

النباتات العطرية والطبية فلسطين



تمتاز أرض فلسطين رغم صغر مساحتها، بغناها الحيوي بكل أشكاله (النباتي والحيواني والحشري) وذلك بسبب موقعها الجغرافي المتميز، وتنوع تضاريسها ومناخاتها وتربتها. وتنوع النباتات الطبيعية على أرض فلسطين تنوعاً عظيماً يندر نظيره تبعاً للعوامل السابقة؛ لهذا تعد فلسطين من الدول الغنية بالنباتات الطبية والعطرية.

وقد درج أهل فلسطين منذ القدم على استخدام قائمة واسعة من النباتات في الطب البشري والبيطري؛ ومنها: الزعتر: ويستخدم كغذاء وعلاج لأمراض الجهاز التنفسي؛ والجعدة: وتستخدم لعلاج السكري ولعلاج المغص؛ والطيون: وقد استخدم لعلاج الجروح والكسور؛ والشيح: وقد استخدم لعلاج أمراض الجهاز البولي والمغص؛ والبابونج: وقد استخدم مشروباً مهدئاً؛ والميرمية: وقد استخدمت للتخلص من المغص ونزلات البرد؛ والنعناع: واستخدم كمهدئ؛ والحرمل: وكان يستعمل لإثارة ذكور الأغنام وإناثها؛ والقبار: ويستخدم لعلاج المفاصل؛ كما عمل أهل فلسطين على المتاجرة بهذه النباتات مع الدول والمناطق المجاورة في بلاد الشام ومصر والعراق.

المرمية

تعد الميرمية (*Salvia officinalis*) أحد الأعشاب المعروفة منذ قديم الزمان. وهي شجيرة معمرة دائمة الخضرة ذات نكهة حادة ورائحة عطرية، تتواجد في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وجنوب شرق أوروبا.

فوائد الميرمية الصحية

زيادة التركيز، وتحسين العمليات الذهنية واليقظة والقدرات العقلية وعملية التفكير

تساعد رائحتها في تعزيز اليقظة والإدراك.



الشيح



- تعد عشبة الشيح نبات سهلي ذو رائحة طيبة ونفاذة، وتتجاوز فترة حياة هذه العشبة 4 سنوات، كما أن طولها يبلغ 60 سنتيمتر، وتتميز بأوراقها المركبة وأزهارها ذات الرؤوس الصفراء، كما يتم زراعتها في أمريكا اللاتينية والمغرب العربي وأستراليا وآسيا أيضاً.
- وتمتاز بالعديد من الفوائد الصحية لاحتوائها على عدد كبير من المواد والمركبات الفعالة، تعرف معنا في هذا المقال على أهم فوائد الشيح الصحية ومميزاته العلاجية المختلفة:
- فوائد الشيح الصحية
 - يعد مهم لصحة الجهاز الهضمي
 - يخفف من التوتر والاكتئاب
 - يخفف من التوتر والاكتئاب
 - يساعد في العناية بالشعر

البابونج

- عتبر البابونج (بالإنجليزية: Chamomile) من النباتات الأساسية المستخدمة في الطب التقليدي منذ آلاف السنين نظراً لفوائده البابونج العديدة، حيث بدأ استخدامه لتخفيف التوتر وتهدئة مشاكل المعدة. تتنوع استخدامات زهرة البابونج لتشمل الكثير من الأمراض والحالات الصحية. تتعدد أشكال البابونج المستخدمة حالياً، ويعد أشهرها شاي البابونج الذي تشبه رائحته رائحة التفاح.
- تعزيز المناعة
- علاج الأرق واضطرابات النوم
- البابونج وأعراض متلازمة ما قبل الحيض



عمل الطالبة حلا عثمان