



أعشاب

الجهاز الهضمي



⚠️
لا يغني عن
مراجعة الطبيب



جمع وإعداد
الدكتور
سعد جبر

2026

أعشاب الجهاز الهضمي

بحث مختصر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة الكتاب: عودة إلى حكمة الأرض

في زمن طغت فيه التعقيدات الكيميائية وتراكمت فيه الآثار الجانبية للأدوية، تبرز حكمة الطبيعة لتذكركنا بأن العلاجات كانت دوماً تحت أقدامنا، تنبت من الأرض حاملة في عروقها أسرار الشفاء. لقد استخدم أجدادنا هذه الأعشاب على مدى آلاف السنين، وعرفوا خصائصها الشافية، ووثقوا تجاربهم التي أصبحت اليوم إرثاً ثميناً نحمله بين أيدينا.

الجهاز الهضمي: بيت الداء والشفاء

يقول الحكماء: "المعدة بيت الداء"، وما أصدق هذه المقولة! ففي هذا العالم المعقد الممتد من الفم إلى الشرج، تبدأ صحة الجسد كله. إنه المصنع الذي يحول الطعام إلى طاقة وحياة، والحارس الذي يمنع السموم من اختراق أجسادنا. لكنه أيضاً أكثر أجهزة الجسد تعرضاً للمشاكل، وأول من يدفع ثمن ضغوط الحياة وسوء التغذية والعادات الخاطئة.

لماذا هذا الكتاب؟

جمعنا في هذا الكتاب كنوزاً من الخبرات الطبية العشبية من مختلف أنحاء العالم:

- من الطب العربي العريق الذي أرسى قواعد العلاج الطبيعي
- من الحكمة الصينية القديمة التي نظرت للجسد ككل متكامل
- من الطب الهندي (الأيورفيدا) الذي طور نظاماً متكامله للعلاج
- من خبرات الأفريقية المتراكمة عبر الأجيال
- من أحدث الأبحاث العلمية التي تثبت فعالية ما عرفه الأقدمون

الأمراض التي سنتعرض للحديث عنها :

- 1 الفم (يشمل الشفاه، الأسنان، اللسان): تسوس الأسنان - التهاب اللثة - رائحة الفم الكريهة - خراج الأسنان - تآكل الأسنان - التهاب اللسان - تشقق اللسان - ضمور اللسان - القلاع الفموي - الهربس الفموي - تشقق الشفاه - التهاب الشفة - سرطان الفم والشفاه
- 2 البلعوم: التهاب البلعوم - التهاب اللوزتين - خراج حول اللوزة - سرطان البلعوم



3 المريء: ارتجاع المريء - التهاب المريء - تعذر الارتخاء المريئي (الأكالازيا) - تضيق المريء - دوالي المريء - تمزق مالوري-فايس - سرطان المريء



4 المعدة: التهاب المعدة - قرحة المعدة - جرثومة المعدة - خزل المعدة - سرطان المعدة - القيء المستمر

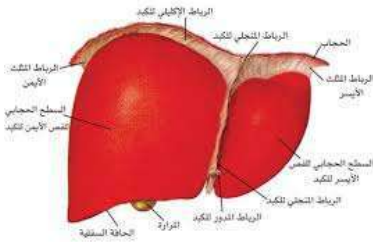
5 الاثنا عشر: قرحة الإثني عشر - التهاب الإثني عشر - تضيق الإثني عشر - سرطان الإثني عشر.

6 الأمعاء الدقيقة: التهاب الأمعاء - داء كرون (أمعاء دقيقة) - الداء البطني (السيلياك) - انسداد الأمعاء - متلازمة الأمعاء القصيرة - الأورام المعوية - الغازات الكثيرة

7 الأمعاء الغليظة / القولون: التهاب القولون التقرّحي - متلازمة القولون العصبي - داء كرون (قولوني) - رتوج القولون - التهاب الرتوج - سرطان القولون - انسداد القولون - الاستسقاء (استسقاء البطن)

8 المستقيم والشرج: التهاب المستقيم - البواسير - الشق الشرجي - الناسور الشرجي - السلالات (اللحميات) - سرطان المستقيم

9 الكبد: التهاب الكبد الفيروسي A و B و C التهاب الكبد المناعي - تشمع الكبد - الكبد الدهني - التليف الكبدي - أورام الكبد - فشل الكبد



10 المرارة والقنوات الصفراوية: حصي المرارة - التهاب المرارة -

التهاب القنوات الصفراوية - انسداد القنوات الصفراوية - سرطان المرارة

1 1 جدار البطن (خارج الجهاز لكن متعلق به): الفتق البطني - الفتق الإربي - الفتق السري - الفتق الحجابي.

ليس بديلاً بل مكملاً

نؤكد أن هذا الكتاب ليس دعوة لترك الطب الحديث، بل هو محاولة للجمع بين أفضل ما في العالمين: دقة العلم الحديث وحكمة الطب الطبيعي. فالأعشاب يمكن أن تكون:

• علاجاً مساعداً مع الأدوية التقليدية

- وقاية من الأمراض قبل وقوعها
- حلاً لمشاكل مزمنة عجز الطب عن حلها
- بديلاً طبيعياً معتمداً في حالات كثيرة

كيف نستخدم هذا الكتاب؟

لقد صممنا هذا الكتاب ليكون دليلاً عملياً يسهل الرجوع إليه، وقد عرض على مجموعة من الصيادلة ومصنعي الأدوية والأكاديميين بكلية الصيدلة جامعة القاهرة، والكتاب :

- مرتب حسب أجزاء الجهاز الهضمي
- واضح في طرق الاستخدام والجرعات
- صريح في التحذيرات والمحاذير
- متوازن بين الخبرة التقليدية والإثبات العلمي
- لا يغني عن مراجعة الطبيب

رسالة أخيرة

إن العودة إلى العلاج بالأعشاب ليست رجوعاً إلى الماضي، بل هي خطوة إلى المستقبل، حيث نتعلم كيف نتعايش مع الطبيعة لا كيف نحاربها. إنها استعادة للتوازن المفقود بين الإنسان والبيئة، بين الجسد والطبيعة.

ندعوكم لقراءة هذا الكتاب بعقل مفتوح وقلب متقبل، مستذكّرين قول الله تعالى: "وأنبئنا فيها من كل شيء موزون". فلكل داء دواء، ولكل عشبة حكمة، وربما يكون الشفاء الذي تبحث عنه ينبت في حديقة منزلك أو ينصحك به جارك.

فهيا بنا في رحلة نتعرف فيها على أسرار الشفاء التي منحنا إياها الخالق، ولنبدأ رحلتنا من بيت الداء... إلى بيت الشفاء.

د. سعد جبر

2026



- بلسم الليمون: (Melissa) مضاد للفيروسات، يقلل من حدة وتكرار الهربس.
- زيت شجرة الشاي: مطهر قوي (يخفف جداً قبل الوضع الموضعي).
- الصبار (هلام): مرطب ومجدد للجلد.
- عشبة سانت جون (نبته العرن): مضادة للفيروسات ومضادة للالتهابات (زيت موضعي).



- سرطان الفم: (داعم فقط، وليس علاجاً)
- الكركم (الكركمين): خصائص قوية مضادة للالتهابات ومضادة للأورام.
- الشاي الأخضر: غني بمضادات الأكسدة.
- العرق سوس: DGL بعض الأبحاث تشير إلى تأثيرات وقائية.

ثانياً: طريقة الاستعمال :

طرق الاستخدام حسب العشبة مع التطبيق على الأمراض المذكورة.

- ملحوظة حول : DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِزْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين.



DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِزْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين. هو اختصار لـ Deglycyrrhizinated Licorice، والتي تعني بالعربية: **عِزْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين**.

شرح مبسط له:

- عِزْق السُّوس العادي: يحتوي على مركب يسمى جليسيرهيزين. هذا المركب مفيد، لكنه قد يسبب آثاراً جانبية مثل رفع ضغط الدم واحتباس السوائل والصدوديوم في الجسم إذا تم استخدامه بجرعات عالية أو لفترة طويلة.
- DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِزْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين. هو الشكل المُعدَّل والأكثر أماناً من عرق السوس. حيث

تمت إزالة مركب الجليسيرهيزين المسبب للمشاكل، مع الاحتفاظ بجميع المواد الفعالة الأخرى المفيدة جداً للجهاز الهضمي.

لماذا DGL مفيد للحلق والمعدة؟

لأنه بعد إزالة المادة الضارة، أصبح لـ DGL قدرات رائعة، أهمها:

1. **التغليف والتهدئة**: يشكل طبقة واقية فوق الأغشية المخاطية المتهيجة في الحلق والمريء والمعدة، مما يخفف الألم والحرقة فوراً.
2. **تعزيز الشفاء**: يحفز الجسم على إنتاج مخاط طبيعي جديد وإصلاح الأنسجة التالفة (مثل تلك التي في قرحة المعدة أو التهابات الحلق).
3. **مضاد للالتهاب**: يخفف الالتهاب دون الآثار الجانبية لعرق السوس العادي.

باختصار:

DGL هو الشكل الآمن من **عرق السوس**، يُستخدم خصيصاً لعلاج مشاكل الحلق والجهاز الهضمي مثل الارتجاع والقرحة، دون التأثير على ضغط الدم.



1. القرنفل (مخدر، مطهر، مسكن للألم)

- للحالات: تسوس الأسنان، التهاب اللثة، خراج الأسنان، آلام الأسنان، رائحة الفم الكريهة.
- طرق الاستخدام:

1. موضعي مباشر (الآلام الأسنان الشديدة):

- خذ حبة قرنفل كاملة وضعها برفق بين الأضراس على جانب الألم لمدة 5-10 دقائق. سيطلق زيتها المخدر.
- تحذير: يمكن أن يسبب تهيجاً موضعياً إذا استخدم بكثرة.

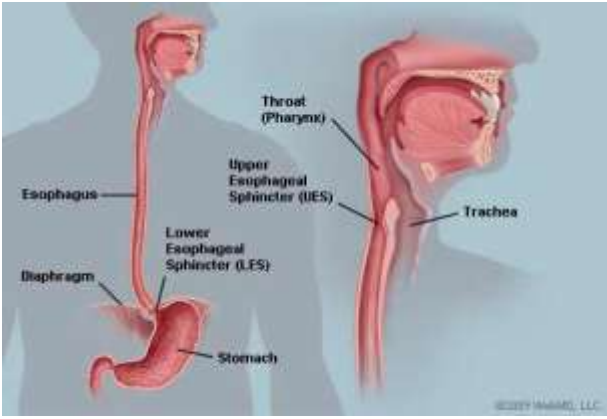
2. زيت القرنفل (مخففاً):

- لا تستخدم الزيت مركزاً أبداً على اللثة. امزج قطرة واحدة من زيت القرنفل مع ملعقة صغيرة من زيت ناقل (مثل زيت الزيتون أو جوز الهند).
- اغمس قطنة نظيفة في المزيج وامسح بها منطقة الألم أو اللثة الملتهبة.

3. غسول للفم:

- اغلي حفنة من حبات القرنفل في كوب ماء لمدة 5 دقائق. اتركه يبرد ثم صقيه.
- استخدمه كغسول للفم لمدة 30-60 ثانية للمساعدة في قتل البكتيريا المسببة للتسوس والرائحة.

2. الميرمية (قابضة، مطهرة، مضادة للفطريات)



- للحالات: التهاب اللثة، نزيف اللثة، رائحة الفم الكريهة، القلاع الفموي (الفطريات)، التهاب اللسان، التهاب الشفة.
- طرق الاستخدام:

1. غسول الفم المركز:

- ضع ملعقة كبيرة من أوراق الميرمية الجافة في كوب ماء مغلي.
- غطّ الكوب واتركه ينقع لمدة 15-20 دقيقة حتى يبرد.
- صفّ المنقوع واستخدمه كغسول للفم 2-3 مرات يوميًا. فهو يقبض الأنسجة (مفيد لنزيف اللثة) ويطهر الفم.

2. مسحوق التنظيف:



- اطحن أوراق الميرمية الجافة مع قليل من الملح الصخري .
- اغمس فرشاة أسنان مبللة في المسحوق ونظف أسنانك ولثتك بلطف.

3. الزعتر (مطهر قوي، مضاد للفطريات)

- للحالات: رائحة الفم الكريهة، التهاب اللثة، القلاع الفموي.

• طرق الاستخدام:

1. غسول الفم:

- اغلي ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف في كوب ماء لمدة 5 دقائق.
- اتركه يبرد ثم استخدمه كغسول للفم. طعمه قوي لكنه فعال جدًا كمطهر.

4. النيم (النيم) (مطهر شامل، مضاد للبكتيريا المسببة للتسوس)

- للحالات: تسوس الأسنان، التهاب اللثة، رائحة الفم الكريهة.

• طرق الاستخدام:

1. غصين (مسواك) النيم:

- امضغ طرف غصين النيم الطري حتى يتشعب مثل الفرشاة.
- استخدمه لفرك الأسنان واللثة كما تستخدم السواك. هذه هي الطريقة التقليدية والأكثر فعالية.

2. مسحوق النيم:

- اخلط مسحوق أوراق النيم الجافة مع قليل من الماء لصنع عجينة.
- استخدم العجينة لتنظيف الأسنان بإصبعك أو فرشاة أسنان ناعمة.

5. بلسم الليمون (مضاد للفيروسات، مهدئ)

- للحالات: الهربس الفموي، التهاب الشفة.

• طرق الاستخدام:

1. كمادات موضعية:

- اغلي حفنة من أوراق بلسم الليمون الطازجة أو الجافة في كوب ماء.

- اترك المنقوع يبرد تمامًا. اغمس قطعة قطن أو شاش نظيفة فيه وضعه برفق على منطقة الهربس أو التثشق لمدة 10 دقائق، عدة مرات يوميًا.



2. زيت بلسم الليمون (مخفف جدًا):

- مهم: يخفف دائمًا. امزج قطرة واحدة من الزيت العطري مع ملعقة صغيرة من زيت ناقل (مثل زيت اللوز).
- ضط المزيج برفق على قرح الهريس باستخدام قطنة.



6. الصبار (الألوفيرا) (مهدئ، مرطب، مجدد للخلايا)

- للحالات: تشقق الشفاه، التهاب الشفة، تشقق اللسان، القلاع الفموي.
- طرق الاستخدام:

1. هلام طازج موضعي:

- اقطع ورقة صبار طازجة واستخرج الهلام الشفاف الداخلي.
- ضع الهلام مباشرة على الشفاه المتشققة، أو على اللسان الملتهب، أو على قرح القلاع.
- كرر العملية عدة مرات في اليوم. مهدئ فوري ويشفي التشققات.

7. العرقسوس DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عرق السوس مُنزع الجليسيرهيزين. (مضاد للالتهاب، معزز للشفاء)

- للحالات: القلاع الفموي، التهاب اللسان، التهاب اللثة.
- طرق الاستخدام:

1. الغرغرة والتمرير في الفم:

- اخلط نصف ملعقة صغيرة من مسحوق DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عرق السوس مُنزع الجليسيرهيزين. مع نصف كوب من الماء الدافئ.
- حرك المزيج جيدًا وتمضمض به وحركه في فمك لمدة 1-2 دقيقة قبل بلعه.
- يمكن أيضًا صنع عجينة من المسحوق والماء ووضعها مباشرة على قرح القلاع.

8. الكركم (مضاد التهاب قوي، مطهر)

- للحالات: التهاب اللثة، القلاع الفموي، كداعم صحي عام للفم.
- طرق الاستخدام:

1. معجون موضعي:

- اخلط نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم مع قليل من الماء أو زيت جوز الهند لصنع عجينة.
- ضع العجينة على اللثة الملتهبة أو قرح الفم باستخدام قطنة. اتركها لمدة 5 دقائق ثم اشطف فمك جيدًا (احذر من البقع).

ملخص سريع حسب المرض

- لآلام الأسنان والخراج: القرنفل (موضعي أو زيت مخفف).
- للالتهابات (لثة، لسان، شفة): الميرمية (غسول)، الكركم (عجينة)، الصبار (هلام).
- للفطريات (القلاع): الميرمية (غسول)، العرقسوس DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين. (غرغرة).
- للفيروسات (الهربس): بلسم الليمون (كمادات أو زيت مخفف).
- للتشققات (شفاه، لسان): الصبار (هلام طازج مباشر).
- لرائحة الفم والتسوس: الميرمية، الزعتر، القرنفل، النيم (كلها كغسول أو مسحوق تنظيف).

تذكير أخير: هذه الطرق مساعدة وتقليدية. استشر طبيب الأسنان دائمًا للحصول على تشخيص دقيق للحالة وعلاج جذري، خاصة للحالات لجراحية مثل الخراج أو التسوس العميق أو أي نمو مشبوه.

الفصل الثاني

2 منطقة البلعوم

أولاً: الأمراض والأعشاب :

• التهاب البلعوم & التهاب اللوزتين:

- العسل: مضاد طبيعي للبكتيريا وملطف.
- العرقسوس (DGL) وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عرق السوس مُنْزَع الجليسيرهيزين. (مضاد للالتهابات، يغلف الحلق).
- جذور الخطمي (Marshmallow Root) مليء بالصمغ، يهدئ الأغشية المخاطية المتهيجة.
- حشيشة القنفذ (Echinacea): محفزة للمناعة.
- آذان الدب (Mullein): مهدئ ممتاز للسعال والتهاب الحلق.
- القرقة: مضادة للبكتيريا والالتهابات.
- خراج حول اللوزة): يتطلب تدخلاً طبياً عاجلاً، الأعشاب داعمة)
 - الميرمية والزعتر: كمضمة مطهرة.
 - حشيشة القنفذ والقنفذية (Echinacea) لدعم جهاز المناعة.



ثانياً: طرق الاستخدام العملية:

الهدف هنا هو استخدام خصائص الأعشاب المطهرة، والمضادة للالتهابات، والمغلّفة لتخفيف الألم والالتهاب في الحلق واللوزتين.

1. العرقسوس (DGL) وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِزْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين. ((مضاد للالتهاب، مغلف، معزز للشفاء)

• للحالات: التهاب البلعوم، التهاب اللوزتين.

• طرق الاستخدام:

1. غرغرة دافئة:

▪ اخلط نصف ملعقة صغيرة من مسحوق DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِزْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين. في كوب من الماء الدافئ.

▪ حرك جيّدًا وتمضمض واغرغر بهذا المزيج لمدة 30-60 ثانية، ثم ابصقه.

▪ مهم: هذه الطريقة للغرغرة فقط وليس للشرب، حتى لو مذكور خلاف ذلك.

2. أقراص للمص:

▪ تعتبر أقراص DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِزْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين. المصممة للمص هي الأفضل. حيث يذوب القرص ببطء في الفم، releasing المواد الفعالة التي تغلف وتحمي بطانة الحلق الملتهبة مباشرة.

2. جذور الخطمي (Marshmallow Root) (مهدئ، مغلف)

• للحالات: التهاب البلعوم، السعال المصاحب لالتهاب الحلق.

• طرق الاستخدام:

1. منقوع بارد (الأفضل لاستخلاص المادة الهلامية):

▪ ضع ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الجذور المقطعة في كوب ماء بارد.

▪ اتركه ينقع لمدة 4 ساعات أو طوال الليل مع التحريك بين الحين والآخر.

▪ صفّ السائل الهلامي الناتج واشربه ببطء. سيغطي الحلق بتأثير مهدئ فوري.

3. البابونج (مضاد للالتهاب، مهدئ، مضاد للتشنج)



• للحالات: التهاب البلعوم، التهاب اللوزتين.

• طرق الاستخدام:



1. شاي دافئ مع الغرغرة:

▪ اصنع شايًا قويًا من البابونج بوضع كيسين أو ثلاث ملاعق صغيرة من الأزهار في كوب ماء مغلي واتر كه 10-15 دقيقة.

▪ يمكنك استخدام جزء منه دافئًا للغرغرة لتخفيف الالتهاب.

▪ اشرب الباقي كشاي لتهدئة الحلق من الداخل وتخفيف التوتر المصاحب للمرض.

4. حشيشة القنفذ (Echinacea) (محفزة للمناعة، مضادة للفيروسات والبكتيريا)

• للحالات: التهاب البلعوم، التهاب اللوزتين (في المراحل الأولى).

• طرق الاستخدام:

1. الصبغة: (Tincture)

▪ هذا هو الشكل الأكثر فعالية. أضف 2-3 ملي من الصبغة إلى قليل من الماء واشربها، أو ضعها مباشرة تحت اللسان لامتصاص أسرع.

▪ كرر ذلك 3-4 مرات يوميًا عند أول علامة على التهاب الحلق.

2. شاي:

▪ انقع جذور أو أزهار حشيشة القنفذ في الماء المغلي لمدة 10-15 دقيقة واشربه.

5. المريمية (مطهرة، قابضة)

• للحالات: التهاب البلعوم، التهاب اللوزتين، رائحة الفم الكريهة المصاحبة.

• طرق الاستخدام:

1. غرغرة مركزة:

▪ اغلي حفنة من أوراق المريمية في كوب ماء لمدة 10 دقائق.

- اتركه يبرد إلى درجة حرارة دافئة، صقه واغرغر به عدة مرات في اليوم. طعمها مر بعض الشيء لكنها مطهرة ممتازة.

6. الزنجبيل (مضاد للالتهاب، مسكن للألم)

- للحالات: التهاب البلعوم، التهاب اللوزتين (للتخفيف من الألم والالتهاب).

- طرق الاستخدام:



1. شاي الزنجبيل الطازج:

- ابشر قطعة صغيرة من الزنجبيل الطازج (حوالي 1-2 سم) في كوب وأضف الماء المغلي عليه.
- اتركه لمدة 5-10 دقائق، ثم صقه وأضف العسل والليمون (اختياري). اشربه دافئًا.
- يمكنك أيضًا التمتع به كغرغرة قبل شربه.

7. العسل (مطهر طبيعي، ملطف)

- للحالات: جميع التهابات الحلق والبلعوم.

- طرق الاستخدام:

1. مباشر أو مع الشاي:

- تناول ملعقة صغيرة من العسل الخام مباشرة واتركه ينساب ببطء على الحلق.
- أضفه إلى أي شاي عشبي من الأعشاب المذكورة أعلاه لتعزيز الفعالية والطعم.

بروتوكول علاجي مقترح لالتهاب الحلق الحاد

1. الغرغرة كل 2-3 ساعات: باستخدام خليط من مغلي المريمية (مطهر) و مغلي البابونج (مهدئ).

2. شاي داعم كل 4-6 ساعات: اشرب كوبًا من شاي الزنجبيل مع العسل و الليمون.

3. تحفيز المناعة: تناول صبغة حشيشة القنفذ 3مرات يوميًا في الأيام الأولى.
4. التغطية والتهدئة: بين الوجبات، امص قرص DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْرَع الجليسيرهيزين. أو اشرب منقوع جذور الخطمي البارد.

ملاحظات مهمة جدًا:

- خراج حول اللوزة: هذه حالة طبية طارئة تتطلب مضادات حيوية وتصريفًا فوريًا من قبل الطبيب. يمكن استخدام الأعشاب المطهرة (مثل الغرغرة بالمريمية) كعلاج داعم فقط وبعد استشارة الطبيب، لكنها لا تحل محل العلاج الطبي.
- سرطان البلعوم: الأعشاب ليست علاجًا للسرطان. قد تستخدم بعض المركبات مثل الكركمين في البروتوكولات التكميلية لدعم الجسم وتقليل الالتهاب، ولكن يجب أن يكون ذلك تحت إشراف طبي صارم وضمن خطة علاجية شاملة.

خُلاصة: التركيز هنا على الغرغرة لنقل التأثير المباشر للمواد الفعالة إلى منطقة البلعوم، بالإضافة إلى الشاي الدافئ للتطيب والتهدئة من الداخل، و المستحلبات (مثل DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْرَع الجليسيرهيزين.) لتغطية الحلق باستمرار.



الفصل الثالث

3 منطقة المريء

أولاً: الأمراض والأعشاب :

• ارتجاع المريء & التهاب المريء:

- العرقسوس (DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE ، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْرَع الجليسيرهيزين. - خالي من الجليسيرهيزين) : يحمي بطانة المريء ويعزز الشفاء.
- **جذور الخطمي**: يخلق طبقة واقية فوق البطانة المتهيجة.
- البابونج: مهدئ للجهاز الهضمي ومضاد للتشنج.
- الزنجبيل: يحسن إفراغ المعدة ويقلل من ارتداد الحمض.
- عصارة الألويفيرا: مهدئ للالتهابات (يؤخذ كشراب).
- تعذر الارتخاء المريئي (الأكالازيا) & تضيق المريء: (الأعشاب لا تحل المشكلة الميكانيكية ولكنها قد تساعد في الأعراض)
- أعشاب مهدئة ومضادة للتشنج: البابونج، النعناع البري. (Lemon Balm)



ثانياً: طرق الاستخدام العملية:

هذا الجزء حساس جداً، وطرق العلاج هنا تختلف لأن العشب يجب أن تعمل على بطانة المريء مباشرة من خلال المرور بها، وليس فقط بالغرغرة. التركيز هنا على الأعشاب المَعْطِيَّة، المَلْطَفَة، المُضادَّة للالتهاب والتي تساعد على إصلاح البطانة المخاطية للمريء. من المهم جداً تناولها بطريقة تسمح لها بالبقاء في اتصال مع جدار المريء لأطول فترة ممكنة.



1. العرقسوس (DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE ، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْرَع الجليسيرهيزين. - خالي من الجليسيرهيزين) (مُعْط، معزز للشفاء)

- للحالات: ارتجاع المريء، التهاب المريء.
- طرق الاستخدام:

1. أقراص للمضغ (الأفضل):

- امضغ قرصين أو ثلاثة من DGL وهو اختصار ل
DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِزْق السُّوس مُنْزَع
الجليسيرهيزين. جيداً حتى يمتزج باللعاب، ثم ابتلعهم. افعل هذا قبل
20-30 دقيقة من الوجبات. بهذه الطريقة، يخلق العرقسوس طبقة
واقية على بطانة المريء والمعدة قبل وصول الطعام والحامض.

2. مسحوق مُذاب:

- اخلط نصف ملعقة صغيرة من مسحوق DGL وهو اختصار ل
DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِزْق السُّوس مُنْزَع
الجليسيرهيزين. في قليل من الماء الدافئ. اشربه ببطء على معدة فارغة.

2. جذور الخطمي (Marshmallow Root) (مُهدئ، مُعَطِّ)

- للحالات: ارتجاع المريء، التهاب المريء، تضيق المريء
(لتهدئة الالتهاب المصاحب).
- طرق الاستخدام:

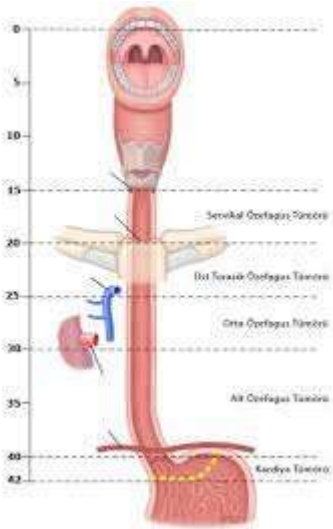
1. منقوع بارد (الطريقة المثلى):

- امزج 1-2 ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور
في كوب ماء بارد.
- اخلط جيداً واتركه ينقع لمدة 4-8 ساعات
(يمكن تركه طوال الليل). سيتحول إلى سائل
هلامي كثيف.

- اشرب هذا المزيج ببطء بين الوجبات أو عند الشعور بالحرقة. الهلام
سيلطف و يغطي البطانة الملتهبة للمريء.

3. عصارة الألويفيرا (الصبار) (مُبرد، مُضاد للالتهاب، مُرَمِّم)

- للحالات: ارتجاع المريء، التهاب المريء.



• طرق الاستخدام:

شراب الألوفايرا النقي:

- تناول ربع كوب (حوالي 60 مل) من عصارة الألوفايرا الصافية والمخصصة للشرب (خالية من الألوان المسبب للإسهال) على معدة فارغة صباحًا ومساءً.
- يهدئ الالتهاب ويعزز شفاء الأنسجة التالفة في المريء.

4.البابونج (مُضاد للالتهاب، مُضاد للتشنج، مهدئ)

- للحالات: ارتجاع المريء الناتج عن التوتر، التهاب المريء .

• طرق الاستخدام:

شاي دافئ (ليس ساخنًا):

- اشرب كوبًا من شاي البابونج الدافئ بعد 30-60 دقيقة من الوجبات أو قبل النوم.

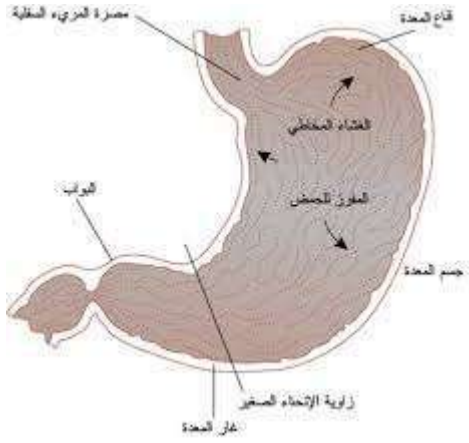
- يساعد على تهدئة تقلصات المريء والمعدة ويقلل من حدة الارتجاع المرتبط بالتوتر.

5.الزنجبيل (مُحسن لحركة المعدة، مضاد للالتهاب)

- للحالات: ارتجاع المريء الناتج عن بطء تفرغ المعدة.
- طرق الاستخدام:

شاي الزنجبيل الطازج:

- اصنع شايًا من شرائح الزنجبيل الطازج في ماء مغلي. اشربه قبل الوجبة بـ 20 دقيقة.
- يحسن حركة الجهاز الهضمي ويسرع إفراغ المعدة، مما يقلل من فرصة الارتجاع.



بروتوكول علاجي مقترح لارتجاع والتهاب المريء

1. على الريق وقبل الإفطار: اشرب ربع كوب من عصارة الألويفرا.
2. قبل الوجبات بـ 20-30 دقيقة: امضغ قرصين من DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْرَع الجليسيرهيزين..
3. بين الوجبات: اشرب كوبًا من منقوع جذور الخطمي البارد ببطء.
4. بعد العشاء وقبل النوم: اشرب كوبًا من شاي البابونج الدافئ.

ملاحظات مهمة جدًا لأمراض المريء الخطيرة:

- تعذر الارتخاء المريئي (الأكالازيا) – تضيق المريء – دوالي المريء – تمزق مالوري-فايس:
- هذه حالات ميكانيكية أو هيكلية خطيرة لا يمكن علاجها بالأعشاب. الأعشاب ليست حلاً هنا وقد تكون ضارة.
- تعذر الارتخاء والتضيق يتطلبان تدخلاً طبياً (موسعات، جراحة) لفتح المريء.
- دوالي المريء حالة مهددة للحياة إذا انفجرت، وتتطلب مراقبة وعلاجاً طبياً فورياً.
- تمزق مالوري-فايس هو حالة طبية طارئة تتطلب جراحة فورية.
- يمكن استخدام الأعشاب المهدئة (مثل البابونج) في هذه الحالات فقط كداعم وبعد استشارة الطبيب، وليس لعلاج السبب الجذري.
- سرطان المريء:
- كما في الأجزاء السابقة، الأعشاب ليست علاجاً للسرطان. قد تدخل بعض المركبات مثل الكركمين في بروتوكولات تكميلية تحت إشراف طبي صارم لمكافحة الالتهاب، ولكنها ليست بديلاً عن العلاج الطبي الأصلي.

خلاصة: بالنسبة لأمراض المريء الوظيفية (كالارتجاع والالتهاب)، تكون الأعشاب المَغَطِيَّة والمُلَطَّفَة (مثل DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْرَع الجليسيرهيزين. وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْرَع الجليسيرهيزين. والخطمي والألويفرا) هي حجر الزاوية، ويجب تناولها ببطء وعلى معدة فارغة لتحقيق أقصى استفادة. أما بالنسبة للحالات الهيكلية، فالعلاج يكون طبياً وجراحياً في المقام الأول.

الفصل الرابع

4 منطقة المعدة

أولاً: الأمراض والأعشاب :



• التهاب المعدة & قرحة المعدة & جرثومة المعدة (H. pylori):

- العسل) خاصة **عسل " المانوكا "** مضاد للبكتيريا ويساعد على التئام القرحة .
- عصارة الصبار (الألوفيرا): مهدئ قوي للبطانة الملتهبة.

○ الكركم (الكركمين): مضاد قوي للالتهابات ومضاد للبكتيريا الحلزونية.

○ العرقسوس (DGL) وهو اختصار لـ **DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE**، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين). يحفز إنتاج المخاط الواقي للمعدة.

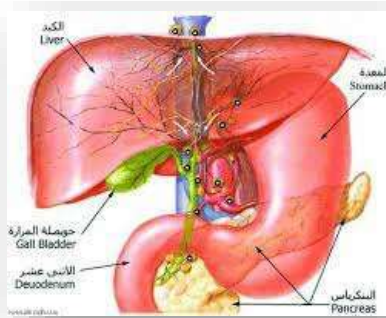


- **الثوم**: مضاد حيوي طبيعي ضد جرثومة المعدة.
- الزنجبيل: مضاد للالتهابات ويساعد في الغثيان.
- الملوخية (من المطبخ العربي): تحتوي على صمغ مهدئ للأغشية المخاطية.

• خزل المعدة & القيء المستمر :

- الزنجبيل: أفضل عشبة لعلاج الغثيان والقيء وتحريك المعدة.
- النعناع الفلفلي: مضاد للتشنج ويساعد في تخفيف الغثيان.

ثانيا: طرق الاستخدام العملية::



التركيز هنا على الأعشاب المُعْطِية، المُلَطِّفة، المُضادة للالتهاب، والمضادة للبكتيريا، مع أعشاب لتحسين حركة المعدة وتخفيف الغثيان.

1. العرقسوس (DGL) وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين. - خالي من الجليسيرهيزين) (مُعزز للشفاء، وافي للبطانة)

• للحالات: التهاب المعدة، قرحة المعدة.

• طرق الاستخدام:

1. أقراص للمضغ (الأفضل):

- امضغ قرصين أو ثلاثة من DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين. جيداً بين الوجبات أو قبل 20 دقيقة من الأكل. هذه الطريقة تحفز إنتاج المخاط الواقي للمعدة، مما يخلق حاجزاً بين البطانة وأحماض الهضم.

2. عصارة الألوپفيرا (الصبار) (مُهدئ، مضاد للالتهاب، مُرمم)

• للحالات: التهاب المعدة، قرحة المعدة.

• طرق الاستخدام:

1. شراب الألوپفيرا النقي:

- تناول ربع إلى نصف كوب (60-120 مل) من عصارة الألوپفيرا الصافية والمخصصة للشرب على معدة فارغة صباحاً ومساءً. يعمل على تبريد وتهديئة البطانة الملتهبة وتعزيز التئام القرحة.

3. الكركم (الكركمين) (مضاد التهاب قوي، مضاد للبكتيريا)

• للحالات: التهاب المعدة، جرثومة المعدة (كعامل مساعد).

• طرق الاستخدام:

1. معلق في الماء أو الحليب:

▪ اخلط نصف إلى ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم

في كوب من الماء الدافئ أو الحليب.





▪ أضف **قليل من الفلفل الأسود** لتعزيز امتصاص الكركمين بشكل كبير.

▪ اشربه مرة إلى مرتين يومياً مع الطعام لتقليل التهاب جدار المعدة.

4. الزنجبيل (مُحسن لحركة المعدة، مضاد للغثيان، مضاد للالتهاب)

• للحالات: خزل المعدة، القيء المستمر، التهاب المعدة.

• طرق الاستخدام:

1. شاي الزنجبيل الطازج:

▪ ابشر قطعة صغيرة من الزنجبيل الطازج (2-3 سم) وأضفها إلى كوب ماء مغلي. اتركه لمدة 5-10 دقائق.

▪ اشربه قبل الوجبات بـ 20 دقيقة لتحفيز إفراغ المعدة وتحسين الهضم.

2. مضغ قطعة طازجة:

▪ لمقاومة القيء فوراً، امضغ قطعة رقيقة من الزنجبيل الطازج أو تناول قطعة صغيرة من الزنجبيل المخلل.

5. الثوم (مضاد حيوي طبيعي، مضاد للبكتيريا)

• للحالات: جرثومة المعدة. (H. pylori)

• طرق الاستخدام:

1. الثوم الطازج المهروس:

▪ لا تطبخ الثوم. اهرس 2-3 فصوص من الثوم الطازج واتركها لمدة 10 دقائق لتنشيط مركب الأليسين.

▪ اخلطها مع الطعام أو تناولها مع ملعقة من العسل لتخفيف الطعم. افعل ذلك يومياً لمكافحة البكتيريا.

6. العسل (خاصة عسل المانوكا) (مطهر، معزز للشفاء)

• للحالات: جرثومة المعدة، قرحة المعدة.

• طرق الاستخدام:

1. مباشر أو في المشروبات:

- تناول ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من عسل المانوكا (ذو المؤشر UMF 10+ أو أعلى) على معدة فارغة صباحًا قبل الأكل برقع ساعة على الأقل . يعمل على تثبيط نمو البكتيريا ويسرع التئام القرحة.

7. البابونج (مهدئ، مضاد للتشنج، مضاد للالتهاب)

- للحالات :التهاب المعدة الناتج عن التوتر، القيء العصبي.
- طرق الاستخدام:

1. شاي مركز:

- اشرب كوبًا من شاي البابونج الدافئ بعد الوجبات أو عند الشعور بالتوتر. يهدئ الأعصاب وبطانة المعدة معًا.

8. النعناع الفلفلي (مضاد للتشنج، طارد للريح)

- للحالات :خزل المعدة المصحوب بانتفاخ، الغثيان.
- طرق الاستخدام:

1. شاي النعناع:

- اشرب شاي النعناع الفلفلي بين الوجبات (ليس على معدة فارغة شديدة) لمساعدة المعدة على الاسترخاء والتخلص من الغازات.



بروتوكول علاجي مقترح حسب الحالة

- ل (التهاب/قرحة المعدة) DGL: وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْرَع الجليسيرهيزين. (مضغ بين الوجبات) + الألوفيرا (على الريق) + الكركم (مع الطعام).
- ل (جرثومة المعدة): الثوم (طازج مهروس) + عسل المانوكا (على الريق) + الكركم (مع الطعام) كبروتوكول مساعد.
- ل (خزل المعدة/القيء): الزنجبيل (شاي قبل الطعام) + النعناع (شاي بين الوجبات).

ملاحظات مهمة جدًا:

- **خزل المعدة (Gastroparesis)** هي حالة وظيفية خطيرة تتطلب إدارة طبية. الأعشاب مثل الزنجبيل يمكن أن تكون مساعدة جدًا في تحسين الحركة، ولكن يجب استخدامها تحت إشراف طبي.
- **سرطان المعدة:** الأعشاب ليست علاجًا. قد تستخدم مركبات مثل الكركمين في إطار علاج تكميلي لمكافحة الالتهاب ودعم الجسم أثناء العلاجات التقليدية، ويجب أن يكون ذلك تحت إشراف طبي صارم.

خلاصة: لمشاكل المعدة، نستخدم مزيجًا من:

- **المواد الواقية (DGL)** وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْرَع الجليسيرهيزين،، (الألوفيرا) .
- **المضادات الطبيعية (الثوم، العسل، الكركم)** .
- **محفزات الحركة (الزنجبيل)** .
- **المهدئات (البابونج، النعناع)** .

مع الالتزام بتوقيت الجرعات بالنسبة للوجبات للحصول على أفضل نتيجة.

ثالثًا:  **مبحث مستقل عن : جرثومة المعدة: العدو الخفي في أعماق الجهاز الهضمي :**

1 مقدمة تمهيدية

تعد جرثومة المعدة أو البكتيريا الحلزونية (*Helicobacter pylori*) واحدة من أكثر العدوى البكتيرية انتشارًا في العالم، حيث يصاب بها أكثر من نصف سكان الكرة الأرضية. تكمن خطورتها في كونها عدوًا صامتًا، قد تعيش سنوات طويلة دون أعراض، ثم تتحوّل إلى مصدر للألم، والقرح، والنزيف، وقد تصل - إن أهملت - إلى سرطان المعدة. لسنوات عديدة، كان يُعتقد أن القرحة الهضمية ناتجة عن التوتر والأطعمة الحارة فقط، حتى أحدث اكتشاف هذه الجرثومة ثورة في فهم وعلاج أمراض المعدة.

2 التعريف والسبب العميق للجرثومة

هذا القسم ظل كما هو لأنه أكثر تفصيلاً علمياً.

3 كيفية الانتشار والعدوى

طريقة الانتشار الدقيقة غير معروفة تمامًا، لكن يُعتقد أن العدوى تنتقل بشكل رئيس من خلال :

- **الطريق الفموي-برازي:** عن طريق تلوث المياه أو الطعام ببراز شخص مصاب (في حالات سوء الصرف الصحي).
- **الطريق الفموي-فموي:** عن طريق اللعب أو القيء أو مشاركة الأواني أو التقبيل.
- **عدوى منزلية:** إصابة فرد ثم انتقالها إلى بقية العائلة، خاصة في البيوت صغيرة المساحة.

4 الأعراض والمضاعفات

الأعراض (قد لا تظهر أعراض على معظم المصابين):

- ألم أو حرقة في أعلى البطن (يقل أو يزيد مع الأكل).
- الانتفاخ، التجشؤ المتكرر، والغازات.
- الغثيان أو القيء.
- فقدان الشهية وفقدان الوزن.
- رائحة الفم الكريهة الدائمة.

المضاعفات (عند نسبة قليلة من المصابين):

- التهاب المعدة المزمن.
- قرحة المعدة والإثني عشر.
- نزيف داخلي أو ثقب في جدار المعدة (حالات طارئة).
- سرطان المعدة.

5 التشخيص الطبي

هذا القسم ظل كما هو لأنه كامل.

6 العلاج الدوائي (البروتوكول الثلاثي أو الرباعي)

العلاج دائماً عبارة عن مجموعة من الأدوية ولمدة 10-14 يوم:

- **مثبطات مضخة البروتون (PPIs)** مثل أوميبرازول (Omeprazole) أو إيسوميرازول (Esomeprazole).
- **مضادات حيوية (اثنين معاً):** مثل كلاريثروميسين + (Clarithromycin) أموكسيسيلين (Amoxicillin) أو ميترونيدازول + (Metronidazole) تتراسايكلين.

- مركب البزموت: (في العلاج الرباعي) مثل بسموث سبسالييلات (Bismuth Subsalicylate).

7 الأعشاب والعلاجات الطبيعية المدعومة بالأبحاث

(كعلاج مساعد وداعم وليس بديلاً عن العلاج الدوائي)



- عسل المانوكا: ذو المؤشر UMF 10+ فما فوق.
- البروبوليس (عكبر النحل): غني بالفلافونويدات المضادة للبكتيريا ومدعوم بدراسات من الـ NIH.
- البروكلي والبراعم (Sulforaphane): تساعد في تدمير الجرثومة.

- الشاي الأخضر: الكاتيشينات) مثل (EGCG تمنع نمو البكتيريا.

- العرقسوس (DGL) وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عرق السوس مُنزع الجليسيرهيزين. (يحمي جدار المعدة وله خصائص مضادة للالتهاب.

- البروبيوتيك: تقلل الآثار الجانبية للمضادات الحيوية وتحسن بيئة الأمعاء.

8 الأغذية التي يجب تجنبها

- الأطعمة الحارة والمبهرة: تزيد من تهيج بطانة المعدة الملتهبة.
- القهوة والمشروبات الغازية والحمضية: تزيد من إفراز الحمض.
- الأطعمة المقلية والدسمة: صعبة الهضم وتبقى في المعدة لفترة أطول.
- التدخين والكحول: يضعفان الطبقة المخاطية الواقية للمعدة.



9 نصائح الوقاية

- النظافة الشخصية: غسل اليدين بالماء والصابون بعد استخدام الحمام وقبل تناول الطعام.
- سلامة الطعام والماء: تناول الطعام المطهو جيداً، وشرب الماء من مصادر نظيفة.
- تجنب المشاركة: عدم مشاركة الأطباق، الأكواب، أو أدوات الطعام مع الآخرين.
- استكمال العلاج بالكامل حتى لو اختفت الأعراض.

10 خاتمة تثقيفية والمراجع

تم دمج الخاتمة والمراجع مع الاحتفاظ بالمراجع العلمية المحددة من النص الأصلي وإضافة مرجع الـ NIH المذكور في المختصر.

بهذه الإضافات، أصبح الفصل شاملاً وسهل الفهم وعملياً، ويجمع بين القوة العلمية والبساطة التوعوية. شكراً لك على هذا المختصر القيم الذي ساعد في تحسين المحتوى

الفصل الخامس

5 منطقة الاثنا عشر

أولاً: الأمراض والأعشاب :

• قرحة الاثني عشر & التهاب الاثني عشر:

○ نفس الأعشاب المستخدمة في قرحة

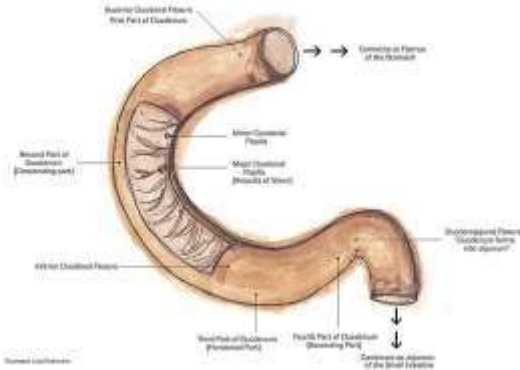
المعدة : DGL وهو اختصار لـ

DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE

وبالعربية: عِزْق السُّوس مُنْزَع

الجليسيرهيزين، الصبار، الكركم، العسل،

عرق السوس، الكركم.



ثانياً: طرق الاستخدام العملية::

التركيز هنا على الأعشاب المُعززة للشفاء، الواقية للبطانة، والمضادة للالتهاب، مع التأكيد على تناولها بطريقة تسمح لها بالوصول إلى الاثني عشر بشكل فعال.

1.العرقسوس (DGL وهو اختصار لـ **DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE**، وبالعربية: عِزْق

السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين. - خالي من الجليسيرهيزين) (الأهم لشفاء القرحة)

• للحالات: قرحة الاثني عشر، التهاب الاثني عشر.

• طرق الاستخدام:

1. أقراص للمضغ (الطريقة المثلى):

- امضغ 2-3 أقراص من DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِزْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين. جيداً حتى تتحول إلى عجينة سائلة، ثم ابتلعها.
- الوقت الأمثل: بين الوجبات وقبل النوم بساعة. هذا يضمن وجود طبقة واقية ومحفزة للشفاء على بطانة الاثني عشر عندما تكون فارغة نسبياً ومعرضة للحمض.

2. عصارة الألويفرا (الصبار) (مهدئ، مُرَمَم للأنسجة)

- للحالات: قرحة الاثني عشر، التهاب الاثني عشر.
- طرق الاستخدام:

1. شراب الألويفرا النقي:

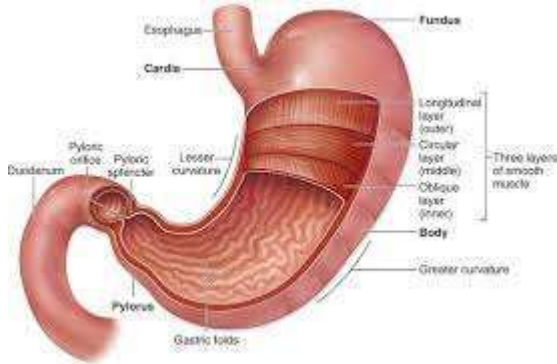
- تناول ربع إلى نصف كوب (60-120 مل) من عصارة الألويفرا الصافية المخصصة للشرب على معدة فارغة صباحاً ومساءً.
- يعمل على تبريد الالتهاب وتسريع التئام القرحة في الاثني عشر.

3. الكركم (الكركمين) (مضاد التهاب قوي، يحمي من التقرح)

- للحالات: التهاب الاثني عشر، قرحة الاثني عشر.
- طرق الاستخدام:

1. معلق مع دهون صحية:

- اخلط نصف إلى ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم مع كوب من حليب جوز الهند الدافئ أو مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.
- أضف رشّة من الفلفل الأسود لتعزيز الامتصاص.
- اشربه مع الوجبات أو بعدها مباشرة لمكافحة الالتهاب في الأمعاء الدقيقة.



4. عسل المانوكا (مطهر، معزز للشفاء)

• للحالات: قرحة الاثني عشر (خاصة تلك المرتبطة بجرثومة المعدة).

• طرق الاستخدام:

1. مباشر أو مذاب:

- تناول ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من عسل المانوكا (ذو مؤشر UMF 10+ أو أعلى (على معدة فارغة صباحًا وقبل الأكل بربع ساعة على الأقل).
- يمكن إذابته في قليل من الماء الدافئ (ليس الساخن) وشربه ببطء.

5. الملوخية (مُلطفة، غنية بالمادة الهلامية)

• للحالات: التهاب الاثني عشر، كعامل وقائي.

• طرق الاستخدام:

1. طبخ الملوخية الورق:

• تناول طبق من ورق الملوخية المطبوخ

(وليست البذور). تحتوي الأوراق على مادة صمغية تهدئ بطانة القناة الهضمية العلوية بما فيها الاثني عشر.

6. جذور الخطمي (Marshmallow Root) (مُغَطِّ ومُلطِّف)

• للحالات: التهاب الاثني عشر.

• طرق الاستخدام:

1. منقوع بارد:

- انقع 1-2 ملعقة صغيرة من المسحوق في كوب ماء بارد لمدة 4-8 ساعات.
- اشرب هذا السائل الهلامي بين الوجبات ليغطي ويهدئ البطانة الملتهبة للاثني عشر.



بروتوكول علاجي مقترح لقرحة والتهاب الاثني عشر

1. الصباح على الريق: ملعقة من عسل المانوكا + ربع كوب من عصارة الألوفايرا.
2. بين الوجبات (منتصف النهار والمساء): امضغ أقراص DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِزْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين..

3. مع الوجبات الرئيسية: اشرب معلق الكركم مع الحليب أو الزيت.

4. بين الوجبات: اشرب منقوع جذور الخطمي البارد.

ملاحظات مهمة جدًا لأمراض الاثني عشر الخطيرة:

• تضيق الاثني عشر:

- هذه حالة ميكانيكية/هيكلية (ضيق في التجويف) غالبًا ما تنتج عن التندب الناتج عن القرحة المزمنة.
- الأعشاب لا يمكنها فك التضيق. قد تساعد الأعشاب المضادة للالتهاب والملطفة (مثل الخطمي والألوفايرا) في تقليل الالتهاب حول المنطقة الضيقة، لكن الحل النهائي يتطلب غالبًا تدخلًا طبيًا (توسيع بالمنظار أو جراحة).
- تحذير: في حالات التضيق الشديد، يمكن أن تسبب الألياف أو الأعشاب الكثيفة انسدادًا.

• سرطان الاثني عشر:

- كما في الأجزاء السابقة، الأعشاب ليست علاجًا للسرطان. قد تدخل مركبات مثل الكركمين في بروتوكولات تكميلية تحت إشراف طبي صارم لدعم الجسم، ولكنها ليست بديلًا عن العلاج الطبي الأصلي (الجراحة، الكيماوي، الإشعاع).

خُلاصة: بالنسبة لمشاكل الاثني عشر (القرحة والالتهاب)، يكون التركيز على:

- مضغ DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE، وبالعربية: عِزْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين. بين الوجبات لتحفيز الشفاء.
 - المواد الهلامية والملطفة (الألوفايرا، الخطمي، الملوخية) لحماية البطانة.
 - مضادات الالتهاب القوية (الكركم) للسيطرة على الالتهاب الأساسي.
- أما الحالات الهيكلية (التضيق) والأورام، فتحتاج إلى تدخل طبي متخصص.

الفصل السادس

6 الأمعاء الدقيقة

أولاً: الأمراض والأعشاب:

• التهاب الأمعاء & داء كرون & الداء البطني (السيلياك):



○ الكركم (الكركمين): حجر الزاوية لمكافحة الالتهابات في الأمعاء.

○ البوسويدية (اللبان) من Ayurveda ، مضاد قوي للالتهابات.

○ الزنجبيل: مضاد للالتهابات.

○ النعناع الفلفلي: يخفف تشنجات الأمعاء.

○ الدردار الزلق (Slippery Elm) يغلف ويهدئ بطانة الأمعاء الملتهبة.



○ عشبة المارشملو (جذور الخطمي): مهدئة.

• الغازات الكثيرة:

○ الشمر: طارد للريح، يخفف الانتفاخ.



○ الينسون: طارد للريح ومضاد للتشنج. النعناع الفلفلي: يريح عضلات الأمعاء.



○ الكراوية: طاردة للريح.

الزنجبيل: يحسن الهضم ويقلل الغازات

ثانياً: طرق الاستخدام العملية:

التركيز هنا على الأعشاب المضادة للالتهابات بشدة، المهدئة للبطانة، والمعدلة لوظيفة الأمعاء، مع حل مشاكل الامتصاص والغازات.

1. الكركم (الكركمين) (سلاح مضاد للالتهابات)

- للحالات: التهاب الأمعاء، داء كرون، الداء البطني (كعامل مساعد مضاد للالتهاب).
- طرق الاستخدام:

1. مستخلص الكركمين (الأفضل للامتصاص):

- بسبب سوء امتصاص الكركم العادي، يُنصح باستخدام مستخلص الكركمين في شكل كبسولات (غالبًا مع الفلفل الأسود أو في تركيبات قابلة للذوبان في الدهون).
- الجرعة حسب التعليمات على العبوة، تؤخذ مع الوجبات التي تحتوي على دهون.

2. مسحوق الكركم مع الزيت:



- اخلط ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم مع ملعقة زيت جوز الهند أو زيت الزيتون ورشة فلفل أسود. تناولها مع الطعام.

2. البوسويلية (اللبان) (مضاد للالتهابات، خاصة لكرون والتهاب القولون)

- للحالات: داء كرون، التهاب الأمعاء.
- طرق الاستخدام:

1. مستخلص البوسويلية (كبسولات أو أقراص):

- هذا هو الشكل الأكثر فعالية. ابحث عن منتج مستخلص يحتوي على حمض البوسويلك.
- يؤخذ حسب الجرعة الموصى عليها مع الماء، بعد الوجبات.

3. الدردار الزلق (Slippery Elm) (مهدئ ومغلف للبطانة)

- للحالات: التهاب الأمعاء، الداء البطني (لتهدئة التهيج)، الإسهال.
- طرق الاستخدام:

1. عجينة مهدئة:



- اخلط ملعقة صغيرة من **مسحوق الدردار الزلق** مع قليل من الماء البارد لصنع عجينة، ثم أضف كوبًا من الماء الدافئ وحركه .
- اشربه بين الوجبات أو عند الشعور بعدم الراحة. يغطي بطانة الأمعاء الملتهبة ويهدئها.

4. النعناع الفلفلي (مضاد للتشنج، طارد للريح)

- للحالات: الغازات الكثيرة، تشنجات الأمعاء (مثل تلك المصاحبة لكرون أو القولون العصبي)، الانتفاخ.
- طرق الاستخدام:

1. كبسولات معوية الطلاء:

- هذا هو الشكل الأفضل. الكبسولة تذوب في الأمعاء وليس في المعدة، مما يطلق زيت النعناع مباشرة في الأمعاء الدقيقة حيث يعمل على إرخاء العضلات الملساء.
- تؤخذ قبل الوجبات بـ 30 دقيقة.

5. الزنجبيل (محسن للحركة الدودية، مضاد للغثيان)

- للحالات: خزل المعدة المؤثر على الأمعاء، الغازات، الإمساك الوظيفي.
- طرق الاستخدام:

1. شاي الزنجبيل الطازج:

- اشرب كوبًا من شاي الزنجبيل قبل الوجبات لتحفيز حركة الأمعاء الدقيقة وتحسين الهضم.

6. الشمر & الينسون (طاردان للريح، مضادان للتشنج)

- للحالات: الغازات الكثيرة، الانتفاخ، المغص.
- طرق الاستخدام:

1. شاي البذور:

- اسحق ملعقة صغيرة من بذور الشمر أو الينسون وأضفها إلى كوب ماء مغلي.
- اتركها تنقع لمدة 10 دقائق ثم اشرب الشاي بعد الوجبات مباشرة.

7. الألوة فيرا (الصبار) (مضاد للالتهاب، مهدئ)

- للحالات: التهاب الأمعاء، داء كرون (في مرحلة الهدأة).

- طرق الاستخدام:

1. شراب الألوة فيرا:



- تناول ربع كوب من عصارة الألوفيرا الصافية على معدة فارغة. يساعد على تقليل الالتهاب على طول بطانة الأمعاء الدقيقة.

بروتوكول علاجي مقترح حسب الحالة

- للالتهابات (كرون، التهاب الأمعاء): كركمين (مع الطعام) + بوسويلية (بعد الطعام) + ألوفيرا (على الريق). الدردار الزلق (بين الوجبات) للتهدئة.
- للغازات والتشنجات: كبسولات النعناع معوية الطلاء (قبل الطعام) + شاي الشمر/الينسون (بعد الطعام).
- لتحسين الحركة وتخفيف الإمساك: شاي الزنجبيل (قبل الطعام).

ملاحظات مهمة جدًا لأمراض الأمعاء الدقيقة الخطيرة:

- الداء البطني (السيلياك): العلاج الوحيد هو النظام الغذائي الخالي من الجلوتين بشكل صارم ومدى الحياة. الأعشاب هنا يمكن أن تكون داعمة فقط لشفاء بطانة الأمعاء (مثل

الدردار الزلق والألوفيرا) بعد اعتماد النظام الغذائي، ولكن يجب التأكد من خلو جميع الأعشاب المستخدمة من تلوث الجلوتين.

- انسداد الأمعاء: هذه حالة طبية طارئة تسبب ألمًا شديدًا وتوقف البراز والغاز. ممنوع منعًا باتًا استخدام أي أعشاب أو تناول أي شيء عن طريق الفم في حالة الاشتباه بالانسداد. يتطلب الأمر عناية طبية فورية (قد تتطلب جراحة).
- متلازمة الأمعاء القصيرة: حالة معقدة ناتجة عن استئصال جزء كبير من الأمعاء. إدارة الحالة تكون طبية وغذائية بشكل أساسي. يمكن استخدام الأعشاب بحذر شديد تحت إشراف طبي، مثل الدرदार الزلق للمساعدة في تماسك البراز، أو الزنجبيل لتحسين الهضم.
- الأورام المعوية: الأعشاب ليست علاجًا. قد تستخدم مركبات مثل الكركمين في بروتوكولات تكميلية تحت إشراف طبي.

خُلاصة: للأمعاء الدقيقة، نركز على:

- مضادات الالتهاب الجهازية (الكركم، البوسويلية).
- المهدئات الموضعية (الدرदार الزلق، الألوفيرا).
- محفزات الحركة ومضادات التشنج (الزنجبيل، **النعناع**)
- طارادات الريح (لشمر، الينسون).

مع الانتباه الشديد للحالات الطارئة مثل الانسداد والتي يحظر فيها استخدام الأعشاب.



الفصل السابع

7 الأمعاء الغليظة / القولون

أولاً: الأمراض والأعشاب:

• التهاب القولون التقرحي & داء كرون (قولوني) & متلازمة القولون العصبي:

○ الكركم (الكركمين): أساسي للسيطرة على الالتهاب.

○ البوسويذية (اللبان): فعال جداً في التهاب القولون التقرحي.

○ النعناع الفلفلي (كبسولات معوية الطلاء): يخفف آلام القولون العصبي.

○ الدردار الزلق: يهدئ التهيج والإسهال.

○ بذور القطونة (Psyllium Husk): ت regulate حركة

الأمعاء (تستخدم بحذر في الالتهاب النشط).



• رتوج القولون & التهاب الرتوج:

○ بذور القطونة: تمنع الإمساك الذي يسبب التهاب الرتج (لا

تستخدم أثناء النوبة الحادة).

○ الدردار الزلق: يهدئ الأمعاء.

○ الكركم: للحد من الالتهاب.



ثانياً: طرق الاستخدام العملية:

التركيز هنا على الأعشاب المضادة للالتهابات بشكل مكثف،

المهدئة للتشنجات، المنظمة لحركة الأمعاء، والمعززة لصحة

الجدار المعوي.

1. الكركم (الكركمين) (أقوى مضاد التهاب للقولون)

• للحالات: التهاب القولون التقرحي، داء كرون القولوني، التهاب الرتوج.

• طرق الاستخدام:

1. مستخلص الكركمين عالي الجودة:



- الامتصاص هو التحدي الأكبر.
- استخدم مستخلص الكركمين في كبسولات (غالبًا مع البيبرين أو في تركيبات فسفوليبيدية).
- يؤخذ مع الوجبات التي تحتوي على دهون لتعزيز الامتصاص والوصول إلى القولون.

2. البوسويلية (اللبان) (مضاد التهاب مميز للقولون)

- للحالات: التهاب القولون التقرحي، داء كرون القولوني.
- طرق الاستخدام:

1. مستخلص البوسويلية (أقراص أو كبسولات):

- ابحث عن منتج مستخلص يحتوي على نسبة عالية من حمض البوسويليك.
- يؤخذ بعد الوجبات حسب الجرعة الموصى عليها. تظهر الدراسات فعاليتها في الحفاظ على هدوء التهاب القولون التقرحي.

3. النعناع الفلفلي (مُرخي العضلات الملساء، طارد للريح)

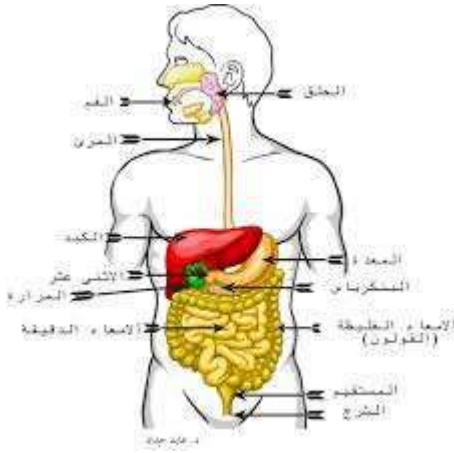
- للحالات: متلازمة القولون العصبي (خاصة النوع المصحوب بتشنجات وألم)، الغازات.
- طرق الاستخدام:

1. كبسولات معوية الطلاء (الأكثر فعالية):

- تؤخذ قبل الوجبات بـ 30-60 دقيقة. تذوب في الأمعاء الغليظة وتطلق زيت النعناع الذي يريح عضلات القولون ويخفف الألم بشكل ملحوظ.

4. الدردار الزلق (Slippery Elm) (مهدئ ومغلف)

- للحالات: التهاب القولون التقرحي (لتهدئة التقرحات)، الإسهال في القولون العصبي.
- طرق الاستخدام:





1. **عجينة** أو مشروب :

- اخلط ملعقة صغيرة من المسحوق مع قليل من الماء البارد، ثم أضف كوبًا من الماء الدافئ.
- اشربه بين الوجبات أو قبل النوم لتغطية وتهدئة البطانة الملتهبة والمتقرحة.

5. بذور القطونة (Psyllium Husk) (منظم لحركة الأمعاء)

- للحالات: متلازمة القولون العصبي (لتنظيم البراز)، رتوج القولون (لمنع الإمساك).
- طرق الاستخدام:

1. مسحوق مع الكثير من الماء:

- اخلط ملعقة صغيرة في كوب ماء كبير واشربه فورًا ثم اشرب كوبًا آخر من الماء.
- تحذير: في نوبات التهاب القولون التقرحي أو التهاب الرتوج الحاد، قد تسبب الألياف تهيجًا ويجب تجنبها.

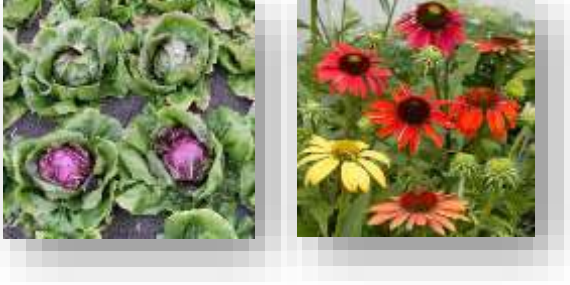
6. الشمر & البابونج (مضادان للتشنج وطاردان للريح)

- للحالات: القولون العصبي، الانتفاخ والغازات.
- طرق الاستخدام:

1. شاي مهدئ:

- انقع خليطًا من بذور الشمر **وأزهار البابونج** في الماء المغلي لمدة 10 دقائق.
- اشربه بعد الوجبات أو عند الشعور بالتقلصات لتهدئة القولون.





7. الأعشاب المرّة (مثل الإشنسا/القنفذية، الهندباء)

• للحالات: التهاب الرتوج (كجزء من بروتوكول تنظيف).

• طرق الاستخدام:

1. صبغة الهندباء:

▪ تؤخذ قبل الوجبات لتحفيز تدفق الصفراء التي تعمل كملين طبيعي وتنظف القولون بلطف.

بروتوكول علاجي مقترح حسب الحالة

• للالتهابات (التقرحي، كرون): كركمين (مع الطعام) + بوسويلية (بعد الطعام) + دردار زلق (بين الوجبات للتهديّة).

• للقولون العصبي:

○ مع سيادة الإمساك: بذور القطونة (مع الكثير من الماء) + كبسولات النعناع (قبل الطعام للألم).

○ مع سيادة الإسهال: الدردار الزلق (بين الوجبات) + شاي البابونج (بعد الطعام).



• لرتوج القولون (بدون التهاب): بذور القطونة (للمحافظة على ليونة البراز) + شاي أعشاب مرّة (قبل الطعام لتحفيز الهضم).

ملاحظات مهمة جدًا لأمراض القولون الخطيرة:

• التهاب الرتوج الحاد: يتطلب علاجًا طبيًا فوريًا بالمضادات الحيوية. قد تستخدم الأعشاب المهدئة (مثل الدردار الزلق) كعامل داعم فقط وبعد استشارة الطبيب، ولكن يجب تجنب الألياف (مثل القطونة) خلال النوبة الحادة.

• انسداد القولون: حالة طبية طارئة تسبب ألمًا شديدًا وانتفاخًا. ممنوع استخدام أي أعشاب أو تناول أي شيء عن طريق الفم. العلاج يكون طبيًا أو جراحيًا فوريًا.

• سرطان القولون: الأعشاب ليست علاجًا. قد تستخدم مركبات مثل الكركمين في بروتوكولات تكميلية تحت إشراف طبي لمكافحة الالتهاب ودعم الجسم أثناء العلاجات التقليدية.

• الاستسقاء (استسقاء البطن):



- هو علامة على فشل كبدي متقدم وليس مرضًا قلوبونيًا بحد ذاته.
- لا توجد أعشاب آمنة لعلاج الاستسقاء بشكل ذاتي. بعض الأعشاب المدرة للبول (مثل شاي البقدونس بكميات قليلة) قد تستخدم كجزء من خطة علاجية تحت إشراف طبي صارم، ولكن سوء استخدامها خطر جدًا على توازن الأملاح.

خُلاصة: للقولون، نركز على:

- مكافحة الالتهاب المزمن (الكركم، البوسويلية) .
 - السيطرة على الأعراض الوظيفية (النعناع للتشنجات، القطونة للإمساك، الدردار للإسهال).
 - تهدئة البطانة (الدردار الزلق، البابونج).
- مع الحذر الشديد من الحالات الطارئة مثل الانسداد والالتهاب الحاد، وضرورة عدم استخدام الأعشاب كبديل عن العلاج الطبي في حالات السرطان والاستسقاء.



الفصل الثامن

8 المستقيم والشرج



أولاً: الأمراض والأعشاب:

• البواسير & الشق الشرجي:

○ **هاماميليس (Witch Hazel):** قابض ومضاد للالتهابات (موضعي).

○ **البلوط (كمادات):** قابض قوي.

○ **الصبار (هلام):** مبرد ومرطب ومضاد للالتهابات (موضعي).

○ **الدردار الزلق (تحاميل أو مرهم):** مهدئ وملطف.

• **الناصور الشرجي:** (يتطلب علاجاً جراحياً عادة، الأعشاب داعمة)

○ **كمادات مطهرة:** منقوع البابونج أو الميرمية.

ثانياً: طرق الاستخدام العملية:

التركيز هنا على الأعشاب القابضة، المطهرة، المسكنة للألم، والمضادة للالتهاب، مع طرق تطبيق موضعية مباشرة.

1. هاماميليس (Witch Hazel) (قابض ومضاد للالتهاب)

• للحالات: البواسير، الشق الشرجي، التهاب المستقيم.

• طرق الاستخدام:

1. كمادات سائلة:

- اغمس قطعة من القطن أو الشاش في مستخلص هاماميليس السائل (غير المعطر) .
 - ضعها برفق على منطقة البواسير أو الشرج لمدة 5-15 دقيقة، عدة مرات يوميًا.
2. مناديل مبللة جاهزة:

- استخدام المناديل المبللة الطبية التي تحتوي على هاماميليس لتنظيف المنطقة بعد التبرز بدلاً من المناديل الجافة.

2.الصبار (الألوفيرا) (مهدئ، ملطف، مجدد للجلد)

- للحالات :الشق الشرجي، البواسير الملتهبة، التهاب المستقيم.
- طرق الاستخدام:



1. هلام طازج موضعي:

- استخراج الهلام الشفاف من ورقة صبار طازج.
- ضعه مباشرة وبعناية على الشقوق الشرجية أو البواسير المتورمة. مهدئ فوري ويقلل الحرقان والألم.

3.البلوط (قابض قوي جدًا)

- للحالات :البواسير المنتفخة والنازفة.

- طرق الاستخدام :

1. حمام مقعدي (Sitz Bath) مركز:

- اغلي حفنة من لحاء البلوط في لترين من الماء لمدة 15-20 دقيقة.
- صفي المغلي وأضيفه إلى ماء فاتر في حوض الاستحمام أو وعاء خاص.
- اجلس فيه لمدة 10-15 دقيقة. القابضيات القوية في البلوط تساعد على تقليص الأنسجة المنتفخة وتوقف النزيف البسيط.

4.الكركم (الكركمين) (مضاد للالتهاب)

• للحالات: التهاب المستقيم، البواسير الملتهبة.

• طرق الاستخدام:

1. مرهم موضعي:

- اخلط مسحوق الكركم مع قليل من زيت جوز الهند أو هلام الصبار لصنع عجينة.
- ضع العجينة برفق على المنطقة الخارجية. (احذر من البقع).

2. تحاميل (تحت إشراف صيدلي أو مختص):

- يمكن صنع تحاميل عشبية تحتوي على الكركم لدخول المستقيم ومكافحة الالتهاب الداخلي.

5. الدردار الزلق (Slippery Elm) (مهدئ ومغلف).

• للحالات: الشق الشرجي، التهاب المستقيم.

• طرق الاستخدام:

1. مرهم مهدئ:

- اخلط مسحوق الدردار الزلق مع قليل من الماء لصنع عجينة سميكة.
- ضعها على الشقوق الشرجية لتكوين طبقة واقية تعزز الشفاء.

6. آذريون (Calendula) (معالج للجروح، مضاد للالتهاب).

• للحالات: الشق الشرجي، البواسير، الناسور (للعناية بالجلد المحيط).

• طرق الاستخدام:

1. مرهم أو كريم جاهز:

- استخدم كريمًا أو مرهمًا جاهزًا من

عشبة الآذريون.

- ضعه برفق على المنطقة المصابة عدة مرات يوميًا لتعزيز التئام الجروح والشقوق.

7. الميرمية (مطهرة، قابضة).



- للحالات: التهاب المستقيم، العناية بالمنطقة بعد الجراحة.
- طرق الاستخدام:

1. حمام مقعدي مطهر:

- اغلي أوراق الميرمية في الماء لمدة 10 دقائق، ثم استخدم المنقوع المصفى في حمام مقعدي .



بروتوكول علاجي مقترح حسب الحالة

- للبواسير:
 - للانتفاخ والنزيف: كمادات هاماميليس +حمام مقعدي من البلوط.
 - للألم والالتهاب: هلام الصبار الموضعي + مرهم الكركم.
- للشق الشرجي:
 - للتنام الجروح: هلام الصبار المباشر + مرهم الآذريون +عجينة الدردار الزلق للحماية.
- لالتهاب المستقيم:
 - داخلياً: مستخلص الكركمين (كبسولات) لمكافحة الالتهاب من الداخل.
 - موضعياً: حمام مقعدي بالميرمية أو البابونج +تحاميل الكركم (إذا كانت متوفرة) .

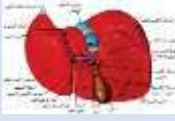
ملاحظات مهمة جداً لأمراض المستقيم والشرج الخطيرة:

- الناسور الشرجي:
 - هو اتصال غير طبيعي بين المستقيم والجلد المحيط بالشرج.

- لا يمكن علاجه بالأعشاب. العلاج يكون جراحياً في الغالبية العظمى من الحالات.
 - يمكن استخدام الأعشاب المطهرة (مثل حمامات الميرمية) للعناية بالمنطقة المحيطة ومنع العدوى الثانوية فقط، وليس لعلاج الناسور نفسه.
 - **السلالات (الحميات):**
 - هي زوائد في بطانة المستقيم.
 - الأعشاب لا تزيلها. يجب استئصالها جراحياً أو بالمتابعة لأن بعضها قد يتحول إلى سرطان.
 - يمكن استخدام الأعشاب المضادة للالتهاب (مثل الكركم) كإجراء وقائي عام لصحة القولون، ولكنها لا تعالج اللحميات الموجودة.
 - **سرطان المستقيم:**
 - الأعشاب ليست علاجاً. قد تستخدم بعض المركبات مثل الكركمين في بروتوكولات تكميلية تحت إشراف طبي صارم، ولكن العلاج الأساسي هو الجراحة والعلاج الكيماوي والإشعاعي.
- خُلاصة:** لأمراض المستقيم والشرح، نركز على:
- العلاج الموضعي المباشر (كمادات، مراهم، حمامات مقعدية).
 - استخدام القابضات (هاماميليس، البلوط) لتقليص الأنسجة.
 - استخدام المهدئات والملطفات (الصبار، الدردار الزلق) لترطيب وعلاج الشقوق.
 - استخدام مضادات الالتهاب (الكركم، الأذريون) .
- مع الفهم الواضح أن الحالات الهيكلية (الناسور) والأورام (اللحميات، السرطان) تتطلب تدخلاً طبياً متخصصاً ولا يمكن التعامل معها بالأعشاب وحدها.

الفصل التاسع

9 الكبد



أولاً: الأمراض والأعشاب:

- التهاب الكبد بأنواعه & الكبد الدهني & التليف الكبدي:



○ خرفيش الشوك - (Milk Thistle)

السيليمارين: (الملك بلا منازع لصحة الكبد، يحمي الخلايا ويعيد توليدها .

○ الخرشوف (الأرضي شوكي): منشط للمرارة ومحفز لإنتاج الصفراء، يحمي الكبد.

○ الكركم (الكركمين): يحارب الالتهاب والتليف في الكبد.

○ جذور الهندباء: منقية للكبد وتحفز تدفق الصفراء.

○ شيزاندر (Schisandra): من الطب الصيني، تحمي الكبد وتزيد مقاومته للإجهاد .

ثانياً: طرق الاستخدام العملية:

التركيز هنا على الأعشاب واقية الخلايا الكبدية، المجددة للكبد، المضادة للالتهاب والأكسدة، والمحفزة لإفراز الصفراء.

1. خرفيش الشوك - (Milk Thistle) (سيليمارين) (ملك أعشاب الكبد)

- للحالات: جميعها (التهاب الكبد بأنواعه، الكبد الدهني، التليف، التشمع).

- طرق الاستخدام:

1. مستخلص السيليمارين (كبسولات أو أقراص):



- هذا هو الشكل الأكثر فعالية لأن السيليمارين لا يذوب جيدًا في الماء. يؤخذ قبل الوجبات.



2. مسحوق البذور :

- يمكن طحن بذور النبات وتناول المسحوق مع الماء أو إضافته للسلطة. (فعالية أقل من المستخلص).

2. الجذور: الهندباء – (Dandelion Root) (منقي، منشط للكبد والمرارة)

- للحالات: الكبد الدهني، التهاب الكبد، كداعم أثناء التعافي.
- طرق الاستخدام :



1. شاي (منقوع) الجذور المحمصّة:

- حمص جذور الهندباء المجففة في الفرن حتى تصبح بنية داكنة، ثم انقع ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي لمدة 10 دقائق.
- اشربه قبل الوجبات لتحفيز تدفق الصفراء وتنقية الكبد.

3. الخرشوف – (Artichoke) (واق للكبد، منشط للمرارة)

- للحالات: الكبد الدهني، عسر الهضم الدهني، دعم وظائف الكبد.
- طرق الاستخدام:

1. مستخلص الأوراق (كبسولات):

- يؤخذ مع الوجبات، وخاصة الوجبات الدسمة. يحمي خلايا الكبد ويحسن من وظائفها.



2. شاي أوراق الخرشوف :

- انقع أوراق الخرشوف الجافة (وليس الثمرة) في الماء المغلي لمدة 10 دقائق واشربه.

4. الكركم (الكركمين) - (مضاد التهاب وأكسدة قوي)

- للحالات: التهاب الكبد، التليف الكبدي، الكبد الدهني.

طرق الاستخدام:

1. مستخلص الكركمين مع البيبيرين:

- يؤخذ مع الوجبات التي تحتوي على دهون. يحارب الالتهاب الأساسي في أمراض الكبد ويساعد على إبطاء التليف.

5. شيزاندرا) - (Schisandra) مقوية للكبد، مكافحة للإجهاد)

- للحالات: التهاب الكبد المزمن، إجهاد الكبد.

• طرق الاستخدام:

1. الصبغة أو الكبسولات:

- تستخدم في الطب الصيني التقليدي. تؤخذ بين الوجبات لحماية الكبد من السموم وزيادة مقاومته.



6. الأرقطيون – (Burdock Root) (مزيل للسموم من الدم)

- للحالات: أمراض الكبد المصحوبة بسمية في الدم (مثل حب الشباب المرتبط بالكبد).

• طرق الاستخدام:

1. شاي الجذور:

- اغلي جذور الأرقطيون المجففة لمدة 10-15 دقيقة، ثم اشرب المنقوع. يعمل على تنقية الدم مما يخفف العبء على الكبد.

بروتوكول علاجي مقترح حسب الحالة

- ل (الكبد الدهني، التهاب الكبد): خرفيش الشوك (قبل الطعام) + كركم (مع الطعام) + شاي الهندباء (قبل الطعام).

- ل (التليف، التشمع - كداعم): جرعات عالية من مستخلص خرفيش الشوك + كركم + شيزاندرا. (تحت إشراف طبي).



- لتنقية الكبد بشكل عام: خرفيش الشوك + **شاي الأرقطيون** أو الهندباء.

ملاحظات مهمة جدًا لأمراض الكبد الخطيرة:

- التليف الكبدي المتقدم والتشمع:

- في هذه المراحل، يجب استخدام الأعشاب بحذر شديد وتحت إشراف طبي مباشر. قد تتفاعل بعض الأعشاب مع الأدوية أو تؤثر على توازن electrolytes.

- أورام الكبد:

- الأعشاب ليست علاجًا للسرطان. قد تستخدم مركبات مثل السيليمارين أو الكركمين في بروتوكولات تكميلية للدعم ومكافحة الالتهاب، ولكن يجب أن يكون ذلك تحت إشراف طبي صارم وضمن خطة العلاج الأساسية (جراحة، علاج كيميائي... إلخ).

- فشل الكبد:

- هذه حالة طبية طارئة ومهددة للحياة.
- ممنوع منعا باتا العلاج الذاتي بأي أعشاب. يجب الرعاية في المستشفى فورًا. قد تكون بعض الأعشاب سامة للكبد في هذه الحالة المتقدمة.

مُلاحظة: للكبد، نركز على:

- الحماية المباشرة لخلايا الكبد (خرفيش الشوك) .
- مكافحة الالتهاب والتليف (الكركم)
- تحفيز تدفق الصفراء وتنقية الدم (الهندباء، الخرشوف، الأرقطيون) .
- زيادة قدرة الكبد على التحمل (شيزاندرا) .

مع التأكيد على أن الحالات المتقدمة (التليف الشديد، الأورام، الفشل الكبدي) تتطلب إشرافًا طبيًا متخصصًا ولا يمكن الاعتماد على الأعشاب وحدها مطلقًا.

الفصل العاشر

10 المرارة والقنوات الصفراوية

أولاً: الأمراض والأعشاب:

- حصى المرارة & التهاب المرارة:
 - جذور الهندباء: تحفز إنتاج وتدفق الصفراء (تستخدم بحذر إذا كانت الحصوات موجودة).
 - الخرشوف (الأرضي شوكي): منظم لتدفق الصفراء.
 - الخرفيش (Milk Thistle) يدعم وظائف الكبد التي تؤثر على جودة الصفراء.
 - النعناع الفلفلي: مضاد للتشنج، يريح القنوات.
 - الكركم: مضاد للالتهابات .

ثانياً: طرق الاستخدام العملية:

التركيز على الأعشاب المحفز لإفراز الصفراء من الكبد والمحفز لإفراز الصفراء من المرارة، والمضادة للالتهاب والتشنج.

1. جذور الهندباء – (Dandelion Root) (منشط قوي للمرارة)

- للحالات :حصى المرارة (للمساعدة في منع تكونها)، التهاب المرارة، عسر الهضم الدهني.
- طرق الاستخدام:

1. شاي (منقوع) الجذور:

- انقع ملعقة صغيرة من جذور الهندباء المجففة في كوب ماء مغلي لمدة 10-15 دقيقة.
- اشربه قبل الوجبات بـ 20 دقيقة لتحفيز إنتاج وتدفق الصفراء، مما يساعد على تنظيف المرارة.

2. الخرشوف – (Artichoke) (منظم لتدفق الصفراء، واق للكبد)



- للحالات: حصى المرارة، التهاب المرارة، عسر الهضم.
- طرق الاستخدام:

1. مستخلص أوراق الخرشوف (كبسولات):

- الشكل الأكثر فعالية. يؤخذ مع الوجبات، وخاصة الوجبات الدسمة، لتحفيز إفراز الصفراء وتحسين هضم الدهون.



2. شاي الأوراق:

- انقع أوراق الخرشوف الجافة في الماء المغلي لمدة 10 دقائق واشربه مع الوجبات.

3. النعناع الفلفلي - (مضاد للتشنج، طارد للريح)

- للحالات: مغص حصى المرارة، التهاب القنوات الصفراوية.
- طرق الاستخدام:

1. زيت النعناع الفلفلي (كبسولات معوية الطلاء):

- تؤخذ قبل الوجبات. تذوب في الأمعاء وتطلق الزيت الذي يساعد على إرخاء التشنجات في القنوات الصفراوية وتخفيف الألم.
- تحذير: لا تستخدم الزيت العطري مركزًا.



4. الكركم (الكركمين) - (مضاد التهاب، محفز خفيف للصفراء)

- للحالات: التهاب المرارة، التهاب القنوات الصفراوية.
- طرق الاستخدام:

1. مستخلص الكركمين مع البيبيرين:

- يؤخذ مع الوجبات. يساعد على تقليل الالتهاب في المرارة والقنوات الصفراوية.

5. خرفيش الشوك – (Milk Thistle) (واق للكبد، يدعم جودة الصفراء)

• للحالات: جميع أمراض المرارة (لأن صحة الكبد مرتبطة مباشرة بجودة الصفراء).

• طرق الاستخدام:

1. مستخلص السيليمارين (كبسولات):

- يؤخذ قبل الوجبات. يدعم وظائف الكبد، مما ينعكس إيجابًا على نوعية الصفراء ويقلل من فرصة تكون الحصوات.



6. عصير الليمون - (مذيب طبيعي للكولسترول)

• للحالات: حصى المرارة (للمساعدة في إذابة الحصوات الصغيرة القائمة على الكولسترول).

• طرق الاستخدام:

1. معلق الليمون وزيت الزيتون (تحت إشراف):

- امزج ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الطازج مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

• اشربه على الريق صباحًا. يست خدم بحذر ولا يناسب الجميع، وخاصة من لديهم حصوات كبيرة.



بروتوكول علاجي مقترح حسب الحالة

• لحصى المرارة (للوقاية وتفتيت الصغرى): شاي الهندباء (قبل الطعام) + مستخلص الخرشوف (مع الطعام) + عصير الليمون (على الريق).

• لالتهاب المرارة أو القنوات (كداعم): كركم (مع الطعام) + نعناع (كبسولات قبل الطعام للتشنج) + خرفيش الشوك (دعم الكبد).

ملاحظات مهمة جدًا لأمراض المرارة الخطيرة:

• انسداد القنوات الصفراوية:

○ هذه حالة طبية طارئة تسبب اليرقان (اصفرار الجلد) وألم شديد.

- ممنوع منعًا باتًا استخدام أي أعشاب محفزة للصفراء (مثل الهندباء أو الخرشوف). لأن ذلك قد يزيد الضغط behind الانسداد ويفاقم الألم وخطورة الالتهاب.
- العلاج يكون طبيًا فورًا (إزالة الانسداد بالمنظار أو الجراحة).
- التهاب المرارة أو القنوات الصفراوية الحاد:
 - يتطلب علاجًا طبيًا بالمضادات الحيوية وقد يتطلب استئصال المرارة.
 - يمكن استخدام الأعشاب المضادة للالتهاب والمضادة للتشنج (مثل الكركم والنعناع) كعلاج داعم فقط وبعد استشارة الطبيب، وليس كبديل عن العلاج الطبي.
- سرطان المرارة:

- الأعشاب ليست علاجًا. قد تستخدم بعض المركبات مثل الكركمين في بروتوكولات تكميلية تحت إشراف طبي صارم، ولكن العلاج الأساسي هو الجراحة والعلاج الكيماوي.

خُلاصة: للمرارة والقنوات الصفراوية، نركز على:

- تحفيز تدفق الصفراء بلطف (الهندباء، الخرشوف (في الحالات المزمنة وغير المسدودة).
 - إرخاء التشنجات (النعناع) لتخفيف الألم.
 - مكافحة الالتهاب (الكركم).
 - دعم الكبد (خرفيش الشوك) لتحسين جودة الصفراء.
- مع التحذير الشديد من عدم استخدام المحفزات الصفراوية في حالات الانسداد الحاد، واللجوء الفوري للطبيب في هذه الحالات الطارئة.



الفصل الحادي عشر

1 1 جدار البطن

أولاً: الأمراض والأعشاب

• الفتق بأنواعه: (لا توجد أعشاب لإصلاح الفتق، ولكنها قد تساعد في الأعراض المصاحبة)

○ أعشاب مضادة للالتهابات: مثل الكركم.

○ أعشاب لتحسين الهضم وتقليل الإجهاد: البابونج، الزنجبيل، النعناع (لتجنب الإمساك والانتفاخ الذي يزيد الضغط على منطقة الفتق).

ثانياً: طرق الاستخدام العملية:

التركيز على الأعشاب المضادة للالتهاب، المسكنة للألم، المحسنة للهضم، والمضادة للإمساك لتقليل الضغط على منطقة الفتق.

1. الزنجبيل (مضاد للالتهاب، محسن للهضم)

- للحالات: جميع أنواع الفتق (لتقليل الانتفاخ والغازات التي تزيد الضغط داخل البطن).
- طرق الاستخدام:

1. شاي الزنجبيل الطازج:

- ابشر قطعة صغيرة من الزنجبيل (2-3 سم) وأضفها إلى كوب ماء مغلي. اتركه لمدة 5-10 دقائق.
- اشربه قبل الوجبات بـ 20 دقيقة لتحسين حركة الجهاز الهضمي ومنع تراكم الغازات.

2. النعناع الفلفلي (مضاد للتشنج، طارد للريح)

- للحالات: الفتق الحجابي (للتخفيف من ارتجاع الحمض والانتفاخ)، الفتق البطني (لتخفيف التشنجات).
- طرق الاستخدام:

1. شاي النعناع:

- انقع أوراق النعناع الفلفلي الطازجة أو الجافة في الماء المغلي لمدة 5-10 دقائق.
- اشربه بين الوجبات (ليس على معدة فارغة شديدة) لإرخاء العضلات الملساء وتخفيف الانتفاخ.
- تحذير: قد يرخي العضلة العاصرة للمريء السفلية قليلاً، فإذا زاد من أعراض الارتجاع توقف عن استخدامه.



3. البابونج (مهدئ، مضاد للالتهاب والتشنج)

- للحالات: جميع أنواع الفتق (خاصة المرتبطة بالتوتر وعسر الهضم العصبي).
- طرق الاستخدام:

1. شاي البابونج المركز:

- انقع كيسين أو ثلاث ملاعق صغيرة من أزهار البابونج في كوب ماء مغلي لمدة 10-15 دقيقة.
- اشربه بعد الوجبات أو قبل الأكل بقليل لتهدئة الجهاز الهضمي والأعصاب.

4. بذور القطونة (Psyllium Husk) (لمنع الإمساك)

- للحالات: جميع أنواع الفتق (للمحافظة على ليونة البراز ومنع الإجهاد أثناء التبرز).
- طرق الاستخدام:

1. مسحوق مع الكثير من الماء:

- اخلط ملعقة صغيرة في كوب ماء كبير واشربه فوراً، ثم اشرب كوباً آخر من الماء.
- مهم جداً: يجب تناوله مع كمية كبيرة من السوائل لمنع انسداد الأمعاء.

5. الكركم (الكركمين) (مضاد التهاب طبيعي)

- للحالات: الفتق الملتهب أو المؤلم.

• طرق استخدام:

1. مستخلص الكركمين (كبسولات):

- يؤخذ مع الوجبات للمساعدة في تقليل الالتهاب حول الأنسجة المحيطة بالفتق.

6. الألوفيرا (مضاد للالتهاب، مهدئ)

- للحالات: الفتق الحجابي (لتهدئة التهاب المريء الناتج عن الارتجاع).

• طرق الاستخدام:

1. **شراب الألوفيرا النقي:**

- تناول ربع كوب من عصارة الألوفيرا الصافية على معدة فارغة صباحًا ومساءً.



بروتوكول علاجي مقترح لإدارة أعراض الفتق

1. لمنع الإمساك والانتفاخ (الأهم):

- بذور القطونة يوميًا مع الكثير من الماء.
- شاي الزنجبيل قبل الوجبات.
- شاي النعناع أو البابونج بعد الوجبات.

2. لتهدئة الالتهاب والألم:

- كركم مع الوجبات.
- ألوفيرا على الريق (للحالات المرتبطة بالارتجاع).

ملاحظات مهمة جدًا حول الفتق:

- العلاج النهائي هو جراحي:
 - الأعشاب لا يمكنها إغلاق الفتق. هي فقط تدير الأعراض. الإصلاح الجراحي هو الحل الدائم لمنع حدوث اختناق الفتق.

• اختناق الفتق: (Strangulation)

- هي حالة طبية طارئة عندما ينحسر الفتق ولا يصل إليه الدم.
- الأعراض: ألم شديد مفاجئ، احمرار، غثيان، قيء، عدم القدرة على إرجاع الفتق إلى مكانه.
- ممنوع استخدام أي أعشاب مسهلة أو مسكنة في هذه الحالة. التوجه إلى الطوارئ فوراً.

• الفتق الحجابي:

- يركز العلاج العشبي هنا على السيطرة على ارتجاع المريء (كما ناقشنا في جزء المريء) باستخدام DGL وهو اختصار لـ **DEGLYCYRRHIZINATED LICORICE**، وبالعربية: عِرْق السُّوس مُنْزَع الجليسيرهيزين، الألويفرا، والبابونج لتقليل الضرر الناتج عن الحمض.

خُلاصة: للفتق، نركز على:

- الحفاظ على براز لين (بذور القطونة) لمنع الإجهاد.
 - تقليل الغازات والانتفاخ (الزنجبيل، النعناع، البابونج) .
 - السيطرة على الارتجاع الحمضي (للحجابي) .
 - تقليل الالتهاب (الكركم).
- مع التأكيد على أن هذه إجراءات مساعدة، وأن الاستشارة الجراحية ضرورية لتقييم الحالة وتحديد إذا كانت هناك حاجة للعملية.

أتمنى أن يكون هذا التلخيص مفيداً لك في رحلتك لاستكشاف طب الأعشاب. تذكر دائماً أن الاعتدال والمشورة الطبية هما أساس السلامة .

جدول الأعشاب الطبية للجهاز الهضمي

اسم العشبة	التعريف (المنشأ والوصف)	طرق المعالجة الرئيسية
القرنفل	براعم زهرة مجففة من شجرة استوائية. موطنه إندونيسيا، مشهور بخصائصه المخدرة والمطهرة.	موضعي: مسحوق أو زيت مخفف على اللثة. غسول للفم: منقوع مائي.
الميرمية	عشبة متوسطة ذات أوراق خضراء رمادية. تستخدم كمطهر وقابض قوي.	غسول للفم: مغلي الأوراق. شاي: منقوع الأوراق الجافة.
الزعرور	عشبة عطرية شائعة في حوض المتوسط. مضاد حيوي طبيعي قوي.	غسول للفم: مغلي الأوراق. شاي: منقوع الأوراق الجافة.
النيم (النيم)	شجرة هندية مقدسة في الـ "أيورفيدا". جميع أجزائها (أوراق، سيقان) تستخدم كمطهر.	معجون أسنان: مسحوق الأوراق. غسول للفم: منقوع الأوراق.
بلسم الليمون (Melissa)	عشبة من فئة النعناع ذات رائحة الليمون. مهدئة للأعصاب ومضادة للفيروسات.	شاي: منقوع الأوراق الجافة. زيت موضعي: (مخفف جدًا) للهربس.
جذور الخطمي (Marshmallow)	عشبة موطنها أوروبا، جذورها غنية بمادة "الصمغ" المهدئة للأغشية المخاطية.	شاي: منقوع الجذور في ماء بارد (لا يغلى) لاستخلاص الصمغ.
العرقسوس (DGL) وهو اختصار: DEGLYCYRRHIZINATED، وبالعبارة: عرق السوس مُنرَع الجليسيرهيزين. شاي: منقوع الجذور (للحلق فقط).	جذور عرق السوس، لكن الشكل المُزال منه (Glycerrhizin) هو الآمن للمعدة.	مضغ: أقراص DGL وهو اختصار لـ DEGLYCYRRHIZINATED، وبالعبارة: عرق السوس مُنرَع الجليسيرهيزين. شاي: منقوع الجذور (للحلق فقط).
حشيشة القنفذ (Echinacea)	نبات أمريكي شمالي، جذوره وأزهاره محفزة قوية للمناعة.	صبغة: مستخلص كحولي. شاي: منقوع الجذور/الأزهار.
البابونج	زهرة بيضاء صغيرة تشبه الأقحوان. مهدئة للجهاز الهضمي والأعصاب ومضادة للتشنج.	شاي: منقوع الأزهار الجافة. كمادات: مغلي مركز.
الزنجبيل	جذامير (ريزومات) نبات استوائي. من أفضل العلاجات للغثيان ومحفز للهضم.	شاي: مغلي أو منقوع شرائح طازجة. مسحوق: في الطعام. طازج: مخلل أو معصور.

داخلي: شرب الهلام النقي. موضعي: وضع الهلام مباشرة على الجلد أو الفم.	نبات صحراوي، الهلام الداخلي لأوراقه مهدئ ومرطب قوي للجلد والأغشية المخاطية.	عصارة الألويفرا (الصبار)
مسحوق: في الطعام (مع الفلفل الأسود وزيت لامتناس أفضل). كبسولات: مستخلص الكركمين.	جذور نباتية برتقالية اللون من آسيا. المادة الفعالة (الكركمين) مضادة للالتهابات بشدة.	الكركم (الكركمين)
عجينة: خلط المسحوق مع الماء وتناوله. كبسولات.	شجرة أمريكية شمالية، اللحاء الداخلي يتحول إلى مادة هلامية مهدئة عند مزجه بالماء.	الدردار الزلق (Slippery Elm)
شاي: منقوع الأوراق. كبسولات معوية الطلاء: لوصول الزيت إلى الأمعاء.	هجين بين النعناع المدب والمائي. زيت المنثول مضاد للتشنج وطارد للريح.	النعناع الفلفلي
شاي: مغلي أو منقوع البذور المسحوقة.	نبات بذوره ذات نكهة عرق السوس. طارد للريح ومضاد للتشنج.	الشمر
كبسولات/أقراص: مستخلص البذور. شاي: منقوع البذور المسحوقة (فعالية أقل).	نبات شوكي أرجواني الزهور. المادة الفعالة (سيليمارين) في البذور تحمي الكبد وتجدد خلاياه.	خرفيش الشوك (Milk Thistle)
شاي/منقوع: من أوراق الخرشوف الجافة. مستخلصات سائلة.	نبات متوسطي، أوراقه (وليس القلب) هي المستخدمة طبيياً لتحفيز إنتاج الصفراء وحماية الكبد.	الخرشوف (الأرضي شوكي)
شاي: مغلي الجذور المحمصبة. صبغة: مستخلص كحولي.	نبات شائع، جذوره المرة منشطة للكبد وتحفز تدفق الصفراء.	جذور الهندباء
كبسولات: مستخلص الصمغ. شاي: مع الحليب في الطب التقليدي.	صمغ راتنجي مجفف من شجرة في الهند والشرق الأوسط. مضاد قوي للالتهابات (للكولون والمفاصل).	البوسويلية (اللبان)
موضعي فقط: كمادات سائلة جاهزة على البواسير.	شجيرة أمريكية شمالية، مستخلص لحائها وأوراقها قابض ومضاد للالتهابات.	هاماميليس (Witch Hazel)

ملاحظات مهمة للاستخدام الآمن:

1. التشخيص أولاً: لا تستخدم الأعشاب للتشخيص الذاتي لأمراض خطيرة مثل السرطان أو الالتهابات الحادة.
2. الجرعة والجودة: مصدر الأعشاب وجودتها أمر بالغ الأهمية.
3. التفاعلات: استشر طبيبك إذا كنت تتناول أدوية أخرى، فبعض الأعشاب (كالكرم والزنجبيل) قد تتفاعل معها.
4. الحالة الخاصة: المرأة الحامل والمرضعة والأطفال فئات تحتاج لحذر إضافي.



خاتمة الكتاب: بين حكمة الطبيعة وحكمة الطبيب

أيها القارئ الكريم،

بين يديك الآن كنز من المعرفة العشبية التي اختبرتها الأمم عبر القرون، وراكمتها التجارب جيلاً بعد جيل. لقد منحناك مفاتيح لخزائن الشفاء الطبيعية، ولكن نؤكد أن هذه المفاتيح لا تغني عن حامل المفاتيح الخبير، وهو الطبيب المختص.

لماذا نصر على هذه الخاتمة؟

لأننا نؤمن بأن: الطبيب هو حارس صحتك الأول

- هو من يشخص المرض بدقة قبل وصف العلاج
- هو من يعرف تفاعلات الأعشاب مع الأدوية الأخرى
- هو من يحدد الجرعة المناسبة لحالتك الخاصة
- هو من يتابع تطور حالتك ويعدل الخطة العلاجية

الأعشاب... ليست حلاً سحرياً لكل حالات

- هناك حالات طارئة تحتاج تدخلاً جراحياً فوراً
- هناك أمراض مزمنة تحتاج أدوية كيميائية دقيقة
- هناك أوضاع خاصة (كالحمل والإرضاع والطفولة) تحتاج حذراً مضاعفاً

• هناك تفاعلات دوائية قد تكون خطيرة

وصيتنا الأخيرة لك:

1. لا تشخص نفسك بنفسك -فما تعتقد أنه عسر هضم قد يكون قرحة، وما تظنه غازات قد يكون انسداداً معوياً

2. لا توقف أدويةك الموصوفة واستبدلها بالأعشاب دون مشورة طبية

3. استشر طبيبك قبل البدء بأي علاج عشبي، خاصة إذا كنت:

○ تعاني من أمراض مزمنة

○ تتناول أدوية منتظمة

○ حامل أو مرضعة

○ طفلاً أو مسناً

4. انتبه لإشارات الخطر -مثل:

○ نزيف غير طبيعي

○ ألم شديد مفاجئ

○ ارتفاع حرارة مستمر

○ فقدان وزن سريع

العلاقة المثلى: تكامل لا تعارض

نحن لا نضعك أمام خيار بين الطب الحديث والعلاج الطبيعي، بل ندعوك إلى الجمع بين حكمة الطبيعة ودقة العلم. ليست المعركة بين الأعشاب والأدوية، بل المعركة الحقيقية هي ضد المرض... بكل الأسلحة المتاحة.

كلمة أخيرة:

لقد قدمنا لك في هذا الكتاب خريطة للكنوز، لكن الطبيب هو دليل الرحلة. خذ بيد الحكمتين: حكمة الأرض التي تنبت الشفاء، وحكمة العقل الذي يرسم خطة العلاج.

العالم بالداء.. هو الأقدار على وصف الدواء، "وما أوتيتُم من العِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا"

د. سعد جبر

هذا الكتاب

هذا الكتاب: دليلك الشامل لصحة الجهاز الهضمي بين يديك

هذا الكتاب يُعد موسوعة عملية شاملة تجمع بين:

- حكمة الطب التقليدي في استخدام الأعشاب
- أحدث الأبحاث العلمية حول فعاليتها
- تطبيقات عملية سهلة التطبيق في الحياة اليومية

ماذا يقدم لك هذا الكتاب؟

- تشخيص مبسط لأمراض الجهاز الهضمي من الفم إلى الشرج
- وصفات عشبية مجربة من مختلف cultures الطبية
- جداول واضحة توضح العشبة المناسبة لكل حالة
- طرق استخدام آمنة مع تحديد الجرعات والتحذيرات
- تكامل مثالي بين العلاج الطبيعي والطبي

لماذا هذا الكتاب مختلف؟

لأنه لا يكتفي بسرد المعلومات، بل يقدم:

- بروتوكولات علاجية متكاملة
- نصائح وقائية لمنع عودة الأمراض
- تحذيرات واضحة للحالات الطارئة
- توازن حكيم بين الطب البديل والحديث

هذا الكتاب ليس مجرد مرجع طبي، بل رفيق رحلتك نحو صحة دائمة.

المراجع العامة والمتخصصة

أولاً: المراجع العربية

كتب عربية أساسية:

1. "الطب النبوي" لابن القيم الجوزية - دار المنهاج للنشر والتوزيع.
2. "القانون في الطب" لابن سينا - تحقيق وتحقيق عدة دور نشر.
3. "التصريف لمن عجز عن التأليف" لأبو القاسم الزهراوي - دار الكتب العلمية.
4. "الأعشاب دواء لكل داء" للدكتور عبد الباسط محمد السيد - دار المعرفة.
5. "الشفاء بالطعام والعلاج بالأعشاب" للدكتور محمد عبد الله محمد - دار الرشيد.

مواقع عربية موثوقة:

1. المكتبة الطبية العربية: (ArabMedMag.com) تحتوي على أبحاث ومقالات محكمة.
2. موقع الدكتور عبد الباسط محمد السيد: متخصص في العلاج بالأعشاب والطب البديل.
3. مجلة "الطب البديل" الصادرة عن دار اليقين للنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع الإنجليزية (العالمية)

كتب أساسية: (References)

1. "Adaptogenic Herbs: Principles and Use in Clinical Medicine" by A. Panossian & G. Wikman.
2. "The Complete German Commission E Monographs: Therapeutic Guide to Herbal Medicines" - American Botanical Council.
3. "Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects" (2nd edition) by Iris F. F. Benzie & Sissi Wachtel-Galor (CRC Press).
4. "Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine" by Kerry Bone & Simon Mills.
5. "The Essential Guide to Herbal Safety" by Simon Mills & Kerry Bone.

مواقع ودوريات علمية عالمية:

1. PubMed قاعدة البيانات البيولوجرافية الرئيسية للمؤلفات الطبية والحيوية. (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed)

2. **American Botanical Council** (www.herbalgram.org) مصدر ممتاز للمعلومات القائمة على الأدلة حول الأعشاب.

3. **World Health Organization (WHO) Monographs on Selected Medicinal Plants**: وثائق معترف بها عالمياً.

4. **The Cochrane Library**: لمراجعات الأبحاث المنهجية حول فعالية العلاجات.

ثالثاً: المراجع الصينية (الكلاسيكية والحديثة)

كتب كلاسيكية (أساسية في الطب الصيني التقليدي):

1. **"The Yellow Emperor's Classic of Medicine" (《黄帝内经》 Huángdì Nèijīng)**: النص الأساسي النظري للطب الصيني التقليدي.

2. **"Shen Nong Ben Cao Jing" (《神农本草经》 Shénnóng Běncǎo Jīng)**: أقدم كتاب صيني عن الأعشاب الطبية.

3. **"Compendium of Materia Medica" (《本草纲目》 Běncǎo Gāngmù) Li Shizhen**: موسوعة ضخمة من عهد سلالة مينغ، لا تزال مرجعاً أساسياً.

كتب ومواقع حديثة (باللغة الإنجليزية):

1. **"Chinese Herbal Medicine: Materia Medica"** by Dan Bensky, Steven Clavey, & Erich Stoger: يعتبر "الكتاب المقدس" في علم الأدوية العشبية الصينية للدارسين الناطقين بالإنجليزية.

2. **"The Foundations of Chinese Medicine"** by Giovanni Maciocia: كتاب رائد في نظريات الطب الصيني التقليدي.

3. **Journal of Chinese Medicine** (www.jcm.co.uk): مجلة محكمة باللغة الإنجليزية تقدم أبحاثاً في مجال الطب الصيني التقليدي.

4. **Chinese Pharmacopoeia (《中国药典》)**: الوثيقة الرسمية التي توفر معايير للأدوية (بما في ذلك الأعشاب) في الصين.

الدعاء

السؤال

أريد معرفة أدعية الشفاء التي يقولها المريض وما يقوله أهل المريض في حالة عدم تمكنه من الدعاء والرقية الشرعية؟. جزاكم الله خيرا

الإجابة

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله وصحبه، أما بعد:

فالرقية الشرعية جعلها الله عز وجل سبباً للشفاء بإذنه تعالى، وقد وردت أحاديث كثيرة جداً في بيان كيفية الرقية الشرعية.

وخير ما يستشفى به كتاب الله عز وجل، وقد أرشدنا النبي صلى الله عليه وسلم إلى قراءة المعوذتين والفاتحة على المريض، وإن كان القرآن كله شفاء. كما قال الله عز وجل: **وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ (الإسراء: 82)**.

إلا أن هذه السور أرحى في حصول المقصود إن شاء الله، وأما الأدعية من السنة فكثيرة منها: قوله صلى الله عليه وسلم: **أذهب البأس رب الناس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقماً**. رواه البخاري ومسلم.

ومنها: قوله صلى الله عليه وسلم لعثمان بن أبي العاص لما اشتكى إليه وجعاً يجده في جسده فقال له صلى الله عليه وسلم: **ضع يدك على الذي تألم من جسدك وقل: بسم الله ثلاثاً ...** وقل سبع مرات: **أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر**.

ومنها: ما رواه أبو داود عن أبي الدرداء قال: **سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: من اشتكى منكم شيئاً أو اشتكاه أخ له فليقل: ربنا الله الذي في السماء تقدس اسمك، أمرك في السماء والأرض كما رحمتك في السماء، اجعل رحمتك في الأرض، اغفر لنا حوبنا وخطايانا أنت رب الطيبين أنزل رحمة من رحمتك وشفاء من شفائك على هذا الوجع فيبرأ**.

ويمكن الأخ السائل أن يرجع إلى بعض الكتب المعتمدة من كتب الأذكار والأدعية مثل: صحيح الكلم الطيب للشيخ الألباني، وحصن المسلم للقحطاني ففيهما شيء كثير من الأدعية الصحيحة. والله أعلم.

منقول من موقع اسلام ويب

<https://www.islamweb.net/ar/fatwa/19900/%D8%A3%D8%B0%D9%83%D8%A7%D8%B1-%D9%88%D8%A3%D8%AF%D8%B9%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%B4%D9%81%D8%A7%D8%A1-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B1%D8%A2%D9%86-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%86%D8%A9>

فهرس محتويات الكتاب

- مقدمة: عودة إلى حكمة الأرض
- الفصل الأول: الفم (يشمل الشفاه، الأسنان، اللسان)
- الفصل الثاني: البلعوم
- الفصل الثالث: المريء
- الفصل الرابع: المعدة
- الفصل الخامس: الاثنا عشر
- الفصل السادس: الأمعاء الدقيقة
- الفصل السابع: الأمعاء الغليظة / القولون
- الفصل الثامن: المستقيم والشرج
- الفصل التاسع: الكبد
- الفصل العاشر: المرارة والقنوات الصفراوية
- الفصل الحادي عشر: جدار البطن
- فصل خاص: جرثومة المعدة - العدو الخفي في أعماق الجهاز الهضمي
- خاتمة: بين حكمة الطبيعة وحكمة الطبيب
- المراجع
- الدعاء

من مؤلفات الدكتور سعد جبر

المسلسل	اسم الكتاب	نبذة عن الكتاب
1	أحاديث الحب النبوية	حديثا عن الحب النبوي مع التخريج والشرح 40
2	الأربعين الخيرية	حديثا تبدأ بكلمة "خيركم" مع التخريج والشرح 40
3	"خواطر مسجدية" السيرة	دروس مسجدية مختصرة من السيرة النبوية
4	خواطر مسجدية "التفسير"	دروس مسجدية في تفسير الآيات التي تتلى كثيرا في الصلوات
5	مختصر أحاديث الأدب النبوي	اختصار كتاب الأدب النبوي للدكتور فيصل البعداني يحوي 50 حديثاً
6	شرح الأربعين العلمية	شرح أربعين حديثا في فضل العلم والعلماء
7	مشكلات وحلول من حياة الرسول ﷺ	استخلاص حلول للمشكلات من السيرة النبوية
8	هل يحل القرآن مشكلتي؟	خمسون مشكلة حياتية: توضيح الأسباب والحلول من القرآن
9	من أجل أن تزهو الروح	كتاب عن فلسفة البلاء والابتلاء هندسة النفس في ظل الابتلاءات
10	السبعة الكبار	تعريف مختصر بالصحابة السبعة أكثر رواية للحديث النبوي

المسلسل	اسم الكتاب	نبذة عن الكتاب
11	الأربعين النبوية	حديثنا نبويا عن شخص النبي ﷺ 40
12	خاطرة للتراويح 30	كلمات مختصرة في شرح آيات وأحاديث تخص شهر رمضان
13	خمسون رسالة للإمام	رسائل مختصرة تجعل من كل إمام، إمام عصره
14	لطائف وفرادى قرآنية	تأملات في عجائب مطالع السور القرآنية (في المراجعة النهائية)
15	الإعلام المفقود في التعليم	نقد وحلول لواقع التربية الإعلامية في مجال التعليم
16	الذكاء الروحي	مختصر الحياة الروحية معوقات ومغذياتها
17	الذكاء الاصطناعي وأطفالنا	مستقبل الأبناء مع الذكاء الاصطناعي وكيف نوجههم
18	الصبر الإداري	يتحدث عن الصبر في مجال العمل والوظيفة ونقل الخبرات
19	الأسر المنتجة تمكين وإبداع	مشروع مدروس لتيسير حياة الأسر التي تعمل وتنتج من البيت 100
20	حرب المخدرات	أفكار شعبية لمكافحة المخدرات والقضاء عليها في الجزائر
21	المدرب الجديد وإذابة الجليد	ألعاب وتمارين تدريبية تعاون المدربين الجدد
22	تسويق المشاريع غير الربحية	كتاب مهم جداً لتسويق المشاريع غير الربحية باحتراف
23	وداعاً للبطالة	محاورة البطالة وفتح طرق مشاريع نوعية صغيرة أمام الشباب
24	دليلك إلى الدخل القليل الدائم	استدامة الدخل والحفاظ على المدخرات وتأمين المستقبل
25	مصانع الإنسان	سر التراتبية الأسرية التي تصنع القديسين والطغاة (في المراجعة)
26	صفحة ستغير حياتك 25	عادة متنوعة تضمن لك خير الدنيا والآخرة وتغيرك بسهولة 25
27	ديون "قوافل" شعر	ديواني الشعري الأول
28	أسرار الكتابة الدرامية	كتاب لا يستغني عنه كاتب أو مؤلف يبسط تحويل الأفكار إلى دراما
29	هل تريد أن تؤلف كتاباً؟	نصائح من خبراء الكتابة والمؤلفين لتصبح كاتباً ومؤلفاً مرموقاً
30	كيف تمطر سحابة فكرك؟	كتاب عن الإبداع وكيفية تحويل الأفكار لمشاريع ومنتجات
31	التمكين والشراكة	دليل ربط المؤسسات الأفريقية بالمنظمات الدولية
32	مش قد الشيلة؟	كتاب عن خطورة الإهمال في تحمل المسؤولية
33	حكايات مؤثرة	قصص مؤثرة مجموعة من الانترنت
34	حبات من سنبله الفجر	المجموعة القصصية الأولى، قصص قصيرة مميزة من تأليني
35	الرد على الشيخ الددو	رد على الشيخ الددو فيما لم يفعله النبي صلى الله عليه وسلم
36	خطب الحيوان الغريب	مجموعة خطب لأحد الحيوانات الغريبة وتحليلها بأسلوب فكاهي
37	بروتوكول المبادرات المجتمعية	دليل شامل لتصميم وتنفيذ مبادرات المسؤولية المجتمعية الفعالة

المسلسل	اسم الكتاب	نبذة عن الكتاب
38	توني بليز - المندوب السامي الجديد	إعادة تشكيل الشرق الأوسط تحت غطاء الاستشارات الحديثة
39	الخرس الأسري	المشكلة والحل
40	الجزائر وحزام السافانا	دراسة جغرافية اقتصادية
41	دليلك لاستثمار عقاري ناجح	دليلك المختصر لاستثمار عقاري ناجح
42	أزمة ثقة	بين الممولين والمشاريع - كيف تكسب ثقة المستثمرين؟
43	الرجل النعجة	سيميائية الاستسلام وضياع القوام في الأسرة والمجتمع
44	ست ستات من غير رجل	كتاب عن أغرب وأخطر أنواع النساء (في غرفة التحرير)
45	انستجرام الإمام	تحويل أقوال ابن القيم للوحات فنية رقمية للنشر على إنستغرام
46	حفلة تفكيرية	الإبداع والعبقرية في توظيف قوة التفكير التشاركي
47	30 يوم حاسمة	كتاب عن إدارة المشاريع في مراحلها الأولى
48	جيل زد	كتاب عن جيل زد
49	مصحفي ورحلة العودة إليه	كتاب عن العلاقة مع القرآن الكريم
50	زواج بنات النبي ﷺ	كتاب عن زواج بنات النبي ﷺ
51	البوصلة	لمرحلة ما بعد طوفان الأقصى
52	سبع عجاف	تحليل شخصيات سبعة رؤساء بالمنطقة العجفاء
53	بوصلة القلوب	دليل الإمام لفهم المصلين وخلق مجتمع متآلف بالمسجد
54	رحلة المتوكلين	30 محطة ننقلنا من التواكل والكسل إلى اليقين والعمل
55	الإطار القيمي للأسرة	الدستور التربوي لسلوكيات الأبناء في الأسرة الواعية المسلمة
56	ملخص خمس كتب	خمسة كتب للتطوير والنجاح والقوة والإبداع والتحكم وفهم المتغيرات
57	الجامعة وصناعة الوعي المجتمعي	استثمار رأس المال المعرفي لإعداد قادة الوعي الجدد
58	كود التأثير	رحلتك لصناعة الأثر الحقيقي في العالم الرقمي
59	رسائل متبادلة مع جيل زد	Z حوار عابر للزمن مع جيل زد
60	سفر التكوين السياسي	كتاب يشرح ويقدم ويوضح دبلوم التدريب السياسي
61	دبلوم التدريب السياسي	عشر مقررات تدريبية وكتاب يشرح الدبلوم
62	وعن الرضا قالوا	عن منزلة الرضا وكيف نصل لدرجة رضي الله عنهم ورضوا عنه
63	الكرب والدعاء	أدعية تقوي المسلم في مواجهة أي كرب في هذه الحياة الصعبة
64	مسرحية دمي	مسرحية عن قصة مسرح الدمى وواقع المجتمع

المسلسل	اسم الكتاب	نبذة عن الكتاب
65	أعشاب الجهاز الهضمي	مجموعة أعشاب تداوي مجموعة أمراض مع طرق الاستخدام
66	لماذا ننشغل بالسياسة ؟	تعريف للسياسة لماذا ؟ وكيف ؟
67	الذكاء التسويقي	فن إدارة بيانات الأسواق
68	أسرار النجاح في المشاريع الصغيرة	تأسيس وإدارة وتمويل المشاريع الصغيرة والمتوسطة
69		التدفقات النقدية في المشاريع الصغيرة والمتوسطة
70	الدعاة وفضائح إبستين	كيف يتعامل دعاة الإسلام مع فضائح ابستين
71	ببساطة كيف تصنع الثروات ؟	تلخيص لموضوع بناء الثروة آليات ومحاذير
72	في بيتنا سؤال ؟	كيف نسأل ونجيب أبناءنا في زمن الانفتاح
73	حكاية القائد البطيء	تطبيقات عملية لحل معضلة استدامة الشركات
74	القيادة التحويلية	بالمؤسسات غير الربحية
75		عوامل نجاح وفشل مشاريع التعليم الإلكتروني
76		دبلوم القيادة الميدانية بالمنظمات غير الربحية
77	حظيرة الخنازير الغربية	
78	أسرار النجاح في المشاريع الصغيرة	
79	هل تعريف كيف تصلي عليه ؟	ﷺ
80	إعداد التقارير الإدارية باحترافية	
81	شحاذ الإشارة -	عبقرية الإدارة والتسويق في المكان الخطأ
82	حين يسجد الكون ..	نظرات جديدة في آيات السجود بالقرآن الكريم
83		سر السعادة الإحسان إلى الخلق

saadjabr@gmail.com للتواصل وطلب أي كتاب من د. سعد جبر - الجزائر : 00213673956106 -

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ