، إذا كنت مغطى بالطين الآن، فمن المحتمل أن تتمكن من الاستحمام وستكون بخير. إذا كنت مغطى بالقطع ومكشوفًا بالطين، فسيكون ذلك أمرًا سيئًا لأنه سيتسرب إلى تلك الجروح ويصل إلى مجرى الدم.

فكر في رئتيك والطريقة التي تستطيع بها معالجة وتصفية الميكروبات المختلفة التي قد تدخل جسمك. الهواء الذي نتنفسه يمكن أن يكون سامًا بالنسبة لنا عند مستوى معين. فكر في الأمراض المنقولة بالهواء وكيف أنه إذا ذهبت إلى المستشفى في أي لحظة، فقد تكون أكثر عرضة للإصابة ببعض الأمراض. تقوم رئتيك بتصفية الأشياء، لكن فمك وأنفك يساعدان أيضًا على التأكد من عدم دخول أي ميكروبات. بالطبع، هناك الكثير من الأشياء التي تتجاوز هذه الأنواع من الأنظمة وينتهي بها الأمر إلى التسبب في مشاكل لنا، ولكن على في نفس الوقت، هذه الدفاعات موجودة في المقام الأول للتأكد من أننا لا نواجه شيئًا سلبيًا للغاية. حتى أشياء مثل الحساسية يمكن الدفاع عنها من قبل بعض الأشخاص الذين لديهم جهاز مناعة مناسب.

مرة أخرى، معدتك الهضمية أفضل في معالجة أشياء معينة ومحاربة الالتهابات، المختلفة. حتى فكر في فرق المعدة بينك وبين شيء مثل قطعة أو كلب. بالطبع، إذا تركت قطتك المنزلية تخرج الآن، فسيكون ذلك مختلفًا عن قطعة في البرية، ولكن لا تزال تفكر في كيفية قدرة القطط على أكل اللحوم النيئة وتكون بخير، ومع ذلك إذا فعل الإنسان ذلك فسيجعلنا ذلك مريض، ومن المحتمل أن يؤدي إلى شيء مثل عدوى الإشريكية القولونية أو ما هو أسوأ من ذلك. تساعد الدفاعات المختلفة داخل بطانة الجهاز الهضمي والأمعاء على مكافحة بعض الميكروبات.

النظر في سوائل الجسم المختلفة. فكر في كيفية البكاء والدموع تنهمر على وجهك إذا خرجت وتطايرت حبوب اللقاح في الهواء. هذا ليس لأنك حزين؛ ذلك لأن جسمك يحارب تلك المخاطر الخارجية المحتملة التي قد تسبب لك الحساسية.

نقوم أيضًا بمعالجة النفايات، والتي تتضمن أشياء قد تكون ضارة لأجسامنا. أنت تتبول وتبرز لأن جسمك يأخذ الأشياء السيئة التي لا يحتاجها، ويدفعها خارج جسمك. إذا كنت ستأكل وجبة صحية تمامًا، والتي تتكون من الخضار الجيدة والحبوب الكاملة فقط، فمن المؤكد أن التغوط سيكون مختلفًا عما لو كنت لا تأكل سوى القمامة.

يعالج جسمك الطعام بشكل مختلف بسبب المخاطر أو الفوائد المحتملة المتنوعة الموجودة في هذا الطعام. كل هذا يساعد على تكوين جهاز مناعة مهم.

أهمية وجود نظام مناعة قوي

إذا لم يكن لديك جهاز مناعة صحي، فهذا يعني أن جسمك معرض لخطر أكبر للهجوم. فكر في شيء مثل البنك مقابل المتجر البسيط. إذا أراد شخص ما سرقة المال، فقد لا يذهب ويسرق أحد البنوك لأنه يعلم أنه سيكون هناك الكثير من الدفاعات حول حماية تلك الأموال. إذا أرادوا حقًا سرقة الأموال، فقد يفكرون في الذهاب إلى متجر صغير لأنهم يعرفون أنه سيكون من الأسهل السرقة من السجل وبطبيعة الحال، فإن البنك لديه عائد أكبر ولكن هذا ليس حقًا الهدف من هذه المقارنة.

إن اختراق بنك به حارس أمن وقبو محكم الغلق، بالإضافة إلى كاميرات وأنظمة حماية مختلفة، أصعب من اختراق بنك يتبع سياسة الباب المفتوح حيث يمكن لأي شخص الدخول إليه في أي وقت ويكون على بعد بوصات منه. مصدر المال

عندما يكون لديك جهاز مناعة ضعيف، فهذا يعني أنه سيكون لديك حماية أضعف من الفيروسات ومن المرجح أن تكون العدوى قادرة على مهاجمة جسمك. فكر في شخص يعاني من سرطان الدم. سرطان الدم هو نوع من سرطان الدم حيث لا يتمكن نخاع العظم من إنتاج كل الأشياء المهمة التي ناقشناها. ما يحدث في النهاية هو أن الجسم يمكن أن يكون أكثر حساسية لتلقي أمراض مختلفة، وهذا هو السبب في أن أولئك الذين يعانون من سرطان الدم لن يتمكنوا في كثير من الأحيان من مغادرة منازلهم، وإذا فعلوا ذلك، فغالبًا ما يتم رؤيتهم وهم يرتدون أقنعة الوجه الجراحية لحمايتهم من الميكروبات المختلفة.

ومع استمرارك في تعريض جسمك للميكروبات المختلفة، كما ناقشنا، فإنهم يحتفظون بسجل لذلك حتى يتمكنوا من محاربتها لاحقًا.

فكر في شيء مثل الرضيع. إذا كان لدى شخص ما طفل، فأنت بالتأكيد تريد زيارته سواء كان أخًا أو صديقًا أو طفلًا أو أي شخص قريب منك. ربما لن تسمح تلك الأم لأي شخص غريب بالمشي وحمل طفلها. إذا فعلوا ذلك، فمن المحتمل أيضًا أن يطلبوا من ذلك الشخص غسل يديه والتأكد من عدم تقبيل الطفل أو لمسه كثيرًا وذلك لأن جهاز المناعة لدى الطفل ضعيف جدًا. لم يتعرضوا لها بالقدر الكافي ولا تزال أجسامهم في طور النمو، لذا فهم أكثر عرضة لأشياء معينة. إن نزلات البرد بالنسبة لك تعني الاضطرار إلى إلغاء يوم العمل والجلوس في المنزل على الأريكة. يمكن أن تؤدي نزلات البرد الشائعة لدى الطفل إلى دخوله المستشفى.

نظام المناعة القوي يعني قوة أقوى ضد المصادر الخارجية. ولهذا السبب من الجيد تعريض نفسك للجراثيم في بعض الأماكن لأنك ستكون قادرًا على التعامل معها ومع ذلك، هذا لا يعني أننا يجب أن نغطي أجسادنا بالبراز أو الأوساخ ونتجول ولا نغسل أيدينا أبدًا. هذا يعني ببساطة أنه ليس كل شيء يجب أن يكون في بيئة معقمة ومبينة طوال الوقت، وأنه من المقبول الخروج للخارج والتسخ قليلاً. يمكنك ملاحظة أن جهازك المناعي يعمل بعدة طرق مختلفة.

على سبيل المثال، الإصابة بالبرد تعني الإصابة بالسعال وسيلان الأنف. يبدو هذا فظيغًا، ويجعلنا نشعر أحيانًا وكأننا نموت. من لم يفكر إذا كانت هذه هي النهاية، عندما يكونون مستلقين هناك، غير قادرين على التوقف عن السعال، والبلغم وسيلان الأنف المستمر، وتدفق الدموع، والصداع، والشعور العام بالفزع.

هذه هي في الواقع آلية الدفاع لجسمك. ليس بالضرورة أنك تتعرض للهجوم والتدمير، ولكن الأمر هو أن جسمك يهاجم هذه الأشياء للتأكد من عدم تعرضك لآثار سلبية من ذلك. عندما تصاب بنزلة برد أو حمى، يكون جسمك في حالة حرب. هذا يعني أنه سيحارب هذه الأشياء وسيكون وقتًا عصيبًا بالنسبة لك. مجرد التفكير في حرب مشروعة في الحياة الحقيقية. لا يبدو الأمر وكأن هذه حالة ممتعة وسعيدة حقًا، لكن هذا لا يعني أن الأمور ستكون بالضرورة فظيعة بعد وقوعها. عندما تواجه هذا النوع من الحرب في جسمك، سيكون لديك هذا الجريان الزائد من السوائل. قد يكون لديك التهاب أحمر. كل هذا مجرد جزء من هجوم جسمك ضد الميكروبات التي قد تكون أكثر ضررًا لك في النهاية.

هناك العديد من العوامل التي قد نمر بها والتي يمكن أن تضعف جهاز المناعة لدينا بالطبع، بعض الأمراض الصحية، كما ناقشنا، مثل سرطان الدم، يمكن أن تكون سببًا في ضعف جهاز المناعة. وفي الوقت نفسه، نقوم بالفعل بأشياء جسدية يمكن أن تضرنا.

على سبيل المثال، قد يؤدي التعرض لمستوى عالٍ من التوتر المزمن إلى ضعف جهاز المناعة. عندما تشعر بالتوتر، يفرز جسمك هرمونًا يعرف باسم الكورتيزول. هذا الكورتيزول مهم في مساعدة جسمك على الاستعداد للدفاع. يزداد معدل ضربات قلبك، وتوتر عضلاتك، وينتبه تركيزك نحو عامل الضغط.

ومع ذلك، يؤدي التوتر المزمن إلى الإفراط في إنتاج الكورتيزول في الجسم. سيحارب هذا الكورتيزول خلايا الدم البيضاء المعروفة باسم الخلايا التائية المنتجة داخل نخاع العظم. وفي النهاية، هذا يعني أنك ستكون دفاعًا أكبر ضد الأمراض المختلفة بسبب ضعف جهاز المناعة. عندما تشعر بالتوتر المستمر، سواء كان ذلك بسبب العلاقات أو العمل أو حتى شيء يبدو بسيطًا مثل الوحدة، فإنك تضع جسمك تحت الضغط التأكسدي. يؤدي هذا في النهاية إلى إلحاق الضرر بالجذور الحرة داخل جسمك والتي تقاوم تلك الميكروبات.

إذا كنت تعيش نمط حياة خامل، فقد يعرضك ذلك أيضًا لخطر ضعف الجهاز المناعي. لن يعمل جسمك بشكل صحيح، لذلك لن يكون قادرًا على إنتاج تلك العوامل المهمة التي تشكل دفاعات جسمك. عندما نثقل أجسامنا بالأطعمة الغنية بالسكر أو الأطعمة الدهنية، فقد يؤدي ذلك أيضًا إلى مهاجمة جهاز المناعة لدينا. لن يتم إنتاج خلايا الدم البيضاء في كثير من الأحيان، لذلك سيكون من الصعب على أجسامنا مقاومة العدوى. يمكن أن تؤدي المصادر الخارجية الأساسية الأخرى مثل النيكوتين الموجود في سجائر التبغ أو الكحول أيضًا إلى تلف خلايا الدم البيضاء، مما يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة.

لا تدع هذه الأشياء تصبح شيئًا يسبب ضررًا لجسمك. لديك جهاز مناعة واحد فقط، ومن المهم أن نعتني به بأفضل رعاية ممكنة. هذا هو دفاع جسمك. إنه محاربك إنه جيشك. إنه ما سيقيك محميًا من كل ما تتواصل معه. ابذل قصارى جهدك للتأكد من أنك لا تعرض نفسك للخطر من خلال تعريض جهازك المناعي لأي شيء قد يؤدي إلى تلفه. دعونا نناقش الآن ما هي المواد العشبية الطبيعية التي يمكن أن تساعدك في الدفاع عن نفسك ضد الهجوم

أعشاب تقوي جهاز المناعة

هناك العديد من الأعشاب التي يمكنك البدء في إضافتها إلى نظامك الغذائي والتي يمكن أن تساعدك على تنظيم نظام المناعة لديك بشكل أفضل. أحد أنواع الأعشاب التي سترغب في البحث عنها لتعزيز جهاز المناعة هو أي شيء ذو لون نابض بالحياة أو غني. على سبيل المثال، فكر في القرفة أو الفلفل الحار. يعد كل من هذه التوابل إضافات رائعة للعديد من الأطباق لأغراض النكهة. وبصرف النظر عن ذلك، فهي تتمتع بنكهة قوية ولون جريء يساعد في تمكينك من منح جسمك مضادات أكسدة جيدة. ستكون مضادات الأكسدة هذه مفيدة في تقليل الالتهاب بالإضافة إلى بعض الآثار الجانبية السلبية لجسمك في مقاومة العدوى المختلفة مثل سيلان الأنف أو السعال

تعمل التوابل مثل الفلفل الحار أيضًا على توليد حرارة داخل جسمك مما يساعد على تهدئة بعض الألم الذي قد تشعر به. فهو يساعدك على تحفيز الدورة الدموية لديك حتى تتمكن من تعزيز نظام المناعة لديك بشكل أفضل. عندما يتعلق الأمر بجرعة التوابل، مثل الفلفل الحار، فمن الواضح أنها تستخدم لتذوق طعامك

، يمكنك إضافته إلى أطباق المعكرونة المختلفة أو السلطات أو الصلصات أو الحساء وببساطة قم بإضافة الكمية التي تعتقد أنها تضيف نكهة جيدة عليها. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك البدء بتناول كبسولات الفلفل الحار التي ستساعد على تدفئة جسمك. إذا كنت شخصًا يعاني من البرد المستمر، فقد تبدأ في تضمين المزيد من كبسولات الفلفل الحار في نظامك الغذائي

يمكنك أيضًا تجربة أنواع أخرى من الفلفل الحار والفلفل الأسود لإضفاء نفس النوع من المشاعر. مع الكبسولات، سوف ترغب في البدء بتناول واحدة في الأسبوع لترى كيف تشعر. تأكد من أنك عندما تفعل ذلك، فإنك تفرط في شرب الماء حتى لا تشعر بأي نوع من التأثيرات الحارة داخليًا

إذا كنت شخصًا حساسًا جدًا للتوابل والحرارة، فلن ترغب في البدء بتناول كبسولة على الفور. تأكد من تضمين كميات صغيرة فقط. يحب بعض الأشخاص وضع ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الحار في كوب الماء الصباحي مع القليل من الليمون لأنه يمكن أن يعزز الجهاز الهضمي ويساعد على تهدئة الجسم من الداخل. ابدأ بهذا، ثم قم بزيادة كمية الفلفل الحار التي تضيفها كل يوم تدريجيًا. في نهاية المطاف

يمكنك ببساطة تناول كبسولة ولكن ضع في اعتبارك أنها قد تسبب أيضًا بعض المشكلات في أنفاسك أو التجشؤ الحار.

ويمكن قول الشيء نفسه عن القرفة. سيساعد هذان الأمران على التأكد من تنظيم الدم في جميع أنحاء الجسم ويمكنهما أيضًا منع تجلط الدم. عشب آخر مهم لتعزيز جهاز المناعة هو الأوريغانو. يساعد الأوريغانو على مكافحة الميكروبات المختلفة التي تدخل جسمك. إنه أحد مضادات الأكسدة التي من شأنها تعزيز جهاز المناعة لديك ومن السهل أيضًا أن تنمو بنفسك. سواء قمت بتجفيفه أو تقديمه طازجًا ضمن أطباقك، فهو إضافة جيدة للعديد من أنواع الأطعمة المختلفة. عندما يتعلق الأمر بكبسولات الأوريغانو، فهذا شيء يمكنك التفكير في استخدامه. لن يستخدم الكثير من الأفراد كبسولات الأوريغانو وسيجهون بدلاً من ذلك نحو الزيت للاستخدام. من الأفضل استخدام زيت الأوريغانو لعلاج أنواع الحمى المختلفة التي قد تعاني منها. كما أنها مفيدة جدًا لمشاكل الجهاز التنفسي، لذلك إذا كنت تعاني من الحساسية أو السعال، فقد يكون زيت الأوريغانو شيئًا تلجأ إليه.

إذا كنت تتناول أي أدوية أخرى وتضيف الأوريغانو، فقد يؤثر ذلك على شعورك. قد يعاني أولئك الذين يعانون من اضطرابات النزيف بالفعل من آثار جانبية سلبية إذا أضافوا الأوريغانو إلى هذه الأنواع من الأدوية التي تم تناولها بالفعل بشكل مستمر. لا تتناول زيت الأوريغانو بالإضافة إلى أي أدوية موصوفة بالفعل لعلاج اضطرابات النزيف هذه. ضع في اعتبارك أيضًا أي حساسية قد تكون لديك تجاه الأعشاب الأخرى والعائلات المشابهة، مثل المريمية أو الخزامى أو النعناع أو الريحان. ليس المقصود من زيت الأوريغانو أن يتم تناوله. يمكنك وضعه على جسمك خارجيًا طالما أن أي زجاجة شراء تمنحك الموافقة على استخدامه موضعياً.

لا تضع زيت الأوريغانو مباشرة على بشرتك. بدلاً من ذلك، قم بإسقاط بضع قطرات بناءً على وزن جسمك في خليط تم إنشاؤه بالفعل من زيت ناقل. يمكن أن يكون هذا شيئًا مثل زيت جوز الهند. بشكل عام، ستحتاج إلى إجراء قطرة لكل 75 رطلاً من وزنك، لذلك إذا كان وزنك 150 رطلاً، فيجب أن تكون قطرتان مناسبتين. عند وزن رطلاً، قد ترغب في القيام بحوالي ثلاث قطرات، ولكن أي شيء فوق ذلك 250 التزم بثلاث قطرات فقط وانظر كيف تشعر. لا يزال من الأفضل أن تبدأ بقطرة واحدة ثم تنمو من هناك، اعتمادًا على ما إذا كنت تشعر بأي آثار جانبية.

ضعي الزيت على صدرك أو ذراعيك للبدء. أفضل طريقة والاستخدام المقترح لزيت الأوريغانو هو وضعه في موزع أو وعاء من الماء المغلي، وتعرض نفسك للبخار لأنه سيكون الجهاز التنفسي هو الذي من المرجح أن تعالجه.

الملحق الأخير الذي نريد مناقشته هو نبات البلسان. ستكون هذه أفضل الكبسولات بالنسبة لك لتنظيم جهاز المناعة لديك. أثبتت الدراسات أن البلسان يمكن أن يحسن الأعراض المختلفة للحمى والأنفلونزا والبرد. ما تريد القيام به هو التحقق من الأعراض ثم تحديد ما تريد فعله بهذه العشبة. علي سبيل المثال، قد تساعد قطرة بسيطة من زيت البلسان داخل موزع الروائح أو وعاء الماء المغلي على

تخفيف بعض أعراض الحساسية أو نزلة البرد الطفيفة. إذا كنت تعاني من شيء أكثر خطورة مثل الحمى أو الأنفلونزا، فعليك أن تفكر في تناول الحبوب أو الكبسولات، بالإضافة إلى الشراب المصنوع من نبات اللسان. الفرق بين الشراب والكبسولة هو الطريقة التي تتناولها بها. بعض الناس بخير مع ابتلاع حبوب منع الحمل. ويفضل البعض الآخر شراءًا يسهل تناوله. بشكل عام، تريد أن تبدأ بـ 175 ملليجرامًا. يمكن العثور على هذا في معينات أو كبسولات مختلفة. ابدأ بتناوله لمدة يومين ولاحظ ما إذا كانت الأعراض تتحسن. إذا لم يحدث ذلك، يمكنك محاولة تناول المزيد، ولكن لا تتجاوز أبدًا الكمية وفقًا لتوجيهات الكبسولة التي تشتريها.

ما يجب عليك مراعاته، مع كل هذه المكملات التي ناقشناها، هو أنها ليست دائمًا معتمدة من إدارة الغذاء والدواء. وهذا يعني أنها غير منظمة. من الممكن أن تكون هناك ملوثات أو مواد أخرى غير مدرجة يمكن أن يكون لها آثار جانبية سلبية أو تسبب ضررًا. قبل شراء أي كبسولات مسبقة الصنع، قم دائمًا بالبحث وقراءة المراجعات. حدد مكان إنشائه واللوائح التي قد تكون مطابقة للإنتاج للتأكد من أنك لا تعرض نفسك لأي مواد كيميائية أو مواد خطرة لم يتم إدراجها في البداية.

مقويات الجهاز المناعي

هناك العديد من المكملات العشبية والزيت الأساسية التي ستمكنك من إنشاء نظام مناعي أقوى. سيغطي هذا القسم الخلطات التي يمكن أن تعزز جهاز المناعة لديك يوميًا.

أحد المكملات الغذائية التي تعزز جهاز المناعة والتي يمكنك البدء في تناولها هي خليط المر. المر هو شيء يمكن استخدامه لتقوية جهاز المناعة. هذا هو في الأساس منشط تم إنشاؤه من أعشاب مختلفة ليمنحك مزيدًا مثاليًا من شيء يساعد جهاز المناعة لديك. يمكن تناول هذا المنشط مرة واحدة أسبوعيًا، ومن هناك يمكنك البدء في زيادته بناءً على آثاره. من الجيد دائمًا أن تبدأ مرة واحدة في الأسبوع فقط لترى كيف يمكن أن يتفاعل جسمك. إذا لم تلاحظ أي اختلافات بعد أسبوع وشعرت أنك بخير، يمكنك تناوله مرتين أو ثلاثة، حتى تتناوله باستمرار للمساعدة في تعزيز نظام المناعة لديك بشكل عام. أنت لا ترغب في تناول جرعة زائدة لأن هذا سيعني أنه على المدى الطويل، لن يكون فعالاً، وأنت بالتأكيد لا تريد أن تصبح معتمدًا على أي مواد. وفي الوقت نفسه، هذا المنشط مليء بمضادات الأكسدة القوية جدًا التي ستمكن جسمك من مكافحة الالتهابات. كما أنه يزودك بمواد مضادة للبكتيريا تجعل من السهل على جسمك مواجهة الميكروبات المختلفة وجهاً لوجه. ما تتضمنه هذه الوصفة هو البدء بملعقة كبيرة من العسل. اخلطي هذا، العسل مع الماء الساخن حتى يذوب. ثم أضف أونصة واحدة من كل من جذر القتاد وجذر حشيشة الملاك، والبابونج.

ستحتاج أيضًا إلى إضافة ملعقة صغيرة من كل من الزنجبيل والقرفة والهيل، علاوة على ذلك، من الأفضل إضافة بضعة أونصات من الكحول للمساعدة في مزج جميع

الخصائص ونشرها. سوف يستغرق الأمر حوالي أسبوعين حتى يذوب كل هذا ويمتزج معًا، على الرغم من أنه يوصى بأربعة أسابيع أيضًا لأنه يساعد في جعل الخليط أقوى.

ستحتاج إلى خلط هذه المكونات معًا يوميًا لمدة الأسبوعين اللذين تركتهما في مرطبان زجاجي. ستحتاج إلى البدء بتمريرها عبر القطرات، ويمكنك القيام بذلك لبضع مرات في الأسبوع في البداية وزيادة ذلك مع تقدمك. أضف القطرات إلى الشاي أو تناولها مباشرة. إذا كنتِ حاملًا أو مرضعة، فلا تتناولي هذا لأنه يحتوي على الكحول ولا ينصح باستخدام طريق حشيشة الملاك للحوامل أيضًا. يعتبر العسل والزنجبيل من مضادات الأكسدة الرائعة، لذا إذا استطعت، فما عليك سوى إضافتها إلى حياتك اليومية بشكل عام. وهذا وحده يمكن أن يساعدك في إعطائك الخصائص المعززة اللازمة لإنشاء نظام مناعي قوي.

أفضل توصية لمزيج البيرة هذا هو استخدامه خلال موسم البرد والأنفلونزا. ستكون قادرًا على تعزيز جهاز المناعة بداخلك للتأكد من أنك تدافع عن نفسك ضد التهديدات المحتملة.

خليط آخر من شأنه أن يساعد على تعزيز الجهاز المناعي الخاص بك هو إشنسا يُعرف هذا أيضًا باسم الرديكية وهو علاج عشبي قوي يساعد في أداء الجهاز المناعي بشكل سليم.

من المفترض أن تتمكن بسهولة من العثور على إشنسا في أي متجر يحتوي على مجموعة واسعة من أنواع الشاي. بالطبع، إذا ذهبت إلى متجر صغير، فمن غير المرجح أن يكون لديهم ذلك، ولا صيدلية. هذا لا يعني أنهم لن يفعلوا ذلك بالتأكيد ولكن إذا كنت ترغب في شراء هذا الشاي الجاهز، فستحتاج إلى الذهاب إلى سوبر ماركت أكبر للحصول على مجموعة أكبر من أنواع الشاي المختلفة. وبما أنه شاي، يمكنك شربه يوميًا. احصل على القدر الذي تريده من هذا، وفكر أيضًا في مزجه مع الأعشاب الأخرى التي تعزز المناعة. على سبيل المثال، يمكنك إعداد كوب من الشاي وإضافة بضع قطرات من المر الذي ناقشناه للتو. يمكنك إضافة المزيد من العسل أو الزنجبيل أو القرفة حسب رغبتك. إن مجرد القيام بذلك على أساس ثابت يمكن أن يكون كافيًا لنقل جهازك المناعي مما هو عليه الآن إلى مكان يمكنك من خلاله الدفاع بسهولة ضد نزلات البرد. إذا كنت شخصًا يعمل مع الجمهور وخاصة الأطفال، فأنت أكثر عرضة لنقل المزيد من الجراثيم. إذا كنت مدرّسًا، أو شخصًا يعمل في محل بقالة، أو أي مكان ستتعرض فيه للكثير من الجراثيم، فأنت بحاجة إلى تعزيز إضافي لجهازك المناعي. أنت لا تريد أن تفعل شيئًا سيئًا لجسمك قد يؤدي إلى تلف جهازك المناعي لأنك لا تعرف أبدًا ما هي البكتيريا أو الفيروسات التي قد تتلامس معها.

:الفصل 5

طرق غير معروفة يمكن أن يساعد بها طب الأعشاب في علاج الأمراض الشائعة

سيكون العديد من الأفراد محظوظين بما فيه الكفاية بحيث لا يضطرون أبدًا إلى تجربة شيء مدمر مثل المرض المزمن أو السرطان في حياتهم. ومع ذلك، هذا لا يعني أننا سنكون دائمًا خاليين من جميع الأمراض الصحية. قبل الوصول إلى حبوب منع الحمل أو المصل التي تندرج ضمن فئة الأدوية عندما تكون مريضًا، فكر في الأدوية العشبية التي يمكن أن تساعد في علاج هذه الأمراض الشائعة أولاً. لن تقوم فقط بشيء مفيد لجسمك، بل ستمنح نفسك أيضًا فرصة لتوفير بعض المال! ورحلة إلى المستشفى أو عيادة الطبيب

الأعشاب للسيطرة على الألم



لا أحد يريد أن يتعامل مع الألم في حياته. سواء كانت قرحة باردة غير مريحة، أو صداعًا مزمنًا أو ألمًا عضليًا، هناك علاجات عشبية يمكن أن تخفف من هذه المشاعر. الشيء الوحيد الذي يجب أن نفهمه عن الألم هو أنه إشارة من جسدنا

بأن هناك شيئاً ما ليس على ما يرام. في بعض الأحيان يكون الألم ببساطة لأن ، لدينا جرحاً يلتئم. بالطبع، إذا جرحت نفسك أو كان لديك شيء مثل قرحة البرد فسيكون هذا مؤلماً لأن جسمك يعمل على المساعدة في تخفيف أعراض تلك الحالة. بالإضافة إلى ذلك، قد نشعر بالألم يظهر من خلال شيء مثل الصداع. الصداع هو علامة أخرى على أن هناك خطأ ما. قد تكون متوتراً أو مجففاً أو تعاني من نزلة برد. إذا لم تكن متأكداً من سبب الألم، ففكر فيما إذا كان سبباً أساسياً. إذا كنت تعاني من ألم عضلي، فمن المحتمل أنك بذلت جهداً زائداً بالأمس وتشعر بالآثار الآن. ربما صدمت نفسك وضربت ذلك الجزء من جسمك. أو ربما نمت بطريقة خاطئة، وسوف تسبب لك بعض الألم العضلي. مهما كان الأمر، لا تتجاهل سبب الألم، لكن تذكر أنه في بعض الأحيان سنختبر ببساطة هذه المشاعر غير المريحة. بينما يشفي جسدنا نفسه

هناك بعض العلاجات الشائعة التي يمكنك استخدامها لتخفيف من بعض هذه المشاعر. الطريقة الأولى والأكثر شيوعاً لتخفيف الألم هي استخدام اللافندر. يحتوي اللافندر على خصائص تساعد في علاج الالتهابات وتخفيف الألم. أفضل طريقة لاستخدام اللافندر هي من خلال الزيت العطري. ضع بضع قطرات في موزع الزيوت العطرية الخاص بك عندما تعاني من الصداع ويمكنك اكتشاف أن هذا يساعد على تخفيف هذا الشعور. يجب عليك أيضاً التفكير في شراء زيت اللافندر الموضعي الآمن للاستخدام على البشرة وخلطه مع أي غسول أساسي أو حامل زيت قد تستخدمه. يمكنك فركه على المنطقة المصابة. إذا ذهبت للجري واكتشفت أن ساقيك تؤلمانك الآن مع نمو عضلاتك، فقد تلجأ إلى شيء مثل الإيبوبروفين لتخفيف هذا الألم. قبل أن تلجأ إلى هذه الأدوية فكر في بضع قطرات من زيت اللافندر وما يمكن أن يفعله لجسمك. عشب آخر يمكن أن يكون مفيداً جداً بالنسبة لك لتخفيف بعض هذا الألم هو استخدام القرنفل. يمكن أيضاً استخدام القرنفل في الزيت بالإضافة إلى المكملات الغذائية. ما تريد فعله بهذه الملابس هو مزجها مع علاج موضعي للألم. يمكنك أيضاً إضافة القرنفل الذي ربما تستخدمه بالفعل والطعام بعض الأفراد لا يحبون طعم القرنفل، لذلك قد ترغب في استخدامه موضعياً لتخفيف بعض هذا الألم. يعد الزنجبيل مكملًا رائعًا آخر سيساعدك بشكل طبيعي على تخفيف المشاعر المؤلمة. بالنسبة للزنجبيل، ما عليك فعله هو استخدامه نيئاً وإضافته إلى بعض الأطعمة. يمكنك وضعه في عصير أو أي طبق آخر قد تتناوله. هذا شيء سوف ترغب في استخدامه للمساعدة في تخفيف الألم. يمكنك أيضاً الحصول على بعض مكملات الزنجبيل. عند تناول المكملات الغذائية، تأكد من تناول حبة واحدة فقط يومياً مع استمرار الألم. يمكنك استخدام المزيد إذا كان ذلك مكتوباً على زجاجة المكملات الغذائية التي تشتريها، ولكن إذا كنت تقوم بإنشاء المكملات الغذائية الخاصة بك، تناول جرعة واحدة فقط في اليوم. سيكون هذا جرامين سيكون لدينا تخطيط أكثر شمولاً للجرعة الفعلية المطلوبة في الجزء الخلفي من الكتاب. خذه فقط عندما يستمر الألم، لأنه بعد زوال الألم، لن ترغب في تحميل جسمك بهذا الزنجبيل. الكركم هو عشب آخر يمكن أن يكون مفيداً في تخفيف الألم.

إنه يتمتع بنكهة قوية، لذا يمكنك مزجه مع شيء يخفي الطعم تمامًا مثل الزنجبيل. ولكن بخلاف ذلك، مرة أخرى، يمكنك تناول مليجرامين يوميًا مع استمرار الألم يمكنك شراء هذه المكملات بسهولة، لكن عليك أيضًا أن تفكر في المدة التي قد تتناولها فيها. سيأخذها بعض الأشخاص لمدة تصل إلى أربعة أسابيع للمساعدة في تخفيف بعض الألم. مرة أخرى، من بين جميع المكملات الغذائية، تأكد من أنك لا تتجاهل سبب الألم أولاً، والآن أنت فقط تخفف شيئًا يزعجك وتعرف أنه ليس بسبب حالة مرضية أكثر خطورة.

أعشاب للشفاء

الشفاء هو شيء يتعين علينا جميعًا القيام به، وقد يكون صعبًا لأنه في بعض الأحيان يعني ذلك الشعور بالألم. الشيء الوحيد الذي ستختبره أثناء الشفاء هو الالتهاب. الالتهاب هو آلية دفاع جسمك ضد أشياء معينة قد تمثل تهديدات خارجية. فكر في آخر مرة جرحت فيها نفسك. قد يصبح هذا القطع أحمر وملتهبًا حول الفتحة. وذلك لأن جسمك يبذل قصارى جهده لإرسال تلك الدفاعات لمحاربة أي ميكروبات قد تدخل لتسبب ضررًا لجسمك. وفي الوقت نفسه، يمكن أن يحدث الالتهاب داخليًا ويسبب الألم. إذا كنت تعاني من آلام المفاصل بشكل مستمر، أو حتى تعاني من القلق أو الاكتئاب، فقد يكون ذلك بسبب الالتهاب الموجود داخل جسمك. أولئك الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي ويعانون من آلام في المعدة قد يعانون أيضًا من الالتهاب. القاعدة الجيدة للخصائص المضادة للالتهابات هي استخدام شيء يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة. لقد ناقشنا بالفعل الفوائد القوية للكرم والفلفل الحار، لذا من الأعشاب الأخرى التي يمكنك وضعها في الاعتبار هي عرق السوس. يمكن تناول جذر عرق السوس في الطعام، ولكن يمكنك أيضًا تناول المكملات الغذائية، وتناول جرعة واحدة فقط يوميًا، ولا تتجاوز أبدًا أكثر من أربعة أسابيع من عرق السوس لأنه سيكون له آثار سلبية على الكبد.

نحتاج أيضًا إلى الشفاء، من خلال التأكد من أننا نساعد في عملية إزالة البكتيريا من الجسم. حتى لو كان لديك جرح صغير في وجهك، فمن الممكن أن يصاب بالعدوى إلى درجة تؤثر على بقية جسمك. أنت تريد تحميل جسمك بتلك الخصائص المضادة للبكتيريا للتأكد من أنك تبذل قصارى جهدك للدفاع عن نفسك ضد العدوى. تريد الأعشاب التي من شأنها تدمير نمو البكتيريا. وهذا يشمل شيئًا مثل الثوم والزعرير والقرنفل والأوكالبتوس. لقد ناقشنا بالفعل خصائص الثوم العلاجية، لذلك دعونا نلقي نظرة على الأوكالبتوس لمعرفة خصائصه المضادة للبكتيريا.

سيكون الأوكالبتوس فعالًا في تدمير بعض البكتيريا المسببة للأمراض التي يمكن أن تنمو داخل الجهاز التنفسي. وهذا هو السبب وراء قيام العديد من الأشخاص باستنشاق زيت الأوكالبتوس المنتشر عندما يشعرون بالمرض. هذا النوع من خاصية المنثول الموجود في الأوكالبتوس لا يساعد فقط على التخلص من بعض التوتر والضغط داخل مجرى الهواء لديك والذي قد يقيد تنفسك، ولكنه يدمر البكتيريا

في هذه العملية. أفضل طريقة لاستخدام زيت الكافور هي من خلال الناشر. أضف بضع قطرات إلى الماء الذي تنشره واسمح لنفسك بالتنفس. إذا لم يكن لديك ، موزع ، يمكنك أيضًا غلي الماء ثم إضافة بضع قطرات. للتأكد من أنك تتنفسه بالفعل تأكد مرة أخرى من أن هذا شيء آمن للتنفس وأنت لا تشتري شيئًا على وجه التحديد لسبب آخر. يمكنك أيضًا نشره باستخدام زيت ناقل لاستخدامه موضعيًا . يمكنك وضعه على صدرك للمساعدة في تخفيف بعض مشاكل الجهاز التنفسي . تأكد من عدم وضعه مباشرة على وجهك لأنه قد يكون قويًا جدًا على بشرتك ، لأنه يحتوي على تلك الخصائص المكثفة التي تساعد على فتح الشعب الهوائية

الأعشاب للطاقة

عندما تشعر بأنك مرهق أو متعب ، قد تكون غريزتك الأولى هي تناول مشروب يحتوي على الكافيين. ربما تتناول أيضًا المكملات الغذائية لتعزيز قدرتك على البقاء مستيقظًا. بالطبع ، الحصول على القدر المناسب من النوم كل ليلة هو الخيار الأفضل لضمان عدم التعب ، ولكن لنكن صادقين ، لا يفعل الجميع ذلك بشكل واقعي. بدلاً من إضافة الكثير من المواد الضارة مثل المشروبات السكرية أو الحبوب الأخرى لإبقائك مستيقظًا ، اعلم أن هناك علاجات طبيعية رائعة يمكنك استخدامها لتعزيز طاقتك. يمكن أن تساعدك هذه العلاجات العشبية على ضمان تكملة مستويات الطاقة لديك بطريقة صحية وطبيعية

الأول هو الجينسنغ. غالبًا ما ترى هذا مُصنّفًا على أنه موجود في العديد من مشروبات الطاقة. لهذا السبب ، قد تشعر بالقلق بسبب وجود مشكلة تتعلق باستهلاك كميات كبيرة من مشروبات الطاقة. ويرجع ذلك في معظم الأحيان إلى المستوى المكثف من السكريات التي يمكن أن تسبب انهيارًا منهكًا

الجينسنغ هو عشب حقيقي موجود في الصين يساعد على شفاء مستويات الطاقة لديك بالإضافة إلى فوائد إيجابية أخرى لجسمك. فهو يعزز قدرتك على التحمل ويساعد أنظمتك على تحسين وظائفها المناعية بشكل عام. الشيء الذي يميز الجينسنغ هو أنه سيكون له آثار جانبية سلبية عند مزجه مع العديد من الأدوية. فكر في تناول هذا المكمل قبل البدء في إضافته مع الأدوية الأخرى التي ، تتناولها بالفعل. وينطبق هذا بشكل خاص على أولئك الذين يعانون من الاكتئاب . وكذلك مرض السكري ويتناولون أدوية لتلك العلاجات المحددة

لا تأخذ هذا مع الكافيين أيضًا. انتظر حتى وقت لاحق من اليوم ، ولا تتناوله مع الكحول إذا كانت هذه المواد قد تناولتها بالفعل خلال يوم واحد

من الأفضل تناول هذا المكمل على شكل حبوب. سوف ترغب فقط في تناوله مرة واحدة يوميًا أو حسب الحاجة للحصول على الطاقة. لا تعتمد على هذا في استخدامك للطاقة وحاول التأكد من مراقبة مقدار ما تتناوله. اتبع دائمًا الإرشادات الموجودة على أي زجاجات تم شراؤها لهذا الملحق

شيء آخر يمكنك استخدامه للطاقة هو اشواغاندا. اشواغاندا عشبة رائعة تساعد على تعزيز طاقتك. جذر النبات هو ما هو مهم في الواقع للمساعدة في زيادة القدرة على التحمل والقوة. لا يعزز هذا الجذر طاقتك فحسب، بل يحتوي أيضًا على خصائص مضادة للالتهابات ويمكن أن يساعدك أيضًا في إدارة مستويات التوتر لديك ومع ذلك، قد تكون لديك حساسية تجاه هذا الأمر. إذا كنت تعاني من الأطعمة التي تنتمي إلى عائلة الظل الليلي، مثل الباذنجان أو الطماطم أو البطاطس، فقد يسبب ذلك مشكلة بالنسبة لك. هذا شيء آخر يجب عليك تناوله على شكل مكمل ومرة أخرى، حاول الحد من استهلاكك وعدم السماح له بالتحول إلى مادة مضادة يومية. بدلًا من ذلك، خذ الأمر في اللحظات التي قد تكون فيها متعبًا بشكل خاص أو تخطط لتكون أكثر خمولًا من المعتاد

الفصل 6:

كيفية التأكد من استخدام الأدوية العشبية بالطريقة الصحيحة

على الرغم من أن الأعشاب ليست خطيرة أو مسببة للإدمان مثل المواد الأفيونية إلا أن هذا لا يعني أن هناك بعض الاحتياطات التي مازلنا بحاجة إلى أخذها في الاعتبار قبل تناول هذه العلاجات العشبية. أول وأهم شيء عليك أن تتذكره هو أنه يتعين علينا الاستماع إلى المتخصصين الطبيين. إذا قام شخص ما بتشخيص حالتك وأخبرك بما يجب عليك أو لا ينبغي عليك تناوله، فاستمع إليه. على الرغم من أنك قد تعتقد أنك تعرف أفضل، أو أن أحد أصدقائك يخبرك أن تفعل خلاف ذلك، فلا يزال يتعين علينا الاستماع إلى الأشخاص الذين درسوا الطب لسنوات. ضع في اعتبارك هذا بالإضافة إلى الاحتياطات الأخرى التي سنناقشها في هذا الفصل

محاذير استخدام الأعشاب

لا تستبدل شيئًا يوفر لجسمك مساعدة طبية أقل من أي دواء آخر يقترحه طبيبك على سبيل المثال، لا تتناول دواءً لمجرد تخفيف الألم الناتج عن مشكلة تم وصف دواء محدد لها. ربما تعاني من تشنجات شديدة بسبب التهاب بطانة الرحم أو متلازمة تكيس المبايض. لا تتناولي علاجًا عشبيًا فقط للمساعدة في تخفيف التشنجات المؤلمة. خذ شيئًا يساعدك على إدارة هذه المشكلة الداخلية فعليًا هذا ينطبق بشكل خاص على الأمراض الشديدة. مهما كان الموصوف لك، قم بإجراء بحثك حول ذلك. إذا كان هذا يجعلك حذرًا في تناوله لأي سبب من الأسباب، فاسأل طبيبك أولاً عن البديل

يمكنك أيضًا تقديم العلاج العشبي لطبيبك لمعرفة رأيه. بالطبع، قد لا يتفق جميع الأطباء معك، لكنك لا تزال تريد التأكد من موافقتهم (وليس بالضرورة موافقتهم) على علاجك العشبي، وأنه لن يجعل الأعراض أسوأ.

عندما تختار علاجات عشبية مُعدة مسبقًا، سواء كانت زيتًا أساسيًا أو زجاجة حبوب، تأكد من إجراء بحثك حول هذا المنتج. أي شيء جديد هو شيء يجب الانتظار لاستخدامه. ستحتاج إلى العثور على علامات تجارية موثوقة وموجودة منذ عام أو أكثر حتى تتمكن من التأكد من أن هذا شيء مشروع سيساعدك. من الأفضل الشراء من متجر شرعي بدلاً من الشراء عبر الإنترنت فقط. سوف تتفاجأ بالثغرات العديدة التي تستطيع بعض الشركات اختراقها لبيع منتجاتها عبر الإنترنت.

الشيء الذي تم تنظيمه من قبل إدارة الغذاء والدواء سيكون أفضل. لدى إدارة الغذاء والدواء مشاكلها الداخلية التي يجب أن نكون على دراية بها، خاصة فيما يتعلق بتنظيم الغذاء. فقط لأن شيئًا ما تمت الموافقة عليه من قبل إدارة الأغذية والعقاقير لا يعني أنه صحي. ومع ذلك، إذا لم تحصل حتى على موافقة إدارة الغذاء (FDA) فأنت تعلم أنه لا يتم تنظيمها بشكل صحيح. هذا لا يعني أن المادة (FDA) والدواء الفعلية ستكون سيئة بالنسبة لك. إنه يعني ببساطة أنه قد تكون هناك ملوثات أخرى في المكان. على سبيل المثال، قد تقرر البدء بتناول كبسولات الأوريجانو لتعزيز المناعة.

لن يكون الأوريجانو نفسه هو الشيء الذي يمكن أن يسبب لك الأذى. إنها البيئة التي صنعت فيها هذه الكبسولة والتي يمكن أن يكون لها آثار سلبية على صحتك لا ترغب في تعريض نفسك للملوثات المحتملة التي تشق طريقها إلى طعامك ومنتجاتك. أنت أيضًا تريد التأكد من أنه تمت معالجته وإنشائه بالطريقة الصحيحة هناك العديد من اللوائح والاختبارات التي يتم إجراؤها على المنتجات للتأكد من عدم استخدامها مع الحشو أو الإضافات الأخرى التي تعمل على عكس الآثار الجانبية الإيجابية.

إذا كنتِ حاملاً، أو مرضعة، أو إذا كنتِ تعالجين طفلاً، فأنت بحاجة إلى التأكد بشكل خاص من قيامك بالبحث. خاصة عندما تكونين حاملاً، من المهم الاستماع إلى أطباءك. استشر القابلة أيضًا إذا اخترت السير في هذا الطريق.

احصل دائماً على رأي طبيب الأطفال قبل علاج أطفالك بالعلاجات العشبية. أنت تريد التأكد من أنك تبذل قصارى جهدك حتى لا تعطي أطفالك شيئاً لا يساعدهم. في النهاية، عند القيام بجرعات للأطفال أيضًا، عليك التأكد من فحص الزجاجة دائماً إذا لم يكن هناك ملصق لجرعة الطفل، فقد لا يعتبر آمناً للأطفال.

عندما تجرب عشباً جديداً، فأنت تريد أن تمنح نفسك فترة اختبار.

بالطبع، إذا كنت تتناول عشبة معينة باستمرار، فإن احتمالية إصابتك بالحساسية تجاهها تقل، لكنك لا تزال ترغب في منح نفسك تلك الفترة التجريبية للتأكد من أنها لا تسبب لك أي ضرر. سواء أكانت عشبة فعلية أو زيتاً من عشبة ما، فأنت

تريد التحقق من كيفية تفاعل جسمك معها. لاختبار ذلك بأفضل طريقة، يمكنك أخذ كمية صغيرة من العشبة وفركها على الجزء الدهني من ذراعك الداخلي أسفل مرفقك. سيكون هذا صحيحًا حيث يوجد التجعد وأقل قليلًا

إذا قمت بذلك مباشرة على معصمك، فسيكون الجلد أرق قليلًا هناك، لذا قد تواجه طفحًا أكثر شدة، على الرغم من أن هذا هو المكان الذي يقترح فيه بعض الأشخاص نوعًا من اختبار تلك المادة. من الجيد أيضًا أن تفعل ذلك على رقعة على ذراعك الداخلية أولاً لترى كيف سيكون رد فعلك. يمكنك ببساطة أخذ ورقة من العشبة وفركها على بشرتك قليلًا. تأكد من أنك لا تلوث هذه المنطقة وأنك تمنع بقية جسمك من لمسها. إذا لم تلاحظ أي آثار جانبية بعد بضعة أيام، فستعرف أنه آمن للاستخدام بالطريقة التي تنوي استخدامها. الشيء نفسه بالنسبة للنفط. لا تضع الزيت العطري مباشرة على بشرتك. استخدم دائمًا شيئًا ما لتخفيفه أولاً. يمكن أن يكون ذلك مجرد ماء، أو يمكنك استخدام زيت ناقل مثل زيت الزيتون أو زيت جوز الهند. امزجي ملعقتين كبيرتين على الأقل مع كل قطرة من الزيت العطري وضعي كمية صغيرة جدًا على بشرتك. إذا كان رد فعله جيدًا، فأنت تعلم أنه يمكنك استخدام هذا كيفما تريد. تأكد من عدم استهلاك الزيوت العطرية أبدًا ما لم ينص الزيت صراحة على أنك قادر على استهلاكها. لا تضعه أبدًا داخل جسمك. هذا مهم للغاية لفهمه. قد يكون من الصعب معالجة هذا النوع من التركيز في جسمك، لذلك لن ترغب أبدًا في تعريض نفسك لذلك.

تذكر أنك تحتاج دائمًا إلى الحفاظ على كل شيء نظيفًا قدر الإمكان. عند صنع خليط من الزيت، عليك استخدام الأدوات والحاويات النظيفة فقط. احتفظ دائمًا بكل شيء مغلقًا تمامًا وفي منطقة باردة وجافة. لا تبقي الأشياء مفتوحة بدون غطاء لأنك لا تعرف أبدًا ما قد يتطاير منها الغبار أو حبوب اللقاح. عند تخزين الزيوت، احفظها بعيدًا عن أشعة الشمس. يمكن أن تؤدي الحرارة الزائدة إلى تغيير التركيز أو التركيب الكيميائي لبعض المواد، لذا قم بتخزينها في مكان جاف وبارد ومظلم. بعض الأشياء ستكون أفضل عند تبريدها أيضًا، لذا ضع ذلك في الاعتبار عند تخزين عناصر معينة. تأكد أيضًا من غسلها جيدًا عندما يكون لديك أعشاب طازجة. لا ترغب في جلب أي ملوثات من الخارج إلى الداخل. ومن يدري ما هو نوع الحشرات التي قد تزحف حولها، أو إذا بال عليها حيوان، أو أي شيء آخر قد يجعلها متسخة. أنت تريد غسلها جيدًا ومنحها فرصة لتجف قليلًا قبل استخدامها في أي شيء تقوم بإنشائه.

النقاط الرئيسية لتكون آمنة

قد يكون من الصعب جدًا تحديد جرعة بعض الأعشاب نظرًا لعدم وجود تنظيم حول بعض المواد. عندما يتعلق الأمر بتحديد جرعاتك العشبية، تأكد من الالتزام بأي شيء مدرج بالفعل في المنتجات التي تشتريها. وبصرف النظر عن ذلك، ستظل بحاجة إلى معرفة نوع الجرعة الخاصة بك للعلاجات المنزلية.

سيتم تحديد الجرعة حسب حجم ووزن الشخص الذي يتناولها. من الواضح أن الأشخاص الأكبر حجمًا سيأخذون المزيد. أنت أيضًا تريد أن تفكر في الأعشاب الطازجة مقابل الأعشاب المجففة. الأعشاب المجففة أكثر تركيزًا، ولكن الأعشاب الطازجة أيضًا يمكن أن تتمتع بمستوى أعلى من الكثافة

فكر في الإضافات الأخرى التي ستستخدمها. هل تستخدم مزيجًا من الزيوت العطرية مع زيت ناقل أم أنك تقوم بتخفيف عشبة تقوم بغليها؟ ستحدد أي من هذه الطرق المستخدمة جرعة النوع العام من العلاج العشبي الذي ستستخدمه

أفضل نهج هو أن تفعل أقل من أكثر. امنح نفسك فترة التجربة والخطأ وتأكد من اختبار الأشياء قبل الانتقال إلى مرحلة كاملة. ستحتاج إلى الالتزام بالعلاج مرة واحدة في الأسبوع في البداية، ثم زيادته تدريجيًا من هناك. القاعدة الجيدة هي التوقف بعد ستة أسابيع من العلاج. إذا كان الأمر يتعلق بشيء مثل إشنسا الذي تحدثنا عنه سابقًا، فهذا شيء قد تفكر في تناوله بشكل يومي ولكنك لا تزال تفكر في منح نفسك فترات راحة بين ذلك حتى لا يصبح جسمك معتمدًا على هذه الأنواع من المواد. مرة أخرى، على الرغم من أنها ليست مثل المواد الأفيونية، إلا أنك لا تريد أن يصبح جسمك محصنًا ضد التأثيرات الإيجابية. امنح نفسك هذه الاستراحات بعد ستة أسابيع، لكن ضع في اعتبارك أنه مع الكثير من العلاجات العشبية، ستحتاج إلى أخذها لوقت أقل من ذلك. إذا كنت تتناول علاجًا لسبب محدد، مثل التغلب على نزلات البرد، فلن ترغب في تناوله طالما أنك تعالج شيئًا ما على وجه التحديد

مرة أخرى، تحدث دائمًا مع طبيبك للتأكد من أنك آمن قدر الإمكان. عند تناول دواء آخر، لا تقم بتضمين علاج عشبي إلا إذا وافق عليه طبيبك. حتى شيء بريء مثل البابونج يمكن أن يتفاعل سلبيًا مع بعض الأدوية الأخرى

على سبيل المثال، إذا كنت تتناول أحد مضادات التخثر، فقد يسبب ذلك آثارًا جانبية سلبية. إذا كنت تستهلك نسبة عالية من البابونج. شيء مثل نبتة سانت جون يمكن أن يجعلك تعاني من بشرة أكثر حساسية، وهذا قد يجعلك أكثر عرضة لحروق الشمس. شيء مثل الكافا يمكن أن يؤدي إلى تلف الكبد أو التهاب الكبد إذا كنت تعاني بالفعل من مشاكل في الكلى أو مشاكل في الكبد. إذا كنت تعاني من مرض في القلب، مثل تخثر الدم أو عدم انتظام ضربات القلب، فإن الزنجبيل يمكن أن يسبب مشاكل في ذلك. يمكن أن يشكل أيضًا مشاكل لأولئك الذين يعانون من نسبة السكر في الدم

يعتبر الصبار رائعًا موضعيًا، ولكن في الوقت نفسه، قد يكتشف أولئك الذين يتناولونه عن طريق الفم أنه يتفاعل أيضًا مع أمراض القلب. مهما كانت حالتك الآن، تأكد فقط من إجراء بحث حول الأعشاب التي لا ينبغي تناولها مع هذه الحالة. احم نفسك وتأكد من أنك تفعل كل ما في وسعك لتكون آمنًا عند استخدام العلاجات العشبية

الآثار الجانبية لاستخدام الأعشاب

أكبر الآثار الجانبية التي ستواجهها هو أن أي علاج عشبي تتناوله قد يكون له تأثير سلبي على الأدوية الأخرى التي تتناولها بالفعل. إذا كان لديك أدوية موصوفة مسبقًا وتخلط معها، فقد يكون لديك آثار جانبية سلبية، لذلك من المهم أخذ ذلك في الاعتبار. بصرف النظر عن ذلك، طالما أنك تتناول شيئًا تمت مراقبته من قبل طبيبك ووافق عليه أخصائي طبي، فستجد أنه من الآمن تمامًا أن تتناول شيئًا دون أن يكون لديك آثار جانبية سلبية خطيرة. قد تكون بعض الآثار الجانبية الشائعة هي ببساطة أنك تعاني من الصداع أو مشاكل في الجهاز الهضمي. يرجع بعض هذا ببساطة إلى أنك أدخلت مادة جديدة إلى جسمك والتي تحتاج إلى تفكيكها وبصرف النظر عن هذا، اعتمادًا على الغرض من الدواء، قد تشعر بالخمول أو النعاس اعتمادًا على الدواء المحدد.

فكر دائمًا في كيفية تأثير هذه الآثار الجانبية على حياتك اليومية وما إذا كان سيكون من الصعب عليك القيام بوظائفك بسببها. على سبيل المثال، إذا كنت تبدأ نظامًا جديدًا للعلاج بالأعشاب، فقد ترغب في القيام بذلك في عطلة نهاية الأسبوع عندما لا تعمل في حالة تعرضك لشيء مثل الصداع المزمن أو الخمول.

وبصرف النظر عن ذلك، لا ينبغي أن تعاني من الكثير من الآثار الجانبية السلبية إلا إذا حدث شيء أعمق وأعظم. قم بإجراء بحث حول العلاج العشبي أو المادة التي كنت تتناولها لمعرفة الآثار الجانبية المحتملة وما إذا كانت ستؤثر سلبيًا عليك وعلى حياتك اليومية.

الإفراط في استخدام الأدوية العشبية

هل من الممكن الإفراط في استخدام الأعشاب والأدوية العشبية إلى درجة أنها تصبح غير آمنة بالنسبة لك؟ عندما يتعلق الأمر بالجرعة الزائدة من الأعشاب، يتساءل الكثير من الناس عما إذا كان من الممكن الإفراط في استخدام هذه الأدوية تمامًا كما هو الحال مع أي حبوب أخرى، إذا أفرطت في استخدام حبة أو زيت، على الرغم من احتوائه على مشتقات عشبية، فمن المحتمل أن تسبب جرعة زائدة داخل جسمك. عندما نتحدث عن جرعة زائدة من أنظمتك المختلفة، علينا أن نأخذ في الاعتبار أنه عندما تتناول حبة أو زيتًا، فهي كمية مركزة. إن تناول حفنة من أوراق الأوريغانو ليس بالضرورة نفس تناول كبسولة الأوريغانو. عليك أن تأخذ في الاعتبار المستويات المركزة الموجودة في هذه المواد التي تتناولها. لهذا السبب، يمكنك بالتأكيد تناول جرعة زائدة من هذه الأدوية.

عندما تشتري شيئًا مُجهزًا مسبقًا مثل الزيت أو الحبوب، لا تتجاوز أبدًا الكمية اليومية الموصى بها. فقط لأنه يبدو بريئًا لأنه مشتق من نبات، فهذا لا يعني عدم وجود إضافات أخرى داخله يمكن أن تسبب جرعة زائدة. وكما قلنا سابقًا، فهو مستوى أعلى من التركيز.

لا تفرط أبدًا في استخدام أو إساءة استخدام العلاجات العشبية التي تشتريها والتي تم إعدادها مسبقًا. وينطبق الشيء نفسه على صنع الكبسولات والزيوت الخاصة بك في المنزل. قد يبدو من المفيد تناول المزيد لأنك تعتقد أن ذلك سيعني المزيد من التأثيرات الإيجابية على جسمك. لكن هذا ليس هو الحال لأن أجسامنا لا تزال بحاجة إلى تكسير هذه المواد.

الآن عندما يتعلق الأمر باستخدام الأعشاب الطازجة أو الأعشاب المجففة، يمكنك أيضًا تناول جرعة زائدة منها. إنه مثل الطعام تمامًا، وعندما تأكل الكثير من الطعام يمكن أن تصاب بالمرض. إذا تناولت 10 تفاحات في اليوم، فهذا يبدو صحيًا، حيث أن التفاح مفيد لك، ولكن هذا كثير مما يجب على جسمك معالجته. لدينا حد لما يمكننا تناوله لأنه يجب أن يمر عبر أجسامنا. تساعد معدتك و كليتك وكبدك على التأكد من هضم الطعام ومعالجته بشكل صحيح. إذا قمت بتحميل ذلك بشكل زائد، فمن الممكن أن يكون لديك آثار سلبية. قد تكتشف أنك تشعر بالغثيان أو الدوار الطريقة التي يمكنك من خلالها تجنب الإفراط في استخدام الأعشاب والأدوية العشبية هي عدم البدء بتناول الكثير منها أبدًا. كما قيل، مر بفترة تجريبية واستخدم كمية صغيرة جدًا. قم بإجراء زيادات تدريجية ما لم يتم وصف مبلغ مباشر من قبل أخصائي طبي. لا تفرط في استخدامه. لا تتجاوز أبدًا ما هو مكتوب على الملصق، والتزم فقط بقطرة صغيرة أو كمية يوميًا اعتمادًا على المادة التي تستخدمها.

الفصل 7:

أنشئ مجموعة من الأدوية العشبية التي يمكنك أن تفخر بها

لقد ناقشنا معك في هذا الكتاب العديد من العلاجات العشبية. في هذا الفصل سنقوم بإنشاء مرجع أكثر شمولاً لك. لقد قمنا بإعادة إدراج بعض الأعشاب التي تناولنا المزيد من التفاصيل بشأنها بالفعل، لكننا سنكرر ذلك كمرجع سريع

بالإضافة إلى ذلك، أضفنا علاجات جديدة وعلاجات أخرى يمكنك تجربتها أيضاً إذا لم تساعدك العلاجات الرئيسية. مرة أخرى، لن نخوض في تفاصيل كل منها، وبدلاً من ذلك سندرج المعلومات الأساسية حتى تتمكن من الرجوع إليها والإشارة إليها متى شئت.

هناك الكثير من الأعشاب المحتملة لهذه الاستخدامات، ولكننا قدمنا لك الأساسيات للمبتدئين. هذه سوف تساعد في إنشاء مجموعة مذهلة. سواءً كانت أعشاباً مجففة، أو حديقة طازجة، أو كبسولات، أو مزيجاً من الزيوت العطرية، ستجد ما تحتاجه في هذا الفصل للحصول على أساس قوي

يمكن عادةً العثور على كل عشبة بجميع أشكالها: زيت طازج/مجفف/زيت عطري/كبسولة. لقد قدمنا لك الطريقة الأكثر شيوعاً للاستهلاك، ولكن بكل الوسائل قم ببناء مخزنك بجميع أشكاله. لا يتم استخدام هذه الأعشاب لهذا الغرض الفردي أيضاً. تأكد من أنك تبذل قصارى جهدك لإنشاء خزانة واسعة من الأدوية العشبية.

ويقدر ما يذهب قسم الاحتياطات/الآثار الجانبية، ستكون هذه الأشياء شاملة للأشياء السلبية فقط. هذا لا يعني أنه من المؤكد أن هذه الآثار الجانبية ستكون لها. إنه مجرد تحذير من أن الاستخدام الزائد وغير الخاضع للرقابة قد يؤدي إلى ذلك. هل تبحث عن أي أدوية تتناولها بالفعل للتأكد من عدم اختلاط أي شيء بشكل سلبي مع بعضها البعض؟ بالنسبة للجرعة، فقد قدمنا قاعدة عامة بشأن الكمية التي يجب استخدامها، ولكن بالطبع، استشر طبيبك قبل تناول كمية كبيرة أو غير كافية. اختبر دائماً وفكر في كل علاج جديد تقرر استخدامه

الأعشاب التي تساعد في وظيفة الجهاز المناعي

هذه هي الأعشاب التي ستساعدك على تقوية جهاز المناعة لديك. سوف ترغب في تضمينها في نظامك الغذائي كلما استطعت. كلما كان جهازك المناعي أقوى

كان من الأفضل مقاومة العدوى. خلال موسم البرد والإنفلونزا، قم ببذل جهودك لتعزيز جهاز المناعة لديك لأنك ستكون أكثر عرضة للإصابة بشيء سيئ

حكيم (حديقة أو أبيض)

الشكل الموصى به: الأوراق والسيقان، الشاي أو الصبغة

الكمية: كوب واحد يوميًا، 4 أكواب يوميًا كحد أقصى

المدة: حسب الحاجة، خاصة خلال موسم البرد/الأنفلونزا

الاحتياطات: لا تتناول أكثر من 3 أكواب من الشاي يوميًا وإلا فقد تعاني من القيء وسرعة ضربات القلب وحتى تلف الكلى أو النوبات

نصيحة: يمكن أيضًا توزيع الزيت العطري للمساعدة في تخفيف الاحتقان

الآثار الجانبية: آثار جانبية على الجهاز العصبي عند تناولها بشكل متكرر (الدوخة / الدوار)

إمكانية الوصول: يمكن شراء معظم المريمية طازجة، ويجب أن يكون شاي المريمية متاحًا في محلات السوبر ماركت الكبيرة. يمكن أيضًا شراء زيوت المريمية العطرية عبر الإنترنت، لكن كن حذرًا بشأن الاستخدام المقصود

إشنسا

الشكل الموصى به: القمم والجذور المزهرة في الشاي

الكمية: كوب واحد يوميًا، 4 أكواب كحد أقصى

المدة: حسب الحاجة، خاصة خلال مواسم البرد والأنفلونزا

الاحتياطات: الكثير من نبات القنفذية يمكن أن يسبب آلامًا في البطن، كما أن هناك خطر حدوث تفاعلات حساسية

نصيحة: الكبسولات متوفرة لمن لا يحب الشاي. تناول كبسولة واحدة فقط في اليوم

الآثار الجانبية: يوجد طفح جلدي وإسهال وكذلك قيء لدى الأشخاص الذين لديهم رد فعل تحسسي

إمكانية الوصول: يجب أن يكون هذا متاحًا في معظم متاجر البقالة الكبيرة لتناول الشاي، وغالبًا ما توجد المكملات الغذائية في متاجر الفيتامينات

ثوم

الشكل الموصى به: خام، يضاف إلى الأطباق

الكمية: فص واحد على الأقل يوميًا

المدة: متكررة قدر الإمكان

الاحتياطات: لا تفرط في تناول الثوم على الفور. يمكن أن يسبب اضطراب في المعدة.

نصيحة: إذا لم يعجبك الطعم، تناول مكملات الثوم يوميًا

الآثار الجانبية: أسوأ ما في تناول الكثير من الثوم هو رائحة التجشؤ. امزجه مع الأطعمة الأخرى عند تناوله نيئًا للقضاء على هذا الخطر

إمكانية الوصول: يتوفر الثوم في أي محل بقالة ويمكن العثور بسهولة على كبسولات الثوم في معظم المناطق

الأعشاب التي تساعد في تخفيف الألم

مهما كان الألم الذي تعاني منه، يمكن مساعدته بالعلاج بالأعشاب. إذا كان هناك شيء يؤلمك داخليًا (صداع/ألم في المعدة) فستحتاج إلى تناول علاج داخلي. إذا كنت تعاني من تقرحات في العضلات أو مشاكل في الجلد، فقد يكون العلاج الموضعي هو الحل الأفضل. بالنسبة للعلاجات الموضعية، اختبرها دائمًا على قطعة صغيرة من بشرتك أولاً لتجنب أي آثار جانبية سلبية

زنجيل

الشكل الموصى به: خام

الكمية: حوالي 4 جرام يوميًا (أقل من 1 جرام للأفراد الحوامل)

المدة: حسب الحاجة لتخفيف الآلام

الاحتياطات: تناول الكثير من الزنجبيل يمكن أن يسبب اضطرابًا في المعدة، تمامًا كما هو الحال مع الثوم

نصيحة: كبسولات الزنجبيل متوفرة، ويمكنك تناول كبسولة واحدة يوميًا لمدة ستة أسابيع حسب الحاجة لتخفيف الألم

الآثار الجانبية: كمية كبيرة يمكن أن تسبب حرقة المعدة أو الارتجاع الحمضي

إمكانية الوصول: يتوفر الزنجبيل الخام في معظم محلات البقالة ويمكنك شراء كبسولات عبر الإنترنت

زيت اللافندر

الشكل الموصى به: زيت أساسي

الكمية: 2 – 5 قطرات في المرة الواحدة، 3 مرات كحد أقصى في اليوم

المدة: حسب الحاجة لتخفيف الآلام

الاحتياطات: تناول كمية كبيرة من اللافندر لعلاج الصداع يمكن أن يؤدي في الواقع إلى زيادة الصداع بسبب الرائحة القوية. ابدأ بكمية صغيرة ثم واصل طريقك نحو الأعلى.

نصيحة: أضف زيت اللافندر إلى المستحضر لتخفيف الألم، فقط تأكد من أنه لن يختلط مع أي مواد كيميائية ضارة

الآثار الجانبية: يمكن أن يؤدي ناشر زيت اللافندر الأساسي إلى النعاس، وقد يعاني البعض موضعياً من تهيج

إمكانية الوصول: يوجد زيت اللافندر بشكل متكرر في متاجر الصحة والجمال ويمكن الوصول إليه عبر الإنترنت

كركم

الشكل الموصى به: كبسولة (طعام أيضاً ولكن الكثير من الناس لا يحبون طعمه)

الكمية: 1-2 كبسولة يوميا

المدة: حسب الحاجة يوميا لتخفيف الآلام

الاحتياطات: له طعم قوي وحار يمكن أن يسبب تجشؤاً مؤلماً أو ارتجاعاً حمضياً/حرقة في المعدة

نصيحة: ابدأ بكبسولة واحدة كل يومين ثم قم بالزيادة، خاصة بالنسبة لأولئك الذين لا يتناولون الكركم بالفعل في طعامهم

الآثار الجانبية: قد يعاني بعض المرضى من رد فعل تحسسي أو اضطراب في المعدة

إمكانية الوصول: يوجد الكركم كتوابل في معظم متاجر البقالة، ولكن من المحتمل أن تكون هناك حاجة إلى شراء كبسولة عبر الإنترنت أو من متجر أدوية عشبية محدد

الأعشاب التي تساعد في القلق

سواء كنت تعاني من التوتر المزمن أو القلق العام، يمكن لهذه الأعشاب أن تساعدك على الاسترخاء. استشر دائمًا أخصائيًا طبيًا قبل إضافة أي شيء إلى نظام الدواء الذي تتبعه بالفعل من أجل صحتك العقلية

البابونج

النموذج الموصى به: ملحق

الكمية: قرص واحد يوميًا، بحد أقصى 500 ملغ

المدة: حسب الحاجة يوميًا للقلق

الاحتياطات: من المعروف أن البعض يعاني من رد فعل تحسسي

نصيحة: هذا شاي رائع ويحظى بشعبية كبيرة بهذا الشكل، لذا فإن كوبًا يوميًا قبل النوم يمكن أن يساعد في تهدئة الأعصاب

الآثار الجانبية: اضطراب في المعدة، وفرط الحساسية، وحتى القيء بالنسبة لمن يعانون من حساسية تجاه زهور البابونج

إمكانية الوصول: يتوفر شاي البابونج في معظم محلات البقالة، ولكن قد تكون هناك حاجة لشراء كبسولات عبر الإنترنت

نبته سانت جون

الشكل الموصى به: كبسولة

الكمية: كبسولة واحدة 300 مجم يوميًا (جرعتان صغيرتان جيدتان، ولكن 300 مجم كحد أقصى)

المدة: حسب الحاجة للقلق

الاحتياطات: سوف يتداخل مع الأدوية الأخرى الموصوفة بالفعل للقلق/الاكتئاب

نصيحة: من الأفضل لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب والقلق

الآثار الجانبية: جفاف الفم/الصداع/الدوخة

إمكانية الوصول: يصعب تحقيق ذلك، لذا من المحتمل أن يكون المتجر عبر الإنترنت هو الخيار الأفضل

أعشاب تساعد في علاج مشاكل المعدة

سواء كنت تعاني من اضطراب في المعدة، أو حرقة في المعدة، أو إسهال، أو إمساك، أو أي مشكلة أخرى في الجهاز الهضمي، فهناك عشبة تساعدك. كن حذرًا عند تناول شيء ما لأول مرة عندما تكون معدتك مضطربة. الاستخدام المتكرر لأي من هذه الأعشاب يمكن أن يساعد في خلق تنظيم في معدتك لمحاربة الآثار الجانبية السلبية.

الشمر

الشكل الموصى به: خام أو مجفف للتبيل

المقادير: حسب الحاجة/حسب الرغبة

المدة: حسب الحاجة لاضطراب المعدة

الاحتياطات: مشاكل في الجهاز التنفسي للحساسية

نصيحة: من الأفضل إضافة الشمر مع اللحوم التي تتبلها

الآثار الجانبية: يمكن أن يسبب الشمر ردود فعل تحسسية، مثل الطفح الجلدي أو الشرى

إمكانية الوصول: يوجد الشمر كتوابل في معظم محلات البقالة

النعناع

الشكل الموصى به: أعشاب طازجة/مجففة/مكمل غذائي

الكمية: مكمل واحد حسب الحاجة لاضطراب المعدة

المدة: حسب الحاجة لألم المعدة (3 أيام أو أكثر من الألم قد تستدعي زيارة الطبيب)

الاحتياطات: النعناع له نكهة قوية لا يتمتع بها الجميع

نصيحة: يمكن أن يكون لشاي النعناع نفس الخصائص المهدئة للمعدة

الآثار الجانبية: يمكن أن يكون للنعناع ملمس المثلثول، لذلك قد تحدث حرقة في المعدة وحرقة في الفم

إمكانية الوصول: شاي النعناع متاح بسهولة (لا تخلط بين النعناع وحلوى النعناع)

جذر الخطمي

الشكل الموصى به: كبسولة

الكمية: كبسولة واحدة يومياً لعلاج الإمساك

المدة: حسب الحاجة لتخفيف الإمساك

الاحتياطات: يمكن أن يؤدي إلى إذابة البراز، لذا اعتماداً على النية، يمكن أن يسبب الإسهال إذا تم الوصول إلى الإمساك بسهولة بشكل طبيعي

نصيحة: يمكن استخدامه أيضاً للأمراض الجلدية

الآثار الجانبية: سيؤثر على مستويات السكر في الدم، لذلك يجب على المرضى الذين يعانون من مرض السكري أو المشاكل ذات الصلة تجنب هذا المكمل

إمكانية الوصول: لا يتم العثور عليها بشكل شائع، لذا من المحتمل أن يكون المتجر عبر الإنترنت هو الخيار الأفضل

أعشاب تساعد في علاج الحساسية

يمكن أن تكون الحساسية منهكة للغاية، لكن العديد من الأعشاب يمكن أن تساعد الشيء الذي يجب أن تتذكره هو أن هذه الأعشاب قد لا توفر راحة فورية، ولكن بعد بضعة أيام من العلاج يمكنك ملاحظة اختلاف في رد فعلك. إذا كنت تعاني من رد فعل تحسسي نشط سواء كان تجاه حيوان أو فول سوداني وتشعر بصعوبة في التنفس أو الرؤية، قم بزيارة أخصائي طبي طارئ لمنع حدوث شيء خطير

الزبدة

النموذج الموصى به: ملحق

الكمية: كبسولة واحدة يومياً حسب الحاجة للحساسية

المدة: حسب الحاجة يومياً لتخفيف الحساسية

الاحتياطات: لا تتوقع نتائج فورية، فتراكم مضادات الهيستامين يحدث مع مرور الوقت

نصيحة: هذا مخصص لأولئك الذين يعانون من الحساسية الموسمية، وليس بالضرورة الحساسية تجاه المواد الداخلية أو فراء/وبر الحيوانات الأليفة

الآثار الجانبية: قد تشعر بحكة أو حرقان في العين

إمكانية الوصول: يصعب الحصول على هذا الأمر، لذا قد يكون الطلب عبر الإنترنت ضرورياً

الكاروتينات

الشكل الموصى به: مكملات البيتا كاروتين

الكمية: حبة واحدة حسب الحاجة

المدة: حبة واحدة يوميا خلال موسم الحساسية

الاحتياطات: هذه ليست عشبة مباشرة؛ وهو مركب موجود في المواد النباتية

نصيحة: يعد هذا أمرًا رائعًا للاستخدام عند التعرض لأشعة الشمس أيضًا

الآثار الجانبية: تغير لون الجلد وآلام المفاصل شائعة

إمكانية الوصول: تحتوي معظم المتاجر التي تباع الفيتامينات على مكملات بيتا كاروتين.

نبات القراص

الشكل الموصى به: الشاي

الكمية: 1-4 أكواب يوميًا

المدة: حسب الحاجة لتقليل أعراض الحساسية

الاحتياطات: وهذا ببساطة يخفف من أعراض الحساسية مثل العطس/السعال/سيلان الأنف

نصيحة: تعد زراعة نبات القراص خيارًا رائعًا، لكن استخدم القفازات عند الحصاد لأن الأوراق يمكن أن تؤذي الجلد

الآثار الجانبية: الجرعة الزائدة يمكن أن تؤدي إلى خلايا النحل أو اضطراب في المعدة

إمكانية الوصول: الشاي شائع ويوجد في معظم محلات البقالة

الأعشاب التي تساعد في قوة الدماغ

يحتاج البعض منا فقط إلى تعزيز قوة الدماغ لمساعدتنا على تحسين الذاكرة والوظيفة الإدراكية الشاملة. هذه هي الأعشاب التي يمكنك إضافتها إلى نظامك اليومي للقيام بذلك

الجنكة بيلوبا

النموذج الموصى به: ملحق

الكمية: 40 مليجرام يوميًا

المدة: حسب الرغبة حسب النية

الاحتياطات: لا تستهلك بذور الجنكة

نصيحة: هذا هو الأفضل لتدفق الدم إلى الدماغ ويمكن أن يمنع مرض الزهايمر/الخرف

الآثار الجانبية: الصداع/الدوخة

إمكانية الوصول: توجد المكملات الغذائية في معظم متاجر الأطعمة الصحية والعديد من محلات البقالة

بلسم الليمون

الشكل الموصى به: الشاي

الكمية: 1 – 4 أكواب يومياً

المدة: حسب الحاجة لتعزيز الذاكرة

الاحتياطات: يمكن أن يسبب حرقه المعدة

نصيحة: الأفضل لزيادة الوظيفة الإدراكية عند التعلم/الدراسة

الآثار الجانبية: الصداع / التبول المؤلم / الغثيان / الصغير

إمكانية الوصول: يتوفر شاي بلسم الليمون في معظم المتاجر

اشواغاندا

الشكل الموصى به: كبسولة

الكمية: 500 مجم كحد أقصى

المدة: حسب الحاجة

الاحتياطات: لدى البعض ردود فعل سلبية، لذا لا تتناوله أبدًا دون التحدث إلى الطبيب أولاً (خاصة أولئك الذين يتناولون بالفعل أدوية تغير العقل)

نصيحة: الأفضل لمن يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه/الوسواس القهري/الأرق/الخمول

الآثار الجانبية: الصداع / النعاس / آلام في المعدة

إمكانية الوصول: يُعرف هذا بأنه أكثر تكلفة ولكن يمكن العثور عليه بسهولة عبر الإنترنت

الأعشاب التي تساعد في علاج العدوى

إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بالعدوى أو كان لديك جرح أكبر في جسمك، فيمكن أن تساعدك هذه العلاجات. إذا ظهرت عليك أي علامة تشير إلى وجود عدوى خطيرة، توجه إلى الطبيب فورًا لمنعها من الانتقال إلى مجرى الدم.

قرفة

الشكل الموصى به: مجفف للتبيل

الكمية: حسب الرغبة يوميا حسب الرغبة

المدة: حسب الحاجة لزيادة المضادات الحيوية داخل الجسم

الاحتياطات: الكثير من القرفة يمكن أن يؤدي إلى عسر الهضم

نصيحة: قم بإضافته إلى أكبر عدد ممكن من أنواع الشاي/الأطعمة لزيادة الخصائص المضادة للالتهابات داخل الجسم باستمرار

الآثار الجانبية: الكثير من القرفة يمكن أن يضر الكبد ويسبب القرحة

إمكانية الوصول: القرفة موجودة في أي محل بقالة

زعر

الشكل الموصى به: زيت عطري موضعي مخفف بزيت ناقل

الكمية: قطرة واحدة لكل ملعقة كبيرة من الزيت الناقل (زيادة حسب الحاجة)

المدة: يطبق موضعياً على منطقة الإصابة

الاحتياطات: إذا لم تظهر أي علامة على شفاء الجرح بعد 3 أيام، فسوف يتطلب الأمر مزيداً من الاهتمام من أخصائي طبي

نصيحة: هذا يساعد في علاج الندبات أيضاً

الآثار الجانبية: اختبر رقعة صغيرة لتجنب الطفح الجلدي ولا تبتلعها أبداً

إمكانية الوصول: يوجد الزعر في معظم المتاجر، ولكن يمكن العثور على الزيت العطري عبر الإنترنت أو في متجر الأطعمة الصحية

الأعشاب التي تساعد في الالتهاب

يمكن أن يسبب الالتهاب التهاب المفاصل واضطراب المعدة. قد تلاحظ التهابًا في جسمك. هذه العلاجات العشبية موجودة لمساعدتك على مكافحة الالتهابات. وتزويدك بالخصائص المضادة للأكسدة الضرورية

إكليل الجبل

الشكل الموصى به: كبسولة

الكمية: 1 جرام يوميًا كحد أقصى

المدة: حسب الحاجة لتقليل الالتهاب

الاحتياطات: لا تتناولي كبسولات إكليل الجبل أثناء الحمل

نصيحة: إكليل الجبل الطازج والمجفف يتناسب بشكل رائع مع العديد من الأطباق الحلوة والمالحة

الآثار الجانبية: الصداع / الغثيان / الدوخة

إمكانية الوصول: يتوفر إكليل الجبل الطازج والمجفف في معظم المتاجر ويمكن شراء المكملات الغذائية عبر الإنترنت

شاي أخضر

الشكل الموصى به: الشاي

الكمية: 1 – 4 أكواب يوميًا

المدة: حسب الحاجة يوميًا

الاحتياطات: يمكن أن يسبب حرقة المعدة/الارتجاع الحمضي إذا تم تناوله

على معدة فارغة. **نصيحة:** بديل رائع للقهوة لخصائصه اليومية المضادة للالتهابات

الآثار الجانبية: يحتوي على نسبة عالية من الكافيين، مما قد يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب/التعرق

إمكانية الوصول: يتوفر الشاي الأخضر في أي متجر يبيع الشاي

الأعشاب التي تساعد على الصحة الإنجابية

إن صحتنا الإنجابية مهمة، وليس فقط للتكاثر على وجه التحديد. قم بتضمينها إذا كنت تعاني من الخصوبة أو انخفاض الرغبة الجنسية أو الالتهابات المتكررة. إذا كنت تتناول أي أدوية أخرى أو كنتِ حاملاً أو مرضعة، استشيري أخصائياً طبياً قبل إضافة هذه الأدوية إلى نظامك الغذائي.

ماكا

النموذج الموصى به: ملحق

الكمية: مكمل واحد يوميًا (4 جرام كحد أقصى)

المدة: حسب الحاجة لتعزيز الرغبة الجنسية/الخصوبة

الاحتياطات: لا ينصح به لأولئك الذين يرضعون أو حوامل

نصيحة: الأفضل للمساعدة في زيادة الرغبة الجنسية والخصوبة للنساء والرجال

الآثار الجانبية: ليست جيدة لأولئك الذين يعانون من أمراض الهرمونات أو الجهاز التناسلي (متلازمة تكيس المبايض، التهاب بطانة الرحم، التهاب المسالك البولية وما إلى ذلك)

إمكانية الوصول: يوجد في العديد من متاجر الأطعمة الصحية وهو شائع في أشكال الشاي.

توت بري

النموذج الموصى به: ملحق

الكمية: 600 ملغ يوميًا (800 كحد أقصى)

المدة: حسب الحاجة (خاصة قرب موعد الدورة الشهرية للنساء)

الاحتياطات: هذه لا تعمل في علاج عدوى المسالك البولية التي تعاني منها بالفعل.

نصيحة: هذا هو الأفضل لأولئك الذين يمارسون الجنس والحيض لمنع عدوى المسالك البولية.

الآثار الجانبية: اضطراب في المعدة/الإسهال

إمكانية الوصول: يوجد عصير التوت البري في العديد من المتاجر ولكن كن حذرًا من المحتوى العالي من السكر (توجد المكملات الغذائية في معظم محلات البقالة).

خاتمة

هناك بعض الخطوات التي يجب اتخاذها بعد ذلك للتأكد من أن معرفتك بطب الأعشاب ستتمو بشكل كبير. لا تتوقف أبدًا عن إجراء أبحاثك لأنه على الرغم من أننا نعرف الكثير بالفعل، إلا أنه لا يزال لدينا الكثير لاكتشافه حول المضادات الحيوية العشبية. كما ترون بالفعل، يمكنك البدء في العثور على الحلول اللازمة لتشعر بالراحة اللازمة من ظروفك المختلفة

وبما أن هذا الكتاب سريع وأقصر، فلدينا بعض القراءات الموصى بها التي يمكن أن تساعد في توسيع معرفتك. تحقق من بعض هذه الكتب الموصى بها حول كيفية التعرف على الأعشاب والأدوية العشبية

- أعشاب روزماري جلادستار الطبية: دليل المبتدئين: 33 عشبة علاجية يجب معرفتها وتنميتها واستخدامها
- تقويم الأعشاب لعام 2016 من لويلين: أعشاب للنمو والتجمع والطبخ والحرف اليدوية والصحة والجمال والتاريخ والأسطورة والمعرفة

هذه الكتب التي نتحدث عن كيفية زراعة الأعشاب والأدوية العشبية مفيدة أيضًا

- قم بزراعة علاجاتك العشبية الخاصة بك: كيفية إنشاء حديقة أعشاب مخصصة لدعم صحتك ورفاهيتك
- أساس طب الأعشاب Herbal ABC's

يمكنك التحقق من كيفية صنع الأدوية العشبية الخاصة بك في هذه النصوص

- دليل صانع الأدوية العشبية: دليل منزلي
- المستوصف العشبي الحديث: دليل صنع الأدوية

هذه الكتب مفيدة لتاريخ الأعشاب وكيف استخدم الناس طب الأعشاب عبر التاريخ

- تاريخ الشفاء الذي لا يوصف: تقاليد النبات والسحر الطبي من العصر الحجري حتى الوقت الحاضر
- الصيدلة الخضراء: تاريخ طب الأعشاب

تذكر قبل كل شيء أن تسمح للأخصائي الطبي بفحص مشكلاتك أيضًا. أنت المسؤول عن جسدك، لذا عليك أن تقرر ما هي العلاجات التي ستستخدمها ولكن ما لم تكن لدينا خلفية طبية، فمن الجيد أن يكون لدينا رأي ثانٍ. لا يعني ذلك أنك قد تختار العلاج الخاطئ، ولكن قد تكون هناك مشكلة أساسية أو شيء آخر يتم التغاضي عنه والذي قد يسبب أعراضًا معينة

تختلف جميع الأجسام ليس فقط بسبب العمر أو الجنس أو الموقع، ولكن بسبب تركيبتنا البيولوجية والكيميائية الأساسية. عندما يكون هناك شيء خطير للغاية

استشر أخصائيًا طبيًا على الفور. فيما يلي بعض المشكلات الأكثر خطورة التي تتطلب اهتمامًا طارئًا:

- النزيف المستمر وعدم القدرة على التوقف
- الإغماء وفقدان الوعي المفاجئ
- ضيق شديد في التنفس
- ألم لا يطاق
- فقدان الشعور
- القيء أو الإسهال لفترة طويلة
- عدم تجاوب

من الجيد أيضًا الحصول على آراء ثانية عندما لا تكون متأكدًا من كيفية علاج شيء ما طبيًا. وفي الوقت نفسه، تذكر أنه ليس كل الأطباء "سيحاولون النيل منك"، أو بهدف ترويج دواء باهظ الثمن على المرضى.

في نهاية اليوم، أنت تعرف جسمك وما يجب القيام به. استمع إلى أمعائك وافعل ما هو أفضل لصحتك.

مراجع

- علي كريمي، م. (2015). الأدوية العشبية مقابل الأدوية الاصطناعية؛ المعتقدات والحقائق. مجلة علم أدوية الكلى تم الاسترجاع من 27، 4(1)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5297475/>
- المضادات الحيوية استردادها من nhs.uk. الآثار الجانبية. (2018) -
<https://www.nhs.uk/conditions/antibiotics/side-effects/>
- آكس، ج. (2018). تخلص من العدوى باستخدام هذه المضادات الحيوية الخمسة
<https://observer.com/2018/04/the-5-most-powerful-allnatural-antibiotics/>
- آكس، ج. (2018). تخلص من العدوى باستخدام هذه المضادات الحيوية الخمسة
<https://observer.com/2018/04/the-5-most-powerful-allnatural-antibiotics/>
- قناة صحة أفضل. (ثانيا) شرح الجهاز المناعي. تم الاسترجاع من
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/immune-system>
- وشومر، جون. (2017). انتشار والتنبؤات M. راشراش L.، براون استخدام الأدوية العشبية بين البالغين في الولايات المتحدة. تم الاسترجاع من
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2374373517706612>
- بروسي، سي. (2019). ما هي المضادات الحيوية الطبيعية الأكثر فعالية؟ تم الاسترجاع من
<https://www.healthline.com/health/natural-antibiotics#takeaway>
- بيرجيس، ل.، وديبرا روز ويلسون، سي. (2019). أفضل 12 مسكّنًا طبيعيًا للألم الأعشاب والعلاجات الأخرى الأخبار الطبية اليوم. استردادها من
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324572.php>
- بتلر، ن. (2018). 8 أعشاب وتوابل ومحليات من شأنها تنشيط جهاز المناعة لديك
<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/immunesystem-bitters-recipe#1> تم الاسترجاع من
- كالاباي، ج.، وكابوتي، أ. (2007). الأدوية العشبية: هل يمكننا الاستغناء عن تم 41-43، (s1) الصيدلي؟ الطب التكميلي والبديل المبني على الأدلة، 4
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2206237/> تم الاسترجاع من

كوهين، إي. (2009). الأعشاب والفيتامينات التي يمكن أن تؤذيكم. تم الاسترجاع من
<http://edition.cnn.com/2009/HEALTH/08/20/herbs.vitamins.harmful/index.html>

كراوتش، م. (2019). 9 حقائق عن الطب البديل يريد الأطباء بشدة أن تعرفوها. تم الاسترجاع من
<https://www.thehealthy.com/alternative-medicine/whenalternative-medicine-goes-wrong/>

كوب، م. (1999). العلاجات العشبية: الآثار الضارة والتفاعلات الدوائية. أمريكي الأسرة تم الاسترجاع من 1239. 59(5)،
<https://www.aafp.org/afp/1999/0301/p1239.html>

ديفي، م. (2017). كشفت الأبحاث أن الأدوية العشبية يمكن أن يكون لها آثار جانبية خطيرة. الحارس. تم الاسترجاع من
<https://www.theguardian.com/australianews/2017/feb/06/herbal-medicines-can-have-dangerous-side-effects-researchreveals>

ديرينج، س. (2019). أقوى 9 نباتات طبية في الطبيعة والعلم وراءها. تم الاسترجاع من
<https://www.healthline.com/health/most-powerfulmedicinal-plants>

"ديفلين، ه. (2018). خلط العلاجات العشبية والأدوية التقليدية "قد يكون ضارًا الحارس. استردادها من
<https://www.theguardian.com/science/2018/jan/24/mixing-herbal-remedies-andconventional-drugs-could-be-harmful>

:دريسدن، د.، وديبرا روز ويلسون، ك. (2018). 7 أفضل المضادات الحيوية الطبيعية الاستخدام والأدلة والفعالية. الأخبار الطبية اليوم. استردادها من
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/321108.php>

:دريسدن، د.، وديبرا روز ويلسون، ك. (2018). 7 أفضل المضادات الحيوية الطبيعية الاستخدام والأدلة والفعالية. الأخبار الطبية اليوم. استردادها من
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/321108.php>

فيلمان، أ.، وآلان كارتر، ب. (2019). المضادات الحيوية: الاستخدامات والمقاومة الطبية اليوم. استردادها من
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/10278.php>

فليتشر، ج.، وستايسي سامبسون، د. (2019). ضعف الجهاز المناعي: الأعراض وماذا تفعل. الأخبار الطبية اليوم. استردادها من
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324930.php>

علاج بالمواد الطبيعية استردادها من. Betterhealth.vic.gov.au. (2019).
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/homeopathy>

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000868.htm>

إيونييسكو، م. (2018). هل المنتجات العشبية بديل للمضادات الحيوية؟ بكتيرية
المرضية والسيطرة المضادة للبكتيريا. استردادها من

<https://www.intechopen.com/books/bacterial-pathogenesis-and-antibacterial-control/are-herbal-products-an-alternative-to-antibiotics->

طب جونز هوبكنز طب الأعشاب. استردادها من. (2019).

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/herbal-medicine>

جونز، م. (2019). من أجل مناعة أقوى: طرق طبيعية لتعزيز جهاز المناعة. تم
الاسترجاع من <https://healthcareinamerica.us/for-a-stronger-immunity-natural-ways-to-boost-the-immune-system-d7aba9ae599b>

جونز، ت. (2017). 10 أنواع شاي أعشاب صحية عليك تجربتها تم الاسترجاع من
<https://www.healthline.com/nutrition/10-herbal-teas>

، كيلي إل. وبلويد، إس. (2007). استردادها من

<https://www.motherearthnews.com/natural-health/herbs-vs-drugs-facts-about-medicine-zmaz06djzraw>

، ماندل إي. (2018). نبات البلسان: الفوائد والمخاطر. تم الاسترجاع من
<https://www.healthline.com/nutrition/elderberry>

المعهد الوطني لتعاطي المخدرات. (2019). أزمة الجرعة الزائدة من المواد
الأفيونية. تم الاسترجاع من <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/opioids/opioid-overdose-crisis>

نيومان، ت.، ودانيال موريل، م. (2018). الجهاز المناعي: الخلايا والأنسجة والوظيفة
والمرض. الأخبار الطبية اليوم. استردادها من

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/320101.php>

نوفيل، أ. (2016). الحقيقة حول المضادات الحيوية العشبية. أومي البقاء على قيد
الحياة. تم الاسترجاع من <https://thesurvivalmom.com/truth-herbal-antibiotics/>

النشر، ح. (2019). كيف تقوي جهازك المناعي - هارفارد هيلث. هارفارد الصحة
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boostyour-immune-system> تم الاسترجاع من

راب، أ. (2015). 10 إحصائيات صيدلانية كبيرة ستجعلك تشعر بالإحباط. تم
<https://emedcert.com/blog/big-pharma-statistics> الاسترجاع من

رضا فرحبور، م. (2019). النباتات الطبية في التئام الجروح. التئام الجروح وجهات
<https://www.intechopen.com/books/wound-healingcurrent-perspectives/medicinal-plants-in-wound-healing> النظر الحالية. من

رايس، ج. (2008). 20 معلومة لا تعرفها عن... البكتيريا. تم الاسترجاع من
<http://discovermagazine.com/2008/dec/28-20-things-you-didn2019t-know-aboutbacteria>

رولي، م. (2015). 9 حقائق عن البكتيريا (قد تفاجئك). تم الاسترجاع من
https://www.channelone.com/blog_post/9-facts-about-bacteria/

علم يوميا. (2019). علاج عشبي فعال لحالات المسالك البولية المتكررة
الالتهابات. استردادها من

<https://www.sciencedaily.com/releases/2007/04/070409082433.htm>

سيوبيرج، ف. (ثانيًا). 8 مضادات حيوية طبيعية فعالة للمساعدة في التغلب على
<https://chopra.com/articles/8-efficiency-natural-antibiotics-to-help-beat-infections> العدوى. تم الاسترجاع من

ستاوت سي دبليو، ه. (2019). طب الأعشاب: الآثار المفيدة، والآثار الجانبية
NCBI . وأبحاث جديدة واعدة في علاج عدم انتظام ضربات القلب. - مجلات
الاسترجاع من <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12917055> Ncbi.nlm.nih.gov.

شتراوس، س. (2003). طب الأعشاب المبني على الأدلة. الطب المبني على
<https://ebm.bmj.com/content/8/1/8> الأدلة، 8(1)، 8-8. تم الاسترجاع من

استخدام الطب التكميلي والبديل في الولايات المتحدة. (2011)
نكسيه. استردادها من

https://ncih.nih.gov/research/statistics/2007/camsurvey_fs1.htm

تم. lifecience.com. ثراسيبيول، إل. (2013). هل العلاجات الطبيعية فعالة حقا؟
<https://www.livescience.com/25898-natural-remedies-truth.html> الاسترجاع من

اليوم، أنا (2017). تخفيف الآلام بشكل طبيعي: 9 بدائل للإيبوبروفين أو
الأسيتامينوفين أو

أسبرين استردادها من . IndianCountryToday.com.
<https://newsmaven.io/indiancountrytoday/archive/natural-pain-relief-9-alternatives-toibuprofen-acetaminophen-or-aspirin-wr6U0siusUyUP4MsZ8dwig/>

:ويلز، أ.، إمبرجر كلاين، أ.، ومينراد، ك. (2018). لماذا يستخدم الناس طب الأعشاب
BMC، 18(1). رؤية من دراسة جماعية مركزة في ألمانيا. الطب التكميلي والبديل
10.1186/s12906-018-2160-6 دوى:10.1186

ويليام سي. شيل جونيور، ف. (2019). الأعشاب: السميات والآثار الجانبية
والتفاعلات الدوائية

استردادها من
ميديسين نت
https://www.medicinenet.com/herbs__thinkities_and_drug_interactions/views.htm

وونغ، سي. (2019). استخدام الطب التكميلي والبديل في الولايات المتحدة تم
الاسترجاع من <https://www.verywellhealth.com/alternative-medicine-usage-in-the-us-88732>

، وونغ سي. (2019). الأعشاب الطبيعية لتخفيف الآلام. استردادها من
<https://www.verywellhealth.com/herbs-for-pain-management-89299>

وود دي إم، إي. (2019). مزايا وعيوب الطب "العشبي" لدى مريض مصاب بداء
السكري: تقرير حالة. تم الاسترجاع من
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15154951>

يوان، إتش، ما، كيو، يي، إل، وبياو، جي. (2016). الطب التقليدي والحديث
الطب. من المنتجات الطبيعية. الجزيئات، 21(5)، 559
10.3390/molecules21050559 دوى:10.3390

تشانغ، جيه، أوناكبوا، آي، بوسادزكي، بي، وإدوكس، إم (2015). سلامة العشبية
الطب: من التحيز إلى الأدلة. التكميلية القائمة على الأدلة و
الطب، البديل،
2015
<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2015/316706/>