

قائمة ببعض الأعشاب والنباتات الطبية ذات الفائدة

أيها العراقيون، هذه القائمة تحتوي على النباتات الطبية ذات الاستعمال الشائع والمنبثقة فوائدها علميا لمن يريد الابتعاد عن الأدوية الكيميائية لما فيها من آثار جانبية كثيرة. الشيء الجميل في الموضوع هو أن هذه النباتات، التي خلقها الله سبحانه وتعالى، يمكن لأي إنسان تناول ما يشاء منها لأنها أصلاً مواد غذائية بالدرجة الأولى وليس لأحد أن يحتكرها وهي أولاً وأخيراً تحافظ على التوازن الطبيعي وقد ذكرت بأسمائها العربية . وعدد محدود منها لم أجد الاسم بالعربي ولكني ذكرتها لأهميتها العلاجية.

فقط وأضيف أن جشع الإنسان أراد أن يحتكر بعض ما تجود به الطبيعة بهدف تحقيق أعلى الأرباح ونذكر مثالا كل الناس تعرفه ألا وهو الصمغ العربي الذي يوجد حصريا في حزام طبيعي يقع في السودان والصومال وأهمية هذه المادة هو أنها مادة أساسية في صناعة الكوكا كولا والبيسي ونستطيع أن نستنتج ببساطة لماذا هذه البقعة من العالم متوترة. أخيرا لقد اقترحنا في القائمة بعض الخلطات لعدد من هذه النباتات وبإمكان كل شخص أن يعمل لنفسه الخلطة التي يريد، وعذرا إذا لم أذكر كل النباتات لان هذا يتطلب مجلدا ليتسعها كلها والحمد لله الذي انعم علينا بكل هذه النعم

مع دعائي للجميع بالصحة والعافية

صيدلانية مغتربة من العراق

اسم النبات	الفوائد الطبية
السنامكي أو السننا	له مفعول ملين في حالة الإمساك
الخرشوف أو الأرضي شوكي	يعالج مشاكل الهضم يعالج البدانة فاتح للشهية ينشط الكبد يخفض الحرارة ويزيل رائحة العرق يساعد على إدرار البول ويشفي من السيلان
الشاي الأخضر	يخفض مستوى الكوليسترول في الدم يقلل نسبة الإصابة بالسكري ويخفض ضغط الدم يكافح الأورام السرطانية يحافظ على سيولة الدم يساعد على التخلص من الوزن الزائد يزيد كفاءة جهاز المناعة يمنع تسوس الأسنان
الحلبة	تستعمل لعسر البول والطمث، الإسهال، قرحة المعدة والإثني عشر، أوجاع الصدر، وتخفض نسبة السكر في الدم ولذلك تفتح الشهية تسهل الهضم تقتل ديدان الأمعاء تستعمل للروماتيزم والبرد وآلام العضلات تخفض الكوليسترول في الدم تستعمل لالتهابات الموضعية والحروق والقروح
الشمر أو البسباس	رائحته طيبة يستعمل كمجشأ يخلط مع السوس كمسهل يزيل الانتفاخات والغازات والمغص يستعمل في أمراض الصدر والسعال رائحته تطرد البراغيث مدر للحليب للمرضعات من النساء يفتح الشهية يستعمل مع مواد أخرى لعلاج ضعف القلب وتسارع ضربات مقوي للبصر يخفض الضغط الدموي منشط للرحم
البابونج	في نزلات البرد الإسهال عند الأطفال والمغص الالتهابات الجلدية والأكزيما البواسير، الأرق، التهاب المهبل، خافض للحرارة، يحفز جهاز المناعة
الكرابيا	مفيد للانتفاخات والمغص طارد للرياح ويساعد على الهضم الزيت منه مطهر ومهدا للأطفال، مدر للحليب للمرضعات
النعناع	مسكن ومضاد للتشنجات والمغص وطارد للغازات ومضاد للالتهابات صديق للقلب ومريح للأعصاب ومقوي للجسم يسهل التنفس ويدر البول يستعمل في علاج الروماتيزم والتهابات المفاصل ويمكن مزج الشمر والبابونج والكرابيا والنعناع للحصول على مفعول أفضل
الراوند	يفتح الشهية يعالج الإمساك المزمن اضطرابات والتهابات المعدة منبه ومنشط لعمل الكبد
عرق السوس	يقوي جهاز المناعة يعالج السعال والتهابات الحلق ويلطفه مضاد للحساسية يعالج الأكزيما يساعد على التئام القرحة يعالج الأكزيما يهضم الطعام يساعد على الشفاء من التهاب الكبد ينظم الدورة الشهرية يفيد في سن اليأس

اليانسون او الحبة الحلوة	مهدي للأعصاب ومسكن للمغص والسعال وطارد للغازات منشط للهضم مدرر للبول مفيد للولادة ولادرار الحليب للمرضعات ويذيب البلغم، يستخدم على نطاق واسع للوقاية من إنفلونزا الخنازير كذلك لإزالة القمل من الشعر ويمكن المزج بين النعناع والراوند وعرق السوس واليانسون لأنها تساعد على التخلص من الوزن الزائد والكرش
الصويا	ويسمى الاستروجين النباتي لأنه ينظم الهرمونات الجنسية ويقوي العظام ويقلل نسبة الكوليستيرول في الدم ويخفض ضغط الدم
اليوكالبتوس	يقلل التهابات القصبات الهوائية
الجنسنج الاسيوي الاحمر	مقاومة الشيخوخة لأنه يساعد على صيانة خلايا الجسم وحمايتها من الاستهلاك يساعد الرياضيين على زيادة قدرتهم العضلية يقاوم الضعف الجنسي يساعد الحامل على تحمل مشقة الولادة يحمي الكبد يفيد في مقاومة العدوى في بعض الامراض
الكوارانا	يساعد على حرق الدهون كاحبة للشهية تزيد التركيز الذهني وقدرة التحمل تنقي الدم من السموم تساعد على ايقاف التدخين يمكن مزج الجنسنج والكوارانا للحصول على نتائج افضل
الجينكو بيلوبا	معالجة ضعف دوران الدم في المخ يقوي الذاكرة مضاد للتشنجات يخفف ضغط الدم يفيد في علاج الخرف يعالج سلس البول مضاد للاكسدة ولذلك يقاوم السرطان
الكران بيري او التوت البري	يقلل التهاب المجاري البولية
الهاريبايوفيتوم	يقلل الألم والحرارة ويحفز الهضم ويعالج التهابات المفاصل
الميرمية	علاج التهابات الحلق والحمى علاج الربو تبيض الأسنان علاج العضات واللسعات، تخفف التعرق، تدخل في علاج سن اليأس، طارد للغازات مضاد للالتهابات، يعالج التشنجات العضلية، اضطرابات الحيض، مقوي ومنبه
الصمغ العربي	علاج مرض السكري تخفيض الوزن يقلل نسبة الإصابة بسرطان القولون يخفف الضغط الدموي يعالج امراض الكلى التهاب المفاصل وداء الملوك يعالج الإمساك ولا تزال البحوث مستمرة لما ظهر فيه من فوائد
الفين روج	تنشط الدورة الدموية لذلك تمنع ظهور الأوعية الدموية في الساقين وتفيد في البواسير
الزعر	علاج السعال الديكي والكحة علاج أمراض اللثة والحلق يحسن الهضم ويرخي العضلات يقضي على الطفيليات المعوية يفيد في نزلات البرد والصداع وتأخر الدورة الشهرية يمنع الغازات المعوية
الافاندر أو الخزامى	يعطي نعومة ورائحة منعشة للمنطقة الحساسة يعالج الحنجرة كما أن عطرها يجعلك تشعر بالهدوء والاسترخاء وتستعمل للتعقيم وهي منشطة للقلب والكبد والطحال والكلى
الالوفيرا أو الصبار	يخفف الألم في المفاصل والعضلات مبيد للجراثيم مضاد للحكة مرطب طبيعي للجلد يطهر الجروح يشفي من الأكزيما داء الصدف الحروق حب الشباب يعالج مشاكل الأمعاء والقرحة