الأعشاب.. كنز الطبيعة الذي لا يفنى

مثل أشياء كثيرة كان المصريون القدماء هم أوّل من تقدم في الطب، وقد دلت البرديات على صور للنباتات الطبية والأعشاب التي استخدمت لعلاج المرضى في تلك العصور كالحنضل والسكران والحلفابر. وكانت أهم بردية في هذا المجال "ايبرس" سنة 1550 قبل الميلاد، كان بها 877 من التركيبات العشبية. ثمّ كان الإغريق الذين ورثوا المصريين وطور أشهرهم وهو أبقراط وثيوفراستس ويوسفوريدس الذي كان جراحاً لنيرون الإمبراطور وتنقل معه ومع الجنود وجمع أعشاباً جديدة حتى سنة 95 ق. م. ومنها أعشاب مسكنة لاتزال تستخدم حتى الآن.

ثمّ جاء العرب وعرفت شعوب ما بين النهرين علاجات للأمراض المختلفة، وكانت أوّل حديقة نباتية طبية، وزرع نحو 60 نوعاً من الأعشاب في عهد الملك الآشوري ميرداخ (820 قبل الميلاد) وعرف السومريون السمسم وزيته، ثمّ في عهد المأمون نشطت حركة النقل والترجمة وراجت العلوم لأنّه كان يقدر العلماء ويكافئهم بسخاء. وكان منهم الكيميائي العربي جابر بن حيان الذي ذكر السموم النباتية في كتابه، ثمّ أبوبكر الرازي الكيميائي والطبيب وأشهر كتبه "المنصوري" الذي أهداه إلى المنصور أمير خراسان وترجم للاتينية، وكتاب "الحاوي" الذي ظل يدرس في باريس إلى القرن الرابع عشر، ثمّ ابن سينا وابن البيطار وداود الأنطاكي وغيرهم.

1- الدمسيسة (الافسنتين): علمياً يعرف باسم Artemisia absinthium وله أسماء شائعة أخرى، شيح رومي – (شيح) ابن سينا – وهو نبتة طيبة لآلام المعدة وتلوثها ومطهر قوي جدّاً ومضاد للإسهال والمغص يقاوم الحمى والرشح والزكام ونزلات البرد يدر البول ويسكن آلام عملية الولادة ويطهر الأمعاء من الديدان بأنواعها. وكذلك تضاف الأوراق والأزهار إلى ماء الاستحمام في مراكز التجميل الـSPA للاسترخاء والتخلص من العصبية والأرق. كما أن مستخلصه يستخدم الآن كمبيد آفات زراعية طبيعي صديق للبيئة.

2- الكاموميل أو البابونج: يحتوي على مادة الكاما آزولين والتي تسبب تلون المستخلص باللون الأزرق. له زهرة جميلة ويستعمل كمشروب للبرد منشط للهضم وللقناة الهضمية عامة، مخفض للحرارة ومنشط للدورة الدموية ومنق للدم ومطهر قوي، حتى أنّه تمكن إضافته للغرغرة لالتهابات الفم وتقرحه. أيضاً مفيد للجهاز البولي وخارجياً رائع لمستحضرات وأمراض الجلد وسقوط الشعر.

3- الكمون: واسمه العلمي Cyminum Cuminum ينتمي للفصيلة، الخيمية، يحتوي على الكومنالدهيد

والباينين والفيلاندرين في زيته الطيار. يستخدم كمسكن قوي للتقلصات المعدية والمعوية ومضاد للانتفاخ والغازات، ويساعد على الهضم. فاتح للشهية، كما أنّه مدر للبن الأُمّهات أثناء الرضاعة وآمن تماماً. كما أنّه يستخدم كتوابل وبهارات للأطعمة، كما أن مخلفات التقطير تستخدم المخلفات كعلف لقيمتها الغذائية وتحفظ للحيوان شهيته وصحته.

4- الريحان (الحبق) Basil Ocimum basalicum:

الأسماء العلمية:

طازجاً: مهضم يعالج الإسهال المزمن والدوسنتاريا والانتفاخ والسعال والتقلصات المعدية والعضلية ومدر للبول ومقو للقلب. الزيت طبياً يعالج التهيج العصبي وأمراض البرد ويعمل على تنشيط الجهاز الدوري ويعالج الأورام بنوعيها. وهناك نوع منه وهو الريحان الكافوري موضعياً يعالج الروماتيزم لوجود مادة الكافور كما يستخدم كبهار جميل الطعم.

5- الزعتر أو السعتر أو الصعتر بالإنجليزية Thyme واللاتينية Vulgaris thymus زيته الطيار يحتوي على الثيمول والكارفكرول. مطهر قوي ومزيل للآلام من التوابل الشهيرة، أوراقه مطهرة للجهاز التنفسي العلوي ومضادة للبكتيريا والجراثيم بأنواعها. مضاد للتشنجات المعوية، طارد للديدان يعالج حصوات الكلى، يستخدم كمطهر للأسنان ومسكن، وأيضاً كغرغرة. يعتبر صيدلية متحركة لكل الأمراض.

6- الكركديه:

الاسم العلمي: L sabdarriffa Hibscus. الاسم الإنجليزي Roselle، مهضم مزيل للحموضة، المنقوع مخفض قوي لضغط الدم المرتفع مطهر للجراثيم المعوية، لذا فهو مفيد لحالات الإسهال والمغص. يعالج الأزمات التنفسية والتهاب المفاصل والنقرس. يستخدم كمادة ملونة طبيعية. انتشر استخدامه في مُستحضرات التجميل الخاصة بالشعر والبشرة بديلاً للصبغات الاصطناعية الضارة، فضلاً عن احتوائه على العديد من العناصر الطبيعية المهمة لصحة الشعر والبشرة كما يستخدم في أنظمة ضبط الوزن. يحتوي على الأوكسالات، لذا لا يجب الإفراط في استخدامه لمنع تكون الحصوات، أو إذا لزم الأمر فيجب استخدام مدر للبول معه.

7- الخردل:

الاسم العلمي: alba Sinapis الاسم الإنجليزي: Mustard، يعالج خشونة وتشققات اليدين والكوعين والمناطق الجلدية الأخرى، وقد يخلط الصابون بالزيت لعمل هذا المنتج. يعالج التهابات الفم ومنشط للدورة الدموية ويكافح تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم. يحسّن الشهية ويطرد الغازات. يستخدم مسحوقه بتركيز عالٍ نسبياً كمقيئ في حالات التسمم البسيطة، كما أنّه يستعمل خارجياً كلبخة لآلام البطن والمعدة.

8- الينسون (الأنيسون) Anise الاسم العلمي: anisum Pimpinella:

زيته يطرد الغازات ويمنع المغص لتأثيره المهدئ للأعصاب ويحسّن المزج العام ويذيب البلغم بكفاءة، ومنفث يعالج الصداع والشعب وضيق التنفس ويعالج الاستسقاء ويقوي الطحال والكلى. مشروب جميل الطعم، ومن أفضل المشروبات الصحية على الإطلاق.

*مصطفى إبراهيم

المصدر: مجلة البيت العربي/ العدد 29 لسنة 2014