

" ليكن غذاؤك دواءك "

استعمل الإنسان النباتات الطبية والأعشاب المفيدة التي تنمو في محيطه الجغرافي منذ أقدم العصور. وبدأ الإنسان في إتقاء غذائه وشرابه وما يمكن أخذه كدواء له، من الأعشاب، وحالياً يعرف العالم استخدامات واسعة للنباتات الطبية والأعشاب والفوائد الصحية التي حققتها، وما قدمته هذه النباتات للبشرية جعلها ترقى إلى مكانة خاصة، وما زالت إلى أيامنا هذه تستخدم النباتات في معالجة الإنسان في كثير من الأمراض التي يعاني منها. فالعالم اليوم يلتزم بطريقة المعالجة بالأعشاب المفيدة والرجوع إلى الطبيعة لاستهلاك الصحة والعافية والشفاء. فالطبيعة مليئة بآلاف الأعشاب الطبيعية الصحية المفيدة لحياة الإنسان ولشفائه وعافيته، وفيما يلي نذكر أهم النباتات والأعشاب الطبية وطرق استعمالها للحصول على صحة جيدة وشفاء طبيعي.

■ ■ ■ النعناع ■ ■ ■ البلح

٤-٦م أوراقه بيضوية رمحية لونها أخضر داكن، أزهاره بيضاء اللون تخرج من إبط الأوراق والجزء المستعمل منه الأوراق والأغصان الصغيرة. تحتوي أوراق المنة على زيت عطري طيار وسكاكر متعددة ومواد عفصية وراتنجية ومواد هلامية وأهم مكونات المنة الكافيين بنسبة ٢٪ والماتين mateine وأملاح معدنية أهمها k,mg.mn.fe. وإن مقادير العفص الموجودة في المنة أقل بكثير من مقاديرها في الشاي ولهذا فمغلي المنة غير قابض كمغلي الشاي. استعمالها الطبي: نظراً لوجود الكافيين فيها فهي منه عصبية جيد مفيد للمعدة، مدر للبول، تستعمل بشكل منقوع في الماء مع إضافة السكر ويشرب ساخناً بواسطة ممص خاص فيه ثقب يمنع مرور قطع النبات، ومن فوائده أيضاً أنها تحرك العضلات الملساء لذلك فهي مميّنة وتفيد في الصداع والذين يشكون من عسرة في التنفس.



- نعنع الطعام: mentha peperita نبات عشبي معمر، ساقه غضة مربعة قوية، يصل ارتفاعها من ٤٠-١٠٠ سم، الأوراق متقابلة بيضوية الشكل لها رائحة عطرية قوية وطعم قابض، الأزهار صغيرة ذات لون أحمر بنفسي، تتجمع في نورات عنقودية طرفية، والثمار مؤلفة من أربعة بذور ذات لون أسمر والجزء المستعمل منه الأوراق الخضراء أو الجافة. تحتوي أوراق النعنع على زيت طيار بنسبة ٠,٥-٢,٥٪ له رائحة عطرية قوية يتألف من مادة المتول menthol بالإضافة لوجود كمية من الفلافونويدات ومواد تريينية أخرى منها pinene- limonine- menthone وغيرها. الاستعمال الطبي: تستعمل الأوراق الخضراء كمسكن في حالات التهاب البلعوم في حالات التهاب الطرق التنفسية كمضاد للزكام ومهدئ للأعصاب، وزيت النعنع مسكن لآلام المغص المعدي ومفرز للصفراء وطارد للغازات الناتجة عن الانتفاخ والمغص في حالات التخممة الشديدة، ويستخدم أيضاً في المستحضرات الطبية حيث يعمل على تحسين طعم ورائحة الأدوية أما أوراق النعنع الجافة فتضاف للمأكولات فتكسيها الطعم المقبول وتساعد على فتح الشهية.

■ ■ ■ الرمان



الرمان من الفصيلة البونيكسية، ثماره غداء وقشور الثمار والجذر والساق تحتوي على نسب كبيرة من القلويدات وأكسالات الكالسيوم والتانين وعلى مواد نشوية ومواد ملونة ودهون سكرية وأحماض عضوية... ومن الفوائد الطبية العديدة للرمان، أن نقيعه يطرد الديدان خاصة الشريطية، ويمكن تحضير النقيع كالتالي: يتم وضع «٦٠» غراماً من القشر الطري لجذر الرمان، في «٧٥» غراماً من الماء، على نار هادئة لمدة «٦» ساعات، إلى يصير النقيع حوالي «٥٠» غراماً. ويتناول منه المريض مقدار فنجان قهوة كل نصف ساعة. عصير الرمان غني بالأحماض العضوية، ويحتوي على عنصر الحديد، ولذلك يبقى الإنسان من الأنيميا - فقر الدم - ويمنع تكوين الحصى في الكلية، ويساعد على تجنب مرض النقرس كما يساعد الرومان على هضم الشحوم والدهون. ويستخدم مسحوق قشور الرمان كمادة قابضة لمنع النزيف وللجروح وإذا أحرق قشر الرمان وخلط بالعسل وطلبي به آثار الجدري وغيرها أياما متتالية أذهب أثرها. والرمان ينفع المعدة الملتهبة، ويمنع القيء، ويقوي الأعضاء ويدبر البول أكثر من غيره.

النخل نبات من العائلة النجيلية PALMAE والأصم العلمي لنخيل البلح هو PHOENIX DACTYLIFERA والنخل كله فؤاد، وثمرها البلح يؤكل رطباً ويابساً تمرًا وبانعا ودواء وقوتاً وحلوى وشراباً وفاكهة. ووجدت نواه البلح في مصر منذ العصر الحجري كما مجد البلح نفسه في مقابر قدماء المصريين وكان يقدم قرايين للآلهة. والفراغة صنعوا منه نوعاً من النبيذ. يحتوي البلح على كميات كبيرة من فيتامين «ب» و«أ» و«ج» ويحتوي على مواد سكرية تصل نسبتها إلى ٦٠٪. ومواد دهنية بنسبة ٣٪ ومواد بروتينية بنسبة ٢٪ ونسبة من الألياف ١٠٪ ونسبة من الماء ٨٠٪ وأملاح معدنية قلوية بنسبة ٢٪ وهي أملاح البوتاسيوم والكالسيوم بالإضافة إلى عنصر الحديد. يساعد على تخليص الدم من السموم ومن الحموضة الزائدة فيه ويساعد على تكوين كرات الدم الحمراء، وعلى الوقاية من البلاجرا ويستطيع الجسم تحويل السكريات الموجودة بالبلح إلى سكر أحادي جلوكوز فتصبح مفيدة في إمداد الجسم بالطاقة والبلح الأخضر يلصق الجراحات الطرية.

■ ■ ■ المنة



mate نبات شجري دائم الخضرة، ينمو في المناطق الحارة والمعتدلة في أميركا الجنوبية وخاصة البرازيل والأرجنتين وموطنه الأصلي الباراغواي، يصل ارتفاعه

■ ■ ■ الثوم



إن الثوم من الفصيلة الزنبقية التي تتميز بأن معظم نباتاتها أعشاب معمرة ذات درنات أو كورمات أو أبصال ويحتوي الثوم على ما يقرب من ٢٥٪ زيوت طيارة صفراء، ومواد صمغية وكم بسيط من الدهون، ويتميز برائحته النفاذة وهو قريب من البصل والثوم يحتوي على مادة شبيهة بالبنسيليول لذلك اكتسب أهمية كبيرة في علاج الدوسنتاريا الأميبية ويساعد الثوم القناة الهضمية على التخلص من المواد السامة.