

ليس بالشهرة وحدها تُفيد الأعشاب

أعشاب مشهورة... بعضها ضارٌ وبعضها نافع

يسر العجمي

صفراء.. الجزء المستخدم من النبات الزيت المستخرج من الأزهار، وكذلك ثمار النبات، تستخدم صبغة ثمار القسطل لعلاج التهاب الكيس الزلالي والروماتيزم والنقرس بشكل عام، ولعمل الصبغة تقشر بعض الثمار وتقطع إلى قطع صغيرة، ثم تغمر في زيت زيتون في زجاجة محكمة السد، وتقفل لمدة ثلاثة أسابيع ترج يومياً بين حين وآخر، ثم تصفى وتعصر الثمار، ويحفظ المزيج الزيتي في قنينة غيرية اللون، والعلاج يكون بتدليك موضع الألم 3 مرات في اليوم تدليكا جيدا ومستمرًا لمدة (من 5 إلى 10 دقائق)، ويمكن استخدام زيت الأزهار تدليكا.



● قشور نبات اللاباشول:

تقول بعض الأبحاث التي أجريت على قشور هذا النبات في البرازيل: إن اللحاء له تأثير جيد على السرطان واللوكميما، وتلعب المكونات الكيميائية في القشور دورا كبيرا في مقاومة نمو الأورام، لاسيما مركب اللاباشول الذي يثبط نمو الخلايا الورمية، وذلك بمنعها من استقلال الأوكسجين.

كما أن مركب «قلويد التيكومين» له مفعول قوي مضاد للالتهابات، وهو يقاوم تأثير السكر كما يقوم بتخفيض ضغط الدم المرتفع.

كما حظي نبات اللاباشول بتقدير كعلاج شامل لدى شعوب الانكاد والكلاوايا في البرازيل، وشعوب محلية في اميركا الجنوبية، حيث استخدموه على نطاق واسع في علاج مجموعة متنوعة من الأمراض، مثل: الجروح والحمى والزحار والتهاب الأمعاء ولسعات الأفاعي وأنواع معينة من السرطان، كما أن قشور هذا النبات لها تأثير مضاد للجراثيم، وكذلك للفيروسات، وبخاصة تلك التي تصيب الانف والفم والحلق.

كما تستخدم قشور نبات اللاباشول لعلاج الحالات أو العدوى الفطرية فيما ذلك السعفة والسلاق، وهو مفيد أيضا في علاج الحالات الفطرية المزمنة بما في ذلك داء المبيضات، كما أن اللاباشول يستخدم لعلاج مشكلات المعدة والأمعاء، وكذلك التهابات المثانة والتهاب عنق الرحم والتهاب البروستاتا.. ويخضع نبات اللاباشول حاليا لأبحاث مكثفة وخاصة بعد التجارب السريرية في البرازيل لعلاج السرطان.

والخلاصة.. إن قشور نبات اللاباشول تستخدم كمضاد حيوي جيد ومضاد للفطريات والفيروسات ومنبه للجهاز المناعي ومضاد للالتهابات ومقوي ومضاد للاورام.

عالم ضخم مليء بالأعشاب.. غني بالأسماء الشعبية أو العلمية، وكلها لأعشاب كثير منها صحي والقليل ضار.. لكن لانتشار الطب الطبيعي الكاسح الآن في مجتمعاتنا العربية، صار هناك إقبال منقطع النظير على الأعشاب دون تردد.. مع أن بعضها ضار.. فماذا عنها؟

الأعشاب النافعة



● البلوط: يعتبر نبات البلوط أو

ما يعرف بالسنديان من النباتات المشهورة في أخشابها القوية والتي تستخدم تجاريا على نطاق واسع، والبلوط يستخدم في المجال الطبي أيضا، والجزء المستخدم منه قشور سيقانه، وكذلك الثمار الكاذبة التي تتكون كنتاج مرضي على نبات البلوط.

يستخدم مغلي قشور شجر البلوط في معالجة التهابات اللثة ونزيفها، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لتنعق لمدة 10 دقائق ثم تصفى، ويستعمل كغرفة ومضمضة بنفس الأسلوب، وذلك عدة مرات في اليوم بعد الوجبات، وتكون آخر مرة عند الذهاب إلى النوم مساءً، مع ملاحظة تحضير هذا المغلي أولاً بأول.

● السرخس الذكر: يستخدم لآلام النقرس والقدمين والظهر.



● قسطل الفرس: شجر لها

ثمار نشوية شبيهة بثمار الكستنة، لكنها مرّة، وتاكلها عادة الماعز والضأن، ويصل ارتفاع الشجرة إلى 30 متراً، وأوراقها كبيرة مجنحة، ولها عنقايد زهرية كالشمعة ذات لون أبيض منقطة بنقط حمراء أو

الجزء المستخدم من النديّة أوراقها وأغصانها المزهرة التي تحتوي على انزيمات وجلوكوزيدات وفيتامين ج وصبغ، وكربوكسي اوكسي نفثوكينون وهي مادة ضد التقلص وتوقف السعال.

الاستعمالات: مخفض للسكر ومضاد للمغص والتقلصات ومهدئ ومدبر للبول، توقف التشنج والسعال.

تستعمل ضد الشاهوق، وللعشبة تأثير قوي على معالجة تصلب الشرايين، كما تستخدم على نطاق واسع ضد التهاب الشعب الهوائية والربو، كما تستخدم في حالة تقلص الشرايين ولتحسين أداء الدورة الدموية.. وتستخدم في المعالجة المثلية.

طريقة الاستعمال: يستخدم ملء ملعقة من مسحوق النبات كاملاً على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة 10 دقائق ثم يصفى، ويشرب لجميع الأمراض المذكورة آنفاً بمعدل مرتين في اليوم.

طريقة الاستخدام: أخذ ملعقة من قشور النبات وإضافة ما مقداره كوب من الماء ثم يوضع على النار ويترك يغلي لمدة دقيقتين، ثم يترك بعد ذلك حتى يكون دافئاً ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء لجميع الحالات المذكورة.

ويمكن إضافة ملعقة من المسحوق الناعم لقشور النبات الى ملء ملعقة فازلين ومزجها جيداً ثم توضع على الجروح لعلاجها. ولا يوجد أضرار جانبية لقشور نبات اللاباشول.

● **عشبة الرحمة:** تخفض الحرارة وتساعد على إفراز الحليب عند الأم المرضع.



● **حشيشة الليمون:** تخفف آلام المغص وانتفاخ البطن وتهدئ الكحة.

حشيشة الليمون عشبة ذات رائحة عطرية جميلة يصل ارتفاعها إلى نحو متر ونصف المتر ذات أوراق نصلية رفيعة وسيقان متفرعة

الازهار.. تعرف علمياً باسم Cymbopogon citratus Graminae من الفصيلة النجيلية.

تستخدم حشيشة الليمون على نطاق واسع، فقد قال ابن سينا فيها: «تحلل الأورام الحارة والأوجاع الرخوية والثقيلة في الأحشاء، وتنفع من حمض الكلية»، وقال داود الأنطاكي: «إذا شرب بالعسل أخرج الديدان وفتح السدد، يدمل الجروح ويجلو آثارها».

أما في الطب الحديث فتقول الأبحاث الأخيرة به: إن مغلي عشبة حشيشة الليمون إذا شرب على هيئة شاي فإنه ممتاز ضد حالات البرد وتهدئة الكحة.

كما بينت الدراسة أن لهذه العشبة تأثيرات عظيمة في حالات عسر البول والمغص الكلوي، ومساعدة حصوات القنوات البولية على الخروج.. كما تستخدم حشيشة الليمون بشكل رئيسي لعلاج مشكلات الهضم، حيث ترخي عضلات المعدة والأمعاء، وتفرج آلام المغص وانتفاخ البطن، وهي ملائمة جداً للأطفال على وجه الخصوص.. كما أن حشيشة الليمون تعتبر من الأدوية العشبية الجيدة في خفض درجة الحرارة، وتستعمل خارجياً كلبخة لتخفيف آلام الالتهابات والمفاصل.

طريقة الاستعمال: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وبعد عشر دقائق تصفى وتشرب بمعدل 3 مرات في اليوم، وذلك من أجل إخراج حصوات القنوات البولية والمثانة، ولتقليل نسبة الزلازل في البول.

كما تستخدم نفس الجرعات السابقة لتخفيف درجات الحرارة وللحصى والمغص الكلوي.

● **عشبة النديّة..** مخفضة للسكر ومضادة للمغص:

النديّة عشبة معمرة تفرز أوراقها عصارة لزجة تعلق بها الحشرات فتمتصها النبتة وتهضمها.. أوراق النبتة مستديرة وتوجد جميعها في قاعدة النبات، ولها أعناق طويلة ومغطاة بشعيرات رفيعة، حمراء غدديّة وحساسة جداً تفرز رذاذات من سائل لزج في رؤوسها تشبه قطرات الندى وعليه جاء اسم النبات (النديّة).

الموطن الأصلي للنبات: أوروبا والجزر البريطانية، وهي تعيش في التربة الحامضية الرطبة، وتكثر بجوار المستنقعات.

الأعشاب الضارة



● **اللبلاب السام:** اللبلاب السام نبات سام ينشط في فصل الربيع وأوائل الصيف، وهو نوع من النباتات المتسلقة الضارة، ويصل ارتفاع هذا النبات إلى نحو 7 أقدام، ولهذا النبات السام أوراق حمراء اللون في أوائل الربيع وفي أواخر هذا الفصل تصبح خضراء زاهية، أما في الخريف فيكون لون الأوراق أحمر مائل إلى البرتقالي.

يعرف اللبلاب علمياً باسم Hederasaponinosa B من الفصيلة Araliaceae تحتوي أوراق اللبلاب على صابونين، أهم مركباتها Hederasaponinosa A وكذلك Hederasaponinosa B وهذه المركبات تلتحم منتجة الفاوبيناهايدرين، وهي التي تسبب التسمم.

أما البراعم فتحتوي على روتين وإيزوروكويريسترين وهذه المركبات موجودة في العصارة الموجودة في كل جزء من أجزاء النبات، وتعرف هذه العصارة بالعامة باليوروشبول، ويعد اليوروشبول من أكثر السموم فعالية على وجه الأرض، حيث إن أقل من أونصة واحدة كافية تماماً للتأثير على كل الأحياء.

وأعراض التسمم باللبلاب تكون بثرات وتورم وحكة، وهذه الحكة تكون نتيجة لاستجابة الجهاز المناعي لهذه العصارة السامة. وهذا النبات سام جداً حتى بعد جفافه، ويسبب التهيج خاصة في فصل الربيع وأوائل فصل الصيف، حيث يمتلىء النبات بهذه العصارة.



● **عشبة جوزة الطيب:** أول هذه الأعشاب جوزة الطيب التي يتعاطاها البعض كمنشط جنسي، وفي بعض الأحيان ككيف، ولها خطورة والداومة على استعمالها لها تأثير سلبي على الجهاز العصبي المركزي، وعلى الرغم من أن بعض الدول تحرم بيعها، إلا أنها متداولة، ولكن استعمالها كتابل في الطعام ليس له خطورة؛ لأن تركيزها يكون ضعيفاً، وبالتالي يجب أن نضعها بتركيز ضعيف مع باقي البهارات والتوابل.