

**بعض النباتات والأعشاب**

**الفاحة لشهية**



## بعض النباتات والأعشاب التي تفتح الشهية وتزيد الوزن

هناك من يقول بنفع الأعشاب فى زيادة الوزن وفتح الشهية فهل هذه

**حقيقة؟!!**

الحقيقة أنه توجد بالفعل بعض الأعشاب والنباتات الطبية التي تساعد على زيادة الوزن وفتح الشهية ولا مانع من تناولها ، ولكن هذه الأعشاب - وخاصة غير المتعارف عليها مسبقا - قد تكون لها أعراض جانبية أخرى قد تضر الشخص أكثر ما تنفعه إذا كان يعاني من مرض معين مثلاً.. ولذا يفضل أن نستخدم أى أعشاب أو نباتات طبية تحت إشراف طبي.. وعموما الأعشاب ما هى إلا عامل مساعد مع النظم الغذائية والعقاقير الأخرى.. وهذا أيضا لا يمنع من وجود أنواع من النباتات نتناولها عادة ومتعارف عليها ولاضرر منها وسنتناول بعضها الآن.

### • حب العزيز:

يعتبر "حب العزيز" من الأعشاب التي تزيد الوزن كما جاء فى "تذكرة داود" حيث يدق ثم ينقع فى الماء لمدة ليلة كاملة ثم يهرس بملعقة ويصفى بعد ذلك ويحلى.. ثم تشرب جرعات منه لمدة أسبوعين.

### • الحلبة:

تحتوى بذور الحلبة على الفيتامينات والنيترات والكالسيوم، ولها لها من فوائد غذائية عظيمة ينصح بتناولها بهذه الطريقة: نثقع ٢٠ جراماً من الحلبة فى لتر ماء - بالطبع بعد تقويتها وغسلها - ثم يشرب منه كوب صغير قبل الطعام فتفتح الشهية حينذاك.

وهناك طريقة أخرى لعمل الحلبة إننا نضع مقداراً منها وليكن ١٠٠ جرام مثلاً في كمية من الماء ونغليها من أربع لخمس مرات ونغير الماء عليها، ثم بعد ذلك تهرس وتنعم ويضاف مثل وزنها دقيق القمح الناعم، ثم يضاف لها غسل نحل ولبن كامل الدسم وترفع ثانية على النار وتحرك قليلاً حتى يتم نضج الشراب ويتأوله النحفاء فيزيد الوزن.

### • التين الجاف:

وأيضاً هناك طريقة أخرى لزيادة الوزن وهي أن نضع مقداراً من التين الجاف والينسون مع قليل من الماء في إناء على نار هادئة حتى ينتج شراب ناضج يتناول منه التحيف على الفطور لمدة تتراوح ما بين ثلاثين وأربعين يوماً.

### • مسحوق المحلب:

يُحلى مسحوق المحلب بالعسل النحل، ويتم تناول ملعقة أو اثنتين منه يومياً فيساعد ذلك في التغلب على النحافة.. وقد يتسائل البعض ما هو المحلب؟ ونقول لهم المحلب عبارة عن بذور بها أحماض دهنية ومركبات كومارينينة وهيدروكربونية مضافاً إليها مواد عطرية، وهذا المسحوق يساعد في زيادة الوزن.

### • الشبث:

يستعمل الشبث بإضافته لبعض الأكلات كالمحاشي مثلاً لما له من طعم مميز وقيمة علاجية وغذائية عالية، حيث يحتوي على زيوت طيارة بنسبة ٤٪ تتكون أساساً من الكارفون، بالإضافة إلى الليمون والفيلاندرين وتربين وزيت ثابت، وعلى مادة الكلوروفيل، بالإضافة إلى بروتين ومواد أخرى كثيرة مفيدة للمعدة والجهاز الهضمي، ولإزالة انتفاخات البطن، ويستعمل أيضاً كمنشط للمعدة وقاتح للشهية.

## • الخس:

كثيراً ما نحث على استخدام أوراق الخس فى عمل طبق السلطة، حيث إنها غنية جداً بالفيتامينات وتحتوى على مادة الكلوروفيل ونسبة عالية من الأملاح المعدنية، وأهم فوائده أنه مقو للنظر ومرطب وملين للمعدة ومهدئ للأعصاب ويقوى القلب ويستخدم مسحوق بذوره لحموضة المعدة... وبالطبع كل هذه المميزات يحتاج إليها النحفاء.

## • البقدونس:

يعتبر البقدونس من الأعشاب المفضلة فى الطبخ وفى السلطات أيضاً، وهو يساعد فى تنقية الدم ويستخدم كمهدئ للأعصاب، وأيضاً يستخدم زيتة كفاتح للشهية.

## • الكسبرة:

عشب خيمى، يزرع فى كافة أنحاء العالم، وتستخدم أوراقه وبذوره الجافة فى الطبخ.. وتحتوى بذور الكسبرة على زيت طيار يعرف بـ "اللينالون"، وهى ذات مفعول منبه للأمعاء ومهضم فى نفس الوقت، وإذا أضيفت لغيرها من الأعشاب تعالج الكثير من الأمراض واستعمال مغلى مسحوق الكسبرة يقوى المعدة، ويطرد الغازات، ويمنع حالات القي وهذا يساعد فى شفاء بعض حالات ناقصى الوزن.

## • الكمون:

يعتبر الكمون من التوابل المفضلة حين يضاف لبعض الأطعمة وهو يستخدم فى حالات عسر الهضم بصفة عامة، وفى طب الأعشاب الحديث يمكن استخدام الكمون فى علاج مشاكل الجهاز الهضمى والتي يتعرض لها بعض ناقصى الوزن.

## • السمسم:

السمسم نبات حولى أوراقه مستطيلة وأزهاره أرجوانية مائلة

للبياض، ويزرع من أجل بذوره التى تحتوى على حوالى ٥٠٪ زيت، ٢٠٪ بروتين وقليل من النشا، والباقى سليلوز ومواد أخرى، ويتركب الجزء الأكبر منه وهو حوالى ٧٥٪ من جليكوسيدات لعدة أحماض دهنية منها الحامض الزيتى والكثانى والنخلى والطيبى ويستخرج من بذوره الزيت المعروف بـ "السيرج"، وتصنع منه الطحينة التى نستخدمها فى بعض السلطات والأكلات لما بها من سعرات حرارية مرتفعة، كما أننا نستعمل السمسم فى وجباتنا الغذائية وهو بكل مميزاته يعتبر مفيداً جداً فى حالات النحافة حيث يساعد على زيادة الوزن.

### • السلق:

يستخدم السلق فى بعض الأطعمة فيضيف لها طعماً مميزاً كالقالباس مثلاً وأوراق السلق غنية جداً بفيتامينات (أ، ج، ك) وكذلك بالأملح المعدنية وخاصة الحديد والكالسيوم، ولذلك يعتبر مناسباً للمصابين بفقر الدم كما أنه يحتوى على مادة ملينة للمعدة والأمعاء وفى علاج التهابات القولون عند تناول أوراقه مسلوقة.

### • السنمكى:

تحتوى ثمار وأوراق السنمكى الجافة على كمية كبيرة من (مناسويد أ)، و (مناسويد ب) ومادتي الأنثراكينون واستيوسيد، ولذا تعتبر أوراقه مفيدة فى حالات الإمساك المزمن، وبذوره تعتبر منشطاً جيداً لعضلات الأمعاء وتستخدم بنقعها فى الماء بدلاً من الغلى لأن فعاليته تتأثر بالحرارة وهو مفيد فى حالة نقصان الوزن حيث إنه منشط جيد للأمعاء.

### • الشيكوريا:

من النباتات الغذائية المفيدة والرخيصة أيضاً والتي لا يقبل عليها

الناس كثيراً رغم إنها تحتوى على مواد مرة منشطة ومقوية، ومواد راتنجية ونواتر البوتاسيوم وكبريتات البوتاسيوم وبيروتين وسكريات وأملاح ومادة الكلوروفيل ومادة الأينولين، ومواد مدرة للصفراء والبول، ومواد تساعد على الهضم، كما أن أوراقها غنية بالحديد والصوديوم، والشيكوريا تقوى الجسم وتفيد فى حالات الأنيميا والإرهاق وكمهدة للأعصاب، وقد أثبتت الأبحاث الطبية أنها تقلل الإفرازات الحمضية للمعدة، وأن جذورها منشطة للأمعاء وقاتحة للشهية.

### • جوزة الطيب:

تحتوى ثمار جوزة الطيب على زيت طيار بنسبة ٢٥٪ من ثمارها، وتحتوى أيضاً على مادة الميرستين وجلستريدات لعدة أحماض دهنية أخرى وعموما القشور الجافة للثمار والتي تعرف عند العطارين باسم "البسباسة" هي التي تستخدم كمنشط للهضم وإصلاح المعدة ومنبه لها وتساعد أيضاً على طرد الغازات.. لكن لا تنصح بأخذها بكثرة لأن لها تأثيراً مخدراً.

### • حبة البركة:

لحبة البركة فائدة كبيرة فى علاج الكثير من الأمراض، حيث تحتوى على زيت طيار بنسبة حوالى ١.٥٪، وزيت ثابت ٣٣٪، كما أن المادة الفعالة طبيياً فى حبة البركة هي "النجلون" وحبة البركة تفيد فى علاج ديدان الإسكارس ويستعمل زيتها لتنشيط الدورة الدموية والجهاز الهضمى وطرد الغازات.

### • الحبهان:

كثيراً ما نستعمل فصوص الحبهان فى الشورية لإضافة نكهة مميزة وتحتوى بذور هذا النبات على زيوت طيارة تصل لحوالى ٦٪ وعلى نسبة صغيرة من زيت الكافور والسينول والبورينوى، ويحتوى زيت

الحبهان على خلات التريبتول والسيول والليمونين والبورنيول.. وللحبهان فوائد جمة وخاصة بالنسبة للمعدة، حيث إنه ينشط إفرازات الإنزيمات الهاضمة ويطرد الغازات من المعدة والأمعاء وينبه المعدة ويفتح الشهية.

#### • الرواندا:

يحتوى نبات الرواندا على جلوكوسيدات وأحماض عضوية والنشا والدكستروز وأكسالات الجير وزيت طيار وعلى مادة الريميسين والأمودين وباقي مشتقاته، وكذلك على حمض الكريزفانيك وجلوكوسيدات الأنثراكوينون الرواندية، ولذلك فهو مفيد كمقو للمعدة ومنشط للهضم ومنبه للشهية لأن طعمه المر يزيد من إفراز اللعاب وتنبية أغشية المعدة.

#### • الكركم:

يستخدم فى عمل بعض الوجبات، ومن أهمها الأرز وقد وصف الأطباء مغلى أزهار النبات لأمراض عديدة، حيث إنه يحتوى على زيت ثابت يعرف بـ "التيرميرول"، ويعتبر هذا النبات من الناحية الطبية مساعداً على الهضم وفتح الشهية.

#### • المر:

يحتوى سائل المر على حوالي (٤٠:٢٥%) مواد راتجية ومن (٦١:٤٧%) صمغ، (٨:٢,٥%) زيت طيار، ومن أهم فوائده الطبية أنه مقو للمعدة ومنبه للعصارات المعدية وطارد للغازات وفتح للشهية، وقد اتضح حديثاً أن للمر خواصا مضادة للميكروبات وأنه مطهر للجسم بشكل عام.

#### • الحنظل:

تحتوى ثمار الحنظل على مادة قلبية لها تأثير قوى مسهل وتحتوى بذورها على نسبة من الزيوت الثابتة، ويعتبر بصفة عامة منشطاً للجهاز

الهضمى وغالبا لا يؤخذ الحنظل بمفرده نظراً لأنه شديد المرارة فيضاف لبعض الأعشاب الأخرى كالقرنفل أو الحبهان ولكن لا يجب أن يؤخذ بكميات كبيرة لأنه قد يسبب المغص ويمكن أن يصيب الأمعاء بالالتهابات.

### • الكرات؛

يحتوى الكرات على الفيتامينات والأملاح المعدنية وهو غنى بعنصر الحديد الذى يدخل فى تكوين الدم وهو مصدر جيد لفيتامين (أ) ويحتوى على نسبة متوسطة من فيتامين (ج)، ولهذا يساعد الكرات فى علاج مرضى الأنيميا ويستخدم كفاتح للشهية.

### • الكرنب؛

يعتبر الكرنب من الأكلات المحببة لنا جميعا وخاصة حين نتناوله كمحشى لذيد الطعم أو كمخلل.. وفائدته كبيرة، حيث تحتوى أوراقه على ٥٨% ماء، ٦% مائيات الفحم، ٥% مواد دهنية، ٣,٨ مواد آزوتية، ٥٠% أملاح معدنية أهمها: الكالسيوم، الفوسفور والكبريت، وكذلك مركبات فيتامين (ب) ١، ٢، ٦، ٧، ب المركب، وفيتامين (ك)، وهو من أغنى الفيتامينات بفيتامين (ث)، كما أنهم اكتشفوا حديثا احتواءه على فيتامين (و) الذى يعالج الكثير من الأمراض، كما أنه يحتوى على نسبة كبيرة من الكبريت تبلغ حوالى ١٩٤ ملليجراما فى كل ١٠٠ جرام، وهذه النسبة لا تزيد على ١٨ ملليجراما فى الخضروات الأخرى. ويعد ما قلناه عن محتويات الكرنب.. لا تعليق.

### • الفجل؛

كلنا نعرف الفجل وأوراقه ومعظمنا يتناوله ولكن ربما لم نجتهد فى معرفة الفائدة العظيمة منه، حيث يحتوى على حوالى ٩٢% ماء، ٧%

سيلولوز الذى يشكل جزءاً من الألياف المفيدة والمقوية لعمل الأمعاء ٠,٠١% مواد دهنية، ٤,٣% مواد سكرية، ١,٢% بروتين، بالإضافة للبتواسيوم وهو حوالى "٣٨مليجراماً" ، والحديد "١,٣مليجرام"، واليود ١٦ مليجراماً مع قليل من المواد النشوية، وفيتامين (ج)، وأيضاً نسبة مرتفعة من فيتامينى (أ، ب)، وتعتبر أوراق الفجل أكثر فائدة من الجذور، وقد اتضح أن لتناول أوراق الفجل فائدة كبيرة وخاصة لما تحويه من مكونات، بالإضافة لأنها منشطة للجهاز الهضمى.

\* \* \*

- وأخيراً: إليكم نظام متكامل لزيادة الوزن بواسطة الأعشاب.

## نظام متكامل لزيادة الوزن

### بواسطة الأعشاب الطبيعية

- نقطتان من الزيوت العشبية  $weightsol - inh$  المحتوية على زيت Cardmomm وتوضع على منديل وتشم قبل الوجبات بربع ساعة لفتح الشهية.

- ملعقة كبيرة من الأعشاب الغذائية  $weightsol- herb +$  ملعقة كبيرة عسل نحل نقى تذاب فى كوب كمون ساخن وتتناول بعد الوجبات الثلاث.

- تؤكل بعد تناول هذا ملعقتين كبيرتان زبيب مفروم.

- ملعقة كبيرة من عسل النحل النقى المضاف إليه غذاء ملكات النحل الطبيعى وحبوب اللقاح يتناولها النحيف صباحاً وعصراً.

- كوب حلبة محلاه بعسل نحل نقى مرتين يومياً.

### « ملحوظة :

هذا النظام قد يحقق زيادة واضحة فى الوزن قد تصل من ٨:٥ كيلو شهريا.

ويحقق أيضا النشاط وعدم الكسل وكذلك الراحة العصبية لأن التوتر يسد الشهية.. وهذه الأعشاب موجودة بمحال الأعشاب المتخصصة وتوجد أيضا لدى صيدلية الجابرى بترعة الزمر.

### « ملحوظة أخرى:

قبل أن نختتم هذا الحديث لابد من التنويه عن شىء مهم أيضا وهو أهمية الصبر فى حالة النحيف الذى يريد أن يزيد وزنه لأن هذا لن يتم فى يوم وليلة بل سيأخذ بعضا من الوقت.. فالكيلوجرامات لن تأتي بالسرعة التى يأملها ولكن بالصبر والمثابرة سيصل للوزن المناسب الذى يرضيه، والمهم أن يحافظ على ثبوته فيما بعد.

\* \* \*