

قواعد استعمال الأعشاب والتوابل

العناصر

الأعشاب في بيوتنا جميعًا، نضعها على الشوربة، والسلطة، والطعام، ولكن هذه الأعشاب لها أيضًا استعمالات طبية فهي:

- إما فواتح شهية: (الينسون، والكرآوية، والنعناع، والشمر)
 - وإما مهضمت: (مثل ورق اللورا، والحبهان، والكزبرة.. مضغًا، أو مغليًا)
 - وإما لعلاج البرد: (القرقة، والزنجبيل، وحبّة البركة)
 - وإما لعلاج الجهاز الهضمي: (الحلبة والشمر- أو الشعير والبقدونس)
- والبحوث العلمية الحديثة تثبت أن هذه الأعشاب والتوابل لها فوائد علاجية أخرى بشروط:
- ١- يجب أن تكون سليمة غير مطحونة، وغير مخلوطة بغيرها (أطحن في بيتك).
 - ٢- الأفضل وضع كل عشب، أو تابل في برطمان منفصل حتى لا تفسد بعضها بعضا.
 - ٣- يمكن وضع محسن للطعم، أو الرائحة مثل النعناع، أو الينسون، أو القرنفل.
 - ٤- الأوراق العشبية، والأزهار، والبذور يفضّل أن تنقع في ماء مغلي (لا تغليها).
 - ٥- الجرعة: ملعقة شاي، أو أقل للكوب، ولا تُزَد عن ثلاثة أكواب في اليوم، وتناولها قبل الطعام أفضل، ومدة العلاج طويلة لا تقل عن شهر.
 - ٦- لا بد من التأكد أنك لا تعاني من حساسية ضد هذه الأعشاب، واحترم تجربتك الشخصية؛ فالعرقسوس -مثلاً- يفيد البعض، ويضر البعض الآخر، والشطة لها من يتحملها، ولكنها تسبب آلامًا كثيرة للبعض... وهكذا.

إياك أن تأكل الحلوى بعد الأكل فهي تسبب عفونة المعدة، والأمعاء، وعليك بشيء
هاضم مثل الرمان، أو مغلي الشعير، أو خميرة، وإياك والمشروبات الغازية، فهي تنعشك
بشعور كاذب سرعان ما يختفي.