

## الأعشاب الطبية

الأعشاب الطبية وفوائدها العلاجية ليست مجرد معتقدات فولكلورية ورثناها عن الجداد وشيوخ البلد، بل تحتوي هذه الأعشاب على مركبات فعالة تمنحها خواصها الطبية. إليكم هذا العرض المرئي حول أهم الأعشاب الطبية بالصور وفوائدها الذهبية.



# الزنجبيل

يحتوي الزنجبيل وهو من أهم أنواع الأعشاب الطبية على كيتونات عطرية أي مجموعة من المركبات العضوية معروفة باسم الجينجيرول (Gingerol)، وهي المكونات الفعالة من الناحية العلاجية، فهي المسؤولة عن الطعم الحار للزنجبيل وعن صفاته المنشطة للهضم، كما يُستخدم لعلاج الغثيان والقيء وكذلك الإسهال وآلام البطن، كما أنه مضاد للالتهابات وللأكسدة.



## البقدونس

يُعد البقدونس واحد من الأعشاب الطبية الثلاثة الأفضل إلى جانب الثوم والقراص وهو يُستخدم منذ وقت طويل كدواء، فهو غني بالفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية النباتية، ويحمل خواصًا علاجية لأمراض القلب والكليتين والجهاز الهضمي وأمراض النساء.



# الثوم

منذ مئات السنين يتمتع الثوم بمكانة هامة ومميزة في التغذية والطب بفضل مميزاته التي تشمل: إعاقة عمل إنزيمات لها وظيفة في إنتاج الدهون في الدم وتقليل عمل الصفائح الدموية، والميزة الرئيسية له هي فعاليته المضادة للأكسدة والتي يُمكن أن تقي من أمراض القلب والأوعية الدموية، وهو الدواء البديل الأكثر استعمالاً لدى مرضى السكري.



# القراص

من الأعشاب الطبية الهامة في فوائدها  
القراص فهو عشبة تساعد على تنظيف  
الجسم وفي علاج التهابات وآلام الأمعاء  
والقولون العصبي وأمراض الكبد والتهابات  
المسالك البولية ومشاكل في الكلى  
والجلد.



## العرقسوس

طعم هذه العشبة حلو، يتميز  
العرقسوس بصفات تقوية الجهاز  
الهضمي وفي مكافحة الالتهابات بشكل  
كبير، على الرغم من أن النبات آمن جداً  
للاستخدام، لكن لا بد من الملائمة  
الدقيقة للجرعة للحصول على الفاعلية  
المطلوبة.



## النعناع

عشبة شعبية رائحتها مميزة وعطرية،  
يعد النعناع مفيد لتقوية اللثة والتخلص  
من الغازات وتخفيف الآلام في المعدة  
وتقوية القدرة الجنسية وتثبيط السرطان،  
كما يُخفف من الصداع وآلام المفاصل  
ويُعد دواءً مُضاداً للتهاب العين والسعال  
والغثيان والضعف والتعب.



## الكركم

بهار أصفر اللون يُستخدم في الطب الصيني لعلاج العديد من الأمراض منها الحمى والألم والالتهابات، يعد استهلاك الكركم في الهند الأعلى في العالم ولكن انتشار السرطان هناك من أدنى النسب في العالم، ليس واضحًا ما إذا كانت هناك صلة مباشرة بينهم، ولكن أظهرت **إحدى الدراسات** أن الكركمين (Curcumin) المركب الأساسي في الكركم له تأثير مضاد للسرطان.



## قزحة

حبة البركة (Nigella Sativa) من الأعشاب الطبية المنتشرة في منطقتنا، هذه النبتة منتشرة بالبحر الأبيض المتوسط حيث أستعملت بذور هذه النبتة لمنع ومعالجة الأمراض التحسسية كالربو. المادة المستخلصة من نبتة القزحة تؤخذ عن طريق الشرب وتمنع نوبات ضيق النفس لدى معظم المصابين بالربو.



## النبتة القنفذية

تظهر أحد [الأبحاث](#) أن هذه النبتة موجهة لتعزيز نظام المناعة فيها مواد فاعلة كثيرة تؤثر على مقاومة الجسم، من بينها مواد فعالة في تعقيم وقتل الفيروسات والجراثيم، تناولها يُساعد في تنشيط عمل النظام المناعي في الجسم.

للنبتة أنواع كثيرة إلا أن القنفذية الأرجوانية (*Echinacea Purpurea*) تعد الأكثر فعالية من بينها.



## الهندباء

تستخدم الهندباء في تطهير الكبد والجهاز الهضمي وهي تساعد في خفض نسبة السكر في الدم بسبب تحفيز خلايا البنكرياس، كون الكبد هو العضو الذي يتخلص من معظم السموم في الجسم فعند تطهيره تزداد قدرة التركيز والسلام الداخليين.



## الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على أفضل مصادر مضادات الأكسدة الطبيعية، كما أن الشاي الأخضر يُساعد في تحليل الدهون ومنع الطفرات في الخلايا التي يمكن أن تصبح سرطانية، وكما هو معروف فإن الشاي بمثابة منبه ومنشط.



## حليب الشوك

يُعد من الأعشاب الطبية التي تنمو في منطقة الشرق الأوسط وتشتهر منذ أيام اليونان القديمة بفوائدها، تعمل العشبة على نظام الكبد والمرارة وتحسن وظيفة الكبد والكلى والطحال، كما تُساعد على تنظيف الجسم من السموم وعلاج الجهاز الهضمي وخفض مستويات الدهون في الدم وخفض ضغط الدم.



عمل الطالبة : عالية رائد  
بإشراف المعلمة : بيان الشيخ  
المديرة الداعمة : اسماء ابو صاع

مع تحيات نادي البرمجة والاذكاء  
الاصطناعي  
مدرسة بنات زيتا الثانوية