النباتات الطبية ...
هدية الطبيعة للإنسان



ظهر هذا العلم منذ أقدم العصور أي من زمن الفراعنة والصينيين ، والاغريق والرومان ، والهنود الحمر ، حتى اليونان.

من هنا نرى ما للنباتات الطبية من فوائد للإنسان ، الذي يعتبر أغلى ما في الوجود . وقد قال أحد الحكماء لا تعلم علم الأعشاب والنباتات الطبية لأي كان قبل معرفتك له ومدى إنسانيته ومحبته للفقراء والمحتاجين.

قال الله تعالى في كتابه الكريم ﴿وخلقنا لكل داء دواء ﴾

وكما إن الله ، جلّ جلاله ، قد جعل النباتات غذاء لا تستغني عنه الحياة فقد أوجد فيه أيضاً الدواء من الأمراض، وترك للإنسان العاقل إن يهتدي إلى النباتات الشافية من الأمراض ، بالدراسة والتجارب والاستنتاج .

إن الاتجاه الحالي للعلماء في البلاد الأوربية ((ألمانيا ، فرنسا ، روسيا، الصين وغيرها)) هو استخدام النباتات الطبية في معالجة كثير من الأمراض وذلك لأنه لوحظ أن أكثر الأدوية الكيميائية لها أثر سلبي على صحة الإنسان ومما يؤسف له أن البلاد العربية الغنية بالأعشاب والنباتات الطبية لاتستخدم مالديها إلا ضمن نطاق ضيق.

تحضير الأعشاب :

هناك عدة طرائق لاستخراج المادة الفعالة من النبات الطبي وفقاً للمرض المراد معالجته فهناك :

١- منقوع أو مستحلب الأعشاب :

وتستخدم لاستخراج المادة الفعالة للأعشاب والنباتات الطبية التي تحتوي على الزيوت الطيارة مثل (النعنع، الزعتر ، البابونج ، المليسة) أيضاً عند استخدام الأزهار والورود . وهذه الطريقة أكثر ما تستخدم للأمراض الصدرية .

طريقة التحضير :

وفيها يوضع العقار في إناء فخاري أو زجاجي (غير معدني) وتضاف إليه الكمية اللازمة من الماء بدرجة الغليان ثم يغطى الإناء ويترك ليصفى بعد /١٠-١٥/ دقيقة .

٢- مغلي الأعشاب والنباتات الطبية :

تستعمل عادة للأوراق ، اللحاء، القشور الجذور . تستعمل أكثر الأحيان لأمراض الجهاز الهضمي ، الجهاز البولي وغيرها.

طريقة التحضير :

وفيها يوضع العقار في الماء البارد بالنسب والكميات المطلوبة ، ثم يسخن إلى درجة الغليان ويستمر في غليه مدة قصيرة أو طويلة حسب الحاجة وبعد انتهاء الغلي يترك المغلي مدة /١٠/ دقائق ليصفى بعدها ويستعمل . وطريقة الغلي هذه تستخرج من العقار المغلي «الأملاح المعدنية والمواد القابضة» وهذه لا تنحل إلا بالماء المغلي.

٣- صبغة الأعشاب والنباتات الطبية :

الصبغة في التعبير الطبي تعني دائماً الدواء المحلول في كحول نقي أو مشروب روحي لا تقل نسبة الكحول فيه عن /٢٠-٤٠٪/ والصبغة يمكن تحضيرها من الأعشاب والنباتات الطبية الغضة ومن المجففة منها أيضاً على السواء .

طريقة التحضير :

توضع الكمية المحددة من الأعشاب والنباتات الغضة بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة في زجاجة ، وتضاف إليها الكمية المناسبة من الكحول ثم تسد الزجاجة سداً محكماً وتترك في مكان لا تقل حرارته عن /١٥-٢٠م/ لمدة شهر ، على أن تخض الزجاجة خلال هذه الفترة مرات عديدة ، وبعد ذلك تصفى محتويات الزجاجة على قطعة من الشاش (أو



فلتر) وتعصر جيداً ، وبذلك تنتهي عملية تحضير الصبغة المطلوبة . وتحتفظ الصبغيات بمفعولها لبضع سنوات وتستعمل الصبغات بقطرات تقطر على كمية قليلة من الماء أو العصير أو على قطعة سكر عند الاستعمال ٠

الأمراض والنباتات الطبية المعالجة لها :

١- فقر الدم :

ينتج عن نقص مادة الحديد الذي يدخل في تكوين الهيموجلوبين في الجسم وهي المادة التي يعتمد عليها الجسم في حمل الأوكسجين من الرئتين إلى جميع خلاياه ٠

الأعراض :

١- الشعور بالتعب والإجهاد ٠
٢- صداع مستمر وقلة تركيز ٠
٣- الشعور بالتعب عند المشي ٠
٤- شحوب اللون وسقوط الشعر ٠
٥- بطء نمو الأظافر وتشققها ٠

النباتات الطبية المعالجة :

توت ، زيتون ، سبانخ ، عرقسوس ، كمثرى ، قراص ، تفاح ، شراب التفاح ٠

- يصنع من التوت شراب مركز (وخاصة التوت الشامي) كمقوٍ لتغذية الدم٠

- القراص : مقو ومغذٍ ومفيد لفقر الدم ، نظراً لاحتوائه على الحديد وفيتامين ج الذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد بشكل جيد ٠

٢- مرض النقرس :

زيادة حمض البول في الدم٠

الأعراض :

١- ألم مبرح يشعر به المريض في أحد مفاصله كإبهام اليد ٠
٢- يتورم المفصل ويصبح شديد السخونة والإيلام٠
٣- كما قد يعاني المريض من الصداع والقيء والحمى٠

النباتات الطبية المعالجة :



أناناس ، تفاح ، خوخ زنجبيل ، عنب ، كرفس، قراص ليمون ٠

١- يغلى /٣٠/ غرام من قشر التفاح في حوالي ربع ليتر من الماء لمدة ربع ساعة ويشرب من هذا المغلي مقدار أربعة إلى ستة أقداح يومياً ٠

٢- لتنقية الدم يشرب حوالي /١٠٠/ غرام من عصير الليمون يومياً ٠

وعلاج النقرس ليس دوائياً فحسب بل هو غذائي أيضاً ، فعلى المصاب بهذا المرض الابتعاد عن اللحوم الحمراء والكبد ، والإقلال من النشويات، والإكثار من أكل الخضروات عدا البندورة ، كما يجب تناول الفواكه عدا الموز والفريز والتوت ، كما يمنع عن القهوة والشاي والمشروبات الكحولية وينصح عادة بأن يشرب المريض كميات كبيرة من السوائل والماء العادي

٣- مرض الربو :

هو عبارة عن نوبات ترافقها صعوبات في التنفس ناجمة عن انسدادات جزئية ووقتية في الشعيبات الهوائية ، والربو في حالات معينة يبدأ كحساسية ، بمعنى أنه يكون موجوداً أصلاً ولكن الحساسية الشعبية تظهره وتبرزه ٠

النباتات الطبية المعالجة :

الثوم ، خوخ ، ريحان ذيل الفرس ، نعنع وغيرها ٠

١- يمزج زيت الريحان من /٥-١٠ نقاط / مع /١٠/ مل زيت لوز أو زيت عباد الشمس ويفرك بها الصدر في حالات الربو والتهاب القصبة الهوائية٠

٢- ثبت أن الثوم مفيد في حالات الربو ويمكن لمريض الربو تحضير شراب الثوم بإضافة ملعقتين من العسل إلى فصوص

الثوم المقطعة وتترك مدة ساعتين ، ثم يصفى ويؤخذ ملعقة من الشراب عند السعال.

٣- تضاف ملعقتان صغيرتان من أزهار البابونج إلى ماء مغلي ويستنشق البخار المتصاعد.

٤- مرض السعال الديكي:

مرض يتسبب من ميكروب عضوي يوجد في إفرازات الجهاز التنفسي للشخص المريض (باسيل السعال الديكي) .

الأعراض :

سعال يأتي على هيئة نوبات متعاقبة بسرعة يتلوها شهيق شديد يحدث صوتاً عالياً يشبه صوت الديك ، مع حدوث احتقان في الوجه .

النباتات الطبية المعالجة :

أناناس ، تين ، حبة البركة، حلبة ، خوخ، ريحان



كركديه ، لوز ، عرقسوس ، ليمون ثوم ، قرفة ، بنفسج.

طريقة الاستعمال :

١- يشرب كوب من منقوع التين قبل الطعام يومياً لمدة أسبوع .

٢- توضع ليمونة في ماء يغلي على النار لمدة عشر دقائق يلين فيها جلد الليمونة ويصبح مرناً تخرج الليمونة وتقطع نصفين تعصر بعد ذلك ويصفى العصير في كوب به نحو ملعقتين من الجليسرين ثم يملأ بقية الكوب بالعسل ويمزج الخليط جيداً ، يؤخذ من هذا الشراب ملعقة صغيرة في حالة التهاب القصبة الهوائية .

٣- يخفق /١٠/ نقاط من زيت العرعر و /١٠/ نقاط من زيت الزعتر و /٢٠/ مل من زيت اللوز ويفرك الصدر في حالات السعال المستعصية .

❖ م. فوزي قوطرش



الأسماك مصدر داعم للأمن الغذائي

زاد المصيد العالمي من الأسماك إلى أربعة أمثال ما كان عليه في ١٩٥٠ ، الأمر الذي يهدد الكثير من المخزونات السمكية ، و لذا قد تفقد بعض الأنواع أو تحل مكانها فريستها مما يحدث اختلالاً بالتوازن في مصايد الأسماك ولذا يتعين اتخاذ تدابير تحكم مثل إغلاق مواسم الصيد على أساس منتظم لا أن تصمم حول أنواع مفردة . ففي عام ١٩٩٩ كان ٢٨٪ من المخزونات السمكية إما في حالة انتعاش أو استنزاف أو إفراط للاستغلال ، وكان ٤٧٪ منها قد استغل بالكامل في حين كان ٢١٪ يستغل بطريقة معتدلة وما لا يتجاوز٤٪ يستغل بأدنى من طاقته . وقد دعت قمة الأرض عام ١٩٩٢ على وجه الخصوص إلى تطبيق منهج النظم البيئية في قطاع مصايد الأسماك غير أنه يتعين مراعاة الاقتصاديات المحلية أو السكان الذين سيضطرون إلى تجاهل الاعتبارات البيئية وسوف تدعم صناعات الصيد تدابير التحكم إذا وجدتها عادلة ، وينتج الاستزراع السمكي الآن نحو ثلث الأسماك التي نتناولها وهو رقم سوف يرتفع إلى النصف بحلول عام ٢٠٣٠ غير أن الأخطار الكامنة تشمل إطلاق العقاقير البيطرية في سلسلة الأغذية ، وزيادة المغذيات في البيئة وإذا استطاعت الأسماك المستزرعة أن تفر فإنها تنافس الأصناف الطبيعية أو تتنافس معها ففي برنزويك بكندا يعتقد أن ٣٣٪ من السلمون النهري قد فر من المزارع . ويمكن للأسماك المستزرعة أن تنشر الأمراض ، فالإصابة في السلمون الطبيعي في النرويج أعلى عشر مرات منها في المناطق التي توجد بها مزارع سمكية فالاستزراع السمكي ضروري للأمن الغذائي والتخفيف من حدة الفقر إلا أن من الممكن ممارسته بل ويجب ممارسته بصورة آمنة .