

المحاضرة الثامنة

The therapeutic benefits of some natural herbs .: الفوائد العلاجية لبعض الأعشاب الطبيعية Benefits of some natural herbs .: فوائد بعض الأعشاب الطبيعية.

فيما يأتي ذكر لبعض الأعشاب الطبيعية، وفوائدها الصحية، وأعراضها الجانبية المحتملة: إكليل الجبل تُعدّ عشبة إكليل الجبل مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات، مما يحمي الجسم من أضرار الجذور الحرة، ويعزز عمل الجهاز المناعي، ويحسن الدورة الدموية، كما تستعمل عشبة إكليل الجبل.:

لعلاج عسر الهضم على الرغم من عدم وجود أدلة علمية مؤكدة تدعم هذه الخاصية. قد تزيد عشبة إكليل الجبل من القدرة على التذكّر والتركيز؛ حيث إنّ المركبات التي يحويها زيت عشبة إكليل الجبل ترتبط بعد تحللها في الدم مع تعزيز وتحسّن الأداء المعرفي، كما تحمي إكليل الجبل خلايا الدماغ بسبب احتوائها على حمض الكارنوسيك (بالإنجليزية Carnosic acid): القادر على مُحاربة الجذور الحرة في منطقة الدماغ، و لإكليل الجبل القدرة أيضاً على منع شيخوخة الدماغ، وذلك حسب ما قاله باحثون في جامعة كيوتو (بالإنجليزية Kyoto University): في اليابان. أثبتت دراسة نشرت في (Oncology Reports) أنّ لمستخلص الإيثانول المُستخرج من عشبة إكليل الجبل قدرة على منع تكاثر خلايا سرطان الدم وسرطان الثدي، كما أثبتت دراسات أخرى قدرة إكليل الجبل على مكافحة الأورام، وتعزيز صحة العين، وحسب علماء الغذاء، فإنّ لإكليل الجبل إمكانية تنظيم مستوى السكري في الدم بسبب احتوائها على مركبات تعمل بطريقةٍ مُماثلة لعمل بعض أدوية السكري. يُعدّ استهلاك عشبة إكليل الجبل آمناً عندما تُؤخذ بجرعات منخفضة، إلا أنّ الجرعات العالية منها قد تؤدي إلى بعض الآثار الجانبية كالقيء، والغيبوبة، والتشنجات، والوذمة الرئوية، والإجهاض في حالة الحمل.

زعر الأوريغانو.:

يحتوي زعر الأوريغانو على مُضادات أكسدة قوية، وخصائص مضادة للبكتيريا، ممّا يُساعد على حماية خلايا الجسم، ومُكافحة الجذور الحرة والعدوى؛ حيث أثبتت دراسة أجراها باحثون بلغاريون أنّ زيوت الأوريغانو فولغاري الأساسية (بالإنجليزية Origanum vulgare essential oils): والموجودة في زعر الأوريغانو لها فعالية مُضادة ضد ٤١ سلالة من الممرّضات الغذائية الليستيريا مونوسيتوجينيس ٢ (بالإنجليزية Listeria monocytogenes2) بسبب محتواها من المركب الأساسي كارفاكول (بالإنجليزية Carvacol): المضاد للميكروبات. [٤] يمكن أن يفيد زعر الأوريغانو في تنظيم وإدارة مرض السكري بسبب قدرته على العمل بطريقةٍ مماثلة لعمل أدوية السكري في الجسم، ويُستخدم الأوريغانو أيضاً لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي، وتشنجات الحيض، واضطرابات المسالك البولية، كما أنّ تطبيقه موضعياً يُساعد على علاج العديد من المشاكل الجلدية مثل القشرة، وحب الشباب. لزعر الأوريغانو قدرةً على تعزيز صحّة العظام وإنتاج بروتينات تخثر الدم بسبب محتواه من فيتامين ك، كما أنّ لزعر الأوريغانو دور في مُكافحة السرطان والخلايا السرطانية، وذلك حسب ما ذكره علماء الأحياء في جامعة الإمارات العربية المتحدة ونشر في مجلة بلوس ون (بالإنجليزية: PLOS ONE).

[Journal PLoS ONE]؛ [قد يسبب زعتر الأوريجانو اضطرابات في المعدة عند بعض الناس، كما قد يؤدي إلى التحسس خاصة من قبل الأشخاص الذين يتحسسون من الريحان، والنعناع، والخزامى، لذا يجب توخي الحذر. الريحان :.

يحتوي الريحان على مجموعة كبيرة من الزيوت العطرية الغنية بالمركبات الفينولية (بالإنجليزية Phenolic compounds) مثل: الفلافونويدات (بالإنجليزية Flavonoids)، والأنتوسيانين (بالإنجليزية Anthocyanins) : قد يُفيد الريحان في علاج التهابات المفاصل والتهاب الأمعاء، وذلك حسب بحوث أجريت في المعهد الاتحادي السويسري للتكنولوجيا، (بالإنجليزية Swiss Federal Institute of Technology)؛ كما أنه يحتوي على خصائص مكافحة للشيخوخة، وذلك وفقاً للبحوث التي قدمت في المؤتمر الصيدلاني البريطاني في مانشستر (بالإنجليزية British Pharmaceutical Conference (BPC))؛ وللريحان خصائص مضادة للأكسدة ومثبطة لعمل الجذور الحرة في الكبد، والقلب، والدماغ، كما له خصائص مضادة للبكتيريا. قد يُسبب تناول الريحان الحساسية لدى بعض الأشخاص، لذا يجب توخي الحذر عند استهلاكه. الزعتر:.

للزعتر خصائص مضادة للبكتيريا، ويمكن أن يتم اعتماده مُستقبلاً كمادة لعلاج حب الشباب، حيث تم إجراء اختبار من قبل مجموعة من الباحثين في بريطانيا لبيان تأثير نقع الزعتر في الكحول لعدة أيام أو أسابيع وتحويله إلى صبغة مُعينة على حب الشباب، وأظهرت دراسة أجريت على صبغة الزعتر قدرتها العالية على مُحاربة البثور مُقارنةً مع المنتجات المضادة للبثور والتي شملت البنزويل بيروكساید (بالإنجليزية Benzoyl peroxide). لمُستخلص الزعتر أيضاً قدرة كبيرة على خفض مُعدّل ضربات القلب، وارتفاع الكولسترول عند مرضى ارتفاع ضغط الدم، وذلك حسب دراسة درست تأثير الزعتر على الفئران. للزعتر أيضاً قدرة على وقف السعال وعلاج التهاب الحلق، وتعزيز مناعة الجسم بسبب محتواه الجيد من فيتامين أ وفيتامين ج، كما يُستخدم مركب الثيمول (بالإنجليزية Thymol) المُستخرج من الزعتر في العديد من المُبيدات المُكافحة للبكتيريا، والفيروسات، والفئران، والحشرات، والحيوانات الأخرى، ولزيت الزعتر قدرة على تعديل المزاج عن طريق استخدامه في الأغراض العلاجية والعطرية، وذلك بسبب محتواه من مركب الكارفاكلور (بالإنجليزية Carvacrol)؛ وذلك حسب دراسة أجريت في ٢٠١٣ بيّنت أنّ مُركّب الكارفاكلور يؤثر على نشاط الخلايا العصبية بطريقة إيجابية، مما يؤثر بالإيجاب على المشاعر والمزاج.

استهلاك مُكمّلات الأعشاب الطبيعية :.

لا يُعدّ استهلاك مُكمّلات الأعشاب الطبيعية أمناً بشكل كلي؛ حيث لا تخلو من السليبيات والأعراض الجانبية المُحتملة، لذا يجب استشارة الطبيب المُختص قبل تناول الأعشاب، لضمان عدم تداخلها مع أيّ أدوية يتناولها الشخص، ولتجنّب أية أضرار صحية أخرى، كما يجب التأكد من الحصول على العُشبة الصحيحة والتأكد من هوية العُشبة، خاصةً الأعشاب المُصنّعة في البلدان غير المعروفة، وأخيراً، يجب تجنّب استهلاك مُكمّلات الأعشاب الطبيعية في حالة الحمل والإرضاع، ما لم يُسمح بتناولها من قبل الطبيب المُختص.

الفوائد العلاجية للثوم .:

فوائد الثوم على الريق

[شاركغرد](#)

لا بد أنك سمعت عن فوائد الثوم لجسمك، وهناك منافع مذهلة لها أيضًا إذا تناولتها في ساعات الصباح الأولى، فما هي هذه الفوائد؟



يعتبر **الثوم** واحد من الأطعمة الأكثر فعالية للحفاظ على الصحة، حيث أنه [يساعد الدورة الدموية](#) والجهاز الهضمي على العمل بشكل جيد، وينصح الخبراء بتناوله على الريق، فلماذا؟

بلا شك أن الثوم يعمل على تعزيز جهاز المناعة، وخفض ضغط الدم، ومكافحة أمراض القلب، كما أنه يساعد على [التخلص من السموم](#).

وتشير بعض الدراسات أن تناول الثوم على الريق أو على معدة فارغة يقدم لك العديد من الفوائد الصحية، ربما لا يرغب الكثيرون بذلك، بسبب رائحة الثوم في الفم، ولكن تستطيع تغيير نكهة فمك بسهولة بعد تناولها.

ما هي فوائد الثوم على الريق؟

فيما يلي بعض الأسباب التي تجعلك تتناول الثوم على معدة فارغة:

١. يحافظ على مستوى الدهون في الجسم: أن تناول الثوم الخام في الصباح، قد يخفف من الدم الطبيعي، مما يساعد على استقرار مستوى [ارتفاع ضغط الدم](#) والكوليسترول في الجسم.

وكتشفت الدراسات أيضًا أن مركبات الكبريت الموجودة في الثوم قد تقوي الأمعاء من أجل امتصاص أفضل للمغذيات من الطعام.

٢. مصدر للمضادات الحيوية: الثوم الخام هو أحد المضادات الحيوية الطبيعية الأكثر فاعلية، وترتفع هذه الفائدة إذا كان الثوم يستهلك على معدة فارغة.

إن قطعة من الثوم النيء تقتل البكتيريا وتساعد على منع عمل البكتيريا في القناة الهضمية، كما ويحتوي الثوم على مركبات كبريتية مثل الأليسين والألين والأفيون، التي تساعد على علاج البرد والسعال.

٣. فوائد الهضم وفقدان الوزن: إن تناول الثوم الخام الصباح يحفز الهضم والشهية، وبالإضافة الى ذلك يساعد على فقدان الوزن الفعال.

٤. يقلل من ارتفاع ضغط الدم: إن احتواء الثوم على مركبات الكبريت مثل الأليسين، ثنائي كبريتيد الديليل، ثلاثي كلوريد ثنائي الأليل، يمكن أن يساعد في تنظيم مستويات ضغط الدم.

٥. التخلص من السموم: يساعد مركب السلفيدريل في الثوم على إزالة المواد السامة من الجسم، لذلك إذا كنت قد تناولت عشاءً دسماً الليلة الماضية، فمن الأفضل أن تبدأ اليوم التالي بتناول الثوم.

يحتوي الثوم النيء على فائدة أكثر من الثوم المطبوخ، وهذا هو السبب في أن الثوم النيء غالباً ما يكون أحد أكثر المكونات شيوعاً للسلطات والخضروات.

٦. زيادة المناعة: الثوم ممتاز لتعزيز نظامك المناعي لأنه مليء بالمغذيات مثل البوتاسيوم والألياف وفيتامين C و B6.

إذا أصبت بنزلة برد، تستطيع أن تستعين بالثوم بدلاً من ذلك الأدوية، فقد ثبت أنه يساعد في الحد من شدة الأعراض المرتبطة بالأنفلونزا ونزلات البرد.

٧. يساعد على منع السرطان: يحتمل أن يكون لدى الثوم خصائص مضادة للسرطان.

وتشير الدراسات القليلة أنه يساعد على تخفيف الإجهاد التأكسدي، وهذا يعني أن خصائصه المضادة للأكسدة تساعد أجسامنا في إزالة الأضرار التي تسببها الجذور الحرة وبالتالي توفر الحماية ضد السرطان.

٨. فوائد أخرى: يمكن أن يساعد الثوم أيضاً على امتصاص المعادن في الجسم، ومنع العدوى الخميرة، وحماية ضد التهاب المفاصل، والحد من تراكم الدهون في الكبد.

الفوائد العلاجية للكرمك :-

فوائد الكرمك ك مضادّ للأكسدة قوي

الفوائد المضادّة للأكسدة في الكرمين الموجود في الكرمك قوية جداً، أكثر قوة من التوابل الأخرى والفواكهة والخضروات.

ولكن إلى ماذا يشير ذلك؟ إنّ عملية الأكسدة هي رد فعل كيميائي يؤدي إلى تكوين الجذور الحرّة. وهذه الجذور الحرّة هي المسؤولة عن ظهور الاضطرابات والأمراض المختلفة. وعند حماية الجسم ضد عملية الأكسدة، فإنّ مضادات الأكسدة تؤكد وتضمن الرفاه العام للجسم والتمتع بصحة جيدة.



لا تتخلي عن الكركم!

فوائد الكركم كـ مضاد للالتهابات قوي

إنّ هشاشة العظام والتهاب الأوتار والجروح وحرقة المعدة، هي اضطرابات غير مرغوبة تحصل نتيجة [الالتهابات](#). والكركم بالإضافة إلى كونه مضادًا للأكسدة كخيار أول، فإنه مضادّ للالتهابات قوي بالمثل. وهنا مرة أخرى وبسبب محتوى الكركم الغني بالكركمين، فإن له فوائد مضادّة للالتهابات. وبغضّ النظر عن نوع الالتهاب الذي تمّ تشخيصه، فإنّ الكركم يساعد على شفائه. وسواء كان ذلك يتعلق بألم المفاصل أو حرقة المعدة، أو حتى حب الشباب، أو قرحة صغيرة، فإنّ تناول الكركم أو حتى تطبيقه، سيكون مفيدًا ويساعد في الشفاء من الالتهاب.

فوائد الكركم في محاربة السرطان

لا يكتفي الكركم بمهاجمة الالتهابات الصغيرة التي تتعرض إليها أجسامنا، فهو يعمل أيضًا كحليف قوي على [مكافحة](#)

السرطان. وأظهر العديد من الدراسات بعض هذه الفضائل في هذا المجال، وخصوصاً في ما يتعلق بسرطان الثدي والبنكرياس.

وبالإضافة إلى العلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي، فإنَّ استهلاك الكركم يساعد على تقليل عدد الخلايا السرطانية. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه يخفّض بشكل ملحوظ تواتر هذه الخلايا السرطانية.

وأخيراً يبدو أنّ الكركم يسمح بتحمّل عواقب العلاجات المضادّة للسرطان بشكل أفضل، سواء كانت العلاجات الإشعاعية، أو بعض أنواع العلاجات الكيميائية.

ومع ذلك، على الرغم من أنّ الكركم يساعد على محاربة بعض أعراض السرطان، إلا أنه يُنصح بعدم استهلاك الكركم خلال الأيام التي يتمّ فيها العلاج الكيميائي، لأنه قد يقلل من تأثيره.

في ما يتعلق بمحاربة السرطان، هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات الأخرى التي تؤكد تأثير الكركم وفضائله في هذا المجال. وما زال الوقت مبكراً للإعلان بشكل أكيد عن أنّ الكركم وصفة عجايبية ومعجزة ضد السرطان، وينبغي تحليل المعطيات المتوافرة حالياً بكل حذر.

فوائد الكركم كحليف ثمين للجهاز الهضمي والكبد

إنّ فوائد وفضائل الكركم على الجهاز الهضمي تخطف الأنفاس! فهو مفيد فعلياً لأجزاء **الجهاز الهضمي** كافة، وكل جرعة من الكركم تجلب الفوائد إلى الكبد و**البنكرياس** والمرارة والمعدة، والجهاز اللمفاوي والأمعاء، وحتى للدم!



فوائد الكركم رائعة للجهاز الهضمي

فوائد الكركم للعناية بالبشرة

بالإضافة إلى فوائده للجسم، فإنَّ استهلاك جرعة من الكركم يحسِّن بشكل طبيعي حالة [الجلد](#). والعامل الأساسي في عملية شفاء الجلد، يعود إلى تأثير مضادات الأكسدة الموجودة في الكركمين، وإلى تنقية الدم والجهاز الليمفاوي، ولكن هذا ليس كل شيء.

يُستخدم الكركم كذلك في التطبيقات الجلدية لمكافحة العديد من الأمراض الجلدية، مثل حب الشباب أو الأكزيما. ضعي الكركم ببساطة على بشرة وجهك أو على الأجزاء الأخرى التي تعاني التهابات جلدية