

التداوي بالاعشاب
تأليف
الوردة المفتوحة



المقدمة

يعرف طب الأعشاب على أنه دراسة واستخدام الخصائص الطبية للنباتات. تمتلك النباتات القدرة على صنع مجموعة كبيرة من المركبات الكيميائية التي يمكن استخدامها من أجل تنفيذ وظائف بيولوجية هامة، ومن أجل الدفاع ضد الهجمات التي تصدر من الكائنات المفترسة، مثل الحشرات والفطريات والثدييات العاشبة.

زيت الثوم



الثوم أو ما يعرف علمياً باسم (*Allium sativum*) هو نبات عُشبيّ ثنائي الحول، وهو من النباتات التي تُزرع في جميع الأقاليم في العالم، وهو من أقدم النباتات التي عُرفت على مرّ العصور، وقد عرفت في العديد من الحضارات القديمة بصفات الوقائية والعلاجية؛ حيث كانت مستعملةً في الطب العربي والهندي والصيني القديم لعلاج العديد من الأمراض. من ميزات الثوم أنه يأتي من بصلةٍ تحت أرضية؛ وهذه البصلة تتكوّن من عدد من الفصوص المتلاصقة المنفصلة والمتصلة من المنتصف فقط، وقد اعتبرها الطبيب اليوناني جالينوس ترياقاً عاماً لجميع الأمراض. ويتركب الثوم بشكلٍ أساسيٍّ من مركبات محتوية على الكبريت والحمض الأميني

فوائد الثوم

تتعدد فوائد الثوم وتختلف طرق أخذه، ومن فوائده:

خفض مستوى الكوليسترول وضغط الدم

الوقاية والعلاج من أمراض القلب والأوعية الدموية: عشر نقاط تقوم بخفض الكوليسترول

الوقاية والعلاج من السرطان

تخفيض مستوى سكر الجلوكوز في الدم

تحسين نمو الشعر من خلال استخدامه كمستحضر موضعيّ مع غيره من المستحضرات؛ حيث إنه يساعد في محاربة مرض الثعلبة.

زيت الزيتون



تناول ملعقة صغيرة من زيت الزيتون يوميًا، يساعد في تحسين صحة الإنسان ويعالج بعض مشاكل الصحة وذلك لاحتوائه على الكثير من مضادات الأكسدة والعناصر الغذائية المهمة مثل الأحماض الدهنية غير المشبعة يساعد زيت الزيتون في تليين المعدة والتخلص من الإمساك وذلك عن طريق تناول ملعقة واحدة على الريق مع ملعقة من عصير الليمون لزيادة تسريع عملية الهضم

يفيد تناول ملعقة من زيت الزيتون على الريق في القضاء على قرحة والتهاب المعدة والتخلص من اضطرابات الجهاز الهضمي، وإبقاء الجهاز الهضمي في حالة صحية جيدة، بما في ذلك التخلص من الغازات والانتفاخ

يساهم بفعالية في حماية الكبد لمرضى فيروس سي، يمكن تناول كوب من عصير الجريب فروت مع ملعقة من زيت الزيتون صباحًا على الريق حيث إن هذا يعمل على الحد من قدرة فيروس سي على الانتقال إلى الخلايا السليمة وتدميرها يساعد تناول زيت الزيتون على الريق في عملية التئام؛ حيث يمكن أن يستخدم زيت الزيتون على الريق للتخسيس عند اتباع نظام غذائي صحيح؛ حيث إنه يقلل من الشهية والجوع،

تناول ملعقة صغيرة من زيت الزيتون يوميًا، يعمل على ضبط مستوى الكوليسترول الضار في الدم والدهون الثلاثية

ملاحظه / يؤخذ ملعقة كوب صباحا ومساء



من الأشجار الصغيرة المعمرة لها شكل مخروطي تنتمي للفصيلة القرنفلية وهي دائمة الخضرة تقطف أزهارها مرتين كل عام وتجفف براعمها التي تتحول من اللون الأحمر إلى اللون البني بعد التجفيف.

يعمل على تقوية اللثة

. يمنع الغثيان والقيء

. تقوية عامة وفتح للشهية

. يعالج القرنفل آلام الرأس

. يستخدم كمسكن موضعي للأسنان

. يحمي القرنفل الجسم من السموم. ينشط القرنفل الذاكرة والجسم

. يسهل القرنفل من عملية الهضم

. يعتبر مسكن قوي لآلام الأسنان

. يساعد على علاج العدوى بالخمائر

. القرنفل يقوي القلب والكبد والمعدة

. يعمل على تقوية الدماغ وإجلاء البلغم

. يعتبر مطهر ومخدر للآلام والقروح

. مكافح للسرطان والروماتزم والسكري والسل

. يعمل القرنفل على تطهير وتعقيم المعدة، وتخفيف الحمى

. يقوي القرنفل عضلات الرحم وينبه التقلصات خلال الولادة

. يستخدم القرنفل كمدّر للبول وكذلك خافض لضغط الدم

. فعال في تفتيت الحصى وكذلك يفيد في أمراض الجلد

عشبة القريص



هذا النبات منذ عصور ما قبل التاريخ. وُجد في مقابر دانماركية في العصر البرونزي وفي العصر الحجري استخدم ساق القريص لصناعة الأوتار. وقد استعملت أليافها في صناعة الزي العسكري الألماني أبان الحرب العالمية الأولى. له خاصية اللسع عند لمسه، ولذلك سُمي باسم القريص أو القراص. ويُستخدم كغذاء للأبقار والدواجن، ويدخل في صناعة مستحضرات العناية بالشعر.

باستخدام شاي القريص لغسيل الشعر وتدليكه جيداً، وقد لوحظ في بعض الحالات تحسُّناً في الشعر من ناحية إضفاء النعومة والحيوية له.

يُعالج القريص أمراض الروماتيزم؛ حيث يُوضع في حوض الاستحمام كمية تعادل أربعمئة غرام من شاي القريص وماء ساخن، ويتم استخدامه عن طريق أخذ حمامٍ كامل للجسم والبقاء فيه مدة ساعة كاملة، ثم تدليك الجسم بزيت النعناع البري وزيت القريص يفيد للمفاصل وعرك النساء

يستخدم للحدّ من مشكلة حساسية الربيع والجهاز التنفسي بشكل عام، ولكن يُفضّل شرب شاي القريص وقتها لفترات طويلة لا تقل عن شهر إلى ثلاثة أشهر. كما أنّه يُخفف السعال ويعالج مشاكل ضيق التنفس.

علاج مشاكل البروستات المتضخم، والذي تؤدي إلى صعوبة في التبول وحصر في البول. بالإضافة إلى مشاكل الجهاز البولي الأخرى مثل حصيات الكلى والمثانة العصبية، والتبول اللاإرادي، والتبول الليلي، والتبول المصحوب

بحرقه أو ألم، واحتباس السوائل في الجسم.

تُستعمل في علاج غزارة الطمث. وكذلك يستخدم المسحوق مجففاً لوقف نزيف الدم من الأنف أو الرعاف، ووقف نزيف القولون التقرح.

يستخدم شاي الأوراق لعلاج مشاكل المعدة والأمعاء والغدد، فهو يساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم، والشفاء من حرقة المعدة والقرحة، والتخفيف من تهيج القولون العصبي، ووقف الإسهال، وعلاج تضخم الكبد والطحال.

اوراق الخس



منح الخس العديد من الفوائد الصحيّة، والتي تشمل ما يأتي:

محاربة السمنة وزيادة الوزن حيث يُعتبر الخس منخفضاً باحتوائه على السعرات الحراريّة والدهون، كما أنّه يمنح نشويات منخفضة الهضم وأليافاً غذائيّة، ممّا يجعله غذاءً مناسباً لخسارة الوزن.

تساهم الألياف الغذائيّة التي يمنحها الخس في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدمويّة، عن طريق خفض مستوى الكوليسترول السيء وخفض ضغط الدم، الأمر الذي يقترح أيضاً دوراً لتناول الخس في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدمويّة

يُخَفِّض تناول الألياف الغذائية التي يمنحها الخس في خفض خطر الإصابة بمرض السكري

يُخَفِّض تناول الألياف الغذائية من خطر الإصابة بسرطان القولون، وقد وجدت دراسة أن تناول الخس يرتبط ارتباطاً عكسياً مع خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وجدت دراسة أن تناول الخس يُخَفِّض من خطر الإصابة بسرطان الرئة في مجموعة من غير المدخنين.

يفيد للنوم

عرف الديك



هو نبات زينةٍ حولي، ، أطلق عليه اسم عرف الديك لشدة تشابه أزهاره مع عرف طائر الديك، ويقال أنّ موطنه الأصلي هو الهند، إلا أنه يعيش في جميع الأماكن الحارة، والمناطق الاستوائية في العالم، يُعرف بألوانه المشعة كالأحمر، والأرجواني، والأصفر، والبرتقالي.

فوائد نبات عرف الديك

يعالج منقوع عشبة عرف الديك أمراض القلب، وذلك بفضل قدرة الجلوكوزيدات القلبية على تنظيم ضربات القلب، وزيادة تدفق الدم في الشرايين بشكلٍ منظمٍ ومثالي. يوسع الأوعية الدموية، ويحميها من الإصابة بالتصلب، أو السكتات المفاجئة

يعتبر مدرّاً جيداً للبول، وينظف مجرى البول وينشط وظائف الجهاز البولي

. يسرّع التئام الجروح بفضل محتواه الكبير من المادة الكيميائية الصمغية التي تسرّع بناء الجلد،

وشفاء الجروح

. يستخدم كمادة صمغية للعدسات اللاصقة

. يخفف آلام المفاصل، والروماتيزم؛ لاحتوائه على مادة الهيبرونات الصوديوم التي تلعب دوراً فاعلاً في ملء الفراغات بين الخلايا، وهذا ما يمنح المفاصل المرونة الطبيعية

. يساعد على القيام بعمليات جراحة العيون وذلك لقدرته على حماية العين أثناء إجراء العملية

. يعتقد أن زيتته يخفف دهون الكرش، والأرداف، والفخذين، لأنّ يتميز بحرارة عالية كزيت الزنجبيل القادر على إذابة الدهون العنيدة في تلك المناطق

. يعطي منظرًا جمالياً للحدائق، والبيوت، خصوصاً في موسم الإزهار.

اليقطين او القرع



اليقطين نبات اليقطين أو القرع هو نبات ينتمي إلى عائلة القرعيات، وتُعد أمريكا الجنوبية موطنه الأصلي، حيث كان يُزرع من قبل سكانها الأصليين لأكثر من ٢٠٠٠ سنة، ولكنه الآن يُزرع في جميع المناطق الدافئة حول العالم، ولليقطين أشكال وأحجام وألوان عديدة، فقد تكون طويلة الشكل، أو كروية، أو اسطوانية، أو مسطحة، وتتوفر باللون الأبيض، أو الأصفر، أو البرتقالي، أو الأخضر

فوائد زيت بذور القرع

- خفض الكوليسترول
- يساعد على الحد من الإصابة من مرض القلب والتصلب في الشرايين
- يقلل من تجاعيد البشرة
- يساعد على التئام الجروح لاحتوائه على متعددة الفيتامينات
- يساعد لعلاج تضخم البروستات
- يقوم بطرد الدودة العريضة
- حماية المثانة
- عملية الهضم
- لعمل المساج / يؤخذ ملعقة صغيرة صباحا ومساء

النومي بصره



النومي هو حبة الليمون السوداء أو الصفراء المجففة، ذات شكل دائري، صغيرة الحجم، ومغطاة بقشرة رقيقة صلبة، ذات نكهةٍ ورائحةٍ مميزةٍ ومنعشة. حيث تحوي حبة اللومي على كميات عالية من فيتامين ج وأملاحاً وحوامض عضوية تسهم في حرق الفضلات في الجسم. وله تسميات مختلفة في الدولة العربية؛ ففي الخليج يسمى " اللومي"، وفي مصر يسمونه " ليمون بن زهير"، أما في العراق فيسمونه " نومي البصرة"

فوائد النومى بصرى

يهدئ الاعصاب

يخفف الصداع

يخفض الضغط

يعطى للنفس بعد يوم الخامس من الولادة لتخفيف نزف الدم

يذيب الكرش

بعض الفوائد العامة

للنحافة

/ نصف ليمونه + كوب ماء

الكولسترول

يؤخذ عشبة الزعرور

التخلص من الدهون

نأخذ الزنجبيل + فلفل حار

التسمين

نأخذ اللوز + الجوز + عسل مع حبة السوداء

علاج بحة الصوت

غلي القرفة والنعناع كالشاي / يشرب كوب صباحا ومساء

عصير العنب يؤخذ على الريق صباحا

مضغ اللبان الذكر (العلك)

مواد مهمة وحيوية

الجوز لعلاج ضغط الدم

الفرولة التهاب المفاصل + فقر الدم

فلفل اخضر لعلاج ضغط الدم

الموز لعلاج تساقط الشعر

التفاح لعلاج الاسنان + اللثة + الكولسترول

الكوسا لعلاج ضغط الدم + إنقاص الوزن

حبة البركة فاتح للشهية

الليمون القضاء على الكولسترول + فاتح للشهية + الام المفاصل + الدوخة

الكيوي لعلاج فقر الدم + عسر الهضم