# الأعشاب الطبية بديلا للأدوية الكيماوية

**إعداد: جورج كرزم**

في إطار اقتصاد المقاومة وترشيد الاستهلاك، بإمكاننا الاستغناء عن الكثير من الأدوية الكيماوية، علما بأن نحو ثلثي الوصفات الطبية لا يتم تحضيرها وتنفيذها بالشكل المناسب، إذ أن صناعة الأدوية تريدنا أن نشتري عقاقير كثيرة لا لنشفى فقط، بل لكي تجني هي الأرباح. وبإمكاننا أن نغير كثيرا من نمط حياتنا ونوعية طعامنا ونحد من الإجهـاد لكي نتجنب الحاجة إلى كثير من الأدوية وبالتالي نقلل كثيرا من نفقاتنا على الأدوية. فلنفكر جيدا قبل تناول الدواء. ولنسأل أنفسنا: هل الدواء ضروري حقا، أم هناك وسيلة أخرى لحل مشكلتنا المرضية؟ فـالكثير مـن أمراضـنا بسيط، مثل الزكام ولسعات الحشرات والصداع. وهناك بدائل للعقاقير التي نتناولها كل يوم، وهي متوفرة حولنا منذ قرون. فالنستعمل العلاجات الطبيعية لمداواة الأمراض البسيطة. ولنستعين بكتب الصحة والطب الطبيعي ولنزرع أو نقتني الأعشاب الطبية. لكن، علينا التعرف أولا على أسباب الإنزعاج الصحي الذي نعاني منه، لأن الوقاية خير من العلاج.

وعلى سبيل المثال، غلي كمية صغيرة من **أوراق المريمية** وشرب مائها أو التغرغر به، يخفف التهـاب الحنجـرة واللوزتين وجروح الحلق، كما قد ينفع في علاج حب الشباب. لكن طعمها غير مستساغ، لذلك ينصح بإضافة العسل لدى تقديمها للأطفال. إذا، كمية من المريمية في المنزل تغنينا عن كثير من الأدوية الكيميائيـة. كمـا أن **عـصير البرتقال والليمون الحامض** يساعد في تفادي الزكام أو تخفيفه.

وبالإضافة، فإن تناول وجبات حافلة بالدهن الحيواني ومشتقات الألبان الغنية بالكولسترول، والإفـراط فـي تنـاول الحلوى والأطعمة المصنعة، يعرضان الإنسان لنوبات قلبية وبدانة وارتفاع في ضغط الدم، وهـذه مـن الأسـباب الرئيسية للوفاة. فالنتناول كمية أقل من الطعام ونوعية أفضل، وبالتالي نتمتع بحياة أوفر صحة.

وبدلا من إنفاق مبالغ كبيرة على مستحضرات التجميل الصناعية (وخاصة الكيماوية) التي يدعي مسوقوها بأنها مفيدة وتزيد البشرة نضارة وتجدد الخلايا وتزيل التجاعيد، بإمكاننا استعمال بدائل طبيعية استعملها أجدادنا لحفظ نضارة البشرة ولا تكلف كثيرا، مثل زيت القمح وعصير الحامض واللبن والخيار.

## لماذا التطبيب بالأعشاب؟

لا تنفرد المواد الشافية في الأعشاب بجزء واحد له علاقة خاصة بجزء خاص في الجسم دون أن يكون له تأثير آخر في غيره كما هو الحال في الأدوية الصناعية في الصيدليات، بل أن يد الخالق الخالق جمعتها في عشبة واحدة بمزيج يستحيل على الإنسان أو مصانعه أن يأتي بمثله. ولذلك كانت العشبة الواحدة تحوي من المواد الفعالة الشافية ما يجعلها مفيدة في مداواة أمراض مختلفة، ولو تغيرت طرق استعمالها مما يقتضيه المرض المعالج.
ونكتفي هنا بذكر دليل واحد يدل على تفوق الأعشاب في تأثيرها الطبي على الأدوية الصناعية المستخرجة منها.

فالديجيتال مثلا علاج سام يستعمل في مداواة أمراض القلب وهو مستخرج من نبات يسمى "قمعية أرجوانية" والكمية السامة منه تسمم القلب إذا أعطيت من المستخلص من النبتة ولا تسبب أعراض تسمم لو أعطيت بكميات أكبر بوريقات النبتة ذاتها.

تحوي كل عشبة من مختلف المواد العلاجية ما يجعلها صيدلية قائمة بنفسها ولنأخذ مثالا لذلك البصلة ونكتفي هنا بذكر ملخص عن محتوياتها.

**البصلة نموذجا:**

تحتوي البصلة من بين ما تحتويه على فرمنت أو على أنواع من الفرمنت وهو العامل الهاضم للغذاء في عصارات المعدة والأمعاء. كما أنها تحوي مادة "كلوكونين" التي لها ما للأنسولين المعروف من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية في الجسم واستهلاكها.

وعصير البصلة يحوي زيتا "عطريا" هو الذي أكسبها رائحتها الخاصة وهو مطهر قوي المفعول يقتل جراثيم التفيح بأنواعها وجراثيم التيفوئيد والجمرة الخبيثة والدمامل أو يفقدها الكثير من حيويتها. وفي البصلة أملاح تقوي الأعصاب وتريحها وتجلب النوم وفيها مواد أخرى تقي الشرايين من التصلب وتراكم الكلس في سن الشيخوخة عليها فتحسن بذلك الدورة الدموية بما في ذلك الشريان التاجي في القلب مصدر الذبحة الصدرية وسببها. وفي عصير البصلة مواد تغذي بصيلات الشعر وتحول دون سقوطه وفيها أخيرا مادة تزيد في القوى الجنسية.

لهذا نستطيع أن نقول إن البصلة بحد ذاتها تكاد تكون صيدلية عامة وهذا لا يقتصر على البصلة فقط بل إن الكثير من الأعشاب لا يقل عنها فيما يحتويه من مختلف أنواع المواد العلاجية الفعالة.

ومن الأمور المهمة أيضا في استعمال الأعشاب والنباتات الطبية أن لا يتجاوز المريض في استعمالها المقادير المسموح بها أو المطلوبة للتداوي وتسمى بلغة الطب الجرعة العلاجية. إذ كثيرا ما ينتج عن هذا التجاوز أضرارا بالغة، لا في استعمال الأعشاب والنباتات السامة فحسب، بل أيضا في الأعشاب البسيطة غير السامة. فالبابونج مثلا في مقدمة الأعشاب المفيدة لمداواة الكثير من الأمراض، غير أن تجاوز القدر المسموح به في تعاطيه قد يؤدي لعواقب وخيمة حيث أن كمية الجرعة العلاجية تختلف دائما باختلاف الدواء وجنس المريض وسنه.

ويتضح مما تقدم أن تعاطي الأعشاب والنباتات الطبية لا يجوز أن يكون مصحوبا بفوضى علاجية وبدون استشارات طبية في حالات الأمراض الجدية، وهذا لا يقلل طبعا من قيمة الأعشاب والنباتات الطبية في التداوي.

**نماذج من الأعشاب الطبية**

فيما يلي بعض الأعشاب المعروفة والقيمة الدوائية لكل منها:

1. **اليانسون**: يساعد في عملية الهضم. ويخفف من أمراض البرد، ويقي الجسم من الهزال وضعف الجلد ويتم تناوله على شكل شاي.
2. **الريحان**: يخفف من آلام الروماتيزم، وأمراض البرد، ومقوي للكلية والقلب ويمكن تحضير شاي مقوي وصحي من خلط الريحان مع عشب لسان الثور (سنورد لاحقا تفاصيل إضافية حول الريحان ولسان الثور).

3. **الكراوية**: أوراق وبذور وجذور الكراوية تساعد في عمل الغدد وتحسن من عمل الكلية.
4. **البابونج**: شاي البابونج مقوي للكبد ومهدئ للأعصاب ويساعد في الهضم، ويخفف آلام البرد، ويشفي ضعف وهزال الجلد.

5. **الكزبرة**: تساعد في الهضم ومقوية للدم. ←
6. **الثوم**: مهدئ للأعصاب ويساعد في الهضم ويخفف من آلام الروماتيزم ومقوي للدم ويخفف السعال.
7. **البقدونس**: يخفف من آلام الروماتيزم ويشفي هزال وضعف الجلد ويقوي الدم والكلية (سنورد لاحقا تفاصيل إضافية حول البقدونس).
8. **النعناع**: مقوي للكبد ومهدئ للأعصاب ويساعد في الهضم ويخفف السعال والبرد ويقوي الدم.
9. **المريمية**: مقوية للكبد ومهدئة للأعصاب وتساعد في الهضم ومقوية للدم.
10. **الزعتر**: يساعد في الهضم ومقوي للدم ويشفي من هزال وضعف الجلد (سنورد لاحقا تفاصيل إضافية حول الزعتر).

يتم تناول معظم هذه الأعشاب على شكل شاي يحضر إما بغلي أوراق بعض الأعشاب أو غلي جذور أو بذور البعض الآخر. كذلك يمكن تحضير شاي من خليط من أكثر من عشب مع بعضها ويكون تأثيره الدوائي فعال جدا.

## الزعتر: مكونات وفوائد

الزعتر والمنقوشة، أكلة تراثية طالما أكلناها وتغنينا بها، كطعام للفقراء، واعتبرناها "كمفتحة للذهن" ومساعدة على الحفظ والتذكر، خصوصا عند الأطفال وطلاب المدارس، وحملناها كزاد وزوادة الى الحقول والى المدرسة، وتفننا في صناعتها من التنور إلى الصاج، لتنتشر بعدها على الطرقات في الأحياء والمدن.

نعني ب"الزعتر" هذا الخليط البسيط المكون من الصعتر والسماق والسمسم والزيت. ومع أن للزعتر خصائص وفوائد جمة، فنحن لم نعط الزعتر "حقه" من الناحية الطبية والغذائية وذلك بالرغم من عشقنا لهذا المستحضر الغذائي الذي يعيدنا بنكهته إلى الجبال والوديان ويفتح مسامنا على خرير ساقيه وزقزقة عصفور وحفيف أغصان الصنوبر. ربما هذه الفائدة الأولى من هذا الغذاء الذي يربط حاسة الشم بالذاكرة ويفعل بأحاسيسنا ما يفعل بنا صوت فيروز مثلا عند الصباح. لكن عدا عن هذه الشاعرية المهمة من الناحية الصحية، يحتوي الزعتر على ميزات كثيرة. إنه قليل الوحدات الحرارية، هذه الوحدات تأتينا عندما نأكله من الزيت ومن السمسم وأيضا من الخبز، وكلها إن جمعناها تبقى ضئيلة. نبتة الصعتر تحتوي على مواد مطهرة للجهاز الهضمي، تساعد على طرد الغازات، وتنفع في حالات المغص والإسهال، كما أنها ذات فوائد عديدة للزكام والسعال وأوجاع الحلق. وربما من أهم فوائد الزعتر هي في وجود السمسم الذي يحتوي على الفيتامين F وهي مجموعة مواد أساسية للجسم لأنه لا يستطيع "تصنيعها". وعلى الجسم بالتالي "استيرادها". إن النقص في الفيتامين F هو ما تشكو منه حاليا المجتمعات "المتقدمة" والصناعية التي استبدلت الزيت القديم بالزيت الحديث الذي لا يتغير لونه إن رأى النور ولا يجمد بسبب الحرارة. هذا الزيت يستخرج "على الساخن" بعكس الزيت القديم عندما تعصر الحبوب بدون حرارة. وهنا المشكلة، إذ أن الحرارة تخرب تكوين الفيتامين F ونأكل حينئذ زيتا جميلا ولكن لا غذاء فيه. هذا الفيتامين الموجود

بنسبة مهمة في السمسم يدخل في عملية تقوية المناعة، كما أنه يدخل في عملية تخزين الماء في الخلية وانعدامه يؤدي إلى نشاف في الجلد الذي يصبح خشنا، وإلى عطش دائم وإلى أمراض في القلب وجهاز الشرايين.
كما أن وجود زيت الزيتون في الزعتر أمر مهم فهو يحتوي أيضا على الفيتامين F وإن بنسبة أقل، وعلى حوامض أخرى وهي مفيدة جدا للجسم.
يجب الانتباه إلى أن يكون الزيت الذي نستعمله أخضرا وأن يكون عصر "على البارد" وإلا فلا نفع منه.
أما السماق فهو يحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامين C وله خصائص مطهرة للجهاز الهضمي.
وإذا أردنا أن "نكملها" نأكل الزعتر بالخبز الأسمر المحضر من القمح الكامل بدل الخبز الأبيض المحضر من الطحين الأبيض المكرر الذي فقد فوائده الصحية.
أما المنقوشة، والتي تصنع من الزيت والزعتر مع "العجين" وخصوصا تلك التجارية التي تخبز في الأفران، فإن حرارة الفرن العالية تفقد الزيت فوائده وخاصة الفيتامين الموجود فيه، وكذلك الأمر بالنسبة للسمسم.
وكثيرا ما يستعمل الزيت التجاري في المنقوشة التجارية، وهذا الزيت عندما يتعرض للحرارة، يرتفع معدل الحموضية فيه (PH) مما قد يؤثر سلبا على المعدة.

## الريحان (الحبق)

توجد أنواع مختلفة من الريحان تختلف في رائحتها ولون أوراقها ويوجد نوع عطري مثل الكافور ولا ينصح بأكله وآخر يشبه أوراق الفجل خشن ولامع وأوراقه خضراء وعطري ويستخدم للشوربات، لكن أوراقه خشنة عسيرة الهضم عند أكلها، خضراء طازجة، ويوجد نوع آخر للزينة من الريحان الحلو وأوراقها أرجوانية اللون وأزهارها وردية وهو نبات جذاب ورائحته عطرية قوية ولا تستخدم لأغراض الطبخ. أوراق الريحان الحلو أكثر عطرية من أوراق ريحان الأدغال (الكثيف) وهي أصغر حجما.

**استخدامات الريحان الطبية:**

الاعتقاد القديم بأن الريحان سام وله علاقة بالسموم فسر من قبل أخصائي أعشاب معاصر بأن وصفه بأنه ترياق غير مأمون في الأطعمة الحالية.
ولقد استخدم الريحان لفترة طويلة كعلاج لأمراض الدماغ والقلب والرئتين والكليتين والمرارة الصفراوية ويمكن خلطه بعشب لسان الثور لتحضير شاي صحي مقوي ومنشط حيوي. وتستخدم أوراق الريحان لتحضير زعوط (للشم) (نشوق) لعلاج الصداع والبرد وذلك بحرقه واستنشاق دخانه.

## لسان الثور

لسان الثور عشب أزرق الزهر وساقه لين وغليظ وأوراقه كبيرة والساق والأوراق مغطاة بأشواك دقيقة وعندما يكتمل نمو الأوراق يكون طولها حوالي 23 سم وعرضها 15 سم.
والأزهار نجمية الشكل زرقاء سماوية زاهية مع ظهور زهرة وردية شاحبة بين تلك الأزهار.

ويوجد نوع نادر بأزهار بيضاء وهذه الأزهار مليئة بالرحيق وذلك مصدر أكل مفضل للنحل.

**استخدامات لسان الثور الطبية:**

نبات لسان الثور المورق غني بالبوتاسيوم والكالسيوم والأحماض المعدنية والهلام الملحي المفيد جدا وعادة يخلط مع الريحان لتحضير شاي عشبي لذيذ جدا. وهو مقوي للقلب وآخرين أوصوا بأنه مقوي للغدة الكظرية ومجرى البول، وينظر إليه على أنه مانح الشجاعة للإنسان ونافع للدورة الدموية. ويساعد عصير أوراقه في علاج احتقان الأوردة، خاصة في الساقين عند الوقوف لمدة طويلة. ولعشب لسان الثور علاقة دوائية جيدة مع عشب السمفوطن.

**حصى لبان (إكليل الجبل)**

إكليل الجبل مقو ممتاز ومنبه عام، وقد اعتبر دوما نباتا منشطا ورافعا للمعنويات. ومن صفاته أنه: مدفئ، جاف، حريف ومر. أما مكوناته فهي: زيت طيار، عنصر مر، حامض النتيك.

**عمله:**

تعتبر الأجزاء الهوائية معالجة للجهاز الهضمي، مهدئة ومقوية للأعصاب، طاردة للريح، مطهرة، مدرة للبول، مدرة للعرق، مدرة للصفراء مضاد للاكتئاب، منبهة ومنشطة للدورة الدموية، مقوية ومصحة للجهاز العصبي، ومقوية للقلب.

**الأجزاء المستعملة:**

*** الأجزاء الهوائية**

مثالية لمعالجة الإنهاك والضعف والاكتئاب وهي تنشط الدورة الدموية وتنشط عملية الهضم، كما أنها مفيدة للحالات "الباردة" بما فيها "البرديات"، القشعريرات، والروماتيزم.

هذه الأشياء نافعة أيضا لأنواع الصداع التي تسكنها عادة اللبخات الساخنة أكثر من أكياس الثلج، تجمع وهي غضة طوال السنة.

إذا كنت واهنا إغل الأوراق في ماء نظيف واغسل نفسك فتصبح متألقا، تنشقه غالبا فيبقيك شابا ويحافظ على حيويتك.

** **الزيت الأساسي**: يشكل الزيت مادة منبهة وفعالة تفرك بها المفاصل الملتهبة وهو أيضا مقو للشعر يعزز نموه ويعيد إليه لونه. يشيع استعماله للخلاصات في مستحضرات غسل الشعر (شامبو) التجارية.

**التطبيقات:**

1. النقيع: يؤخذ النقيع الساخن لحالات الزكام والنزلة الوافدة (الأنفلونزا) وآلام الروماتيزم وعسر الهضم ويؤخذ أيضا بمثابة شراب منبه ومنشط لمعالجة التعب أو الصداع.
2. الصبغة: تؤخذ بمثابة عقار مقو ومنشط، تستعمل الصبغة مع الشوفان أو الدرقة أو رعي الحمام لمعالجة الاكتئاب.

## البيلسان (الترنجان)

رائحة أوراق البيلسان الليمونية القوية أكسبته الاسم الشائع (البلسان الليموني). وشكل الأوراق تشبه أوراق النعناع وهي متجعدة. وتتفتح أزهار البيلسان البيضاء في الصيف والأزهار تكون على شكل عناقيد ممتدة على طول ساق رفيع ملوي. جذوره السطحية غليظة ومتشابكة. ويعزي تجعد أوراقه لكثرة امتصاص النحل رحيق أزهاره بواسطة خرطومه. وقديما كان البيلسان شيء أساسي في البيت لحفظ الأطعمة واللحوم.

**استخدامات البيلسان الطبية:**

يعتبر شاي البيلسان المحضر بإضافة أوراق البيلسان للماء المغلي منشطا ومعيدا للحيوية في فصل الصيف لدرجة أن إضافة ورقة واحدة من البيلسان على الشاي العادي تترك أثرا على الجسم كله.

مستخلص أوراق البيلسان له قيمة علاجية كبيرة واشتهر في علاج كثير من الأمراض مثل الملنخوليا "الانقباض" والصداع الناتج عن النرفزة وضعف الذاكرة ومرض النيرالوجيا (مرض عصبي) والحميات.

تناول شاي البيلسان يوميا يخفض درجة الحرارة المرتفعة ويعمل على تقليل آثار التعب الشديد في الطقس الحار.

البيلسان والمرمية يعملان على طول العمر والحماية من الشيخوخة المبكرة. وقد استخدم طويلا وبانتشار واسع بسبب تأثيره المقوي للمعدة. ويساعد على فتح الشهية وفي هضم الطعام.

## البقدونس

تعتبر أوراق البقدونس أحد المكونات الرئيسة للسلطات الخضراء وتدخل في بعض الأطعمة الشعبية لإكسابها الطعم والرائحة وبعض أنواع الصلصات والحساء لأهميتها الغذائية والفائدة الطبية لاحتوائها على فيتامين ج. والمادة مليئة وفاتحة للشهية ويضاف مسحوق الأوراق الجافة إلى بعض منتجات اللحوم والأسماك، زيادة في حفظها وإكسابها الطعم والرائحة.

والإكثار من تناول أوراق البقدونس تفيد في تقوية الجسم وإدرار البول والعمل على تنقية الكلية والمثانة والعمل على تفتيت حصاوي المجاري البولية وخفض الكوليسترول وبولينا الدم مع تخفيف آلام مرض النقرس.

ويستعمل مسحوق ثمار نبات البقدونس في الطب الشعبي لزيادة سرعة الدورة الشهرية وتقوية الناحية الجنسية عند الرجال وتنشيطها. كما أن له القدرة على طرد الغازات وإزالة الانتفاخات والتقلصات والمغص المعدي وزيادة إدرار البول واللبن، كما يفيد في حالات العقم ومنع سقوط الحمل قبل اكتمال نموه.

والزيت العطري الناتج من العشب والثمار لنبات البقدونس يفيد في المنتجات الغذائية مثل منتجات اللحوم والأسماك وبعض الحلويات لإكسابها الطعم المميز.

ويستخدم الزيت العطري طبيا في حالات المغص والانتفاخات والغازات المعدية والمعوية كما يستخدم لفتح الشهية وخاصة عند الأطفال الصغار. كما يستخدم أيضا في سرعة وانتظام تدفق الدم داخل الجسم وأعضائه المختلفة ويعمل أيضا على تقوية الإفرازات المعدية لسرعة الهضم المعسر مع تنقية الأمعاء على سرعة امتصاص المواد الغذائية.