



طب الاعشاب herbal medicine

م.م زينة هزير خزعل

كلية الزراعة /قسم البستنة وهندسة الحدائق

((ليكن غذاؤك دواؤك ... وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه فهي أجلب لشفائه))

طب الأعشاب والتداوي بالأعشاب قديم قدم الدهر فلم يوجد شعب على وجه الأرض لم يستخدم الأعشاب في التداوي ولا نستطيع ان نحدد بالضبط منشأ هذا الطب, فهو فطري في البشرية. ونجد أن كل شعب يمتلك تراث شعبي متوارث من التداوي بالأعشاب المختلفة حيث ان الطب الحديث لا ينفك يخرج بنظريات جديدة نتيجة الابحاث المتواصلة ويثبت ان الدواء الفلاني والعلاج الكذائي اثبت ضرره للصحة الانسان بعد استخدامه ملايين من الناس على مدى سنوات طويلة وكأننا حيوانات تجارب بينما في اقل التقادير العلاجات القديمة مثل طب الاعشاب مجرب على مدى الاف السنين ولم يثبت ضرره ولم يجرب علينا انما جربه من قبلنا وثبت نفعه. وان الأدوية الحديثة كثير منها مركب من الاعشاب او مستخرج من الاعشاب وبإمكاننا الاستغناء عن الكثير من الأدوية الكيماوية من خلال الاعتماد على البدائل الأكثر امانا وهي النباتات الطبية ،

يجب ان نعلم ان كلمه اعشاب لا تعنى بالضرورة انها امنة الاستخدام ,ذلك ان الحشيش والبانجو والتبغ من الاعشاب فهل هي معالجه للأمراض ؟بالطبع لا بالعكس فهي تسبب الامراض المختلفة.

وهناك نضريه شائعة تقول (اذا لم ينفع فهو لا يضر) وهي غاية في الخطأ حيث للأعشاب مضار ومضاعفات جانبية غاية في الخطورة ولا يجب الاستخدام دون المشورة الطبية ومعرفة الطريقة المثلى للاستخدام من المتمرسين في هذا المجال.

وتمتلك النباتات القدرة على صنع مجموعة كبيرة من المركبات الكيميائية التي يمكن استخدامها من أجل تنفيذ وظائف بيولوجية هامة، والكثير من هذه المواد الكيميائية النباتية لها تأثيرات مفيدة للصحة على المدى البعيد عندما يتناولها البشر، ويمكن أن تستخدم لعلاج الأمراض التي يتعرض لها البشر بشكل فعال. وحتى الآن، تم عزل ما لا يقل عن 12 ألف مركب من المركبات ذات التأثيرات العلاجية من مصادر نباتية مشابهة للمركبات المصنعة كيميائيا ، وبالتالي فإن الأدوية العشبية لا تختلف كثيرا عن العقارات التقليدية فيما يتعلق

بطريقة عملها. ويجعل ذلك الأدوية العشبية بنفس درجة فاعلية الأدوية التقليدية وبذلك بإمكاننا الاستغناء عن الكثير من الأدوية الكيماوية، علما بأن نحو ثلثي الوصفات الطبية لا يتم تحضيرها وتنفيذها بالشكل المناسب، إذ أن صناعة الأدوية تريدنا أن نشترى عقاقير كثيرة لا لنشفى فقط، بل لكي تجني هي الأرباح. وبإمكاننا أن نغير كثيرا من نمط حياتنا ونوعية طعامنا ونحد من الإجهاد لكي نتجنب الحاجة إلى كثير من الأدوية .

ولنسال انفسنا قبل استهلاكنا للأدوية هل الدواء ضروري حقا أم هناك وسيلة أخرى لحل مشكلتنا المرضية ؟ ولنفكر جيدا قبل تناول الدواء . فالكثير من امراضنا بسيط مثل الزكام والصداع لا تكون بحاجة الى علاجات وعقاقير وان كان ولا بد من الدواء فلنستعين ببدائل العقاقير ، وهي متوفرة حولنا منذ قرون . فاستعمال العلاجات الطبيعية لمداواة الأمراض البسيطة والاستعانة بكتب الصحة والطب الطبيعي ولنزرع او نقنتي الاعشاب الطبية لكن علينا التعرف اولا على اسباب الانزعاج الصحي الذي نعاني منه لان الوقاية خير من العلاج .