التعرف على النباتات الطبية والعطرية وآلية استخدامها

1-كيفية التعرف على النباتات الطبية والعطرية:

يختلف الدراسون في تعريف النباتات الطبية والعطرية إلى درجة كبيرة لدرجة أن بعضهم يعد أن النباتات بأكملها هي نباتات طبية أو عطرية ويصعب أن نجد نباتاً يمكن عده غير طبي، وعلى هذا فهناك تعريفات متعددة للنباتات الطبية:

- **النبات الطبي:** هو النبات الذي يحوي في عضو أو أكثر من أعضائه مركبا أو أكثر من المركبات الكيماوية بغض النظر عن التركيز، حيث تفيد هذه المادة في علاج مرض ما أو التخفيف من آثار الإصابة به بغض النظر عن طريقة استخدامه كنبات خام أو باستخدام المادة الفعالة بعد استخلاصها للعلاج.
- ويمكن التمييز بين النبات الطبي والنبات العطري بأن يعرف **النبات العطري:** بأنه النبات الذي يحوي في عضو أو أكثر زيوتاً عطرية طيارة ذات روائح مقبولة يمكن استخلاصها واستخدامها في صناعة العطور.

2-متى نضع نباتاً في قائمة النباتات الطبية:

اتفق العلماء أن أي نبات يمكن فصل بعض مكوناته الطبيعية ولو لم يكن لها تأثير طبي بل يمكن تصنيع مواد طبية منها أو بعبارة أخرى يمكن عد المواد المفصولة منها كمواد أولية لتصنيع الأدوية اتفق على عد هذه النباتات أيضاً نباتات طبية.

ومع ذلك يفضل استخدام النباتات الطبية سواء في الوقاية أو العلاج بعد دراستها والتأكد من خواصها وتركيبها، وذلك حفاظاً على سلامة المستهلكين لأن العديد من النباتات يمكن أن تحتوي مواد سامة ذات تأثيرات ضارة على صحة الإنسان، ويجب الابتعاد عن الفوضى العلاجية بدون الاستشارات.

وبالتالي يُطرح السؤال التالي، كيف تؤثر النباتات والأعشاب الطبية؟

1-إن تأثير الأعشاب الطبية والعطرية لا يكون عاجلاً بل إن نتائجه لا تظهر إلا بعد أربع إلى ستة أسابيع وإذا لم يحصل تحسن بعد استعمال الدواء طيلة الأسابيع المذكورة فمن المستحسن أن يبدل بغيره وكذلك الأمر إذا وصل التحسن لدرجة ووقف عندها دون أن أي شفاء، لأن لكل علاج قدرة محدودة تنعدم فائدتها بعد

استنفاذ هذه القدرة أو اعتياد الجسم عليها، ومن المفيد هنا أن يتوقف المريض عن استعمال الدواء ليعود إليه مرة أخرى بعد أسبوعين أو أكثر حيث يصبح الدواء بعد هذا التوقف مفيداً كالسابق أو ربما أكثر.

2- من المهم أن لا يتجاوز المريض في استعمال النباتات الطبية والعطرية المقادير المسموح بها أو المطلوبة للتداوي، وتسمى باللغة الطبية: **الجرعة العلاجية**، إذ كثيراً ما ينتج عن تجاوزها أضرار بالغة سواء كانت أعشاب بسيطة أو أعشاب ونباتات سامة، وتختلف الجرعة العلاجية حسب الدواء وجنس المريض وعمره.

3- فيما يخص المرأة: تصبح المرأة في فترة الحيض شديدة الحساسية ويستحسن أن تختار بعناية نوع الأعشاب المتناولة من قبلهاوكذلك في شهور الحمل الأولى فعلى سبيل المثال يجب الابتعاد عن المواد الحاوية على كميات كبيرة من الزيوت الطيارة والمليناتوالمسهلات كونها تؤدي إلى الإجهاض.

كذلك فيما يخص المرضعات، فيما عدا الأدوية المدرة للحليب يجب أن تمتنع عن الأعشاب التي قد تؤثر على طعم الحليب لديها لاسيما مرة المذاق منها لأنها تنتقل للحليب وتفسد طعمه بالنسبة للطفل.

كيف ومتى تُجمع الأعشاب والنباتات الطبية؟

1- يجب أن يتم الجمع بصورة منتظمة مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة لذلك فلا يكون الجمع على دفعات عفوية يكون فيها الجامع في نزهات خاصة.

2- عندما تكون العشبة أو النبتة كلها مطلوبة للجمع لاتُنزع من الأرض وتباد كلها بل يترك جزء منها لتعويض مافُقد منها من جديد وعدم إبادتها.

3- تُقطف الأزهار والأوراق بعناية بحيث لا يُساء إلى شكلها ورونقها وتُجمع في سلة يتخللها الهواء دون أي ضغط عليها لأن ذلك يُهيئها للتخمر وفقدان فوائدها.

4- تُقطف الأزهار في الصباح الباكر بعد جفاف الندى حيث تكون في أوج نضارتها وفعاليتها وإذا كان إزهار النبتة المطلوبة يمتد عدة أشهر تجمع الأزهار في المرحلة المبكرة لأن الأزهار التي تظهر فيما بعد أقل فعالية وفائدة.

5- باقي الأوراق وأجزاء النبتة تجمع بعد الظهر حيث تكون تشبعت بأشعة الشمس وازدادت محتوياتها الفعالة ويجب ألا تكون ندية أو رطبة لأن ذلك يهيئها للتعفن والفساد ولا يُجمع من الأوراق إلا ما كان سليماً وخالياً من الأمراض.

6- تُجمع الجذور بداية الربيع أو الخريف حيث تكون غنية بالمواد الفعالة وتغسل ثم تجفف، ومن الضروري عدم تقشير جذور الخريف كون قشرتها تحوي مواد فعالة كما الجذور.

قبل استخدام أي نبات طبي كعلاج لا بد من التعرف على الأشكال أو الآلية التي يمكن من خلالها استخدام النباتات الطبية كدواء وعلاج.

تصنيع الأدوية الطبيعية من الأعشاب

1- عصير الأعشاب و النباتات الطبية :

تجمع الأعشاب والنباتات المراد استخلاص العصير منها على أن تكون طازجة وغير جافة، وتفرم أو تدق بعد وضعها بقطعة من الشاش، ثم تعصر باليد أو تكبس بمكابس خاصة ويحفظ العصير بأوعية زجاجية أو فخارية محكمة الإغلاق لا ينفذ منها الهواء في البراد لمدة أسبوع كامل:

1- عصير الحنظل للجرب والقضاء على فطور الرأس -2- حشيشة الزوفة ككمادات للعين -3 – حشيشة السعال للأمراض الجلدية-3- أوراق الخرشوف لعلاج اليرقان

2- شراب الأعشاب و النباتات الطبية :

ويصنع من طبخ العصير المستخرج في الخطوة السابقة مع السكر أو العسل على النار و يمكن أن يبالغ في الغلي حتى يتماسك القوام ويبرد ثم يقطع إلى قطع صغيرة تجف وتتصلب بعد أن تبرد وتسمى **بالملبس** وهي عبارة عن حبوب المص المتوفرة في الأسواق، مثل شراب الزعتر للالتهابات التنفسية وشراب الزعفران للبرد والربو.

3- عسل الأعشاب و النباتات الطبية :

يحضر بغلي العصير مع ضعف الكمية من العسل لعدة دقائق ثم يرفع الزبد المكون في الأعلى ويوضع في الزجاجات ويُستحب استخدامه لمعالجة الأمراض الصدرية أي أمراض الرئة: مثل عسل الزعتر

4- صبغة الأعشاب و النباتات الطبية :

كلمة الصبغة تعني دائماً (الدواء محلولاً في كحول نقي (95%) أو مشروب الكحولي لا تقل فيه نسبة السبيرتو عن (20-40%)).

يتم وضع النبات الطبي في هذا الكحول مطلق (95 %) أو في المشروب كحولي حيث يمكن تحضير الصبغة من النباتات الطازجة أو المجففة، ثم توضع الأجزاء بعد تقطيعها في زجاجة ويضاف إليها الكمية المناسبة من الكحول وتسد جيداً وتترك في مكان لا تقل درجة حرارته عن 15-20 م لمدة 3 أسابيع تخض الزجاجة مراراً خلال هذه المدة، ثم تُصفى محتويات الزجاجة بقطعة من الشاش وتعصر جيداً لاستخراج السائل كله.

تحتفظ الصبغات بمفعولها لعدة سنوات ولكن يُستحسن تجديدها سنوياً ويتم استعمالها بوضع قطرات من هذه الصبغة على كمية قليلة من الماء أو قطعة من السكر. **مثال:** زهر الأقحوان مع الكحول المطلق 95% لمعالجة الجروح والحروق.

5- زيوت الأعشاب و النباتات الطبية :

تصنع بنفس الطريقة السابقة على أن يبدل الكحول بزيت الزيتون النقي أو سواه من الزيوت مع الغليسرين، ويُطال النقع مدة أربع أسابيع يوضع المنقوع منها أثناء النهار في الشمس ثم يُصفى ويمكن الحفاظ عليها كحد أقصى مدة سنة واحدة فقط، يفسد بعدها الزيت ويصاب بحالة التحنين.

6- مسحوق الأعشاب و النباتات الطبية :

دق الأعشاب وسحقها جيداً وتنعيمها و يمكن تناولها كبرشام أو مزج المسحوق مع العسل أو الحليب أو عصير الفواكه أو مع الماء.

1- مسحوق درنات السحلب للالتهابات المعوية -2- مسحوق بذور الرشاد لمعالجة الزحار والإسهال والأمراض الجلدية ويساعد في منع الحمل -3- مسحوق العوسج لتخفيف المغص وتحسين البصر.

7- مرهم الأعشاب و النباتات الطبية :

يحضر بغلي الصبغة المستخلصة من النبات أو من عصير النبات مع مرهم اللانولين (مادة دهنية صفراء، تؤخذ من الصوف، تستعمل قاعدة للمراهم، وفي تهيئة الجلد وحفظه) أو زبدة حليب غير مملحة أو شحم الخنزير، حيث تُساعد هذه المواد على طرد أكبر كمية من الماء من المرهم.

1- البقدونس لمعالجة النمش- 2- أوراق الجوز لمعالجة الأمراض الجلدية مثل الصدفية والأمراض الفطرية الجلدية كالنخالية المبرقشة-3- مرهم السفندر لمعالجة البواسير.

8- شاي الأعشاب و النباتات الطبية :

يوجد ثلاث طرق:

أ – طريقة النقع: يوضع العقار الجاف في الماء البارد ولمدة (5-7) ساعات ثم يصفى منها الماء بعد أن يكون قد حل من العقار المواد المطلوبة. **مثال:** 1- جذر عرقسوس لمعالجة انخفاض الضغط والروماتيزم والظمأ-2- منقوع الأوراق الجافة البارد لنبات السنامكي يستخدم كمسهل في حالات الإمساك.

ب – طريقة المستحلب: يوضع العقار في إناء فخاري غير معدني ويُضاف إليه الماء بدرجة الغليان (دون أن يغلى) ويُترك لمدة (10-15) دقيقة بعد تغطيته ويُصفى، يُستخدم عادة للزهور والأوراق الغنية بالزيوت العطرية التي تتبخر زيوتها إذا غُليت بالماء. **مثال:** النعناع لمعالجة آلام المعدة والمغص، الأقحوان كمقوي جنسي.

ج – طريقة الغلي: يُستعمل (للقشور – لحاء – جذور)، حيث يوضع العقار في الماء البارد ويُسخن لدرجة الغليان ويترك المغلي لمدة /10/ دقائق ثم يُصفى، تُستخرج بهذه الطريقة من العقار الأملاح المعدنية والمواد القابضة والدابغة التي لا تنحل إلا بالماء المغلي وببطء. مثال: 1- مغلي القرفة لإدرار الحليب عن المرأة المرضع-2- مغلي جذور السوس و جذور الخطمية لمعالجة التهابات القصبات والنزلات الصدرية-3- مغلي أوراق الشاي.

9- حمامات الأعشاب و النباتات الطبية : (سواءً للجسم كامل أو القدمين أو أحد الأطراف العلوية)

إضافة المنقوع أو المغلي أو المستحلب في ماء الحمام، حيث يجلس المريض في مغطس يحوي ماء درجة حرارته 37 مْ، حتى منتصف البطن مع لف قماش حوله يساعد على اختزان الحرارة، ثم يتم زيادة ماء المغطس بماء تبلغ درجة حرارته 45 مْ، ليبدأ بعدها العرق والتصبب طارداً الأملاح الضارة، ثم يخرج ويُنشف ويلف ببطانية، تُستعمل هذه الطريقة في حالات الضعف العام والوهن والتهيج العصبي ولين العظام والأمراض الجلدية، وكذلك كحمامات معرقة لمرض الروماتيزم أو حمامات مقعدية.

1- أوراق الجوز للحد من إفراز العرق و التهاب المهبل عند النساء -2- الخردل لمعالجة الصداع والدوار.

10- غسول:

فيه يكون المستحلب أو المغلي بدرجة حرارة الجسم ويُصفى قبل الاستعمال مثل البابونج ويستعمل في:

1- أمراض المهبل عند النساء-2- حقن طاردة للديدان-3- تسكين آلام الكلى

11- التبخير بالأعشاب :

يُستعمل هنا البخار المتصاعد من غلي الأزهار أو الأوراق في الماء مثل أزهار البابونج وتستخدم كالتالي:

1- تبخير وجهي: لمعالجة آلام الأذن، الزكام، آلام الحلق، التهاب اللوزات، وللوجه عند إصابة أجفانه بانسداد غدده الدهنية والتهابها.

4- تبخير مقعدي : حيث يجلس المريض القرفصاء فوق الإناء المتصاعد منه البخار ويلف الإناء ببطانية لمنع انتشار البخار إلا نحو المنطقة المستهدفة، أو يوضع العقار النباتي فوق قرميد ساخن ويُرش بماء أو كحول ويُستخدم البخار) يُستخدم لعلاج البواسير وأمراض الحوض عند النساء.

12- استعمال الأعشاب بطريقة التبخير:

يحرق العقار كالبخور داخل الغرفة ويتم استنشاقه لمعالجة الزكام، كالنعناع أو قشور الحمضيات توضع فوق الموقد ليلا فتنتشر منه المادة الفعالة وتختلط بهواء الغرفة ليتم تنفسها.

13- لفافات الأعشاب الطبية و العطرية :

تُفرد الأوراق الطازجة فوق منضدة من الخشب وتهرس قليلاً بواسطة الشوبك، ثم تفرد على سرير المريض بطانية وفوقها شرشف كتان وتُفرد الأوراق المهروسة ثم يمدد في وسطها المريض أو عضوه المصاب ثم يلف بهم ويبقى لمدة ساعتين إلا في حالة انزعاج المريض تفك اللفافة فوراً. تُستخدم لمعالجة الروماتيزم – السعال – التهاب الدوالي– تمدد أوردة الساقين، كأوراق لسان الحمل وأوراق الداتورة وحشيشة السعال.

14- أكياس الأعشاب:

يوضع كمية من الأزهار في كيس من القماش النظيف والطري ويربط ويغطس في ماء يغلي لبرهة ويرفع ثم يعصر جيداً ويوضع الكيس فوق الألم (آلام المعدة – حصاة المرارة) مثلاً كيس أزهار البابونج لمعالجة آلام الأذن والنعناع لتسكين الأمراض العصبية، أكياس الشاي لعلاج الهالات السوداء تحت العينين، كيس حبوب الكراويا لمعالجة آلام الأسنان.

15- التكميد بالأعشاب الطبية والعطرية:

تغطس قطعة من القماش أو منشفة في مستحلب العشبة أو النبات الساخن حتى تتشبع ثم ترفع وتلف حول الجزء المراد معالجته ثم تغطى بنسيج صوفي. **مثال:** كمادات الزعتر في مرض الحصبة للإسراع في ظهور الطفح وتخفيف درجة الحمى.

16- التلبيخ البارد أو الساخن بالبذور والأعشاب الهلامية:

المادة الهلامية: هي المادة ذات القوام المتماسك اللزج كزلال البيض النيء يمكن ملاحظتها في بذور (الحلبة، الختمية، الكتان).

- اللبخ البارد: ويتم ذلك بوضع العقار لمدة ساعة أو بضع ساعات في الماء البارد ثم يفرغ عنه الماء و يفرد العقار المنتفخ من تأثير النقع بالماء فوق شاش و يوضع فوق المواضع المراد معالجته.
- اللبخ الساخن: يوضع العقار بعد النقع البارد بمنخل ذو ثقوب صغيرة جداً ويوضع فوق إناء يغلي فيه الماء ويُغلق بحيث يعمل البخار على فتح خلايا العقار ويظهر الهلام ويفرد العقار على الشاش. مثال: بذور الحلبة – الختمية – الكتان (للأمراض الجلدية وابو كعب عند الأطفال).

- أو من الممكن عمل لبخات مثل لبخة القبار عن طريق نزع الجذور الطازجة من النبات وتقشيرها ووضعها في الخلاط مع قليل من الماء ويُفرد الخليط على مكان ألم الديسك وتثبت بلاصق لمدة لا تتجاوز ال 35 – 45 دقيقة حسب قدرة المريض على التحمل على أن يتم تناول المسكنات قبل ربع ساعة من تطبيقها للمساعدة على تخفيف الحرارة، وترطب المنطقة المدهونة بالماء البارد وتُدهن المنطقة بمرهم حروق، ويجب تطبيق هذه اللبخة لمدة لاتقل عن شهرين لتحقيق الفائدة.

17- الجلد بالأعشاب:

تعتمد على الضرب بالعشبة المهيجة للجلد كالقراص (الأفرع الغضة منها) على مكان الألم لمعالجة الروماتيزم – أوراق السنديان بعد حمام الساونا.

18- وضع الأعشاب الطبية داخل الحذاء:

و تستعمل الأعشاب الطبية (الزعتر – النعناع–المردقوش – الميرمية–مسحوق بذور الحلبة) لمعالجة الزكام ومشاكل الأقدام – تنشيط الدورة الدموية (برودة الأقدام)، نبات عروق الصباغين (بقلة الخطاطيف) لمعالجة ضعف الشهية، حيث يوضع العقار مفروداً فوق ضبان الحذاء.

19- نشوق الأعشاب و النباتات الطبية:

تُسحق الأوراق أو الثمار أو البذور الجافة تماماً، ثم استنشاقها مثل أوراق الزعتر مع جذور البنفسج لمعالجة التهاب الجيوب الأنفية والجبهية، أو استنشاق بعض الثمار بحالتها الطازجة مثل فتح ثمرة قثاء الحمار واستنشاقها قليلاً من الأنف لمعالجة اليرقان.

{ نهاية الجلسة }