

## تغذية

ناتالي عقيقي غرّة  
دائرة الشؤون الصحية

لن تؤدي صحتك إذا لم تنفع في علاج أمراضك

الأعشاب الشافية  
قد تُغنيك أحياناً عن الأدوية

تضيف الأعشاب نكهة مميزة على المأكولات من دون سرعات حرارية، وتقدم في المقابل فوائد صحية عدة. لكن على الرغم من ذلك، لا يوجد بديل من الرعاية الطبية وتناول الأدوية للمعالجة في احيان كثيرة. لتجنب المرض والعيش بطريقة صحية، يجب اتباع نظام غذائي جيد لأن تناول الاطعمة الصحية امر مفيد



2021

في الدم. يبدو ان هذا الطعام الشافي له خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للفطريات. تعتبر الكزبرة عنصراً أساسياً في العديد من المأكولات، لاسيما الهندية والتايلاندية، علماً ان هذه العشبة تضيف نكهة خاصة الى الطعام.

## ورق الغار

ثمة سبب لوجود اوراق الغار في الكثير من اليخنات الباردة، كونها تحتوي على زيت يحتوي على العنصر النشط Cineole، مما يخفف الانزعاج الناجم عن التهاب الجيوب الانفية. اضافة الى ذلك، قد تلعب اوراق الغار دوراً في الوقاية من امراض القلب وعلاج التهاب المفاصل وتعزيز جهاز المناعة. تعتبر هذه الاوراق نوعاً رائعاً من الاعشاب لاضافة النكهة الى اليخنة والحساء والصلصات.

## الهندباء

وفقاً للمركز الطبي في جامعة ميريلاند الاميركية، تعتبر الهندباء مدرة للبول الطبيعي، مما قد يجعل هذه العشبة مفيدة في علاج سوء الهضم، واضطرابات الكبد، وارتفاع ضغط الدم. قد تؤدي جذور الهندباء أيضاً الى تحسين اضطرابات الجهاز الهضمي، وكذلك وظائف الكبد والمرارة. يمكن استخدام اي جزء من الهندباء، مثل الاوراق، والزهور، والجذور كدواء لعدد من الامراض. كذلك يمكن قطعها في اي وقت وتحضيرها على شكل شاي، او استعمالها في انواع من المأكولات لاضافة نكهة شهية.

مع هذه المجموعة من انواع الاعشاب، تتوفر خيارات كثيرة لاضافة الاطعمة العلاجية الى وجباتك. طب الاعشاب هو دواء لكل الناس ويتميز بأنه سهل الاستعمال ويمكن الوصول اليه بسهولة، وهو يعتبر آمناً في كل الاحوال لأنه لا يضر بصحتنا اذا لم ينفعنا. نحن نعلم ان بعض الادوية قد تضر احياناً بصحتنا، لذا بدلاً من استعمالها ابحث عن عشب مغذ ومفيد لمساعدتك في الحفاظ على صحتك او استعادتها، او لمكافحة الامراض التي قد تصيبك.

بشكل فعال من آلام المفاصل. لا بد من الاشارة هنا الى انه يمكن اضافة هذا العشبة الشافية الى الحلويات ايضاً.

## القرفة

يبدو ان عود القرفة يحتوي على بعض الخصائص المضادة للالتهابات والمضادات الحيوية. قد يساعد ايضاً في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي، بما في ذلك الاسهال وعسر الهضم، كما يبدو ان للقرفة تأثيرات مضادة للاكسدة ايضاً. لكن الانجاز الاهم للقرفة في عالم الطب، بما لا يقبل الشك، انها ممتازة في مسار التحكم بمستويات السكر في الدم، اذ يكفي غلي عودانها جيداً وتناول كوب من محلولها يومياً حتى نكتشف ان السكر انخفض بنسبة ملحوظة. وقد ثبت ايضاً انها تخفض مستويات الكوليسترول السيء لدى الاشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني.

## الثوم

فوائده اكثر من ان تحصى. يعرف الثوم بتأثيراته المحتملة والمضادة للسرطان، فضلاً عن قدرته على محاربة امراض اخرى، بما في ذلك خفض نسبة ضغط الدم وصولاً الى نزلات البرد. يعد الثوم من اكثر الاعشاب العلاجية شيوعاً، كما يستعمل كمحسن للنكهة في اليخنات والشوربات.

## الثوم المعمر Chives

يستعمل في عملية التزيين الاخضر على البطاطا المخبوزة. مصدر غني لفيتامينات A و C والمعروفة بتأثيراتها المضادة للاكسدة. ثبت ايضاً ان هذه العشبة تخفض خطر الاصابة بسرطان المعدة. رش الثوم المعمر على السلطات والمعكرونة يعطيها نكهة مميزة، علماً ان طهيها مع الطعام مفيد جداً.

## الكزبرة

قد تساعد الكزبرة في خفض الكوليسترول الضار وزيادة الكوليسترول الجيد، ويمكن ان تساهم في خفض مستويات السكر

تشكل معرفة الامور الاساسية بازاء كيفية تناول الطعام ونوعية الاعشاب التي تساعد في ما نعانيه من امراض، مفتاحاً لخطة الاكل المعقولة والخاصة بكل شخص.

في ما يلي نقدم عدداً من الاعشاب الشافية من اجل اضافتها الى حياتك واستعمالها في طعامك ومأكولاتك:

## اكليل الجبل

نوع من الاعشاب التي قد تساعد في منع تلف الاوعية الدموية وتساهم في الحفاظ على صحة القلب والاعوية الدموية. قد تساعد هذه العشبة ايضاً في وظيفة عسر الهضم وتنشيط الذاكرة وخفض الام العضلات والمفاصل عند استعمالها موضعياً. وجدت دراسة نشرت في مجلة Cancer Treatment Reviews الطبية ان المكرون النشط في اكليل الجبل، حمض الكرونوسيك او الكارنوسول، قد يمنع انتشار السرطان. لكن هذا الاكتشاف لا يزال في طور الابحاث والدراسات. تتناسب عشبة اكليل الجبل التي تتميز بنكهة حادة نسبياً، مع الاطعمة الشهية مثل الدجاج والبطاطا.

## البقدونس

وجد عدد من الدراسات ان البقدونس غني بمضادات الاكسدة والفيتامينات A و C والمواد الكيميائية Apigenin، التي قد تساعد في منع نمو الخلايا السرطانية. كما اثبتت دراسات ان له تأثيرات صحية مفيدة على القلب والشرايين، ما يساهم في خفض ارتفاع ضغط الدم. من الطرق السريعة لوضع هذه العشبة العلاجية ضمن نظامك الغذائي، تناول الطبقة الشهية والمفيد: التبول.

## الزنجبيل

يبدو ان للزنجبيل دوراً فعالاً في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي، وخصوصاً في تخفيف الاسهال او الغثيان الناجم عن غثيان الصباح في اثناء الحمل والغثيان والقيء بعد اجراء الجراحة، او بعد العلاج الكيميائي لمرضى السرطان. كذلك تعتبر عشبة الزنجبيل من المضادات القوية للالتهابات والتي تقلل