

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

صيدلية الأعشاب

من انجاز : بن يحي أنيس

مقدمة :

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على اشرف المرسلين محمد خاتم الأنبياء والمرسلين وأله وصحبه أجمعين .

حبنا الله عز وجل بطبيعة خلابة من حولنا حيث المعادن والفيتامينات حيث يمكن للعديد من الناس إن يجهلها والتي تعود على البشرية بالنفع وتتمثل هذه الفائدة بوجود الأشجار والأزهار والنباتات المثمرة وغير المثمرة التي تنمو بمناطق واسعة لا يمكن حصرها . وتم بفضل الله انجاز هذا الكتاب الذي جمعنا فيها بعضها مع منافعها

مدخل لطب الأعشاب :

استخدمت الأعشاب الطبيعية منذ آلاف السنين وقد اشتهر بها قوم سيدنا عيسى عليه السلام ففقد كانوا بارعين في الطب فتحدهم الله عز وجل بمعجزات سيدنا عيسى العظيمة في الطب .ولا يخفا علينا أبدا استخدام القدماء أمثال أبو قراط الملقب بأبي الطب الذي كان يقول "عالجوا مرضاكم من نباتات أرضكم " وأبائنا وأجدادنا للأعشاب في الطب و التداوي والمحافظة على صحة الجسم ولقد أثبتت الدراسات الحديثة قدرة الأعشاب الطبيعية على تقديم الفوائد الصحية للإنسان وأن بعض الأعشاب الشائعة تقي من بعض الأمراض المزمنة كالقلب والسكري وتمنع حدوث الالتهابات .

يطلق طب الأعشاب اسم الطب البديل ويشير الباحثون في الطب البديل أن هناك حوالي مليون نوع من الأعشاب والنباتات الطبية وقد تم العمل القليل من الدراسات على القليل من الأعشاب اغلبها كانت ناجحة .

من فوائد التداوي بالأعشاب أنها اقل ضرر وأقل أعراض جانبية .فيما يأتي ذكر لبعض الأعشاب الطبية

هو نبات أخضر ذو رائحة عطرية يقطف على شكل أوراق خضراء أو يتم تجفيفه وسحقه .يعتبر أحد أهم الأعشاب الطبية العلاجية وأكثرها شيوعا .

يتم تحضير مغلي النعناع عبر وضع عشرة أوراق أو ملعقة كبيرة من مسحوق النعناع المجفف ووضعها في الماء وتركها تغلي على النار ثم صفية الشراب و تحليته مع عصر بعض الليمون عليه .

هذا المغلي مقاوم لقرحة المعدة بسبب احتوائه على مركب المنثول .كما يساهم في الحد من أعراض القولون العصبي لاحتواء زيت النعناع على مركبات المنثول .وأيضا يدخل مغلي النعناع ففي تعزيز المناعة نظرا لاحتواء النعناع على الأحماض المضادة للأكسدة بالإضافة لفيتامين أ وأيضا النعناع مهدأ للأعصاب ويعالج مشاكل الجهاز التنفسي حيث يزيل البلغم من الحلق كما يمنع الغثيان ويزيد القدرة على التركيز

يمنع شرب النعناع يوميا ولفطرة طويلة كما يحذر شربه أثناء فترة الحمل والرضاعة

الزنجبيل من النباتات التي تنمو في المناطق الحارة تحت التربة وله رائحة نفاذة وطعم لاذع .

عرف الزنجبيل منذ القدم عند الهنود وقد استخدم في علاج العديد من الأمراض ،يستخدم الزنجبيل كتوابل وأيضا يستخدم منقوعا في الماء ليشرّب كشراب مع بعض الليمون أو العسل .

من فوائد منقوع الزنجبيل يعالج سرطان القولون فقد أشارت الأبحاث أن الزنجبيل يقلل من نشاط الخلايا السرطانية ويعتبر أفضل مضاد للقيء والشعور بالغثيان في الصباح ،وأيضا يساعد في علاج نزلات البرد والأنفلونزا ، كما يعتبر مادة غذائية غنية بالكراتين الطبيعي الذي يفيد تساقط الشعر وقشرة الرأس .

شراب الزنجبيل الساخن على الريق يعمل على التخلص من أمراض الجهاز التنفسي كالربو والسعال ، كما يعزز صحة القلب ويقويه لاحتوائه على البوتاسيوم والمنغنيز كما يقلل الكولسترول في الدم ويمنع تخثره ويقلل احتمالية الإصابة بأمراض القلب .

تضعف فعالية الزنجبيل بغد سنتين من التخزين بسبب الرطوبة التي فيه وينبغي مراعاة استعمال زنجبيل جيد برائحته النفاذة ويكون خاليا من العيدان والشوائب إذا كان مطحون .

هو نبات تحتوي أزهاره على رائحة جميلة استخدم منذ القدم في آسيا و
الدول العربية

القرنفل يتميز بمفعول قوي لعلاج ضعف أ, عسر الهضم والأعراض التي
قد تصاحب ذلك مثل حرقان فم المعدة و الغثيان و الانتفاخ والقيء . ويأخذ
القرنفل في صورة شاي بأخذ ملعقة صغيرة من حبات القرنفل إلى فنجان
ماء مغلي ويترك لينقع حوالي 10 دقائق ويشرب مثل الشاي ومن الأ
حسن شربه على الريق

من فوائد القرنفل أنه يقوي المعدة والقلب والكبد كذلك ، القرنفل يساعد
على الهضم ويزيل الخفقان و يستعمل مع العسل والخل ، كما يوضع على
الأسنان على شكل قطعة مبتلة لإتلاف الحساسية العصبية .

أثبتت الدراسات الحديثة التي أجريت على القرنفل بأن شرب كأس حليب
مع ملعقتين من القرنفل المطحون في الصباح يعالج الربو ويخفف
أعراضه بشكل كبير .

يعتبر القرنفل آمنا إذا أخذ بكميات معتدلة ويشكل خطرا على صحة الجسم
إذا شرب بكميات مفرطة .

البابونج هو نبات عشبي طبي معروف على مستوى العالم وهو يعتبر من بين أفضل النباتات الطبية نتيجة خصائصه العلاجية ولقد أورده الأطباء المسلمون العرب القدامى والمؤرخون في مصنفاتهم وذكروا منافعه ومجالات استخدامه .

يستخدم البابونج على شكل مغلى فهو مصدر غني لمضادات الأكسدة ، كما يفيد في محاربة القلق والاكتئاب لأنه يعزز حالة الاسترخاء وهو شائع في تحضير العديد من أنواع الشموع والشامبوهات بسبب خصائصه المفيد للشعر وللبشرة .

يساهم مغلى البابونج في تحسين عملية الهضم واضطرابات الجهاز الهضمي ، ويساعد البابونج في مكافحة أسباب الألم والالتهابات فهو يدعى بـ'سم الأسبرين العشبي ، كما أن البابونج يحسن صحة القلب ، ويستخدم زيت البابونج على الجلد لعلاج الأمراض الجلدية والالتهابات ويستنشق البخار الناتج عن غلي البابونج لعلاج التهابات الحلق والتخلص من البلغم .

يعد البابونج آمنا إذا أخذ بكميات معتدلة ولا يجب الإفراط في شربه فقد يشكل أضرار جانبية

تعتبر الحلبة من الاعشاب الحولية التي تنتمي إلى الفصيلة البقولية ،ويمكن اعتبار شمال إفريقيا موطنها الأصلي ،تشبه بذور الحلبة شكل الكلية وهي صفراء اللون ، استخدمت منذ القدم في لعلاج المشاكل الصحية لمحتواها من الفيتامينات الغذائية .

يتم استخدام الحلبة عبر غلي بذورها في الماء ويشرب هذا المغلى علا الريق أو عن طريق طحنها وأكلها ممزوجة مع التمر أو العسل ،بالإضافة إلى وضعها على شكل عجينة لتخلص من آثار الحروق وحب الشباب وكذلك قشرة الرأس .

من فوائد الحلبة أنها تضبط مستوى ضغط الدم لاحتوائها على البوتاسيوم وتقوي الجهاز المناعي كما تعالج مشاكل الجهاز التنفسي وتقي من عسر التنفس والسعال وتخفف أعراض الأنفلونزا ،وكذلك تعالج مشاكل الهضم كالانتفاخ والغازات ، كما تعتبر عنصر أساسي لنساء المرضعات .

ويذكر عن القاسم بن عبد الرحمن أن قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : << استشفوا بالحلبة >> ،ويذكر عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه فقال أدعوا لي طبيباً فدعي الحارث بن كلدة فنظر إليه فقال : ليس به بأس ، فاتخذوا له الحلبة مع التمر ، فبرئ .

يمنع تناول الحلبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن السنتين ولا يفضل شرب الحلبة للمرأة الحامل في الأشهر الأخيرة بالإضافة إلى من يعانون من مرض فقر الدم لأنها تمنع امتصاص الحديد ، ولا يفضل أيضا تناول الحلبة بشكل مفرط لأنها قد تسبب اضطرابات .

يعتبر الينسون نوعا من أنواع التوابل المعروفة منذ القدم لدى الإنسان ،
عرف الينسون عند المصريين القدامى حيث استخدموه في العديد من
المجالات الطبية .

الينسون مفيد جدا لإدرار الحليب حيث أثبتت الدراسات العلمية أن مغلى
الينسون يحتوي على مركبات طبية مشابهة في تركيبها الكيميائي لهرمون
الأسروجين .

كما يعتبر الينسون مصدرا للكثير من المعادن المهمة لصحة القلب والعظام
، كما أنه يقي من الالتهابات الميكروبية لاحتوائه على زيوت عطرية
ومضادات للفطريات ،، والينسون يحسن أيضا عملية التنفس فيقلل كمية
المخاط الموجودة في الحنجرة .

يعد استهلاك الينسون آمنا إذا تم تناوله من قبل البالغين وهو آمن خلال
مراحل الحمل والإرضاع وأيضا أمنا لمعظم الأطفال إذا تم استهلاكه
بكميات معتدلة .

الزعرتر أحد النباتات التي تنتمي للفصيلة الشفوية سبق للمصريين القدامى واليونانيون أن استخدموه في العديد من العلاجات الطبية ، يتم تحضير شاي الزعرتر عن طريق غليه في الماء وتصفيته مع إضافة السكر أو العسل من أجل تحليته .

فوائد الزعرتر متنوعة وعديدة فهو يعمل على زيادة كفاءة جهاز المناعة في الجسم فهو يعتبر طارد للفطريات والطفيليات ، كما يعد الزعرتر جد فعال في علاج أمراض الجهاز التنفسي مثل السعال والتهاب الشعب الهوائية ونزلات البرد إذا استنشق بخاره أثناء الغليان وفي حالة نزلات البرد يفصل الاستحمام به ، وأثبتت الدراسات الحديثة أن شاي الزعرتر يقلل من ضغط الدم المرتفع فهو غني بمضادات الأكسدة ويمنع أكسدة الكولسترول السيئ ، وأيضا يقلل خطر الإصابة بالسرطان لأنه يمنع نشاط الخلايا السرطانية .

يعد الزعرتر أمنا عند استخدامه في الكميات الغذائية المعتادة وهو أمن كذلك عند استخدامه لفترات زمنية قصيرة ، لكن يجب الحذر عند استخدامه يوميا وبكميات مفرطة لأنه قد تكون له أعراض جانبية .

الزعفران من أعلى التوابل في العالم لأنه نادر ويصعب الحصول عليه ،
الزعفران يكون على شكل خيوط حمراء أو برتقالية اللون يتم استخراجه
عن طريق تجفيف مياسم زهرة الزعفران بنفسجية اللون .

يعتبر الزعفران من أكثر التوابل فائدة وغني بالفيتامينات والزيوت المفيدة
للجسم ، حيث يساعد في علاج أخطر الأمراض المستعصية ولقد استعان
به الأطباء وأدخلوه في صناعة العديد من الأدوية بفضل المكونات التي
يحتويها .

من فوائد الزعفران أنه أفضل مضاد طبيعي للأكسدة ويعالج الالتهابات ،
كما يحتوي على فيتامينات مفيدة للعلاج أمراض القلب كما يحسن الذاكرة
ويعزز القدرات الذهنية ، الزعفران يعد مقوي للجهاز العصبي ويتميز
بخصائص وقائية مفيد للسرطان .

يتم استخلاص فوائد الزعفران عن طريق غلي جرام واحد منه في لتر من
الماء مع عصر القليل من الليمون وشربه بعد تبريده ويفصل شربه صباحا
على الريق ، أو عن طريق استخدامه كتوابل لتجهيز الأطعمة والمأكولات
، وهنا كذلك زيت الزعفران التي هي مفيدة جدا للجلد والشعر وتدخل في
تصنيع عديد من الشامبوهات والصابون .

تسمى حبة البركة أو الكمون الأسود أو السانوت وهي كثيرة المنافع وجاءت في العديد من الأحاديث النبوية فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم << عليكم بهذه الحبة السوداء فهي شفاء من كل داء إلا السام >>

فوائد حبة البركة لا تحصى إذا تم تناولها مع العسل فهما يعالجان العديد من الأمراض لأن رسول الله أوصى بتناولها مع العسل أفضل ، كما أن العسل والحبة السوداء يعالجان آلم المفاصل والظهر إذا تم الدهن بهما ، وإن تم تناول زيت حبة البركة ممزوجة مع العسل فهي يعملان على تقوية الجسم ويضيفان شعور بالنشاط فهما يعتبران منشطات طبيعية ، أما إذا تم خلط زيت الزيتون مع الحبة السوداء والعسل فهناك فوائد جمة لتناولهم ، أم لعلاج مشاكل الجلد كالصدفية و الإكزيما وحب الشباب يجب الدهن بربع كوب من زيت حبة البركة مع عصي الليمون .

تناول حبة البركة وهي مطحونة مع العسل تساعد في تنظيف الكلى من الحصى وتفتيتها ، كما ينصح بتناولها لمرضى السكري لضبط نسبة السكر في الجسم ، أما عن أمراض الجهاز التنفسي فإنها تعالج إلهاب الحنجرة . الحبة السوداء تعد فعالة جدا للاكتئاب وتخفيف آلم الرأس وينصح بتناولها لأنها تقي من العديد من الأمراض لأنها من أدوات الطب الوقائي .

ويسمى كذلك اليقطين أو الدباء وجاء ذكره في القرآن الكريم وأيضا لما خرج سيدنا يونس من بطن الحوت غطاه الله بورق اليقطين فهي أوراق كبير وتطرد العوالق والحشرات ،كان القرع من الفواكه المفضلة لرسول الله صلى الله عليه وسلم وكان يحبها كثيرا وأوصى بتناولها فعن عائشة رضي الله عنها قالت : قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم <>يا عائشة إذا طبختم قدرا فأكثرُوا فيها من الدباء فإنها تشد القلب الحزين << .

يستهلك القرع كمربي أو مطبوخا أو تآكل بذوره المهروسة مع العسل وكذلك يغسل الرأس بمائه .

فوائد القرع متعددة فهو جد غني بالمغذيات ومضادات الأكسدة كما أنه فعال في تنظيم ضغط الدم بسبب محتواه من الألياف وفيتامين "س" ، القرع على تعزيز المناعة لأن مكوناته تعزز من عملية تكوين خلايا الدم البيضاء التي تحارب العدوى ، ومن أهم الفوائد التي يتميز بها مكافحة السكري لأن لتناول القرع تأثير قوي على امتصاص الجلوكوز وهذا ما يجعل له دورا في السيطرة على مستويات السكر في الدم .

يدخل القرع في صناعة العديد من المستحضرات والأدوية خصوصا للرأس فماء القرع مثلا يعالج ألم الرأس والصداع بالإضافة إلى تقوية الشعر إذا غسل بمائه .

السدر هي شجرة النبق وهي شجرة مباركة من أشجار الجنة وجاء ذكرها في القرآن الكريم ،وهي أول شجرة أكل منها سيدنا آدم عليه السلام عندما هبط إلى من الجنة إلى الأرض ، يمكن الاستفادة من كل جزء منها الأغصان ، الأوراق ،الجذور ، الثمار ،الأزهار وحتى الهواء الناتج من أوراقها عبر التركيب الضوئي مفيد لربو وأمراض الجهاز التنفسي .

جاء ذكر شجرة السدر في العديد من أحاديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم << من قطع سدره صوب الله رأسه في النار يعني من سدر الحرم >> وهذا لبركة هذه الشجرة ، وقد طلب رسول الله صلى الله عليه وسلم اغتسال ابنته الميثة بالماء و السدر لتحضير لحصة السؤال في القبر .

يستخدم السدر عبر شرب منقوع الأوراق أو الاغتسال به أو مغلى الجوز وكذلك الجذور .

فوائد السدر متعددة فهي تعمل على تنظيف الدم وتعطي للإنسان الطاقة والنشاط وتساعد في الإنجاب خصوصا من يعانون من تأخر الإنجاب ، غسل الشعر بمنقوع أوراق السدر يعطي الشعر قوة ولمعنا ويقضي على القشرة فاليوم تصنع الشامبوهات من أوراق السدر ، وفي القديم استخدم لعلاج ألم المفاصل والعظام عن طريق عمل عجينة من سيقان السدر المصحونة ووضعها على مكان الألم ، يستخرج من رحيق أزهار السدر عسل يعد من أغلى العسل بسبب فوائده .

ورق السدر يستخدم في الطب النبوي لأن الشياطين لا تطيقه وأينما غرست شجرة سدر لا يتواجد الجن لبركة هذه الشجرة .

إذا ما بحثت على قائمة الأعشاب الطبية ذات الفوائد الكبيرة فإنك ستجد عشبة السنا مكي من ضمنها فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم >>عليكم بالسنا و السانوت فإن قيهما شقاء من كل داء إلا السام قيل يا رسول الله ما السام قال الموت<<

يمكن الاستفادة من أوراقها وثمارها طبييا عبر نقعها في الماء لعلاج العديد من الأمراض لاسيما تلك المتعلقة بالجهاز الهضمي فهي تعالج الإمساك المزمن وتعتبر منظفة للقولون والأمعاء بشكل عام ، وتساعد من يعانون من البواسير وكذلك مرض عرق النسا ، كما تخلص الجسم من السموم وتنقي الدم .

قال أهل المعرفة بأن السنا مكي تقوي القلب وتمنع الوسواس والصداع ، هناك أقراص متوفرة في الصيدليات تستعمل ضد الفيروسات وتكاثرها حيث تم استخلاص راسب بروتيني من نوع السنا مكي معروف باسم سنا سيام وأعطى نتائج إيجابية لوقف نمو الفيروسات .

يعتبر تناول السنا مكي لفترات زمنية قصيرة آمنا لكن لا يجب الإكثار منه لنفادي أعراضه الجانبية .

13- الشعير :

هو أحد محاصيل الحبوب الكاملة التي كانت أوائل المحاصيل التي تمت زراعتها في العالم وينمو الشعير في كل أنحاء العالم وله أنواع متعددة

وكثيرة ، يتم استهلاك الشعير عبر غلي حبوب الشعير في الماء أو كشراب محلى بالعسل ويفضل شربه صباحا على الريق .

فوائد الشعير كثيرة فهو مهم جدا للكلى لأنه يساعد على التخلص من السموم الموجودة فيها ويعمل على تفتيت حصى الكلى ، ولمشاكل الجهاز البولي ينصح بتناول منقوع الشعير بشكل يومي .

لشعير فائدة أيضا للجهاز الهضمي ، كما أنه فعال لضبط نسبة السكر في الدم لاحتوائه على البيتا جلوكان الذي يساعد على امتصاص الجلوكوز ، يساهم مغلى الشعير في الوقاية من هشاشة العظام فهو يحتوي على نسبة مرتفعة جدا من الكالسيوم حتى أكثر مما يحتويه حليب البقر ، والشعير يعمل على تعزيز فقدان الوزن عبر خفض مستوى الكولسترول .

تناول الشعير كغذاء آمن تماما إلا أن تناول كمية كبيرة من براعم الشعير المطبوخة قد يضر الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة والنساء الحوامل والمرضعات وكذلك الأطفال وكبار السن .

14- القرفة :

هي عبارة عن لحاء شجرة الدارسين الذي يكثر نموها في آسيا خصوصا الصين والهند ، تدخل في تحضير العديد من الأطباق كتوابل كما يمكن إعداد مشروب منها أو تناولها مع العسل .

تمتلك القرفة العديد من الفوائد الطبية فهي تقي من الضرر التأكسدي لاحتوائها على أقوى مضادات الأكسدة مقارنة مع الأعشاب الأخرى ، كما أن القرفة مفيد للجهاز العصبي فهي تمنع من تراكم بروتين يعتبر تراكمه أهم أعراض الزهايمر ، كما يساهم مشروب القرفة في فقدان الوزن لأن شرب مسحوق القرفة وهو مغلي يحتوي على سعرات حرارية بكميات صغيرة ، ويعد تناول القرفة المطحونة مع العسل من الطب الوقائي فهي تقي من أمراض القلب وآلم والتهابات المفاصل .

يفضل عدم تناول القرفة أثناء فترات الحمل أو الرضاعة ، كما أن الإفراط في تناول القرفة يؤدي إلى مخاطر صحية من بينها تضرر الكبد بسبب أحد مكوناتها قد يتسبب بسمية في الكبد وتضرره ، وقد تنسب في انخفاض مستوى السكر في الدم .

15- السواك :

السواك هو قطعة خشبية من جذور شجرة الأراك الطبيعية وهي شجرة دائمة الخضرة تتواجد في منطقة الجزيرة العربية . وقد أمر الرسول صلى الله عليه وسلم بالسواك وحث عليه في حديث صحيح البخاري روى

عنه قال << لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة >>

السواك يعمل على تطهير الأسنان ويقوم بتنظيفها وإزالة اصفرار الأسنان الناتج عن تناول المشروبات الملونة كالقهوة والشاي لأنه يحتوي على مادة الكلور ، ويقوم السواك بعلاج تسوس الأسنان لاحتوائه على مواد مطهرة ، كما أن السواك يعمل على علاج التي تتواجد بالفم واللثة ، وأيضا السواك يجعل رائحة الفم أجمل ويساعد على التخلص من رائحة الدخان والآثار السلبية التي يتركها التدخين . يستخدم العديد من الناس السواك كبديل عن فرشاة الأسنان لفوائده الكثيرة .

ولفوائد أكثر يفضل استعمال السواك مع الماء المأكسد ويجب قطع طرف السواك كل يوم لاستعمال أفضل كما يجب تجنب وضعه في الجيب مكشوفاً ومعرضاً لتراكم الأوساخ .

16- الشيح :

هو نوع من النباتات العشبية العطرية المعمرة والتي تعيش بريا غرق منذ القدم عند العرب و استعملوه في العديد من الاستخدامات الطبية حيث أن له العديد من الاستخدامات لجسم الإنسان .

يتم تناول الشيح عبر نعه في الماء فهو يعد من أكثر الأعشاب التي تستخدم في علاج الديدان الموجودة في البطن لاحتوائه على مادة السانتونين، أو عبر استخدامه كبخور لتطهير وتعقيم المنزل فهو يتميز برائحة قوية ومغلى الشيح مفيد لتخلص من ألم المفاصل والأنفلونزا . استخدم مسحوق الشيح في القديم كضمادة فوق لسعات الحشرات والعقارب وفي علاج التهابات الأظافر والالتهابات الجلدية .

وعلى الرغم من تعدد من فوائد الشيح إلا أنه لا يخلو من بعض الأضرار في حالة تناوله بكثرة نضرا لاحتوائه على مادة السانتونين التي لها آثار سامة وقد يؤدي إجهاض الجنين في حالة تناولته المرأة الحامل خاصة في الأشهر الأولى للحمل . كما انه آمن إذا تم وضع مسحوقه على الجلد .

17- قشور الرمان :

الرمان من الفواكه المنتشرة في فصل الخريف وهو من الأغذية المفيدة جدا إذ أنه يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المهمة وعلى الفيتامينات و المعادن التي يحتاجها جسم الإنسان .

يتم استهلاك قشور الرمان عبر غليها في الماء أو تجفيفها ثم طحنها فهي مفيدة جدا لعلاج التهابات الحلق واللوزتين وتهديئة السعال ووفق الأبحاث فإن قشور الرمان يمكنها علاج قرحة الصفراء وقرحة الأمعاء والتهاب القولون عن طريق إعداد مشروب من قشور الرمان المطحونة بطريقة شاي . تشير الدراسات إلى فوائد قشور في المساعدة على التعزيز من صحة العظام ومنع هشاشتها بالإضافة إلى فوائد عديدة للشعر اذا غسل الشعر بمغلي قشور الرمان ، ويدخل الرمان في تصنيع العديد من أنواع الصابون والمستحضرات بفضل فوائده للبشرة والجلد .

وأهم فوائد الرمان هو المساعدة على النحافة وتخفيف الوزن عبر القضاء على الدهون الموجودة في الجسم .فوائد الرمان لا يمكن إحصائها لذلك لا يجب أن نرمي قشور الرمان فهي كنز .

18- الحنة :

هي عبارة عن شجرة من الفصيلة الحنائية دائمة الخضرة تنبت في الصحراء استخدمها المصريون القدامى في التحنيط لأنها مادة مطهرة للجلد ، تستخدم الحناء لصبغ الشعر عند النساء لاحتوائها على مادة لونية طبيعية وكذلك لزيينة والرسم على الجلد .

من فوائد الحناء أنها تساعد الجلد في التخلص من الالتهابات و الفطريات الجلدية وتعالج تشقق القدم والقروح والاكزيما لاحتوائها على خصائص مضادة للفيروسات والبكتريا ، وهي تعتبر محلل نافح من حرق النار وتخفف أعراض الحكة الجلدية .

وروي عن سلمى أم رافع خادمة النبي صلى الله عليه وسلم قالت >> كان لا يصيب النبي صلى الله عليه وسلم قرحة ولا شوكة إلى وضع عليه الحناء << ، >> ما شكا إليه أحد وجع في رأسه إلا قال : إحتجم ولا شكا إليه وجع في رجله إلى قال له : اختصب بالحناء << .

إذا حث النبي صلى الله عليه وسلم على الحناء يجيب علينا الإقتداء به فلو لم يكن لها فوائد عديد لما أمرنا بها.

21

19- الكبار (الشفلح) :

الكبار أو القبار أو الشفلح هي شجيرة تعيش في المناطق الحارة خاصة مناطق البحر الأبيض المتوسط وشمال إفريقيا .

لعشبه الكبار العديد من الفوائد الطبية في علاج الكثير من الأمراض بفضل محتواها من المركبات المفيدة فتعد جذورها من المسكنات القوية لألم الرأس والحمى وأزهارها غنية بالمركبات التي تساعد على فتح الشهية وتحسن عملية الهضم ، مغلى هذه النبتة يساعد في علاج الالتهابات

الجلدية ، كما غلي لحاء الجذور يخلص الجسم من الغازات والانتفاخ ،
يستخدم مسحوق الجذور والأوراق كضمادة على المفاصل .

يستخرج من أزهار عشبه الكبار عسل يعتبر من أفضل أنواع العسل لا
تزال الأبحاث جارية عليه لحد الآن ، كما تدخل ثمار هذه النبتة في
صناعة الأدوية المهدأة لآلم الرس والحمى في كل أنحاء العالم لأنها
تحتوي على مركبات طبيعية مفيدة جدا .

20- الضرو :

شجرة الضرو تمتلك العديد من الأسماء وهي شجرة دائمة الخضرة
موطنها الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط ثمارها صغيرة تحمل
اللون الأحمر والأسود يستخرج منها زيت تسمى زيت الضرو ثمنها غالي
جدا لصعوبة الحصول عليها .

فوائد عشبة الضرو كثير فهي تحد كمن الإصابة بالسرطان لأنها تقوم
بتثبيط آثار وأعراض سرطان القولون حسب نتائج لدراسات أجراها

باحثين يونانيون ، كما تعالج أمراض الفم والأسنان لأنها تساهم في التخلص من البكتريا التي قد تنتقل إلى منطقة الفم من خلال الطعام وتقوم بتعديل حموضة الفم لأنها تقلل ما يقارب نصف البكتريا الموجودة في الفم حسب الأبحاث الجارية .

يتم حاليا استخدام هذه النبتة لعلاج الروماتيزم وذلك عبر طبخها ، كما تستخدم للوقاية من أمراض الكبد و الطحال وتعد علاجا لمختلف الأمراض الجلدية كالحساسية وتدخل زيتها في صناعة المستحضرات المفيدة للبشرة والشعر .

23

21- البقدونس :

البقدونس هو ملك الخضراوات وأيضا يعتبر من الأعشاب فالبقدونس في البيت صيدلية متكاملة بسبب محتواه من العناصر الغذائية ، وقد استخدم منقوع البقدونس منذ عدة قرون بسبب خصائصه العلاجية خاصة عند شربه على الريق كغيره من منقوعات الأعشاب .

من فوائد البقدونس أنه يعالج مشاكل الكلى والمسالك البولية لمحتواه الكبير من البوتاسيوم وفيتامين ب9 ن كما يعمل على زيادة قوة الذاكرة ويقلل حالات النسيان فهو أقوم مهدئ للأعصاب ، كما يزيد من الصحة العامة

للأسنان والعيون بفصل الفيتامين ج الذي يحتويه ويمكن استخدام البقدونس كشراب أو مغلى فهو يعمل على التقليل من الإصابة بالسرطان وخطر الإصابة بالسكري حسب الدراسات الحالية ، كما يعمل على تعزيز صحة العظام لأنه يحسن امتصاص الكالسيوم .

البقدونس كغيره من الأعشاب ينصح بعدم شربه في حالات الحمل لكن إضافة كميات معتدلة إلى الطعام لا يشكل خطرا ، أما في حالات الإرضاع لا ينصح بشربه مطلقا لما له من آثار سلبية قد تعود على صحتك .

24

22- الدوم :

الدوم هو نوع من أنواع النخيل ينمو على ضفاف الأنهر أو في المنحدرات الصخرية أو المناطق الجبلية موطنها الأصلي شمال إفريقيا وهي منتشرة بكثرة تستعمل أوراق أو سعف الدوم في صناعة السلاسل والحبال والعديد من الصناعات التقليدية ، أما عن الفوائد العلاجية فيعتبر الدوم غني بالعناصر الغذائية والفيتامينات الموجودة في ثماره .

يستخدم الدوم عبر تناول ثماره أو طحنها ونقعها في الماء أو غلي أوراقه التي تشبه المروحة ، شجرة الدوم تعالج ضغط الدم العالي وتنقي الدم وتنظف الجهاز الهضمي ، كما تنبت شعر الرأس وذلك عبر وضعها على

فروت الرأس فهي مفيد لعلاج حالات الصلع عند الرجال وتمنع تساقط الشعر ، كما تعالج البواسير من خلال استخدام عصارة النبتة ووضعها كما تعمل عصارته على علاج آلم الأرجل والمفاصل .
عند إعداد منقوع أو شراب من الدوم يحرص على تناوله في أقرب وقت ممكن فهو سريع التلف وتثقل فوائده بعد يومين .

25

23- الجنسج :

الجنسج أو بالصينية جن سنج هو نبات بري معمر ينمو في الظلام يعتبر الجزء الأكثر فائدة فيه هو الجذور الممتدة تحت الأرض وهي جذور عريضة استخدمت قبل ألف السنين في الطب الصيني وكذلك استخدمها اليابانيون ، بحيث اعتبرت مصدر للطاقة والحيوية ، ومازالت تستخدم اليوم لنفس الغرض حتى يومنا هذا فقد تم التعرف على فوائده العلاجية قبل أكثر من سبعة ألف سنة وذلك من خلال مضغ الجذور أو سحقها وتناولها أو عبر تحضير شراب منها .

يوفر الجنسج العديد من الفوائد العديد من الفوائد الصحية لجسم الإنسان فهو يعزز الطاقة في الجسم لأنه منشطات طبيعية بامتياز ، كما يعزز

الوظائف الإدراكية حسب والدراسات التي نشرت ، الجنسنج يمتلك خصائص مضادة للالتهابات ويزيد من قدرات تحمل الجسم ويتخلص من الإرهاق والتعب الذي يشعر به الإنسان لأسباب مختلفة كالضغوطات العمل وغيرها .

هناك بعض الأشخاص يحذرون من تناول الجنسنج من بينهم الحامل ، المرضعة ، الأطفال و الأشخاص الذين تعرضوا لجراحة زراعة الأعضاء وهذا حفاظا على سلامتهم .

24- الزعرور :

هو شجرة تحتوي على ثمار ذات لون أحمر أو أصفر استعمل منذ القرن الأول في الطب وكانت تستخدم شعبيا في علاج عدم انتظام ضربات القلب وارتفاع الضغط ، وفي زمننا هذا تستخدم أوراق وأزهار هذه الشجرة في العديد من الأغراض العلاجية كما يتم استخدام الثمار في إعداد خلطات متعددة .

هناك العديد من الفوائد الصحية للزعرور من بينها علاج فشل القلب وفق الأبحاث العلمية في بعض المنتجات الصيدلانية لعشبه الزعرور وأيضا هذه العشبة تحسن من المساعدة على ممارسة الرياضة بعد الإصابة بفشل عضلة القلب ، كما تستخدم نبتة الزعرور في صناعة العديد من المكملات الغذائية والأبحاث الجارية تثبت قدرة الزعرور على تخفيض ضغط الدم.

25- الحجامة :

يعود العلاج بكؤوس الهواء إلى القدماء الصينيون وذوي العرق الأصفر ، وبعد ظهور الإسلام طورها وحث عليها رسول الله صلى الله عليه وسلم ، تعرف الحجامة على أنها عملية يتم فيها سحب الدم الفاسد من الجسم الذي يتراكم مع مرور الوقت في الظهر .

توضع الحجامة عادة في الظهر وفي الرقبة وفي الكاهل والرأس و أحيانا في الأرجل ، وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأمر بالإحتجام في مكان الألم .

الحجامة تعالج تقريبا كل الآلام التي يعاني منها المحتجم في منطقة الظهر وأسفله ومنتصفه والأكتاف ، وتعالج أيضا التهابات المفاصل ، الحجامة تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتسهل تدفق الدم فهي مفيدة للرياضيين ،

والدراسية الجارية تقول أنها تنشط جميع الأجهزة الموجودة في جسم الإنسان خصوصاً الجهاز الدموي .

هناك أوقات أفضل من غيرها لعمل الحجامة حيث أن الالتزام بها من شأنه أن يحقق نتائج أفضل فيقول صلى الله عليه وسلم >> **خير يوم تحتجمون فيه سبع عشر وتسع عشر ، وإحدى عشر، وما مررت بملاً من الملائكة ليلة أسري بي إلا قالوا عليك بالحجامة يا رسول الله <<** ولقد نهى وحذر رسول الله من الإحتجام يوم الأربعاء وذلك لأسباب غيبية . كل ما قاله رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الحجامة أثبتته اليوم العلم الحديث والدراسات التي أجريت فقد أعطت نتائج مبهرة .

عند القيام بالحجامة يجب استخدام أداة الشفط مرة واحدة ورميها لأن الجراثيم تعلق على المواد المعدنية وقد تسبب أضرار بسبب البقايا التي على إذا استخدمت عن شخصين مختلفين .

28

26- الإبر الصينية :

الوخز بالإبر الصينية يندرج تحت مفهوم الطب الصيني ويتم من خلاله إدخال إبر في نقاط محددة في الجسم لتعمل على تحفيز إفرازات معينة ، يحتوي جسم الإنسان على 14 قناة وكل قناة تحتوي على عدد من النقاط تتراوح ما بين 9 إلى 67 نقطة لذلك يكون الوخز في الوجه والأرجل والبطن وأماكن مختلفة من الجسم .

تتعد الأمراض التي يتم علاجها باستخدام الوخز بالإبر الصينية فهو يساعد في علاج آلام المفاصل وكل الآلام التي يعاني منها الإنسان في مختلف العضلات ، كما أنها تعالج الأمراض النفسية والعصبية وأوجاع الرأس والشقيقة ، ويثبت العلم أن الوخز بالإبر ساعد في معالجة حالات الاكتئاب والتوتر عن طريق تحفيز هرمون السعادة إضافة لذلك تساعد الفرد على الشعور بالحيوية والنشاط ، عند العلاج بالإبر الصينية تكون جلسات العلاج من جلسة واحدة إلى أربع أو خمس جلسات حتى يشفى المريض،

ويدر بالذكر أن الإبر الصينية يجيب أن تكون معقمة وطولها حوالي عشرة سنتيمترات لتفادي أي أعراض جانبية .

29

27- الفطر الريشي :

الفطر الريشي أو المشروم الأحمر أو ملك الأعشاب البرية ، يصنف على أنه من أقوى أنواع الفطر لفوائده العديدة في مجال الطب ، ويعد من أنواع المكملات الغذائية ، والذي يتميز عن غيره من عدم وجود أي أعراض جانبية له مما يعزز فكرة استخدامه عند الناس .

من فوائد الفطر الريشي أنه فعال في علاج الربو ويساهم بدور فعّال جدا في علاج مدمني الكحول وينقي الجسم من السموم التي تتراكم في أنسجة الدم ، تناول الفطر الريشي بصورة منتظمة يعزز جهاز المناعة ويزيد من قدرته على صد الأمراض ، كما أنه يساهم تجديد خلايا البشرة لذلك فلأشخاص الذين يدخلونهم في نظامهم الغذائي يتمتعون ببشرة مشرقة وأيضا يدخل في صناعة العديد من المستحضرات ، ويعد مثاليا في علاج السمنة ويساعد في عملية علاج الجروح .

28- الخروب :

الخروب أو الخرنوب نبات ينتمي إلى الفصيلة البقولية موطنه الأصلي الشرق الأوسط وشمال إفريقيا يمتاز بأشجار دائمة الخضرة وبلونه البني، في بعض الدول يتم طحنه وإعداد الدقيق منه أو صناعة مشروب منه .

يستخدم الخروب في علاج العديد من الأمراض هذا عدا عن إمكانية إدخاله إلى الخلطات المختلفة للعناية بالبشرة والشعر ، أو صناعة مشروب منه ، الخروب أحد النباتات الهامة لصحة الأمعاء ويقى من ارتفاع الكولسترول وأمراض الشرايين لأنه يحتوي على كمية كافية من المواد الصمغية وشبه مرتفعة من عنصر الحديد ويستخرج من الخروب زيت تسمى زيت الخروب تحتوي على مواد حافظة ومطهرة يستخدمها العديد من الناس ويتم إدخالها في صناعة بعض المواد .

مشروب الخروب يثبط حركة الأمعاء حيث يمنع حدوث إمساك أو إسهال ويعمل كذلك على علاج الحموضة ويمتص السموم من داخل الأمعاء ويخلصها من الجراثيم ، المادة الصمغية التي يحتويها الخروب تعمل على علاج قرحة المعدة .

29- شعر الذرة :

شعر الذرة هو الخيوط الموجودة بين الذرة والأوراق يكون لها لون أحمر مائل إلى البني وتحتوي على عدة مواد كيميائية وفيتامينات ومحتوى كبير من الزنك .

يتم تحضير شراب الذرة عبر غلي الماء ثم وضع شعر الذرة لمدة عشرة دقائق وهو ينقع من أهم هذا المشروب أنه يعالج مشاكل الكلى بما فيها التهاب المسالك البولية والتهاب المثانة ، كما يفتت الحصى الموجودة في الكلى . شعر الذرة يحسن صحة الجهاز الهضمي لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تعمل على امتصاص الكولسترول ومنع الإصابة بالإمساك والمشاكل المعوية و يجدر بالذكر أن شعر الذرة مناسب جدا لأولئك الذين يعانون من السمنة لأنهم بحاجة إلى تناول العديد ممن السرعات الحرارية فكوب واحد يحتوي على 123 سعرة حرارية ، وشعر

الذرة يعالج الدمامل والطفح الجلدي إذا تم تطبيق شاي شعر الذرة على الجلد كما يخفض من الآلام الناتجة عن لدغ الحشرات ويخفف الحكمة وذلك لخواصه المطهرة والمضادة للجراثيم .

تناول حبات الذرة والتخلص من الشعر مع الأوراق في القمامة يعتبر رمي صيدلية كاملة بسبب جهلنا بفوائدها .

32

30- رعي الحمام (تيزانا) :

رعي الحمام من الأعشاب الطبية التي تعيش بشكل رئيسي في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط ومنطقة شبه الجزيرة العربية لها رائحة جميلة جدا ، تحتوي على نبتة رعي الحمام على العديد من الأنزيمات والمركبات العطرية المهمة لذلك هي عشبة طبية علاجية يتم وصفها لبعض المرضى .

يحضر مشروب رعي الحمام عبر غلي الماء ووضع أوراقها الخضراء أو الجافة تنقع في الماء .

رعي الحمام أو التيزانا تقي من فقر الدم لأنها تساهم في إنتاج كريات الدم الحمراء ، وتعالج التهاب اللوزتين ونزلات البرد والزكام ، كما تدخل في تحضير العديد من العقاقير والأدوية وكذلك الشامبوهات فهي تقوي بصيالات الشعر عبر غسل الشعر بمنقوعها ، شرب رعي الحمام يهدئ

الأعصاب ويساعد على الاسترخاء ويدخل في علاج الأمراض التنفسية وأهم فائدة هي تخليص الجسم من الغازات المتراكمة داخله والدهون لذلك هي تساهم في إنقاص الوزن إذا شربت باستمرار .

يفض أن يشرب كوب دافئ أو بارد من رعي الحمام قبل الإفطار بنصف ساعة وبعد الغذاء والعشاء بنصف ساعة من أجل نتائج أفضل والحصول على الفوائد المميزة .

31- الحرمل :

هو نوع من الباتات العشبية المعمرة تحتوي ثماره على بذور سوداء اللون صغير الحجم وينمو الحرمل برياً شاع استخدام هذه البتة طبياً وشاع هذا الاستخدام في العهد الإغريقي فقد كانوا يستخدمون بذور هذه البتة لطرد الديدان .

يمكن استخدام منقوع الحرمل وشربه لمدة اثني عشر يوماً لتخلص من عرق النسا ، ويمكن استخدامها كعلاج لتخلص من ضيق التنفس وذلك بخلط البذور المطحونة مع العسل ، الحرمل محفز للجهاز العصبي وينشطه ومن أهم الأمراض التي يعالجها الصرع لأنه يخفف من قوة النوبة ويباعد بين النوبات ، الحرمل يعالج كذلك الأمراض الجلدية خاصة المستعصية منها مثل الصدفية والاكزيما وفطريات الجلد ، كما أن الحرمل يعمل على توسيع الأوعية الدموية ويقي من اشتداد الشرايين .

يحذر من تناول الحرمل من قبل النساء الحوامل و أيضا المرضعات
بالإضافة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب مسبق في الكبد لأنه في
يسبب أعراض جانبية تنعكس على صحتهم .

34

32- الريحان (الحبق) :

الريحان أو كما يعرف بالحبق بأنه نبات حولي من فصيلة النعناع ، تتم
زراعته للحصول على أوراق عطرية ذات رائحة جميلة ، يعود أصله إلى
الهند فقد استخدموه في المطبخ والطب الهندي ، حيث يحتوي على
الفيتامينات والمعادن المفيدة .

شرب الريحان يخفف من الضغط والقلق فقد أشارت الدراسات العلمية أن
الريحان يمتلك خصائص تساعد الجسم على التأقلم مع الضغط ، وتحسن
التوازن العقلي ، كما أنه يعمل على شفاء الجروح فهو يمتلك خصائص
مسكنة ومضادات للالتهابات والبكتريا والفطريات لذلك يعمل عل تسريع
شفاء الجروح فبعض الناس يستخدمونه بعد العمليات الجراحية ، كما أن
الريحان يمتلك خصائص مضادة للأكسدة فهو يخفف الالتهابات الناتجة عن
آلام المفاصل .

يعد شرب الريحان آمناً إذا استهلك بكميات قليلة ومعتدلة لكنه قد يشكل
أضرار جانبية في حالات الإفراط مئة شربه .

35

33- الخزامى :

الخزامى أو اللافندر هي من الأعشاب التي يعود موطنها الأصلي إلى
شمال إفريقيا والمناطق الجبلية فهي عبارة عن أزهار بنفسجية تتميز
برائحة فواحة تنبعث منها ن استعمله العرب القدماء والإغريق والرومان
كمعقم كما استعملت في الهند في الطب التبتى حيث أنهم اعتبروها مسكنة
للدماغ ، أما المصريون القدماء استعملوا زيتها في التحنيط . كما أن ابن
سينا ذكرها في كتابه المعروف "بالقانون في الطب" ، واليوم يتم إضافتها
لصناعة الشامبوهات والصابون والمستحضرات .

يتم استهلاك الخزامى عن طريق شربها أو وضعها على الجلد أو استنشاق
بخارها أثناء الغليان في الماء .

أشارت الدراسات أن زيت الخزامى تمتلك خصائص مضادة للعدوى
وأثبتت التجارب أن بعد وضع زيت الخزامى على الجروح تنغلق بسرعة

، كما أنها تعالج القلق ،وبعض من الأبحاث أشارت أن تساعد المرضى الذين يشعرون بالقلق عند إنتظار طبيب الأسنان .

استهلاك الخزامى يعد آمنا لكن استهلاكها عن طريق الفم بكميات كبيرة قد يكون مضرا ، ويمنع الأطفال والنساء الحوامل والمرضعات من شربها لأنها تشكل خطرا عليهم، كما يمكن لنبته الخزامى أن تدخل في تفاعلات دوائية لذا إن كنت تأخذ دواء معين استشر الطبيب .

36

34- حب الرشاد :

هي نبتة عشبية من الفصيلة الطيبة تنتج بذور يتراوح لونها بين الأحمر والبني تنبت في الغالب في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط ، ذكر حب الرشاد عند العديد من المؤرخين والأطباء فالكاحل بن طرخال قال أنه يستعمل لتنظيف المعدة وتنقية الجسم من السموم وغيرها وأبو قراط قال أنه يسكن الآلام ويساعد في التخلص من البلغم .

يمكن استخدام حب الرشاد بعدة طرق يمكن إضافته إلى الطعام وكذلك يمكن طحنه وصنع مشروب ساخن منه وتحليته بالعسل فهو يمنح الجسم النشاط والحيوية والطاقة ، ويفتح الشهية لتناول الطعام مما يفيد في التخلص من نحافة الجسم ، وينظم مستويات السكر في الدم لاحتوائه على الصمغ كما يعالج عرق النسا . يمكن استخدام زيت حب الرشاد لتدليك فروة الرأس لحل مشكلة تساقط الشعر ن مغلى حب الرشاد يقوي العظام

ومفيد في حالة الكسور ، وبسبب محتواه من الفيتامينات يزيد من نعومة البشرة .

يجب توخي الحذر عند استهلاك حب الرشاد لدى الأشخاص الذين يعانون من كثرة التبول وكذلك النساء الحوامل والمرضعات لأنه يسبب أعراض جانبية لهم .

37

35- إكليل الجبل :

يعتبر إكليل الجبل من النباتات العشبية ذات الرائحة العطرية المميزة والشهيرة بفوائدها الكبيرة والمتعددة وهي معروفة منذ القدم تنبت في مناطق مختلفة من العالم خصوصا شمال إفريقيا والشرق الأوسط وهي نبتة دائمة الخضرة .

يستخدم إكليل الجبل كمنقوع بالماء بعد تجفيفه ثم طحنه ويوضع المنقوع على الشعر أو عبر شرب مغلى إكليل الجبل الأخضر فهي تمنح العديد من الفوائد الصحية للجسم فقد وجدت البحوث صفات مضادة للأكسدة في عشبة إكليل الجبل ، كما يحتوي على فيتامينات أساسية وضرورية للجسم مما يجعله من أقوى العوامل التي تحافظ على الجهاز المناعي وتعززه ، كما يعالج مشاكل الجهاز الهضمي كالانتفاخ وتراكم الغازات والإمساك كما أنه منشط للهضم ، ويستخدم أيضا كشراب للإنقاص الوزن وحرق

الدهون لأنه لا يحتوي على نسب عالية من الدهون والكوليسترول ، ولكلي
الجبل فائدة على الجهاز التنفسي أيضا ويحارب الحساسية التي تصيبه
وكذلك الأنفلونزا والربو.

يحذر تناول إكليل الجبل بكميات كبيرة ولا تنصح السيدات الحوامل
والمرضعات بشربه كما أن لإكليل الجبل تفاعلات دوائية مع بعض الأدوية
فعلى من يتخذون أدوية عليهم استشارة الطبيب .

36- الكمون

الكمون من التوابل التي تستخدم في العديد من الأطباق حول العالم ، تتميز
هذه البذور بطعمها اللاذع ورائحتها القوية ن استخدم الكمون منذ العصور
القديمة كنوع من التوابل وأيضا استعمل لعلاج العديد من الأمراض التي
تصيب الإنسان .

يستخدم الكمون كتوابل في الطعام أو عبر شربه كمغلى مضاف إليه
بعض الليمون .

الكمون مفيد جدا للمعدة فهو يعالج المشاكل المتعلقة بالهضم ويحد من
اضطرابات المعدة ، كما يعزز من إفراز الأحماض التي تساعد على هضم
الطعام ويقلل من ألم المعدة . الكمون يكافح فقر الدم ويرفع من كفاءة
الجهاز المناعي للقيام بوظائفه ، يعد وضع الكمون على الجلد والوجه
يكافح حب الشباب .

الكمون يحتوي على مخزون كبير من فيتامين "هـ" وفيتامين "ب" وبتالي فهو يعالج التوتر والأرق وخصوصا الاكتئاب ، شرب الكمون وهو ساخن يشعر الجسم براحة كبيرة .

37- بذور السمسم :

السمسم يعتبر من المكسرات وله الكثير من الفوائد الصحية التي تساعد في علاج العديد من الأمراض حيث يلعب منقوع السمسم دورا كبيرا في علاج ضيق التنفس والربو ويستخدم السمسم كمنقوع أو يستخدم وهو مطحون أو يأكل مباشرة .

السمسم يحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة التي تلعب دورا هاما في محاربة الأمراض فهو يحتوي على الزنك الذي يعمل على تعزيز صحة العظام ويحميها من الهشاشة ، ومن كافة أشهر المكسرات يعد السمسم أعلى واحد من بينهم احتواء على مركبات خفض معدل الكوليسترول ، وتشير الدراسات أن السمسم يساعد على خفض السكر في الدم لأنه يعمل على تحسين فاعلية بعض الأدوية ، كما أن له فوائد للوجه والبشرة وكذلك يحتوي على مركبات ضرورية للرأس والشعر .

تعتبر زيت السمسم التي تستخرج من بذوره خافضة لارتفاع ضغط الدم بفضل مركبات المغنزيوم التي تحتوي عليها .

40

38- بذور الكتان :

هي عبارة عن نوع من البذور انتشرت زراعتها منذ العصور الأولى في بلاد ما بين النهرين ، هذه البذور شكلها يشبه بذور السمسم لكنها أصغر حجما ولونها يتدرج بين الأصفر والبني المحمر هذه البذور غنية زوت أوميغا 3 و الأحماض الدهنية الأساسية ، أما زيت بذرة الكتان مهمة جدا لدماغ الإنسان ، ينصح بتناول بذرة الكتان على شكل مشروب بشكل يومي في الصباح الباكر على الريق فهي تعد من أفضل المشروبات للنساء لأنها غنية بالعناصر المحفزة للأستروجين وبالتالي تزيد الصفات الأنثوية ، بذرة الكتان تزيد من قدرات الدماغ وتقي من مشاكل ضعف الذاكرة .

وجد العلماء أن بذرة الكتان أعطت نتائج إيجابية مع الأطفال الذين يعانون من ارتفاع الكولسترول أما عند البالغين فهي تساعد على التقليل من وزنهم ، كما أن الكتان له فوائد للكبد فهو يقيه من الالتهابات ويعزز عمله بشكل طبيعي ويحميه من السموم ويخفف الشحم المحيط حوله وذلك

عن طريق تناول ملعقتين منه ن يعد الكتان أيضا من أهم العلاجات الطبيعية التي يمكن أن تعالج) الإمساك بفعالية .

يحذر من يعانون من ارتفاع لدهون الثلاثة من تناوله وكذلك من يعانون من التهاب اللثة أيضا ، أما النساء الحوامل والمرضعات فيمنعون من تناوله إطلاقا .

39- الكركم :

ينتمي الكركم إلى الفصيلة الزنجبيلية موطنه الأصلي شرق آسيا يستخدم كتوابل في العديد من الأطعمة وفي إعداد المعجنات والصلصات ، استخدم العرب الكركم قديما لصنع الأقمشة والمنسوجات وصبغها لأنه يحتوي على مادة لونية طبيعية ، وقد صنف الكركم من أكثر التوابل الشعبية متعددة الاستخدامات الطبية منذ القدم في الطب الهندي والصيني وتعود أهمية الكركم لوجود مركب الكروكمين مع عدة بروتينات وفيتامينات .

يستخدم عبر غلي الماء ثم إضافة ثلاث ملاعق من مسحوقه وتركه ينقع وثم تحليته بالعسل أو إضافة مسحوقه للحليب الساخن أو شراب الزنجبيل .

مغلى الكركم يحارب السلطان ويقي من الإصابة به ويزيد من إنتاج الجسم للإنزيمات الحيوية التي تنظف الجسم من السموم ، كما يعد فعال جدا لإنقاص الوزن وحرق الدهون ويخفف الانتفاخ والغازات .

أما العسل مع الكركم يساعد في التخلص من الجراثيم والبكتيريا الموجودة في الجسم بسبب المواد المضادة للأكسدة ويحمي من الإصابة من أمراض القلب والشرابين ، كما يحسن عملية الهضم .

تناول الكركم مع اللبن أو الحليب يعد مضاد للالتهابات فهو يحتوي مواد مسكنة ومضادات للأكسدة ، ويعالج السعال والزكام وآلام الحنجرة ويزيد من إشراق البشرة إذا استعمل على الجلدة .

يحذر من الإفراط في شرب الكركم وخاصة النساء الحوامل والمرضعات وكذلك الذين يأخذون أدوية خاصة بالضغط لأنه قد يؤثر على صحتهم.

42

40- الكركديه :

أحد النباتات التي تنتمي إلى فئة النباتات المزهرة ، تزرع في العديد من البلدان كالسودان وجنوب مصر ويطلق عليها اسم الكجرات أيضا وقد استخدم منذ القدم لما له من فوائد فهو يحتوي على نسبة عالية من فيتامين "ج" وعرف في علاج العديد من الأمراض يستخرج من زهرته مواد ملونة يتم استخدامها في صناعة منتجات طبية ومستحضرات تجميل وصابون بدلا من الصبغات الكيماوية .

يمكن استخدام الكركديه كمشروب ساخن أو بارد فهو معروف بقدرته العالية في الحفاظ على ضغط الدم وإعادته إلى المستوى الطبيعي ، كما أنه يساعد على تخليص الكبد من السموم والفضلات المتراكمة فيه وينشط عمله ويقوي أدائه ويقي من الإصابة بالسلطان الكبدي .

يعتبر الكركديه من أكثر النباتات التي تساعد في خفض مستوى الكولسترول في الجسم و يقلل احتمالية الإصابة بأمراض القلب ويستخدم في القضاء على الديدان الشريطية الموجودة في المعدة .

لا ينصح بتناوله من طرف المرأة الحامل و المرضع أما الذين يعانون من ضغط الدم لا يجب تجاوز كوب في اليوم ولا ينصح بتناوله في رمضان بعد السحور لأنه قد يؤثر على الضغط في فترة الصيام.

43

41- القسط :

القسط هو أعواد خشبية من أشجار في الهند وهو نوعان قسط بحري وقسط هندي وعرف الطب العربي والطب النبوي استخدامات كثيرة للقسط ، وقد أوصى النبي محمد صلى الله عليه وسلم في الأحاديث النبوية الشريفة بالقسط وذلك في قوله << أمثل ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري >> وقال أيضا << عليكم بهذا العود الهندي فإن فيه سبعة أشفية منها ذات الجنب >> .

يعتبر القسط الهندي والبحري من الفصيلة نفسها لكنهما يختلفان في اللون ويحتوي عود القسط على الكثير من المواد العلاجية أما عن الاستخدام فهو يستخدم إما بالشرب أو بالدهن أو بالتبخير ، كما يمكن خلط القسط مع العسل أو الحبة السوداء أو مع الحناء إذا كان مطحونا .

والقسط البحري يعالج جميع مشاكل الغدة الدرقية كما يحافظ على توازن الهرمونات ويهدئ الأعصاب ويحافظ على صحة الدماغ ومفيد جدا للبشرة

ومشاكل الجلد ، يستخدم القسط أيضا في علاج كل مشاكل الكبد ويخفف آلام المفاصل ويعزز أداء الجهاز المناعي .

لا يزال استخدام القسط حتى اليوم خصوصا في الطب النبوي ويكثر عليه الطلب وعلى الأدوية المصنوع منها .

44

42- خل التفاح :

يعد خل التفاح أحد العلاجات في الطب البديل وأكثر انتشارا ن فقد عرف منذ القدم كدواء وعلاج للكثير من الأمراض وقال أبو قراط أن الخل يعتبر مضادا حيويا فهو يحتوي على فيتامينات ومعادن مفيد للجسم وفي حديث لرسول الله عن أم سعد رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قال >> نعم الإدام الخل ، اللهم بارك في الخل ، فإنه كان إدام الأنبياء قبلي ، ولم يفتقر بيت فيه خل << وهناك أحاديث غير هذا .

يفضل شرب خل التفاح صباحا على الريق فهو يساعد على التنحيف وحرق الدهون الزائدة ، كما يعالج ألم المفاصل أيضا بواسطة مزج ملعقة صغيرة من خل التفاح مع الماء وشرب المزيج ، يعتبر خل التفاح من أكثر العناصر في مقاومة ظهور حموضة المعدة لأنه يساعد على كسر الدهون الموجودة في المعدة ، يعمل خليط التفاح مع العسل على تقوية الجسم وجعله أكثر قدرة على محاربة الأمراض وتقوية الجهاز المناعي وأيضا هذا الخليط يعالج الأرق والضغط ويعمل على الوقاية من الشد العضلي في القدم .

لا يجب الإفراط في تناول خل التفاح وعند تناوله يجب تخفيفه بالماء لأن تناوله مركزا يسبب أضرار بالإضافة إلى فئات ممنوعة من تناوله وهم الحوامل ومن يعانون من اقلون العصبي أو قرحة المعدة .

45

43- شراب القيقب :

نبات القيقب هو جنس كامل من الأشجار التي تنمو في مناطق مختلفة من العالم وتنمو معظمها في المناطق الشمالية وبسبب كثافة هذه الأشجار في كندا جعلت منه شعارا لها باللون الأحمر في العلم الكندي .

لهذا الشراب فوائد عديدة من أبرزها يحتوي على مواد مضادة للأكسدة مما يجعله مفيدا في حماية الشرايين من التصلب ، ويحافظ على صحة القلب وسلامته لأنه يحتوي على معادن كالزنك والمنغنيز ، ومن أهم فوائده أنه يرفع من مناعة الجسم ويقويها . يعد شراب القيقب مصدر سكر طبيعي يساعد في خفض السعرات الحرارية ، ومعدن المنغنيز الموجود فيه يزيد طاقة الجسم ، بالإضافة لبعض المعادن الأخرى التي تحمي الجسم من السكتة الدماغية وارتفاع الضغط .

يطلق على شراب القيقب بالشراب الذهبي يستخرج منه السكر ويعتبر بديل عن الشمندر وقصب السكر وهذا الكر موجود في الشجرة طوال العام ومتوفر بكميات كبيرة .

44- المرمية :

تعتبر المرمية من الأعشاب الطبية المعروفة في منطقة البحر الأبيض المتوسط وقد عرفت منذ القدم خاصة في العهد الروماني واستخدمت أوراقها في الطب الشعبي وفي الطهي كما يمكن استخدامها كمشروب يشفي العديد من الأمراض .

فهي تحسن الأعراض المصاحبة لفترة انقطاع الطمث حسب الدراسات التي أجريت عليها كما أنها تقي من التهاب الغشاء المخاطي ، وفي الطب الشعبي يستعملون الغسول المحضر من شاي المرمية وإكليل الجبل للشعر ، واليوم تستعمل لعلاج الزهايمر لأنها تؤثر بشكل إيجابي في المهارات الإدراكية بالإضافة إلى الحماية من الاضطرابات العصبية وتحسن الأداء العقلي .

من فوائد شاي المرمية أنها فاتحة للشهية وتعالج نزلات البرد والسعال الجاف وينصح بتناولها لدور الشهرية ن كما يمكن استخدام مسحوقها مع العسل كقناع ووضعها على الوجه خاصة للبشرة الدهنية ، و مسحوقها يستخدم كبديل عن معجون الأسنان وذلك لتقوية اللثة ومنع السوس .

يحذر تناول المرمية لفترات زمنية طويلة وبكميات كثيرة ولا تتصح النساء الحوامل والمرضعات وكذلك النساء الذين يعانون من سلطان الثدي والمبيض .

47

خاتمة :

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات .. في هذا الكتاب حاولت أن أجمع لكم أهم النباتات الطبية التي استخدمت قديما ولا تزال تستخدم حتى اليوم ، فأرجو الله تعالى أن أكون قد وفقت لهذا .

فما كنا من توفيق فهو من عند الله ، و ما كان من خطأ فهو مني ومن الشيطان أسأل الله تعالى السداد والتوفيق وهو نعم المولى ونعم النصير وهو تعالى من وراء القصد ،،،

تم بحمد الله والسلام عليكم ورحمته الله وبركاته

أهم المراجع :

القرءان الكريم

الاحاديث النبوية

كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزيه

موسوعة الاعشاب الطبية

الفهرس

مقدمة	ص 2
مد خل لطب الاعشاب	ص 3
النعناع	ص 4
الزنجبيل	ص 5
القرنفل	ص 6
البابونج	ص 7
الحلبة	ص 8
الينسون	ص 9
الزعر	ص 10
الزعفران	ص 11
الحبة السوداء	ص 12

القرع	ص 13
السدر	ص 14
السنا مكي	ص 15
الشعير	ص 16
القرفة	ص 17
السواك	ص 18
الشيخ	ص 19
قشور الرمان	ص 20
الحنة	ص 21
الكبار	ص 22
الضرو	ص 23
البقدونس	ص 24
الدوم	ص 25
الجنسج	ص 26
الزعرور	ص 27
الحجامة	ص 28
الابر السينية	ص 29
الفطر الريشي	ص 30
الخروب	ص 31

شعر الذرة	ص 32
رعي الحمام	ص 33
الحرمل	ص 34
الريحان	ص 35
الخزامى	ص 36
حب الرشاد	ص 37
إكليل الجبل	ص 39
الكمون	ص 40
بذور السمسم	ص 41
بذور الكتان	ص 42
الكركم	ص 43
الكركديه	ص 44
القسط	ص 45
خل التفاح	ص 46
المرمية	ص 47
الخاتمة	ص 48
قائمة المراجع	ص 49
الفهرس	ص 50