

الباب الخامس
زيوت عطرية وأعشاب مفيدة

obeikandi.com

الفصل الأول: فوائد الزيوت العشبية

الزيوت العطرية تعتبر كنز حقيقي وطبيعي فنجد من بينهما ما هو علاج لعيوب البشرة وأخرى علاجات نفسية وجسمية، وهي ليست للإسترخاء فقط فمنها ما يساعد على تخفيف الآلام ومنها ما يساعد على الحيوية والنشاط وغيرهما من الفوائد، وينصح أن تتجنبها الحامل وكذلك الزيوت النباتية يجب أن تُستخدَم بالحرذر ودائماً تُخَفَّف بالماء.

١- زيت الريحان Basil

عند الشعور بالإرهاق أو القلق أو عند الشعور بالتعب بعد القيام بجهد في العمل فإن زيت الريحان ويمكن أن يوفر الشعور بالراحة والانتعاش فهو يساعد على الإسترخاء وتوازن الجسم، ويمكن استعماله لتدليك الجسم أو إضافته نقاط منه الى ماء الحمام ويمكن أيضاً وضع نقاط منه في موقد زيتي لتعطير الجو وهذا يساعد على الانتعاش السريع وزيت الريحان يساعد أيضاً على علاج عسر الهضم أو انتفاخ البطن خاصة اذا كان نتيجة القلق في هذه الحالة يمكن مزجه مع أحد الزيوت الأساسية وتدلك منطقة الألم تدليكا خفيفا.

يمكن تدليك كل الأماكن المعرضة لتقلبات الجو من البشرة بخليط يحتوي على زيت الريحان فهو يساعد على التخلص من البكتيريا، كما يمكن استعماله خالصا لمعالجة لسعات النحل والحشرات الصغيرة فهو يساعد على ازاله احتقان الأنف في حالة الإصابة بنزلات البرد اذا استعمل في حمام بخار كما يجب عدم المبالغة في استعماله لفترات طويلة..

٢- زيت البرجموت Bergamot

زيت البرجموت يصنع من قشرة ثمرة البرجموت وهو يعطي شعورا بالهدوء والإنتعاش ويساعد على التخلص من التوتر ويمكن استعماله للتدليك او اضافته الى ماء الحمام زيت البرجموت ايضا مطهر ويمكن استعماله لإزالة احتقان الحلق، قرحة الفم، ومعالجة رائحة الفم الكريهة اذا اضيف الى ماء الغرغرة ويمكن ان يساعد على معالجة حب الشباب فهو مناسب للبشرة الدهنية، والصداف الجلدي ، وتقرح الشفاة اذا اضيف الى كريم تدليك ويوضع فوق المكان المراد علاجه ويمكن إضافه نقاط منه الى بخاخ الماء ورشه لتعطير كل غرف المنزل ويجب عدم استعماله قبل التعرض لأشعة الشمس .

٣- زيت خشب الارز cedarwood

يشبه رفيقيه السابقين في انه يعطي شعورا بالهدوء والإنتعاش ولذلك يمكن استعماله عند الشعور بالتوتر والاحباط بالتدليك او اضافته الى ماء الحمام او بخور الغرفه،ولأن زيت خشب الأرز مطهر يمكن مزجه مع زيت الصندل ويستعمل مع ماء الحمام لمعالجة التهاب المثانه.

زيت خشب الارز من المواد القابضه لانسجه الجسم لذلك يمكن استعماله لمعالجة حب الشباب وكذلك يمكن استعماله لعلاج الشعر الدهني وتهيج البشرة وقشره الراس فيضاف الى كريم لتدليك جلد الرأس وبعد وضعه يترك لمده ٠ ٤ دقيقه ثم يغسل الشعر كالمعتاد .

تغمر قطع صغيرة من خشب الزان في زيت خشب الارز ثم توضع قرب اماكن التدفئة من المنزل فتنتشر رائحة جميلة في انحاء المنزل .

٤- زيت زهرة البابونج chamomile

له فاعلية خفيفة في التنويم فهو يعمل على معالجة الجهاز العصبي من القلق والأرق ومن ناحية اخرى يمكن ان يعالج آلام عسرالهضم والإسهال،ويستعمل في التدليك او مع ماء الحمام

زيت زهرة البابونج يعمل ضد الالتهابات لذلك يمكن استعماله لمعالجة مشاكل الجلد الناتجة عن الإجهاد مثل الجفاف والإكزيما وذلك بإضافته الى ماء الحمام فهو لطيف ولذلك ينصح باستعماله للأطفال وكبار السن.

٥- زيت المريمية القصعين clary sage

يعمل على رفع الروح المعنوية في حالة الحزن والإكتئاب ويمكن ان يفيد في حالة الأم العضلات الناتجة عن الرياضة اذا استعمل للتدليك او مع ماء الحمام ،وينصح باستعماله كعطر للذين يعانون من مشاكل سن اليأس وينصح بعدم استعماله للحوامل.

٦- زيت الاوكالبتوس Eucalyptus

معروف بفاعليته في انعاش الجهاز العصبي لأنه لاذع وقوي المفعول لذلك يمكن استعماله في حالة الإعياء أو الصداع بإضافته الى ماء الحمام او كبخور بإضافة نقاط منه الى المبخر الزيتي او استنشاقه في حمام بخار وهو يساعد ايضا على ازالة احتقان الأنف لذلك فهو علاجه مثالي في حالة نزلات البرد والأنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفية او الالتهاب الشعبي ويمكن وضعه فوق الجروح الخفيفة او تشققات ما فوق الشفاه الناتجة عن تغيرات الجو، اما اذا كان الجو بارد مما يهيح عليك الأم

الروماتيزم فيمكن معالجة مكان الألم بوضع كمادات دافئة من زيت
الاولكالبتوس، ويجب عدم استخدامه لصغار السن.

٧- زيت الجرانيوم Geranium

شهير بأنه زيت التوازن فهو يقوم بتهئية الأعصاب ورفع الروح
المعنوية كما يوفر النشاط والقوة وهو واحد من اهم الزيوت لمعالجة
مشاكل سن الياس ،ويساعد الذين يعانون من سرعة خفقان القلب
والإضطراب النفسي خاصة اثناء الليل خذوا حماما قبل النوم واضيف وا
الغرنوقي اليه لأنه زيت التوازن فيمكن استعماله للبشرة الجافة أو
الدهنية لأنه يعمل على توازن افرازات الغدد الدهنية وهو يعمل ايضا ضد
الالتهابات لمن يعانون من مشاكل حب الشباب المستعصية سواء في
منطقة الوجه او الصدر أو الظهر، ويمكن استخدامه في حمام البخار او
في كمادات دافئة.

٨- زيت الياسمين :

هو اكثر الزيوت فاعلية وضرورة في توفير الإنتعاش ورفع الروح
المعنوية رائحته الوردية الجميلة لها تاثير كبير على احساس الانسان
وتعطي احساسا بالمرح والثقة بالنفس اذا استعمل خالصا كعطر .

زيت الياسمين يساعد على تهدئة البشرة الملتهبة خاصة اذا كان
الإلتهاب نتيجة القلق او الإحباط يستعمل مخففا لمسح البشرة وزيت
الياسمين يعتبر من اغلى الزيوت العطرية ثمنا فيجب ان نأخذ في
الإعتبار عند شرائه ان سعره ربما يساوي ثلاث اضعاف سعر بعض
الزيوت الأخرى

٩- زيت اللافندر Lavender

زيت اللافندر من اكثر الزيوت العطرية بالنسبة لتعدد الاستعمالات وهو
أحد الزيوت القليلة التي يمكن استعمالها خالصه على بشرته وهو يساعد
على الاسترخاء وتهدئة النفس من الإحباط والقلق ويزيل الأرق وكذلك له
فاعليه في معالجه العلل البسيطة التي تصيب مجرى البول اضيفي بضع
نقاط الى ماء الحمام واللافندر يستعمل للإسعافات الأولية ويوضع
خالصا على الجروح الصغيرة والخدوش والحروق البسيطة واماكن لسع
الحشرات فيجعلها تلتئم باسرع مايمكن..

١٠- الليمون Lemon

زيت الليمون من الزيوت المتعددة الإستعمالات فهو منعش ومنظف
يمكن استعماله للتدليك او في ماء الحمام او كمادات دافئة او استنشاقه في
بخار او كبخور للمنزل ،ايضا يمنع حدوث الإلتهابات ويمكن ان تدلك به

منطقة الصدر او يضاف للماء الساخن لإستنشاق بخاره في حالة الإصابة
بالسعال او نزلات البرد وزيت الليمون يعتبر مادة قابضة للأنسجة لذلك
فهو يساعد على توازن البشرة الدهنية كما يساعد على التخلص من
النتوءات الصغيرة التي تنشأ بالبشرة والليمون يقضي على النمل
والبراغيث والحشرات الصغيره بالمنزل لو اظيف الى بعض الماء
واستعمل في رش ارجاء المنزل ويجب عدم استعماله عند التعرض
لأشعة الشمس.

١١- زيت الترنجان Lemongrass

زيت الترنجان منعش ومنبه ويساعد على تنشيط الجهاز الهضمي اذا
استعمل مع كريم لتدليك منطقه البطن وهو يعمل ايضا على ارخاء
العضلات في حال انقباضها اذا استعمل لتدليك بعد مزجه مع البان وزيت
نرجيل الهند وهو من المواد القابضة فهو يساعد على قبض مسام
البشرة، ولتنظافة البشرة بعمق يضاف الى حمام بخار الوجه لمن يعاني
من ظهور الفطريات بالبشرة احيانا يستعمل زيت الترنجان مخلوط مع
احد الزيوت الأساسية فسيقضي عليها ويجب عدم استعماله
لللبشرة الحساسة.

١٢- زيت الصندل Sandalwood

زيت الصندل استعمل على مر القرون للبشرة والتجميل وهو مادة قابضة، وخفيف لذلك يمكن استعماله للبشرة الدهنية وفي كمادات دافئة امزجي بضع نقاط من زيت الصندل والورد والياسمين وستحصلين على واحد من اجمل العطور رائحة ويعتبر عطرا تقليديا ليساعد على رفع الروح المعنوية

١٣ - زيت شجرة الشاي Tea Tree

له فاعلية عالية في مقاومة البكتيريا والفطر والفيروسات لذلك يمكن استعماله في الإسعافات الأولية كما يمكن استعماله في حمام بخار لمعالجة نزلات البرد والإنفلونزا والسعال، فعال ايضا في التهاب المثانة اذا اضيف خالصا الى ماء الحمام يمزج نقاط من زيت شجرة الشاي مع كوب ماء ويستعمل لغسل الفم لتفادي رائحة الفم الكريهه كما يمكن استعماله خالصا لمعالجة الحبوب والخشونة التي تظهر ببشرة الوجه ويستعمل خالصا لتطهير الجروح البسيطة ولسعات الحشرات.

١٤- زيت الزعتر Thyme

زيت الزعتر معروف بانه لاذع ومنبه وهو كذلك مطهر ومفيد لعلاج ازيمات البرد اذا اضيف الى حمام بخار او استعمل كبخور ويمزج مع زيت اللوز ويستعمل لمعالجة حب الشباب ويمكن ان يسبب حكة لذلك يجب عدم المبالغة في استعماله ومزجه جيدا وتجنب استعماله في فترة الحمل

١٥- زيت المندرين اليوسفي Mandarin

زيت المندرين مهدئ ومسكن ويستعمل بالإضافة الى بعض الزيوت العطرية الأخرى في ماء الحمام او التدليك ويساعد في حالات عسر الهضم او الإمساك بتدليك منطقة البطن ويساعد على تخليص الخلايا من السموم اذا استعمل في تدليك المكان المرغوب كما يساعد على منع ظهور علامات شد الجلد في حاله الحمل اذا استعمل للتدليك الخفيف فوق منطقه البطن

١٦- زيت البرتقال Orange

له رائحة منعشة وهو متعدد الإستعمالات يساعد على تنشيط الجهاز الهضمي وهو مفيد للكبد ويساعد على تخليص الجسم من السموم

يستعمل مع زيوت اخرى لتدليك منطقة البطن فهو يساعد على انعاش
البشرة المرهقة، ومفيد عند اضافته لخليط لمعالجة السيلولايت

١٧- زيت الورد : مفيد للبشرة الجافة او الملتهبة اذا اضيف الى كريم
لتدليك الوجه

١٨ - زيت البان Rosemary

يجعلكم تشعرون بالدفء وينشط الدورة الدموية ويمكن استعماله
لتدفنه اطراف اليدين والقدمين وهو مفيد ايضا في حالة التواء المفاصل
اذا ذلك مكان الألم به وينشط الدورة الدموية في جلدة الراس ويساعد
على التخلص من القشره فقط يتم تخفيفه ثم تدلك فروة راسك لفترة
مناسبة ويساعد على قوة التركيز يستعمل كبخور

١٩ - زيت حصى ألبان

منذ آلاف السنين والإغريق والمصريون القدماء يعرفون أن هذا الزيت
المستخرج من نبات حصى ألبان أو إكليل الجبل يفيد في مقاومة ضعف
الذاكرة وقد أطلق عليه الإغريق عشب التذكر ولكن ما هي المواد التي
يحتويها والتي جعلته يملك هذه الخاصية المهمة ؟

اكتشف العلماء أخيرا أن المرضى بفقدان الذاكرة المعروف باسم
الزهايمر يعانون من نقص في مادة تعرف باسم أسيتايل كولين وهذه

المادة تلعب دورا رئيسيا في عملية التذكر والتعرف على الأشياء ثم اكتشفوا أن زيت حصى ألبان أو إكليل الجبل يحتوي على حوالي ستة مركبات تساعد في المحافظة على مادة الاسيتايل كولين وبذلك تمنع الإصابة بمرض فقدان الذاكرة كما تبين أن العلماء والباحثين الذين كانوا يستنشقونه لثناء الأبحاث كانوا يشعرون بزيادة تركيزهم الذهني وقدرتهم على استيعاب المعلومات .

٢٠- زيت المر

هذا الزيت معروف في بلادنا منذ آلاف السنين بفوائده الطبية وقد تأكدت الآن هذه الفوائد بالإضافة إلى اكتشاف فوائد أخرى له فهو يملك خاصية مطهرة ضد الميكروبات وهناك الآن في الأسواق عدد من المستحضرات التي تحتوي عليه وتستخدم في علاج حب الشباب والاكزيما والكدمات والتهاب القدم الرياضية والجروح المستعصية وقد ثبت أيضا أنه يملك خاصية مقاومة التورمات الناتجة عن الالتهابات لذلك يستخدمها المعالجون الطبيعون في معالجة مرض الدوالي والتشققات التي تصيب البشرة عند المسنين إلى جانب الالتهابات الحلقية الناتجة عن البكتريا الكانديدا ودمامل القوباء.

كما يستخدم حاليا أيضا في سوانل الغرغرة وأنواع غسول الفم ومعاجين الأسنان ، ويعتقد المعالجون بالأعشاب العطرية أن هذا الزيت ينشط جهاز المناعة لذلك فإن حبوب السعال Loz - enges أو أنواع

الشراب التي تحتوي عليه ،ومفيدة في علاج البرد والزكام.

٢١- زيت البخور

زيت بخور اللبان هذا من أغلى الزيوت الأساسية في العالم وذلك لفائدته المؤكدة منذ آلاف السنين في معالجة أنسجة الجسم كالبشرة حيث انه ينشطها ويجدها ، وهو يستخدم بشكل واسع في مستحضرات التجميل الغالية ومن فوائد الطيبة الأخرى انه يسهم في تخفيف ندوب الجروح القديمة وتخفيف الالتهابات الجلدية عند استخدامه مباشرة على الجلد بعد تخفيفه بإضافته آلي زيوت أخرى ، كما أن خواصه التطهيرية تمكنه من مقاومة البكتريا والفطريات التي تصيب الجلد بالالتهابات. وبعض جراحي التجميل يستخدمون كريمات تحتوي عليه لمداواة مرضاهم بعد إجراء العمليات لهم .

٢٢- زهرة الغريب - أولولة

نبات من فصيلة المركبات، وهو عشب يبلغ ارتفاعه ٥٠ - ١٢٠ سم له ساق مضلعة عارية وقليلة الفروع، والأوراق مجنحة ومسنة ويفوح منه رائحة تشبه رائحة الكافور عند هرسه، وأما الأزهار فمستديرة في وسطها رأس نصف كروي أصفر اللون يتكون من زيت طيار، ومواد مرة ويستعمل مستحلب الأزهار داخليا لعلاج النزلات المعوية الخفيفة وطرده الديدان المعوية وتقوية الدم وزيادة الهيموجلوبين ويستعمل خارجيا لعلاج الروماتيزم والنقرس

٢٣ - بنفسج عطر Viola Spp

نبات معمر من فصيلة البنفسجيات، ينمو برياً بين السياج والأعشاب في الأماكن الظليلة الرطبة كحديقة التربة، ويزرع بالحدائق كنبات من نباتات الزينة، وتعتبر الجذور الجزء الطبي الفعال في النبات، حيث تجمع وتغسل وتجفف في الظل بمكان جيد التهوية أو تجفف صناعياً في حرارة لا تزيد عن ٥٠° ، كما تستعمل أيضاً الأجزاء الهوائية من ساق وأوراق وأزهار طبياً غضة أو مجففة وتوجد أنواع كثيرة من البنفسج ولكن أهمها نوعان يستهلكان طبياً وهما: بنفسج عطر، وبنفسج ثلاثي الألوان يتكون من صابونيات، زيت طيار، فلافونيات، ساليسلانات، قلوانيات يستخدم المحلول أو المغلي في علاج السعال وخاصة للأطفال البنفسج ثلاثي الألوان طارد للبلغم ومدر للبول ومنشط عام، وعصيره مفيد لعلاج التهاب المثانة والبروستاتا، ومفيد للأمراض الروماتيزمية والنقرس والأجزاء الهوائية للبنفسج تفيد في علاج الأمراض السرطانية وخاصة سرطان الثدي والرئة ويوصي بعدم تناول جرعات كبيرة من النبات لأنه يمكن أن يسبب الغثيان نظراً لاحتوائه على الصابونين

٢٤ - العطر البلدي

العطرشان - العطر الليموني - العطر الكافوري - العطر السذبي نبات عشبي معمر من الفصيلة الجيرانية، أوراقه بسيطة مفصصة زغبية معنقة وعطرية الرائحة، وهناك أنواع أخرى من العطر تختلف أوراقها

في الشكل والتفصيل والملبس والرائحة، ومن بينها: العطر الليموني،
والعطر الكافوري، والعطر السذبي له زيوت عطرية طيارة، مركبات
كحولية عديدة منها جيرانيول ولينالول ويزرع بمساحات واسعة في
محافظة البحيرة في مصر ومنطقة الكاب بجنوب أفريقيا يستخدم زيت
العطر في صناعة العطور والروائح ومستحضرات التجميل القرنفل
نبات معروف من الفصيلة القرنفلية، وهو شجر صغير الحجم دائم
الخضرة، يعطي مجموعة كبيرة من الأزهار القرمزية اللون

٢٥- البراعم الزهرية : يستخدم في طب الأسنان لتخفيف الآلام
ويستعمل كمسكن عام ومنشط ومطهر وضد التخمر

٢٦- اللوتس (عشب غنم - سالي)

نبات عشبي معمر من الفصيلة الفراشية، وهو من نباتات الزينة التي
توجد برياً في البوادي وأطراف المراعي والحقول الزراعية
يتركب من فلافونيات ، مواد عفصية ، مواد ملونة ، مركب سيانهيدرات
يتواجد في آسيا ، دول الخليج ، الجزيرة العربية الأزهار الأجزاء
المستعملة

- يستعمل خارجياً كمكادات لحالات الحروق الجلدية

- يستعمل داخلياً كمضاد للتشنج ومسكن ومقو ، ولأمراض القلب

٢٧- النرجس (نرجس جبلي)

نبات عشبي معمر من الفصيلة النرجسية، ساقه متحورة للتخزين

وتعرف بالأبصال، وهي صلبة بيضاوية الشكل مغطاة بأوراق حرشفية، والأوراق خوصية شريطية الشكل وأزهاره صفراء باهتة، أما الثمار فصغيرة بيضاوية كبسولية بداخلها العديد من البذور الصغيرة السوداء، وتوجد من النرجس أنواع كثيرة

يتركب من زيت دهني، مواد شمعية، زيت شحمي، قلويدات الأجزاء المستعملة الأزهار

-مقو للأعصاب، ومضاد للتشنج، وخافض للحرارة - ويستخرج منه زيت عطري يستخدم في صناعة العطور

يمنع أكل البصلة أو لمسها باليد العارية وزيت النبات هو الذي يعطيه شذى والذي عرف عبر العصور بتأثيره العلاجي على الحالة النفسية و الجسدية.

واستفاد المصريون القدماء من بعض النباتات وزيوتها في التجميل و العلاج كما استخدموها لتنقية الجو و كمادة حافظة لحفظ الجثث في التحنيط

كما استخدمت أيضا في الصين و الهند و روما و حتى في أوربا إلى أن استبدل معظمها بالأدوية في نهاية القرن التاسع عشر وهذه الزيوت معقدة كيميائياً إذ يحتوي معظمها ما بين ٥٠ إلى ٥٠٠ مركب كيميائي. تعمل الزيوت العطرية على محاربة البكتيريا و الفيروسات و على توسيع أو تضيق الأوعية الدموية و تنشيط المبيض و الغدة الدرقية و تسهل

الهضم و كمسكن .

وتعالج الحالات الجلدية بما فيها الحروق و الجروح و المشاكل التنفسية مثل الزكام و السعال و الربو و التهابات الجيوب الأنفية،أيضا الآلام العضلات و التهاب المفاصل و الآلام الرأس و الشقيقة والمشاكل المرتبطة بالضغط النفسية مثل الأرق والإكتئاب.

وتوضع الزيوت العطرية فوق الجروح لمعالجة الالتهابات وقد تم اعتماد العلاج بالزيوت العطرية كنوع من أنواع العلاج في عدد من المستشفيات الأوربية لتخفيف الآلام الجسدية والضغط النفسية . ويمكن تبخيرها وتعطير الجو بها منعاً لانتقال العدوى و لتطهير الجو مثلاً يستخدم زيت الخزامى لعلاج وجع الرأس والضغط النفسية و الأرق وللمساعدة في الإسعافات الأولية للجروح والحروق ولسعات الحشرات، و يستخدم زيت الأوكالبتوس لمعالجة الرشح والسعال وهناك عدة طرق لاستخدامها، ممكن أن تستنشقها حيث تحفز جزيئاتها خلايا في الدماغ لتأثر بشكل جيد على نبضات القلب والتنفس والذاكرة والحالة النفسية، أو نذلك بها جسدا لتصل عن طريق الجلد إلى الدم أو لعمل المغاطس، وهي مركزة بشكل كبير إذ يلزمنا ٩٠٠ كيلوغرام من النبتة لإنتاج ١ كيلو من الزيت العطري.

وتستخدم بشكل مركب مع بعضها ويجب أن تخفف قبل استخدامها على الجسم.

العلاج بالزهور وعلاقته بالعقل

- العلاج بالورود : إن الفراعنة كانوا أول من اكتشف سحر الزهور فاستخدموها في أمور كثيرة في حياتهم في الزينة والعطر والعلاج من الأوجاع البسيطة، ومنذ سنوات عديدة أعاد الطبيب البريطاني الألماني الأصل إدوارد باخ اكتشاف سر الورود ولكن هذه المرة كوسيلة للعلاج من المشاكل النفسية اليومية فعكف الطبيب البريطاني المتخصص في العلاج الطبيعي في معمله شهوراً طويلاً يخطط رحيق ٣٩ وردة مختلفة، تم انتقاؤها بعناية فائقة ليضمها في مزيج واحد مؤكداً أن مزيجه السحري كفيل بعلاج وتضميد الجراح النفسية المختلفة .

وتتعدد الزهور التي يمكن أن نستخدمها كدواء فهناك أوراق الزيتون التي تعالج الإنسان المنهك جسدياً وعاطفياً، فتدعمه وتمنحه القوة الحيوية وهناك زهرة البنفسج، التي تعالج الصدمات الناتجة عن المشاكل العاطفية الحادة أو زهرة الأركان الخمسة فهي تعطي المرء الإحساس بالأمان والطمأنينة، وتعالج مشاكل الانطواء والوحدة، ووردة العين السوداء تساهم في علاج التوتر الدائم وحالات الغضب المفاجئ وعدم القدرة على ضبط الأعصاب وزهور العنكبوت الرمادي مفيدة لمشاكل الخوف والفرع دون سبب واضح .

وإلى جانب المشاكل النفسية تستطيع الورود علاج المشكلات الجسمانية مثل علاج الإسهال، الذي ينجم عن القلق والتوتر وحالات القيء التي تصاحب الخوف والهلع والصداع وأوجاع الرأس التي عادة ما تزور القائمين بالأعمال المكثبية .

- تنفس البخار الخارج من الزيوت الهامة الصافية النقية يشعر بالراحة
- ان الهدوء داخل طبيعة الإنسان والجسم يؤدي إلى تركيز العقل بسهولة وذلك هو الآروماتيرابي والكثير يتكلمون عن الآروماتيرابي هو استخدام الزيوت الأساسية من أجل الشفاء وعندما نتنفس الهواء فإن الجزيئات العطرية تنتقل إلى اشارات عن طريق خلايا الاستقبال في الأنف وهذه الإشارات تذهب إلى أماكن حاسة الشم ثم إلى الأوصال وفوق المهاد في المخ وبما أنها لم تثبت علمياً لكن المصدق أن الزيت الأساسي ينشط الصيدلية الموجودة داخل المخ والعصب الكيميائي فالكيمياء العصبية مثل السيروتين والأندورفين هي التي يستخدمها عقلنا للاتصال بالعصب وبقية أنظمة الجسم ، فمثلاً: إن الزيت الهادئ يؤدي إلى اخراج السيروتين واليوفريك العطر يخرج الأندورفين والزيت المثير يخرج نورأدرينالين وظهور الآلام والتأثيرات الجسدية الأخرى أيضاً تظهر عندما تخرج الكيمياء العصبية، فقد أجريت التجارب على تأثير الزيت الأساسي على موجات المخ، الإيقاع الهادئ ينتج عندما نستنشق زيت السيراتيف العطر المثار تحدث انذار بالإستجابة، لذلك نرى أن عقلنا تلعب دوراً هاماً في سلامة وجودنا وأحياناً تلعب دور تمزيقي وخطير.

الفصل الثانى :الأعشاب وبعض الأمراض

لهشاشة العظام وكسورها

لعلاج هشاشة العظام يؤكل البقدونس الطازج مع الغداء والعشاء باستمرار وتعطى للأطفال ملعقة متوسطة من عصيره من ٢ إلى ٣ مرات يومياً، ويمكن استخدام مغلى الجذور للكسور بمقدار ملعقة متوسطة في زجاجة ماء مغلي ٢ إلى ٣ مرات يومياً .

للعجز الجنسي

العجز الجنسي هو عدم القدرة على الانتصاب، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالانتصاب فترة كافية لعمل لقاء جنسي ناجح أما الضعف الجنسي فيقصد به عادة قلة عدد المرات التي يستطيع فيها الشخص أداء جماع كامل وطول الفترة الزمنية بين كل جماع وآخر بمدة قد تصل إلى عدة أشهر، وقد يطلق على العنة اسم الضعف الجنسي والبرود الجنسي هو عدم استجابة الشخص - سواء الزوج أو الزوجة - للإثارة الجنسية عند الجماع بدرجة كافية، وقلة الرغبة في أداء العملية الجنسية أو النفور منها كلية وجميع ما سبق يختلف عن العقم الذي يعرف بأنه عدم القدرة على الإنجاب بعد مرور عام على إتمام لقاءات جنسية منتظمة

ومن الوصفات التي قد تساعد على التخلص من الضعف الجنسي والتي تعتبر منشطات طبيعية ليس لها أضرار جانبية

واحد جرام من غذاء ملكات النحل مع أربعة جرام من حبة البركة المطحونة للتو مع ثلاثة جرام من مطحون نبات الجنسج الأصلي مع ملعقة عسل سدر غير مغشوش يضاف إلى كوب من الماء ويحرك الخليط حتى يذوب ثم يشرب على الريق يومياً

-نفس المقادير السابقة مع استبدال الماء بحليب الناقة
-اثنين جرام جنسج ملعقة عسل سدر أربعة جرام حبوب اللقاح تخلط مع مغلي الزنجبيل بعد أن يبرد ثم تشرب مرتين يومياً

-بعض الأعشاب التي تساعد على التخلص من الضعف الجنسي
المسك - الجنسج - غذاء ملكات النحل - الثوم - البصل - القمح - الموز -
الزنجبيل - حبة البركة - التمر - الحلبة - الحمص - التوت - الصنوبر -
البقدونس - الشبث - البصل - الجزر والكرفس - لبن لنانة - اليقطين -
أذريون الحقائق - الجوز - جوز الطيب - زيت الزعفران - عرق. الحلاوة -
التفاح - الكاكاو

- المسك: يستعمل المسك لتنشيط القوى الحيوية والتناسلية
- الثوم: يفيد الثوم في تقوية القدرة الجنسية
- البصل: للبصل تأثير هرموني ذكري يشبه الهرمون الطبيعي، لذا فإن

أكله يزيد من المنى

- القمح: إذا طبخ القمح باللبن والمكسرات والعسل فإنه يصبح مقويا للطاقة الجنسية

- الموز: الموز يقوي أعضاء الإخصاب لاحتوائه على فيتامين هـ - الزنجبيل: يستخدم الزنجبيل كمقو للطاقة الجنسية

- حبة البركة: تحتوي حبة البركة الحبة السوداء على هرمونات جنسية قوية ومنشطة ومخصبة

- التمر: التمر غني بالفوسفور، وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية، ومفيد للمصابين بالإنهاك الجنسي

- الحلبة: مغلي بذور الحلبة مدفئ للكلى والأعضاء التناسلية

- الحمص: من الأغذية المعروفة منذ زمن بعيد لعلاج الضعف الجنسي.

ويمكن أن يؤكل أو أن ينقع من المساء إلى الصباح ثم يشرب النقيع قدر كوب، ويمكن إضافة العسل إليه

- التوت: ورق التوت يزيد من وزن الحويصلة المنوية، مما يعني أن له تأثيرا هرمونيا ذكريا

- الصنوبر: الصنوبر يزيد في المنى

- أكل الكاوريا والإستاكوزا والجمبري من المقويات

- البقدونس: البقدونس يعجل الشفاء من السيلان عند النساء

- الشبث: يعالج الشبث الأورام في الأعضاء التناسلية بتكميدها بمغلي

الحبوب

- البصل: أكل البصل مقو معروف للطاقة الجنسية وينصح بأن يؤخذ بصل أبيض لون قشره أبيض كالبين ويقطع قدر ما يستطيع الرجل أن يأكله ثم يقلى في زيت الزيتون، ثم يضاف عليه سبع بيضات بلدي ويذر عليه قليل من الملح ثم يوضع على النار كالعجة ويؤكل

- شرب الهندباء كالشاي المحلى بالعسل مفيد لتقوية الطاقة الجنسية - الجزر والكرفس : عصير الجزر بالكرفس والعسل منشط جنسي كذلك ينصح بأن تقطع عروش الجزر الخضراء ثم تضرب في الخلاط مع ثلاث بيضات وملعقة عسل ويشرب

- لبن النوق: يشرب لبن النوق المحلى بالعسل فإنه غاية في القوة - اليقطين: يستخدم اليقطين في علاج العجز الجنسي - آذريون الحدائق: يستعمل مستحلب الأزهار في معالجة الضعف الجنسي عند الذكور، وذلك لاحتوائه على هرمون جنسي

- العود: زيت العود مهيج جنسي خاصة إذا مزج بزيت الكهرمان - الجوز: تستخدم صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور، وتعمل الصبغة بإضافة ١٢٥ سم ٣ من الكحول المركز ٩٥ % إلى عشرين جراما من قشر الجوز الأخضر في زجاجة محكمة السد، ووضع الزجاجة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها يوميا وتصفيتها وحفظها للاستعمال، ويعطى من الصبغة خمس نقط في

المساء فقط على قطعة من السكر أو في فنجان صغير من الماء، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور

- جوز الطيب : زيت جوز الطيب منبه جنسي قوي، ولكن يحذر من إدمانه حتى لا يعتمد عليه الجسم كلية مما قد يؤدي إلى ضعف دائم - زيت الزعفران: مفيد لحالات الضعف الجنسي، وذلك لأنه يعمل كمقو للجهاز العصبي المركزي

- عرق الحلاوة: يستعمل مع مشتقات الزنبق في علاج الزهري - التفاح: شراب التفاح الخالي من الكحول يعالج الضعف الجنسي - الكاكاو: يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء الغلي مع الحليب ويشرب كغذاء مقو ومنشط

- القرع والخيار والشمام: تؤخذ كميات متعددة من البذور وتقشر وتندق وتذاب في السكر، وتؤخذ ثلاث ملاعق كل يوم كما يستخدم مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البروستاتا عند كبار السن وما ينتج عنه من اضطرابات في التبول، ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتندق لهرسها قليلا، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل ٢٠ جراما من البذور، وبعد انتظار عدة دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخنا

- بذر الكتان: يستعمل مغلي بذر الكتان في تسكين الآلام الناتجة عن

التهاب البروستاتا؛ وذلك بشرب فنجان أو فنجانين من مغلي بذر الكتان
في اليوم بجرعات صغيرة

* يؤخذ البصل ويسحق ليعصر ماؤه ثم يضاف قليل من هذا العصير مع
عسل النحل ويمزجان معا ثم يوضع المزيج على نار هادئة حتى يتبخر
ماء البصل ويبقى العسل الذي ينزل من على النار ليبرد ويوضع لوقت
الحاجة وعند الاستعمال تؤخذ أوقية من هذا العسل وتمزج مع ثلاث
أوقيات من ماء قد نقع فيه الحمص يوما وليلة ثم شرب من هذا المزيج
ليلا قبل النوم يقوى الانتصاب عند الرجل ويزيد من قواه الجنسية.

* المداومة على أكل صفار البيض على الريق يقوى الجماع أما إذا أكل
صفار البيض مع البصل المدقوق فإنه يزيد من القوة الجنسية بدرجة
مدهشة.

* إذا أخذ من البيض لدر ما يشبع الرجل ثم يوضع فى طاجن ويوضع
عليه سمن بلدي أو زبدته ويغلى مع البيض حتى يستوى البيض فى
السمن ثم يوضع فوقه ما يغمره من عسل النحل ويخلطه ببعضه ولأكل
بقليل من الخبز حتى الشبع فإنه جيد جدا لزيادة القوى الجنسية .

* شرب كأس من عسل النحل عند النوم بالإضافة إلى أكل ٢٠ حبة من اللوز ومائة حبة من الصنوبر والمداومة على ذلك على مدار ثلاثة أيام وليال فإنه يظهر قوى جنسية مذهشة .

* إذا دق بذر الكرفس ونخل مما علق به ثم خلط بعد ذلك بسكر أبيض ومزج الجميع بسمن بقرى وشرب منه ثلاثة أيام فإنه يزيد من القوى الجنسية .

* وصفه لتقوية الجماع : تأخذ القرنفل وزن درهم ثم يسحق ناعما ويوضع في الحليب ويشرب على الريق صباحا فإنه جيد لزيادة قوة الرجل الجنسية .

* يؤخذ الحمص وبنقع في ماء الجرجير حتى يربو ينفش ويجفف ويغلى بسمن بلدي على نار هادئة ويؤخذ منه ٥ أجزاء ومن بذر الجرجير وحب الصنوبر من كل واحد ٣ أجزاء وتجمع هذه مسحوقة منخولة وتعجن بعسل نحل ويلقى عليه وهو ساخن دارصيني - موجود عند العطارين - وقرفة وقرنفل ومستكة من كل واحد جزء ويخلط خلطا جيدا ويرفع ليشرب منه مقدار جزئين بالماء الساخن عند اللزوم .

* يؤخذ ماء البصل المعصور وماء الجرجير مع السمن وعسل النحل كله أجزاء متساوية تجمع وتترك في الشمس حتى تغلظ بعد أن يضرب

بعضها ببعض يمكن وضعها على نار هادئة للحصول على الأثر نفسه
وعندما تخلط جيدا يشرب منها أوقيتان كل يوم فإنه أبلغ ما يكون للجماع

* يؤخذ بذركرفس درهمين ومثله سكر يخلط بالسمن ويستعمل ٣ أيام
متتالية فإنه جيد للجماع كما أن أكل رأسين من الكرفس يوميا ولمدد
طويلة يفيد جدا للجماع

* يوضع صفار سبع بيضات فى أناء نظيف ويفرغ عليه عسل أسود ومثله
زبد بقرى ويوضع الجميع على النار ويحرك حتى ينعقد البيض ويؤكل
بالخبز فإنه يزيد القوة الجنسية .

* يؤخذ من لحم الضأن مقدار جزئين ومن البصل جزء ويقلّى بدهنه
ويرمى فيه دار صينى ثم يطبخ جيدا حتى يستوي ثم يؤكل فإنه نافع
للقوى الجنسية

* يؤخذ من لبن الماعز ويصب عليه رطل ماء ثم يطبخ حتى يذهب الماء
ويبقى اللبن ثم يجعل عليه ملعقتان من سمن بقرى وملعقتان من عسل
نحل ويشرب منه ثلاثة أيام متوالية ويؤكل على أثره الجوز كما يشرب
مع الجوز من لبن الأبل الجمال كل يوم ويستمر ذلك لمدة ٢٠ يوما
متتالية .

وقد يكون سبب البرود الجنسي يرجع إلى أمراض نفسية مثل الإصابة بأمراض السحر وخاصة سحر تعطيل الزواج وسحر التفريق بين الزوجين ولهذا النوع علامات تعرف فمناها * عند استماع رقية إبطال السحر يحس بصداع شديد وربما ضيق شديد في الصدر وبكاء* ومن الأعراض الإحساس بالآم أسفل الظهر ويشعر بعدم القدرة على الجماع الحلال مع الزوجة وأما غيره فإنه يحس بالقدرة على ذلك

السرطان :

أجريت دراسات دقيقة حول الثوم الطازج فأثبتت أن الثوم مادة بيضاء متبلورة تسمى الآليين وهي مادة فعالة ضد السرطان وعلى مدى ستة أشهر تم حقن فئران التجارب بهذه المادة، وروقت النتائج، وفي النهاية أثبتت المادة فعاليتها فتراجع النمو السرطاني في الفئران المصابة بالسرطان بنسبة حوالي ٦٧% وانخفضت نسبة الوفيات من ١٠٠% إلى صفر% هذا بالإضافة إلى تأثير مادة الآليين كمضاد حيوي لعلاج الأمراض الجلدية مثل البرص والسنتطة وعلاج النزلات المعوية والدوستاريا .

معجون الثوم : هذا المعجون نافع لجميع أنواع البرودة - والغلل الباردة - يزيد في الباءه - ويسخن الكليتين - ينفع في تقطير البول - ويذهب

الحكمة- يصفى اللون - يقوي العقل - يزيد في صفاء العين - ينقي البلغم -
يذهب السعال القديم - ويذهب النسيان - ويزيد في الحفظ وذكاء العقل .

الطريقة : نأخذ الثوم ويقشر ويصب عليه حليب البقر حتى يغمر ثم
يوضع على نار لينة حتى يصير مثل العسل الجامد ثم يحرك تحريكاً جيداً
وينزل من النار ثم يؤخذ ثلاث أجزاء من زنجبيل يابس وجزء
ونصف زعفران وسنبل ودار فلفل ودار صيني وقرنفل وبسباس يسحق
الجميع ويرمى على عسل حتى يخلط ثم يطرح على الثوم المطبوخ
ويحرك تحريكاً جيداً تستعمل هذه الوصفة لعلاج إحدى الأمراض والعلل
المذكورة ويؤكل على الريق وعند النوم مقدار حبة جوز فإنه جيد ونافع
لما سبق.

ملحوظات و نصائح حول الثوم

- * بلع الثوم كفص كامل لا يستفاد منه نهائياً يخرج كما هو.
- * استعمال الثوم بكثرة قد يضر البصر ويؤدي إلى عدم وضوح الرؤيا لذا
يجب الالتزام بالجرعة.
- * له تأثير مضاد للمعدة الضعيفة والحساسية.
- * يعمل على افساد حليب الأم.
- * للتقليل من رائحة الثوم يوصى بأكل تفاحة أو أوراق النعناع.
- * الإفراط في أكله يسبب حساسية عند بعض الناس ويؤدي إلى

الإجهاض عند الحوامل.

* عند استعمال الثوم كوصفة طبية يجب أخذ يوم راحة ويا حبذا أن يكون يوم الجمعة من أجل الصلاة في المسجد.

* عدم الجمع بين الثوم وأقراص الاسبرين المميعة للدم وتكمن خطورة هذا النبات في حالة زيادة الاستعمال لأنه :-

* يزيد من سيولة الدم مما يؤثر في الأشخاص الذين يتناولون الاسبرين وخاصة عند حدوث نزيف أو جرح.

* لأصحاب المعدة الحساسة له تأثير سلبي جدا.

* يؤدي إلى الإجهاض أو الولادة المبكرة للحوامل.

نباتات تقلل من احتمال حدوث السرطان

- التين: يمنع السرطان وطبقاً للاختبارات اليابانية فإن التين ومركباته

يقلل من مرض تورم المفاصل وهو ملين ومضاد للبكتيريا .

- الكيوي: في الطب الصيني استخدم في علاج المعدة وسرطان الثدي

وهو عالي القيمة الغذائية لاحتوائه على فيتامين C .

- المكسرات والفول السوداني: مضاد للسرطان وذو خصائص واقية

للقلب ويساعد البندق واللوز على خفض نسبة الكوليسترول، حيث

يحتوي على نسبة عالية من الأحماض المضادات للأكسدة والدهون

الأحادية التشبع والتي تشبه تلك الدهون الموجودة في زيت الزيتون التي

تعرف بحمايتها للأوردة والشرايين.. وتشتهر المكسرات باحتوائها على

فيتامين E المضاد للأكسدة الذي يحمي من آلام الصدر وتعد المكسرات ومعها كذلك الفول السوداني منظمة للأنسولين في الدم وكذلك للسكر في الدم مانعة لارتفاعه المفاجئ وبهذا يكون غذاء جيداً لمرضى السكر .

- البرتقال :وهو مانع طبيعي للسرطان وهو غني بفيتامين c المضاد للأكسدة وبيتا كاروتين وهو يقلل خاصة من نسبة حدوث سرطان البنكرياس ولاحتمائه على فيتامين c بدرجة كبيرة فهو قد يساعد على إبعاد هجمات حساسية الصدر وأمراض الجهاز التنفسي وسرطان الثدي وسرطان المعدة وأمراض الثدي وهو ينشط أيضاً من الخصوبة .

- البطاطا: تعد مقاومة للسرطان وتحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم وبهذا يمكنها منع ضغط الدم العالي وأمراض القلب البطاطا هي مصدر من مصادر بيتا كاروتين المضاد للأكسدة، وهي ترتبط بمنع أمراض القلب والعديد من السرطانات المختلفة .

- فول الصويا: غني بالهرمونات وهو يحفز مستويات هرمون الأستروجين للنساء في مرحلة سن اليأس وذو نشاط مقاوم للسرطان وهو مضاد لسرطان الثدي وإذا نظرنا إلى اليابانيين نجد أن نسبة سرطان الثدي والبروستاتة تنخفض جداً بين اليابانيين وهو يقلل من نسبة الكوليسترول في الدم وفي التجربة على الحيوان وجد أن فول الصويا يفتت الحصوة الكلوية .

-السبانخ: هي في أول قائمة الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، وهي كغذاء يأكلها الناس ولا يصابون بالسرطان. وهي مصدر غني بمضادات الأكسدة ومضادات السرطان، حيث تحتوي على بيتا كاروتين أربعة أضعاف نباتات أخرى مثل البر وكلى. وهي غنية بالألياف التي تساعد على خفض الكوليسترول. وبعض ما تحتويه السبانخ من مضادات الأكسدة تدمره عمليات الطهو، لذا ينصح بأكلها نيئة ومطبوخة ولكن بدون أن تستمر كثيراً على النار .

-الفراولة: ذات نشاط مضاد للفيروسات ومضاد للسرطانات وتحتوي الفراولة على أعلى مقاومة الآفات الملوثة لها .

-القمح: يحتوي على نسبة عالية من الألياف وهو واق من ورم المفاصل والقشرة الخارجية للقمح تقي من السرطان وتوقف كل ما يؤدي لسرطان القولون وهو مضاد للطفيليات .

-الحليب: يفضل حليب الماعز وهو غذاء مضاد للبكتيريا ومضاد للسرطان وتناول كوب أو اثنين منه يومياً يحفز المناعة. ويزيد كذلك من نشاط الخلايا المهاجمة للفيروسات وكوب واحد يومياً من الحليب يقلل من نزلات البرد وإصابات الجهاز التنفسي في الإنسان. وهو يمنع الإسهال ويعالجه وتناول كوب منه يومياً يحمي النساء من أمراض الجهاز التناسلي وهو يكافح أمراض العظام لاحتوائه على نسبة عالية من

الكالسيوم وهو يقوم بمعادلة العوامل المسببة للسرطانات في الأمعاء وفي تجربته على الحيوان وجد أنه يمنع حدوث سرطان الرئة.

نباتات تعالج أمراض جلدية

(١) نباتات تساعد على التئام الجروح

سندقورة - شيح - باباظ - حسك - عليق - سرو - هيدرا - حناء -
توت - قرضاب - بلسان - جعدة

(٢) نباتات تساعد على التئام الخرايج

شيخ - كتان - مرسين - زيتون - بسليم - خروع

(٣) نباتات تعالج الحروق

حورة - صبار - بتولا - كليرونندرون - رقف - سم الفراخ - ذرة

(٤) نباتات لعلاج الأمراض الجلدية

ثوم - خلة شيطاني - باباظ - حسك - علقه - جميز - شمر - كليله -
هيدرا - عرعر - ترمس - دفلة - سذاب مزروع - حلبة - أثل -
بلسان - غرغار

أعشاب لعلاج أمراض العين

للمياه الزرقاء أسباب من أهمها الضغوط العصبية ومشاكل الغذاء وقد
تم الربط بين مشاكل الكولاجين وهو أكثر البروتينات انتشاراً في الجسم

والمياه الزرقاء فالكولاجين يعمل على زيادة قوة ومرونة أنسجة الجسم خاصة أنسجة العين ويسهم شذوذ الكولاجين والأكسجين في مؤخره العين في سد الأنسجة التي يتم من خلالها عادة تصريف السوائل الموجودة داخل العين ، مما ينتج عنه ارتفاع الضغط داخل العين والذي يؤدي إلى حدوث المياه الزرقاء وفقدان البصر الذي يرتبط بها وكثيراً ما يصاحب الحالات التي تتميز بحدوث أخطاء في التمثيل الغذائي للكولاجين باضطرابات العين .

الأدوية العشبية كعلاج لمرض المياه الزرقاء :

يوجد عدد من الأدوية العشبية لها دور كبير في علاج المياه الزرقاء ومن أهم هذه الأعشاب ما يلي :

-الجابوراندي : Jaborandi وهو نبات معمر الجزء المستخدم منه الوريقات ومنذ عام ١٦٤٨م نوه المعالجون بالطبيعة الأسباب إلى قدرة هذا العشب على علاج أمراض العيون وفي عام ١٨٧٥م تم استخلاص مركب البيلوكاربين من وريقات نبات الجابوراندي وصنع عام ١٩٣٠م وحيث أن البيلوكاربين يخفف من الضغط داخل العين فهو يوصف على هيئة قطرة لعلاج الأنواع المختلفة من المياه الزرقاء ويظهر تأثير الاستخدام الواحد في فترة أقل من ١٥ دقيقة ويستمر في حماية العين لمدة ٢٤ ساعة .

-البطاطس الكفرية : Kaffir Potato يحتوي هذا العشب على مركب

الفورسكولين Forskolin الذي يسبب انخفاضاً في ضغط العين الداخلي وأثبتت الدراسات أن مستحضرات الفورسكولين في صورة قطرات للعين تقلل ضغط العين بطريقة ملحوظة في خلال ساعة واحدة .

-البردقوش : Oregano نبات عطري يحتوي على زيت طيار يتكون من الكارفاكول وثايمول وبيتا بايسابلولين وكاريوفيللين ولينالول وبورنيول وستيرول وراتنج. لقد أقر المعالجون بالأعشاب الحصول على الكثير من الأغذية التي تحتوي على مضادات الأكسدة لمنع حدوث المياه الزرقاء مضادات الأكسدة هي مواد تعادل ذرات الأكسجين ذات النشاط العالي الموجود طبيعياً في الجسم والتي قد تؤدي إلى تكوين هذا المرض. وحيث ان البردقوش يعد من بين أغنى مصادر مضادات الأكسدة ويمكن استخدام ملء ملعقة أكل من المردقوش المجفف وإضافته إلى ملء كوب ماء مغلي وتصفيته بعد عشر دقائق ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم .

-عنب الأحرار : Bilberry لقد أقر العشابون أن عنب هذا النبات يستعمل لكل عله في العين ، والمياه الزرقاء ليست مستثناء من ذلك وقد وجد أن عنب الأحرار يحتوي على مركبات تدعى أنثوسيانوسيدات وهذه المركبات تعوق تكسير فيتامين ج والذي يساعد على أداء عمله وبالتالي حماية العينين من المياه الزرقاء لقد أقر كل من جوزيف بيزورنو اخصائي الطب الطبيعي ، رئيس جامعة باستير في سياتل ومايكل موارى اخصائي الطب الطبيعي المشاركان في تأليف كتاب بعنوان Atextbook

of Natural Medicine أقرأ باستعمال غنب الأحرار وأنواعه الأخرى مثل التوت الأزرق كوقاية وعلاج يمكن عمل عصير من هذه النباتات وشربه مرتين في اليوم .

-العرقون : Eyebright العرقون عبارة عن عشب زاحف الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية يحتوي العرقون على جلوكونيدات الأبريدويد وأحماض العفص وزيت طيار وحمض الفينوليك. يستخدم العرقون لشد الأغشية المخاطية للعين ويبدو أنه يخفف الالتهابات الخاصة بالملتحمة والتهاب الجفن وأي مشاكل في العين والأذن الوسطى والجيوب الأنفية والممرات الأنفية .

- كيس الراعي : Shepherd's Purse نبات حولي الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية التي تحتوي على فلافونيات ومتعددات الببتيد والكلولين ، والأستيكلولين والهستامين والتيرامين يعتبر هذا العشب من الأعشاب المضادة للأكسدة وقد استعمل تقليداً لتنوير البصر حسب ما ذكر متخصص علم العقاقير البرت لونج .