

بِسْمِ اللّٰهِ الشّٰفِي

خَمْسُونَ عَشْبًا شَافِيًا لِخَمْسِينَ مَرَضًا شَائِعًا

- الحصابان لضعف الذاكرة والكزيرة للضعف الجنسي .
- العلاج بالشطة الحمراء !! لا تخف من الشطة .
- عرق السوس للقرحة والزنجبيل للروماتيزم .
- جذور الفجل : كنز غني بالفوائد الصحية !!
- الشببب للانتفاخ والثوم للوقاية .
- الأنجرة لعلاج النقرس والبنجر للأنيميا .

د/ أيمن الحسيني

دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير

اسم الكتاب

بسم الله الشافي
خمسون عشبا شافيا
تأليف

د/ أيمن الحسيني

رقم الإيداع

١٩٩٤ / ١٠٧٢٣

977-5375-95-9

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد



للمنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبدالحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)
Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

● جميع الحقوق محفوظة للناسر ●

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق من الناسر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناسر.

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت: ٢٢٠٩٧٢٨ - فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص. ب. ١٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٢٢ - هاتف: ٤٢١١٣٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس: ٦٢٩٤٣٦٧

مقدمة



بسم الله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله.. وبعد .. فإن الحديث عن الأعشاب وفوائدها الطيبة لا ينتهي، فكل حين هناك كشفٌ جديد ..

وفي لقائي هذا معكم، أيها القراء الأعزاء، أقدم لكم نخبة من هذه الاكتشافات في عالم الأعشاب والنباتات في ضوء أحدث التجارب والدراسات.. وكذا، بعض ما اتبعه الأولون في علاجهم بالأعشاب، وأكد صحته الباحثون بمواد كشفوا عنها النقاب.

والله أرجو، أن يكون في كتابي هذا ما يفيد كل من يشكو علة أو مرضاً عنيداً.. مع تمنياتي بالصحة والعمر المديد .

دكتور أيمن الحسيني

أخصائي الأمراض الباطنة

وخبير العلاج بالأعشاب

البابونج : عُشب لجميع أفراد الأسرة



البابونج.... أحد الأعشاب الطبية الأساسية العريقة. الذي استخدمه الأجداد كعشيب مهدئ للأطفال أثناء معاناتهم من الأمراض..... واستخدموه كعلاج لاضطراب الهضم. الهضم: يفيد تناول البابونج(زهر البابونج) في علاج مختلف المتاعب المرتبطة بعملية هضم الطعام مثل: عسر الهضم- ضعف المعدة- تقلصات المعدة- حرقان فم المعدة.... ويستخدم لهذا الغرض في صورة منقوع(شاي).

مغص البطن: يعتبر البابونج مهدئاً وملطفاً عاماً للحسم خاصة لألم المعدة أو الأمعاء وألم البطن... وخاصة للمغص عند الرضع والأطفال، والذي يُعدّ أحد المشكلات الصحية الشائعة التي لا تستجيب بسهولة للعلاج... ولذلك نجد أن كثيراً من الأوروبيين يعتادون على إعطاء شاي البابونج الخفيف للأطفال عند تألمهم من المغص وكذلك لتهدئتهم أثناء فترة التسنين.

ولذلك ننصح بإعطاء شاي البابونج الخفيف(وليكن ذلك بمعدل ٢\١-١ ملعقة من زهر البابونج لكل فنجان ماء مغلي) كعلاج مهدئ للأطفال صغار السن أو الرضع في حالات المغص أو التسنين أو متاعب البطن عامة.. مع مراعاة أن يُصفى الشاي جيداً في حالة إعطائه للطفل بالبرونة.

الإسهال: استُخدم البابونج منذ زمن بعيد بنجاح لعلاج الإسهال بالنسبة للأطفال المرتبط بفترة الصيف، وزيادة احتمالات تلوث المأكولات.

الأحلام المفزعة(الكوابيس): من الخصائص الفريدة للبابونج أنه وجد بالتجربة أن له مفعولاً مقاوماً لحدوث الأحلام المفزعة أو الكوابيس بالإضافة على أنه مهدئ عام للجسم والنفس معاً. ولذلك فهو يفيد في حالات الأرق والاكتئاب والخوف والأزمات النفسية بوجه عام والتي تزيد خلالها فرصة التعرض لحدوث الكوابيس.

المشروب المفضل لكبار السن: كما أن للبابونج فوائد عظيمة لصحة الأطفال على وجه الخصوص، فإن له كذلك فوائد لكبار السن ومن أبرزها أنه يقوّي شهيتهم الضعيفة أحياناً للطعام، ولذلك ينصح بتناول فنجان شاي البابونج وذلك قبل تناول وجبة الطعام الرئيسية بحوالي ساعة... وذلك بالإضافة إلى فائدة البابونج كمهدئ للنفس، وهو ما يحتاج إليه بعض كبار السن كالذين يعيشون في وحدة أو اكتئاب، أو الذين يعانون من عصبية زائدة أو هياج وهو ما يصاحب أحياناً الإصابة بتصلب شرايين المخ عند العجائز.

الحساسية للبابونج: مشروب البابونج من مشروبات الأعشاب الآمنة تماماً في أغلب الأحيان.. وهو يعد مشروباً تقليدياً للأوروبيين، كالشاي والقهوة... لكنه في حالات نادرة يُظهر بعض الأشخاص حساسية للبابونج... وإن كانت هذه الحساسية في الحقيقة لا ترجع للعثب نفسه، وإنما ترجع إلى عشب الأمروسيا أو الرجويد (Ragweed) التي يختلط فيها أحياناً بالبابونج أثناء جمعه من الأرض الزراعية، ولذلك يراعي التأكد من الحصول على البابونج من مصدر جيد بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من حساسية ضد الرجويد (Ragweed).

حقنة شرجية من البابونج لحل مشكلة الانتفاخ وزيادة غازات البطن: بعض الأشخاص يعانون بصفة مزمنة أو شبه مزمنة من الإصابة بانتفاخ وتطُّل البطن، أو زيادة غازات البطن، مما يسبب لهم مغصاً وعدم ارتياح... وقد وجد أن البابونج يساعد إلى حد كبير على حل هذه المشكلات وانتظام حركة الأمعاء إذا ما استعمل شاي البابونج من خلال عمل حقنة شرجية.. أو استخدم كمشروب مساعد عن طريق الفم.

ولإنجاح هذا العلاج، يجب على هؤلاء الأشخاص الانتظام على تناول مأكولات غنية بالألياف كالمخبوزات الغنية بالردة (مثل الخبز البلدي) وكذلك الفواكه والخضراوات كالنفاخ والشمش والكرنب والخرشوف والخيار.

البابونج كمطهّر ومسكّن للألم: يذكر أن البابونج له مفعول مطهّر يفوق مفعول مياه البحر المالحة ولذلك ينصح بعمل لبخة البابونج لتسكين الألم ومساعدة زوال العدوى في حالات التهابات الموضعية (الدمامل والخراريج) وفي حالات تورم الأنسجة والجروح الملوثة... وذلك بوضع عجينة البابونج بصفة متكررة على مكان الإصابة.. ولتحضير هذه العجينة، تُضاف كمية قليلة من الماء المغلي لزهرة البابونج، وتفرم الأزهار باستعمال آلة الهاون (الهون). كما يمكن الاعتماد على عمل كمادات من شاي البابونج.

حمام البابونج لتسكين الآلام: ويستخدم البابونج كذلك في عمل الحمامات، وهذه تعود على المستخدم بفوائد تجميلية حيث ترطب الجلد وتنعشه.. كما أن حمام البابونج من أفضل المسكنات للآلام عامة كالآلام المفاصل، ولهذا الغرض يضاف حوالي ملء فنجان - أو أكثر - من شاي البابونج إلى ماء الحمام، ويفضل أن يكون الحمام دافئاً.

صبغة طبيعية لشعرك: ومن أبرز الخصائص التجميلية للبابونج أنه يصبغ الشعر البني الباهت بلون ذهبي جذاب يجعله ينطق بالحياة والجمال. ولهذا الغرض، يستخدم شاي البابونج في شطف الشعر بعد غسله بالشامبو.

البابونج للعناية الفائقة ببشرة الوجه: تذكر "جورجيت كلنجر" وهي صاحبة أحد صالونات العناية بجمال الوجه في منطقة "بيفرلي هيلز" وهي أغنى أحياء كاليفورنيا، أنها تحرص على استعمال البابونج كوسيلة أساسية للعناية بجمال الوجه من خلال برنامجها الخاص الذي تقدمه لزيائنها، لما يتميز به من قدرة فائقة على عمل تنظيف عميق للبشرة... أي قدرته على التغلغل بمسام الجلد واقتلاع ما بها من رواسب دهنية وأتربة وأوساخ... كما أنه يساعد إلى حد كبير على التخلص من الرؤوس السوداء التي تظهر بالبشرة الدهنية، أو تصاحب الإصابة بحب الشباب، وتكسب البشرة منظرًا سيئاً.

وللاستفادة من هذه الخاصية التحميلية للبابونج، يستخدم في عمل حمام للوجه... وذلك بوضع كمية من زهر البابونج في وعاء به ماء مغلي، ثم يتم تعريض بشرة الوجه للبخار المتصاعد من الإناء والمحمل بمادة البابونج، وذلك مع مراعاة لفّ منشفة (فوطه) حول الوجه لتكثيف البخار على بشرة الوجه وتغميض العينين أثناء عمل هذا الحمام. وبعد الانتهاء من الحمام، يراعى عدم التعرض لتيار هواء بارد وشطف الوجه بالماء العادي وتجفيفه.

طارد للذباب والناموس بأقل التكاليف: وجد أن دهان مناطق الجلد كالوجه واليدين والقدمين بشاي البابونج يجعل الذباب والناموس وغيرهما من الحشرات التي تنتشر في فصل الصيف الحار تتجنب ملامسة هذه المناطق، وتفضل الابتعاد عنها مما يحقق الارتياح من لسدغ هذه الحشرات ومضايقاتها.

وهذا المفعول الطارد للذباب والحشرات والذي يتميز به بالبابونج يرجع في الحقيقة إلى رائحته المميزة المحببة والشبيهة برائحة التفاح والتي تنفر منها هذه الحشرات!. وأخيراً، أقول: إن البابونج أحد الأعشاب المتزلية الضرورية والتي يجب أن تشغل مكاناً بدولاب كل منزل... ويمكن الحصول على هذا العشب الضروري في صورة زهور، أو عبوات صغيرة (مثل أكياس الشاي)، أو في صورة خللاصة، أو على هيئة عصير... وهذه الأصناف متوفرة تماماً بالأسواق الغربية.

إعداد البابونج للاستخدام:

- لعمل شاي البابونج، يضاف عدد ٢-٣ ملاعق صغيرة من الزهور إلى فنجان ماء مغلي، وتُنقع لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، ويشرب بمعدل ١-٣ فناجين يومياً.
- بالنسبة للأطفال، يراعى استخدام شاي البابونج المخفف وليكن ذلك بمعدل ٠,٥-١ ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلي.

- لعمل حمام البايونج، يضاف ملء فنجان شاي إلى ماء الحمام، أو توضع كمية من العشب، تعادل ملء حفنة يد، داخل قطعة قماش بحيث يمر عليها الماء المندفع من الصنبور على الحمام.

الشطة (الفلفل الأحمر الحار)

(العلاج بالشطة الحمراء (1))



قد يندهش البعض حين يعرف أن هذا النبات الحريّف اللاسع للسان من أطيّب وألطّف ما يكون للجسم من الداخل.. وهو يعتبر من أفضل منشطات ومكسبات الحيويّة بصفة عامة. يُذكر أن الآسيويين هم أول من عرف زراعة هذه النبات وأدرك بعض فوائده كمساعد للهضم... ولم يعرفه الأوروبيون إلا بعد قيام "كولومبس" برحلته الشهيرة إلى العالم الجديد. وأطلق عليه الإغريق اسم Capsicum وهو الاسم الحالي له. ومعناه: To Bite أو يعضّ. ويعتبر أجود أنواع هذا الفلفل الأحمر الحار هو الذي يزرع في "زنزبار" بتنزانيا، وفي ولاية "لويزيانا" الأمريكية.

الشطة... كمنشّط (Stimulant): من أوائل الكتابات التي ذكرت فوائد الشطة في التاريخ الطبي الغربي ما جاء في كتاب علم العقاقير الطبية الأمريكية (American Materia Medica) حيث ذكر أن الطبيب "صموئيل ثومبس" قد استخدم الشطة بنجاح في علاج بعض مرضاه... وكان ذلك في أوائل القرن الثامن عشر.

كما جاء في كتاب الطب الطبيعي (The Medicines Of Nature) ملخص لفوائد الشطة الصحية، ذكره الطبيب: "سوينبورن كليمر"... حيث قال: "إن الشطة تزيد من قوّة سائر الأعضاء، وتساعد على الهضم إذا ما أخذت مع الطعام، كما أنّها تنشّط كل الأعضاء المفرزة (الغدد). وفي حالة الحاجة إلى منشط، فليس هناك أفضل من الشطة، فهي منشط آمن تماماً، يجب أن يكون دائماً محل الاختيار الأول... كما توصف الشطة في حالات السخونة الخفيفة، وفي الأمراض المنهكة.. والشطة لا تؤدي إلى أي نوع من التسمم، ولا إلى أي تفاعلات ضارة. كما أنّها تفيد للغاية في حالات الإسهال أو الدوستاريا المصحوبة بخروج دم أو مخاط مع البراز، ورائحة كريهة لقم".

الشطة... كمنشّط للهضم: وجد أن الفلفل الأحمر الحار "الشطة" ينشّط خروج اللعاب والعصارات المعدية الهاضمة. ومن المعروف أن اللعاب يحتوي على إنزيمات تساعد في هضم

الكربوهيدرات، بينما تحتوي الإفرازات المعدية على حامض وإنزيمات أخرى تقوم بمضم مختلف عناصر الطعام.

لا تخف من الشطة: وفي إحدى الدراسات، التي نشرت نتائجها في صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية: (Journal Of Americal Medical Association) قام الباحثون بواسطة كاميرات فيديو خاصة بتصوير بطانة المعدة بعد تناول وجبة طعام غير حريفة، وبعد تناول وجبة طعام غنية بالشطة، فأتضح أن استجابة المعدة للنوعين من المأكولات لم تختلف وصرح الباحثون بأن تناول الأفراد الأصحاء لوجبات طعام حريفة (مثل المخلوطة بالشطة) لا يؤدي إلى أية أضرار ببطانة المعدة أو الأمعاء.

وبناء على ذلك، فإن إضافة الشطة للطعام أو أكل الفلفل الأحمر الحار لا ضرر منه على سلامة المعدة أو الأمعاء، على عكس ما يعتقد البعض، لكن يجب ملاحظة أن الشطة تكون مؤثرة أو منشطة حتى لو أخذت بكمية قليلة أي أنه لا داعي للإفراط في تناولها.

الشطة... والإسهال: وجد أن الشطة لها مفعول مضاد للبكتريا مما يجعلها تساعد على الشفاء من الإسهال الناتج عن عدوى الأمعاء كأغلب حالات الإسهال الصيفي (لا تُعطى الشطة للأطفال ممن هم أقل من سنتين، وبالنسبة للأطفال الأكبر سنًا فتعطى بكمية بسيطة تزيد تدريجياً عند الضرورة).

للذين يشكون من الآلام المزمنة: كان من الشائع في العصور القديمة تسكين الألم (كألم المفاصل) بدعك الجلد فوق موضع الألم بالشطة... وهذا ما نسّمه طبيًا بالدواء الملهب (Counterirritant)... بمعنى أن فكرة هذا العلاج تعتمد على إحداث ألم سطحي خفيف يُلهي المريض عما يحس به من ألم شديد عميق... وهذه هي نفس فكرة المراهم المسكنة للآلام الروماتزمية.

لكن الدراسات الحديثة أثبتت أن للشطة مفعولاً حقيقياً مخففاً للآلام (Analgesic) وخاصة لبعض أنواع الآلام المزمنة... وهذا يرجع إلى وجود مادة كيميائية تم استخلاصها من ثمار الفلفل الأحمر وهي مادة: كابيسين (Capsaicin)... فقد اتضح أن هذه المادة تعوق مفعول مادة كيميائية بالأعصاب الطرفية (Substance P)... والتي تقوم بإرسال الإشارات للإحساس بالألم إلى المخ.

وبناء على ذلك، يُنصح الذين يشكون من الآلام المزمنة، كآلام المفاصل، بدعك الجلد بكمية من الشطة لتسكين الألم. وهذا مع العلم بوجود مراهم جاهزة للاستعمال تعتمد في مفعولها المسكن للألم على هذه المادة الموجودة بالشطة... وهذه مثل كـريم زوستريكس (Zostrix)، وكريم أكسين (Axsain)... وهي متوافرة بصيديات الدول الغربية...

الشظية لعلاج الأمراض الجلدية (مرض القوباء): مرض القوباء (Herpes Zoster) مرض فيروسي يصيب الأعصاب السطحية الممتدة بمنطقة الصدر، وتظهر الإصابة في صورة حويصلات بها قاعدة حمراء، ويصحها حرقان وألم شديد.

وهذا المرض يزول تلقائياً بعد مضي حوالي ثلاثة أسابيع منذ بدء الإصابة... لكنه في بعض الحالات، خاصة ضعاف البدن، وللأسباب غير واضحة تماماً، يستمر الألم بعد زوال الإصابة أي يأخذ شكلاً مزمناً... وهذه الحالة هي ما يطلق عليها الأطباء تسمية: (Post- Herpetic Neuralgia)... وقد وجد أن مرهم (Zostrix) الذي سبقت الإشارة إليه والذي يعتمد مفعوله على مادة الشظية يُعد أفضل علاج لهذا الألم المزمن.

الشظية... تحل مشكلة قدم مريض السكر: من أبرز مضاعفات مرض السكر وأكثرها شيوعاً ما يسمى: (Burning Foot Syndrome) أو ما يمكن أن نصفه باسم: حرقان القدم... حيث يشكو مريض السكر من ألم بالقدم يتركز حول العرقوب (الرسغ) ويظهر في صور مختلفة مثل: حرقان أو وخز أو شكشكة... ويصفه المريض أحياناً بقوله: كأني أمشي على حصي. وتعتبر هذه الشكوى الناتجة عن التهاب الأعصاب الطرفية من المتاعب التي لا يجدي معها عادة العلاج بالعقاقير التقليدية.

وقد وجد من خلال الدراسات أن مادة كابسيسين- المادة الفعالة في الشظية- لها القدرة كذلك على تخفيف هذا الألم أو الحرقان في عدد كبير من مرضى السكر بعد استمرار العلاج لنحو أربعة أسابيع.

ولاستخدام الشظية في علاج هذه الحالة، إما أن يلجأ المريض لدهان القدم المؤلمة بأحد المرهين السابقين... ويعتبر مرهم (Axsain) هو أفضلهما لعلاج هذه الحالة... وإما أن يعتمد مباشرة على الشظية... وذلك على النحو التالي: يضاف ٤\١ - ٢\١ ملعقة صغيرة من الشظية إلى فنجان زيت نباتي دافئ (مثل زيت الزيتون أو الكافور) ويُدلك الموضع المؤلم بهذا الخليط.

كما يصلح هذا العلاج لاستعمال الشظية كمسكن للألام المزمنة بصفة عامة، مثل ألام المفاصل الروماتزمية.

للذين يشكون من الصداع: وقد ثبت كذلك أن مادة الكابسيسين لها مفعول مقاوم للصداع والذي يتميز بحدوث نوبات من الألم الشديد بأحد جانبي الرأس (Cluster Headaches) فمن خلال إحدى الدراسات قام المرضى بدهان أحد مستحضرات هذه المادة داخل تجويف فتحي الأنف وعلى الأنف من الخارج... وبعد مرور خمسة أيام من

الانتظام على هذا العلاج، استجاب أغلبهم للعلاج وزال عنهم الصداع. ومن الأعراض الجانبية لهذا العلاج حدوث رشح وحرقان مؤقت بالأنف يزول خلال فترة قصيرة.

كيف تتناول الشطة؟

من البديهي أن تناول الشطة يكون بإضافتها إلى المأكولات أو إلى الحساء... لكن من الممكن كذلك تناول منقوع (شاي) الشطة سواء لمساعدة الهضم أو لتنشيط الجسم.. ومن المعتقد أن تناول هذا المنقوع يحافظ على صحة القلب ويحميه من الأمراض. ويحضر منقوع الشطة بإضافة ٤١ - ٢١١ ملعقة صغيرة من الشطة إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لبضع دقائق لتتفع الشطة وليكون ملائماً للشرب ويشرب من هذا الفنجان بعد وجبة الطعام.

وصفات مختلفة من الشطة :

لعلاج نزلات البرد أو الإنفلونزا:

المكونات:

٢ - ملعقة صغيرة من الشطة. - ١,٥ - ملعقة صغيرة من ملح الطعام.
- فنجان ماء مغلي. - فنجان من خل التفاح (أو الخل الأبيض)
الطريقة والاستعمال: تُطحن الشطة مع الملح (بواسطة الهاون) لعمل عجينة... ثم توضع العجينة في إناء أو زجاجة للحفاظ ويصب عليها الماء المغلي (أو منقوع بابونج مركز) ثم يترك الإناء للحصول على منقوع بارد... وبعد ذلك يضاف الخل إلى الإناء.
يؤخذ من هذا المستحضر من ملعقة صغيرة إلى ملعقة كبيرة كل نصف ساعة خلال نزلات البرد. وفي حالة عدم تحمّل المذاق اللاذع للمستحضر يمكن تخفيفه بمزيد من الماء.
دهان لتدليك الجسم... للانتعاش والحيوية: يساعد تدليك الجلد بالشطة على زيادة ورود الدم وتنشيط الدورة الدموية السطحية مما يُشعر المُدلك بالنشاط ويُكسب الجلد نضارة وحيوية.

ويستخدم في تحضير هذا الدهان المكونات التالية:

- كمية مناسبة من الشطة.
- خل تفاح (أو خل أبيض أو كحول نقي)... كقاعدة للدهان.
- ماء ورد (أو ماء مقطر)... للتخفيف.
ويكون من الأفضل استخدام هذا الدهان دافئاً ولذلك يفضل تدفئة الخل المستخدم.
لوقف النزيف : في حالة الجروح القطعية السطحية يمكن إيقاف النزيف برش كمية من الشطة على مكان الجرح.

وفي الطب الشعبي الأمريكي، يستخدم شراب من الماء الدافئ مضافاً إليه كمية قليلة من الشطة لوقف التزيف الداخلي... بما في ذلك نزيف قرحة المعدة أو الاثنا عشرى!!
لتسكين ألم الأسنان: ينصح بوضع كمية قليلة من الشطة بمكان الضرس المؤلم.
للذين يشكون من برودة القدم: خلال فترات الشتاء الباردة يمكن التغلب على مشكلة برودة القدمين بوضع كمية من الشطة داخل الحذاء (أو الجورب).

لعلاج التهاب الحلق أو اللوزتين:

تستخدم الشطة كشراب (بالطريقة السابقة) أو تستخدم في عمل غرغرة للضم.
ولتحضير الغرغرة، يضاف حوالي ٨\١ ملعقة صغيرة من الشطة لحوالي نصف لتر ماء مغلي.

وللتغلب على طعم الشطة اللاذع إذا ما أخذت في صورة شراب، يمكن تناولها بطريقة أخرى وذلك بوضع كمية قليلة من الشطة داخل قطع الجبن وتأخذ كأها حبوب.

الزنجبيل



يقول الله عز وجل : { وَيَسْقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا } [الإنسان: ١٧]
الزنجبيل... هذا العُشب المهم الذي اختصه الله - تعالى - بالذكر في كتابه الكريم...
أثبتت الدراسات الحديثة أن له فوائد جمة للإنسان.

- خيرٌ معين لعملية الهضم: على الرغم من المذاق اللاذع للزنجبيل والذي يتقبله الإنسان عادة بصعوبة، فإن له أثراً ملطفاً للغاية ومنشطاً لأعضاء الهضم والذي تستقبله برداً وسلاماً... ذلك سواء إذا أخذ الزنجبيل كشراب أو أضيفت بـودرة الزنجبيل (مسحوق الجذور) إلى الطعام.

وللزنجبيل أثر فعال في مقاومة الغثيان.. ولذا تُنصح الحوامل بتناول شاي (منقوع) الزنجبيل في الصباح الباكر حيث تظهر الشكوى من الغثيان والدوخة والتعب العام خلال الفترة الأولى من الحمل.

وتشير الدراسات إلى أن الزنجبيل يفيد للغاية في علاج حالات التهاب المعدة Gastritis خاصة التي يساعد على حدوثها التوتر والانفعال الزائد، أو الناتجة عن احتساء الخمر.
وفي الصين، يستخدمون مشروب الزنجبيل في علاج الدوسنتاريا وكذلك في علاج التسمم الناتج عن تناول الأنواع السامة من عيش الغراب (Mushroom).

للساكنات من ألم الحيض أو غيابه: والزنجبيل مشروب ممتاز للساكنات من قسوة ألم الحيض، فهو يخفف من ألمه، ويهونه على المرأة... كما أنه يفيد في حالات تأخر نزول دم الحيض خاصة إذا ما كان ذلك بسبب البرودة الشديدة أو الضعف العام.

مشروبك المفضل لعلاج نزلات البرد: ويشتهر الزنجبيل على وجه الخصوص بأن له مفعولاً مقاوماً للإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا حيث يعمل على إبطال مفعول السموم التي تنتج عن الفيروسات المسببة لهذه الأمراض، ويقاوم انتشارها... بالإضافة إلى مذاقه اللاذع.. ويساعد على طرد الإفرازات المرضية المتراكمة بممرات التنفس خاصة إذا ما شُرب ساخناً. وهناك وصفات مختلفة لاستخدام الزنجبيل في علاج نزلات البرد وأمراض الجهاز التنفسي عموماً... كهذه الوصفات المعجزة:

لعلاج نزلات البرد: يمكن الاعتماد على شاي الزنجبيل فقط... أو الزنجبيل مع القرفة (للتغلب على مرارة الطعم)... أو يشرب كوب من منقوع (شاي) النعناع مضافاً إليه كمية قليلة من بودرة الزنجبيل، وكمية قليلة من بودرة القرنفل (أو حبتين من القرنفل بعد خدشهما).

لانتهاج الحنجرة أو التهاب الشعب الهوائية: يشرب كوب من منقوع البابونج مضافاً إليه كمية من بودرة الزنجبيل وكمية من عسل النحل، مع قليل من عصير الليمون. وبصفة عامة، يعتبر الزنجبيل من الأعشاب المفيدة خاصة خلال فترة الشتاء، فهو يُدفع الجسم، ويُنشطه. ولا مانع من أن يشرب مضافاً إليه أي نوع من الأعشاب.

ولكن يجب ملاحظة أنه رغم مفعول الزنجبيل القوي في علاج نزلات البرد، فإنه لا شيء يفوق مشروب القرفة أو الشطة الحمراء في الوقاية من نزلات البرد، كما سيتضح..

حمام العافية: من خصائص الزنجبيل أنه ينشط الدورة الدموية السطحية (بالجلد) إذا ما استعمل ظاهرياً ولو بكمية بسيطة، وهو يشبه في هذا المفعول الشطة الحمراء... أو بمعنى آخر أنه يجعل الدم يتدفق في الأجزاء الخارجية من الجسم.. وللاستفادة من هذه الخاصية يُعمل حمام الزنجبيل، ود... إضافة شاي (منقوع) الزنجبيل لماء الحمام الدافئ، مع مراعاة عدم الإكثار من الزنجبيل فيكفي إضافة ملعقة واحدة كبيرة من البودرة لتحضير الشاي.

يكون هذا الحمام بمثابة حمام لشحن الجسم بالطاقة، وتدفئته، وتنشيط تدفق الدم في الدورة الدموية الخارجية، وبذلك فهو يدفع الجسم الذي يشكو البرودة، ويسكن آلام العضلات والمفاصل، ويزيل ما بها من تقلصات، ويداوي التقرحات. وينصح بعد عمل هذا الحمام بالتوجه مباشرة إلى الفراش.

كمادات الزنجبيل: ولنفس هذه الخاصية السابقة، يمكن عمل كمادات من شاي الزنجبيل لتلطيف الآلام (كآلام المفاصل) وذلك بتكرار عمل الكمادات على الجزء المصاب.. كما يفيد كذلك تناول الزنجبيل في صورة شاي.

إلى ربوات البيوت : حلوى لذيذة من الزنجبيل :

هذه وصفة قديمة ومشهورة لإعداد حلوى من الزنجبيل والعسل:

- ٥,٥ كيلو جرام من عسل النحل.

- ٥,٥ كيلو جرام من الجوز المُخرط.

(يمكن استخدام كميات أقل من العسل أو الجوز).

- ٥,٥ ملعقة صغيرة من الزنجبيل.

يُسخن العسل على نار هادئة ليزداد تركيزاً، ثم يضاف إليه الجوز والزنجبيل، ويُسخن الخليط على نار هادئة جداً، مع التقليب المستمر لمدة ٤٥ دقيقة.

يُدمن طبق كبير بالزبدة ثم تُنقل إليه الحلوى، بعد رفع الإناء من فوق النار. تترك الحلوى لتتماسك لبضع ساعات... ثم تقطع بسكين حاد، وتكون جاهزة للأكل.

إعداد الزنجبيل للاستخدام: لعلاج نزلات البرد، أو الغثيان، أو لمساعدة الهضم، أو لتخفيف التهاب المفاصل، يستخدم شاي الزنجبيل، ويحضر بإضافة عدد ٢ ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل لكل فنجان ماء مغلي، وتقع البودرة لمدة عشر دقائق. وبالنسبة للأطفال، يستخدم شاي الزنجبيل المخفف.

الحصالبان : (عُشب متعدد الفوائد)



الحصالبان... من الأعشاب ذات العطر المحبب إلى النفس، والذي يفوح من النبات، فينشر حول أماكن زراعته جواً من الانشراح والانسجام. وهو يرحب بالنمو في المناطق الجبلية الصخرية، وينمو كذلك بسرعة قرب شواطئ البحار، وتنتشر زراعته على وجه الخصوص حول الشواطئ الإيطالية على ساحل البحر المتوسط وهذا يفسر سرّ تعطر الهواء بالروائح الجميلة بالقرب من هذه الشواطئ. ويتميز هذا النبات بمنظر جذاب فله أزهار زرقاء تسر الناظرين، كما أنه دائم الاخضرار على مدار السنة. ويشتهر الحصالبان باسم بُخَيْخَاة البحر (Sea Spray) لما ينشره حوله من جو عطري بأماكن انتشار زراعته قرب شواطئ البحار.

خيرُ معطرٍ لرائحة الفم: للذين يشكون من رائحة النَّفس الكريهة سواءً لاضطراب بالهضم، أو لوجود التهاب مزمن بالحجوب الأنفية، أو لأي سبب كان، يمكنهم تعطير الفم لفترة طويلة بالاعتماد على الحصابان. وهناك وصفات مختلفة لتناول الحصابان لهذا الغرض مثل: مضع يضع زهور من الحصابان في الصباح على الريق- أو أكلها- أو تناول شاي الحصابان صباحاً على الريق ومساءً قبل النوم، أو أكل كمية من الزهور في الصباح على الريق مع الحبز والملح... ويذكر أن هذه الوصفة الأخيرة، والتي ينصح بها خبير في الأعشاب، لا تعطر الفم فحسب، لكنها تفيد كذلك في تحسين الرؤية لمن يشكون من الزغلة أو ضعف الرؤية.

لمن يشكون من ضعف الذاكرة: يعتبر الحصابان من أفضل الأعشاب المعروفة لتقوية الذاكرة.. وقد استخدمه الناس منذ زمن بعيد كمنشط للذاكرة، وأثبتت الدراسات الحديثة وجود هذه الخاصية الفريدة للحصابان.

لدوام المحبة بين العروسين: لتوطيد المحبة والصدقة والإخلاص بين العروسين، كان القدماء يقومون بوضع عدد من الحصابان العطري مشبوكةً بغطاء رأس العروس في ليلة الزفاف.. حيث كانوا يتفاءلون بهذا العشب ويربطون بينه وبين دوام الإخلاص بين العروسين!

وبصرف النظر عن ذلك، فإن وضع الحصابان على هذه الصورة يُعطر العروس برائحة محبة تليق بليلة الزفاف.

الحصابان للوقاية من الأمراض: هناك اعتقاد قوي بأن الحصابان له مفعول مقاوم للإصابة بالأمراض المختلفة.. أما تفسير ذلك فم يحدده الباحثون تماماً...

ولو رجعنا للوراء بمئات السنين، لوجدنا أن القدماء استخدموا الحصابان للاستفادة بهذه الخاصية في أمور شتى.. فمثلاً، كان يُوضع طبق مملوء بزهور الحصابان بصفة تقليدية إلى جوار القضاة في المحاكم للوقاية من احتمال انتشار أي عدوى بسبب الزحام.. كما استخدم الحصابان من خلال وصفات مختلفة لعلاج مرض الطاعون (Plague) والذي كان ينتشر في صورة وبائية تهدد حياة الناس.

ويذكر كذلك أن المشيعين للموتى (الناديين) في الجنائزات كان يحمل كل منهم عوداً من الحصابان ثم يلقيه على الكفن حين يصل مقرّه الأخير(القبور)... فكانوا يودعون عزيزهم بإلقاء الحصابان عليه.

العلاج بالحصابان: يستخدم شاي الحصابان كعلاج فعّال للصداع وأثناء الإصابة بترلات البرد.. كما أنه يفيد في تسكين ألم البطن أو المغص خاصة إذا شرب مع البابونج أو

التنعاع.. وذلك بإضافة كمية صغيرة من الحصالبان الطازج، أو حفنة من النبات المخفف إلى شاي(منقوع) البابونج أو التنعاع.

وهناك فوائد أخرى كثيرة للحصالبان يؤكدها بعض أخصائيي طب الأعشاب والمجربين كذلك، وهذه مثل: مقاومة حدوث الإجهاض.. وفي نفس الوقت تنشيط نزول دم الحيض في حالة تأخر الدورة... وهو بذلك يؤدي مفعولين متعاكسين تقريباً... كما يفيد تناول شاي الحصالبان كمقو للناقهين من المرض.. ويستخدم كذلك كمدر للبول وهذه الخاصية تفيد مرضى القلب الذين يعانون من تورم بالقدمين واحتقان الكبد(هبوط القلب)... كما ننصح بتناول شاي الحصالبان في الصباح(بدلاً من القهوة) لأنه ينشط المخ ويُحسّن أداء الفرد... كما ينصح بتناوله في حالات الاضطرابات النفسية بوجه عام.

للعناية بجمال المرأة: ويستعمل الحصالبان ظاهرياً للعديد من الأغراض التجميلية... ومسئ أبرزها استخدامه للعناية بالشعر، فنظراً لأن له مفعولاً منشطاً للجلد بما في ذلك فروة الرأس فإنه يمكن استخدامه في عمل الشامبوهات لتقوية الشعر، ومقاومة قشر الرأس... كما يمكن استعماله مباشرة في عمل شاي لشطف الشعر... وهو يفيد خاصة الشعر الغامق حيث يكسبه لمعاناً جذاباً.

حمامات الحصالبان: نظراً لمفعول الحصالبان المنشط للجلد، وللدورة الدموية السطحية(مشابهة في ذلك البابونج) فإنه يمكن إضافته(في صورة شاي) لماء الحمام لاكتساب الحيوية والنشاط خاصة لمن يعانون من حمول أو ضعف بالدورة الدموية.

كما يمكن استعمال الحصالبان في عمل حمام بخار للوجه، على غرار حمام البابونج، حيث أنه ينشط البشرة، وينظفها، ويزيد من ورود الدم بها، وهذا يفيد خاصة أصحاب الوجه الشاحب أو المفتقد للحوية. وللانتفاع بفوائد الحصالبان، يمكن شراؤه في صور مختلفة مثل: نبات مجفف، أو زيت عطري أو خلاصة، أو عصير عُشبي... أو الحصول عليه كنبات طازج من مناطق زراعته.

إعداد الحصالبان للاستخدام: لتحضير شاي الحصالبان، تضاف ملعقة صغيرة من العشب، بعد خدشه أو طحنه بخفة، لكل فنجان ماء مغلي، وينقع به لمدة ١٠-١٥ دقيقة ويشرب بمعدل ١-٣ فناجين يومياً.

وبالنسبة للأطفال، يستخدم شاي مخفف.

القرنفل : (مهدئ- مطهر- هاضم)



للقرنفل... فوائد صحية عظيمة، ويذكر أن أجوده هو أكبره حجماً وأدكنه لوناً، وأغناه بالرائحة العطرية المميزة.. وهذا النوع الممتاز من القرنفل هو ما تنتشر زراعته بجزر Moluccas أو جزر التوابل.

زيت القرنفل لألم الأسنان: زيت القرنفل هو هذا السائل الذي يظهر عند خدشه أو جرح حبات القرنفل (براعم الأزهار). وقد وجد أن هذا الزيت العطري الطيار يتميز بمفعول مخدر.. أي موقف للإحساس بالألم بصفة مؤقتة إذا ما استخدم موضعياً للأماكن المؤلمة. ولذلك ينصح باستخدامه لتسكين ألم الأسنان باستحلاب حبة قرنفل مخدوشة... أو توضع كمية بسيطة من زيت القرنفل على الضرس المؤلم.. كما يدخل زيت القرنفل في تحضير بعض المراهم المستخدمة لتسكين ألم الأسنان. وعلاوة على هذا المفعول المسكن للألم، يمتاز زيت القرنفل كذلك بمفعول مطهر... ولذا فإن استحلاب القرنفل المخدوش يعتبر وسيلة مطهرة للفم تقضي على جراثيم الفم.

ولذلك يدخل القرنفل في تحضير بعض أنواع الغرغرات المطهرة للفم... كما يعتمد بعض أطباء الأسنان على زيت القرنفل المخلوط بأكسيد الزنك في عمل الحشو المؤقت لتطهير قنوات جذر العصب قبل عمل حشو دائم... كما يستفاد من هذا الأثر المخدر لزيت القرنفل بمخلطه مع مواد أخرى مثل اللانولين لعمل مراهم لتسكين وتلطيف التهيج الناتج عن الإصابة بإكزيما الجلد الحادة.

وإذا تعذر الحصول على زيت القرنفل فإنه يمكن تحضيره بسهولة في المنزل على النحو التالي: تُنقع كمية من حبات القرنفل المخدوشة أو المطحونة بخفة في كمية مناسبة من زيت الزيتون، وذلك لمدة أسبوع، ثم تُصفى الفصوص، وتستخرج من الزيت، وتستبدل بأخرى، ويعاد النقع لفترة أخرى.

يسمى زيت الزيتون المستخدم في هذه الطريقة بالزيت الحامل... وفائدته أنه يحمّل، أو يتشبع، بزيت القرنفل الذي يرشح من حبات القرنفل. وبذلك يستخدم زيت الزيتون المشبع بزيت القرنفل مباشرة في الأغراض المختلفة.

هل تعاني من الأرق؟

من المعروف أن بعض الناس يفضلون إضافة حبة أو حبتين من القرنفل إلى الشاي، وفائدته في ذلك أن يهدئ النفس، بالإضافة لما يكسبه للشاي من مذاق محبب للكثيرين... لكنه من الممكن كذلك تحضير شاي(منقوع) القرنفل مما يزيد من مفعوله المهدئ فيكون في هذه الصورة شراباً للذين يجدون صعوبة في الاستغراق في النوم(مشكلة الأرق) حيث يساعد مثل هذا الشراب على الاسترخاء، وجلب النوم... ولا شك أن في ذلك فائدة عظيمة لأنه يعتبر بديلاً طبيعياً آمناً عن الأقراص المنومة التي قد تدفع المتناول لها للاعتياد عليها وإلّا عَزَّ عليه النوم.

ولتحضير هذا الشاي، يُضاف ملء ملعقة صغيرة من حبات القرنفل المخدوشة إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع بالماء لحوالي ١٠ دقائق، ثم يشرب قبل ميعاد النوم. ويجب ملاحظة أنه كلما زادت جرعة القرنفل على هذا الحد زاد مفعوله المهدئ أو النوم... والذي يرجع إلى زيت القرنفل الذي ينساب من حبات القرنفل إلى الماء المغلي ويمتزج به... ولا مانع كذلك من تناول مثل هذا الشراب كمهدئ ومسكن مؤقت للذين يعسانون من آلام بضروسهم، كما يمكن استخدامه كغسول مطهر للفم. ولا مانع من أن يضاف لهذا المشروب أعشاب أخرى تساعد على التهدئة مثل البابونج أو المريمية.

هل تعاني من الاكتئاب؟

من الصفات المختارة لمقاومة الاكتئاب البسيط غير المرضي تناول شاي القرنفل - على النحو السابق - مضافاً إليه كمية من النعناع أو البابونج. اضطرابات الهضم: ويمتاز القرنفل كذلك بمفعول ممتاز لعلاج حالات ضعف أو عُسر الهضم والأعراض التي قد تصاحب ذلك مثل حرقان فم المعدة والغثيان والانتفاخ والقيء... ويؤخذ القرنفل في هذه الحالات في صورة شاي يُحضّر بالطريقة السابقة. ولا مانع كذلك من الاعتماد على أعشاب أخرى لمساعدة العلاج إلى جانب القرنفل مثل شاي الكراوية أو الشمر أو الينسون أو القرفة.

الجروح السطحية: تعود مرة أخرى لمفعول زيت القرنفل المخدر للأعصاب.. فهناك وصفة فعالة لعلاج الجرح السطحي البسيط بالأصابع أو راحة اليد والذي يمكن أن يؤدي إلى ألم شديد كالجرح الناتج عن قطع الورق الحاد للجلد.. وهذه الوصفة هي ببساطة أن يضع المصاب إصبعه الجروح في بودرة القرنفل(البودرة الناتجة عن سحق القرنفل) حيث يعمل ذلك على وقف الإحساس بالألم.

القرنفل مفيد لتطهير الأمعاء: استخدم الصينيون والهنود القرنفل منذ مئات السنين في علاج حالات الإسهال واضطرابات الهضم والديدان الطفيلية، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن القرنفل له مفعول قاتل للطفيليات المعوية، كما يتميز بمفعول مضاد للبكتيريا والفطريات... ولذلك ينصح باستخدامه كمطهر للأمعاء في حالات الإسهال أو الإصابة بالديدان المعوية، وكذلك في حالات اضطراب الهضم أو الامتصاص بوجه عام.

ولعلاج هذه الحالات يؤخذ القرنفل في صورة شاي يحضّر بإضافة ملعقة صغيرة من بودرة القرنفل إلى فنجان ماء مغلي، ويترك ليتقع لمدة ١٠-٢٠ دقيقة. ويشرب مثل هذا الفنججان ثلاث مرات يومياً.. ونحذر من إعطاء مثل هذا الشراب للأطفال ممن هم أقل من سن سنتين.

القرفة (حارسك الأمين في فصل الشتاء)



القرفة... تستخرج من اللحاء الداخلي لشجرة القرفة. وهي تتميز بمجموعة من الفوائد الصحية، ومن أبرزها أنها تنشط المعدة وعملية الهضم وتقاوم التقلصات الناتجة عن عُسر الهضم. كما تفيد القرفة في علاج الإسهال، وتعتبر من العلاجات الشائعة له في الطب الشعبي الهندي.. كما تفيد في علاج التبول اللاإرادي الليلي بالفراش عند الأطفال، وتعتبر كذلك من أفضل المشروبات لمساعدة الطفل على النوم... وفي الطب الشعبي الإنجليزي، تعتبر القرفة هي المشروب المفضل للوقاية من نزلات البرد في فترات الشتاء الباردة.

الإنجليز يشربون القرفة للوقاية من نزلات البرد:

عند انتشار الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا في فصل الشتاء، أو عند اعتقادك بأنك على وشك الإصابة ب نزلة برد أضف ٥ نقاط من زيت القرفة النقي إلى ملاء ملعقة كبيرة من الماء، وتناول مثل هذه الملعقة عدة مرات يومياً، فذلك كفيل بتوفير الوقاية من نزلات البرد أو إجهاضها في بدايتها...

هذه هي الوصفة الشائعة بين الشعب الإنجليزي لمقاومة نزلات البرد... ولكن لاحظ أن تناول القرفة بعد حدوث الإصابة بأعراضها الواضحة لا يجدي عادة في علاجها. إذا تعذّر الحصول على زيت القرفة فلتعتمد على بودرة أو مسحوق القرفة في عمل شاي(منقوع) وذلك بإضافة ٢\٣-٤ ملعقة صغيرة من القرفة إلى فنجان ماء مغلي ويُشرب مثل هذا الفنججان ثلاث مرات يومياً.

علاج الغثيان عند الحوامل: تمتاز القرفة بمفعول مقاوم للغثيان وهو من الأعراض الشائعة بين الحوامل في بداية فترة الحمل... ولذلك ينصح بتناول شاي القرفة قبل الأكل بحوالي ساعة للوقاية من الغثيان أو القيء أو الانتفاخ.

ونظراً لأن بعض الحوامل قد يُظهرن أعراض حساسية ضد القرفة، فإنه يجب أن يكون تناولها بكمية قليلة في البداية لإدراك مدى تقبّل الجسم لها.... وليكن ذلك بمعدل ملعقة كبيرة أو ملعقتين من شاي القرفة قبل الأكل أو في الصباح حيث تنتشر الشكوى من الغثيان بين الحوامل.

القرفة لتحسين المذاق: وتستخدم القرفة كذلك لتحسين مذاق بعض الأعشاب الطبيعية ذات الطعم غير المستساغ، وذلك بإضافة كمية من بودرة القرفة للعشب المراد تناوله مما يجعل مذاقة أكثر تقبلاً واستحساناً... ومن أمثلة ذلك شاي الزنجبيل حيث يتميز بطعم لاذع، لكنه إذا مُزج مع كمية من بودرة أو شاي القرفة قلّت فيه نسبة اللذاعة، وفي الوقت نفسه صار مزيجاً ممتازاً لتدفئة الجسم والوقاية من نزلات البرد.

لعلاج التقلصات المؤلمة: يساعد مشروب شاي القرفة الساخن الحلى بعسل النحل على مقاومة التقلصات المؤلمة بأنواعها مثل تقلصات المعدة أو تقلصات العضلات.

القرفة للوقاية من العدوى: للقرفة مفعول مشابه للقرنفل كمادة مطهّرة قوية، تقضي على أنواع كثيرة من البكتريا والفطريات.

وقد أكدت الأبحاث العلمية صحة هذه الخاصية، ولذلك تم استحضار بعض أنواع من معاجين الأسنان والغرغرة تعتمد في تركيبها على القرفة كمادة مطهّرة.

ولتطهير الجروح البسيطة، يمكن بعد غسلها وتنظيفها رش كمية من بودرة القرفة على مكان الجرح للوقاية من حدوث عدوى.

وتذكر دراسة ألمانية أن القرفة لها مفعول قوي مضاد لأهم أنواع البكتريا التي تمّاجم الجهاز البولي (Escherichia Coli).. كما أنّها تقضي على الفطر المسبب لمرض مونيليا المهبل عند النساء (Candida Albicans) وبناء على نتائج هذه الدراسة، ننصح الأشخاص الذين يعانون من وجود حرقان في البول أو عدوى بالجهاز البولي.. وكذلك النساء المصابات بمونيليا المهبل بتناول شاي القرفة من وقت لآخر (تتميز مونيليا المهبل بحرقان بالمهبل وخروج إفراز أبيض شبيه باللبن الزبادي).. كما ننصح لعلاج مونيليا المهبل بعمل تشطيف لقناة المهبل بالخل المخفف بالماء حيث يعمل على وقف انتشار العدوى الفطرية.

الكرابية (طبيب طبيعي لطفلك بالمنزل!)



الكرابية... من الأعشاب المهمة والضرورية للعناية بصحة الأطفال على وجه الخصوص... لما تتميز به ثمار الكرابية- والتي يُطلق عليها خطأً بذور الكرابية- من فوائد صحية مميزة خاصة فيما يتعلق بمضم الطعام والتقلصات الناتجة عن اضطراب الهضم والتي كثيراً ما يتعرض لها الأطفال. ونظراً لهذه الفائدة، فإن أنواع الخبز Rye Bread يضاف إلى عجنتها بذور الكرابية لتحسين الهضم.

ومن أفضل الوصفات الفعالة لاستخدام الكرابية في علاج عُسر الهضم أو الانتفاخ هو إضافة بضعة نقاط من زيت الكرابية إلى ملء ملعقة صغيرة من الماء الدافئ، وتناول هذا المشروب عند الضرورة، وإذا تعذر الحصول على زيت الكرابية، تستخدم في صورة شاي(منقوع) مع مراعاة خدش أو طحن البذور طحناً خفيفاً لاستخراج الزيت الفعال الموجود بالبذور.

كما يوصف زيت الكرابية مع زيت الينسون(أو شاي الكرابية مع شاي الينسون) كعلاج فعال لتقلصات المعدة أو مغص البطن.

استخدام الكرابية في علاج مشاكل الهضم والمغص عند الأطفال: لهذا الغرض، ينصح باستخدام الكرابية في صورتين وهما إما لبن الكرابية أو شاي الكرابية المعتاد. لبن الكرابية: تُطحن كمية من بذور الكرابية طحناً خفيفاً، وتُنقع باللبن الدافئ لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يُصفى اللبن، ويُعطى للطفل(يمكن استخدام نفس هذه الوصفة للمغص عند البالغين).

مشروب الكرابية: يضاف ملء ملعقتين كبيرتين من بذور الكرابية المخدوشة أو المطحونة إلى حوالي نصف لتر من الماء البارد، وتترك لتتقع لمدة ٦ ساعات، ثم يُصفى الماء، ويُعطى للطفل بجرعات بسيطة متتالية لمقاومة المغص وتحسين جميع مشكلات الهضم.

كمادات الكرابية: تفيد كمادات الكرابية الدافئة في تلطيف ألم الأذن عند الأطفال.. وتساعد في تخفيف تورم الثدي عند النساء، وتورم الخصية عند الرجال.

الكرابية لتخفيف ألم الحيض: كما تعمل مضادات التقلصات الموجودة ببذور الكرابية على مقاومة المغص سواء عند الأطفال أو الكبار، فإنها تقاوم كذلك تقلص العضلات الملساء(Smooth Muscles) بصفة عامة... وذلك مثل عضلات الرحم، وبذلك فإن الكرابية

تساعد على استرخاء الرحم، وفي ذلك فائدة كبيرة للنساء الشاقيات من شدة التقلصات أثناء فترة الحيض.. حيث يساعد تناول شاي الكراوية (بعد طحن البذور) على تخفيف هذا الألم المصاحب للحيض.

الزعر (عُشب جدير بأن يُضاف للطعام)



الزعر... نبات حرّيف، يستخدم منه الأوراق وقمم الأزهار. وهو من الأعشاب المنزلية، حيث يستخدمه البعض في طبخ المأكولات للانتفاع بمذاقه الحريف، علاوة على خاصيته المميزة كمادة حافظة للحوم من الفساد.

الزعر في الحرب العالمية الأولى:

في سنة ١٧١٩، استطاع عالم ألماني (كاسبار نيومان) ولأول مرة التوصل إلى المادة الفعّالة في زيت الزعر... وأسماءها: كافور الزعر (Camphor Of Thyme).. وفي سنة ١٨٥٥ أسماها عالم فرنسي (م. لاليمان) باسم ثيمول (Thymol).. وهو الاسم المستخدم حالياً. ولما كانت هذه المادة تتميز بمفعول قوي مطهّر، فقد دعا ذلك إلى الاعتماد على زيت الزعر أثناء الحرب العالمية الأولى في العديد من الأغراض لمقاومة العدوى والتلوّث.. فكان هذا الزيت يستخدم كمطهر في العمليات الجراحية... وكان يُسذاب في مياه الشرب لتطهيرها.. واستخدم كذلك كمادة مطهرة لغرف المرضى لمنع انتشار الأوبئة. ونظراً لهذا المفعول المطهر لزيت الزعر، فقد استخدمه كذلك الرومان والإغريق منذ زمن بعيد كمادة حافظة للحوم.

أما الدراسات الحديثة لهذا العشب، فتوصلت إلى وجود مادتين فعالتين بزيت الزعر وهما ثيمول (Thymol) و كارفاكول (Carvacol) وإليهما تعزى الفوائد الصحية لنبات الزعر مثل فوائده كمادة حافظة ومضادة للبكتيريا والفطريات، وأيضاً فائدته كدواء طارد للبلغم، ومساعد في عملية الهضم.

الزعر كمطهّر: ثبت من خلال تجارب أنابيب الاختبار أن الزعر يقاوم أنواعاً كثيرة من البكتيريا والفطريات المسببة للأمراض... ولحسن الحظ أنه وجد كذلك أن استخدام شاي الزعر القائم على نقع كمية من النبات المجفف له نفس فاعلية الزيت تقريباً في الوقاية من العدوى.. وبذلك فإنه إذا تعذر الحصول على الزيت يمكن استخدام النبات نفسه (الأوراق أو

قعم الزهور). وللجروح البسيطة، يمكن تطهيرها مباشرة بأوراق النبات الطازجة أو بكمية من النبات المجفف لحين غسلها وتضميدها.

للذين يشكون من عسر الهضم: أثبتت الدراسات أن مادتي الثيمول والكارفاكول الموجودتين بالزعرتر تساعدان على استرخاء العضلات للمساء للجهاز الهضمي، وبذلك يعتبر الزعرتر مضاداً للتقلصات (للمغص) وبذلك يفيد من يشكون من عسر الهضم وما يصحبه من تقلصات بإضافته إلى الطعام، أو تناوله في صورة شاي.

الزعرتر.. لصحة المرأة: نظراً لمفعول الزعرتر المضاد لتقلص العضلات للمساء، فإنه يمكن الاستفادة به في تخفيف ألم الحيض، بحيث يعمل على استرخاء العضلات للمساء للرحم.. لكن يجب ملاحظة أن استخدام الزعرتر أو زيتيه بكميات كبيرة قد يؤدي إلى تنشيط الرحم، وانقباض عضلاته... ولذلك فإن الجرعة المناسبة له كمسكن لألم الحيض لا يجب أن تزيد على تناول ثلاثة فناجين يومياً من شاي الزعرتر.

الألمان يشربون الزعرتر لعلاج السعال: للزعرتر مفعول مُلطّف للجهاز التنفسي ومُليّن وطارد للبلغم. ونظراً لزيادة إقبال الشعب الألماني على الاستفادة من طب الأعشاب، فإنه تنتشر بالأسواق مستحضرات من الزعرتر لعلاج السعال والسعال الديكي ومرض انتفاخ الرئة (Emphysema). ويقول طبيب الأعشاب الألماني (رودلف فريستز): إن الزعرتر مفيد للشعب الهوائية كمثّل فائدة النعناع للمعدة والأمعاء.

وللاستفادة من الزعرتر في علاج أمراض الجهاز التنفسي يمكن تناوله في صورة شاي بنفس المعدل السابق توضيحه في علاج متاعب المرأة.

ولعلاج السعال الديكي عند الأطفال، يرى بعض المتخصصين في طب الأعشاب أنه للحصول على نتائج أفضل يُخلط شاي الزعرتر بكمية من عسل النحل النقي. كما يفيد تناول الزعرتر في علاج احتقان الحلق ومقاومة نزلات البرد.. ويمكن في هذه الحالات خلط الزعرتر بأي نوع مرغوب فيه من الأعشاب مثل إضافة كمية من الزعرتر لشاي النعناع أو القرفة.

الزعرتر البارد (للصداع) والساخن (للكوابيس): من الوصفات الشائعة لعلاج الصداع تناول فنجان من شاي الزعرتر البارد... ونظراً لأن شاي الزعرتر الساخن يعمل على تهدئة الجهاز العصبي المركزي فإن له مفعولاً مقاوماً لحدوث الأحلام المفرعة (الكوابيس).

كمادات الزعرتر: تستعمل كمادات الزعرتر الدافئة لتسكين الألم المصاحب للإصابة بعرق النسا والذي يظهر في صورة حرقان ووجع يسري بإحدى الساقين.

وتستخدم لبخة الزعتر- والتي تحضّر من الأوراق المبلة بعد فرمها أو هرسها لصنع عجينة- في تخفيف الألم المصاحب للإصابة بالخراريج أو التورّمات عموماً.
كما يستخدم زيت الزعتر كمسكن قوي للآلام الروماتيزمية ومخدر موضعي خفيف للجلد... ولتفادي حدوث أعراض حساسية ضد هذه الزيت المركز النقي يمكن خلطه بكمية من زيت الزيتون.

مبخرة طبيعية لطرد الناموس: استخدم الإغريق منذ مئات السنين الزعتر كطارد للناموس والذباب ومختلف الحشرات الطائرة وذلك عن طريق التبخير.. وقد ثبت بالتجربة فاعلية هذه الطريقة في طرد الحشرات... وذلك بتجهيز مغلي مركز من الزعتر بحيث ينتشر بخاره بالمكان فيكون طارداً للناموس والذباب... وللإستفادة من عملية التبخير في تعطير المكان كذلك، يمكن إضافة كمية من نبات اللافندر أو الريحان أو زيتهما لمغلي الزعتر، مما ينشر في الهواء المحيط رائحة عطرية محببة.

إعداد شاي الزعتر: يحضر شاي الزعتر بإضافة عدد ٢ ملعقة صغيرة من العشب المجفف لكمل فنجان ماء مغلي، وينقع به لمدة ١٠ دقائق.
يؤخذ الشاي بمعدل ١-٣ فناجين يومياً للأغراض المختلفة كعلاج لمتاعب الحيض، أو في حالات السعال، أو لمساعدة الهضم.

النعناع (هدئ من متاعبك بتناول كوب النعناع)



النعناع.. من أكثر مشروبات الأعشاب شيوعاً على مستوى العالم لما يتميز به مذاق محبب، وفوائد صحية عديدة، خاصة مفعوله المنظم للهضم والمضاد للتقلصات.
خيرُ مساعد للهضم ومضاد للتقلصات: ذكر النعناع كمساعد لعملية الهضم في أقدم الكتب الطبية على الإطلاق وهو كتاب "Ebers Papyrus"... ويُذكر أن المصريين القدماء هم أول من استعان بمشروب النعناع كمساعد لعملية الهضم، ثم انتشر من مصر القديمة إلى فلسطين، ثم عرفه بعد ذلك الأوروبيون.

ويرجع مفعول النعناع إلى مادة المنترول (Menthol) وهي المادة الأساسية بزيت النعناع، والتي تتوافر في النعناع البلدي أكثر من غيره من الأنواع الأخرى. وقد وجد أن هذه المادة تُلطف أو تهدئ العضلات الملساء المبطنة للجهاز الهضمي، أي أنها تعمل كمضادات للتقلصات (المغص).

وتشير مجموعة من الدراسات الألمانية والروسية إلى أن النعناع يساعد على تجنب الإصابة بقرحة المعدة، كما يساعد على إدرار العصارة الصفراوية.

ولذلك نجد أن زيت النعناع(المنتول) يدخل في تركيب بعض الأدوية المضادة للحموضة والتقلصات والتي تساعد على انتظام حركة الأمعاء.

ويستخدم النعناع كمساعد للهضم وكمضاد للتقلصات في صورة شاي وذلك بإضافة ملعقتين كبيرتين من العشب المجفف لكل فنجان ماء مغلي. كما يمكن إضافة أعشاب أخرى إلى النعناع، أو تناول شاي النعناع بالتبادل مع أنواع أخرى من الشاي مثل شاي البابونج.

النعناع لتسكين الآلام: تمتاز مادة المنتول بمفعول مُخدر بسيط- أي موقف للإحساس بالألم- ولذلك تدخل هذه المادة في تركيب بعض المراهم والكريمات المسكنة للآلام كالألام الروماتيزمية.

ويمكن الاستفادة من هذه الخاصية بعمل كمادات نعناع دافئة للموضع المؤلم... وهي تفيد خاصة في حالات التقلص المؤلم للعضلات مثل اللي أو الجرع، أو تقلص سمانة الساق الذي يظهر أحياناً بين الحوامل.

لعلاج الاحتقان: كما تتميز مادة المنتول الموجودة بزيت النعناع بمفعول مقاوم للاحتقان (Dcongstant) وذلك مثل احتقان الأنف(كالمصاحب لآلام البرد واحتقان الشعب الهوائية)كالمصاحب للزلة الشعبية) ولذلك فإن هذه المادة تدخل في تركيب بعض الأدوية المضادة للاحتقان ومن أشهرها كريم فكس(Vicks Vaporub). ويستخدم النعناع لهذا الغرض في صورة شاي يؤخذ بنفس طريقة علاج اضطرابات الهضم.

للقاية من العدوى وعلاج تقرحات البرد: وجد من خلال التجارب التي أجريت أن المنتول له مفعول مضاد لبعض أنواع البكتريا والجراثيم عموماً... وعلى الأخص فيروس هربس "القوبه" (Herpes Simplex Virus)... هذا الفيروس تظهر الإصابة به عادة عند زاويتي الفم خاصة في فصل الشتاء البارد، ولذلك يطلق عليها أحياناً تقرحات البرد.. كما يصيب الأعضاء التناسلية.. ولا يجدي معه أي علاج.

ولعلاج حالات الهربس، تُدهن الإصابة(وتأخذ في البداية شكل حويصلات صغيرة لها قاعدة حمراء) مباشرة بوضع نقاط من زيت النعناع.. كما يمكن دهن الجروح السطحية البسيطة أو الحروق الخفيفة بزيت النعناع لمقاومة حدوث عدوى بها.

وللنساء في النعناع فوائد: يمكن الاستفادة من خاصية النعناع(المنتول) كمضاد للتقلصات في تخفيف ألم الحيض حيث يعمل على تهدئة العضلات الملساء(Smooth Muscles) للرحم.

وقد وجد كذلك أن إعطاء النعناع في صورة مغلي مركز بكميات كبيرة يمكن أن ينشط نزول دم الحيض في حالة غياب الدورة الشهرية.

وينصح كثير من أطباء الأعشاب بالاعتماد على شاي النعناع (المخفف). كعلاج فعّال لتعب الصباح (Morning Sickness) الذي يظهر بين الحوامل في بداية فترة الحمل، ويكون في صورة الإحساس بدوار وغثيان وتعب عام بالجسم... لكنه يراعى عدم إعطاء النعناع للحوامل اللاتي سبق لهن إجهاض.

لعلاج الصداع: يساعد أحياناً تناول كوب من شاي النعناع على تخفيف الصداع، باعتباره مهدئاً، وذلك خاصة في الحالات التي يحدث فيها الصداع تبعاً للشكوى من عسر الهضم أو انتفاخ البطن.

إعداد النعناع للاستخدام: لتحضير شاي النعناع، يضاف عدد ١-٢ ملعقة صغيرة من العشب المجفف لفنجان ماء مغلي... ويتفق به لمدة ١٠ دقائق ويؤخذ الشاي بمعدل ١-٣ فناجين يومياً. ولعمل حمامات النعناع، يضاف ملء فنجان من شاي النعناع لماء الحمام، أو توضع حفنة من العشب المجفف في قطعة قماش بحيث يمرر عليها ماء الصنوبر في طريقه إلى الحمام.

الثوم (نظف جسمك بفصوص الثوم!)



إذا أردت غذاءً "ينظف" جسمك، ويقيك من العدوى، ويحافظ على سلامة قلبك، فعليك بتناول الثوم... فهو كثر غني بالفوائد الصحية.

الثوم.. كمضاد حيوي: وجد أن الثوم له مفعول يقضي على أنواع كثيرة من البكتيريا والفطريات وكذلك الديدان الطفيلية. ويعزي هذا المفعول إلى مادة الأليين (Alliin) وهذه هي المادة التي تكسب الثوم رائحته النفاذة المميزة.

وللانتفاع بمفعول هذه المادة لابد من تناول الثوم نيئاً، لأن مفعولها المضاد للجراثيم يُفقد من خلال عملية الطبخ.. كما يشترط مضغ الثوم، أو مجرد خدشه بالأسنان، حتى تتحول مادة الأليين إلى مادة الأليسين (Allicin)- وهي المادة التي تقوم بوظيفة المضاد الحيوي. أما باقي خصائص الثوم، فلا يشترط للانتفاع بها أكله نيئاً أو مضغه.. أي يمكن طبخه، والأفضل لاشك هو الجمع بين تناول الثوم النيئ والمطبوخ.

هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟

ووجد كذلك أن للثوم مفعولاً مخفضاً لضغط الدم المرتفع، ويعتقد أن هذا يرجع إلى أن له تأثيراً مزيلاً لتقلص الشرايين (من المعروف أن انقباض الشرايين أي تقلصها هو السبب وراء ارتفاع ضغط الدم في أغلب الأحيان)... وبناء على ذلك، يفيد تناول الثوم في علاج حالات ارتفاع ضغط الدم الخفيف والمتوسط... وذلك بجرعة تعادل حوالي ٢-٣ فصوص من الثوم يومياً.

للوفاية من ارتفاع الكوليسترول والجلطات الدموية: صار من المؤكد أن الثوم له مفعول خافض للكوليسترول، ومقاوم لحدوث تجلط الدم الداخلي (Embolism).. أي يقلوم التصاق خلايا الدم ببعضها.

ويقول دكتور "أرون بروديا" الباحث بمستشفى "بومباي" بالهند، وبناء على مجموعة من الدراسات: إن تناول جرام واحد من الثوم النيئ لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً يوفر الحماية اللازمة من خطر حدوث جلطات دموية عند مريض الذبحة الصدرية. ويؤكد باحثون آخرون أن قدرة الجسم على إذابة الجلطات الدموية (Fibrinolytic Activity) تزيد عند الأشخاص الأصحاء بحوالي ١٣٠%، وعند مرضى القلب بحوالي ٨٣% خلال شهر أو ثلاثة أشهر من تناول الثوم النيئ.

وصفات فعالة من الثوم:

الثلاثي الرهيب لمقاومة نزلات البرد: إن خير ما يوصى به من غذاء لزيادة مقاومة الجسم للعدوى: البصل والليمون والثوم... فمتى شعرت بقدم نزلة البرد تسلح بهذه الأنواع الثلاثة لإجهاض العدوى... وليكن ذلك من خلال تناولها بشكل مركز مع طبق السلطة الخضراء.

شورية الثوم للوقاية من العدوى: يضاف لحوالي لتر وربع من شوربة الدجاج ٣٠ فصاً من الثوم المقشر المهروس... ويُغلى مع الشورية لمدة ١٠ دقائق.. ثم تُصفى الشورية من الثوم، ويضاف لها صفار بيضتين، ثم يعاد التسخين والتسيب لحوالي ١٠ دقائق أخرى. يعتبر هذا الحساء غذاءً صحياً مقوياً وواقياً من العدوى.

لبخعة الثوم لعلاج الخرايب: الخرايب... هي عبارة عن عدوى موضعية.. تصيب منطقة محددة من الجلد... وقد وجد أن استعمال عجينة أو لبخة الثوم كعلاج موضعي لهذه العدوى يساعد إلى حد كبير على زوال الالتهاب أو تصريف الخراج، ولهذا الغرض تُهرس مجموعة من فصوص الثوم وتوضع فوق المكان الملتهب وتضمّد في مكانها برباط شاش.. وتستبدل بأخرى بعد انقضاء يومين.

خليط الثوم والعسل لعلاج التهاب اللوزتين: لعلاج التهاب الحلق أو اللوزتين، تُقشر بضعة فصوص من الثوم، ثم تقرس جيداً، وتخلط بكمية مناسبة من عسل النحل، ويترك هذا الخليط لمدة ساعتين. ويؤخذ منه ملعقة صغيرة عدة مرات طوال اليوم مع مراعاة بلعه مباشرة دون مضغ الثوم.

حقنة شرجية من الثوم لتطهير الأمعاء: هذه الوصفة عبارة عن إضافة بضعة فصوص نيئة ومهروسة من الثوم إلى حوالي لتر ونصف ماء واستخدام هذا الخليط في عمل حقنة شرجية.. أي غسل للأمعاء. وهي من الوصفات الفعالة للغاية لتطهير الأمعاء والقضاء على ما بها من عفونة وجراثيم. وهي تعتبر من الوصفات الشعبية الشائعة في المكسيك، والتي كثيراً ما يعتمد عليها في علاج الدوسنتاريا الأميبية والتي تنتشر هناك في بعض المجتمعات.

لعلاج المغص.. عند الكبار:

- ٣ فصوص ثوم. - ٥ ملاعق كبيرة من بذور الكراوية.

- كمية مناسبة من اللبن.

يُطبخ الثوم والكراوية في اللبن على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُصفى سائل الطبخ، ويضاف إليه كمية من الماء المغلي... ثم يُشرب.

الليمون

نبات يساوي وزنه ذهباً



إذا كان المثل الإنجليزي الشهير يقول: إن تناول تفاحة يومياً يُبعد عنك الطبيب هائياً فهناك مثل هندي يقول: (إن تناول ليمونة واحدة واحدة يومياً يبعد عنك البرد هائياً) "One lemon A day Keeps Colds Aways". .. وهناك كذلك قول شائع بأن تناول ليمونة واحدة يومياً يطيل العمر (ياذن الله).

إن لعصير الليمون فوائد صحية عديدة تجعله يستحق هذا التقدير الكبير الذي يحظى به.. فهو يساعد في عملية الهضم.. ويقوّى عضلة القلب والشرايين... ويعتبر منظفاً جيداً للجلد ومضاداً قوياً للإصابة بالبرد والعدوى.. كما أنه مضاد لاحتقان الكبد ومفيد للمرارة.

الهضم: إن تناول كوب من عصير الليمون مع الماء (الليمونادة) في الصباح بصفة منتظمة يعد من أفضل ما تبدأ به غذائك.. فذلك يزيد العصارات الهاضمة.. ويزيل احتقان الكبد... ويكون كذلك بمثابة منظف طبيعي للجسم، يخلصه من الرواسب والفضلات الضارة، ويزيل

الحموضة الزائدة التي تكتسبها أجهزة الجسم من بعض المأكولات والمشروبات كاللحوم والمعلبات والقهوة والسجائر وغيرها.

وفي حالة الشكوى من حرقان القلب (ألم ينبعث خلف منتصف الصدر) خاصة إذا كان ناتجاً عن الإفراط في تناول الحلويات، فإن مصّ نصف ليمونة مغموسة في الملح يزيل هذا الألم سريعاً.

نظافة الجلد: اشرب يومياً كميات وفيرة من الليمونادة لمساعدة شفاء الجلد من الدمامل وتخليصه مما يشوبه من رواسب وقاذورات عفنة.

كما يستعمل عصير الليمون ظاهرياً للعناية بالبشرة خاصة التي يزيد بها إفراز الدهون... حيث يساعد على التخلص من الرؤوس السوداء التي تظهر بهذا النوع من البشرة، وتصلح للإصابة بحب الشباب.. كما أنه ينظف المسام تنظيفاً عميقاً، فيزيل ما ظهر فيها وما اختبأ من رواسب دهنية وقاذورات، بالإضافة إلى أن له مفعولاً قابضاً للمسام، وبالتالي يقلل من فرصة ترسب الدهون والقاذورات بها.

وللتخلص من القشف والخشونة بظهر الكوعين، تُدعك هذه المنطقة بعجينة من عصير الليمون مع الملح فذلك يزيل الخلايا الميتة ويعيد للبشرة نضارتها.

ولتقوية الأظافر ونضارة جلد اليدين، تُشطف اليدين يومياً بكمية من عصير الليمون. كما يستخدم محلول عصير الليمون في شطف الشعر الدهني بعد غسله بالشامبو للوقاية من تراكم الدهون به مما يجنبه سرعة الاتساخ.

نزلات البرد: اعصر ليمونة طازجة على راحة اليد، واستنشق هذا العصير، لزوال انسداد الأنف، وتنظيفها من المخاط.

واحرص كذلك أثناء نزلات البرد على تناول عصير الليمون مع العسل بإضافتهما لمشروبات الأعشاب كالنعناع مثلاً. يفيد عصير الليمون في مساعدة الجسم على التصدي للعدوى لاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين "ج".

السعال: اغسل ليمونة طازجة، وضعها غير مشقوقة في طبق صغير به عسل نحل.. انثر بالطبق كمية من القرنفل تعادل ملء حفنة يد... اترك الليمون والقرنفل كي ينقعوا بالعسل ليلية كاملة.. ثم اقطع الليمونة إلى نصفين وأضف عصيرهما إلى العسل... ثم تناول هذا العسل المخلوط بعصير الليمون دون تناول القرنفل على جرعات صغيرة طوال اليوم

القلب والشرايين: يذكر أن تناول عصير الليمون بصفة منتظمة يُحسن من قدرة القلب على ضخ الدم، ويقوّي جدران الشرايين المتصلة به، كما أنه يفيد في حالات ضغط الدم

المرتفع. كما يعتبر عصير الليمون بمثابة منظف جيد لهذه الشرايين فيقاوم ترسب الدهون والفضلات بها وبذلك يحمي من الإصابة بتصلب الشرايين.

علاج الزيف: لعصير الليمون مفعول مُوقف لتزيف الجروح، ويمكن استخدامه لذلك بدلاً من الثلج، وذلك بوضع كمية من العصير على الجرح القَطْعِي النازف. ومن المعروف كذلك أن عصير الليمون علاج فعال لمرض "الاسقربوط".

الليمون مسكّن للألم: في حالات إصابة الأصابع بالتهاب أو تقرحات مؤلمة يمكن تسكين هذا الألم بالليمون (مثل حالات داحس الأصبع) ضع ليمونة كبيرة طازجة في الفرن لتسخينها قليلاً.. ثم اترع جزءاً منها بحيث تصنع فجوة.. رش هذه الفجوة بالملح.. ثم أدخل بها الأصبع المؤلم... كرر ذلك حتى يزول الألم.

لعلاج السخونة: لمساعدة خفض درجة الحرارة يُسقى المريض عصير الليمون المخفف (ليمونادة) وللحصول على نتائج أفضل يُسقى عصير ليمون مضافاً إلى ماء شعير.

لعلاج الهرش (الحكّة): هناك دراسة تذكر أن استعمال عصير الليمون موضعياً يخفف الرغبة في حك الكيس (كيس الصفن).

المثانة والكليتان: يفيد تناول عصير الليمون بصفة منتظمة في مقاومة عدوى (التهابات) المثانة أو الكليتين.

حصيات المرارة: لعلاج التهاب الحويصلة المرارية ومساعدة إذابة الحصيات بها... إليك هذه الوصفة:

يضاف ثلاث ملاعق من عصير الليمون إلى نصف كوب ماء دافئ ويؤخذ مثل هذا الشراب ثلاث مرات يومياً قبل الأكل بنصف ساعة ويستمر العلاج لمدة أسبوع على الأقل.

لعلاج الزغطة (الفواق): اقطع ليمونة إلى نصفين وأضف إليهما ملعقة من ملح الطعام.. ثم قم بمص الليمون.

الروماتيزم والتهاب الأعصاب: تلجأ كثير من عيادات الطب الطبيعي إلى الاستعانة بعصائر الليمون كشراب روتيني لمرضى الروماتيزم ليساعد على تخليص الجسم من سموم المرض، وفي الطب الشعبي الصيني، يستخدم الليمون في دعك مناطق الألم العصبي (Neuralgia) كالألم الذي يسري بالفخذ والساق في حالة الإصابة بعرق النسا.

كيف تحفظ الليمون لمدة طويلة بالمنزل؟

نظراً بعدم توافر الليمون الطازج على مدار السنة، ونظراً لفوائده العديدة مما يجعلنا نحتاج إليه ضمن غذائنا اليومي... أقدم إليك هذه الطريقة لحفظ الليمون بالمتزل... ويمكن بواسطتها حفظ الليمون دون فساد لمدة عام كامل.. وهذه الطريقة التالية تناسب حفظ عدد

محدود من الليمون (مثل ٦ ليمونات) ويمكن زيادة عدد الليمون المراد حفظه بزيادة المسواد الأخرى ضمن الطريقة:
المكونات:

- ٦ ليمونات. - كمية من عصير الليمون الطازج تكفي لغمر الليمون بها.
- ٥,٥ فنجان من الملح الخشن. - إناء نظيف.

الطريقة: يضاف الملح لعصير الليمون، ثم يغمر الليمون في العصير بحيث يغطيه العصير تماماً، ويحفظ الوعاء في مكان دافئ. وعند الحاجة إلى الليمون، تستخرج ليمونة، وتشطف بالماء البارد الجاري.

سنّ الأسد

(ومن الحشائش ما نفع..)



سنّ الأسد... هو نوع من الحشائش (Weed) التي تنمو بين الزرع، وهو شبيه بالسريس^(١)، ويستخدم منه الجذر - أساساً - وكذلك الأوراق.
كان أطباء العرب هم أول من تنبه إلى فائدة هذا العشب كمُدّر للبول وذلك خلال القرن العاشر.

وجاءت الأبحاث الحديثة تؤكد هذه الفائدة الكبيرة لهذا العشب والتي يمكن استغلالها في حالات مرضية كثيرة تحتاج إلى زيادة تصريف البول من الجسم مثل ارتفاع ضغط الدم، واحتقان أو هبوط القلب (Congestive Heart Failure)، وكذلك حالات متاعب الفترة التي تسبق الحيض (Premenstrual Syndrome) والتي تظهر في صورة عصبية شديدة، وانتفاخ بالثديين، وتورّم بالقدمين والتي يرجع سببها إلى احتجاز كمية من الماء والملح بالجسم تزيد على حاجته وذلك بفعل هرمون الاستروجين الذي يزيد مستواه بالجسم في ذلك الوقت.

ونظراً لهذه الخاصية الأساسية التي يتميز به عشب سنّ الأسد يُطلق عليه كذلك هذه التسمية العامية: **Piss-In-Bed** أو **تبوّل في الفراش**.

كما أثبتت الدراسات الحديثة أن هذا العشب يفيد كذلك في الوقاية من الإصابة بحصيات المرارة، ومن المحتمل أنه يساعد مرضى السكر على خفض مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم.

(١) لاحظ أن السريس من الأعشاب الطيبة المفيدة.

متاعب ما قبل الحيض: لانتفاخ بعشب سن الأسد كمدر للبول في هذه الحالات، تؤكل أوراقه الطازجة، أو تضاف إلى طيق السلطة الخضراء، وهي تمتاز بطعم مستساغ ولاذع بعض الشيء (مثل الفجل أو السريس).

وللحصول على نتائج أفضل، يستخدم منقوع الأوراق كعلاج أساسي لإدرار البول، ويحضر المنقوع بإضافة ٢٨١ أوقية (الأوقية=٣٥,٢٨ جرام) من الأوراق المجففة إلى فنجان ماء مغلي، وتترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق، ويشرب مثل هذا المنقوع ثلاث مرات يومياً. كما يمكن الاعتماد على مغلي الجذور... وذلك بإضافة ٢-٣ ملاعق صغيرة من بودرة الجذور (بعد سحقها) على فنجان ماء، ويُغلى الماء مع الجذور لمدة ١٥ دقيقة، ويشرب مثل هذا الفنججان ثلاث مرات يومياً.

لمساعدة الهضم: أثبت عالمان ألمانيان أن نبات سن الأسد ينشط إدرار العصارة الصفراوية مما يساعد على هضم الدهون.

ولذلك فهو يفيد خاصة الذين يشكون من متاعب المرارة.

للتى تشتكي من حرقان المهبل: كما أثبتت الدراسات الحديثة أن سن الأسد يُوقف نمو انتشار الفطر المسبب لمرض مونيليا المهبل (*Candida Albians*) والذي يتسبب في حرقان المهبل، وخروج إفراز مهلي بلون أبيض مثل الزبادي.

للخائفين من الإصابة بالسرطان: والأكثر من ذلك، أن الدراسات الحديثة أثبتت أن ملء فنجان واحد من الأوراق الطازجة لسن السد يحتوي على حوالي ٧٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين "أ"... وبذلك يعتبر أغني من الجزر بهذا الفيتامين... بالإضافة إلى أنه يحتوي على كمية لا بأس بها من فيتامين "ج"، ومن المعروف حالياً، أن فيتامين "أ" وفيتامين "ج" يحافظان على سلامة الخلايا من التلف أو التغيرات (أو أنهما مضادان للتأكسد *Antioxidants*) وبالتالي فإنهما يعززان مقاومة الجسم ضد الإصابة بالسرطان.

وبذلك فإن هذا النبات الرخيص الذي لا يُهتم به كثيراً إذا أكلت أوراقه طازجة، أو أضيف إلى السلطة الخضراء كانت له فائدة عظيمة.

وصفة للتخلص من حصيات المرارة:

المكونات:

- أوقية (حوالي ٢٨ جراماً) من جذور سن الأسد.
- أوقية من جذور المقدونس.
- أوقية من عصير الليمون.
- نصف أوقية من جذور عرق السوس.

- نصف أوقية من جذور الزنجبيل.

التحضير:

تغلي هذه المكونات في حوالي نصف جالون (حوالي ٢ لتر) من الماء حتى تحتزل كمية الماء إلى النصف تقريباً... ثم يُصفى هذا المغلي، ويُشرب منه نصف فنجان كل ساعتين.

لبخعة سن الأسد: هذه وصفة صينية لعلاج الخزازيج (مثل خراج الثدي) يعمل لبخعة من أوراق سن الأسد، يُكرر وضعها على المكان المصاب.

تُحضّر اللبخة بغلي كمية من الأوراق غلياناً وافياً في الماء، ثم تُهرس لعمل عجينة، ويُضمد المكان المصاب بالعجينة، ثم تستبدل بأخرى.

لعلاج مرض السكر: تؤكل الأوراق الطازجة، أو تضاف لطبق السلطة الخضراء، كما يمكن الاعتماد على تناول منقوع الأوراق (بالطريقة السابقة) خاصة إذا كان يصاحب مرض السكر ارتفاع بضغط الدم أو هبوط بالقلب.

التفاح

(٢) أطباء يُبعدهم عنك التفاح (!)



يقول المثل الإنجليزي الشهير: "تفاحة واحدة يومياً تُبعد عنك الطبيب.. نهائياً" وهذا صحيح إلى حد كبير خاصة إذا كان هذا الطبيب أخصائي أمراض قلب، أو جهاز هضمي، أو أورام سرطانية!

فالتفاح يساعد على الوقاية من أمراض القلب، ويفيد في علاج بعض متاعب الجهاز الهضمي كالإسهال وأيضاً الإمساك، ويساعد على الوقاية من الإصابة بالسرطانات.. خاصة سرطان الأمعاء.

(لاحظ أن بعض أطباء الأعشاب يعتبرون التفاح عُشْباً طيباً وليس مجرد فاكهة).

الفراعنة والإغريق والرومان وسرّ غرامهم بالتفاح...

كان المصريون القدماء والإغريق والرومان من أكثر شعوب العالم القديم اهتماماً بزراعة التفاح، ويذكر أنهم زرعوا منه اثنتي عشرة فصيلة، وكانوا يعتمدون عليه كفاكهة مغذية مقوية للجسم، واستخدموه في علاج أمراض شتى.

والحقيقة أن العالم القديم كله كان مغرماً بالتفاح.. ففي الهند، استخدموه كعلاج للإسهال، ولأول مرة في العالم... ولا تزال هذه الفائدة يؤكدنها الباحثون في الوقت الحالي.

وفي الصين، أُستُخدمَ لحاءُ شجر التفاح في علاج مرض السكر. وفي ألمانيا، أُستُخدمَ التفاح كغذاء مقو للناقهين، وكان يُعطى كغذاء تقليدي لأي مريض. وفي إنجلترا، قالوا عن التفاح: "إذا أكلت تفاحة واحدة قبل أن تذهب للفراش فإن الطبيب سوف يتسول رغيف الخبز". (Will make The Doctor Beg His Bread)

وقد تطوّر القول إلى القول الشائع الحديث الذي سبق ذكره.

استخدامات التفاح العلاجية في الطب الحديث: يرى الباحثون أن التفاح يتميز بفوائد صحية عديدة، والتي تكمن في مادة البكتين (نوع من الألياف الغذائية القابلة للذوبان) والتي تتركز في لب ثمرة التفاح وكذلك في قشرته.

الإسهال: تذكر الدراسات الحديثة أن البكتين (Pectin) يساعد في تخفيف الإصابة بالإسهال لأن بكتيريا الأمعاء، والتي توجد بصفة طبيعية، تحوّلها إلى مادة ناعمة واقية لجدار الأمعاء الملتهب أو المتهيج. وبالإضافة إلى ذلك، فإن البكتين يزيد من كتلة الفضلات وبذلك فهو يجعل البراز أكثر تماسكاً فيقلل الإسهال، ولنفس هذه الفائدة فإنه يقاوم كذلك الإمساك حيث يُسهّل خروج الفضلات الصلبة المحتجزة بالأمعاء.

والأكثر من ذلك، وُجد أن البكتين له مفعول مقاوم لأنواع كثيرة من البكتيريا المسببة للإسهال. ولذلك فإننا نجد أن هذه المادة - البكتين - تدخل في بعض أنواع الأدوية المضادة للإسهال في صورة بكتيت (Pectate) مثل دواء: كوبيكتيت (Kaopectate).

الإمساك: أفضل علاج للإمساك هو الاعتماد على تناول غذاء غني بالألياف... فهذه الألياف الغذائية تزيد من كتلة الفضلات، وتطريّها، فيكون من السهل إخراجها... ومن أغني هذه الأغذية بالألياف هو التفاح وكذلك الخوخ والبرقوق والمشمش والخرشوف والكرنب... وغيرها من الخضراوات بالإضافة إلى الحبوب كالقمح (الخبز).

الأزمات القلبية: يساعد البكتين على خفض مستوى الكوليسترول، ومن المعروف أن ارتفاع الكوليسترول يُعدّ من أهم العوامل المسببة للإصابة بالأزمات القلبية (الذبحة الصدرية) فقد أثبت الباحثون أنه في وجود البكتين "يتعطل" امتصاص الكوليسترول إلى تيار الدم أي أنه يبقى بالأمعاء لحين التخلص منه... ولذلك ينصح بتناول ثمرة تفاحة "كتحلية" خاصة بعد أكل اللحوم أو الوجبات الدسمة للوقاية من خطر الكوليسترول الذي يتوافر بهذه الأطعمة.

التفاح والسرطان: إن منظمة السرطان الأمريكية (The American Cancer Society)

أوصت في إحدى نشراتها بأن يزيد اعتماد الناس على التغذية الغنية بالألياف (High-Fibre Diet) للمساعدة على الوقاية من أنواع كثيرة من السرطانات خاصة سرطان الأمعاء الغليظة (القولون). وقد وجد أن بكتين التفاح من أفضل أنواع الألياف الغذائية لهذا الغرض

حيث أنه يتحد (أي يكون رابطة كيميائية) مع المركبات السرطانية (المسرطنات) في الأمعاء الغليظة، مما يزيد من سرعة التخلص منها، ويبقي الجسم من شرورها.

(وفقاً لما نشرته جريدة المنظمة الدولية للسرطان... Journal Of The National Cancer

(Instiute

التفاح ومرض السكر: وكما ينصح الباحثون بالغذاء الغني بالألياف للوقاية من السرطان، فإن نفس هذا الغذاء مطلوب كذلك لإحكام السيطرة على مرض السكر. وقد أثبتت دراسات عديدة أن البكتين يساعد على تحقيق هذا الغرض... أي يساعد على انتظام مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم خلال الحد الطبيعي له (انظر كذلك مرض السكر فيما يلي).

التسمم بالرصاص: وأثبتت الدراسات الحديثة كذلك أن بكتين التفاح يكون رابطة مع بعض المعادن الثقيلة مما يساعد الجسم على التخلص منها.. وهذه مثل الرصاص والزرنيق. تطهير الجروح: لقد ثبت أن أوراق التفاح كذلك، وليس البكتين فحسب، لها فوائد صحية من أهمها أنها تحتوي على مضاد حيوي يسمى: فلوريتين Phloretin. وبناء على ذلك فإن هذه الأوراق تصلح في عمل لبخة مطهرة للجروح.

خل التفاح

يعتبر خل التفاح هو أجود أنواع الخل... ويتميز بأنه يشتمل على جميع عناصر ثمرة التفاح باستثناء المواد السكرية حيث تتحول أثناء تحضيره إلى مواد أخرى، بالإضافة لاكتسابه خصائص أخرى مفيدة... وقد دعا ذلك إلى استخدامه في كثير من الأغراض الطبية... كما سيتضح.

طريقة تحضير خل التفاح: إذا لم يمكنك الحصول على خل التفاح جاهزاً للاستعمال، فيمكنك تحضيره على النحو التالي:

بداية نحذر من استخدام أية أوان معدنية في إعداد خل التفاح، إذ أن الخل يتفاعل معها، وإنما ننصح باستخدام أوان فخارية، أو زجاجية، أو بلاستيكية.

- تغسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف.

- تقطع هذه الثمار، دون تقشيرها أو نزع بذورها، إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم وتوضع في إناء كما أشرنا إليه.

- يُغطى هذا الإناء جيداً بقطعة نظيفة من القماش المسامي - قماش قطني أو كتاني.

- يحفظ هذا الإناء في مكان دافئ فترة من الزمن- بضعة أسابيع- لتتم عملية التفاعل بفعل البكتيريا الموجودة في الهواء.

- تطول هذه الفترة وتقصّر حسب حرارة الجو... إذ تقصر في الجو الحار بينما تطول في الجو البارد.

- بعد تمام عملية التفاعل، يكون عصير التفاح الناتج قد تحوّل إلى نخل التفاح... ويعرف ذلك بالرائحة النفاذة الدالة على ذلك، وكذا الطعم اللاذع.

- يؤخذ هذا العصير ويصفى جيداً من الثفل بقطعة من القماش المسامي، ويوضع العصير بعد تصفيته في زجاجات مناسبة ومحكمة لاستعماله وقت اللزوم.

الينسون

نظف صدرك واستمتع بنومك.. مع الينسون



منذ عهد الفراعنة استخدمت بذور الينسون (هي الثمار في الحقيقة) على نطاق واسع لما عُرف عنها من العديد من الفوائد الصحية.. ومنها استخراج أول عطر عرفه الإنسان. واستخدمها الإغريق كمضاد للتشنجات.

وقال أبقراط (أبو الطب) عنها: إنها تُعدّ أفضل دواء لطرد المخاط(البغم) من الممرات التنفسية... وقال ثيوفراستس(طبيب إغريقي مشهور): من أراد أن يحلم أحلاماً جميلة فليضع بذور الينسون إلى جوار فراشه لتعطر المكان من حوله برائحتها الذكية.

واليوم، يعتبر الينسون واحداً من أهم الأعشاب الطبية، والمشروبات التقليدية، بالإضافة للاستفادة من رائحته المحببة في إعداد المخبوزات والحلويات.

العلاج بالينسون: لا تزال أغلب استخدامات الينسون الطبية القديمة محلّ تقدير أطباء الأعشاب في الوقت الحالي، فهم ينصحون بها مؤكدين فاعليتها بناء على ما أثبتته الدراسات الحديثة.

الينسون منظف جيد لصدرك!

تحتوي بذور الينسون على مادتين كيميائيتين هما: كريوسول(Crosol) والفليبينين(Alpha-pinene) وكلاهما يمتاز بمفعول قوي مذيّب للمخاط(البغم)... وبذلك فإن تناول الينسون يفيد جداً في تخليص الممرات التنفسية من المخاط الزائد بها... ولذا ينصح بتناول شاي الينسون للذين يشكون من السعال المصحوب ببغم، أو الالتهاب الشعبي، أو الربو الشعبي، أو التهاب الجيوب الأنفية.

اشرب ينسوناً بعد الأكل :

وتحتوي بذور الينسون كذلك على مادة تسمى أنيثول (Anethole) ثبت أنها تساعد في عملية هضم الطعام... ولذلك ينصح بتناول فنجان من شاي الينسون بعد وجبات الطعام خاصة الثقيلة.

وللنساء في الينسون فوائد: تحتوي بذور الينسون على مواد هرمونية، أي بها مفعول مشابه لمفعول هرمون الاستروجين الذي ينتجه المبيضان عند المرأة... وهما مادتان تسميان: ديانيثول (Dianethole) وفوتوانيثول (Photoanethole).

ويرى الباحثون أن وجود هاتين المادتين يفسّر مفعول شراب الينسون القوي في إدرار لبن الثدي عند المرضعات.

ونظراً لهذه الخاصية، فإنه يمكن الاعتماد على تناول الينسون في علاج متاعب سن اليأس التي تنشأ بسبب انقطاع إنتاج هرمون الاستروجين الذي يصاحب انقطاع الدورة الشهرية. وللرجال في الينسون فوائد: ونظراً لاحتواء الينسون على مواد هرمونية لها مفعول مشابه لهرمون الاستروجين- كما سبق التوضيح- فإن الباحثين يرون إمكانية استخدام الينسون في علاج سرطان غدة البروستاتا عند الرجال.

ومن البديهي أن الاعتماد على الينسون في هذا الحالات ليس بالعلاج الفعال أو الكافي، لكننا ننصح المرضى بسرطان البروستاتا والذين يُعالجون بأدوية هرمونية بإضافة الينسون كعلاج مساعد... ويمكنهم استشارة الطبيب المعالج في ذلك... فلا بأس من التجربة، خاصة أن الينسون من المشروبات الآمنة إلى حد كبير.

فوائد "محمّلة" عن الينسون: أشارت دراسة حديثة إلى أن الينسون يساعد على إعادة تجديد خلايا الكبد (Regeneration Of Liver Cells) وذلك في فئران التجارب، مما دعا الباحثين للاعتقاد بإمكانية استخدام الينسون في علاج حالات تليف الكبد أو التهابه.

كيف تستخدم الينسون في العلاج؟

لعلاج متاعب الجهاز التنفسي يؤخذ الينسون في صورة شاي يحضّر بإضافة ملء ملعقة صغيرة من بذور الينسون، بعد طحنها بخنفة، إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٠-٢٠ دقيقة.

ويُشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرّات يومياً. وللمساعدة الهضم، يؤخذ الينسون عند الحاجة أو بالمعدل السابق. ولعلاج المغص عند الأطفال، يستخدم شاي الينسون المخفف، ويؤخذ عند الضرورة.

الريحان

ليس مجرد نبات عطري وإنما صحي كذلك!!



شرفه الله - تعالى - بالذكر مرتين في كتابه الكريم، فقال - تعالى: {قَلَمًا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُفْرَبِينَ * فَرُوْحٌ وَرِيْحَانٌ وَجَنَّتْ نَعِيمٌ} [الواقعة: ٨٨-٨٩].. وقال الله - تعالى - في سورة الرحمن {وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ} [الرحمن: ١٢]

إننا نعرف الريحان كنبات عطري مميز، لكن البعض منا قد يجهل خصائصه الطبية الفريدة التي أشارت إليها وأكدتها الأبحاث الحديثة.

الطفيليات المعوية (تطهير الأمعاء): أثبتت الدراسات أن زيت الريحان له مفعول قاتل للجراثيم أو الديدان الطفيلية التي تعيش بالأمعاء.. وهذا ما يؤكد صحة ما ذكر عن الريحان في الطب القديم، خاصة بالنسبة لشعوب آسيا، كقاتل للديدان.

وبالإضافة إلى ذلك تعتمد بعض شعوب آسيا حتى الآن، خاصة الفلبين، في علاج حالات السعفة (Ringworm) بعمل كمادات من زيت الريحان (هذا نوع من الالتهاب يصيب الجلد - مثل فروة الرأس - وربما الشعر والأظافر نتيجة للعدوى بالفطريات).

الريحان لعلاج حب الشباب: تشير مجموعة من الدراسات الهندية إلى أن زيت الريحان يقتل البكتيريا حين يستعمل للجلد... ولذلك يعتبر علاجاً مناسباً لحب الشباب الذي تُعد العدوى البكتيرية أحد العوامل المهمة المشاركة في الإصابة به.

الريحان لرفع كفاءة الجهاز المناعي: بناء على بعض الدراسات التي أجريت على حيوانات التجارب، اتضح أن الريحان يزيد من إنتاج الأجسام المضادة للعدوى بحوالي ٢٠%، وهذا قد يفسر مفعوله القاتل للبكتيريا، واستخداماته الطيبة القديمة في علاج الأمراض المعدية.

كيف تستخدم الريحان في العلاج؟

يوجد زيت الريحان جاهزاً للاستعمال. ولتحضير شاي الريحان، يضاف عدد ٢-٣ ملاعق صغيرة من الأوراق المجففة إلى ملء فنجان ماء مغلي، وتقع الأوراق لمدة ١٠-٢٠ دقيقة.

يستخدم شاي الريحان بمعدل ٣ فناجين يومياً لمقاومة العدوى.. وأيضاً للاستمتاع بمذاقه اللذيذ وعطره المحبب.

ولعلاج حبوب الوجه المصحوبة بعدوى، كحب الشباب، يمكن دهان الحبوب بواسطة قطعة قطن تُبلل في شاي الریحان.. أو يستخدم زيت الریحان بمقدار بسيط جداً. هذا، ويمكن الاستفادة بفوائد الریحان من خلال إضافته للمأكولات وهو أمر شائع في أمريكا والدول الأوروبية، علاوة على ما يكسبه للطعام من مذاق طيب.

الحلبة

(فوائد شتی للحلبة!!)



استُخدم نبات الحلبة كعلاج للحيوانات قبل أن يستخدم في الأغراض الطبية لبني الإنسان. فاعتمد عليه الإغريق الأولون كغذاء للخيول والماشية، ومن هنا أدركوا مفعوله الشافي للحيوانات المريضة.. ولذا عُرف نبات الحلبة قديماً باسم: Greek Hay.. أي دريس أو برسيم الإغريق.. ثم تغيرت التسمية بعد لك إلى الاسم الحالي. واشتهر منذ ذلك الوقت نبات الحلبة كدواء للماشية، فاستخدمه الرومان في علاج الحيوانات على غرار ما فعله الإغريق.

ولا يزال نبات الحلبة يستخدم حتى الآن بمعرفة الأطباء البيطريين كعلاج للحيوانات. أما عن الاستخدامات الطبية لعلاج البشر، فيذكر أن المصريين القدماء هم أول من أدركوها. فاستخدموه كمرهم لعلاج وتطهير الجروح والخرابيج.. واستخدموه كعلاج للحميات وبعض متاعب الجهازين التنفسي والهضمي. ثم قلدهم في ذلك الإغريق والرومان. العلاج بالحلبة: إن بعض الاستخدامات الطبية القديمة للحلبة لا يزال يُعتمد عليها حتى الآن. بالإضافة لما أظهرته الدراسات الحديثة من فوائد أخرى للحلبة.. وهذه هي أهم استخداماتها الطبية.

متاعب المرأة:

تستخدم الحلبة لعلاج متاعب كثيرة للنساء.. فهي تستخدم لتخفيف ألم الولادة حيث أن لها مفعولاً منشطاً للرحم، ولذا ينصح بالاعتماد عليها خلال الفترة الأخيرة من الحمل. وتحتوي بذور الحلبة على مادة تسمى: ديوسجينين (Diosgenin) وهذه لها مفعول مشابه لمفعول هرمون الاستروجين الأثوي.. ونظراً لذلك فإنها تستخدم في علاج متاعب المرأة في سن اليأس (مثل فورات التورّد أو نوبات السخونة والعرق) والتي تنشأ بسبب انقطاع إنتاج هرمون الاستروجين من المبيضين. كما أنها تساعد في نزول دم الحيض عند اللاتي تشكين

من تأخر الدورة الشهرية، بافتراض عدم حدوث حمل، وتساعد على انتظام مواعيد الدورة الشهرية بصفة عامة.

كما تعتبر الحلبة شراباً مفيداً للغاية لزيادة إدرار اللبن عند المرضعات لنفس هذه الخاصية السابقة، ويستخدم مغلي الحلبة كعلاج مسكن لألم الحيض.

كما تفيد في علاج حالات القولون العصبي التي تتميز بانتفاخ واضطراب بحركة الأمعاء.. هذه الحالة الشائعة بين النساء.. كما تفيد الحلبة في علاج مشكلة قشر الشعر.. وهناك وصفة شائعة في آسيا لعلاج قشر الشعر بالحلبة، تقول: يُنقع ملء ملعقتين كبيرتين من بذور الحلبة في الماء لليلة كاملة.. وفي اليوم التالي تطحن البذور لعمل عجينة ليّنة، وتوزع العجينة على فروة الرأس وتبقى لمدة نصف ساعة، ثم يُغسل الشعر بالشامبو.

كما تفيد الحلبة كمنشط جنسي للنساء.. نظراً لاحتوائها على مواد منشطة للرجبة الجنسية... وهي المواد التي تمتاز بمفعول مشابه لهرمون الاستروجين مثل المادة السابقة، وكذلك مادة: تريميثلامين (Trimethlamine) والتي ثبت أن لها مفعولاً مشابهاً للهرمونات الجنسية في حيوانات التجارب.

وهذا يفسر سرّاً إقبال بعض نساء العالم على تناول مشروب الحلبة.. كالنساء في تركيا!!
ألم الحلق والسعال: تمتاز بذور الحلبة باحتوائها على صمغ أو غراء طبيعي (Mucilage) وهذه تعمل كمادة مليّنة ملطّفة لألم الحلق.. وكذلك تساعد على تلطيف السعال.. وحالات عُسْر الهضم الخفيفة.

كما يمكن استخدام بذور الحلبة المطحونة في عمل غسول أو غرغرة للفم لتلطيف ألم الحلق.

التهاب المفاصل (الروماتيزم): تشير بعض الأبحاث إلى أن نبات الحلبة له مفعول مضاد للالتهاب (Anti-Inflammatory)... وبذلك تعتبر الحلبة مشروباً مفيداً للذين يشكون مسن التهاب المفاصل والذين يضطرون لتناول الأدوية المضادة للالتهاب والمعروفة بتأثيراتها الجانبية السيئة.

كما تفيد الحلبة في علاج حالات الالتهاب بوجه عام.

الحلبة ومرض السكر: تشير مجموعة من الدراسات الهندية الحديثة إلى أن تناول الحلبة يساعد على خفض مستوى الجلوكوز عند مرضى السكر.

الحلبة والكوليسترول: أثبتت الدراسات أن الحلبة تؤدي إلى خفض مستوى الكوليسترول في "كِلَاب" التجارب، ومن المحتمل أن ينطبق نفس هذا المفعول على بني الإنسان.

كمادات الحلبة للجروح:

يرى بعض أطباء الأعشاب أنه يمكن استخدام الحلبة كعلاج فعال لتطهير الجروح أو الإصابات الجلدية المتقيحة أو الملتهبة، وذلك بعمل لبخة للإصابة من الحلبة.

كيف تستخدم الحلبة في العلاج؟

يفضل الاعتماد على الحلبة في صورة مغلي سواء لعلاج متاعب النساء أو لعلاج التهاب المفاصل، أو محاولة خفض مستوى الكوليسترول أو الجلوكوز... ويُحضّر المغلي بإضافة ملء ملعقة صغيرة من بذور الحلبة بعد طحنها بخفة إلى ملء فجان ماء... وتُغلى الحلبة على النار لمدة ١٠ دقائق... ويُشرب مثل هذا المغلي ثلاث مرات يومياً. ولتلطيف المذاق، يمكن إضافة قليل من عسل النحل والليمون أو الينسون أو النعناع.

عرق السُّوس (وما أدراك ما عرق السُّوس؟!)



لعرق السُّوس.. تاريخ طويل في العالم الغربي والشرقي كذلك. وصفه أبقراط(أبو الطب) علاجاً نافعاً للسعال والربو وغيرهما من متاعب الجهاز التنفسي، وأطلق عليه: الجُذر الحلو أو باللغة اليونانية: Glukos riza... ومن هذه التسمية جاء اسم فصيلة نبات عرق السُّوس: Glycyrriza... ثم قام الرومان بتغيير ذلك الاسم إلى: Liquiritia والذي تطور بعد ذلك إلى اسم عرق السُّوس الحالي: Licorice.

العلاج بعرق السُّوس:

كان أبقراط على حق حين أطلق على عرق السُّوس اسم الجُذر الحلو، فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن جذور عرق السُّوس أكثر حلاوة من السكر الأبيض بحوالي ٥٠ مرة.. كما أثبتت الدراسات ما هو أهم من هذه الحلاوة... وهو وجود مادة كيميائية بالجذور (الجزء المستخدم في العلاج) لها فوائد صحية عديدة.. وهذه هي مادة حامض الجليسيريتينيك(Glycyrrhetic).

عرق السُّوس والسعال: يؤيد أغلب خبراء طب الأعشاب الاستخدام القديم لعرق السُّوس كملطف للسعال.. ويرجع هذا المفعول إلى الحامض الموجود بالجذور(GA).

التاجامت.. لكنه من المتوقع، بناء على الأبحاث الجارية، أن يعدل الأمريكيون عن رأيهم، ويشجع استخدام هذا الدواء ببلادهم كما هو شائع الاستخدام في أوروبا. نستخلص من هذه الحكاية الطويلة، أن مريض قرحة المعدة أو الاثنا عشرى يمكن أن يعتمد على تناول عرق السوس كعلاج فعال للقرح ولكن حذار من أن يتناوله بكمية كبيرة لفترة طويلة من الزمن بل يتناوله على فترات متباعدة وبكميات قليلة حتى لا يتعرض لخطر ارتفاع ضغط الدم.. ويتناول كذلك الحلوى المصنعة من عرق السوس على أن يراعى الإقلال منها حتى لا تحدث أية أعراض جانبية.

كما يمكن أن يسعى للحصول على دواء عرق السوس المتروك الحامض (DGL) لعله يجدي في علاجه.

التهاب المفاصل (الروماتيزم): يتميز عرق السوس بمفعول مضاد للالتهابات خاصة المفصالية... ويمكن الاعتماد عليه في صورة مشروب للانتفاع بهذه الفائدة. كما وجد الباحثون أن حامض عرق السوس (GL) يمكن أن يستحضر منه دهان لعلاج حالات الأكرزما أو التهاب الجلد مثل مراهم الكورتيزون المستخدمة لهذا الغرض.

الإصابة بالهربس (Herpes Simplex): هربس.. هو فيروس يصيب عادة إحدى زاويتي الفم مُحدثاً بها حويصلات صغيرة لها قواعد حمراء.. وتنتشر الإصابة به في أوقات البرودة من فصل الشتاء، ولذلك يطلق على هذه الإصابة أحياناً قرحة البرد حيث أنه تتحول فيما بعد إلى شبه قرح.

وقد تحدث الإصابة بالهربس كذلك في الأعضاء التناسلية.

أما عن علاقة عرق السوس بهذا الموضوع فهي علاقة مهمة ومثيرة.. فقد اكتشف الباحثون حديثاً أن عرق السوس يزيد من إنتاج الخلايا لمادة تسمى: انترفيرون (Interferon)- وهو مركب مضاد للعدوى الفيروسية من إنتاج خلايا الجسم- وهي نفس المادة التي يعتمد الأطباء على تحضيرها صناعياً لعلاج مرض الإيدز وتعتبر من ضمن العلاجات الأساسية الموجودة حالياً.

ومعنى هذه الفائدة العظيمة، التي نُشرت في الأبحاث الحديثة بعلم الميكروبات والمناعة (Microbiology And Immunology) أن عرق السوس يمكن أن يساعد الجسم في التصدي للعدوى الفيروسية بما في ذلك عدوى الإيدز.. وإن لم تنشر الأبحاث هذا المعنى بالتحديد. ولعلاج تقرحات البرد (الهربس) بعرق السوس نوضح بوردرة جذور عرق السوس على مكان الإصابة فذلك يساعد على التئامها.

عرق السوس - محاربة العدوى: أما بالنسبة للعدوى بالبكتيريا فتشير الدراسات العملية إلى أن عرق السوس له مفعول مقاوم لأنواع كثيرة من البكتيريا المسببة للأمراض مثل (Staphylococci, And Streptococci).. وهذه تُحدث أمراضاً شتى كالتهاب اللوزتين والحمى القرمزية وتلوث الجروح. كما أن عرق السوس يقاوم العدوى بالفطر المسبب لمونيليا المهبل (Candida Albicans). وبذلك يمكن استخدام بودرة عرق السوس ظاهرياً للوقاية من تلوث الجروح وتطهيرها..

عرق السوس وتليّف الكبد: استخدم الصينيون القدماء عرق السوس لعلاج متاعب الكبد عامة. وتشير دراسات حديثة أجريت في بعض جامعات آسيا إلى أن عرق السوس يساعد في السيطرة على التهاب الكبد، ويحسن من وظائف الكبد في حالات التليّف (Cirrhosis).

فوائد (مُحتملة) عن عرق السوس:

يتميز عرق السوس بمفعول مضاد للأورام السرطانية للخلايا الملوّنة: Cancerous Melanomas وذلك في حيوانات التجارب (ورم يصيب خلايا الميلانين أو الصبغيات الملوّنة التي توجد في الجلد وكذلك في العينين والجهاز العصبي).. ويعمل الباحثون هذا المفعول بأن عرق السوس يرفع من مقاومة الجهاز المناعي (Immune Stimulant).. ومن المعتقد أن ينطبق هذا المفعول على بني الإنسان.

كيف تستخدم عرق السوس في العلاج؟

لتطهير الجروح، تُنثر بودرة عرق السوس على الجرح بعد غسله بالماء والصابون. كما يستخدم بنفس هذه الطريقة لعلاج تقرحات البرد (الهربس).
-لعلاج ألم الحلق، تُضاف كمية من بودرة عرق السوس لأي مشروب عشبي مفضل مثل النعناع.

-يستخدم مغلي عرق السوس (يجب استشارة الطبيب المعالج) لعلاج متاعب الكبد أو التهاب المفاصل أو قرحة المعدة أو الاثنا عشرى كما يستخدم كذلك كعلاج لمقاومة العدوى يحضّر المغلي بغلي نصف ملعقة من بودرة عرق السوس في ملء فنجان ماء... ويشرب من ١-٢ فنجان يومياً.

المقدونس (ليس مجرد خضار وإنما دواء كذلك)



المقدونس... (أو البقدونس) نبات عُرف منذ زمن بعيد جداً لكنه لم يستخدم كعشب طبي إلا في نطاق محدود.. فاشتهر الرومان باستخدامه في علاج مرض الصرع (أو مرض السقوط حيث عرف بهذا الاسم قديماً) واستخدمه الألمان في عمل كمادات لالتهاب المفاصل.

وفي الطب الحديث، أثبتت الدراسات أن جذور وأوراق وبذور (ثمار) النبات تحتوي على زيت طيار لكنه يتركز في البذور أكثر من باقي أجزاء النبات.. وأن هذا الزيت يحتوي على مركبين كيميائيين أساسيين وهما: أبيول (Apiol) وميريستيسين (Myristicin) ولهما مفعول قوي في إدرار البول ومفعول خفيف كملينات أو مسهلات. وبناء على هذين المفعولين الأساسيين ترجع استخدامات المقدونس العلاجية.

المقدونس وارتفاع ضغط الدم: عادة تُوصف مدرات البول (Diuretics) كعلاج لارتفاع ضغط الدم.. وقد اتضح من خلال الدراسات أن استعمال المقدونس كمدر للبول في حالات ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى نتائج طبية للغاية في السيطرة على المرض (بناء على ما نشرته الصحيفة الأمريكية للطب الصيني.. (American Journal Of Chinese Medicine)). كما أنه من الشائع في ألمانيا- حيث يزدهر طب الأعشاب- استخدام شاي المقدونس في علاج ارتفاع ضغط الدم.

المقدونس وهبوط القلب الاحتقاني: كما تحتاج حالات هبوط أو فشل القلب خاصة التي تتميز بتورم بالقدمين واحتجاز للماء بالبطن (الاستسقاء) إلى العلاج بمدرات البول.. وبناء على ذلك يمكن الاعتماد على تناول شاي المقدونس في هذه الحالات.

تعطير الفم: يحتوي المقدونس على نسبة مرتفعة من الكلوروفيل (Chlorophyll) المعروف بتأثيره المعطر للفم.. ولذا ينصح بمضغ بضعة أعواد من المقدونس للتغلب على روائح الفم الكريهة مثل رائحة الثوم.

ووجود هذه المادة يؤكد صحة استخدام الرومان منذ زمن بعيد للمقدونس كمعطر للفم. متاعب المرأة: تتميز المادتان السابق ذكرهما بمفعول منشط للرحم ولذلك يفيد المقدونس في تحضير الحامل لعملية الولادة لتخفيف آلامها. وفي روسيا، يباع دواء لمساعدة الطلق عند

الحوامل يحتوي على حوالي ٨٥% من خلاصة المقدونس، ويعرف باسم: سوبتين (Supetin). كما يفيد المقدونس في انتظام مواعيد الدورة الشهرية، ونزول دم الحيض المتأخر بافتراض عدم حدوث حمل.

ونظراً لفائدة المقدونس كمدرّ للبول، فهو يفيد جداً في علاج متاعب ما قبل الحيض التي تعاني منها بعض النساء في صورة عصبية شديدة وألم وانتفاخ بالتدين وتورم بالقدمين.. وهذه ترجع لاحتجاز كمية زائدة على حاجة الجسم من الماء والملح بفعل هرمون الاستروجين.. فعلى النساء اللاتي يعانين من هذه المتاعب الإكثار من تناول المقدونس خلال الأيام القليلة السابقة للحيض مع التقليل من ملح الطعام.

المقدونس والحساسية: بناء على نتائج دراسة نُشرت في صحيفة الحساسية والمناعة الإكلينيكية (Journal Of Allergy And Clinical Immunology) يساعد المقدونس على خفض تكوين الهستامين (مادة كيميائية يفرزها الجسم وتسبب في ظهور أعراض الحساسية) وبذلك يمكن اعتبار المقدونس مضاداً للهستامين على غرار الأدوية المضادة للهستامين والتي تستعمل في علاج أمراض الحساسية.. كالحساسية الجلدية (مثل الارتيكايا).

السخونة: تتميز مادة "ايبول" الموجودة بالمقدونس بمفعول مُخفض لدرجة الحرارة (Antipyretic) ولكن بدرجة بسيطة. وبذلك يمكن الاعتماد على المقدونس كعلاج مساعد في خفض درجة حرارة الجسم.

فوائد "محتملة" عن المقدونس: أظهرت الدراسات الحديثة احتواء المقدونس على مادة كيميائية تسمى سورالين (Psaralen) والمعتقد أن هذه المادة يمكن أن تستخدم بنجاح في علاج نوع معين من السرطانات (Cutaneous T-Cell Lymphoma) ولا تزال الأبحاث مستمرة.

كيف تستخدم المقدونس في العلاج؟

لتعطير رائحة الفم، يكفي مضغ بضعة أعواد من المقدونس، ولعلاج ارتفاع ضغط الدم، أو هبوط القلب، أو حالات الحساسية، أو ارتفاع درجة الحرارة، أو لمساعدة الطلق عند الحوامل، أو لمقاومة متاعب ما قبل الحيض، يفضل الاعتماد على تناول شاي المقدونس.. ويُحضّر بإضافة ٢ ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة أو الجذور، أو ملعقة صغيرة من البذور المطحونة بخفة إلى ملء فنجان ماء مغلي.. ويترك المقدونس لينقع لمدة ١٠ دقائق. ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يومياً.

(يجب ملاحظة أن استخدام المقدونس بكثرة كمدر للبول قد يؤدي إلى نقص البوتاسيوم بالجسم - كغيرها من مدرات البول - ولذلك ينصح بتعويض هذا النقص بتناول المأكولات

العنية بالبيوتاسيوم كاللوز والخضراوات الطازجة عامة.. ويفضل استشارة الطبيب المعالج في استخدام المقدونس كعلاج مدر للبول في حالات ارتفاع ضغط الدم أو هبوط القلب.. كمل يجب تجنب الإفراط في تناول المقدونس بالنسبة للحوامل والمرضعات).

الفجل الحار

(كُلُّوا من الفجل الجذور.. وكُلُّوا من الحلبة البذور..)



جذور الفجل الحار^(١) (البرِّي أو البلدي) هي إحدى الصيحات الغذائية.. فترى جذور هذا النبات الشعبي الرخيص تباع في أفخم المحلات التجارية (Supermarkets) بأمريكا وأوروبا. وذلك لما يتميز به من فوائد كثيرة ومتعددة.

تتميز هذه الجذور بمفعول منشط قوي للجسم، وتعمل على تنظيفه وتطهيره من الجراثيم والسموم، كما أنها تخلص الجسم كذلك من السوائل الزائدة المحتجزة به... وتفيد للغاية في إذابة المخاط الزائد (البغم) وطرده من الممرات التنفسية، ولذا يُنصح بتناوله في حالات السعال، أو التهاب الشعب الهوائية، وزيادة مخاط الأنف، والتهاب الجيوب الأنفية، ونزلات البرد والانفلونزا.

للذين يشكون من التهاب الجيوب الأنفية: نظراً لفائدة هذه الجذور في طرد المخاط، فإنها تفيد كعلاج لالتهاب الجيوب الأنفية على وجه الخصوص.. وهذه وصفة فعّالة يمكن الاعتماد عليها للذين يعانون من متاعب الجيوب الأنفية.

المكونات:

- كمية من عصير الجذور (يُقشَّر جذر واحد طازج ويُعصر).

- عصير ليمون (عدد ٢-٣ ليمونات).

الاستعمال: (يخلط العصيران معاً، ويعبأ الخليط في زجاجة، ثم تُحفظ بالثلاجة، أو يؤخذ من هذا الخليط نصف ملعقة صغيرة بين الوجبات... ويستمر العلاج لبضعة أسابيع حتى يتم طرد كل المخاط المتراكم بالجيوب الأنفية (يراعي عدم تحضير كمية أكبر من ذلك حيث أن عصير الليمون قابل للعفن إذا حُرِّن لفترة طويلة).

(١) يتميز الفجل الحار بعروق مائلة للاحمرار.

ويتميز هذا الخليط بمذاق لاسع حار.. وقد يُدمع العينين.. والحقيقة أن هذا التأثير دليل على فاعليته في طرد المخاط ومدى تأثيره.

للذين يعانون من تورم القدمين (Oedema): وتفيد كذلك جذور الفجل في زيادة إدرار البول وبالتالي طرد كميات الماء والملح الزائد بالجسم والتي ينتج عنها تورم القدمين وارتفاع ضغط الدم. وإليك هذه الوصفة:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من جذور الفجل الطازجة المخرطة.

- ٢ فنجان خل (يُفضل خل التفاح).

- ٤ ملاعق كبيرة جليسرين (كمادة حافظة).

- زجاجة محكمة الغلق.

التحضير والاستعمال: تُعبأ الجذور مع الخل في الزجاج، وتحفظ في مكان دافئ لمدة نصف يوم... وأثناء الحفظ، يراعى إزالة غطاء الزجاج قليلاً ورجّ الزجاج من وقت لآخر. ومع بداية النصف الثاني من اليوم تحفظ الزجاج في مكان بارد.. مع مراعاة رجّ الزجاج من وقت لآخر... وبعد انتهاء النصف الثاني من اليوم، يُصفى الخليط، ويضاف إليه الجليسرين، ويحفظ في زجاجة محكمة. يمكن بارد... وذلك حتى لا يفقد الخليط مميزاته المؤثرة.

يستخدم هذا الخليط عن طريق الفم بتناول ملعقة كبيرة عدة مرات في اليوم.. وعن طريقة عمل كمادات للأنسجة المتورمة بقطعة شاش مبللة بالخليط.

للذين يعانون من آلام الروماتيزم، أو ضعف المقاومة للعدوى، ولمساعدة حركة الأطراف المصابة بالشلل:

المستحضر التالي يفيد كدهان ملطف للآلام الروماتيزمية، وكشرباق مقو لمقاومة العدوى.

المكونات:

- ١ لتر من الخل (يُفضل خل التفاح).

- ١٠٠ جرام من عصير الثوم.

- ١٥ جراماً من جذور الفجل الطازج المخرط.

التحضير والاستعمال: يضاف عصير الثوم وجذور الفجل للخل.. ويُحفظ في زجاجة محكمة. يمكن دافئ لمدة ١٢ ساعة.. مع مراعاة رجّ الزجاج من حين لآخر.... ثم تحفظ الزجاج بعد ذلك بمكان بارد لمدة ١٢ ساعة أخرى، ثم يُصفى الخليط ويعبأ في زجاجة ويحفظ في مكان بارد (أو بالثلاجة).

ولمخاربة العدوى، تؤخذ ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً ما بين الوجبات فإنه يقضي على العدوى. ولتلطيف آلام المفاصل(أو الجروح كذلك)، يستعمل الخليط في عمل كمادات للجزء المصاب. كما تساعد عملية الغسل بهذا الخليط على تخفيف آلام عسرق النساء... ومساعدة الجزء المصاب بالشلل على الحركة. وبالنسبة لذوي الجلد الحساس، يفضل دهان الجند أولاً بطبقة من زيت نباتي مثل زيت الخروع.

معجون للأسنان وغسول مُطَهِّر للّفم من جذور الفجل: لعلك قد تساءل: كيف كان الأولون يعتنون بأسنانهم قبل ابتكار معاجين الأسنان الحديثة؟(ذلك بصسرف النظر عن الاستخدام القديم للسواك كوسيلة فعّالة للعناية بصحة الفم والأسنان).

لقد كانوا يعتمدون في ذلك على استخدام جذور بعض النباتات مثل الفجل وعسرق السوس والبرسيم وكذلك أعواد بعض النباتات مثل نبات القرايا Dogwood. والحقيقة أن الدراسات الحديثة قد أثبتت مدى فاعلية بعض هذه الوصفات القديمة خاصة فيما يتعلق باستخدام جذور الفجل كمادة منظفة للأسنان ومطهرة للّفم.

وصفة أخرى للروماتيزم من جذور الفجل: هذه وصفة طيبة قديمة لعلاج الروماتيزم.. يُذكر أن لها مفعولاً شافياً للروماتيزم المفصلي المزم.. ونظراً لأنه لا ضرر منها.. فلا مانع من تجربتها.. فلفل وعسى يكون فيها الشفاء أو بعضه. تقول الوصفة: تُبلع- دون مضغ- قطع صغيرة جداً من جذور الفجل وسليمة من الخدش.. ويستمر هذا النظام الغذائي يومياً لمدة شهر كامل.

-للذين يتألمون من حب الشباب: تحضّر خلاصة من جذور الفجل.. وذلك بنقع كمية من شرائح الجذور بالخل(أو الكحول) ثم تضاف كمية قليلة من جوزة الطيب وقشرة ثمرة برتقال صغيرة.

ويستخدم هذا الخليط في عمل مس للحبوب أو البثور باستخدام قطعة قطن. (إذا كنا ننصح بأكل جذور الفجل فإن هذا لا ينفي فوائد الأوراق فهي غذاء مفيد غني بالألياف الغذائية).

البصل

(البصل خير علاج لكثير من الأمراض)



"إن دوائي المفضّل لمقاومة نزلات البرد هو أكل بصلة مشوية ساخنة قبل الذهاب إلى الش مباشرة"... هكذا قال "جورج واشنطن" الزعيم الأمريكي الراحل.

ولكن قبل أن يعرف جورج واشنطن هذه الفائدة عن البصل، أدرك قدماء المصريين من آلاف السنين ما للبصل من فوائد صحية عديدة تفوق فائدته في محاربة نزلات البرد.. فقد كان البصل والثوم غذاء أساسياً لهم أثناء بناء الأهرامات لحفظهم من الأمراض ومنحهم القوة لمواصلة استكمال هذا الصرح التاريخي الخالد..

فوائد البصل الصحية المتعددة في سطور:

- غذاء لحماية القلب بشكل مؤكد ومن أكثر من ناحية.
- يرفع من مستوى الكوليسترول النافع (HDL).
- يحفظ سيولة الدم.
- يقاوم حدوث التجلطات الدموية.
- يقلل من مستوى الكوليسترول بوجه عام.
- ينظم مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم.
- يقتل البكتيريا.
- يخفف احتقان الشعب الهوائية.
- يقاوم الإصابة بالسرطان (في حيوانات التجارب).

أفضل دواء طبيعي لصحة القلوب: بناء على تجارب ودراسات مختلفة وجد أن تناول البصل النيئ اللاذع على وجه الخصوص يرفع من مستوى الكوليسترول النافع^(١).. ويرجع هذا المفعول إلى العديد من المواد الكيميائية التي استخلصها الباحثون من البصل والتي قُدرت بنحو ١٥٠ مادة!... أما البصل المطبوخ فهو أقل فاعلية في تحقيق هذا الغرض نظراً لتلف أغلب هذه المواد الفعالة بعملية الطبخ. ومن المتفق عليه طبيياً إلى حد كبير أن تناول نصف بصلة نيئة متوسطة الحجم يومياً كفيل بتحقيق هذه الفائدة (ومن المعروف أن ارتفاع مستوى الكوليسترول من أخطر العوامل التي تهدد بالإصابة بالذبحة الصدرية). كما وجد أن وجود البصل يقلل من فرصة حدوث التصاق بخلايا الدم أو تكون جلطات دموية.. ومن المعروف أن هذه الجلطات تهدد سلامة القلب إذا أصابت الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب حيث تقلل في هذه الحالة من وصول الدم إلى عضلة القلب مما يهدد حياة الفرد.

البصل ومرض السكر: استخدم البصل منذ زمن بعيد كعلاج لمرض السكر. لكن التأكد من فاعلية هذا العلاج لم يتحقق إلا في سنة ١٩٢٣، حيث استطاع الباحثون أن يتأكدوا من وجود مواد كيميائية بالبصل تعمل على خفض مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم. وفي خلال فترة الستينات، استطاع الباحثون أن يحددوا هذه المواد وأهمها مادة: أورابنيز (Orinase) ،

(١) يوجد من الكوليسترول (الدهن) أنواع ، منها النافع ومنها الضار .

والتي تتميز بمفعول مشابه للدواء المخفض لمستوى السكر بالدم والمعروف باسم :
تولبيوتاميد (Tolbutamide).

البصل كمضاد حيوي: لعل أول من وصف البصل كمضاد للبكتيريا هو العالم الشهير "لويس باستير" وكان ذلك في منتصف القرن الثامن عشر. ومنذ ذلك الوقت، شاع استخدام البصل لمحاربة العدوى.. وأثبت الباحثون فيما بعد أن له مفعولاً قاتلاً لأنواع كثيرة من البكتيريا المسببة للأمراض.

وبالإضافة لذلك، فإن التأثير اللاذع للبصل والذي يشبه تأثير الثوم وجذور الفجل يساعد إلى حد كبير على إذابة المخاط الزائد (البलगم) وبالتالي يسهل طرده من الممرات التنفسية بما في ذلك الأنف والشعب الهوائية. وبذلك فإن البصل باعتباره مضاداً طبيعياً ضد أنواع كثيرة من البكتيريا، وفي نفس الوقت مذيئاً للمخاط، يعتبر من أفضل الأغذية لعلاج نزلات البرد والسعال والتهاب الشعب الهوائية.

البصل كمضاد للسرطان: نظراً لاحتواء البصل على نسبة مرتفعة من مركبات الكبريت. يعتقد الباحثون أنه يقاوم الإصابة بالسرطان، حيث أنه من المعروف أن هذه المركبات تقاوم حدوث تغيير بالخلايا وهو الحدّث الذي تبدأ عنده الإصابة السرطانية.. ومن المحتمل كذلك أن البصل يحتوي على مواد أخرى بمثابة مضادات سرطانية.

ومن المعروف كذلك أن الثوم يحتوي على مركبات كبريتية مشابهة للموجودة بالبصل.. ولذلك فإن منظمة السرطان الدولية تُرشح هذين النوعين من الأغذية- أي البصل والثوم- كأفضل الأغذية التي يمكن أن تحقق الوقاية من هذا المرض اللعين- السرطان.

من الأفضل أن يؤكل البصل نيئاً للاستفادة منه :

- يؤكل البصل نيئاً ليرفع من مستوى الكوليسترول النافع.. ولاحظ أن المادة الفعالة التي تحقق هذا الغرض هي التي تُكسب البصل طعمه اللاذع.. وبناء على ذلك فإن أكل البصل مطبوخاً يجعله يفقد هذه الخاصية المهمة.

- يؤكل البصل الأبيض أو الأصفر اللاذع.. ولا يفضل الاعتماد على البصل الأحمر ذي المذاق غير اللاذع لأنه أقل فاعلية.

- لا يؤدي البصل إلى رفع مستوى الكوليسترول النافع أو خفض مستوى الكوليسترول عامة بين يوم وليلة!.. إذ يستدعي ذلك الانتظام على تناول البصل بمعدل نصف بصلة نيئة متوسطة الحجم يومياً لمدة شهرين على الأقل.

- من حيث الاستفادة بخصائص البصل في الوقاية من الإصابة بالجلطات الدموية فإنه يمكن الاعتماد على البصل النيئ أو المطبوخ على حد سواء.

مختارات من الأعشاب والوصفات المفيدة للمتاعب الشائعة والأمراض العنيدة



الإصابة بالديدان الطفيلية

بعض النباتات والأعشاب يمكنها أن تقضي على الديدان المعوية أو تساعد في طردها للخارج مع البراز.. وهذه مثل الأنواع التالية:

الثوم: وهو من أفضل النباتات لعلاج الديدان لما يتميز به من مفعول قاتل لأنواع كثيرة من البكتيريا والفطريات وكذلك الديدان. لا بد من الاعتماد على الثوم النقي لهذا الغرض، فيمكن تناول فص أو فصين من الثوم في الصباح ويفضل أن يكون ذلك أول طعام (على الريق).. أو يضاف الثوم النقي والمقطع إلى أجزاء صغيرة للسلطة الخضراء. ويعتبر الثوم بصفة عامة من أفضل المنظفات الطبيعية للجسم... ولا ننصح بالاعتماد على مستحضرات الثوم كالكبسولات.

وقد أثبتت الدراسات أن الثوم يفيد خاصة في القضاء على الديدان الدبوسية التي تصيب الأمعاء وتظهر الإصابة بها بين الأطفال خاصة، وتتميز بحكة شديدة حول فتحة الشرج تظهر عادة في المساء.. حيث تتحول الديدان الصغيرة بهذه المنطقة لتضع بويضاتها. **الشطة:** تستخدم الشطة في الطب الشعبي المكسيكي كدواء طارد للديدان بأنواعها المختلفة. ويمكن الاعتماد على تناول الشطة بالطريقة السابق توضيحها، أو بعمل حبوب من الشطة، وذلك بإحاطة كمية من الشطة بجزء أبيض أو كريمي وبلعها كحبوب الدواء. **الفجل البلدي:** يساعد تناول جذور الفجل الحار على طرد الديدان مع مراعاة العناية بتناوله نظيفاً طازجاً.

الجزر: توصف سلطة الجزر النقي لطرد الديدان، ويكون من الأفضل أن يضاف لها الثوم النقي المقطع إلى أجزاء صغيرة.

القرع العسلي: توصف بذور القرع العسلي كغذاء لطرد الديدان الشريطية. **حشيشة الدود (Tamsy):** هذه وصفة إنجليزية قديمة، وهي تناول بذور هذا النبات لطرد الديدان بأنواعها المختلفة.

الزعر: يساعد الزعر على طرد الديدان بأنواعها المختلفة.. ولهذا الغرض يمكن تناوله بصور مختلفة مثل: أكل أعواد النبات، أو عمل "سندوتش" من الزعر المجفف، أو يؤخذ في صورة حبوب للتغلب على طعمه اللاذع (يُحاط الزعر بطبقة من الجبن أو الكريمة)، أو يؤخذ في صورة شاي بمعدل نصف فنجان كل صباح ومساءً.

الشيح لعلاج الديدان (Wormwood): وذلك بعمل حقنة شرجية من الشيح، أو بأكل أعواده، أو تناوله في صورة شاي.
عصير الليمون: كما ينصح بتناول عصير الليمون المخفف (الليمونادة) كعلاج مسساعد على تنظيف الجسم وطرده الديدان.

داحس الإصبع (الإصبع المدوحس)

عصير الليمون: لعلاج هذا النوع من الالتهاب الذي يصيب الأصابع (Whitlow)، يُغمر الإصبع المصاب في عصير الليمون مع تكرار ذلك يومياً.

الثآليل الجلدية (السنت)

هذه عبارة عن زوائد جلدية أو أورام حميدة صغيرة الحجم تصيب النسيج الطلائي من الجلد (الطبقة الخارجية) ويكون ذلك عادة بأصابع اليدين أو القدمين، وهي نتيجة للعدوى الفيروسية.

عصير التفاح: يكشط أو يُبرد الثؤلول بخفة ثم يدهن بعصير التفاح الطازج بصفة متكررة (يحتوي هذا العصير على أملاح تقاوم الإصابة بالسنت).

عصير الكرنب: تدهن الثآليل بطبقة من عصير الكرنب الأبيض مع تكرار ذلك يومياً.
سن الأسد: في الطب الشعبي الإنجليزي، تستخدم العصارة المستخرجة من أعواد النبات كدهان لعلاج السنت.

عصير التين: يحتوي التين الأخضر النضج الطازج على عصارة شبه لبنية، وهذه توصف كدهان للقضاء على السنت.

عصير الأناناس: بلل قطعة قطن بعصير الأناناس الطازج، واستخدمها في عمل كمادات السنت، مع استبدالها بأخرى.

يحتوي عصير الأناناس على إنزيمات تعمل على تفتيت أو إذابة السنت وكذلك الكآلو.
الكرسون المائي (أبو خنجر): يُعصر النبات على مكان الإصابة، ليساعد على إذابة السنت.

نبات الودنة (Houseleek): هذا النبات غني بالفوائد الصحية.. فتحتوي أوراقه على نسبة مرتفعة من الكالسيوم.. ويذكر أن عصارته تساعد على إذابة السنت.. بالإضافة إلى أن لها مفعولاً مخدراً وملطفاً للدغ الحشرات.. كما تستخدم كدهان ملطّف للحروق.. وتدخل كذلك في صناعة بعض مستحضرات التجميل.

عشب الطير (Chick Weed): يستخدم عصير النبات في دهان السنط بصفة متكررة ليساعد على إذابته وسقوطه.

كمادات العسل الأسود: يستخدم العسل الأسود في عمل كمادات لعلاج السنط وإذابته.. كما يفضل كذلك تناول ملعقة كبيرة من العسل يومياً مع عمل كمادات. ويستمر هذا العلاج لمدة أسبوعين. ومن المنتظر بإذن الله أن تذهب الإصابة وتتساقط دون أن تترك أثراً لها.

زيت الخروع: ينصح بدهان السنط كل مساء بطبقة من زيت الخروع حتى تذهب الإصابة تدريجياً... ويراعي دائماً عدم حك السنط لمنع انتشار العدوى بالجلد.

الطباشير الأبيض: من تجارب الآخرين مع علاج السنط، تجربة اعتمدت فيها سيدة شابة على وضع مسحوق الطباشير الأبيض على الإصابة طوال الليل. وبلوغ اليوم السادس من العلاج، كانت الإصابة قد ذبلت وتساقطت.. فلا بأس من التجربة.

التهاب المهبل

يحدث التهاب المهبل بسبب عدوى تصيبه، أو تسلسل إليه، وأكثر أنواع هذه العدوى شيوعاً هي: العدوى بالفطريات (فطر *Candida Albicans*) والتي تعرف باسم مونيلىا المهبل. وكذلك العدوى بالتريكوموناس وهو ميكروب وحيد الخلية (بروتوزوا) أكبر في الحجم من البكتيريا.

وفي حالة العدوى بالمونيلىا أو التريكوموناس تشعر المصابة بحرقان ورغبة في حك جدار المهبل.. وتتميز الحالة الأولى بخروج إفراز أبيض له رائحة كرائحة الخميرة وشبيهه باللبن الزبادي (لاحظ أن اللبن الزبادي هو من ضمن العلاجات المفضلة لهذه الحالة).. أما في حالة التريكوموناس فيظهر إفراز مهبلي مائل للاصفرار وله رائحة عفنة كرائحة زفارة السمك.

اللبن الزبادي: نظراً لأن عدوى المونيلىا كثيراً ما تنشأ بسبب استعمال المرأة للمضادات الحيوية أو الكورتيزون لفترة طويلة، حيث أن ذلك يقضي على أنواع البكتيريا المسالمة النافعة التي تعيش بالمهبل وبالأمعاء، مما يساعد على انتعاش وانتشار الفطريات، والتي قد توجد بصفة طبيعية، إلى حد أن تظهر معه أعراض العدوى واضحة، ونظراً لأن اللبن الزبادي يحتوي على بكتيريا نافعة *Acidophilus* كتلك التي قضت عليها المضادات الحيوية، فإن تناول المرأة للزبادي فيه تعويض عن ذلك، وهذا بدوره يساعد في القضاء على هذه الفطريات الضارة التي انتشرت بسبب القضاء على البكتيريا النافعة والمضادة لها.

كبسولات اسيدوفيلس (*Acidophilus*): ونظراً لهذه الفائدة العظيمة للبن الزبادي، فإنه تم استحضار كبسولات تحتوي على هذا النوع النافع من بكتيريا اللبن الزبادي وهو

عُصَيَات اسيدوفيلس(متوافر بالأسواق الغربية). ويمكن استخدام هذه الكيسولات عن طريق الفم، كما يمكن عمل دش مهبلي بها.. وذلك بتفريغ كبسولة واحدة في كمية من الماء لعمل الدش المهبلي.

دُش الخلل المهبلي: لمقاومة عدوى المهبل الفطرية ومقاومة انتشارها، يُعمل دش مهبلي بالخلل المخفف بالماء (يفضل استعمال نخل التفاح وهو أجود أنواع الخلل) وذلك بإضافة حوالي نصف فنجان من الخلل إلى نصف لتر ماء.

ملحوظة: تساعد الوصفات السابقة في القضاء على عدوى المونييا في بدايتها أما في الحالات المتقدمة فيجب استشارة الطبيب المتخصص.. كما تصلح كذلك لعلاج العدوى بالتريكوموناس لأنها تُكسب المهبل وسطاً حامضياً وهو ما يحد من انتشار كلا النوعين من الجراثيم.

التورّمات Swellings

والمقصود بها هو التورّم أو الانتفاخ الموضعي المصاحب للالتهاب مثل التورّم الناتج عن العدوى (الخزّاج) أو الناتج عن الإصابة كالكدمات.

كمادات المقدونس: يفيد في تخفيف هذه التورّمات عمل لبخة من بسذور المقدونس المخدوشة أو المطحونة بخفة.. أو عمل كمادات من شاي المقدونس.

كمادات زيت الخروع: تُعمل كمادات دافئة من زيت الخروع وذلك للمكان المصاب بالتورّم.

لبخة الجزر: يُبشر الجزر ويستخدم في عمل لبخة للجزء المصاب. **بندق الساحرة (Witch Hazel):** وهذا من أفضل أنواع الأعشاب لمقاومة الالتهاب الموضعي وتخفيف التورّم.

الأعشاب المعرّقة

أعشاب لتنظيف الجسم من خلال العرق



يتخلّص الجسم من فضلاته ورواسبه الضارة من خلال منافذ مختلفة؛ فهي تخرج مثلاً مع البول والبراز وكذلك مع العرق. وهذه الأعشاب التالية تساعد على زيادة عرق الجسم، وبالتالي فإنها تعمل على تنظيف الجسم من خلال ما يحمله العرق معه للخارج من فضلات ورواسب ضارة (لاحظ أن هذه إحدى فوائد حمامات البخار والسونا) ولذلك تعتبر هذه الأعشاب بمثابة أدوية مُعَرِّقة.. ويُطلق عليها الأعشاب المُعَرِّقة (Diaphoretic).. ويمكن

الاستفادة بهذه الناحية في علاج حالات مرضية كثيرة ومن أهمها استعمال مثل هذه الأعشاب أثناء نزلات البرد أو الإصابة بالحميات عموماً مما يساعد الجسم في التخلص من سموم المرض من خلال زيادة إفراز العرق.

ومن أقوى هذه الأعشاب المعرّقة هو نبات الحزنبل (أم ألف ورقة) كما تشتمل هذه المجموعة على الأنواع التالية: البابونج والزعرور والنعناع البري وحشيشة الرّفاء (Hyssop).

الالتواءات (لي المفاصل)

حمام الزنجبيل: يُعمل حمام ماء دافئ للقدم المصابة ويضاف إليه كمية من بودرة الزنجبيل. لبخة البصل: تُقطع بصلة كبيرة نينة ويستخدم سطحها الداخلي في عمل لبخة للموضع المصاب.

الخل (خل التفاح): يُعمل كمادات خل للجزء المصاب ويفضل الاستعانة بخل التفاح. الأرقطيون (Burdock): يُشرب شاي الأرقطيون، كما تُستخدم أوراقه في عمل لبخة للجزء المصاب.

نبات الحميض (Dock): تعمل كمادات من شاي الحميض. لبخة قشر البرتقال: يُستخدم السطح الداخلي لقشرة برتقالة طازجة في عمل لبخة للموضع المصاب مع تثبيتها في المكان بضمادة لتقليل فرصة حدوث تورم. كمادات الكراوية: يُحضّر شاي مركز من بذور الكراوية بعد طحنها بحفّة ويستخدم في عمل كمادات.

(يجب خلال أول ١٢ ساعة منذ حدوث الإصابة عمل كمادات ثلج لتخفيف الألم وتقليل حدوث التورم، مع مراعاة استبدالها بأخرى متى فقدت برودتها، أو كل ٢٠ دقيقة تقريباً).

وللناقيين من الأمراض

أعشاب مفيدة لحالات ما بعد الجراحة



هناك بعض الأعشاب الغنية بالفيتامينات والمعادن التي تساعد على التماثل السريع للشفاء بعد إجراء الجراحات. وهناك اعتقاد كذلك بأن بعض هذه الأعشاب تساعد على تحفيز طاقة الجسم أو قدرته الداخلية الطبيعية على الالتئام والشفاء السريع.. وهذه مثل الأنواع التالية :

ماء الشعير: يُطبخ ملء فنجان من الشعير في ملء ستة فناجين من الماء لمدة ١٠ دقائق على النار، ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة أخرى للحصول على منقوع مركز. ثم يصفى هذا المنقوع من الشعير، ويُشرب الماء المتبقي. وماء الشعير هذا، يساعد المريض بعد الجراحة على سرعة الشفاء، كما أنه مفيد بوجه عام للناقيين من الأمراض عامة.

ولا مانع كذلك من أكل الشعير مسلوقة، وللحصول على مذاق أفضل يمكن خلطه بعسل النحل، فيكون وجبة لذيذة مفيدة.

زيت الخروع: للوقاية من حدوث ندوب (Scars) بمكان الجرح الذي أُجريت من خلاله العملية الجراحية، يُدهن مكان الجرح (بعد فك الغرز الجراحية) بطبقة رقيقة من زيت الخروع الدافئ.

للذين يشكون من توتر الأعصاب

البابونج: يُستخدم شاي البابونج كشراب مهدئ للأعصاب، كما أنه يفيد في مغالبة التوتر الذي ينتاب الأطفال أثناء مرضهم.

يؤخذ فنجان من شاي البابونج أثناء النهار وآخر قبل النوم خلال الفترات العصبية. القرنفل: للمساعدة على تخفيف التوتر والانفعال أضف بعض رؤوس القرنفل المخدوشة، أو بودرة القرنفل إلى أي مشروب عُشبي مفضل بما في ذلك مشروب الشاي.

الحصالبان: يساعد شاي الحصالبان على علاج الشكوى من الحفقان أي ضربات القلب السريعة العالية والتي تكون عادة نتيجة للتوتر العصبي.. كما أنه يفيد في علاج الاكتئاب المستشري.

الكمون: يُضاف عدد ٢-٣ نقاط من زيت الكمون لقطعة سكر فيكون هذا دواءً نافعاً للغاية في تخفيف التوتر العصبي. وإن لم يؤخذ زيت الكمون، تُضاف ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب هذا المنقوع (الشاي).

اللافندر: تعمل رائحة زيت اللافندر على تهدئة النفس المضطربة.

الناردين (الفاليريانة) Valaerian: يستحضر من جذور هذا النبات دواءً مشابه تماماً لدواء الفاليوم (Valium) الشهير الذي يستخدم على نطاق واسع كمهدئ للأعصاب. وقد ثبت أن تناول هذه الجذور يؤدي إلى تهدئة الأعصاب وإزالة التوتر ولكن دون حدوث أعراض جانبية كما في حالة الفاليوم. وقد دعا ذلك بعض شركات الدواء العالمية إلى تصنيع كبسولات وأقراص من هذه الجذور بعد أن أشاد الأطباء بفوائدها العلاجية وهي تباع بنفس اسم النبات (Valerian).

كمادات البصل لعلاج التوتر: هناك وصفة تقول: خذ بصلة كبيرة وقطعها إلى عدة شرائح ثم اعصرها باليد بعد لفها بقطعة شاش، ثم بلل قطعتين من القطن بالعصير وضع كل منهما فوق سمانة الساق واتركها لمدة نصف ساعة. فلا بأس من التجربة.

متاعب الكلتيين

الشطة الحمراء: تضاف كمية من الشطة إلى أي مشروب عشبي مُفضّل. يساعد هذا المشروب على تحسين وظائف الكلتيين بالإضافة لفائدته كمساعد لعملية الهضم.
المقدونس: يفيد تناول شاي أوراق المقدونس أو بذور المقدونس في حالات الشكوى من ضعف إدرار البول.

نبات الهليون (Asparagis): يحتوي هذا النبات الشائع في الدول الأوروبية على بعض المعادن النافعة وعلى مادة منشطة لوظائف الكلتيين (الأسبراجين).

البوكو Buchu: هذا نوع من الأشجار الطبية تنتشر زراعته بجنوب أفريقيا، وتباع أوراقه جاهزة للاستخدام بصيغيات الدول الغربية وتعرف بنفس اسم الأشجار. وقد وجد أن هذه الأوراق لها مفعول قوي في علاج حالات سلس البول، أو تنقيط البول بسبب ضعف قدرة المثانة على التحكم في خروج البول، حيث يساعد تناول هذه الأوراق على تقوية العضلات المختصة بعملية التبول، علاوة على أنها تقاوم حدوث عدوى بمجرى البول.

ويكون العلاج بهذه الأوراق في صورة شاي، يُحضّر بالطريقة التالية: تُضاف ملعقة كبيرة من الأوراق المحففة إلى فنجان ماء مغلي، وتترك لتتقع بالماء لمدة نصف ساعة، ثم يُصفى الماء، ويُشرب مثل هذا المنقوع بمعدل 3-4 فناجين يومياً.

ألم أو التهاب المفاصل (الروماتيزم):

ارنيكا (دخان الجبل) Arnica: يُعد هذا النبات الأوروبي الشائع من أفضل الأعشاب لتخفيف ألم والتهاب المفاصل، كما يستخرج من جذوره علاج فعال لحالات الرضوض. وهو يستخدم في صورة كمادات أو مراهم للمفصل المؤلم. (تباع مستحضراته بصيغيات الدول الغربية).

الزنجبيل: تستخدم كمادات شاي الزنجبيل لتخفيف ألم المفاصل ويفيد كذلك عمل حمامات ماء دافئ مضافاً إليها كمية من بودرة الزنجبيل.

حمام الكافور: يُحضّر شاي مركز من أوراق الكافور بإضافة ربع فنجان من الأوراق المخففة إلى حوالي نصف لتر من الماء المغلي... ويضاف هذا المنقوع إلى ماء الحمام لتخفيف ألم المفاصل.

كما يستخدم زيت الكافور الدافئ لتسكين ألم المفاصل.. ويفيد كذلك المزج بينه وبين زيت الزيتون بمعدل نصف ملعقة من كليهما.. ويستخدم هذا الخليط في دهان المفصل المؤلم. لبخة البصل: تُشوى بصله كبيرة شيئاً خفيفاً ثم توضع على المفصل المؤلم، وتثبت في مكانها بضمادة لتخفيف الألم أو التورم.

العلاج بالخل: يمتاز خل التفاح على وجه الخصوص بمفعول مقاوم للألم والتهاب المفاصل. تُعمل كمادات من الخل على المفصل المؤلم.. وتؤخذ حمامات ماء مضافاً إليها كمية من الخل.. ويُشرب الخل مخففاً بالماء (٢ ملعقة من الخل لكل فنجان ماء).

الأرقيطون (Burdick): يفيد تناول شاي جذور هذا النبات في علاج التهاب المفاصل.. ويُصح بتناوله بمعدل ثلاثة فناجين يومياً لمدة شهر ونصف. جذور الفجل الحار: وتؤخذ بالطريقة التي سبق وصفها.

الكدمات والرضوض

(انظر أيضاً: التورمات)

الكرنب: تؤخذ الأوراق البيضاء الطرية من الكرنب، وتُغمس في ماء مغلي (أو تُسلق سلقاً هيناً).. وتستخدم كلبخة بوضعها على مكان التورم، كما أنها تفيد في "سحب" الصديد من الجروح المتقيحة.

الكرابوية: تؤخذ كمية من بذور الكرابوية وتُطحن طحناً خفيفاً لاستخراج الزيت الفعّال بها ثم تُوضع على قطعة خبز طرية ودافئة، وتستخدم كلبخة للجزء المصاب (بإعسي جعل البذور تجاه الإصابة والخبز الدافئ فوقها).

تفيد هذه الوصفة خاصة في علاج الإصابات المصحوبة برقان الجلد أو اسوداده .

أرنیکا (Arnica Montana): وهذه أفضل ما يمكن الاعتماد عليه في علاج الرضوض والكدمات، وهناك مستحضرات مختلفة كالمراهم والغمسول من الأرنیکا يمكن الاعتماد عليها (وهي متوافرة بالأسواق الغربية). كما يمكن إضافة الأرنیکا لماء حمام للقدم أو اليد المصابة.

حشيشة الغافث (Agrimony): يستخدم مطحون الجذور أو الأوراق في عمل لبخة للجزء المصاب.. كما يمكن الاعتماد إلى جانب ذلك على تناول شاي من هذه الحشيشة.

لبخة البصل: يستخدم البصل نيئاً أو مشوياً في عمل لبخة لمساعدة التئام الجزء المصاب. كمادات الخل: تستخدم كمادات الخل (يفصل خل التفاح) لتخفيف التورم والألم المصاحب للكدمات.

زهرة اللؤلؤ (الأقحوان) Daisy: هذه الأزهار الجميلة الشائعة كان يُطلق عليها يوماً عُشبة الكدمات (Bruisewort) نظراً لمفعولها الشافي للكدمات والرضوض.. وهذه تستخدم في

العلاج بهرس كمية من الزهور وخلطها بزيت نباتي (يفضل زيت جرثومة القمح) لعمل عجينة تستخدم كلبخة للجزء المصاب.. أو يمكن الاعتماد على عمل كمادات من شاي الزهور.

بُندق الساحرة (Witch Hazel): استخدم الهنود الحمر أغصان هذا العشب في عمل شاي لعلاج التورمات وهي تعطي نتائج باهرة.

لبخة الموز: تؤخذ قشرة موز طازجة وتستعمل كلبخة للجزء المصاب بحيث يلامس سطحها الداخلي مكان الإصابة، وتثبت في مكانها بضمادة.

يساعد قشر الموز على تسكين الألم وزوال الزرقان الناتج عن الإصابة.

لبخة اللفت: تُقطع ثمرة لفت وتثبت. يمكن الإصابة بضمادة بحيث يلامس سطحها الداخلي الطري المكان المصاب.

تفيد هذه الوصفة في تصريف الدم المتجمع. يمكن الإصابة.

لبخة العسل الأسود: تُفرد طبقة من العسل الأسود على قطعة شاش وتوضع بلامسة الجزء المصاب وتربط في مكانها لعدة ساعات.

تساعد هذه الوصفة على تخفيف التورم والاحتقان. يمكن الإصابة.

الأعشاب المُطهرة Antiseptic Herbs

الكرنب: تحتوي أوراق الكرنب البيضاء على مادة تسمى: راين (Rapine) .. وهذه تمتاز بأنها مضاد حيوي طبيعي قوي لأنواع كثيرة من الفطريات .. كما تتميز أوراق الكرنب بزيادة قابليتها للصديد.. فإذا ما استخدمت كلبخة للجروح المتقيحة أو الخرايج فإنها تمتص الصديد تدريجياً من مكان الإصابة.

وللاستخدام الصحيح، يُختار من الكرنب الأوراق البيضاء اللينة، وتُهرس عروقها البارزة، وتغمس الأوراق في ماء مغلي لتكتسب بعض الحرارة والليونة ثم تُوضع مباشرة على الموضع المصاب، ويراعي استبدالها بأخرى متى صارت أكثر دفئاً أو ظهرت متشعبة بالصديد.

الجزر: الجزر مطهر قوي جداً.. ويستخدم لهذا الغرض بغلي ثمار الجزر، ثم هرسها لعمل عجينة، وتستخدم هذه العجينة كلبخة توضع فوق الجزء المصاب بالتقرحات أو الجروح المتقيحة أو الخرايج لسحب الصديد، وتطهير الإصابة، ومساعدة الالتئام.

القرفة: يحتوي لحاء شجر القرفة على زيت طيار بمثابة مضاد حيوي لأنواع كثيرة من الجراثيم، ولهذا يمكن استخدام مسحوق القرفة في عمل غرغرة مطهرة للفم، ويمكن عمل كمادات من شاي القرفة لتطهير الجروح.

القرنفل: يحتوي على زيت له خواص شبيهة بزيت القرفة كمطهر من الجراثيم. ولذا يمكن استخدام بودرة القرفة أو رؤوسها المخدوشة في عمل غرغرة لتطهير الفم، أو عمل شاي يستخدم كمعادن لتطهير الجروح.

الثوم: سبق التوضيح أن الثوم النيئ يحتوي على مادة فعّالة (Allicin). بمثابة مضاد حيوي واسع المجال سواء بالنسبة للبكتيريا أو الفطريات أو الديدان الطفيلية. ونظراً لهذه الفائدة العظيمة فقد استخدمه الروس أثناء الحرب العالمية الثانية في صورة بودرة لتطهير جروح المصابين... وعُرف باسم البنسلين الطبيعي.

ويُوصف الثوم لمرضى السكر نظراً لزيادة قابليتهم للعدوى خاصة الفطرية. وقد سبق ذكر وصفات مختلفة للانتفاع بفوائد الثوم كمضاد حيوي.. ومن أبرز استخداماته في هذه الناحية هو الاعتماد على سلطة الثوم النيئ مع البصل وعصير الليمون والشطة الحمراء والطماطم بالإضافة لزيت نباتي كزيت عباد الشمس في مقاومة وعلاج نزلات البرد في فصل الشتاء.

الزنجبيل: وهو يحتوي على مضادات حيوية طبيعية بالإضافة لفوائده الأخرى العظيمة التي سبق توضيحها.. ومن أهم استخدامات الزنجبيل هو الاعتماد عليه في علاج نزلات البرد بإضافة كمية من مسحوق الزنجبيل لمشروبات الأعشاب.. وأيضاً في عمل حمامات ماء دافئ مضافاً إليها الزنجبيل لتقوية الجسم ومساعدته على التصدي للعدوى. جذور الفجل البلدي: وهذه تحتوي على مضاد حيوي مما يجعل أكلها في فصل الشتاء خاصة مفيداً للغاية سواء للوقاية أو للعلاج من نزلات البرد.

البصل: عُرف عن البصل منذ زمن بعيد أن له مفعولاً مضاداً للبكتيريا.. ولذلك يُنصح بتناوله في فصل الشتاء للوقاية والعلاج من نزلات البرد.. كما تستخدم شرائح البصل النيئ كلبخة مطهّرة للجروح ويستخدم كذلك البصل المشوي كلبخة لتخفيف الألم أو التورم. المریمیة: يستخدم شاي المریمیة كمطهر للفم والحلق.. ويمكن كذلك استخدامه في عمل كمادات لتطهير الجروح، يُحضّر الشاي بمعدل ٢ ملعقة كبيرة من النبات لكل فنجان ماء مغلي.

ويُكتفى بالأكثر بزيادة مدة النقع على ٧-١٠ دقائق لأن طول المدة عن ذلك يجعل الشاي لاسع المذاق.

الزعتر: سبق توضيح أن هذا العشب يحتوي على مادة ثيمول وهي المادة الأساسية في زيت الزعتر، وهي تمتاز بمفعول مطهر قوي.. ولذلك يستخدم شاي الزعتر في عمل

كمادات مُطَهِّرة للكدمات والجروح، كما يمكن إضافته لماء الحمام.. وهو يفيد كذلك في حالات التواء المفاصل.

الكريوزوت (Creosote): وجد أن هذا النبات يحتوي على حامض مضاد للبكتيريا التي تصيب الجلد خاصة.. وهو يُعرف باسم: Nordihydroguaiaretic Acid

ارتفاع درجات الحرارة (السخونة)

ماء الشعير: استخدم ماء الشعير منذ زمن بعيد كخافض لدرجة الحرارة.. ولا يزال من الصفات الطبيعية المفيدة لهذا الغرض خاصة إذا كان ارتفاع الحرارة ناتجاً عن وجود التهاب بالأغشية المخاطية للممرات التنفسية (كالتهاب الشعب الهوائية) أو بجدران الأمعاء (كالتزلات المعوية).

الشطة: اشتهر الهنود الحمر باستخدام الشطة كعلاج خافض للحرارة في مختلف الأمراض.. ولا يزال استخدام الشطة لهذا الغرض من الصفات الشائعة بين الهنود وسكان جنوب آسيا. ولهذا الغرض يمكن الاكتفاء بإضافة الشطة للمأكولات، أو إضافتها لمشروبات الأعشاب، أو الاعتماد على مشروب الشطة الذي سبق وصفه.

الحلبة: يوصف شاي الحلبة لخفض الحرارة، ويكون من الأفضل أن يضاف إليه عصير الليمون وعسل النحل.. فيكون بذلك شرباً مغذياً، مُلطفاً للجسم، ومساعداً على خفض الحرارة في نفس الوقت.

التفاح: يعتبر ماء التفاح علاجاً ممتازاً لخفض درجة الحرارة.. وهذا يُحضّر بقطع ثمرة تفاح إلى عدة شرائح رقيقة، دون إزالة القشر عنها، وتُنقع الشرائح في كمية قليلة من الماء حتى تصبح لينة ثم تُعصر الشرائح في الماء باليد بالاستعانة بقطعة شاش معقم، ويشرب هذا السلّثل الناتج بارداً... ويمكن أن يضاف إليه كمية من عصير الليمون لتحسين المذاق.

الجنسنج⁽¹⁾ (Ginseng): يُضاف قليل من بذور الجنسنج لحساء الدجاج. يعتبر هذا المشروب هو العلاج المفضل في الطب الشعبي الصيني لخفض درجة حرارة المريض، ولإعادة التوازن إلى الجسم.

العنب: يساعد تناول عصير العنب الطازج على إدرار البول وتخفيض درجة الحرارة، وتنقية الجسم من سموم ومخلفات المرض.

الليمون: يساعد تناول عصير الليمون، أو الليمونادة، على خفض درجة الحرارة. وهذه وصفة فعالة لاستخدام الليمون كخافض لدرجة الحرارة: تُؤخذ ليمونة كبيرة نظيفة طازجة، (1) هذا نبات تنتشر زراعته في الصين، ويشيع استخدام جذوره للدواي من كثير من الأمراض، وهذه الجذور تصدر لأوروبا وأمريكا وتلقى هناك رواجاً كبيراً، ويُحضّر من هذه الجذور أدوية مختلفة متوافرة بالأسواق المصرية والعريسة، وتستخدم أساساً كعلاج لتعاب الشيخوخة ومقاومتها.

وتُقطع إلى عدة شرائح، دون تقشير، ثم يُضاف لشرائح الليمون عدد ٣ فناجين ماء، ويُغلى الليمون في الماء غلياناً وافياً حتى تُختزل كمية الماء إلى حوالي فنجان واحد (يراعى عدم استخدام وعاء من الألومنيوم في الغلي).. ثم يُصفى هذا المغلي، ويُعطى للمريض. هذا ويفيد كذلك مزج عصير الليمون بماء الشعير كعلاج خافض لدرجة الحرارة. ومقاوم للعدوى..

الأرز: تُطبخ كمية من الأرز في قدر وفير من الماء، ويُصفى ماء الغلي، ويُعطى للمريض. يعتبر هذا المشروب غذاءً مغذياً خافضاً لدرجة الحرارة.. وهو يفيد خاصة في حالات عدوى الأمعاء (مثل التزلات المعوية) أو عدوى الصدر (كالتزلات الشعبية) أو الالتهاب الرئوي).

الفراولة: تُصب كمية من المياه على بعض ثمار الفراولة المهروسة، وتترك لتتقع بضع ساعات، ثم يشرب المريض هذا المنقوع مع أكل الثمار المهروسة. ويعتبر هذا الغذاء بمثابة ملين خفيف، ومُرطب ومنقٍ للدم من السموم. مما يساعد على خفض الحرارة.

خل التوت: تُخذ بضع ثمار من التوت الطازج، واهرسها في قليل من خل التفاح. يؤخذ هذا المهروس مع الخل مخففاً بقدر مناسب من الماء.

يساعد هذا الغذاء على انتعاش الجسم، وخفض درجة الحرارة، وهو يفيد خاصة في حالات التهاب الحلق أو اللوزتين. ويمكن الاستعانة بمربي التوت بدلاً من ثمار التوت إذا تعذر الحصول عليها.

الصداع

الثوم: يؤكل الثوم نيئاً مع السلطة الخضراء.

الشطة: تضاف كمية قليلة من الشطة إلى مشروب عُشبي كالنعناع.

مشروبات مختلفة من الأعشاب: وهذه مثل: البابونج، الريحان، المريمية، النعناع، الحصابان، المقدونس.

الدهان بالزيوت العطرية: تُدهن الجبهة بأحد الزيوت العطرية التالية: زيت الريحان، أو زيت اللافندر، أو زيت الحصابان... وذلك مع استنشاق رائحة العطر المتصاعدة من زجاجة الزيت عدة مرات.

عجينة النعناع: في الطب الشعب المكسيكي، يعالج الصداع بعمل عجينة من أوراق النعناع الطازجة، بعد هرسها في قليل من الماء، وتوضع هذه العجينة على الجبهة، أو المكان المؤلم من الرأس.

الزبيب للصداع النصفي: يسبب الإجهاد نوبة الصداع النصفي والتي تتميز خاصة باضطراب الرؤية، ينصح بأكل كمية من الزبيب، مع مراعاة مضغه جيداً، بمجرد بدء النوبة.

متاعب القلب

الثوم والبصل: إن تناول الثوم بصفة منتظمة (النبيء والمطبوخ) يكون بمثابة إجراء تنظيف للشرايين من الرواسب الضارة لها(بما في ذلك الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب)، كما يعمل على خفض مستوى الكوليسترول، وضغط الدم المرتفع.

كما يساعد تناول البصل بصفة منتظمة على خفض مستوى الكوليسترول. ويساعد كلا النوعين على خفض فرصة الإصابة بالجلطات الدموية.

الليمون: يساعد فيتامين"ج" ومادة الروتين اللذان يتوافران كلاهما بعصير الليمون على تقوية جدران الأوعية والشعيرات الدموية، وهذا يقلل من فرصة الإصابة بتصلب الشرايين أو حدوث نزيف من الأوعية الدموية.

الجزر: ذكرت الصحيفة الأمريكية للتغذية الإكلينيكية في أحد أعدادها، أن تناول الجزر النيء لا يساعد فحسب على إخراج الفضلات لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف، وإنما يساعد على تخليص الجسم من الدهون الزائدة وخفض مستوى الكوليسترول. ويذكر الباحثون أن تناول جزرتين يومياً مع وجبة الإفطار لمدة ٣ أسابيع يؤدي إلى انخفاض مستوى الكوليسترول بنسبة ١١%.

خميرة البيرة: مادة الكروميوم (Chromium) من العناصر المهمة الموجودة بالجسم.. وهناك اعتقاد بأن نقص هذه المادة يرتبط أحياناً بحدوث الذبحة الصدرية، لأنها تعمل على خفض مستوى الكوليسترول "الضار" بينما ترفع من مستوى الكوليسترول "النافع". ونظراً لأن هذه المادة تتوافر في خميرة البيرة، لذلك فهي تُوصف للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول أو المعرضين للإصابة بالذبحة الصدرية فيؤخذ يومياً ١-٢ ملعقة من خميرة الخبيز ويمكن إضافتها إلى كوب لبن.

الهلبيون (Asparagus): هذا نبات آسيوي الموطن، تشتهر بزراعته تايوان خاصة، وتصدره لمختلف دول العالم، ويوصف تناول هذا النبات- كنوع من الخضراوات- لمتاعب القلب عامة، خاصة حالات احتقان أو هبوط القلب والتي يصاحبها تورم بالقدمين.. حيث يتميز هذا النبات بمفعول مُدر للبول ومما يخفف من العبء الواقع على عضلة القلب، ويساعد على زوال التورم.

وهناك وصفة خاصة لمرضى هبوط القلب (تضخم عضلة القلب، وضعف القيام بوظيفتها) وهي: تُعصر أعواد النبات الطازجة، ويخلط العصير الناتج بكمية مناسبة من عسل النحل، ويؤخذ من هذا الخليط ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً.

الزنجبيل: عاش أجدادنا عمراً مديداً، ولم تنتشر بينهم الإصابة بالأزمات القلبية كانتشارها في الوقت الحالي. ولا شك في أن ارتباطهم الوثيق بكل ما هو طبيعي كان سبباً رئيسياً في ذلك.

ومن المشروبات التقليدية القديمة التي يشيد الباحثون في الوقت الحالي بفوائدها الصحية هو شراب الزنجبيل والذي خصّه الله - تعالى - بالذكر في كتابه الكريم - كما سبق التوضيح. فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن تناول الزنجبيل من وقت لآخر يوفر الحماية من الإصابة بالأزمات القلبية حيث يقلل من مستوى الكوليسترول بالدم (بناء على ما نشرته الصحيفة الطبية الإنجليزية في أحد أعدادها)، كما يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، كما يقلل من فرصة حدوث جلطات دموية.

سن الأسد: ويؤخذ بالطريقة التي سبق وصفها لعلاج هبوط القلب، وارتفاع ضغط الدم. الحصابان: يوصي بتناول شاي الحصابان لمرضى القلب باعتباره مهدئاً ومقوياً، كما يساعد على تصريف الماء الزائد بالجسم (مُدر للبول) مما يخفف تورم القدمين..

زيت الزيتون: اتضح من خلال الدراسات الحديثة أن الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع (Monounsaturated Fatty Acids) والموجودة في الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الجوز تُعد أفضل من الأحماض الدهنية المتعددة اللاتشبع (Polyunsaturated Fatty Acids) والموجودة في زيت الذرة وزيت عباد الشمس وذلك في مقدار ما تُحدثه من انخفاض في مستوى الكوليسترول.. وبذلك يكون تناول ملعقة من زيت الزيتون يومياً يعد من أفضل الوسائل لخفض مستوى الكوليسترول والوقاية من الأزمات القلبية.

البرسيم الحجازي (Alfalfa): وهذا يعد من أكثر النباتات فائدة لصحة القلب.. حيث يعمل على خفض مستوى الكوليسترول، كما يحتوي على فيتامينات ومعادن ضرورية للجسم.

ويمكن تناول هذا النبات في صورته الطبيعية، ويؤكل منه الأعواد الصغيرة حديثة الإنبات، أو يمكن الاعتماد على كبسولات خلاصة البرسيم الحجازي وهي تعرف باسم (Alfalfa Capsules).. ويؤخذ منها ثلاث كبسولات يومياً.. وهي توصف كذلك للحوامل باعتبارها غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الحامل (غير متوافرة بالأسواق العربية).

عسل النحل: يتفق كثير من أطباء التغذية على أن تناول ملعقتين من عسل النحل يومياً يُعدُّ من أفضل ما يحافظ على سلامة عضلة القلب، ويساعد على تقويتها، كما أن العسل يساعد على عملية إصلاح وتجديد ما يتلف من أنسجة الجسم بصفة عامة. ويعتبر الانتظام على تناول العسل مع بلوغ سن الأربعين أهم نصيحة غذائية لسلامة القلب ومحاربة الشيخوخة.

البواسير

(انظر أيضاً: الجروح النازفة)

البطاطس: هناك وصفة لعلاج البواسير بالبطاطس، ويذكر أن لها مفعولاً قوياً وذلك بتشكيل قطعة من البطاطس - بعد إزالة القشر عنها - على هيئة سيجار، وتستخدم كلبوس للشرح.

الباباز: في الطب الشعبي المكسيكي، يستخدم عصي الباباز كدهان لعلاج البواسير، ويقال: إن هذا الدهان يُوقف نزيف البواسير، ويخفف من الاحتقان والألم.

الألياف: من الأمور الأساسية لعلاج البواسير هو: تجنب "الحزق" وذلك يكون بتجنب الإصابة بالإمساك.. ويُعد تناول المأكولات الغنية بالألياف من أفضل ما يساعد على تطرية البراز وسهولة إخراجها.. وهذه تتوفر في الخضراوات والفواكه مثل الكرنب والخرشوف والفلفل والخضراوات الورقية عموماً.. كما توجد بنسبة مرتفعة في الحبوب كالثوبيا والترمس والحمص والعدس.

ارتفاع ضغط الدم

الثوم: يعتبر من أقدم العلاجات الطبيعية لضغط الدم المرتفع... وهو يناسب حالات ارتفاع ضغط الدم البسيط والمتوسط.

ويتفق بعض الأطباء على أن الجرعة المناسبة من الثوم لعلاج لضغط الدم المرتفع هي تناول عدد من ١-٣ فصوص من الثوم النيئ يومياً صباحاً كما يمكن تناول الثوم بطرق أخرى مثل تناوله مقطعاً لأجزاء صغيرة وبلعه مع كسب ماء.. أو إضافته إلى السلطة الخضراء... أو عمل "سندوتش" من الثوم مع الجزر.

الحميض (Dock): يساعد تناول شاي هذا النبات بجرعة عدة فناجين يومياً على خفض ضغط الدم المرتفع.

التفاح: وجد أن تناول عدد ٢-٣ تفاحات يومياً يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

[تؤدي نفس هذه الكمية إلى خفض مستوى الكوليسترول، وضبط مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم].

الأرز: الأرز له تاريخ طويل في علاج ضغط الدم المرتفع ومشكلات الكلتيين، ومرض السكر.

في فترة الأربعينات قدم أحد الباحثين (دكتور ولتر كمبز) نظاماً غذائياً يعتمد على الأرز (Rice Diet) لعلاج حالات ضغط الدم المرتفع، ويُذكر أن ذلك النظام حقق بعض النجاح لكن الطبيب لم يستطع أن يفسر مفعول الأرز الخافض لضغط الدم.

وقد استطاع حديثاً مجموعة من الباحثين في الهند أن يقدموا بعض الأدلة التي توضح هذا المفعول الخافض لضغط الدم. وعلى العموم فإن الأرز يعتبر غذاءً نافعاً مفيداً في أكثر من ناحية، وإذا شئت أن تزيد من تناولك له لعلاج ضغط الدم، فتنبّه لأن يكون مضافاً إليه قليل من الملح أو بدونه على حسب مدى ارتفاع ضغط الدم.

الزنجبيل: سبق توضيح فائدة الزنجبيل كخافض لضغط الدم المرتفع.

سن الأسود: وهو يستخدم كمدر للبول مما يساعد على خفض ضغط الدم.

المقدونس: تحتوي أوراق وأعواد وبذور المقدونس (الثمار التي تظهر بعد اكتمال النضج) على زيت طيار، لكنه يتركز في البذور أكثر من باقي أجزاء النبات.

وهذا الزيت يحتوي على مادتين كيماويتين أساسيتين، هم: آبيول (Apiol) وميريستيسين (Myrisicin).. وإليهما يرجع مفعول المقدونس كمدر للبول (بذلك يعتبر علاجاً لضغط الدم المرتفع وهبوط القلب المصحوب بتورم بالقدمين)، وله كذلك مفعول ملين للأمعاء. (كما سبق التوضيح).

كما يحتوي المقدونس على مادة الكلوروفيل في أفضل صورها بالنسبة للنباتات الأخرى، ولذلك عُرف عن المقدونس تأثيره المنعش لرائحة الفم (لذلك يوصي بمضغ أعواد من المقدونس للتغلب على رائحة الثوم).

وقد أشادت الصحيفة الأمريكية للطب الصيني: (American Journal Of Chinese Medicine) في أحد أعدادها باستخدام المقدونس كمدر للبول، وذكرت أنه بهذا المفعول يساعد في السيطرة على مرض ارتفاع ضغط الدم.

وهناك كثير من الأطباء الألمان يصفون متفوع بذور المقدونس لعلاج مرضاهم من ضغط الدم المرتفع.

ولاستخدام المقدونس في العلاج، يضاف ٢ ملعقة صغيرة من البذور بعد خدشها (طحنها بحفّة) إلى كوب ماء مغلي... وتترك البذور لتتقع لمدة ١٠ دقائق، ويشرب مثل هذا الفنجان

ثلاث مرات يومياً ولا شك في أن إضافة المقدونس إلى المأكولات أو تناولها مع السلطة الخضراء يمكن أن يحقق بعض الفائدة.

انخفاض ضغط الدم

(ستلاحظ فيما يلي أن بعض النباتات المعالجة لضغط الدم المرتفع تُعالج كذلك ضغط الدم المنخفض - كالثوم والزنجبيل - وتفسير ذلك أنها تضبط مقدار ضغط الدم سواء كان مرتفعاً أو منخفضاً من خلال ضبط مقدار اتساع الشرايين بما يتفق مع الوضع الطبيعي للجسم) **عصير البنجر**: من الوصفات الروسية الشائعة لعلاج لضغط الدم المنخفض تناول نصف فنجان من عصير البنجر الناتج عن هرس الثمار.

ويمكن للأشخاص الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم بصفة مزمنة الحرص على تناول البنجر النيئ (أو المسلوقة) مع وجبات الطعام الثلاث. وذلك مع العلم بأن البنجر يحتوي على نسبة مرتفعة من الحديد، وهو ما تحتاج إليه الفتيات والسيدات والحوامل. **الثوم والزنجبيل**: كما سبق التوضيح.

السوائل والمأكولات المملحة: ينصح بالإكثار من تناول الماء والسوائل بصفة عامة لمن يشكون من انخفاض ضغط الدم، ويعتبر ملح الطعام والمأكولات المملحة عموماً من أفضل ما يساعد على ارتفاع ضغط الدم، إلا أن الإكثار من تناول الملح يضر بسلامة الجسم من نواح أخرى.

الحكاك (الهرش)

عصير الليمون: يستخدم عصي الليمون المخفف كدهان لتلطيف الرغبة في حك جلد كيس الصفن أو الأعضاء التناسلية عموماً.

الينسون: وجد أن زيت الينسون له مفعول يقضي على قمل الشعر وكذلك بعض أنواع الحشرات الأخرى، ويستخدم بوضعه مباشرة على مناطق الإصابة.

خل التفاح: لتخفيف الرغبة في حك جلد الجسم عامة، يُؤخذ حمام ماء مضافاً إليه مقدار ٢ فنجان من الخل (يفضل خل التفاح).. كما يمكن دهان المناطق المصحوبة بحكة بالخل مباشرة فيما عدا حول العينين أو جلد الأعضاء التناسلية.

كما يستخدم خل التفاح المخفف بالماء في عمل دش مهبلي لتخفيف الحرقان أو الحكة الناتج عن عدوى المهبل بطفيل التريكو مونا (Trichomonas Vaginitis).

(تميز هذه الحالة بإفراز مهبلي يميل إلى الاصفرار وله رائحة عفنة كرائحة زفارة السمك، ويصحبه حكة شديدة بالمهبل).

لبخعة البطاطس: تُؤخذ شريحة طازجة من البطاطس، ويدعك بها الموضع من الجلد المصحوب بالحكة.. أو يمكن تبيتها بالمكان بضمادة، على أن تستبدل من وقت لآخر. تساعد البطاطس على تهدئة الجلد ومقاومة الرغبة في حكة.

بذور القرع العسلي: لعلاج الحكة عند منطقة فتحة الشرج والتي تشير عادة إلى الإصابة بالديدان الدبوسية (ديدان طفيلية دقيقة يتعرض الأطفال خاصة للإصابة بها) ينصح بتناول كمية من بذور القرع العسلي يومياً.. وذلك بتدفئة البذور على نار هادئة لمدة دقيقتين حتى يسهل إزالة القشور عنها قبل تناولها.

متاعب الكبد والمرارة

هناك العديد من الأعشاب المنشّطة للكبد، والمساعدة على إدرار العصارة المرارية، وبعض الأعشاب تساعد كذلك على تخفيف التهابات الكبد والمرارة.

التفاح: يساعد تناول التفاح الطازج بانتظام على تنشيط وظائف الكبد. كما يمكن الاعتماد عليه كغذاء يومي أساسي لتنظيف الجسم.

البنجر: يساعد تناول عصير البنجر الطازج ضمن الغذاء اليومي على "تنظيف" الكبد وتنشيط وظائفه.

الكرفس: من الخضراوات المفيدة للكبد.. ولذا يوصى مرضى الكبد بتناوله يومياً. حقنة شرجية من القهوة: يستخدم مشروب القهوة المصفى التقى في عمل حقنة شرجية، فذلك له مفعول منظف للأمعاء، ومنشط للكبد.

الهلليون (Asparagus): تمتاز جذور هذا النبات بمفعول منشط لكل من الكبد والكليتين، كما تساعد على إدرار العصارة المرارية.

السريس (Chicory): وهو نوع من الحشائش ينمو بين الزرع. وتساعد أوراق وجذور هذا النبات على تنشيط وظائف الكبد.

حشيشة القنطاريون: يعتبر هذا العُشب بصفة عامة مقو للجسم.. كما ينصح بتناول شاي القنطاريون قبل وجبات الطعام لتنشيط الكبد وإدرار العصارة المرارية.

سن الأسد: تؤكل الأوراق الصغيرة حديثة الإنبات لتنشيط وظائف الكبد (تنمو في بداية الربيع).. كما يمكن الاعتماد على عصارة النبات.

عصير الليمون: يساعد تناول عصير الليمون على إدرار العصارة المرارية... وقد سبق ذكر وصفة من العصير لعلاج متاعب وحصيات المرارة.

الحصالبان: يُشرب شاي الحصالبان لتنشيط وظائف الكبد.

البرقوق: تناول ثمار البرقوق صباحاً على الريق يعمل كمنظف جيد للكبد وينشط وظائفه.

العرقسوس: استخدم الصينيون منذ زمن بعيد العرقسوس كعلاج لالتهاب الكبد أو تليّف الكبد... وتشير مجموعة من الدراسات الآسيوية إلى أنه يعطي نتائج إيجابية ويُحسن من وظائف الكبد.

كمادات لعلاج متاعب الكبد:

النعناع: يُحضّر شاي مركز من أوراق النعناع الطازجة، ويضاف إليه كمية من شاي القرفة المركز ويستخدم هذا المزيج في عمل كمادات لعلاج التهاب أو تضخم الكبد(مكان الكبد: على الجهة اليمنى وراء أو أسفل الضلوع بقليل).

زيت الخروع: تستخدم كمادات زيت الخروع بصفة متكررة لتخفيف التهاب أو احتقان الكبد.

الأرقطيون (Burdock): تُعمل لبخة من أوراق النبات لعلاج التهاب أو احتقان الكبد.. ويُفضل أن يكون ذلك بالتبادل مع كمادات النعناع والقرفة وكمادات زيت الخروع.

الإمساك

التفاح: يحتوي التفاح على نسبة مرتفعة من الفيتامينات والمعادن كما يحتوي على نسبة مرتفعة من الألياف والتي تتركز بقشرته وذلك يجعله من أفضل الأغذية لمقاومة وعلاج الإمساك.

السبانخ: وهي من الخضراوات الغنية بالفيتامينات والمعادن، خاصة الحديد، كما أنها تفيد في مقاومة الإمساك.. ويمكن تناولها دون طبخ مضافة إلى السلطة الخضراء.

التين: وهو من الفواكه المفيدة ذات المفعول الملين.. سواء أكل طازجاً أو مجففاً.

العسل: يمتاز العسل إلى جانب فوائده الصحية العديدة بمفعول ملين خفيف.

عرق السوس: يُشرب شاي من بودرة عرق السوس، كما يمكن إضافة كمية من البودرة إلى مشروبات الأعشاب المختلفة.

البرقوق والخوخ: وهما من الفواكه ذات المفعول الملين. ولعلاج حالات الإمساك الشديدة، هناك وصفة تقول: انقع عدد 5-6 ثمرات من الخوخ أو البرقوق بالماء لمدة ليلة كاملة، ثم تناول الثمار على الريق صباح اليوم التالي.

الفراولة: تمتاز ثمار الفراولة بمفعول ملين.. بينما تفيد أوراق الفراولة في علاج حالات الإسهال.

مرض الإيدز (Aids)

Acquired Immune Deficiency Syndrome



الوقاية والعلاج :

الثوم: تذكر دراسة أمريكية حديثة أن الفيروس المسبب لمرض الإيدز يفقد قدرته على النمو والانتشار في وجود الثوم، وذلك من خلال دراسة أجريت على فسيروس المرض في مزرعة من الأنسجة البشرية.

ومن ناحية أخرى، فإنه أصبح من المعروف أن نبات الثوم يزيد من نشاط الجهاز المناعي (Immune Stimulant)... علماً بأن نقص المناعة هو مشكلة مريض الإيدز. ويرى دكتور "بنجامين لو" أستاذ علم المناعة بجامعة "لوما ليندا" بكاليفورنيا، أن الثوم يمكن أن يستخدم في الوقاية من الإصابة بمرض الإيدز.. لكنه من الصعب استعادة الجسم لمناعته الطبيعية مرة أخرى إذا ما انتشر به فيروس المرض.

عُشبة سان جون (st.-Johns-Wort): استخدم هذا العشب في العلاج منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة نظراً لفاعليته العالية في مساعدة التئام الجروح.

وأظهرت الدراسات الحديثة أن هذا العشب يتميز بمفعول منشط للجهاز المناعي (Immune Stimulant).. وفي سنة ١٩٨٨، أظهرت مجموعة من الدراسات السيتية أجريت حول هذا العشب في جامعة نيويورك الأمريكية أنه يتميز كذلك بمفعول مقاوم إلى حد كبير لعائلة الفيروسات التي ينتمي إليها الفيروس المسبب لمرض الإيدز (HIV). وقد دعا ذلك إلى استخدامه في علاج بعض حالات مرض الإيدز، وكانت نتائج هذا العلاج إيجابية في عدد كبير من الحالات. وما زالت الدراسات حتى الآن مستمرة.

قدم الرياضيين (تينيا القدمين)

يتعرض الرياضيون أكثر من غيرهم للإصابة بتينيا القدمين (عدوى فطرية)، والتي تظهر في صورة تسليحات بين أصابع القدمين، وانبعاث رائحة كريهة كرائحة النشادر. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن للثوم مفعولاً قاتلاً للفطر المسبب لهذه العدوى (Tricliophyton Mentagraphytes).. بالإضافة لمفعوله المضاد لفطريات أخرى من أهمها فطر (Candida Albicans) المسبب لمونيليا المهبل.

ولا استخدام الثوم في علاج هذه الحالة، يؤكل نيئاً أو يُبلع مع الماء مع ضرورة خدشه أو جرحه بالأسنان لاستخراج المادة الفعّالة المضادة للجراثيم. وهو يؤخذ بصفة عامة كمضاد حيوي ويؤخذ بجرعة تعادل ٣ فصوص من مرتين إلى أربع مرات يومياً (يجب تجنب الإفراط في تناول الثوم لمن يعانون من متاعب بالمعدة).

تعطير الفم

ومقاومة رائحة النفس الكريهة

المقدونس: يحتوي نبات المقدونس على نسبة مرتفعة من الكلوروفيل المعروف برائحته المعطرة والتي لا توجد بهذه النسبة المرتفعة في غيره من النباتات.. ولذلك اشتهر المقدونس كمعطر للفم ويذكر أن الرومان هم أول من استخدموه لهذا الغرض. ويكفي للحصول على هذه الفائدة مضغ بضعة أعواد من المقدونس. **البرسيم (البرسيم الحجازي) Alfalfa:** وهذا يحتوي كذلك على نسبة مرتفعة من الكلوروفيل المعطر لرائحة النفس. تمضغ بضعة أعواد من البرسيم (الفروع الصغيرة حديثة الإنبات)، أو للحصول على نتائج أفضل يُشرب شاي البرسيم بجرعات بسيطة متكررة.

الجروح النازفة ونزيف البواسير

التوت الأسود: يوجد بالتوت خاصة الأسود نسبة مرتفعة من التانين (Tannin) والذي يتميز بمفعول قابض يساعد على وقف نزيف الأوعية الدموية في حالات الجروح القطعية البسيطة. ولهذا الغرض، يُحضّر شاي مركز من أوراق النبات وذلك بإضافة ملء ٢-٣ ملاعق صغيرة من الأوراق المجففة لكل فنجان ماء مغلي، وتترك الأوراق لتقع لمدة ١٥-٢٠ دقيقة ثم تُغمس قطعة قطن في هذا المنقوع، وتستخدم في عمل كمادات للجرح أو البواسير النازفة لوقف النزيف .

بندق الساحرة: تحتوي أوراق وأعواد ولحاء هذا النبات على نسبة مرتفعة من التانين (Tannin) وإليه يرجع مفعوله القابض للأوعية الدموية النازفة، بالإضافة إلى خصائصه المطهّرة مما يجعله دواءً مناسباً لوقف النزيف، كما يمكن استعماله كغرغرة للفم لمساعدة التئام الجروح وتطهير الفم. ويستخدم كموقف للنزيف في صورة شاي، يُحضّر بإضافة ملعقة صغيرة من بودرة الأوراق أو الأعواد لكل فنجان ماء مغلي، ويترك العشب لينقع لمدة ١٠ دقائق.

ويستخدم هذا الشاي في عمل كمادات لوقف التزيف.. أو في عمل غسول لتطهير الفم أو لمساعدة التئام الجروح. (بياع العشب جاهزاً للاستعمال بالأسواق الغربية وهذا لما له من فائدة كبيرة خاصة في هذا المجال).

الوقاية من السرطان

بعض الأعشاب وجد أنها تقاوم حدوث تغيرات بالخلايا، وبالتالي يمكن الاستفادة منها في الوقاية من الإصابة بالسرطانات المختلفة... وهذه تشمل الأنواع التالية:

- الثوم والبصل.
- الكرنب والقرنبيط.
- البرسيم (البرسيم الحجازي).
- اللّففت (مضاد قوي للسرطان).
- التفاح.
- السبانخ.
- جذور الجنسنج.

التسمم الغذائي

الوقاية:

الحصالبان: إن فساد اللحوم يجعلها سبباً في حدوث تسمم غذائي، ينشأ بسبب تأكسد الدهون بما والذي يكسبها رائحة زنخة (عَفْنَة).

وقد وجد أن الحصالبان يحتوي على مواد كيميائية مضادة للتأكسد مما يجعله وسيلة مناسبة لحفظ اللحوم خاصة ووقايتها من الفساد... وقد أظهرت البحوث العديدة أن هذا المفعول الحافظ للأغذية من التأكسد يفوق مفعول كثير من المواد الحافظة المستخدمة مثل (BHT, BHA).

ولهذا الغرض، يمكن الاعتماد على زيت الحصالبان أو على أوراق النبات وذلك بطحن هذه الأوراق أو هرسها ثم نثرها على المأكولات مثل اللحوم أو الهامير حر أو التوننا أو المكرونة أو سلطة البطاطس أو غيرها من مختلف المأكولات. ويجب ملاحظة أن تناول هذه الأوراق مع المأكولات له مذاق مقبول بالإضافة إلى أنها تساعد إلى حد كبير في عملية هضم الطعام.

المريمية: وهذه لها تقريباً نفس مفعول الحصالبان، وتستخدم بنفس الطريقة السابقة لحفظ اللحوم والمأكولات القابلة للتأكسد.

الزعتر: أظهرت الدراسات التي أجريت أن الزعتر له مفعول مقاوم لكثير من أنواع البكتيريا والفطريات المسببة للأمراض. مما يجعل في إضافته للطعام وقاية من الإصابة بالتلوث أو التسمم الغذائي.

ونظراً لهذه الفائدة المطهرة يمكن استخدامه كذلك كدواء مطهر للجروح... وذلك بهرس أوراق طازجة من النبات ووضعها على مكان الحرح... كتونج من الإسعافات الأولية.

التفاح: ثبت من الدراسات الحديثة أن البكتين الموجود بالتفاح والذي يتركز بقشره له مفعول منظم للجسم من المعادن الثقيلة السامة كالرصاص والزئبق وغيرها.. مما يجعله غذاءً مفيداً في هذه الحالات من التسمم.

كما أنه يفيد بذلك أبناء المدن المزدحمة (كالقاهرة) الذين يتعرضون للتسمم بنسبة عالية من الرصاص من خلال عوادم السيارات وتلوث الهواء الجوي.

النعناع البري (Catnip): وهذا يحتوي على مواد مطهرة ومقاومة للعدوى، مما يجعله دواءً مساعداً لعلاج حالات التلوث أو التسمم الغذائي. يؤخذ النعناع البري (أو النعناع البلدي) في صورة شاي يحضّر بإضافة ملعقتين كبيرتين من الأوراق المجففة لكل فنجان ماء مغلي... ويترك العشب لينقع لمدة ١٠-٢٠ دقيقة.

ويشرب مصل هذا الفنجان ثلاث مرات يومياً.

القرفة: وهذه تحتوي على مضادات حيوية طبيعية قاتلة لأنواع كثيرة من البكتيريا والفطريات والفيروسات المسببة للمرض... مما يجعلها من الأعشاب النافعة في علاج القرلات المعوية والتسمم الغذائي.

تؤخذ القرفة في صورة شاي يُحضّر بإضافة ٢\١ - ٤\٣ ملعقة صغيرة إلى كل فنجان ماء مغلي... ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يومياً. هذا ويمكن كذلك استخدام شاي القرفة كغسول مطهر للفم.

القرنفل: يتميز القرنفل بمفعول مضاد لكثير من أنواع البكتيريا والفطريات بالإضافة إلى مفعوله القاتل للديدان الطفيلية. وبذلك فهو يعتبر علاجاً فعالاً في الشفاء من التلوث المعوية أو حالات التسمم الغذائي أو الإسهال الناتج عن العدوى بصفة عامة.. وكذلك يُنظف الأمعاء وقتل الديدان الطفيلية.

يستخدم القرنفل كعلاج في صورة شاي، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من بودرة القرنفل إلى ماء فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يومياً.

(يحظر إعطاء القرنفل كعلاج للأطفال ممن هم أقل من سن سنتين وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً يعطى شاي القرنفل المخفف بكمية بسيطة تزداد عند الضرورة).

الثوم: لقد ثبت أن الثوم يساعد على تخليص الجسم من المعادن الثقيلة السامة وأهمها الرصاص... هذا المعدن الذي يتعرض أبناء المدن خاصة للتسمم به من خلال تلوث الهواء الجوي.. بالإضافة لتلوث بعض المحاصيل بكميات مرتفعة من الرصاص.. ويؤدي هذا التلوث إلى تأثير ضار بالجهاز العصبي يُخلّ بقدرة الفرد على التفكير.. كما وجد أن الأطفال أكثر تعرضاً للتسمم بالرصاص الذي يصيهم بالتخلف العقلي.

ولذلك يوصى بإضافة الثوم إلى الغذاء اليومي وخاصة غذاء الأطفال. كما يعتبر الثوم مضاداً حيوياً واسع المجال ولذلك فهو يفيد في علاج حالات التسمم الغذائي الناتج عن العدوى البكتيرية أو الفطرية أو الفيروسية... وكما سبق التوضيح، يستخدم الثوم كمضاد حيوي بجرعة تعادل حوالي 3 فصوص نيئة تؤخذ من مرتين إلى أربع مرات يومياً.
نبات البرباريس: انظر علاج الدوسنتاريا الأميبية.

الدوسنتاريا الأميبية

والإصابة بالجارديا (Giardiadsis)

الجارديا (*Giardia Lamblia*) هي نوع من الفطريات المعوية التي تنتقل العدوى بها عن طريق البراز.. وهي حالة مرضية شائعة إلى حد ما تتميز بإسهال مخاطي، وألم بالبطن، وفقدان للوزن بسبب الإسهال المتكرر.. ويتأكد تشخيصها بوجود أكياس أو حويصلات الطفيل في البراز... وهي تعالج دوائياً بنفس أدوية الدوسنتاريا الأميبية.

البرباريس (*barberry*): هذا نبات عريق استخدمه المصريون القدماء للوقاية مسن وباء بضاعون... وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن له مفعولاً قاتلاً للبكتيريا يفوق مفعول الكلورا ميفينيكول (مضاد حيوي يستخدم في علاج أمراض معينة كثيرة كالتيغود).

فقد ثبت أن هذا النبات يقضى على البكتيريا الملوثة للجروح (*Staphylococci*, *streptococci*)... وعلى البكتيريا المسببة للإسهال أو مرض التيفود (*Salmonella*, *shigella*)... وعلى الطفيل المسبب للدوسنتاريا الأميبية (*Entamoeba, histolytica*)... وكذلك يقضى على البكتيريا المسببة للكوليرا (*Vibrio Cholera*)... ويقضى على أهم أنواع البكتيريا المسببة لعدوى الجهاز البولي (*Escherichia coli*)... ويقضى هذا النبات على الفطر المسبب لمونيليا المهبل (*Candida alibicans*)... كما يقضى على الجارديا (*Giardia lamblia*).

ولا استخدام هذا النبات في علاج الدوسنتاريا الأميبية أو الإصابة بالجارديا أو الأمراض المعدية الأخرى السابقة، يُستخدم في صورة مغلي يُحضر بالطريقة التالية: يُغلى مقدار نصف ملعقة صغيرة من بودرة جذور النبات لمدة ١٥-٣٠ دقيقة. ثم يُصفى هذا المغلي، ويُشرب بارداً بمعدل فنجان واحد يومياً على جرعات متتالية.. ونظراً لمذاقه الحاد اللاذع، فإنه يمكن التغلب على ذلك بتحلية المغلي بعسل النحل. ولا يستخدم هذا النبات للأطفال ممن هم أقل من سن سنتين.

ضعف السَّمع عند العجائز

والضعف الجنسي

نبات كزبرة البئر (Ginkgo Or Maidenhair Tree) :

يُذكر أن هذا النوع من الأشجار هو من أقدم النباتات على وجه الأرض والتي لا تزال موجودة حتى الآن.

يُوصف هذا النبات لعلاج متاعب الشيخوخة بصفة عامة كضعف السمع (Cochlear Deafness)، أو الضعف الجنسي، أو ضعف الذاكرة، أو ضعف الرؤية، وكذلك أمراض القلب، ونظراً لهذه الفوائد العظيمة فإن مستحضرات هذا النبات تُعد من أكثر مستحضرات الأعشاب مبيعاً في الدول الأوروبية إذ تبلغ قيمة مبيعاته سنوياً نحو ٥٠٠ مليون دولار أمريكي ! ومن السهل الحصول على النبات من الدول الأوروبية أو أمريكا.. وهو يستحضر عادة في صورة حبوب ويؤخذ بالجرعة الموضحة بالعبوة.

مرض الجذام (داء الأسد)

(ويُسمى طبياً Leprosy... أما التسمية الطبية الحديثة فهي Hansen`s Disease).

الثوم: استخدم القدماء الثوم كعلاج لهذا المرض الجلدي المزمن والذي قد يكسب المريض سحنة كسحنة الأسد (ومن هنا جاءت التسمية) وقد أثبتت الدراسات الحديثة صحة هذا العلاج القديم، فقد ثبت أن الثوم يقضي على الميكروب المسبب لهذا المرض (Mycobacterium Lepra).

وفي الهند، قام مجموعة من الباحثين بعلاج مرضى الجذام بمزيج من الثوم (للإصابات الجلدية) بالإضافة لتناول وجبات يومية غنية بالثوم... وبعد فترة من الانتظام على هذا العلاج لاحظ الباحثون حدوث تحسن ملحوظ للمرضى بالنسبة لغيرهم ممن لم يعتمدوا على العلاج بالثوم.

متاعب المرأة في سن اليأس

سن اليأس.. هو سن انقطاع الحيض، ويتبع ذلك ظهور متاعب صحية مختلفة نظراً لانقطاع إنتاج هرمونات الأنوثة (الأستروجين والبروجسترون).. ومن أبرز هذه المتاعب: حدوث نوبات من السخونة (أو الفورات) مصحوبة بزيادة العرق... وكذلك الاكتئاب أو العصبية الزائدة.

الحلبة: تحتوي بذور الحلبة على مادة كيميائية (Diosgenin) لها مفعول مشابه لمفعول هرمون الأستروجين.. ولذلك يوصي بتناول الحلبة خلال هذه الفترة الحرجة من حياة المرأة كتعويض طبيعي عن الهرمونات الغائبة..

يُغلي ملء ملعقتين صغيرتين من بذور الحلبة المطحونة أو المخدوشة في ملء فنجان ماء لمدة ١٠ دقائق على النار.. ويشرب يومياً مثل هذا الفنجان ثلاث مرات كل يوم.. ويراعي أكل البذور كذلك.

الينسون والشمر وعرق السوس: وهذه من المشروبات الأخرى "الهرمونية" المفضلة للمرأة في سن اليأس.. تؤخذ في صورة شاي بالإضافة إلى الاعتماد على مغلي الحلبة.

مقاومة حدوث الإجهاض

التوت (توت العليق) Raspberry :

يطلق أحياناً على هذا النبات اسم "عُشب الحوامل".. لما يحمله هن من فوائد كثيرة خلال فترة الحمل الحرجة... إذ يعد من أفضل الأعشاب لمقاومة متاعب الحمل الأولى كالغثيان والدوار أو ما يوصف باسم تعب الصباح (morning Sickness). كما ثبت كذلك أنه يفيد خاصة الحوامل المعرضات للإجهاض أو اللاتي سبق لهن إجهاض متكرر حيث يقاوم حدوث الإجهاض.

ويستخدم من هذا النبات الأوراق عادة وكذلك الثمار.. ويُؤخذ في صورة شاي يُحضر بإضافة عدد ١-٢ ملعقة صغيرة من العشب المحفف إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ويشرب مثل هذا الفنجان عند الحاجة لتخفيف متاعب الحمل الأولى... كما يُشرب كذلك للوقاية من الإجهاض، أو المحافظة على استمرار الحمل بسلام، خلال الأسابيع الخمس الأخيرة من الحمل وذلك بصفة منتظمة.

مرض السكر

التفاح: يوصف التفاح لمرضى السكر... نظراً لقيمته الغذائية العالية كما أنه يساعد على تنظيم مستوى الجلوكوز(السكر) بالدم... والأكثر من ذلك أنه يعمل على خفض مستوى الكوليسترول وضغط الدم المرتفع.

ورغم احتواء التفاح على سكر... إلا أن سكر التفاح لا ضرر منه على المريض حيث أنه يتمثل في الجسم بشكل بطيء... أي لا يتطلب من البنكرياس "المريض" إخراج كمية كبيرة من هرمون "الأنسولين" للتعامل معه.

ولابد من أكل التفاح دون تقشير للاستفادة بهذه الخصائص المهمة.
الحلبة: ينصح بالاعتماد على تناول مغلي الحلبة بصفة منتظمة مع مراعاة أكل البذور كذلك.

تساعد الحلبة على حدوث انخفاض ملحوظ بمستوى السكر بالدم كما تؤدي لانخفاض مستوى الكوليسترول والترايغليسريدز (الدهون).

البصل والثوم: وهما يحميان فوائد عظيمة لمرضى السكر فالبصل يساعد على خفض مستوى السكر(الجلوكوز) بالدم... وكلاهما يحمي من الإصابة بالجلطات الدموية وتصلب الشرايين.

الحبوب: ينصح بتناول الحبوب الغنية بالألياف كالحمص والذرة والبقول السوداني واللوبيا والتمس وغيرها.

نهش الزواحف (كالثعابين)

هذه الحالات تحتاج إلى ضرورة استشارة الطبيب على وجه السرعة لإعطاء المصل المناسب متى أمكن ذلك. وقد وجد أن هناك نباتاً يسمى السَّدَاب (Rue) له القدرة على تخليص الجسم من سموم أنواع كثيرة من الحشرات والزواحف كالثعابين.. ويستخدم في عمل لبخة من أجزائه، بعد طحنها بخفة، للجزء المصاب.

لسع الحشرات

لسع الحشرات عموماً يستدعي العلاج السريع... فيجب إزالة شوكة الحشرة أو الزبان، إن وجد.. ثم عصر المكان المصاب لاستخراج السم ثم غسل الجرح بالماء البارد. ولمساعدة تخفيف الألم أو التورم الناتج عن هذه الإصابات يمكن الاستعانة بالأعشاب التالية:

لبخة الطين: وهذه يمكن اللجوء إليها خارج المنزل.. وتُعمل بخلط كمية من الطين مع الماء لصنع عجينة توضع بمكان الإصابة لتخفيف الألم.

الثوم: يُوضع فص ثوم مهروس أو شريحة بصل على مكان الإصابة لمقاومة التلوث وتخفيف الألم... ويمكن بعدها دهان الجرح بعصير الخيار لمزيد من التلطيف.

(مارجولد Marigold): تستخدم بتلات النبات في عمل لبخة لعلاج لسع النحل.

زيت الخروع: يُدهن الجرح بطبقة من زيت الخروع لتخفيف الألم.

بابونج البقر (Feverfew): هذا النبات يستخدم للوقاية من لسع الحشرات حيث يُجهز في صورة بودرة توضع على الوجه والأطراف كمادة طاردة للحشرات.

نبات السداب (Rue): وهذا النبات يفيد في تطهير الجرح من سموم الحشرات بأنواعها. عمل في ذلك سم الثعبان - كما سبق التوضيح.

الشيح (Wormwood): تستخدم أوراق نبات الشيح المهروسة في عمل لبخة لمكان الإصابة.. كما يمكن عمل كمادات من زيت الشيح وذلك لتخفيف الألم الناتج خاصة عن لسع العنكبوت أو العقرب.

المريمية: وهي تستخدم بنفس الطريقة السابقة.

الحروق

نبات الصبّار: تحتوي الأوراق الغليظة لنبات الصبار على مادة هلامية (جل) لها مفعول مساعد على الالتئام. ولهذا الغرض تُقطع ورقة صبار بحيث تخرج عصارتها وتُوضع على مكان الحرق. أو يمكن الاعتماد على مراهم الصبار الجاهزة.

كمادات البطاطس: تؤخذ شريحة طازجة ومُتشرة وتوضع على مكان الحرق لتلطيف الألم.

كمادات الماء الثلج: يتعرض الجسم بسبب الحروق المتوسطة أو الشديدة إلى الجفاف، ولذا يجب إعطاء المصاب كميات وفيرة من الماء. كما يُفيد جداً في عمل كمادات ماء مثلج لتخفيف ألم الحروق بصفة عامة. ولمقاومة حدوث "الصدمة" التي قد يتعرض لها المصاب في حالات الحروق الشديدة يُنصح بإعطائه قليل من الشطة في كوب ماء.

علاج حروق الشمس: يستخدم الخليط التالي في دهان الجلد المصاب بالحروق نتيجة التعرض لأشعة الشمس:

- كمية مناسبة من اللبن.
- كمية مساوية من الثلج (قطع صغيرة).
- ٢ ملعقة من ملح الطعام.

يوضع الخليط على مكان الإصابة لمدة ١٥ دقيقة ثم يستبدل بكمية أخرى.. ويكرر ذلك ٤ مرات طوال اليوم.

الأيدي الخشنة أو المقشفة

عصير الكُرَات (Leek): تُخلط كمية من عصير الكُرَات الطازج بأي مرهم مناسب للبشرة ويستخدم هذا الخليط في دهان جلد اليدين.. وهو يُعطي نتائج باهرة.
نبات الصَبَار: تُؤخذ ورقة من نبات الصبار "المنزلي" وتقطع لاستخراج عصارتها، وتستخدم في دهان اليدين.. كما أنها تساعد بصفة عامة على التئام جروح الجلد.
أو يمكن الاعتماد على المراهم المستحضرة من نبات الصبار.

برودة الأصابع أو تسعة البرد

هذه الشكوى الشائعة خاصة بين النساء، حيث يتورم ويحترق جلد الأصابع خاصة وذلك في أوقات البرودة الشديدة في فصل الشتاء.. وهي ما توصف باسم الخنصر (Chilblain) ولعلاج هذه الحالة، وللمقاومة لسعة البرد بصفة عامة ينصح بالاعتماد على الأعشاب التالية:
الشطة: يُضاف قليل من الشطة لأي مشروب عُشبي مفضل، ويؤخذ مثل هذا الشراب خاصة عند الخروج من المنزل... كما ينصح بوضع خليط من الشطة وبودرة التلك أو دقيق الذرة في الخذاء أو الجوارب.

تساعد الشطة على تدفئة الجسم واكتساب النشاط والحيوية.

الزنجبيل: يُشرب شاي الزنجبيل.. أو تُضاف كمية من بودرة الزنجبيل لأي مشروب عشبي.. وتعمل حمامات ماء دافئ مضافاً إليها بودرة الزنجبيل.. وتوضع البودرة في الخذاء بالطريقة السابقة.

البطاطس: يضاف زيت نباتي إلى داخل ثمرة بطاطس مجوفة مسلوقة دافئة، وتستخدم في عمل كمادات للمنطقة الباردة.

البصل: تُشوى بصلة شيئاً خفيفاً وتستخدم في تدفئة المنطقة الباردة.

للمقاومة من لسعة البرد: يُنصح بعمل حمام ماء بارد إلى مثلج للقدمين أو لليدين لزيادة مقاومة الجسم لتحمل البرودة.

تنظيف الجسم من السموم والمخلفات الضارة

هناك طرق مختلفة لتخليص الجسم من السموم (Detoxification) والتي تلحق به من جراء عوامل كثيرة لعل أهمها تلوث الغذاء والهواء الجوي.. بالإضافة لسموم المرض وما ينشئه به مخلفات ضارة.. ومن هذه الطرق الاعتماد على الأعشاب المعرقة (Diaphoretic)

(Herbs) أي المزيد لعرق الجسم، والتي سبق الإشارة لها، حيث تتاح الفرصة بذلك لخروج السموم مع العرق.

وهناك أيضاً طريقة أخرى، وهي موضع حديثنا، وهي عمل تنظيف (أو غسل) لأجهزة الجسم بتناول مشروبات الأعشاب المساعدة على إجراء هذا التنظيف.. وذلك بالإضافة للاعتماد على تناول كميات وفيرة من الماء يومياً.

التفاح: تساعد مادة البكتين والتي تتركز بقشر التفاح على تنقية الجسم من المعادن الثقيلة (مثل الرصاص) والمواد المشعة وفوائد أخرى كثيرة.

الشطة: يُستخدم مشروب من الشطة والماء والخل (خل التفاح) والغسل أو الخل مع مشروب عُشبي للتخلص من رائحة الكلور الزائد بعد الاستحمام في حمام السباحة.

الريحان والقرنفل: يفيد تناول القرنفل مع الريحان الحلو في تخليص الجسم من المعادن الثقيلة. ويفضل استعمال خليط الريحان والقرنفل بنسب متساوية.

القهوة: يُستخدم شراب القهوة النقي المركز في عمل حقنة شرجية لطرد السموم، ولانتظام وظائف الجسم، هذه الطريقة فعالة للغاية.

الشمر: يستخدم شاي الشمر كشراب فعّال لطرد السموم.. أو يضاف إلى ماء الحمام... أو يستخدم في رش الجسم باستعمال رشاش (Vaporizer).

الخوخ: تنقع بالماء المغلي بضع ثمار مُقطعة من الخوخ للحصول على شاي أحمر مركز ويحفظ هذا الشاي (المنقوع) في الثلاجة ويُشرب بجرعات قليلة بصفة متكررة للتخلص من الآثار الجانبية للأدوية الكيماوية كما يمكن استخدامه لأغراض شتى.. فيستخدم هذا الشراب كطارد للديدان... ويستخدم عن طريق عمل حقنة شرجية لطرد السموم.

الملح: يساعد ماء الحمام على تطهير الجسم وتخليصه من السموم وإذا لم يكن بالإمكان الاستحمام بالبحر، يُضاف ملء فنجان من ملح الطعام الخشن إلى ماء الحمام.

كما يمكن دعك الجسم بالملح الخشن لتنشيط الدورة الدموية واكتساب الحيوية.

الملح وصودا الخبز: يضاف الملح والصودا لماء الحمام لمقاومة الآثار الضارة للإشعاع مثل التي تنتج بعد الفحص بأشعة إكس.

زهر الكأ (Hayflower): يضاف شاي مركز من هذا النبات لماء الحمام لمساعدة تخليص الجسم من السموم. ومثل هذا الحمام فائدة كبيرة في مقاومة نزلات البرد في بدايتها.

طحين الشوفان (Oatmeal): تُعمل لبخة من طحين الشوفان مع عجينة الموز لتخليص الجروح من الأجسام الغريبة.

ضعف الذاكرة

الحصابان: له مفعول منشط للذاكرة، كما وصفه الأولون بأنه "يريح المخ" .. اعتمد على تناول شاي الحصابان بصفة متكررة للانتفاع بهذه الفائدة.

جذور الجنسج (الجزيلنج): تضاف كمية قليلة من بودرة الجنسج (مطحون الجذور) لأي مشروب عشبي مفضل لتنشيط الذاكرة. أثبتت بعض الدراسات أن تناول الطلاب لهذا العشب يحسن من قدرتهم على التذكر لدرجة كبيرة.

خل التفاح: يوصف خل التفاح لأصحاب الذاكرة الضعيفة فيؤخذ بصفة منتظمة بمعدل ٢ ملعقة كبيرة لكل فنجان ماء ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يومياً. اللوز: يؤكل ٦ حبات يومياً لتنشيط الذاكرة، كما أنه يفيد في تسكين الصداع. بذور دوار الشمس (اللب السوري): يوصف تناول هذه البذور بصفة منتظمة لتقوية الذاكرة (تؤكل البذور بعد تقشيرها).

متاعب الدورة الشهرية

ألم الحيض:

منقوع البابونج أو النعناع أو أوراق الفراولة: يساعد تناول شاي أحد هذه الأعشاب أو الجمع بينها في تخفيف ألم الحيض.

الزعرتر البلدي: ويؤخذ في صورة شاي (ملعقة كبيرة لكل فنجان ماء) بمعدل ١-٢ فنجان يومياً.

للشاكيات من ألم الحيض أو عدم انتظام مواعيد الدورة، ينصح بتناول شاي الزعرتر خلال الأيام الثلاثة السابقة للحيض.

منقوع السمسم: تطحن حبوب السمسم، ويضاف نصف ملعقة صغيرة من البودرة الناتجة لفنجان ماء مغلي. يُشرب مثل هذا الفنجان مرتين يومياً.

المقدونس أو النعناع: ويؤخذ كلاهما في صورة شاي لتخفيف ألم الحيض.

ضربة دم الحيض:

الشطة: من خصائص الشطة أن لها مفعولاً موقفاً للتريف، ولذا فإنها تستخدم كما سبق التوضيح، لإيقاف نزيف الجروح وكذلك التريف الداخلي. ولذا فإن إضافة كمية قليلة من

الشطة لأي مشروب عشبي مفضل كالنعناع، يفيد في حالات غزارة دم الحيض، أو التزيف المهلي بصفة عامة.

القرفة: وهي تساعد على تخفيف نزيف الدورة... ويكون من الأفضل الاعتماد على زيت القرفة بإضافة نقاط منه إلى أي مشروب عشبي.

عصير الليمون: تشرب عدة فناجين من عصير الليمون المخفف (الليمونادة) لمساعدة خفض التزيف. كما يستخدم عصير الليمون موضعياً لوقف نزيف الجروح القطعية البسيطة. **الجزر المجفف:** يُذكر أن الجزر إذا أُكل مجففاً كان دواءً فعالاً لتنظيم الدورة الشهرية ومقاومة غزارة دم الحيض.

ولهذا الغرض، يُحترط الجزر، ويُترك معرضاً لأشعة الشمس أسبوعاً كاملاً على الأقل حتى يُختزل حجمه بوضوح إلى قطع صغيرة.. (لا مانع من زيادة المدة إلى أسبوعين أو أكسشر).. ويُؤكل من هذا الجزر المجفف عدة مرات على مدار اليوم.

العدس: جاء في الطب الشعبي أن شورية العدس تساعد على انتظام الدورة وخفض التزيف.

التوت الأحمر: تستخدم أوراق نبات التوت الأحمر في عمل شاي مركز لخفض نزيف الحيض. كما يعتبر التوت الأحمر من أفضل الأغذية المقوية لصحة الحامل.

كمادات الزعتر: تُعمل كمادات باردة من شاي الزعتر على أسفل البطن، بالإضافة إلى تناول نصف فنجان من شاي الزعتر المركز صباحاً ومساءً لخفض التزيف.

غياب الدورة (لحث دم الحيض على النزول)

الريحان: وُصف الريحان منذ زمن بعيد كعلاج لتأخير الدورة الشهرية أي لحث دم الحيض على النزول.

ولهذا الغرض يؤخذ شاي الريحان، ويُحضر بإضافة ملعقة كبيرة من أوراق الريحان الطازجة المهروسة إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لتتقع الأوراق لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى هذا المنقوع ويشرب.

التوت: يساعد تناول أنواع التوت المختلفة، خاصة التوت الأحمر، على تنظيم الدورة الشهرية.. ويمكن تناول الثمار أو الاعتماد على عصيرها.

الزعتر: لمساعدة تنظيم مواعيد الدورة الشهرية يؤخذ شراب الزعتر بصفة متكررة، وذلك بطحن ملء ملعقة كبيرة من البذور لاستخراج الزيت الفعال بها ثم تُنقع البذور في كوب ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة.

الشمر: ويؤخذ كشاي يُحضر مثل شاي الزعتر لمساعدة نزول دم الحيض مع مراعاة تناوله دافئاً.

حشيشة الملائكة (Angelica): هذا النوع من الحشائش غني بالفوائد الصحية، ومنها أنه يساعد على انتظام مواعيد الدورة الشهرية، ويحث على نزول دم الحيض المتأخر. ولهذا الغرض تطحن كمية من جذور النبات تعادل حوالي ملء ملعقة من كيرتين، وتُقَع في ملء ملعقة من الماء المغلي لمدة ١٥ دقيقة... ثم يصفى هذا المنقوع، ويُشرب. **السهم:** تناول ملعقة واحدة من حبوب السهم يومياً يساعد على انتظام مواعيد الدورة الشهرية.

المقدونس والكراوية: يستخدم أحد النوعين في صورة شاي (منقوع) لمساعدة نزول دم الحيض. وذلك بمعدل ٢-٣ فناجين يومياً. ويمكن الاعتماد على كليهما بالتبادل.

متاعب الفم والأسنان

ألم الأسنان:

شاي المريمية: يجهز فنجان شاي من المريمية، ويشرب ببطء على جرعات صغيرة، بحيث يبقى الشاي بالفم لنصف دقيقة على الأقل قبل بلعه.

كمادات البابونج: تُعمل كمادات من شاي البابونج الدافئ على الخد تجاه الضرس المؤلم، مع مراعاة استبدالها بأخرى متى فقدت حرارتها. تساعد هذه الكمادات على تخفيف ألم الضرس وزوال أو تصريف التورم الذي قد يصحبه ويبدو واضحاً على الخد تجاه الضرس المصاب.

زيت القرنفل: هذا له أثر مخدر مما يساعد على وقف الإحساس بألم الضرس... ويمكن استخدام رؤوس القرنفل أو زيت القرنفل لهذا الغرض بنفس الطريقة التي سبق توضيحها.

غرغرة وغسول مطهرة للفم:

المرو (Myrrh): تستخدم خلاصة هذا النبات في عمل غرغرة مطهرة للفم، ومساعدة على التئام الإصابات.

غرغرة الخوخ: يُحضر شاي مركز من الخوخ المقطع، ويستخدم كغسول للفم ثلاث مرات يومياً. يساعد هذا الغسول على تطهير الفم، ومقاومة أي عدوى به.

المسقوطن (Comfrey): وهو عشب معمر يستخدم في صورة شاي لعمل غسول للفم لتطهيره، ولمساعدة التئام أي جروح به... كما يفيد هذا الغسول بعد إجراء خلع لإحدى الأسنان إذ يساعد على تخفيف الألم ومقاومة حدوث نزف أو تورم بعد الخلع.

Goldensel: وهو يستخدم في صورة شاي لتطهير الفم، ومقاومة العدوى. وللحصول على أفضل النتائج يُخلط جزء من هذا الشاي بجزء من شاي المر حيث يعد هذا الخليط من أفضل أنواع الغسول لعلاج متاعب الفم والأسنان بصفة عامة كالتقرحات أو الالتهابات.. كما أنه يساعد على تثبيت الأسنان المخلخلة..

القرنفل أو القرفة: ويستخدمان في عمل غسول مطهر للفم في صورة شاي. (كما سبق التوضيح).

تبييض الأسنان:

رماد الخبز: تُحرق قطعة خبز أو بقسماط على النار حتى تتحول إلى رماد أسود... ثم يُخلط هذا الرماد بكمية قليلة من عسل النحل لعمل عجينة. وتستخدم هذه العجينة في دلك الأسنان المصفرة أو المُبقعة. تعطى هذه الوصفة نتائج باهرة.

الوقاية من تسوس الأسنان

من المعروف أن المداومة على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون هو أساس الوقاية من تسوس الأسنان... ذلك لأن بقايا المأكولات بالفم: المحشورة بين الأسنان، من السكريات والنشويات تجذب إليها البكتيريا(الموجودة بالفم) فتفاعل معها، وتؤدي لخروج أحماض تسبب تآكلا بطبقة المينا(الطبقة الحامية لجسم السن) وبذلك تفسح الطريق لغزو البكتيريا لجسم السن، والتي تُحدث بها تآكلا ونحراً وفجوات(تسوس الأسنان).

مشروب الشاي: وجد أن شرب الشاي يساعد في الحماية من تسوس الأسنان نظراً لأن نبات الشاي يحتوي على مادة(الفلورين) المعروفة بمفعولها المضاد للتسوس، والتي تدخل في تحضير أغلب معاجين الأسنان: ويذكر الباحثون أن الفلورين يتركز سواء في الشاي الأخضر أو الأسود بنسبة تفوق نسبته في الماء.

ومن المحتمل كذلك أن مادة التانين(Tannin) الموجودة بالشاي تقاوم البكتيريا التي تسبب التسوس.

فالنصيحة إذن..

هي أن شرب الشاي يحمي الأسنان من التسوس فهو شراب مفيد للصحة من نواح أخرى عديدة.. ولكن حذار من الشاي المغلي لأن غلي الشاي يحول منافعه لأضرار. **النعناع:** يتركب زيت النعناع أساساً من مادة المنثول(Menthol) المعروفة بتأثيرها المُعطر بالإضافة إلى أنها تقتل أنواعاً كثيرة من البكتيريا، كما تقضي على فيروس هربس(Herpes)

Simplex Virus) المسبب لتقرحات البرد التي تظهر عادة عند زاويتي الفم، والذي يصيب كذلك الأعضاء التناسلية.

وبذلك فإن تناول مشروب النعناع أو إضافة أوراقه إلى مشروب الشاي يُعطر الفم، ويساعد في القضاء على البكتيريا المسببة لتلوث الأسنان. ومن المعروف أن مادة "المنتول" تدخل في تحضير الكثير من معاجين الأسنان وغسولات الفم.

عشب الدغل Chaparral: يُعدُّ هذا العشب من أفضل النباتات التي تحافظ على صحة الفم فهو لا يحمي من التسوس فحسب، وإنما يحافظ كذلك على سلامة اللثة، ويحميها من الأمراض، كما أنه يقاوم ألم الأسنان.

يرجع مفعول النبات إلى مادة (NGDA) التي استخلصها منه الباحثون والتي تتميز بمفعول مطهر يقضي على أنواع البكتيريا المسببة للتسوس.. وفي دراسة قام بها الباحثون ونُشرت في جريدة أبحاث الأسنان (Journal Of Dental Research) اتضح أن استخدام هذا النبات كغسول للفم أدى إلى اختزال فجوات التسوس (النخر) بنسبة ٧٥%.

وبالإضافة إلى ذلك فإن استخدام هذا الغسول يقاوم أمراض اللثة، وهي السبب الشائع لفقد أو تخلخل الأسنان عند كبار السن، وذلك ببساطة لأنه يقضي على بكتيريا الفم التي تهاجم اللثة. ولتحضير الغسول أو الشاي، يضاف ملء ملعقة كبيرة من أوراق النبات المجففة، وتنقع في فنجان ماء مغلي لمدة ساعة. ويمكن استخدام هذا المغلي كغسول أو كشراب يؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين يوميا. ونظراً لمذاقه غير المستحب عادة يمكن تحليته بعسل النحل أو بإضافة كمية من عصير الليمون، أو مزجه مع مشروب الشاي.

العسل الأسود واللب السُّوري: أوضح الباحثون أن كلا النوعين يحتوي على مادة مشابهة تقاوم تسوس الأسنان. ويفضل أخذ العسل الأسود مذاًباً في كوب ماء، أما اللب السوري (بذور نبات تباع الشمس) فيؤكل كما تشاء مع مراعاة نزع القشرة.

الغثيان (الميل للتقيؤ)

الزنجبيل: يُعد شاي الزنجبيل من أفضل مشروبات الأعشاب لمقاومة الغثيان.. ولذلك ينصح بتناوله كمضاد طبيعي للغثيان الذي يشكو منه الحوامل في بداية فترة الحمل، ولتسكين الصداع الذي قد يصاحب الغثيان أحياناً، ينصح بعمل كمادات على الرأس من شاي الزنجبيل.

وفي حالة عدم تقبل مذاق شاي الزنجبيل اللاذع، فإنه يمكن الاستغناء عن تناول الشاي بإضافة كمية قليلة من بودرة الزنجبيل لأي مشروب عُشبي محبب.

الريحان: تساعد رائحة الريحان على مقاومة الغثيان... ولهذا الغرض يمكن الاعتماد على استنشاق رائحة زيت الريحان، أو رائحة الأوراق الطازجة بعد خدشها أو هرسها باليد.
النعناع: يمكن مقاومة الغثيان بتناول فنجان من شاي النعناع المركز، ويمكن إضافة قليل من بودرة الزنجبيل، أو القرنفل للشاي للحصول على نتائج أفضل.
Goldenseal: ويجهز في صورة شاي مُحلّى بعسل النحل لمقاومة الغثيان خاصة عند الحوامل... وينصح بأن تتناوله الحامل على الريق قبل مغادرة الفراش.

متاعب الثدي

التهاب الثدي: وهذا قد يكون بداية لتكوّن خراج بالثدي... كما يظهر أحياناً بين المرضعات ويساعد عليه احتجاز اللبن بالثدي لعدم الإفراغ الكافي للبن من خلال الرضاعة. وتظهر علامات الالتهاب في صورة ألم بالثدي واحمرار بجلده.
ويفيد في علاج هذا الالتهاب عمل كمادات متكررة من منقوع "الخوخ" الطازجة المهروسة.

تصلب الثدي: وهذا من المتاعب الشائعة بين المرضعات لعدم الإفراغ الكافي للبن الثدي. ويفيد في العلاج عمل لبخة للثدي من "أوراق المقدونس" الطازجة المهروسة.
ألم الثدي: لألم الثدي عموماً، يفيد عمل كمادات متكررة من شاي النعناع المركز.

تشقق أو تقرحات حلمة الثدي:

الجزر: لعلاج تشققات الحلمة، يستخدم الجزر النيئ الطازج المشور في عمل لبخة للحلمة.

الحزنبل (أم ألف ورقة): وتستخدم عصارتها أو منقوعه (الشاي) في عمل كمادات لعلاج تقرحات الحلمة.

السمفوطن comfrey: يساعد عمل لبخة من جذور أو أوراق هذا النبات في علاج تقرحات الجسم عموماً بما في ذلك تقرحات الحلمة كما يمكن الاعتماد على المرهم المستحضر منه وله نفس الاسم (غير متوافر بالأسواق العربية).

وفي الطب الشعبي الفرنسي، تستخدم جذور النبات لعلاج تقرحات التهاب الحلمة وذلك بعمل فجوة في الجذر توضع بداخلها الحلمة المصابة.

زبدة الكاكاو أو زيت الزيتون: لعلاج تشققات الحلمة تدهن بصفة متكررة بزبدة الكاكاو، أو بطبقة من زيت الزيتون.

وصفة لعلاج تشققات الحلمة أو تشققات الجلد عموماً:

المكونات:

- ٢ ملعقة زبدة كاكاو.
- ٢ ملعقة زيت جراثومة القمح (أو زيت الزيتون).
- بعض نقاط من زيت البابونج المركز.
- ٦ كبسولات من فيتامين "هـ".

التحضير:

تُسَخَّن زبدة الكاكاو في وعاء صيني بوضعه في حمام ماء... وعندما تذوب تماماً، يبعد الإناء عن النار، ثم يضاف إليه باقي المواد مع التقليب لعمل خليط متجانس. يستخدم الخليط بارداً في دهان مناطق التشققات من الجلد.

إدرار اللبن عند المرضعات

الكروية: تساعد الكروية إلى حد كبير على زيادة إدرار لبن الثدي... ولهذا الغرض يؤخذ شاي الكروية بمعدل ٢-٣ أكواب يومياً ويُحضَّر بطحن أو خدش جذور الكروية ثم إضافة ملء ملعقة صغيرة إلى كل فنجان ماء مغلي، وتقع به لمدة ١٥ دقيقة... كما يمكن الاعتماد على زيت الكروية، وذلك بإضافة بضع نقاط منه لأي مشروب عُشبي مُفضَّل.

الشمر: استخدم الإغريق نبات الشمر بكامله كغذاء صحي... واستخدموا منقوع بذور الشمر كشراب مدر للبن عند الحوامل. وتقول الدراسات الحديثة: إن الشمر يحتوي على مواد لها مفعول مشابه لهرمون الأستروجين، ولذلك يوصف للحالات ضعف إدرار اللبن، وحالات تأخر نزول دم الحيض وكعلاج لمتاعب سن اليأس... ويحضر الشاي بإضافة عدد ١-٢ ملعقة صغيرة من بذور الشمر بعد طحنها بخفة إلى فنجان ماء مغلي وتقع البذور به لمدة ١٠ دقائق، ويُشرب مثل هذا الفنجان مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

الحلبة: تتميز الحلبة بالعديد من الفوائد الصحية خاصة للنساء ومنها أنها من أفضل الأغذية التي تساعد على إدرار اللبن عند المرضعات.

يؤخذ يومياً لعدد ١-٢ فنجان من مغلي الحلبة مع مراعاة أكل البذور. لسان الثور (Borage): هذا العشب ذو الزهور الزرقاء، تتميز أوراقه بمفعول يساعد على زيادة تكوين لبن الثدي، وذلك لتناولها في صورة شاي مركز.

المقدونس: تستخدم لبخة المقدونس لعلاج حالات تصلب الثدي عند الحوامل (أي تراكم اللبن به)... وذلك بعمل عجينة من مفروم الأوراق الطازجة ووضعها على أماكن التصلب... كما يمكن الاعتماد على عمل كمادات من شاي المقدونس المركز.

ماء الشعير وحبّة البركة: يؤخذ ملء ملعقتين من حبّة البركة، وتُطحن جيداً، وتضاف إلى لتر ونصف من ماء الشعير، ثم يُغلى الماء، ويترك ليبرد لمدة ٢٠ دقيقة، ويُشرب منه على فترات متفاوتة طوال اليوم.

شوربة العدس: وهذه من الأغذية المفيدة بوجه عام لصحة الأم لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية، كما أنّها تساعد على زيادة إدرار لبن الثدي.

المريمية "لوقف" إدرار اللبن: في فترة الفطام أو بعد الانتهاء من تغذية الطفل بلبن الثدي والاعتماد على الأغذية الأخرى يمكن مساعدة تخفيف الثدي من اللبن بتناول شاي المريمية.

ألم الثدي قبل الحيض

هذا الألم والذي تعاني منه الفتيات خاصة ينشأ بسبب احتجاز كمية من الماء والملح زائدة على حاجة الجسم مما يُحدث تورماً وألماً بالثديين، وذلك بفعل هرمون الأستروجين... وينبئ على ذلك فإن أفضل طريقة لتجنب حدوث هذا الألم أو التخفيف منه أن تحرص الفتاة على تناول بعض النباتات المعروفة بمفعولها المدر للبول مما يقاوم احتجاز الماء بالجسم والتديسين.. وهذه مثل الكرنب والخس والمقدونس والكرفس... ويمكن الاعتماد على تناول شاي المقدونس بالطريقة التي سبق توضيحها لزيادة إدرار البول... بالإضافة لمراعاة الإقلال من تناول الملح خلال الأيام القليلة السابقة لميعاد الحيض.

مُسكّنات الألم

(انظر أيضاً الجزء الخاص بالتهاب المفاصل)

النعناع البرّي (Catnip): يمتاز هذا النبات بمفعول مهدئ ومسكّن للألم نظراً لتأثيره الملطف للأعصاب. ويُحضّر شاي النعناع البرّي من أعواد النبات وأزهاره، ويؤخذ منه كمية قليلة في الصباح والمساء، أو قبل كل وجبة طعام مباشرة.

اللوز: وجد أن اللوز يحتوي على المادة المماثلة لحمض الساليسليك (Salicylic Acid) وهو المادة الفعّالة الموجودة بالأسبرين ومشتقاته والتي يرجع إليها مفعول الأسبرين كمسكّن للألم.

وبذلك يعتبر اللوز مسكناً طبيعياً للألم لا ينتج عنه أية أضرار جانبية كالتّي تحدث مع تناول الأسبرين... وللانتفاع بهذه الخاصية يجب تناول كمية من اللوز، وليس واحدة أو اثنتين، إذ يقول الباحثون: لكي تحصل على مفعول قرص واحد من الأسبرين عليك بتناول حوالي ١٥ حبة لوز!

مرض النقرس

هذا المرض، والذي يطلق عليه "داء الملوك"، يتعلق أساساً بوجود اضطراب في التمثيل الغذائي (الأبيض) ينتج عنه زيادة في تكوين حامض البولييك (Uric Acid) فتترسب هذه المادة على هيئة أملاح في بعض أنسجة الجسم ومنها المفاصل، خاصة بالإصبع الأكبر للقدم، مما يؤدي إلى التهاب المفصل.. ولذلك يجب على مثل هؤلاء المرضى الإقلال من تناول المأكولات التي تؤدي لتكوين هذا الحامض بالجسم مثل: الكبد والكلاوى والسبانخ والبقول وغيرها.

المقدونس: وجد أن تناول شاي المقدونس بصفة متكررة يساعد على تصريف بللورات حمض اليوريك المترسبة بالمفاصل، خاصة إذا أخذ بالإضافة لعصائر التوت.

الثوم: لقد جاء في الطب الشعبي الروسي، بأن الثوم يعالج مرض النقرس وذلك بأخذ فصّي ثوم يومياً وهذا يساعد في علاج النقرس بصفة عامة وهو أن يتحوّل المريض عن المأكولات الحيوانية إلى الاعتماد على المأكولات النباتية.. أي يكون نباتياً نوعاً ما.

الأناناس: توصف عصائر الأناناس لتخفيف ألم المفاصل الناتج عن الإصابة بالنقرس.

الأنجرة (حشيشة القريص) Nettle: تشير مجموعة من الأبحاث الحديثة التي أجريست في ألمانيا إلى أن تناول عصير أو شاي هذا النبات يخفف الألم المصاحب لمرض النقرس ويعمل على الشفاء من المرض تماماً على المدى البعيد.

الأرق (صعوبة الاستغراق في النوم)

البابونج: يمتاز شاي البابونج بمفعول مهدئ، ولذا ينصح بتناول فنجان من الشاي في المساء للمساعدة على النوم عند من يشكون من الأرق... كما ينصح باستخدام عسل النحل في التحلية خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يضطرون للاستيقاظ من النوم للذهاب إلى الحمام.. حيث أن عسل النحل يساعد على امتصاص الماء، وبذلك فإن تناوله في المساء يقلل من الحاجة إلى التبول أثناء النوم. كما يمكن عمل كمادات من شاي البابونج على الجبهة وهذه تفيد خاصة الأشخاص المتوترين لتساعدهم على النوم.

المريمية والنعناع البري والقرنفل: وهذه الأنواع الثلاثة تمتاز كذلك بمفعول مهدئ، وتؤخذ في صورة شاي قبل النوم.

ويمكن المزج بين هذه الأنواع المختلفة في عمل الشاي.

الإقلاع عن عادة التدخين

البابونج: وجد أن الاعتماد على مضغ زهور البابونج من وقت لآخر يقاوم الرغبة في التدخين.

نبات الجنطيانا (العُشبة المُرّة) Gentian: وهذا النبات تستخرج منه صبغة الجنطيانا الشهيرة... وقد وجد أن مضغ جذوره يقاوم الرغبة في التدخين.
الرب سوس: إن تكرار مص الرب سوس يجعل مذاق دخان السجائر غير مقبول بالفم.
عصائر الموالح: وجد من خلال الدراسات أن تناول عصائر الموالح خاصة البرتقال يقاوم الرغبة في التدخين عند بعض الأشخاص.
المنوليا (المغوليا): في الطب الشعبي الصيني يستخدم شاي هذا النبات لعلاج عادة التدخين.

البردقوش (المردقوش): تناول شاي البردقوش يسبب جفافاً بالحلق ويجعل المدخن لا يتحمل رائحة دخان السجائر أو مرور الدخان داخل الفم.. ويُنصح المدخنون بتناول فنجان من شاي البردقوش صباحاً وفي الوقت الذي اعتاد فيه المدخن على تدخين أول سيجارة.. وكذلك يؤخذ نصف فنجان من الشاي أثناء اليوم عند الرغبة الملحة للتدخين.
حمامات البخار والسونا: يساعد عمل حمامات البخار والسونا بصفة متكررة على تخليص الجسم من مادة النيكوتين التي اعتاد عليها. كما ينصح بشرب كميات كبيرة من الماء لتنقية الدم من النيكوتين.

التهاب الحلق أو اللوزتين

(انظر أيضاً متاعب الفم)

المريمية: يُشرب شاي المريمية عدة مرات لتلطيف احتقان الزور.. كما ينصح بعمل حمام بخار للوجه مضافاً إليه ماء فنجان من شاي المريمية إذ يساعد على تسليك الأنف والممرات الهوائية التي قد تسدّ بالإفرازات المخاطية... كما في حالة احتقان الزور المصاحب لـتلات الرد أو الإنفلونزا..

كمادات الحلق: تستخدم كمادات حل التفاح مباشرة على أعلى العنق لتخفيف التهاب أو تقرحات الحلق ويراعي أن تستخدم قطعة صوف في عمل هذه الكمادات لتدفئة المنطقة.
عصير جذور اللفت: خذ كمية من جذور اللفت، وقشرها ثم اعصرها، وتناول من هذا العصير الناتج ملعقة صغيرة كل نصف ساعة مع مراعاة التأني في بلع العصير بحيث يلامس الحلق بضعة دقائق.

غرغرة الحلق أو الملح: يمكن تجهيز غرغرة طبيعية لتخفيف احتقان الحلق وذلك من ملح الطعام بإضافة ملعقة كبيرة من الملح إلى فنجان ماء دافئ... أو من خل التفاح بإضافة ملعقتين كبيرتين إلى فنجان ماء دافئ. وتستخدم الغرغرة ثلاث مرات يومياً..

الضعف وتقص الحيوية

تتميز بعض الأعشاب بمفعول مقو ومنشط للجسم (Tonic Herbs) وبذلك فهي تفيد خاصة الأشخاص الذين يعانون من الفتور ونقص الطاقة والحياة.

الشطة: أضف كمية قليلة من الشطة للمأكولات أو لأي مشروب عشبي أو للحساء.

عصير الجزر: وهذا من أفضل العصائر المقوية والمنظفة لأجهزة الجسم.

الريحان: يعتبر شاي الريحان شراباً ممتازاً لأجهزة الجسم.

الينسون: وهذا مقو ممتاز للجسم سواء في صورة شراب أو زيت.. ويراعي عند تحضير

شاي الينسون ضرورة طحن البذور أولاً قبل نقعها بالماء وذلك لاستخراج الزيت الفعّال بالبذور.

البرسيم الحجازي: يمتاز هذا النبات باحتوائه على نسبة مرتفعة من الفيتامينات والمعادن

مما يجعله مقوياً ممتازاً للجسم، ولذلك يوصي بتناوله أثناء فترة الحمل، كما أنه يعمل على

تخليص الجسم من الحموضة الزائدة والتي تساعد على الإصابة بالأمراض.. وهذه تنشأ من

عادات غذائية خاطئة كثيرة، كالإفراط في تناول اللحوم أو المخلبات أو الأغذية المحفوظة

وكذلك بسبب التدخين أو الإفراط في تناول القهوة.. أي أنها تنشأ بصفة عامة بسبب قلة

الغذاء اليومي من الخضراوات والفواكه الطازجة النيئة.

ويستخدم البرسيم الحجازي في صورة شاي يُحضّر من الأوراق، أو بأكل الأوراق

نفسها... كما يمكن الاعتماد على كبسولات البرسيم (متوافرة بالأسواق الغربية) وينصح

بتحلية شاي البرسيم بإضافة عسل النحل، وينصح كذلك بخلطه بكمية من قشر الليمون أو

البرتقال لزيادة المفعول المقو.

حشيشة الملائكة (Angelica): وتستخدم في صورة شاي مُحلّى بعسل النحل كغذاء

مقو للجسم.. كما يمكن الاعتماد على الحلوى المصنّعة من هذا النوع من الحشائش وهي

لذيذة الطعم، ومفيدة كذلك الجهاز الهضمي (متوافرة بالأسواق الغربية).

النعناع: تفيد أوراق النعناع الطازجة في تنشيط الجسم وتدفتته وهي كذلك مفيدة جداً

للجهازين الهضمي والعصبي.

عصير التوت: ويفيد كمقو لأجهزة الجسم، ويفيد شاي أوراق التوت خاصة لصحة

المرأة أثناء الحمل.

أبو خنجر (الكرسون المائي) Watercress: تتميز أوراق هذا النبات بمفعول مقاوم

للحساسية، كما أنها تفيد كمقو عام للجسم.

تؤكل الأوراق الطازجة أو تضاف إلى السلطة الخضراء.

الزنجبيل: يساعد تناول شاي الزنجبيل على تنشيط الجسم وزيادة إفراز الغدد، واكتساب الطاقة والحوية.

دوالي الساقين

الشطة الحمراء: من الخصائص الفريدة للشطة الحمراء (الفلفل الأحمر الحار) أن لها مفعولاً مقوياً لجلدان الأوردة ومقاوماً لضعفها أو تعرجها (الدوالي) فتضاف كمية من الشطة للغذاء اليومي، وكذلك تضاف للمشروبات.. أو يمكن تناولها مع الماء بالطريقة التي سبق توضيحها.

حشيشة الذهب (الأقحوان الأصفر) Marigold: هذه الحشيشة تساعد في علاج دوالي الساقين والوقاية من الإصابة بها... وتؤخذ بطرق مختلفة يفضل الجمع بينها... مثل عمل حمام ماء مضافاً إليه شاي من بتلات النبات (أوراق الزهور).. أو عمل كمادات من شاي البتلات على العروق الممتدة المتعرجة (الدوالي).. أو شرب شاي الأوراق.

حشيشة الدود (Tansy): هذه تضاف إلى الطعام لتطيبه.. كما يستخدم شاي الحشيشة في صورة كمادات للمساعدة على زوال الدوالي، ويراعي استخدام هذه الكمادات دافئة، وربطها في المكان بقطعة صوف، مع استبدالها بأخرى من وقت لآخر متى فقدت حرارتها.

كمادات الخل: في الطب الشعب الأوروبي، يستخدم خل التفاح في عمل كمادات لدوالي الساقين.. ويذكر أن الاستمرار على هذا العلاج لمدة شهر يؤدي إلى انكماش الدوالي واختفائها بدرجة كبيرة. ولهذا الغرض، تُبلل قطعة شاش طبي بخل التفاح، وتوضع على الوريد المنتفخ، وتربط بضمادة، ويسترخي المريض لمدة نصف ساعة مع إراحة الساق في وضع مرتفع عن مستوى القلب. يكرر هذا العلاج مرة في الصباح وأخرى في المساء. بالإضافة لذلك ينصح بتناول ملعقتين من خل التفاح في فنجان ماء دافئ مرة واحدة يومياً.

أمراض الحساسية

الحساسية.. لها صور مختلفة مثل الحساسية الصدرية (الربو) والحساسية الأنفية، والحساسية الجلدية.. ووجد أن بعض الأعشاب تزيد من كفاءة الجهاز المناعي مما يقاوم ظهور أعراض الحساسية.

للحساسية عموماً:

عرق السوس: تُقطع كمية من جذور عرق السوس على أجزاء صغيرة، وتُغلى في الماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يُصفى هذا المغلي، ويعبأ في زجاجة. ويؤخذ منه ملعقة كبيرة كل وجبة طعام يوماً بعد الآخر لمدة ٦ أيام.

أبو خنجر (الكرسون المائي): هذا النوع من النباتات غني بالفيتامينات وله تأثير مقاوم للحساسية... وأفضل طريقة لتناوله هي إضافته إلى السلطة الخضراء.

الموز: أثبتت الدراسات أن فاكهة الموز تحتوي على مواد فعالة مقاومة لأمراض الحساسية.. وذلك على الرغم من أنه يسبب حساسية عند بعض الأشخاص.. ولعل ذلك يتفق مع طريقة المعالجة المثلية... أي علاج المثل بالمثل.

المقدونس: انظر فوائد المقدونس في علاج الحساسية.

الحساسية الأنفية: يوصى بتناول العسل وشمع العسل ثلاثة أيام في الأسبوع ولعدة أسابيع

قبل نوبات الحساسية التي كثيراً ما تحدث مع تغير الفصول.

احرص على تناول الثوم يومياً.. وبعض الأطباء ينصح بتناول كبسولات خلاصة الثوم

بمعدل ٦ كبسولات يومياً.

الحساسية الصدرية: (انظر كذلك: السعال والتهاب الشعب والربو الشعبي).

يؤخذ مءء ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة على الريق يومياً.. مع الامتناع عن الطعام

والشراب لمدة ساعتين.

يُضاف مقدار بسيط من بودرة جذور الجنسنج على أي مشروب عُشبي مفضل

كالينسون أو النعناع.

الحساسية الجلدية (كالارتيكاريا) :

نبات الصبّار: تقطع ورقة من نبات الصبار بالمثل لاستخراج العصارة منها، وتستخدم

في دهان الجلد المصاب... أو يمكن الاعتماد على المراهم المستحضرة من نبات الصبّار.

طحين الشوفان: تضاف كمية من طحين الشوفان لماء الحمام لتخفيف الحكّة (الهرش).

التوت الأسود: يستخدم شاي أوراق التوت الأسود كدهان موضعي لمناطق الحساسية

أو الانتهاب الجلدي (الكزيم).

الأنيميا (فقر الدم)

يُشرب يومياً ربع فنجان من عصير البنجر مضافاً إليه كمية من عصير الجزر الطازج

(يعتبر البنجر من أغنى مصادر الحديد).

التبول في الفراش أو الكوابيس

البردقوش (المردقوش): يساعد تناول شاي نبات البردقوش على علاج مشكلة التبول

الليالي في الفراش.. كما أنه يفيد لمن يعانون من الكوابيس.

آذان الدُّب (Mullein): يضاف خمس نقاط من زيت زهور هذا النبات إلى ملء ملعقة صغيرة ماء بارد... ويؤخذ مصّل هذا الشراب أربع مرات يومياً للوقاية من التبول في الفراش أو الكوابيس.

الإيباريكوم (عُشبة سان جون): يؤخذ منقوع هذا النبات كعلاج للكوابيس والتبول الليلي، ويحضر بإضافة حوالي ٢٨ جراماً (أوقية) من زهور النبات إلى حوالي نصف لتر ماء مغلي.

الدمامل والخرايج

(انظر كذلك: الأعشاب المطهّرة)

الكرب: تستخدم أوراق الكرب البيضاء الطازجة الدافئة في عمل لبخة لمكان الإصابة. يمتاز نبات الكرب بقابليته للصدید.. أي يعمل على امتصاصه، بالإضافة لاحتوائه على مسادة مضادة للفطريات تسمى: راين (Rapine) والتي توجد في الأوراق.

تستبدل الأوراق بأخرى دافئة بعد فقد حرارتها أو بعد تشبعها بالصدید. التين: تُقطع ثمرة تين وتستخدم دافئة بوضع سطحها الداخلي على مكان الخراج.. ويستخدم التين كلبخة في علاج خرايج اللثة على وجه الخصوص.

العسل: يحتوي عسل النحل على مضادات حيوية طبيعية، ولذلك استخدم منذ زمن بعيد في علاج الخرايج والجروح المتقيحة.

يخلط العسل بكمية بسيطة من الدقيق، ويستخدم في عمل لبخة للخراج.. تساعد هذه اللبخة على ظهور "الرأس" وبالتالي نزع الصدید إلى الخارج.

البصل: تُقطع بصلة إلى نصفين وتستخدم في عمل لبخة بملامسة سطحها الداخلي لمكان الإصابة. وعندما يبدأ خروج الصدید يُغسل مكان الإصابة بعصير البصل والماء.

الخوخ: يُعمل منقوع مركز من الخوخ في الماء، وذلك بوضع ثمّرتين مُخرطتين من الخوخ في فنجان ماء مغلي، ثم يُغطى الفنجان، ويترك لمدة ١٠ دقائق، يستخدم هذا المنقوع في عمل كمادات للدمل أو الخراج. كما يُشرب منقوع الخوخ لمفعوله المنظف للجسم.

الفجل: من الصفات الأوروبية الشائعة، عمل لبخة للخراج باستخدام شرائح من جذور الفجل.

شجرة الدرّدار (Elm): يمتاز لحاء هذه الشجرة بأن له مفعولاً شافياً إذا ما استخدم في صورة كمادات لعلاج الخرايج أو الجروح المتقيحة. تُخلط كمية من بودرة اللحاء بالماء لعمل عجينة تستخدم كعلاج موضعي للخرايج. وهذه من الصفات الشائعة بين الهنود الحمر.

الزعتر: يُحضر شاي مركز من الزعتر (ملعقتان كبيرتان لكل فنجان ماء مغلي)...
ويستخدم هذا المنقوع في عمل كمادات للخراج أو للجرح المتقيح... كما تساعد هذه
الكمادات على تخفيف التورّمات.

نزلات البرد

يفيد عمل حمامات ماء ساخن، وحمامات ماء للقدمين مع إضافة كمية من المستاردة...
بالإضافة لتناول مشروبات الأعشاب التالية. وذلك لمساعدة الجسم على التخلص من سموم
المرض.

الينسون: وهو يفيد خاصة في علاج نزلات البرد عند الأطفال، ويستخدم في صورة
شاي مخفف يحضر بمعدل حوالي ٣٠ جراماً من البذور المطحونة أو المخدوشة لكل فنجان
ماء مغلي.

ماء الشعير: يُغسل مقدار بسيط من الشعير (حوالي ٦٠ جراماً)... ثم يُغلى في حوالي
نصف لتر ماء... ثم يُستغنى عن ماء المغلي، ويعاد غلي الشعير في حوالي ٢ لتر ماء مع إضافة
قشرة ليمونة نظيفة للماء، ويستمر الغليان حتى تختزل نصف كمية الماء تقريباً، ثم يُصفى
المغلي، ويضاف إليه مقدار من عسل النحل (حوالي ٦٠ جراماً). ويستخدم هذا الخليط الناتج
بجرعات متكررة كعلاج البرد.

الشطة (الفلفل الأحمر الحار): تستخدم الشطة كعلاج لنزلات البرد بإضافة مقدار بسيط
منها إلى مشروبات الأعشاب الشائعة المفيدة في علاج البرد مثل الينسون أو النعناع (استعن
كذلك بالوصفة السابقة لعلاج نزلات البرد بالاعتماد على الشطة).

القرفة: القرفة مشروب مفيد للوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا وكذلك لعلاج هذه
الحالات في بدايتها... وقد سبق عرض وصفات من القرفة لعلاج نزلات البرد.

الثوم: يضاف الثوم النيئ للسَّلطة الخضراء مع البصل وزيت نباتي (مثل زيت عباد
الشمس) وعصير الليمون... ويوصي بتناول مثل هذا الطبق عند بداية قدوم نزلة البرد
ليساعد على إجهاضها.

في حالات ظهور أعراض البرد بوضوح كارتفاع درجة الحرارة والرشح والميل إلى
القيء... ينصح بعمل غسل للأعضاء بحقنة شرجية من الثوم لمساعدة خفض درجة الحرارة،
وذلك بمرس فصين أو ثلاثة من الثوم في مقدار بسيط من الماء، ثم إضافة هذا المهرّوس إلى
حوالي نصف لتر ماء، ويستخدم في عمل حقنة شرجية.
يحتوي العسل على مضادات حيوية طبيعية تقاوم العدوى.

العسل: يضاف العسل لعصير الليمون المخفف (الليمونادة) الدافئ لعلاج أعراض البرد أو السعال.. كما يمكن إضافة ملعقة عسل إلى مشروبات الأعشاب المختلفة.

يحتوي العسل على مضادات حيوية طبيعية تقاوم العدوى.

الليمون: يعتبر عصير الليمون من أفضل الأدوية الطبيعية التي تعمل على مقاومة الإصابة بترلات البرد، وتخليص الجسم من سموم المرض.. ولذلك ينصح بالاعتماد على تناول الليمونادة الدافئة أو المحلاة بعسل النحل.

النعناع: يُشرب شاي النعناع الدافئ طوال فترة الإصابة لتخفيف أعراض البرد.. كما ينصح بتناول فنجان شاي نعناع دافئ قبل النوم بعد عمل حمام ماء دافئ.

الحزنبيل (ألم ألف ورقة): يساعد هذا النوع من الحشائش على تخفيف أعراض البرد... ويمكن تناوله في صورة شاي يحضر من الأوراق المجففة للنبات.. كما يمكن مزج هذا الشاي بمشروبات أخرى من الأعشاب كالنعناع.

الشيح (Worm Wood): تفيد هذه الوصفة التالية التي تعتمد على نبات الشيح في الشفاء السريع من نزلات البرد.

المكونات:

- ملء حفنة يد من الشيح.
- ملء حفنة يد من بودرة عرق السوس.
- ملء حفنة يد من نبات لباب المحوس (إن وجد). - نصف لتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال:

تُنقع الأعشاب بالماء المغلي لمدة نصف ساعة.. ويؤخذ من هذا المنقوع ملعقة كبيرة كل نصف ساعة، أو يؤخذ المنقوع على جرعات بسيطة صباحاً ومساءً. ويذكر أن هذه الوصفة تحقق الشفاء خلال يومين.

زيت الكافور: مع انتشار الإصابة بترلات البرد والإنفلونزا في فصل الشتاء، ينصح بتناول زيت الكافور للوقاية من الإصابة خاصة بالنسبة للمعرضين للعدوى أو ذوي المقاومة الضعيفة. كما أنه يفيد في القضاء على العدوى في بدايتها. ويستعمل الزيت، بتناول ملعقة صغيرة يومياً مع مراعاة التأني في بلعها بحيث يبقى الزيت بالفم حوالي ١٠ دقائق (ترجع هذه الوصفة إلى قدماء المصريين).

الزنجبيل: وهو يعد من أفضل المشروبات للسيطرة على نزلات البرد أو الإنفلونزا، ويؤخذ في صورة شاي أو تضاف بودرته إلى أي مشروب عُشبي مفضل، أو يُعمل خليط من شاي الزنجبيل وشاي القرفة.

منقوع البصل: تُحَرِّط بصلية متوسطة الحجم إلى شرائح.. وتنقع الشرائح بفنجان مساء مغلي لبضع دقائق ويؤخذ منه جرعات صغيرة متتالية من هذا المغلي على مدار اليوم. ويقال كذلك، إن وضع شرائح البصل النيء داخل الجورب أثناء النوم يخلص الجسم من العدوى والسخونة بحلول الصباح!

جذور الفجل: وهي مفيدة جداً في طرد المخاط الزائد المصاحب للعدوى وفي تسليك الأنف المسدود بالإفرازات... كما سبق التوضيح.

السعال - النزلات الشعبية

الربو الشعبي

شراب اللوز: تُطحن بضع حبات من اللوز لعمل بودرة، ثم تُقَلَّب البودرة في فنجان ماء بارد.

يعتبر هذا المشروب مغذياً للغاية، كما أنه يعمل على تطرية المخاط (البلغم) وبالتالي يُسهِّل طرده للخارج.

خلاصة الجاوا (Penzoin Tincture): هذا دواء طبيعي يستخرج من لحاء هذه الشجرة (الجاوا) وهو يساعد على تخفيف متاعب الجهاز التنفسي بوجه عام، خاصة حالات التهاب الحنجرة المصحوبة بضعف القدرة على التنفس (الْحَنَاق).. ويستخدم هذا الدواء بإضافة مقدار بسيط من هذه الخلاصة إلى وعاء ماء مغلي، ويقوم المريض باستنشاق البخار المتصاعد مسن الإناء والمحمل بمادة الدواء (متوافر بالصيدليات ومحلات العطارة).

زيت الكافور: تستخدم كمية من زيت الكافور في عمل تدليك للصدر، فذلك يقاوم ألم الصدر، ويشعر المريض بالارتياح، ويُحسن القدرة على التنفس.

الثوم: يفيد تناول الثوم النيء في تخفيف السعال.. وفي الطب الشعبي الروسي يُعالج السعال الديكي بدهان العمود الفقري بعصير الثوم.

العسل: تُشرب ليمونادة مُحلَّاة بالعسل... كما يمكن إضافة العسل لأي مشروب عُشبي مثل شاي النعناع أو الينسون.

عصير اللفت مع العسل: تُقشر ثمرة لفت، ثم تقطع إلى شرائح صغيرة، وتُغطى هذه الشرائح بعسل النحل، وتترك بضع ساعات ثم يصفى هذا الخليط للحصول على عسل النحل الممزوج بعصارة اللفت، ويؤخذ من هذا الخليط ملعقة كبيرة عند نوبة السعال.

عرق السوس: تضاف كمية من بودرة العرقسوس (مطحون الجذور) إلى مشروبات الأعشاب.. كما يمكن الاعتماد على شاي العرقسوس.. وهو يحضّر بتقاع كمية من الجذور في الماء المغلي لعدة ساعات، ويؤخذ ملء فنجان من هذا المنقوع يومياً.

الموستاردة: تستخدم بودرة بذور الموستاردة مع الماء الدافئ في عمل كمادات للصدر،
فذلك يساعد على تصريف احتقان الشعب الهوائية والرتتين.
ولزيادة هذا المفعول، يُعمل كذلك حمام دافئ للقدمين مضافاً إليه كمية من بودرة
الموستاردة.

شوربة البصل: تُسلق بصلة مُقطّعة (يفضل الاعتماد على البصل الأحمر) في ماء بارد
وتضاف إليه كمية مناسبة من الملح وأخرى من الزبد.. ثم يُشرب هذا الحساء دافئاً مع
أكل البصل.

يساعد هذا الحساء على تلطيف التهاب الأغشية المخاطية.. كما أنه يزيد عرق
الجسم مما يساعده على التخلص من سموم المرض.

الوسادة الشافية للربو: في الطب الشعبي الغربي، يستخدم قشر شجرة الصنوبر في
عمل وسادة لمريض الربو، ويذكر أن النوم على مثل هذه الوسادة يساعد المريض على
مقاومة نوبات الربو.

النعناع: يساعد شاي النعناع على تلطيف السعال... كما يمكن الاعتماد على زيت
النعناع، ولذلك لما له من مفعول قوي، حيث يضاف عدد ٨-١٠ نقاط من الزيت إلى
فنجان ماء ساخن ويشرب مثل هذا الفنجان كملطف لنوبات السعال.

زيت البتول (Wintergreen Oil): يساعد تناول بضع نقاط من هذا الزيت في كوب ماء
على تلطيف احتقان الصدر، ومساعدة التنفس.

لعلاج الإمبرما (انتفاخ الرئة): هذه من الأمراض المزمنة التي تصيب عادة المدخنين...
وهناك وصفة فعالة لتخفيف هذه الحالة والتغلب على صعوبة التنفس المصاحبة لها... وهي:
إضافة ٥ نقاط من زيت الينسون إلى نصف ملعقة من عسل النحل... ويؤخذ هذا العلاج
ثلاث مرات يومياً قبل الأكل بنصف ساعة.

(انظر كذلك الأعشاب الخاصة بعلاج نزلات البرد).

التهاب المثانة البولية

(حرقان البول)

الثوم: يساعد تناول الثوم النيء على مقاومة العدوى بصفة عامة وخاصة العدوى
الفطرية، بما في ذلك عدوى المثانة البولية والتي تتميز بحرقان البول، وزيادة الرغبة في التبول،
مع خروج البول بكميات ضئيلة.

وهذه الوصفة تفيد خاصة مرضى السكر لزيادة فرصة تعرضهم للإصابة بعدوى المثانة البولية، فعليهم أن يُقبلوا على تناول الثوم النيئ للوقاية من العدوى، ولا شك في أن للثوم كذلك فوائد أخرى كثيرة قد سبق توضيحها من قبل.

عصير التوت: يساعد تناول هذا العصير بكميات وفيرة على زوال التهاب المثانة البولية.. وأفضل أنواعه هو التوت البرّي.

خل التفاح: للوقاية من التهاب الكُلية أو المثانة البولية والمساعدة على الشفاء منها ينصح بتناول خل التفاح بالطريقة التالية: يؤخذ ملعقتان كبيرتان من خل التفاح في كوب ماء قبل الإفطار أو قبل العشاء ولمدة يومين ثم راحة لمدة ٤ أيام ثم يكرر تناول الخل لمدة يومين ثم راحة لمدة ٤ أيام وهكذا.

الإسهال

ماء الشعير: يعتبر ماء الشعير من أفضل العلاجات لإسهال الأطفال خاصة. **جوزة الطيب:** يضاف ٨\١ ملعقة من جوزة الطيب المطحونة على أي مشروب عشبي مثل النعناع.

النعناع: يستخدم شاي النعناع كملطف لاضطراب الهضم عموماً، ومضاد للتقلصات والإسهال. ولعلاج الإسهال عند الأطفال يمكن تجربة هذه الوصفة الفعالة: تؤخذ كمية من أوراق النعناع الطازجة بما يعادل ملء حفنة يد تقريباً، وتخلط مع ملء ملعقة كبيرة من الماء، وتُهرس لعمل عجينة، وتستخدم كلبخة توضع حول منطقة السرة.

الأرز: يساعد تناول الأرز المطبوخ على وقف حالات الإسهال العصبي... أي الناتج عن اضطراب الحالة النفسية.

أوراق التوت: يستخدم منقوع أوراق التوت كعلاج فعّال لحالات الإسهال. وذلك بنقع كمية من الأوراق في فنجان ماء مغلي لمدة دقيقة.. ثم تناول هذا الفنجان على جرعات متتالية.

حشيشة الغافلة (أبو باطريوس): يستخدم شاي هذا النبات كمشروب تقليدي في فرنسا.. وهو يمتاز بمفعول مقاوم للإسهال.

عُسر الهضم والانتفاخ

الشطة: تعتبر الشطة (الفلفل الأحمر الحار) من أفضل ما يساعد على انتظام هضم الطعام- كما سبق التوضيح- كما أنه لا ينتج عنها أي أضرار ببطانة المعدة أو الأمعاء على عكس ما يعتقد البعض.

يمكن إضافة الشطة إلى الطعام أو الحساء، كما يمكن تناولها مع كوب ماء بعد وجبة الطعام- كما سبق التوضيح.

الكرابوية: يحضر شاي من بذور الكرابوية المطحونة أو المخدوشة لمساعدة الهضم، ومقاومة الانتفاخ.

الينسون: يحضر شاي من بذور الينسون لمساعدة الهضم.

القنطاريون (Centaury): يوصف تناول جذور هذا النبات في صورة منقوع كعلاج فعال لحرقان القلب.. أو حرقان فم المعدة الذي ينتشر إلى خلف الصدر، ويصاحب عادة حالات عسر الهضم.

البابونج: يستخدم البابونج لمقاومة المغص الذي يصاحب عادة عسر الهضم أو الانتفاخ.. ويمكن استخدامه في صورة شاي، أو عن طريق حقنة شرجية، أو بعمل كمادات من شاي البابونج على البطن.

الكزبرة: تساعد إضافة بذور الكزبرة إلى الطعام أثناء الطبخ على مقاومة الشكوى من عسر الهضم والانتفاخ.. كما يمكن إضافة بودرة الكزبرة (مطحون البذور) إلى مشروبات الأعشاب كالنعناع.

الكمون: تساعد إضافة الكمون إلى المأكولات على تجنب عسر الهضم.. كما يفيد تناوله في صورة شاي مع أعشاب أخرى كالنعناع كمضاد للتقلصات.

الشمرو: يستخدم شاي (منقوع) الشمرو كعلاج فعال لمغص البطن، واضطرابات الهضم سواء عند الأطفال أو الكبار.

الشبت (Dill): وهو من الأعشاب الفعالة لعلاج حالات الانتفاخ والمغص الذي قد يصحبها.. فتشير الدراسات الحديثة إلى أن الشبت يقاوم بجدارة تكون غازات الأمعاء (Antifoaming).. بالإضافة إلى أنه يساعد على هضم الطعام، وعلى استرخاء العضلات الملساء للجهاز الهضمي والتي يؤدي تقلصها إلى الشكوى من المغص.

ولذلك ينصح بإضافة الشبت للمأكولات كغذاء صحي علاوة على مذاقه المستحب. ولعلاج حالات الانتفاخ أو المغص، يستخدم الشبت في صورة شاي يحضر من البذور، وذلك بإضافة ملعقتين صغيرتين من البذور المخدوشة أو المطحونة بخفة إلى فنجان ماء مغلي، وتقع به لمدة ١٠ دقائق.. ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يومياً.

ولعلاج المغص أو الانتفاخ عند الأطفال، يعطى شاي الشبت مخففاً، وليكن ذلك بمعدل ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان ماء مغلي. ويراعي تصفية الشاي جيداً، ويقدم للطفل على جرعات بسيطة متتالية.

الزنجبيل: من الوصفات الهندية الشائعة، إعطاء شاي الزنجبيل بدلاً من تناول الشاي التقليدي.. وهو بصفة عامة يمتاز بتأثير منشط مما يجعله مناسباً لتخفيف حالات المغص كما أنه يساعد على طرد الريح وبذلك يفيد في حالات الانتفاخ.

جوزة الطيب: يضاف مقدار بسيط من جوزة الطيب إلى أي شاي عشبي مناسب مثل النعناع.

النعناع: يساعد شاي النعناع أو استعمال زيت النعناع في انتظام عملية الهضم، وعلاج الانتفاخ.

الخل: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من خل التفاح في كوب ماء لمقاومة عسر الهضم وحرقان القلب، وفي حالة استجابة المريض السريعة للعلاج بالخل فإن ذلك يعني أنه يعاني من نقص بالحامض المعدي اللازم لعملية الهضم.

كما يمكن إضافة العسل إلى الخل بمعدل ملعقة واحدة من كل منهما تضاف إلى فنجان ماء... ويؤخذ هذا الشراب من مرة واحدة إلى عدة مرات توازن الجسم.

عصير البطاطس: لعلاج حرقان القلب أو الحموضة الزائدة.. تُقطع ثمرة بطاطس إلى شرائح رقيقة، ثم تعصر الشرائح، وتؤخذ ملعقة من العصير الناتج وتضاف إلى نصف كوب ماء دافئ، ثم يُشرب ببطء.

ألم الأذن

يجب أن تُفحص حالات ألم الأذن بمعرفة الطبيب المتخصص لتفادي الإصابة بمضاعفات، وخاصة في حالات ألم الأذن بين الأطفال، والتي قد تشير إلى وجود التهاب بالأذن الوسطى.

وهذه بعض الوصفات المساعدة على تخفيف ألم الأذن بصفة عامة:

البصل: تُقطع بصلة كبيرة إلى نصفين، وتُشوى على النار، ثم يوضع أحد النصفين دافئاً تجاه الأذن لتخفيف الألم، ونزح الإفرازات منها.

الثوم: لعلاج التهاب قناة الأذن، يُقشر فص ثوم، ويُقطع بحيث يمكن وضعه بفتحة الأذن الخارجية كأنه سدادة للأذن.

البابونج: تُنقع زهور البابونج في ماء مغلي، ثم تستخدم وهي دافئة في عمل كمادات للأذن المؤلمة.

الزنجبيل: يمتاز الزنجبيل بمفعول مضاد للبكتيريا.. وفي الطب الشعبي الهندي، تستخدم الجذور بعد تقطيعها وطبخها في الماء في عمل كمادات للأذن.

آذان الدُّب: تمتاز زهور هذا العشب باحتوائها على زيت فعّال في تخفيف ألم الأذن الداخلي أو الخارجي وفي علاج أكرزما الأذن.

تنقع الزهور في كمية من الزيت النباتي في ضوء الشمس لمدة ٢١ يوماً، ثم يعصر الزيت منها، ثم يُعاد وضع زهور جديدة وتكرر العملية للحصول على كمية أكبر من الزيت. ويستخدم الزيت الناتج في عمل كمادات للأذن.

(يُباع هذا الزيت جاهزاً للاستعمال في بعض الصيدليات الغربية المتخصصة في إنتاج أدوية المعالجة المثلية (Homoeopathy).

الحزنبل (أم ألف ورقة) Yarrow: في الطب الشعبي الهندي، يستخدم منقوع هذا النبات بأكمله كدواء لألم الأذن، ويستخدم في صورة نقط. للأذن.

متاعب العينين

التفاح: تشوى ثمرة تفاح في الفرن، ويستخدم اللبُ دافئاً في عمل كمادات للعين لتخفيف التهاب أو لإزالة الإجهاد عنها.

الكرنب: استخدم الإغريق عصارة الكرنب الأبيض الطازج مع مقدار بسيط من عسل النحل في علاج التهاب العين المصحوبة بإفرازات أو تدميع.

ولا يزال يستخدم حتى الآن بعض الوصفات من الكرنب لعلاج التهابات العين. ففي حالة التهاب العين عند الأطفال المصحوب بإفرازات أو تدميع ينصح بغسل العين بماء دافئ كل نصف ساعة، ثم عمل كمادات للعين من أوراق الكرنب البيضاء الطرية.. وهذا العلاج يؤدي إلى زيادة خروج الإفرازات مما يساعد على تصريف العدوى وزوال التهاب خلال بضعة أيام.

لسان الثور (Porage): هذا نبات أزرق الزهر يتميز بمفعول مُلطّف لالتهاب العينين، ومقو للوقاية. تؤكل أوراق النبات مع السلطة الخضراء ويُؤخذ منه منقوع مركز لتقوية العينين.

البابونج: يستخدم شاي البابونج في صور مختلفة لتلطيف التهابات أو ألم العين... فيؤخذ في صورة شاي.. أو يُعمل من الشاي كمادات للعين... أو يستخدم الشاي النقي في عمل شطف للعينين.

الخيار: تُعمل كمادات للعينين باستخدام شرائح الخيار الطازجة الباردة كعلاج للسعال السوداء التي تحيط بالعينين، وكعلاج ملطّف لألم العين أو العين المُجهدة عموماً.

الشمرو: لغسل العينين وتلطيف الألم والالتهاب، يضاف نصف ملعقة صغيرة من بودرة الشمرو(مطحون البذور) إلى حوالي ١٠٠ جرام من الماء البارد النقي.. ثم يصفى الماء جيداً، ويستخدم هذا المنقوع في عمل غسل للعينين.

ماء الورد: من أبسط الوسائل الطبيعية لتلطيف التهاب العينين استخدام ماء الورد في عمل كمادات للعينين، حيث أنه يتميز بمفعول قوي كملطف للعينين.

الزعرتر: جاء في الطب الشعبي الإغريقي، أن إضافة الزعرتر إلى الطعام يساعد على تقوية الرؤية وعلاج العتامات.. فلا مانع من التجربة.

بُندق الساحرة: تستخدم كمادات من شاي هذا النبات لعلاج احمرار العينين أو التهابهما.. ويراعي استعمال الكمادات أثناء تغميض العينين.

الحزنبل: في الطب الشعبي الهندي القديم، يستخدم شاي أو أوراق أو زهور هذا النبات في عمل غسيل للعين المتهبة.

حشيشة الدود(Tansu): هذا النوع من الحشائش يمكن إضافته للطعام لتحسين المذاق.. وقد وجد كذلك أن عمل كمادات للعينين من شاي هذا النبات يساعد على زوال الإصابة بدمل العين وتلطيف الالتهابات.

تقرّحات البرد(الإصابة بالهربس)

هذه عبارة عن إصابة جلدية تظهر عادة في فصل الشتاء، وتكون في صورة حويصلات دقيقة لها قواعد حمراء، ثم تتقرح تدريجياً، وقد يطول بقاؤها، ولا يجدي معها أي علاج دوائي.

زيت النعناع: تدهن الإصابة بطبقة رقيقة من زيت النعناع حيث أنه يساعد في القضاء على فيروس الإصابة (الهربس) بشرط أن يستخدم في وقت مبكر.

عرق السوس: توضع كمية من بودرة عرق السوس على مكان الإصابة لمساعدة سرعة الالتئام.

إنقاص وزن الجسم (التخسيس)

القهوة: وُجد أن مشروب القهوة يمكن أن يساعد بعض الأشخاص على إنقاص وزنهم ويرجع ذلك إلى أن القهوة تزيد من عدد السعرات الحرارية المستهلكة خلال ساعة واحدة بحوالي ٤%.. أي أنها تزيد من معدل الأيض... أي تمثيل الغذاء وذلك بناء على مجموعة من الدراسات والتجارب الحديثة.

عشب الإيفدرا (Ephedra): يستخرج من هذا العشب دواء "الإيفدرين" الشهير. وقد وجد أن له مفعولا يساعد في إنقاص الوزن، ويرجع هذا إلى تأثيره المنشط للجهاز العصبي المركزي وبناء على هذا التأثير يزداد معدل الأيض (BMR) أي تزيد من سرعة استهلاك أو حرق الطاقة التي تستخلص من الغذاء.

لكنه يجب ملاحظة أن تناول هذا العشب قد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم . ويعتبر تناول الإيفدرا مع القهوة علاجاً فعالاً لإنقاص الوزن لكنه قد يتسبب في أعراض جانبية سيئة مثل: الأرق والعصبية الزائدة.

ولذلك ننصح بأن يكون الاعتماد في إنقاص الوزن على السبيل الآمن المثالي والمعروف لكل الناس وهو التقليل من الطعام مع ممارسة الرياضة.

تورم الغدد

وهذا مثل تورم الغدد الليمفاوية بالرقبة الذي يصاحب أحيانا التهاب اللوزتين عند الأطفال ويطلق عليه باللغة العامية اسم: الحيل.. أو تورم الغدة النكفية الذي يظهر إلى أسفل وإلى الأمام من الأذن.. وغير ذلك من أورام الغدد.

الكُمون: تطحن بذور الكُمون (أو يستخدم الكُمون الناعم) ويضاف إلى كمية مناسبة من الكحول للحصول على منقوع مركز.

يستخدم هذا المنقوع كدهان للغدة المتورمة، وهو يفيد كذلك في تخفيف الاحتقانات عموماً.

الشمر: تطحن بذور الشمر، ويُعمل بها لبخة لغدة.

الخل: تُغمر قطعة شاش أو قطن في الخل (يفضل استعمال خل التفاح) وتستخدم في عمل كمادات للغدة.

بالنسبة لتورم العنق (كالمصاحب لالتهاب اللوزتين) يفضل تغطية الكمادات بقطعة من قماش الصوف على سبيل التدفئة.

بذور الكتان (Flaxseed): تحتوي هذه البذور على زيت فعال لتخفيف الاحتقانات والتورمات. ولهذا الغرض تستخدم البذور بعد خدشها أو طحنها بحفة، لاستخراج الزيت الفعال في عمل لبخة للجزء المصاب أو يُصبّ ماء مغلي فوق كمية من البذور لتطريتها.. ثم توضع في قطعة شاش وتستخدم في عمل اللبخة.

الأرقطيون: تُستخدم أوراق النبات بعد هرسها في عمل لبخة للغدة المتورمة.

جذور الجنسنج (Ginseng): هذه الجذور الغنية بالفوائد الصحية التي يعتمد عليها الصينيون في معالجة كثير من أمراضهم.. وهي تساعد بصفة عامة على ضبط توازن الجسم

والغدد. ويمكن استخدامها بطرق مختلفة مثل مضغ كمية من الجذور الطازجة أو المجففة أو إضافة كمية قليلة من بودرة الجذور إلى أي شاي عشبي مفضل ويراعى أن يؤخذ دافئاً.

أعشاب للعناية بالشعر

البابونج: يستخدم شاي البابونج في شطف الشعر البني الباهت ليكسبه بريقاً ذهبياً جذاباً.

المريمية: يستخدم شاي المريمية في شطف الشعر لزيادة نموه وكثافته.

الرواند (Rhubarb): يستخدم شاي جذور الرواند في شطف الشعر لإخفاء الشعر الرمادي (الشايب).. كما أنه يكسب الشعر البني لوناً فاتحاً جذاباً.

الأنجرة (حشيشة القريص) Nettle: يفيد عصير هذا النبات في تنظيف الجسم، بالإضافة إلى أنه يفيد الجلد أو الشعر المتقعد للحبوبة أو البريق.

الأرقطيون: يستخدم شاي أوراق هذا النبات كمنظف للجسم، كما أنه يضيف على الشعر لمعاناً من الداخل، ويمكن استخدامه كذلك في شطف الشعر للتنظيف العميق للشعر وفروة الرأس.

الحنّاء: تستخدم الحنّاء لصبغة الشعر... وعلاوة على ذلك فإن استخدامها يقاوم سقوط الشعر، ويظهر فروة الرأس من الجراثيم، ويقاوم ظهور قشر الشعر، ويخلص الشعر من الدهون الزائدة.

زيت الخروع: وهو يفيد في حالات سقوط الشعر وللعناية بالشعر الجاف.

نبات الصبار: يستخدم كعلاج لحالات سقوط الشعر.

الخل: يساعد الخل على مقاومة قشر الشعر... وذلك باستخدام محلول مخفف من الخل (ملعقتان كبيرتان إلى نصف لتر ماء) في شطف الشعر.. ويراعى أن يبقى الخل على الرأس ليلة كاملة، ثم يغسل الشعر في اليوم التالي.

الحصالبان: وهو يستخدم كعلاج لقشر الشعر فتضاف ملعقتان من النبات إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة، ويستخدم هذا المنقوع في شطف الشعر مع عمل تدليك لفروة الرأس.

المقدونس أو النعناع: وكلاهما يستخدم لتغذية الشعر وإكسابه البريق والحبوبة.. ويستخدم في صورة شاي مركز لشطف الشعر، ويُحضر بإضافة ٤ ملاعق كبيرة من أوراق النبات، بعد جرحها أو خدشها، على لتر ماء مغلي، ثم يغطى الإناء، ويترك لمدة ثلاث ساعات، وبعدها يُصفى، ويكون جاهزاً للاستعمال.

الشاي المغلي لإخفاء الشعر الشائب: يُجهز فنجان من الشاي المغلي غلياناً شديداً، وتُذاب فيه ملعقة كبيرة من ملح الطعام ويستخدم هذا الخليط في دهان الشعر من الجذور حتى الأطراف، أو في دهان خصلات الشعر المراد صبغها.. مع مراعاة أن يبقى على الشعر لمدة ٤٥ دقيقة، ثم يشطف بالماء العادي.

أعشاب للعناية بالبشرة

عصير الليمون: وهو يناسب البشرة الدهنية خاصة حيث يستخدم كمنظف لتخليص مسام الجلد من الدهون المترسبة بها وما يتجمع حولها من قاذورات.. كما أنه يمتاز بمفعول قابض للمسام، وبذلك يقلل من فرصة ترسيب الدهون الزائدة بمسام الجلد الدهني. كما يفيد عصير الليمون في صفاء لون البشرة عموماً وإخفاء النمش أو البقع. ويستخدم بدهان البشرة بطبقة رقيقة من العصير، تبقى لبضع دقائق حتى تجف، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

عصير النعناع: لمقاومة ظهور حب الشباب والحد من انتشاره تعصر مجموعة من أوراق النعناع الطازجة، ويستخدم العصير الناتج على قطنة في دهان البشرة.. مع تكرار ذلك يومياً. **عصير الخيار:** وهو يعتبر من أفضل الوسائل الطبيعية لتبييض البشرة ومقاومة التجاعيد... وهو يفيد خاصة البشرة المجهدة الشاحبة ليكسبها إشراقاً ونضارة.

البصل لعلاج بثور الوجه: لعلاج البثور الحمراء والتي تصاحب الإصابة بحب الشباب، يقشّر عدد ٢-٣ بصلات، وتُقطع وتُغلى جيداً على نار هادئة، وعندما يبرد البصل يُلف في شاش طبي ويوضع على أماكن البثور، ويكرر ذلك مرتين يومياً. كما يساعد على زوال هذه البثور، عمل مس لها بعصير النعناع، ثم يشطف بالماء الفاتر، مع تكرار ذلك يومياً.

قناع مضاد للتجاعيد

المكونات:

- ملعقة صغيرة عصير خيار.
- بياض بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة عصير نعناع.
- نصف ملعقة عسل نحل.
- ملعقة جبن أبيض.

الطريقة والاستعمال:

يضرب بياض البيضة الواحدة جيداً، ويخلط مع باقي المكونات، ويعمل قناع للوجه بهذا الخليط لمدة ١٥ دقيقة، ويشطف بعدها بالماء الفاتر.

الخصائص العلاجية المميزة للأعشاب الطبية

(Healing Actions)

مضاد حيوي (Antibiotic): (للعُدوى البكتيرية مثل البكتيريا السبحية، كالمسببة لالتهاب الحلق).

الأعشاب: البرباريس، الأرقطيون، النعناع البرّي، البابونج، القرفة، القرنفل، الشبث، الثوم، الجنسنج، Goldenseal, Bonest, Echimacea، عرق السوس، الشمعية Bayberry، النعناع المرّ، حشيشة سان جون، إكليلة المروج Meadowsweet.

احتياطات خاصة: يجب ملاحظة أن تناول عرق السوس بكميات كبيرة على مدى فترة طويلة قد يؤدي إلى احتجاز كميات زائدة من الماء والملح بالجسم، وبناء عليه يحدث ارتفاع بضغط الدم، وتورم بالقدمين (Pseudo Aldosteronism).

مضاد للفطريات Antifungal:

الأعشاب: الصبّار، البرباريس، الأرقطيون، البابونج، القرفة، القرنفل، سن الأسد، الثوم، عرق السوس، حشيشة سان جون، أحناسيا Goldenseal، Echinacea.

احتياطات خاصة: قد يؤدي تناول سن الأسد لفترة طويلة إلى نقص البوتاسيوم بالدم نظراً لمفعوله كمدر للبول.

مضاد للطفيليات (Antiparasitic) (كالديدان المعوية):

الأعشاب: زيت الريحان، القرنفل، الثوم، الراسن Elecampane.

مضاد للأميبيا (البروتوزوا) Antiamoebic:

الأعشاب: البرباريس، الثوم، الكركم، الشمعية Bayberry، أحناسيا، الراسن، Goldenseal, Elecompae?

مضاد للاكتئاب (Antidepressant):

الأعشاب: حشيشة سان جون.

احتياطات خاصة: يجب ملاحظة أن مفعول هذه الحشيشة مشابه تماماً لمضادات الاكتئاب من فصيلة (MAO-Inhibitors) والتي يتعارض العلاج بها مع بعض الأدوية والمأكولات.

مضاد للالتهاب (Anti-Inflammatory):

الأعشاب: حشيشة الملائكة بالبابونج، الحلبة، الجنطيانا، الزنجبيل، عرق السوس، الكركم، Bonest أحناسيا Echinacea، العرعر، ذيل الفرس.

احتياطات خاصة: تتميز الحلبة بمفعول مشابه لهرمون الأستروجين ولذلك يراعى عدم الإكثار من تناولها بالنسبة للنساء اللاتي سبق لهن الإصابة بسرطان الثدي أو المحظور عليهن استعمال حبوب منع الحمل، ويفضل استشارة الطبيب أولاً.

مضاد للعرق (Antipspirant):

الأعشاب: المرعية.

مُطَهِّر (Antiseptic): يستخدم كإسعافات أولية لحالات الحروق البسيطة أو الجروح).
الأعشاب: الصبار، أوراق التفاح، النعناع البرّي، البابونج، القرفة، القرنفل، الكريبرة، الكافور، الثوم، الأعشاب البحرية، عرق السوس، النعناع، المرّ، الحصالبان، المرعية، حشيشة سان جون، الزعتر، الكركم، الخزنبل.

مضاد لفيروسات (Antiviral):

الأعشاب: البابونج- الزنجبيل- الجنسنج- القرفة- حشيشة سان جون- أحيناسيا Bonest, Echinacea.

مضاد للاحتقان (Decongestant):

الأعشاب: حشيشة الملائكة، الينسون، الكاكاو، البن، الإيفدرا، الكافور، النعناع، الكولا، المرعية، الشاي.

احتياطات خاصة: يحتوي الشاي والكولا والكاكاو والبن على الكافيين والذي يؤدي الإفراط في تناوله إلى الأرق والتوتر وربما الإدمان.

مساعد للهضم (Digestive Aid):

الأعشاب: حشيشة الملائكة، الينسون، الكراوية، النعناع، البابونج، القرفة، القرنفل، الكزبرة، سن الأسد، الشبث، الشمرة، الجنطيانا، الزنجبيل، النعناع، الفلفل الأحمر الحار (الشطة)، المرعية، الزعتر، الكركم، الخزنبل.

احتياطات خاصة:

- قد يؤدي تناول سن الأسد لفترة طويلة إلى نقص البوتاسيوم بالجسم.
- يعتبر الينسون والحلبة من النباتات الهرمونية التي تتميز بمفعول مشابه لهرمون الأستروجين، ولذلك يجب تناولها بحذر بالنسبة للنساء اللاتي سبق لهن الإصابة بسرطان الثدي، أو المحظور عليهن تناول حبوب منع الحمل. ويفضل استشارة الطبيب أولاً.

مدر للبول (Diuretic):

(لحالات احتجاز الماء بالجسم أو تورّم القدمين الناتج عن ذلك أو حالات ارتفاع ضغط الدم).

الأعشاب: سن الأسد، المقدونس، الكرفس، ذيل الفرس، العرعر، القراص، العُشبة (حشيشة المحمودية).

احتياجات خاصة: يؤدي استعمال مدرات البول مع الوقت إلى نقص البوتاسيوم بالجسم ولذا يراعى تعويض ذلك بتناول الفاكهة والخضراوات الغنية بالبوتاسيوم.

منشط للجهاز المناعي (Immune System Stimulant):

الأعشاب: الريحان، البابونج، الزنجبيل، الجنسنج، عرق السوس، حشيشة سان جون، البرباريس.

احتياجات خاصة:

يراعى الاحتياجات السابقة بالنسبة لعرق السوس، وحشيشة سان جون.

ملين (Laxative):

الأعشاب: التفاح، الرواند، السنّا(نبات السنامكي)، عَجْرَم.

مُهدئ نفسي (Sedative):

الأعشاب: الكرفس، الحزنبل (أم ألف ورقة)، الكريز، حشيشة الدينار، الفراسيون، والناردين (فاليريانة)، البلسم (الريحان).

منبه (Stimulant):

الأعشاب: الكاكاو، البن، الإيفدرا، الجنسنج، الكولا، الشاي.

احتياجات خاصة:

يراعى عدم الإفراط في تناول الشاي والكاكاو والكولا والبن لاحتوائهم على الكافيين.

مساعد لإنقاص الوزن (Weight-Loss Aid):

الأعشاب: البن - الإيفدرا.

احتياجات خاصة:

يحتوي البن على كافيين وهو الذي يؤدي الإفراط في تناوله إلى الأرق وربما الإدمان كما قد يؤدي تناول الإيفدرا إلى ارتفاع ضغط الدم، ولذا يحظر تناوله لمرضى ضغط الدم المرتفع.

طارد للحشرات (Insect Repellent):

الأعشاب: الكافور، اكليل الغار، الزعتر، زيت الفُلِّيَّة، البابونج.

واق من السموم:

الأعشاب:

- المعادن الثقيلة: التفاح، الثوم، الأعشاب البحرية.

- الإشعاع: الشاي، الأعشاب البحرية.

المراجع

- THE HEALING HERBS – MICHAEL CASTLEMAN .
- DIAN DINCIN BUCHMAN'S HERBAL MEDICINE .
- MOREE CHICKEN SOUP & OTHER FOLK MEDICINE
JOAN – WILE AND LYDIA WILEN.
- FOLK MEDICINE – Dr. JARVIS .
- THE FOOD PHARMACY – JEAN CARPER .
- THE DOCTORS BOOK OF HOME REMEDIES .
- A MODERN HERBAL – MRS M GRIEVE .
- HAND BOOK OF PLANT AND FLORAL ORNAMENT –
RICHARD G. HATTON.
- NATURE CURE FOR COMMON DISEASES – VITHALDAS
MODI .
- FIT FOR LIFE – HARVEY AND MARILYN DIAMOND.
- FOODS THAT HEAL – H.K.BAKHRL.



- مقدمة ٣
- ٥٠ - ٤ - البابونج - الشطة (الفلفل الأحمر الحار) - الزنجبيل - الحصالبان -
 القرنفل - القرفة - الكراوية - الزعتر - النعناع - الثوم - الليمون
 - سن الأسد - التفاح - الينسون - الريحان - الحلبة - عرق
 السوس - المقدونس - الفجل الحار - البصل .
- ٥٥ - ٥١ مختارات من الأعشاب والوصفات المفيدة للمتاعب الشائعة
 والأمراض العنيدة
- الإصابة بالديدان الطفيلية - داحس الإصبع - الثآليل الجلدية -
 التهاب المهبل - التورمات - أعشاب لتنظيف الجسم من خلال
 العرق - الالتواءات (لي المفاصل)
- ١٠٩ - ٥٥ أعشاب مفيدة لحالات ما بعد الجراحة ، وللناقيين من الأمراض
 للذين يشكون من توتر الأعصاب - متاعب الكليتين - ألم والتهاب
 المفاصل (الروماتيزم) - الكدمات والرضوض - الأعشاب المطهرة
 - السخونة (ارتفاع درجة حرارة الجسم) - الصداع - متاعب
 القلب - البواسير - ارتفاع ضغط الدم - انخفاض ضغط الدم -
 الحكاك (الهرش) متاعب الكبد والمرارة - الإمساك - مرض
 الإيدز - قدم الرياضيين (تينيا القدمين) - تعطير الفم ومقاومة رائحة
 النفس الكريهة - الجروح النازفة ونزيف البواسير - الوقاية من
 السرطان - التسمم الغذائي (الوقاية والعلاج) - الدوسنتاريا الأميبية
 والإصابة بالجيارديا - ضعف السمع عند العجائز والضعف

الجنسي - مرض الجدام - متاعب المرأة في سن اليأس - مقاومة
حدوث الإجهاض - مرض السكر - نهش الزواحف - لسع
الحشرات - الحروق - الأيدي الخشنة أو المشققة - برودة الأصابع
أو لسعة البرد - تنظيف الجسم من السموم والمخلفات الضارة -
ضعف الذاكرة - متاعب الدورة الشهرية - ألم الحيض - غزارة دم
الحيض - غياب الحيض - متاعب الفم والأسنان - ألم الأسنان -
غرغرة وغسول مطهر للفم - تبييض الأسنان - الوقاية من تسوس
الأسنان - الغثيان (الميل للتقيؤ) - متاعب الثدي - التهاب الثدي -
تصلب الثدي - ألم الثدي - تشقق أو تقرحات حلمة الثدي - إدرار
اللبن عند المرضعات - ألم الثدي قبل الحيض - مسكنات الألم -
مرض النقرس - الأرق - الإقلاع عن عادة التدخين - التهاب
الحلق أو اللوزتين - الضعف ونقص الحيوية - دوالي الساقين -
أمراض الحساسية - للحساسية عموماً - الحساسية الأنفية -
الحساسية الصدرية - الحساسية الجلدية - الأنيميا (فقر الدم) -
التبول في الفراش أو الكوابيس - الدمامل وانخراييج - نزلات
البرد - السعال والنزلات الشعبية والربو الشعبي - التهاب المثانة
البولية (حرقان البول) - الإسهال - عسر الهضم والانتفاخ - ألم
الأذن - متاعب العينين - تقرحات البرد (الإصابة بالهربس) -
إنقاص وزن الجسم (التخسيس) - تورم الغدد - أعشاب للعناية
بالشعر - أعشاب للعناية بالبشرة - الخصائص العلاجية المميزة
للأعشاب الطبية .