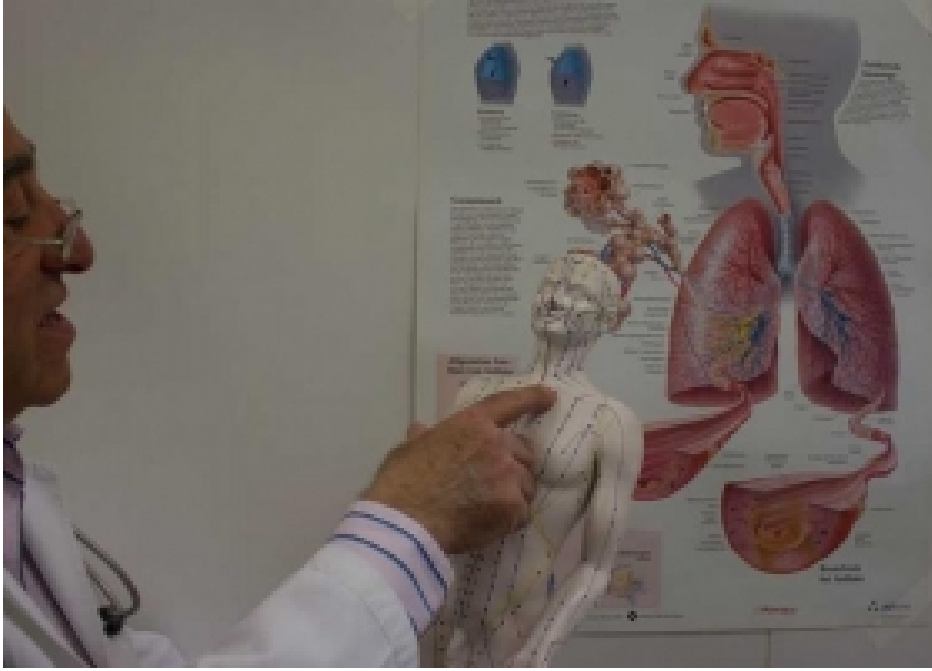


## علاج سلس البول بالأعشاب



كشفت الطبيبة البريطانية شارلوت ووترورث، وعضو الرابطة الأوروبية للكتاب الطبيين، عن أبرز الأعشاب والفواكه المستخدمة في علاج سلس البول، أحد أبرز الأمراض الشائعة، التي تصيب أكثر من 200 مليون شخص حول العالم، منهم 13 مليون شخص في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها، وإليك أبرز تلك الأعشاب والأطعمة وبعض النصائح الطبية:

### 1. الكرانبري أو التوت البري :

وهو يستخدم بشكل شائع في علاج أمراض القناة البولية، وكشفت جامعة ميريلاند عن أن الكرانبري يخفف من حدة السلس البولي، ويمكن تناوله من كثمرة فاكهة أو في صورة كبسولات أو يمكن تناوله كعصير، ونصحت بعدم الإسراف في تناوله حتى لا يحدث مشاكل بالمعدة، وكما أنه يحتوي على مادة مشابهة لتركيب الأسبرين، ولذلك يجب أن يمتنع عن تناول الكرانبري الأشخاص، الذين يعانون من حساسية من الأسبرين.

### 2. الشاي الأخضر :

يعد الشاي الأخضر مصدراً جيداً لمضادات الأكسدة وله تأثيرات مقوية للمناعة، وأيضاً هو يساعد بشكل

كبير في التخفيف من حدة السلس البولي، حسبما أشار تقرير علمي صار عن المركز الطبي بجامعة ميريلاند، وعلى الرغم من ذلك لم تظهر دراسة حتى الآن تؤكد هذه النتائج، وينصح بعدم تناول أكثر من 5 أكواب من الشاي الأخضر في اليوم لتجنب التعرض للصداع والشعور بالغثيان.

3. عشبة البلميط المنشاري "PALMETTO SAW" :

وهو متوفر بمحلات العطارة ويستخدم خصيصاً لعلاج مرضى البروستاتا، الذين يعانون من السلس البولي، حيث يحد كثيراً من حالة المرض وهو متوفر في صورة كبسولات وأعشاب.

وأكد التقرير الطبي الصادر عن المركز الطبي بجامعة ميريلاند أن السلس البولي من الحالات المرضية القابلة للعلاج بسهولة ويمكن التخلص منه أيضاً باستخدام الإبر الصينية وكذلك بممارسة بعض التمارين المقوية لعضلات الحوض وكما يجب استشارة الطبيب للتعرف على الأسباب المحتملة للإصابة بسلس البول والذي يكون غالباً نتيجة استخدام بشكل خاطئ لأحد العقاقير الطبية.