

بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

القنفذية (ايكينيسيا)

إعداد وتقديم : د. سماء الجعبري

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليغرام على أكاديمية : FG-Group Academy-Turkey

- **ايكينيسيا** : تعرف باسم القنفذية باللاتينية جنس نباتي يتبع الفصيلة النجمية (المركبة) ويضم تسعة أنواع .



هناك تسعة أنواع معروفة من القنفذية ، وموطنها الأصلي كلها هو الولايات المتحدة وجنوبي كندا .
ويعتقد أن أكثر هذه الأنواع استخداماً ، وهو القنفذية الأرجوانية ، هو الأكثر فعالية .
الأسماء الشائعة : القنفذية ، الرديكية الأرجوانية ، الرديكية ، الرديكية الأمريكية الأسماء اللاتينية -
القنفذية الأرجوانية ، القنفذية المتزوية الأوراق ، القنفذية الشاحبة .

- الاستخدامات :

تُستخدم أجزاء النّبات الكائنة فوق الأرض وجذور القنْفُذِيَّة ، طازجةً أو مُجفَّفة ، لتَحضير الشّاي ، أو لتَحضير عصير أو مُستخلّصات أو مُستحضرات للاستخدام الخارجي .

تشمل الفوائد الصحية لعشب القنفذية قدرته في تعزيز صحة الجهاز المناعي ، منع السرطان ، القضاء علي العدوي البكتيرية والفيروسية ، الحد من الإلتهابات ، تحسين المشاكل الجلدية مثل الإكزيما والصدفية ، صحة الجهاز التنفسي ، سرعة الشفاء والإنتعاش ، تعزيز صحة الفم ، منع العدوى المتكررة مثل عدوى الأذن .

1- مقاومة السرطان :

وقد نشرت البحوث التي تمت في معاهد الصحة الوطنية مجموعة من فوائد القنفذية والتي تشير إلي القيمة الطبية للمواد الكيميائية النباتية الموجودة في القنفذية والتي توجد بشكل واضح وتشير إلي أن هذه العوامل بالإضافة الي المواد الكيميائية النباتية لم يتم إكتشافها في الأعشاب الأخرى حتى الآن هي العوامل التي تساعد في مقاومة السرطان .

ويشير الباحثين إلى استخدام عشب القنفذية كعلاج طبيعي للسرطان .

2- تعزيز صحة الجهاز المناعي :

يساعدك نبات القنفذية في علاج نزلات البرد ، ونشرت مجلة لانسيت للأمراض المعدية والتي أجريت مؤخراً في جامعة كونيتكت دراسة تحليلية لتقييم 14 دراسة أخرى .

يقلل عشب القنفذية من فرص إصیطاد نزلات البرد بنسبة 58 % ويقلل عشب القنفذية من مدة الإصابة بنزلات البرد إلي يوم واحد فقط .

أضاف كريغ كولمان الأستاذ المساعد في كلية الصيدلة والمؤلف الرئيسي للدراسة أن القنفذية تمتلك فوائد قوية للوقاية من البرد كما إكتشفت أنها واحدة من العلاجات المنزلية الباردة .

بالإضافة إلي ما ذكرته المجلة الطبية بأن المواد الكيميائية الموجودة في القنفذية يساعد في توقف نزلات البرد الفيروسية . ومع ذلك ، فإن أهم نتائج القنفذية هي تقوية الجهاز المناعي ومنع الإصابة بالإلتهابات المتكررة ولها آثار قوية في تخفيف أعراض البرد .

3- تخفيف الألم :

هناك العديد من الفوائد الصحية للقنفذية ولا تستغرب عندما يتم إعتبار القنفذية مسكن طبيعي قوي عند تناول شاي القنفذية فعال في تخفيف الألم الناجم عن الأمراض المختلفة ومنها الصداع ، الهربس ، الحصبة ، السيلان ، التهاب الحلق ، التهاب اللوزتين ، آلام المعدة ، وجع الأسنان .
وقد بدأ تاريخ استخدام القنفذية في تخفيف الألم كمسكن للألم من خلال تناول شاي القنفذية أو فرك عجينة القنفذية علي المنطقة التي تتأثر بالألم مباشرة .

4- خصائص التليين :

مثل العديد من الأعشاب فإن القنفذية يمتلك خصائص شفاء للمعدة والجهاز الهضمي بأكمله .
وفقاً لمجلة الأعشاب الطبية بأنه تم استخدام القنفذية كملين طبيعي معتدل لتوفير الإغاثة من الإمساك بشكل طبيعي والعمل كمهدئ .
تناول شرب شاي القنفذية فعال بشكل خاص للمساعدة في حل هذه المشكلة والتخلص من الآلام المزمنة وخصوصاً عند تناول كوب من شاي القنفذية كل يوم لكي تساعدك في تخفيف الأمعاء .
في حين أنه عند تناول 2 - 3 أكواب من شاي القنفذية كل يوم يساعد في تخفيف النوبات المفاجئة .
ومع ذلك ، تأكد من عدم الإفراط في استخدام القنفذية والحفاظ علي تحديد كمية معينة من الشاي يومياً وهي 2 كوب فقط كحد أقصى وتناول المكملات وفقاً لتوجيهات الطبيب .

5- خصائص مضادة للإلتهابات :

يمكن القول أن القنفذية واحد من العوامل التي تقتل الإلتهابات في جميع أنحاء العالم لأن الجذور تقاوم معظم الأمراض وعوامل مختلفة أخرى بما فيها الإجهاد ، السموم ، سوء النوم ، كما تم التوضيح من قبل جامعة كولومبيا البريطانية أنه يمكن إستهلاك القنفذية العادية في علاج مختلف الإلتهابات .
يذكر المعهد الوطني للصحة أنها تساعد في علاج إتهاب القرحية أو إتهاب العين . فهي فكرة جيدة لأولئك الأفراد الذين يعانون من مشاكل إتهابية مزمنة مثل إتهاب المفاصل الروماتويدي عند إستهلاك الشاي العشبي بانتظام .

6- تحسين الصحة النفسية :

القنفذية أحد الأعشاب الموصي بها لعلاج الإضطرابات العاطفية مثل القلق ، الأرق ، التوتر ، الرهاب الإجتماعي .

مرة أخرى الجرعة هي المفتاح ومن الأفضل الحصول على 20 ملجرام في وقت واحد وليس أكثر من ذلك . في الواقع ، أن أخذ أكثر من 20 ملجرام لكل جرعة يمكن أن تلغي فوائد القنفذية التي تساعد في تخفيف القلق والتوتر .

7- يخفف من مشاكل الجهاز التنفسي العلوي :

بسبب أن القنفذية لها آثار فعالة في تقوية الجهاز المناعي ومضادة للإلتهابات والأفات يمكنك إستخدام القنفذية في تخفيف إضطرابات الجهاز التنفسي العلوي والتي تشمل إلتهاب الجيوب الأنفية الحاد ، الربو ، الإنفلونزا ، نزلات البرد ، بكتريا الحلق ، مرض السل ، السعال الديكي .

8- مقاومة العدوى :

القنفذية من العلاجات الرائعة لإلتهابات . وفقاً لما ذكره معهد الصحة الوطنية أن تناول القنفذية وتطبيق كريم القنفذية الطبي يقلل من معدل العدوي المتكررة للإصابة بالإلتهابات المهبلية بنسبة 16 % بالمقارنة مع الأدوية التي تحد من العدوي .

ومن المعروف أيضاً أنه يساعد في منع إلتهابات مجري الدم ، الهربس ، مرض اللثة ، الملايا ، حمى التيفونيد ، إلتهاب المسالك البولية ، عدوي الخميرة المهبلية .

9- قتل الفيروسات والبكتريا :

تعد الفيروسات والبكتريا هي أحد الجناه للإصابة بالعديد من الأمراض في جسمنا . فوائد القنفذية المذهلة تشمل مقاومة الفيروسات والبكتريا .

عند تناول المنتظم القنفذية يمكن أن يعزز من صحة الجهاز المناعي عن طريق إنتاج خلايا الدم البيضاء .

وعلاوة علي ذلك ، تم العثور علي إشيئاسين بكمية وفيرة في القنفذية والتي لديها القدرة علي منع الفيروسات والبكتريا من مهاجمة الخلايا السليمة .

لقتل الفيروسات والبكتريا يجب أن تستهلك القنفذية بشكل طبيعي أو المكملات .

10- حماية صحة الفم :

القنفذية من الأعشاب المفيدة لصحة الفم .

التناول المنتظم القنفذية يقلل من خطر التهابات اللثة وهو أحد أشكال العدوي البكتيرية وعلاوة علي ذلك شرب القنفذية أو تناول مكملات القنفذية يساعدك في الحفاظ علي أسنانك صحية وقوية ومن المفيد استخدامه للإستخدامه من فوائده المدهشة .

11- شفاء الجروح :

عندما تعاني من أي جروح والناجمة عن الإصابات ، يجب أن تأخذ عشب القنفذية للتخلص من البكتريا الموجودة في الجسم وعملية الشفاء من الجروح .

12- علاج الإنفلونزا :

- واحد من الفوائد الصحية للقنفذية هي علاج الإنفلونزا .
- ويمكنك إستخدامه في تخفيف أعراض الإنفلونزا مثل سيلان الأنف .
- هذه الفائدة القنفذية ترجع إلي خصائصها المضادة للجراثيم .
- يجب عليك تناول شاي القنفذية أو إتخاذ الجرعة الموصي بها من شاي القنفذية .

13- علاج الحساسية :

إذا واجهت أعراض الحساسية الموسمية ، يمكنك تناول شاي القنفذية التي تقدم لك اغاثة كبيرة من هذه المشكلة . علي سبيل المثال ، يمكنك إستخدام شاي القنفذية في علاج العديد من الأعراض منها حمي القش ، بكاء العينين ، مشاكل الجهاز التنفسي ، سيلان الأنف،العديد من الأدوية الطبية الشائعة التي يتم إستخدامها في علاج الحساسية الموسمية قد تسبب الشعور بالنعاس وذلك بفضل فوائده المذهلة . يعد شاي القنفذية بديل مثالي للأدوية .

14- تخفيف إلتهاب الحلق :

تحتوي القنفذية علي الخصائص المضادة للإلتهايات وبالتالي فهي علاج فعال لإلتهاب الحلق علاوة علي ذلك ، فإن القنفذية فعالة في علاج مشاكل الجهاز التنفسي مثل إلتهاب الجيوب الأنفية ، الإنفلونزا، البرد ، السعال الديكي .

15- تخفيف الصداع النصفي :

الإعتماد علي تناول القنفذية أو مكملات القنفذية فهي تقدم إغاثة كبيرة لعلاج هذه المشكلة . بفضل وجود ألكيلاميدس في القنفذية تقلل من الضغط علي العصب في الدماغ لأنه يحتوي علي خصائص مهدئة تخفف الألم من خلال تهدئة الأوعية الدموية .

16- تخفيف اللدغات :

من المستحيل أن نتحدث عن فوائد عشب القنفذية بدون ذكر فوائده في تخفيف لدغات الحيوانات ويرجع ذلك إلي الخصائص المضادة للإلتهابات الموجودة في القنفذية .

ولا تستغرب عندما يتم إستخدام عشبة القنفذية في تخفيف لدغات الحيوانات السامة مثل الثعابين والحشرات .

17- تخفيف ألم الأسنان :

الأم الأسنان من الألام المزعجة في حالة عدم علاجها علي الفور . لحسن الحظ ، العديد من العلاجات الطبيعية لألام الأسنان تقدم لك الإغاثة اللازمة وأحد الفوائد التي يجب ذكرها هي إستخدام شاي القنفذية في تخفيف ألم الأسنان .

18- علاج داء الكلب :

داء الكلب هو مرض إتهابي في الدماغ ويسببه فيروس داء الكلب وجدت الدراسات أن العديد من العلاجات العشبية يمكنها علاج داء الكلب ومنها عشب القنفذية والقضاء علي أعراض داء الكلب تماماً.

19- الحد من خطر الكوليرا :

وفقاً لتقرير منظمة الصحة العالمية ، فإن الكوليرا أحد أعراضها الإسهال الذي يهدد الحياة وينتج عنه الوفاة في حالة عدم علاجه علي الفور .

شرب شاي القنفذية يومياً يساعدك في الحد من خطر الكوليرا وهي أحد الفوائد الطبية الشاي القنفذية التي يجب أن تضعها في إعتبارك . يمتلك عشب القنفذية القدرة علي تحقيق توازن السوائل في الجسم.

20- علاج حب الشباب :

حب الشباب من المشاكل الجلدية الشائعة والتي غالباً ما يعاني منها الشباب والمراهقين . لعلاج حب الشباب ومنع إندلاع حب الشباب تستخدم النساء الكريمات التي تحتوي علي مستخلص عشبة القنفذية العضوية . وبالتالي فهو من العلاجات المنزلية الفعالة في القضاء علي حب الشباب .

21- علاج حروق الجلد :

يعمل عشبة القنفذية بمثابة مطهر موضعي للتعامل مع حروق الجلد فهي واحدة من الفوائد المذهلة لعشبة القنفذية وهذا هو السبب وراء إستخدام عشبة القنفذية في كريمات علاج الدامل ، الطفح الجلدي ، الجروح الصغيرة ، الحروق . من خلال تطبيق عشبة القنفذية علي المناطق المتضررة لتعزيز تجديد الخلايا وبالتالي تسريع الشفاء والإنتعاش .
إستخدام القنفذية فعال في الحد من الإحمرار والإلتهاب وعدم راحة الجلد وينصح بإستخدام الكريم للأشخاص الذين يعانون من الإكزيما والصدفية .

22- تقليل التجاعيد :

مستخلصات القنفذية مفيدة جداً في الحد من التجاعيد والخطوط الدقيقة واحد من الفوائد المذهلة لعشب القنفذية لأنه يحتوي علي خصائص قابضة والعص الموجود في القنفذية مسؤول عن تلك الفائدة المذهلة لعشبة القنفذية وبالتالي تحصل علي بشرة أكثر شباباً وتبدو متوهجة .
تحتاج فقط إلي تطبيق عشبة القنفذية علي بشرتك أو شرب شاي القنفذية .

- التأثيرات الجانبية والتحذيرات :

عندما تُؤخذ القنفذية عن طريق الفم ، لا تتسبب في آثار جانبية عادة . ومع ذلك ، فإن بعض الناس تعرّضوا لتفاعلات تحسسية ، بما في ذلك حدوث طفح جلدي وأزمة ربو .
وفي التجارب السريرية ، كانت الآثار الجانبية المعوية (الهضمية) هي الأكثر شيوعاً .
يكون الناس أكثر عرضة للمعاناة من تفاعلات تحسسية تجاه القنفذية إذا كانت لديهم حساسية للنباتات ذات الصلة بها في الفصيلة الأقحوانية ، مثل الرّجيد والأقحوان والقطيفة .
كما أنّ الأشخاص الذين يعانون من الربو هم أيضاً قد يُبدون تفاعلاً تحسسياً عند تناول القنفذية .



لذلك ، يجب إخبار جميع مقدمي الرعاية الصحية حول أية معالجات تكميلية أو بديلة يستخدمها المريض ، وإعطائهم صورة كاملة عما يفعله لتدبير حالته الصحية .
وهذا ما يساعد على ضمان رعاية منسقة وآمنة .