

النباتات الطبية والعطرية

م.م. مريم منصور الحلفي

مقدمة

النباتات الطبية والعطرية من المحاصيل غير التقليدية، إستعملها الإنسان على مر العصور في أغراض شتى فتارة يستعملها كتوابل عند طهي الأطعمة ، وأخرى كدواء ، وفي العصور الوسطى والحديثة ظهر جلياً مدى أهمية النباتات الطبية والعطرية في علاج الكثير من الأمراض التي تصيب الإنسان كما تدخل في كثير من الصناعات الغذائية كمواد حافظة ، حيث تعتبر صحية أكثر مقارنة مع المواد الحافظة الكيميائية إضافة لإستعمالها كمكسبات طعم و فاتحة شهية ، والجديد منها يتم استهلاكه على هيئة مشروبات منشطة أو ملطفة.

مفهوم النباتات الطبية والعطرية

يعرف النبات الطبي " كل شيء من أصل نباتي ويستعمل طبياً فهو نبات طبي " ويعرف أيضاً بأنه النبات الذي يحتوى على مادة أو مواد طبية قادرة على علاج مرض معين أو تقليل الإصابة به أو التي تحتوى على المواد الأولية المستعملة في تحضير المواد الطبية

أما النبات العطري فهو أي نبات يحتوى على زيت عطري "زيت طيار" في جزء منه ويستعمل في تحضير العطور كما يوجد نباتات تحتوى على زيوت عطرية وتستعمل في علاج بعض الأمراض وتسمى هذه النباتات الطبية والعطرية .

أهم مجالات إستعمال النباتات الطبية والعطرية

تتعدد المجالات التي يمكن أن تستعمل فيها النباتات الطبية والعطرية ، وهذه المجالات هي :

١-تحضير بعض الأدوية مثل أدوية تسكين آلام المفاصل والالتهابات الروماتيزمية وأدوية إرتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وكمطهرات.

٢-إنتاج الزيوت الثابتة حيث تحتوى بذور بعض هذه النباتات على زيوت ثابتة تدخل في تركيب بعض المستحضرات الطبية.

٣- تجهيز الأغذية الخاصة بعلاج مرض تصلب الشرايين والذبحة الصدرية مثل الكتان ، والخروع.

٤- تحضير مستحضرات التجميل مثل المساحيق التجميلية، كريمات الشعر ، والصابون .

٥- تستعمل في صناعة العطور ومن هذه النباتات الجوري والياسمين.



٦- تصنيع المبيدات الحشرية وهى تعتمد على ما يوجد بالنباتات الطبية والعطرية من سموم قاتلة سواء للحشرات أو الفطريات من أمثال هذه النباتات (الحناء والدخان).

٧- تستعمل كتوابل أو بهارات أو مشروبات أو مكسبات طعم أو رائحة.



التصنيفات المختلفة للنباتات الطبية

التصنيف المورفولوجي :

حيث تصنف النباتات الطبية والعطرية تبعا للجزء المستعمل
والذى يحتوى على المادة الفعالة إلى :

١-نباتات تستعمل بأكملها:

وهى النباتات التي تتواجد بها المواد الكيميائية الفعالة بالأجزاء
النباتية المختلفة دون أن تميل للتركيز أو التجمع في عضو
نباتي محدد دون الآخر ، ومن أمثلتها الداتورة .

٢. نباتات تستعمل أوراقها: وهى التي تحتوى على المواد الكيميائية الفعالة في أوراقها ومن أمثلتها : الريحان ، والنعناع ، والصبار ، والشاي ، والحناء.



٣. نباتات تستعمل نوارتها أو أزهارها: وهى النباتات التي تتواجد موادها الفعالة سواء في النواردة مثل: "البابونج ، والأقحوان أو توجد في بتلات الأزهار كما في الورد ، والياسمين ، والفل أو مياسم الأزهار كما في الزعفران.



٤. نباتات تستعمل ثمارها: وهي النباتات التي تحتوى على المواد الكيميائية الفعالة في ثمارها

٥. نباتات تستعمل بذورها : وهي المواد التي تحتوى على المواد الكيميائية في بذورها مثل "حبة البركة، والخردل ، والكاكاو ، والخروع ، وزهرة الشمس" .



٦. نباتات يستعمل قلفها: مثل القرفة ، والصفصاف .

٧. نباتات تستعمل أجزاؤها الأرضية : وهي قد تكون سيقان أرضية متحورة أو جذور وتدية أو جذور متدرنة وتوجد بها المواد الكيميائية الفعالة مثل : والعرق سوس ، ودرنات السحلب وغيرها



التصنيف الفسيولوجي أو العلاجي :وتصنف فيه النباتات تبعاً لطبيعة العلاج أو الفائدة التي يمكن أن تجنى من استعمال هذه النباتات إلى :

١- نباتات مسهلة أو ملينة :

مثل : الخروع ، والعرق سوس .

٢- نباتات مسكنة أو مخدرة :

مثل الصفصاف (مسكن) ، والخشخاش.

٣- نباتات مانعة لتهتك الأوعية الدموية الشعرية :
مثل الحنطة السوداء .

٤- نباتات منشطة للقلب : مثل الدفلة .



بعض أنواع النباتات الطبية

الحلبة

١- يستعمل مغلي بذور الحلبة لعلاج
عسر البول والإسهال.

٢- يستعمل مسحوق بذور الحلبة
ممزوجاً بالعسل بمعدل ملعقة

صغيرة من مسحوق الحلبة مع ملء
ملعقة عسل ثلاث مرات

يوميًا لعلاج قرحتي المعدة والاثني

عشر



٣- يستعمل مشروب مغلي بذور الحلبة لعلاج أوجاع الصدر وبالأخص الربو والسعال بمعدل ملء ملعقة من البذور حيث تغلى لمدة ١٠ دقائق مع ملء كوب ماء وتشرب مرة واحدة في اليوم.



٤- يُستعمل مسحوق بذور الحلبة على هيئة سفوف بمعدل ملء ملعقة متوسطة قبل الأكل بمعدل ثلاث يومياً لتخفيض نسبة سكر الدم.

٥- يستعمل مغلي مسحوق الحلبة، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتركها لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويؤخذ من هذا المحلول ملعقة واحدة كبيرة ثلاث إلى أربع مرات في اليوم من أجل تسكين سعال المصاب بالدرن.

٦- تستعمل الحلبة مشهية إذا أخذ منقوعها "ملعقة أكل في ملء كوب ماء وتنقع لمدة ساعتين" وتؤخذ قبل الأكل مباشرة مع العلم ان هذا النقيع يقوي المعدة ويسهل عملية الهضم.

٧- إذا أخذ مقدار كوب من نقيع الحلبة على الريق فإنه يقتل الديدان المعوية بمختلف أنواعها.

العرق سوس

- ١- له أثر فعال في إزالة الشحطة و الحرقة عند حدوثها .
- ٢- يساعد على شفاء قرحة المعدة خلال عدة أشهر.
- ٣- يساعد على ترميم الكبد لإحتوائه على معادن مختلفة.
- ٤- يدر البول.

- ٥- يشفي السعال المزمن بإستعماله
محلولاً بالماء الساخن، حيث
يُفضل إستعماله ساخناً للوقاية
من الرشح و السعال و آثار البرد.
- ٦- فاتح للشهية بإستعماله أثناء
الطعام .





٧- يسهل الهضم بإستعماله بعد الطعام

٨- أفضل شراب مرطب للمصابين

بمرض السكر لخلوه تماماً من السكر

العادي .

١١- يفيد في شفاء الروماتيزم لإحتوائه

على عناصر تعادل الهدروكورتيزون

ويساعد في تقوية جهاز المناعة في الجسم.

القرفة

١- يُستعمل مغلي القرفة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها توضع على ملء كوب ماء مغلي ويحرك المزيج ثم يترك لمدة عشر دقائق ثم يُشرب بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم وذلك لعلاج البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول.



٢- يُستعمل ما بين ٢ إلى ٨ غرام من مسحوق القرفة مغلياً مع السكر لتقوية المعدة.

٣- يُستعمل مزيج متساو من مسحوق القرفة والزنجبيل وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من القرفة وأخرى من الزنجبيل وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتحريك المزيج جيداً ويترك ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم لعلاج حالات التخمة والغثيان وانتفاخ البطن وطرده الغازات والمغص المعوي وضعف الشهية وتحسين سوء الهضم وضد برودة اليدين والقدمين



الزنجبيل

١- يُستعمل منقوعه قبل الأكل كمهدئ للمعدة كما أنه هاضم وطارد للغازات.

٢- يُستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة.

٣- يُضاف من (٥ - ١٠) نقاط من

زيت الزنجبيل إلى ٢٥ مل زيت

لوز لمعالجة الروماتيزم.



٦- وتضاف نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة سكر أو مزيج نصف ملعقة صغيرة من العسل، وتستعمل لانتفاخ البطن والمغص والغثيان.



البابونج

١- من الخصائص الفريدة للبابونج أنه مهديء عام للجسم والنفس معاً ، ولذلك فهو يفيد في حالات الأرق والإكتئاب والخوف والأزمات النفسية بوجه عام والتي تزيد خلالها فرصة التعرض لحدوث الكوابيس.



- ٢- يُستعمل مسحوق الأزهار من الخارج لمعالجة الإلتهابات الجلدية والقروح والجروح في الفم والتهاب الأظافر.
- ٣- يُستعمل بخار مغلي الأزهار للإستنشاق في حالة التهاب المسالك الهوائية، الأنف والحنجرة والقصبة الهوائية.
- ٤- يُستعمل مستحلب الأزهار من الخارج لغسل العيون المصابة بالرمد، وللتقيحات الجلدية بشكل عام.
- ٥- مغلي البابونج مفيد لحالات الإضطرابات الهضمية ومضاد للتقلصات وخافض للحرارة.

- ٦- يستعمل البايونج في مستحضرات التجميل الطبية.
- ٧- يعمل البايونج على شفاء الإلتهابات. فتشفي كمادات البايونج مثلا الالتهابات الجلدية بسرعة. كما يستطيع البايونج أيضا أن يعمل نفس عمل المضادات الحيوية في شفاء الإلتهابات.
- ٨- يُساعد البايونج على رفع التشنجات الحاصلة في المعدة، وسائر أقسام الجهاز الهضمي، ويزيل المغص من المعدة والأمعاء والمرارة أحيانا.

٩- يُحسن البابونج جهاز المناعة ويعمل على زيادة كريات الدم البيضاء.



مفكر وحسن والإصغاء