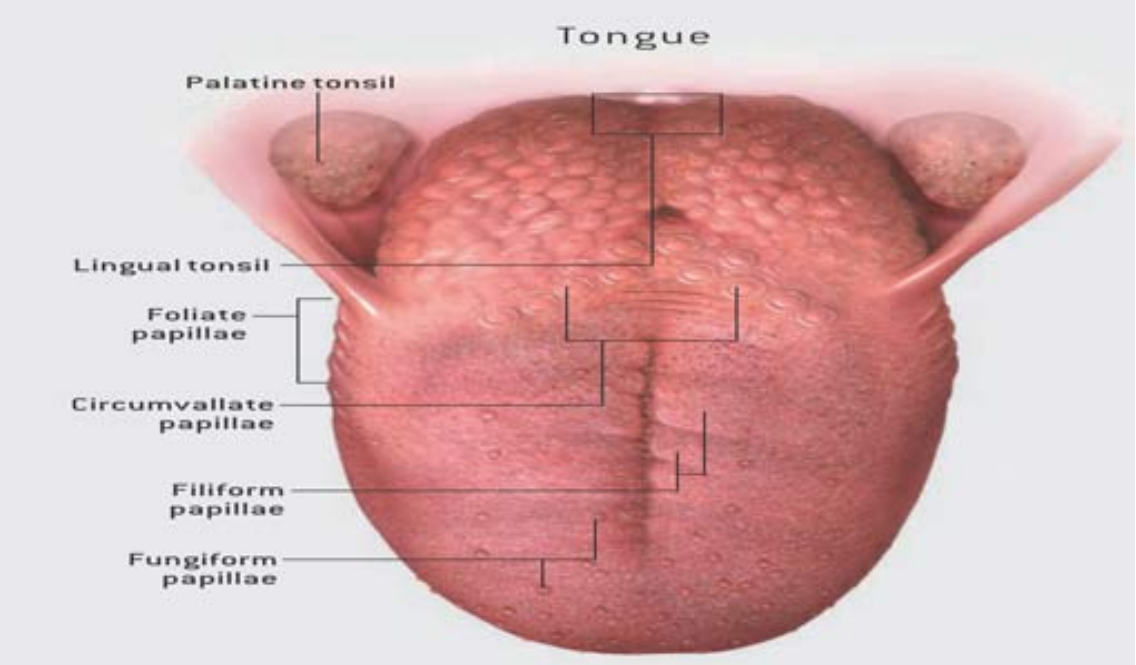
6 وصفات عشبية لصحة اللسان



- ما هو اللسان؟ هو مجموعة من العضلات يغطيها غشاء مخاطي "سطح أملس مرطّب بوساطة الغدد والخلايا من الداخل) والنتوءات الصغيرة التي تدعى الحليمات، حيث تنتشر مجسّات الذوق التي تربطها الأعصاب بالدماغ. ما دوره؟ الإحساس بالنكهات المختلفة، المساعدة على البلع، تشكيل الكلمات وجذب القبلة في مواقف خاصّة. لماذا هو المهم؟ كونه الجزء الأسهل رؤية من داخل الجسم، يمكن أن يوفر اللسان نظرة سريعة وعميقة عمّا يجري داخل جسمنا. بالإضافة إلى مساعدتك في هضم الطعام، التذوق والحديث، فإنّ اللسان يعكس أخباراً تتعلّق بصحة جسمك. تختلف نظرة الشعوب والأعراف لهذه العضلة المهمّة، فإخراج اللسان ومدّه خارج الفم يعتبره البعض حركة صبيانية هدفها الاستفزاز، وهذا الشائع في كثير من البلدان؛ وقد يكون لهذا السلوك أيضاً دلالات أخرى في بعض البلدان، اعتماداً على الطريقة التي يتم بها القيام به. ومع ذلك، ففي مرتفعات التيبت مثلاً يعتبر إخراج اللسان تحية القوم العاديّة، بينما دين مزارع من إيطاليا وغرّم مبلغاً كبيراً بسبب إصراره على إخراج لسانه مقابل إحدى الجارات التي كان يحاججها. هذا العضو الصغير الذي يحتوي على 1000 مجسّ للتذوق في المتوسط، يخفي أسراراً كثيرة ويبوح ببعضها، ولنتعرف إليه أوّلاً.

3 أشياء يمكنك القيام به للحفاظ على لسان صحّي:

1- تناول الكثير من فيتامين B12: وهو موجود في الحليب، لحم البقر والمحار، لأنّه يمكن أن يحمي اللسان من أمراض مختلفة أهمّها القروح. وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة المجلس الأميركي لطب الأسرة، أنّ المرضى الذين تناولوا ألف ميكروغرام من فيتامين B12 يوميّاً لمدة ستة أشهر، شهدوا تراجعاً ملحوظاً في الآلام وعدد القروح. 2- استخدم غسول الفم الخالي من الكحول: أظهرت بحوث وجود ارتباط بين الاستخدام المنتظم لغسولات الفم التي تحتوي نسباً كحولية وبين زيادة خطر الإصابة بسرطان الفم. 3- نظّف لسانك بلطف: يقول العلماء إنّ تنظيف اللسان يساعد على إزالة رائحة النفس السيئة التي تسببها بكتيريا الفم، ولكن الفرك بقوة أيضاً يمكن أن يؤدي إلى التهيج والألم. لذلك ينصح باستخدام مكشطة اللسان الخاصّة، وفرك اللسان بلطف مع جعل الماء يتدفق عليه أثناء عملية التنظيف.

- هل يحاول لسانك أن يقول لك شيئاً؟

اتفق ممارسو الطب الشرقي والغربي على حد سواء على اعتماد اللسان في التشخيص. ويمكن أن يدلنا على عدّة أمراض في حال: · كان ناعماً وشديد اللمعان، مع نتوءات غير واضحة يمكن أن يشير بحسب رأي الدكتور خالد عائشة، طبيب الأنف والحنجرة في جامعة هارفارد، إلى اضطرابات المناعة الذاتية، التي يهاجم فيها نظام المناعة الذاتي الأنسجة السليمة (مثل الغدد اللعابية في الفم). · تغيّر لونه، وفقاً للطب الصيني التقليدي الذي يفترض أنّ اللسان هو مرآة التنافر في لجسم، فاللسان الصحي يجب أن يكون ورديّ اللون. ويقول الدكتور ماو شينغ ني، مؤسس مركز تاو الصحي في كاليفورنيا: "اللون القرمزي يشير إلى وجود انسداد في شعيرات الدم تعكس مشاكل في الكبد أو المرارة". · عليه طبقة سميكة ذات لون أصفر مائل إلى البني يمكن أن تشير إلى وجود التهابات حادة. لأنّ الشكل الطبيعي أن تغطّي اللسان طبقة رقيقة وشفّافة. - 6 وصفات عشبية لصحة اللسان: 1- تؤخذ ملعقة من العسل وتخلط بمسحوق نبتة الكركم (يحتوي الكركم على مادة الكركمين التي تملك خواص الكورتيزون في علاج الالتهابات) حتى تصبح معجوناً يمكن وضعه على اللسان لمعالجة البثور المؤلمة عليه. 2- يضاف الملح إلى الماء ويعمل منه غرغرة تستخدم عدة مرات في اليوم لتخفيف الألم والالتهاب وتسريع الشفاء من البثور. إذا كانت التقرّحات مفتوحة قد يحدث الملح لدغاً قليلاً ينبغي أن يمر في بعض ثوان. 3- تؤخذ

بذور الشبت (dill) ويعمل منها مشروب عشبي يمكن الغرغرة به ثلاث مرّات في اليوم. يحتوي الشبت على مادّة الكورفيل المكثّفة، والتي تساعد على تطهير الفم واللسان، وتمنع تكاثر البكتيريا المسبّبة للروائح الكريهة. 4- قم بمضغ علكة خالية من السكر كي تساعدك على تحفيز الغدد اللعابيّة الموجودة في اللسان فتمنع جفافه وتجعله بعيداً عن التقرّحات. 5- يستخدم زيت جوز الهند في علاج القروح التي تصاحب اللسان الأبيض، كما يمكن أن يعالج قرحات المعدة التي يمكن أن تكون السبب في الارتجاع الحمضي للمريء. 6- ينصح بالابتعاد عن تناول التوابل، وخصوصاً الحارّة التي تهيّج أنسجة اللسان وتكبح إفراز الغدد اللعابيّة. كما يجب تجنّب المشروبات الساخنة جدّاً كالشاي والقهوة.