**علاج القولون العصبي بالأعشاب**



**القولون**

**القولون هو الاسم الثاني للأمعاء الغليظة، والتي تأخذ مكاناً في نهاية التجويف البطنيّ من الجهة اليمنى، إلى أسفل الأضلاع، وحتى يصل إلى نهاية الحوض باتجاه اليسار، وتتكوّن هذه الأمعاء من العضلات الطوليّة، والعضلات الدائرية، حيث تتقلّص نتيجة نوعية الأطعمة التي يتناولها الشخص، بالإضافة إلى كمّية الطعام، والأوامر التي تصله، وأصبح مرض القولون من الأمراض المنتشرة بشكل كبير في وقتنا الحاضر، ويشار إلى أنّه يلازم هذا المرض مشاكل الغازات التي تسبّب الانتفاخ، ممّا يؤدّي إلى شعور بالوجع والتعب الشديد، لذلك سنقدّم لكم في هذا المقال عدة معلومات عن القولون من حيث الأسباب، وطرق حلها بالأعشاب.**

**ما هو القولون العصبي**

 **وظيفة القولون هي امتصاص الماء وبعض المواد الغذائية، إضافةً إلى تحليله لبعض المواد غير العضوية، ويعاني الكثير من الناس من مشاكل واضطرابات هضمية، وأحد أكثر هذه المشاكل انتشاراً هي القولون العصبي ويحدث لأسباب وعوامل مختلفة تتعلّق بتناول أطعمة معيّنة تساعد على تهيّج القولون، واضطرابات نفسيّة كالتوتر إضافةً إلى الإصابة بأمراض أخرى وتحديداً النزلات المعوية نتيجة نوع محدد من البكتيريا.**

 **الأعراض**

**أمّا الأعراض أو العلامات التي تدلّ على الإصابة بالقولون فهي عديدة وأبرزها الشعور بالمغص وما يصاحبه من انتفاخات بطنية، والتعرّض للإصابة بإسهال أو إمساك إضافةً إلى ظهور مخاط في براز المصاب، وفقدان الشهية بشكل كبير.**

**أسباب مرض القولون**

 **النظام الغذائي السيئ مثل تناول كميات كبيرة من الفلفل الحارّ، والشطّة، والبقوليات، والأطعمة المقليّة، بالإضافة إلى المشروبات الكحولية، والوجبات الدسمة والسريعة. التوتر والانفعال المستمر حيث يؤدي إلى تفاقم مرض القولون. الإصابة ببعض الأمراض التي تنشر البكتيريا في منطقة القولون ومنها النزلات المعوية. عدم مضغ الطعام بشكل جيد. شرب كميات كبيرة من المشروبات التي تحتوي على الكفايين مثل القهوة والشاي. شرب المشروبات الغازية بكميات كبيرة، حيث إنّها تحتوي على غاز ثاني أكسيد الكربون ممّا يسبب بانتفاخ منطقة البطن**.

**العلاج بالأعشاب**

 **عادةً ما يتمّ علاج القولون العصبيّ أو التخفيف من حدّته عن طريق استخدام مجموعة من العلاجات والأعشاب الطبيعيّة ومن أهمّها ما يلي:**

 **النعناع:**

 **يحتوي على مجموعة من الزيوت الطيارة والتي تساعد على تهدئة القولون من خلال استرخاء عضلاته.**

 **الكراويا:**

 **يساعد على التخفيف من انتفاخات القولون العصبي؛ لأنه يحتوي على مواد مضادة للانتفاخ.**

 **اليانسون:**

**وهو من أكثر الأعشاب التي تساعد على تهدئة المشاكل العصبية كالتوتر، وبالتالي يخفّف من أعراض أو مضاعفات القولون.**

 **الحلبة:**

**تشتهر الحلبة بكونها من أهم المليّنات التي تسهل حركة الأمعاء، وقد أجريت العديد من الأبحاث العلمية على الحلبة وتأثيرها على مرض القولون العصبي، وأثبتت هذه الأبحاث أن تناول مغلي الحلبة يساعد في التخلص من مخاط القولون ويسهل عملية الإخراج، فمغلي الحلبة يساعد في التخلص من الإمساك**

 **الشمر:**

**فهو يخفّف من الألم الناتج عن مرض القولون العصبي، وتحديداً إذا ما تم تناوله بعد غلي ثماره.**

**الزنجبيل:**

**تفيد الدراسات العلمية أن الريزومات التي يحتوي عليها الزنجبيل من المكونات الفعالة التي تعالج مشكلة القولون، كما أن تناول الزنجبيل المغلي يساعد في تحسين المزاج والصحة بشكل عام**.

 **الروحب:**

 **هي عشبة تنمو في مناطق معينة من اليمن والمملكة العربية السعودية، وتستخدم في علاج كافّة المشاكل المتعلقة بالمعدة والبطن من انتفاخات وغازات، إضافةً إلى تأثيرها القوي على القولون بحيث تعمل على إيقاف تطور وتضاعف أعراضه، وتحديداً إذا ما تم استخدامها على شكل عيدان مجفّفة أو يمكن طحنها وخلطها مع العسل أو تناولها على شكل كبسولات.**

 **بذور الكتان:**

 **تحتوي هذه البذور على مجموعة من العناصر الغذائية التي تساعد على تهدئة القولون وتحديداً المعادن، لذلك ينصح الأطباء أنْ يتناول المصاب بالقولون ملعقة كبيرة من زيت بذرة الكتان، بحيث يعمل على جعل البراز أكثر ليونة. في حال عدم الاستفادة من هذه الأعشاب بكونها لم تخفّف عنك من الألم، فالأفضل هو الذهاب إلى الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة، بحيث يتمّ من خلالها التأكد من عدم وجود أمراض خطيرة تزيد من الألم إضافةً للقولون.**

**العسل:**

 **تناول ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي بعد تناول الوجبات الثلاث الرئيسية**

**الشوفان:**

 **وضع ملعقتين كبيرتين من الشوفان، وكوب من الماء في قدر على النار، والتحريك حتى ينضج الخليط، ثم رفعه عن النار، وتركه حتى يبرد قليلاً، ثم تناوله مرتين يومياً**

**البابونج:**

**خلط ملعقة كبيرة من البابونج المطحون، وملعقة صغيرة من الليمون المعصور بداخل كوب من الماء الفاتر، ثم شرب الخليط مرتين يومياً**

 **الموز:**

**وضع موزة مهروسة، وملعقة صغيرة من الملح، ولب التمر الهندي في وعاء، والخلط، ثم تناول الخليط مرتين يومياً**

**عصير الجزر:**

**خلط ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي، والليمون المعصور بداخل كوب من عصير الجزر، ثم شرب الخليط مرتين يومياً.**

**نصائح للتخلص من الام القولون**

* **الإكثار من تناول الألياف، ونذكر منها: الخبز الأسود، والمعكرونة السوداء.**
* **الإكثار من تناول الخضروات والفواكه.**
* **الابتعاد عن تناول الأطعمة التي تؤثر في القولون؛ مثل: الفول، والعدس، والحمص.**
* **عدم تناول المشروبات الغازية؛ لأنها تؤدي إلى انتفاخ البطن نظراً لاحتوائها على كميةٍ كبيرةٍ من غاز ثاني أكسيد الكربون.**
* **التقليل من الكافيين.**
* **الابتعاد عن التعب والتوتر.**
* **التقليل من إضافة التوابل والبهارات أثناء طهي الطعام.**
* **الابتعاد عن تناول المأكولات الدسمة، والتي تحتوي على كميةٍ كبيرةٍ من الدهون.**
* **يُفضل تناول الطعام ببطء وتمهّل.**