قوة الأعشاب.. سر الشفاء والحيوية



الأبحاث الطبية تواصل اكتشاف فوائدها عندما يُصاب الإنسان بالصداع أو الإرهاق أو بنزلة برد أو زكام، فإن أوّل ما يفكر فيه هو تناول المشروبات الساخنة المضاف إليها السكر المُصنّع، وبالطبع فإنّه يشعر بالتحسن نتيجة تناوله المشروبات الساخنة، لأنّها تهدئ السعال ونزلات البرد، إلا أنّه أيضاً يختزن في جسمه سعرات حرارية ناجمة عن السكر الأبيض والسكر المُصنّع، لذا فإن أفضل شيء هو تناول المشروبات الساخنة أو السكرين (الخاص بمرض السكري). البابونج: يعتبر نبات البابونج Chamomile من أفضل الأعشاب التي تستخدم لعلاج البرد، والجزء الذي يتم استخدامه هو زهور البابونج الصفراء المحاطة بأوراق بيضاء ناعمة. ويشير كتاب Herbalism للكاتبة Hawkey Sue إلى أنّ البابونج هو أفضل مشروب ساخن يمكن أن يُلطف الأوعية المخاطية الموجودة في جسم الإنسان، ولهذا يطلقون عليه في أمريكا اسم Gut The Of Mother أي (أم القناة الهضمية)، فما يكاد مشروب البابونج ينزل من الفم إلى الصدر ثمّ إلى المعدة، وإلى الأمعاء حتى يشعر المريض براحة (Relief) كبيرة ثمّ ينام. وتمكنت إحدى شركات الأدوية المعروفة في ألمانيا من وضع زهرات البابونج في أكياس تشبه أكياس الشاي، حيث يوضع الكيس في ماء يغلي ثمّ يتم تناوله، وهو أفضل من الشاي والقهوة بسبب ما يؤدي إليه من آثار إيجابية على مجرى التنفس، حيث تقوم الزيوت الموجودة في زهرات البابونج عند ملامستها الماء الساخن بالانطلاق والتحرر، لذا يجب تناول مشروب البابونج ساخناً. - القرفة: لم يكن أحد يتصور أن يأتي اليوم الذي يهتم الطب في الغرب

بالقرفة (Cennamon) كما يهتم بها الآن، حيث أثبتت القرفة أنها من أفضل النباتات المضادة للأكسدة، ولهذا فهي تضاف حالياً إلى معظم الأطعمة، خاصة اللحوم الحمراء والبيضاء عند طهوها، وذلك لأنّها قادرة على قتل بكتيريا الـ"Salmonella" التي تتكاثر في اللحوم قبل طهوها. ويشير الكتاب إلى أنّه لا يخلو بيت في أمريكا أو بريطانيا أو كندا من القرفة، سواء على شكل عيدان أو مسحوقة، حيث تُصنع منها الحلويات أو يضاف القليل منها إلى الأطعمة. ويمكن تناول القرفة بوضع العيدان بعد غسلها في الماء على النار لمدة عشر دقائق، ثمّ تصفى ويؤخذ الماء ويفضل عند وضعها في الماء كي تغلي أن يغطى الإناء، للمحافظة على الزيوت الطيارة الموجودة في القرفة كي لا تتبخر مع الماء. وهذه الطريقة مفيدة عندما يشعر الإنسان بالإرهاق أو التعب أو يصاب بالزكام. - الميرمية: ينمو نبات الميرمية Sage في منطقة البحر الأبيض المتوسط، ويمكن استخدام الميرمية يانعة أو جافة، وعادة ما تستخدم الأوراق فقط. يقول مثل بريطاني: "البيت الذي لا يوجد فيه ميرمية ليس بيتاً بريطانيا"، وهذا يدل على مدى اهتمام البريطانيين بهذه العشبة التي باتوا يزرعونها في حدائقهم وحقولهم. وأثبتت الدراسات التي أجريت على هذه النبتة أنها تحتوي على كميات كبيرة من الزيوت، وهذه الزيوت قادرة على وقف إنزيم (Ache) الذي يسبب الزهايمر، ولهذا فإنّ الميرمية مُنشطة للخلايا الدماغية بشكل فاعل. كما أن زيت الميرمية يستخدم في علاج الصداع، وطارد للبلغم، ولهذا فإنّ الأشخاص الذين يصابون بالزكام أو نزولات البرد من الأفضل لهم تناول الميرمية بعد وضعها على النار لمدة عشر دقائق، حتى يتحول لون الماء إلى اللون الأصفر، عندها تصفى ويتم تناول مشروب الميرمية الذي يستخدم في عدة علاجات من أهمها الصداع ونزلات البرد. - أكليل الجبل: إكليل الجبل Rosemary من النباتات المعروفة بقوة رائحتها، وهي رائحة نابعة من قوة الزيوت التي تحتويها أوراق هذا النبات التي تشبه الأوراق الصنوبرية. ويعمد الكثير من الناس إلى تناوله بوضعه على السلطة الخضراء عندما تكون أوراقه يانعة، وحين تصبح الأوراق جافة تضاف إلى الماء الساخن، ثمّ يوضع على النار حتى تتحلل الزيوت وتصبح جزءاً من الماء المغلي، بعد ذلك تتم تصفية الماء ويتناول ساخناً، حيث تقوم الزيوت بترطيب مجرى التنفس والتخلص من البلغم الذي يغلق مجرى التنفس سواء في الأنف أو الحلق. وأهم ما في إكليل الجبل أنّه مضاد للأكسدة، لهذا فإن تناوله يساعد على تنقية الجسم من السموم، كما أن لديه القدرة على محاربة الفيروسات التي تسبب الأنفلونزا ونزلات البرد. - النعناع: النعناع Mint من الأعشاب ذات الرائحة العطرة، ويمكن تناول النعناع بإضافته إلى الأطعمة، ويصبح أكثر فائدة عندما تُوضع أوراقه – سواء اليانعة أو الجافة – في ماء يغلي، ثمّ تناول الماء بعد ذلك، حيث تؤدي زيوته التي أصبحت جزءاً من الماء إلى طرد البلغم من مجرى التنفس، إضافة إلى أن

زيوته قادرة على قتل الفيروسات التي تهاجم اللثة، ولهذا فإن معظم شركات الأدوية أصبحت تضيف زيت النعناع إلى معجون الأسنان لقتل أي فيروسات في الفم أو الحلق، كما ينصح بتناول النعناع على شكل شراب عند الإصابة بالبرد أو الزكام.