الجمهورية العربية السورية

وزارة التربية

المركز الوطني للمتميزين

الطب البديل

تقديم الطالبة :منى غصة

إشراف المدرس:طارق علان

للعام الدراسي:2014-2015

مخطط البحث

- الإشكالية
- المقدمة
- النتائج
- الخاتمة

المتن

- الأعشاب
- الأغذية
- الزيوت

الإشكالية:

في عصرنا هذا أصبح أغلب البشر عندما يشعرون بالمرض يتجهون إلى استخدام الأدوية الكيميائية التي قد تكون لها تأثيرات جانبية على صحة الإنسان , وتناسوا أنه هنالك أعشاب ونباتات وزيوت يمكن أن تعالجهم بتأثيرات جانبية معدومة أو شبه معدومة .

فلماذا لا نتعرف على الطب البديل و التداوي بالأعشاب ؟

ولماذا لا نحاول أن نستبدل الأدوية الكيميائية بالأعشاب أو المستحضرات الطبيعية ؟

فربما نرتاح أكثر صحياً ومادياً.

natural medicine.ca
CANADA

المقدمة:

مع بداية القرن العشرين , اتجه الإنسان إلى إضافة المواد الكيميائية في تصنيع مختلف الأدوية و بعض المواد الغذائية , وبدأت معها مشكلات العصر بالانتشار , مثل أمراض الجهاز المناعي وتصلب الشرايين والقلب وارتفاع ضغط الدم , ورافق ذلك ازدياد الإصابة بالسرطان , بمختلف أنواعه .كل ذلك هو نتيجة مباشرة لاختلال كبير في توازن الطبيعة ولتلوث البيئة من جراء التقدم الصناعي والابتعاد عن كل ما هو طبيعي .و من الواضح أن السبب الأهم في التلوث البيئي الحاصل في معظم دول العالم , والذي يصيب الإنسان والحيوان والنبات , هو إقحام المواد الكيميائية في معظم المنتوجات التي يحتاجها الإنسان مثل الأغذية و الأدوية .

وفي المقابل لا بد من صحوة , تعيد للإنسان اهتمامه بالنباتات والأعشاب المفيدة من ثمار وبقول وخضار وفاكهة وزيوت ,لما فيها من فائدة عظيمة للحفاظ على سلامة الإنسان , وعلاجاً من الكثير من الأمراض الجسدية والنفسية .

لذلك في حلقة البحث هذه سنرى أهمية بعض النباتات التي خلقها الله عز وجل وخلق فيها الدواء من كل داء , وذلك بإبراز خصائصها وميزاتها وفوائدها وأهميتها للحصول على صحة سليمة وبنية قوية ومعالجة أمراض مختلفة وعديدة.

المتن:

الباب الأول:

الأعشاب

الفصل الأول: إكليل الجبل

هو نبات عطري وزكي الرائحة ,وهو من التوابل الطبية والمحسنة للنكهة والتي تعالج الكثير من الأمراض لكثرة منافعها ,فهو يحوي على كثير من المواد المضادة للأكسدة مثل الفلافونيدات والروزمانيك والروزميرتيش وحمض العفص والزيت الطيار,وهذا الزيت يحتوي على السينول والبرونيول والكمفين والكامفور,وتستعمل كل أجزاء النبات ليغلى أو لينقع في الماء المغلي ويشرب كالشاي لفوائده أو يضاف إلى السلطات و إلى اللحوم والشوربات.

الخواص الطبية:

1. مخفف من آلام الدورة الشهرية.
2. مساعد في عملية الهضم .
3. واقي من السرطان .
4. واقي من امراض القلب .
5. موازن لنسبة السكر في الدم .
6. مقوي للذاكرة والقدرة على التركيز ومقاومة النسيان .
7. منظم لعمل الجهاز التنفسي .
8. مخفف لأعراض الغثيان.
9. مقوي لجهاز المناعة في الجسم ومقوي عام للجسم .

مرض المياه الزرقاء:هو ازدياد ضغط السائل داخل العين,وأولى عوارضه ,عدم صفاء الصورة بسبب ضبابية النظر,وهذه الضبابية تعود لضبابية العدسة .

10. منشط للدورة الدموية .
11. منقي ومنعم للبشرة .
12. مانع لسقوط الشعر ومساعد لنموه.
13. مدر للطمث ومدر للبول .
14. مطهر ومقاوم للالتهابات .
15. مانع لحدوث الصلع.
16. مقاوم للزهايمر .
17. مقاوم لزيادة نشاط الغدة الدرقية .
18. مخفف للتعب والارهاق والكئابة.
19. واقي من المياه الزرقاء في العيون.
20. واقي من التجاعيد .

الفصل الثاني :البرسيم

هو نبات عشبي معمر وينمو في الأراضي الخصبة والطقس المعتدل ويعتبر غذاء رئيسي ومعتمد للحيوانات لغناه بالألياف والبروتين والمعادن مثل المغنيزيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والنحاس والزنك والمنغنيز وكثير من الفيتامينات والكثير من العناصر الغذائية وهو نبات له زهور بنفسجية وصفراء وهذا النبات يقص عدة مرات في السنة ثم ينمو من جديد,وطعمه جيد ومستساغ مثل الخضار وهو غذاء رئيسي للحيوانات .

الخواص الطبية:

1. تقوية المناعة في الجسم ومقاوم للسرطان .
2. مضاد للفيروسات والفطريات.
3. علاج فقر الدم.
4. مقاومة داء النقرس .
5. علاج أمراض اللثة والأسنان.
6. علاج احتباس البول والتهاب الكلى .

داء النقرس:
يحدث عندما يزداد حمض الفوليك في الدم الذي يترسب في المفاصل والأطراف ويسبب آلاماً.

7. المساعدة على تجلط الدم.
8. علاج التهاب المفاصل.
9. تخفيض نسبة الكلسترول في الدم.
10. التخلص من الرائحة الكريهة للفم .
11. التهاب القولون وقرحة المعدة.
12. منظم في مرض السكر.
13. علاج امراض الشيخوخة .
14. تخليص الجسم من الدهون والسموم والمعادن الضارة.
15. تنظيم اضطرابات الطمث وتنظيم هرمونات الجسم بشكل عام .

كيفية تناوله:

1. يؤكل اخضر طازج بإضافته إلى السلطات والمأكولات.
2. يعصر ويشرب عصير مثلج.
3. يغلى كالشاي ويحلى ويشرب.

الفصل الثالث:القرفة

نبات طبي عشبي يستعمله كثير من الناس كمشروب ساخن في فصل الشتاء لوجود مادة قابضة للمعدة فيه فهو طارد للغازات و مطهر للمعدة وله القدرة على إيقاف نزيف الجروح البسيطة و يساعد في تنظيم عملية الهضم في المعدة ولذلك يسمى عند البعض صديق الجهاز الهضمي ,تحوي القرفة على النشاء وأحماض الكلس والمنغنيز وحديد وألياف وبروتينات وقليل من الدهون وفوسفور وصوديوم وبوتاسيوم وفيتامينات ومواد مضادة للأكسدة وسكر وصمغ ومادة ملونة وزيت أساسي حيث انه منشط للدورة الدموية والتنفس وقابض للأوعية ومدر للافرازات ومعقم مضاد للتعفن ومحرك للأمعاء,وتدخل القرفة في تركيب العديد من الأدوية ,وتغلى تشرب في الشتاء ويضاف إليها بعض التوابل الاخرى وتحلى وتشرب من الجوز ,ولا ضرر من الاكثار منها على الحومل ,وهي من التوابل التي تعطي نكهة للطعام

,ويجب ألا تحطن القرفة الا عند الاستعمال حتى لا تفقد خواصها عند بقائها مطحونة لمدة طويلة.

الخواص الطبية:

1. تخفيف آلام ما بعد الولادة.
2. إزالة النمش والكلف والبثور وحب الشباب .
3. تخفيف الإسهال والغثيان والقيء وأمراض المعدة وعسر الهضم.
4. الوقاية من سرطان المعدة والعظام
5. قابضة لعضلات الرحم.
6. ازالة رائحة الفم الكريهة وتخفيف ألم الأسنان .
7. منشطة للذهن ومقوية للذاكرة.
8. تقوي جهاز المناعة في الجسم.
9. تساعد في تأخير أعراض الشيخوخة ومقاومة الاعياء واالتعب.
10. تنظم الحمل وتدر حليب المرضعة.
11. تنشط الدورة الدموية.
12. تخفض الوزن في الحميات.
13. مضادة للجراثيم والبكتيريا المسببة للعفونة والأورام.
14. تقوي تفاعل الأنسولين مع الخلايا
15. تخفض نسبة الكلسترول والدهون الثلاثية في الدم.
16. تخفض مستوى السكر في الدم لمرضى السكر.

الباب الرابع:الشعير

هو مادة غذائية معروفة منذ القدم ويتكون من البروتين والنشاء وهو غني بالألياف والمعادن مثل البوتاسيوم والمغنيزيوم والفوسفور ومضادات الأكسدة ,يعالج الشعير الكثير من الامراض مثل أمراض الجهاز الهضمي والبولي

ويقاوم الكلسترول والسكر ويعالج الاكتئاب ويقلل أعراض الشيخوخة والزهايمر ,ناهيك عن قيمته الغذائية وفوائده المتعددة الأخرى.

الخواص الطبية:

1. تخفيض الوزن.
2. منشط لكرات الدم البيضاء ولجهاز المناعة.
3. مخفض للحرارة.
4. قاطع للعطش.
5. مدر للبول.
6. مقوي للأعصاب.
7. منشط لحركة الأمعاء الدورية.
8. ملين ومهدئ للقولون.
9. منظم لنسبة السكر في بلدم.
10. منشط للكبد
11. واقي من هشاشة العظام.
12. مخفض لضغط الدم المرتفع.
13. مؤخر لأعراض الشيخوخة والزهايمر.
14. واقي من الذبحة الصدرية وتصلب الشرايين.
15. مخفض للكلسترول في الدم.
16. معالج للسعال وخشونة الحلق.

صورة (1)

صورة (2)

صورة (3)

صورة (4)

الباب الثاني:

الأغذية

أولاً: الفواكه

الفصل الأول :التفاح

ثمار التفاح ذات قيمة غذائية عالية فهي تحوي :

ماء-سكريات-أحماض-دهون بنسبة قليلة جدا-فيتامينات بالإضافة إلى ملونات وهرمونات وأحماض لازمة للجسم.

الخواص الطبية:

أولاً: يستعمل التفاح لعلاج حالات الإسهال المزمن والحاد:

حيث كثيراً ما يصاب العديد من الأطفال بالإسهال وبخاصة في فصل الصيف,ولعلاج ذلك يمنع الطفل عن الغذاء بكل صوره ما عدا التفاح,حيث يتم تقشيره وتنظيفه من البذور الداخلية ثم يبشر ويغذى به الطفل إلى درجة الشبع ثلاث مرات في اليوم وبعد يومين أو ثلاثة يظهر التحسن,ثم تقلل كمية التفاح ويضاف إليها مغلي الشوفان ,وباستمرار التحسن ينتقل الطفل تدريجياً إلى الغذاء المعتاد.

ثانياً: يستعمل لعلاج النزلة الرئوية وأمراض الأمعاء:

وذلك بتقطيع التفاح دون تقشيره وغليه في لتر من الماء لمدة ربع ساعة ويشرب هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة أكواب يومياً.

ثالثاً: العلاج من الروماتيزم وإدرار البول وعلاج النقرس:

يغلى 30 غرام من قشر التفاح في حوالي ربع لتر من الماء لمدة ربع ساعة ويشرب هذا المغلي أربعة أو ستة أكواب يومياً.

رابعاً:

لعلاج السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبحة عند المسنين:

يؤكل التفاح الممزوج بسكر النبات مع الينسون.

خامساً:

كما أن التفاح يستعمل لعلاج آلام الأذن حيث تشوى التفاحة وتوضع على الأذن المريضة كما تفيد هذه الوصفة في علاج الجروح ,كما يمكن استخدام خليط من عصير التفاح وزيت الزيتون.

سادساً:

تعمل الخواص العلاجية في التفاح على تنشيط الأمعاء ومنع الإمساك المزمن,كما تتميز بقدرتها على تفتيت الحصى في الكلى والمثانة والحالب .

كما يستعمل أيضاً عصير التفاح كدهان لتقوية الجلد,ويوصي الأطباء كافة الأشخاص في جميع الأعمار بتناول التفاح وبصورة خاصة المصابين بأمراض الكلى والمفاصل .

كما يفيد التفاح في زيادة المناعة داخل الجسم لأن التفاح الأحمر يعمل كمضاد أكسدة ومن ثم يعمل على تعزيز وتقوية جهاز المناعة وخاصة عند تعرض الجسم لضغوط شديدة .

الفصل الثاني : العنب

يحتوي العنب على مواد سكرية مثل الغلوكوز وفيتامينات ونسبة جيدة من العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم وأيضاً مواد بروتينية ودهنية وأحماض عضوية مثل حمض الليمون.

الخواص الطبية:

1. يساعد العنب على تنشيط الكبد وسلامة وظائفه وإدرار الصفراء بصورة منتظمة.
2. يخفض حمض الفوليك في الدم .
3. تشير الأبحاث أن البلدان التي يكثر فيها إنتاج العنب تكاد تكون فيها أمراض السرطان منخفضة بل معدومة لأن العنب يحتوي عل العديد من العناصر الغذائية التي تساهم في إخراج المواد المسرطنة "الجذور الحرة"وتطرحها خارج الجسم حيث يحتوي العنب عل العديد من الفيتامينات والمعادن مضادات الأكسدة وبعض العناصر المعدنية كما يحتوي عل الألياف الذائبة وغير الذائبة.
4. كما أن العنب يساهم في علاج الزهايمرويقلل الإصابة بالخرف.
5. يساهم في علاج هشاشة العظام.
6. مفيد في طرد البلغم وتهدئة حدة السعال.
7. يقي من آلام اللثة وتساقط الأسنان .

الفصل الثالث : الجوافة

تحتوي ثمرة الجوافة على السكر والبروتين ومواد دهنية,وعلى بعض المعادن كالفوسفور والحديد والبوتاس والصوديوم,وتحتوي أيضا على كثير من الفيتامينات مثل أ,ب,ج. أما قشرتها الخارجية والطبقة الأولى من اللب فهي أغنى أجزاء الثمرة بالفيتامينات والاملاح المعدنية من داخلها .

الخواص الطبية:

1. تعالج نزلات البرد والسعال وتقاوم أعراض البرد لدى الأطفال.
2. تقي من مرض الإسقربوط.
3. مادة طبية قابضة ومعالجة للجروح وآلام الأسنان.
4. تحمي الجسم من خطر السرطان وأمراض القلب.
5. ينصح بها للذين يعانون من الإمساك.
6. ملائمة لمرضى السكري بسبب انخفاض نسبة السكر فيها.

❖ عند غلي ورق الجوافة في ماء نظيف وشرب ماء الورق يمكن أن:

1. تناوله لثلاثة أيام وبذلك يساعد على إعطاء العين البياض الناصع.
2. يستخدم لمسح الوجه فهو يساعد على إزالة حب الشباب والكلف والقشف.
3. يعطي الأسنان البياض الناصع .
4. يساعد على تقوية غشاء المعدة ويساعد الأنزيمات على التصدي لأي ميكروب بالمعدة.

الفصل الرابع : الكيوي

يعد الكيوي من أكثر الفواكه المحبذة أثناء الحميات بسبب وجود عدد قليل جدا من السعرات الحرارية فيه حوالي 20 حريرة فقط ,كما أنه يحتوي على كمية كبيرة من الفيتامين وعلى أملاح الفوسفور والبوتاسيوم والحديد.

الخواص الطبية:

1. مانع لتجلط الدم ومقلل للإصابة بالأزمات القلبية والجلطات.
2. يقوي للعظام ويمنع هشاشتها .
3. يسهل عملية الهضم والاخراج .
4. ينشط خلايا الأنسجة العصبية.
5. يلين الأمعاء ويمنع الإمساك.
6. يخفض نسبة الكلسترول في الدم.

سرطان القولون :

هذا النوع من الأمراض السرطانية قابل للشفاء في معظم الإصابات شرط أن يكتشف ويعالج في مرحلة مبكرة ,وأهم العلامات المنذرة له هي النزف من المستقيم ,والتغيير المفاجىء في عادات تفريغ الأمعاء ,وألم غامض في البطن ,وانخفاض كبير في الوزن.

7. مؤخر لأعراض الشيخوخة وواقي من الشيب.
8. يقاوم لاضطرابات الدورة الدموية.
9. ينشط لجهاز المناعة في الجسم.
10. يقاوم لالتهابات الأنسجة.
11. يقي من سرطان القولون.
12. يحارب الوزن الزائد والبدانة.
13. يخفض ضغط الدم المرتفع.
14. يعالج السعال وضيق النفس والزكام والرشح وحساسية الجلد.
15. يفيد البشرة ويزيل البقع السوداء في الوجه والتجاعيد.

الفصل الخامس : الفراولة

تعد الفراولة من الأغذية الأساسية للحفاظ على الرشاقة حيث يحتوي المائة غرام منها على ثلاثين سعرة حرارية فقط.

يوجد في ثمار الفراولة فيتامين ج وكاروتين وسكاكر وحمض التفاح والليمون كما تعتبر ثمرة الفراولة غنية بأملاح الصوديوم و البوتاسيوم و الكالسيوم و الفوسفوروالحديد بنسبة جيدة لذا تستعمل الفراولة في حالات فقر الدم .

الخواص الطبية:

1. الفراولة تعمل على تبريد الدم والكبد والطحال والمعدة الصفراوية.
2. تقاوم السرطان.
3. تعالج أوراق الفراولة التهاب اللثة.
4. تفيد الفراولة في علاج النقرس .
5. تحفظ الفراولة حرارة الجسم وتخلصه من تراكم الحصى في المرارة و الكلية.

6. عصير الفراولة ينشط الجسم,ويخلص البشرة من البثور.
7. كما أنه يعالج التهاب الحلق ويفيد في حالة التهاب وقرحة المعدة.
8. يستعمل مهروس الفراولة في إزالة التجاعيد.
9. تساعد الفراولة على امتصاص السموم من الجسم.
10. تسهل الهضم.
11. تساعد على خفض مستوى الدهون الضارة في الجسم مثل الكولسترول الضار.
12. تساعد على تقليل التوتر لاحتواءها فيتامين ج.
13. تقوي الرغبة الجنسية لما تحتويه بذورها من معدلات عالية من الزنك علما أن الزنك هو أكثر العناصر المدعمة للجنس وهو يدخل في تركيب الحيوانات المنوية.
14. فيتامين ج الموجود فيها يعتبر من مضادات الأكسدة التي تحافظ على صحة الخلايا والأنسجة وسلامة القلب وتساعد على التئام الجروح .
15. تزيد من صحة الشعر والمناعة والخصوبة بسبب وجود الزنك فيها ,كما أن المغنيزيوم ضروري لنقل الإشارات العصبية.
16. أوراقها وجذورها جيدة لتثبيت الأسنان الرخوة ولشفاء اللثة الإسفنجية الفاسدة.
17. لتجميل الوجه تهرس بضع حبات فراولة ويدهن الوجه بها قبل النوم,وتبقى حتى الصباح ثم يغسل الوجه بماء البقدونس فينشط الجلد وتزال التجاعيد.

صورة (5)

صورة (6)

صورة (7)

صورة (8)

صورة (9)

ثانياً : الخضار

الفصل الأول : الخيار

ثمرة الخيار غنية جدا بالماء و تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات ,لذا فهو مفيد جداً لمن يتبع حمية غذائية,إذ أنه يعطي إحساساً بالشبع دون إعطاء سعرات حرارية أو شحوم أو سكريات .

الخواص الطبية:

1. ينقي الجسم من السموم الطارئة , وينقي البشرة ويكسبها نضارة وجمال .
2. ينصح مرضى البول السكري بتناوله ,فهو مدر للبول .
3. يقي من أمراض الكبد.
4. يقي من اليرقان.
5. يخفف من آلام الجروح والبثور والحروق.
6. يطرد البلغم.
7. ينشط المعدة والكلى والأمعاء وأغلب أجهزة الجسم.
8. مسهل للولادة.
9. يخفض نسبة الكلسترول في الدم.
10. يعالج التهاب الحلق والسعال وضيق النفس والتهاب القصبة الهوائية.
11. مفيد لعلاج أمراض الجهز الهضمي.
12. مفيد لإنهاء الإمساك.

الفصل الثاني : الجزر

تحتوي ثمرة الجزر على بكتين ,سكر,زيوت دهنية,أملاح البواتس والكالسيوم والفوسفور والحديد وجميع أنواع فيتامين ب وج,ونسبة عاليةم من الكاروتين التي تزيد حدة البصر والرؤية في النور الخافت.

الخواص الطبية:

1. يعتبر الجزر من الخضراوات المنشطة والمهدئة للجسم بنفس الوقت.
2. يساعد الجزر على بقاء الجلد والشعر والعظام بحيوية إلى جانب تقوية النظر كما هو شائع عنه ,ويقي الجسم من السموم.
3. هناك فائدة في الجزر لمن لديهم اضطرابات في القلب ,فقد يقلل الجزر من الإصابة بأمراض القلب ومحاربة أنواع معينة من السرطان بعصير الجزر الطازج .
4. يخفف من حدة الضغوط والتعب ويحفز على الطاقة والنشاط.
5. حساء الجزر هو علاج منزلي طبيعي للإسهال لأنه مهدئ للأمعاء ويكبح فاعلية البكتيريا أو نموها .
6. يستخدم مبشور الجزر في علاج الجروح والقطع والالتهابات.
7. يخفف من التهاب اللوزتين.
8. يفيد البشرة بشكل كبير ,ويعطي الجلد نضارة وجمال .
9. ينشط وظائف الكبد والكليتين .
10. يفيد الذين يتبعون حمية غذائية بهدف إنقاص الوزن ,لأنه يساعد على الإحساس بامتلاء المعدة.

الفصل الثالث : البقدونس

يحتوي البقدونس على زيوت دهنية ,غليكوسيد ,كاروتين ,وفيتامينات أهمها ب,ج,ك.

الخواص الطبية:

1. أظهرت دراسة أن للبقدونس أثراً واقياً مماثلاً للدواء الخافض للسكر المسمى" Glibornuride ".
2. يمنع آلام البطن وييسرع عملية الهضم ويذهب الانتفاخ.
3. يلين المعدة ويفتح الشهية.
4. يدر البول ويعمل على تفتيت الحصى ويقوي الكلى.
5. يقي الجسم من آلام الصدر والسعال والرشح.
6. يمنح الجسم رائحة جميلة عند مضغه.
7. يقي من الإصابة بالسرطانات.
8. يعالج الحمى ويقي من فقر الدم.
9. زيت البقدونس يفيد في إعادة إنبات الشعر للمصابين بالصلع.
10. يهدئ الاعصاب .
11. عصير البقدونس يساعد كثيراً على إنقاص الوزن بما له فعالية واضحة في إذابة الدهون والشحوم المتراكمة في الجسم.
12. يقوي الجهاز العصبي ,فضلا عن أنه يقوي الذاكرة ,ويقاوم النسيان.

الفصل الرابع : البروكولي

البروكولي هو النوع الأخضر من زهرة القرنبيط, يحتوي البروكولي على مواد مضادة للأكسدة والتي تحمي خلايا الجسم من التلف وأمراض السرطان

ويحتوي على فيتامين أوج, والمعادن مثل الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والمغنيزيوم وعلى بروتينات وحمض الفوليك وألياف.

الخواص الطبية:

1. يقي من معظم أمراض السرطان.
2. يحمي القلب من الأزمات القلبية والجلطات الدماغية.
3. ينشط جهاز المناعة في الجسم.
4. يقي من الالتهابات ويزيد عدد خلايا الدم البيضاء المقاومة للجراثيم.
5. يقي من هشاشة العظام ويقوي العظام .
6. يقي من أعراض الشيخوخة المبكرة.
7. يحمي الجلد من الأشعة فوق البنفسجية.
8. يمنع اعتام عدسة العين وسرطان العين.
9. يخفض نسبة السكر في الدم.
10. يعزز عمل وظائف المخ.
11. يحسن وظائف الجهاز العصبي.
12. يعزز وظائف الكبد.
13. يصلح الأوعية الدموية التي يتلفها مرض السكر.
14. يحمي العين من المياه الزرقاء.
15. يزيد من نضارة البشرة.
16. يقي من الإصابة بالتهاب المفاصل.
17. يحمي الجينات الوراثية.
18. يمنع حدوث جلطات الدم.

صورة (10)

صورة (11)

صورة (12)

صورة (13)

الباب الثالث:

الزيوت

الفصل الأول : زيت الزيتون

يعتبر زيت الزيتون من أهم الأغذية التي تفيد الجسم وتقاوم الأمراض في جسم الإنسان ,كما ,أن مطحون أوراق أشجار الزيتون أو عصيرها يعتبران من المضادات الحيوية والقاتلة للفيروسات والطفيليات ,بالإضافة الى تقوية جهاز المناعة القائم بحماية جسم الإنسان من الامراض ويمنع العدوى من الامراض ,وزيت الزيتون من الدهون الغير مشبعة المضادة للتأكسد ,وهو غذاء سهل الهضم والامتصاص وغني بالكربوهيدرات والسيلولوز والبروتين والفيتامينات والأملاح المعدنية .

الخواص الطبية:

1. يخفض ضغط الدم المرتفع.
2. مضاد حيوي قوي.
3. يخفف من اعراض الجدري والهربس ونزلات البرد .
4. يقتل الفيروسات والطفيليات والقمل.
5. يقاوم أمراض القلب وانسداد الشرايين.
6. يلين الجهاز الهضمي ويحمي من تقلص المعدة.
7. يخفض نسبة الكلسترول والسكر في الدم.
8. يحمي من الإصابة بسرطان الثدي.

الحصى في المرارة:

تكاد تكون مشكلة الحصى في المرارة المرض الوحيد الذي تصاب به المرارة, إلا أن الشبهات تدور حول امور متعددة والسبب الرئيسي هو:

زيادة نسبة الكلسترول في الدم عن الحد المطلوب ولوقت طويل , والمادة الصفراء التي تذوب الكلسترول يكون إنتاجها أقل مما ينبغي ,فتتشكل الحصى في المرارة.

9. يحمي من تكوين حصوات المرارة.
10. يحمي من الالتهابات المعدية.
11. يجدد خلايا الجسم.
12. يقاوم الروماتيزم و التهاب المفاصل.
13. يحمي من جلطات الدماغ.
14. ينشط إفرازات البنكرياس .
15. ينمي المخ والجهاز العصبي.
16. يقوي العظام خاصة عند الاطفال والمسنين.
17. يحافظ على الجلد طرياً.
18. ينعم البشرة ويقوي بصيلات الشعر.
19. يساعد على شفاء الجروح.
20. يحمي من مرض الكساح.
21. يقي من سرطان الثدي.

إفراز البنكرياس:
يفرز البنكرياس هرمون الأنسولين الذي يمتص السكر مباشرة , بعد تناول وجبة من الطعام ,في تيار الدم ,ويتم تحويله بوساطة الانسولين إلى مخازن الأنسجة ,وكلما احتجنا غلى الطاقة ,يقل مستوى الأنسولين ويتوقف التخزين,وينطلق السكر من الانسجة لإنتاج هذه الطاقة اللازمة.

الفصل الثاني: زيت الخروع

الخروع هو عبارة عن بذور يستخرج منها زيت الخروع الذي يحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة مثل الأوليك واللينوليك والرسينولايك,وهو مضاد للالتهابات والأكسدة ,ويستخدم للعلاج خارج وداخل الجسم.

الخواص الطبية:

1. يمنع تساقط الشعر ويفيد في تطويله وتطويل الحواجب والرموش وتكثيفها.
2. يلين الجهاز الهضمي والمفاصل ويسهل حركة الامعاء والقولون.
3. يلين ويرطب الجلد ويزيل آلام القدمين.
4. يطرد البلغم والاخلاط اللزجة.
5. ينشط جهاز المناعة في الجسم .
6. يدر دم الحيض.

7. يساعد على خروج المشيمة عند الولادة.
8. يستخدم لتدليك الثدي لادرار الحليب عند المرضع.
9. يمنع الإمساك.
10. يرطب الاظافر ويمنع تشققها.
11. يقاوم البكتيريا والفطريات والخمائر.
12. يعالج حب الشباب ويزيل البقع السوداء في الجلد والكلف وتجاعيد الوجه.
13. يعالج نزلات البرد والتهابات الصدر .
14. يعالج تهيج العين واحمرارها .
15. يعالج الثآليل ومسمار القدم وتدرنات أصابع القدمين.

النتائج و المقترحات:

1. الابتعاد قدر المستطاع عن كل ما هو صناعي في غذائنا وعلاجنا ,لأن الإنسان عندما بدأ بإدخال المواد الكيميائية بدأت مشكلات وامراض العصر بالانتشار.
2. يجب على الإنسان أن يعيد اهتمامه بالنباتات الغذائية والأعشاب المفيدة,لما فيها من فائدة عظيمة للحفاظ على سلامة الإنسان ,وعلاج لكثير من الأمراض.
3. ينبغي علينا عندما تعرفنا على كل هذه الفوائد المتعددة للنباتات وللزيوت والأعشاب أن نوسع معرفتنا أكثر بالطب البديل لأني في حلقة البحث هذه لم أستطع ذكر كل أنواع النباتات وكل فوائدها ,لذلك عندما نزيد معلوماتنا عن الطب البديل ونهتم به ونطبقه في حياتنا اليومية , نصبح محميين وفي وقاية من أمراض متعددة وتصبح صحتنا أفضل بكثير ,ويزداد نشاطتنا وحيويتنا لأن انتشار التصنيع والتقدم التكنلوجي خفف من نشاط وهمة الإنسان الذي كان يعمل بيده ويسير مسافات طويلة للوصول إلى المكان الذي يريده ,أما الآن أصبحت الآلات تعمل عنه أغلب الأمور.

الخاتمة:

وأخيراً أود أن أقول أن الله خلق لنا هذه الطبيعة وخلق فيها الدواء من كل داء ,في نباتاتها وأعشابها وزهورها, فعلينا الاستفادة من كل ما فيها بما ينفع الإنسان في غذائه ودوائه لدوام صحته وعافيته ,دون إضافة المواد الكيميائية التي لها كثير من التأثيرات السلبية على صحة الإنسان ,ودون إزالة لذة طعمها الأصلي بتصنيع الأغذية التي تحتوي مواد حافظة و تشكل سبب رئيسي للسرطانات ,ففي حلقة البحث هذه بينت فوائد بعض النباتات وخواصها الطبية ووجدت فيها علاج لكثير من الأمراض ووقاية منهم ,وكثير من الآثار الإيجابية على صحة الإنسان,والنباتات التي بحثت فيها عددها لا يشكل إلا القليل من أعداد النباتات في العالم ,وهذا يعني أننا لو درسنا كل النباتات وحددنا خصائصها لوجدنا فيها علاجاً ودواءاً لجميع الأمراض.

المصادر والمراجع:

1. إسماعيل,ندى,موسوعة المعارف العامة (جسم الإنسان)الجزء الأول,المركز الثقافي اللبناني للطباعة والنشر والترجمة والتوزيع ,بيروت.

2. إسماعيل,ندى ,موسوعة المعارف العامة (جسم الإنسان)الجزء الثاني ,المركز الثقافي اللبناني للطباعة والنشر والترجمة والتوزيع ,بيروت .

3. إسماعيل,ندى,موسوعة المعارف العامة(عالم النبات),المركز الثقافي اللبناني للطباعة والنشر والترجمة والتوزيع .بيروت.

4. عقيل,محسن,طب النبي,الطبعة الاولى,المركز الثقافي اللبناني ,بيروت,2000م.

فهرس الصور:

رقم الصورة	اسم الصورة	رقم الصفحة
1	إكليل الجبل	10
2	القرفة	10
3	البرسيم	10
4	الشعير	10
5	التفاح	16
6	العنب	17
7	الجوافة	17
8	الفراولة	17
9	الكيوي	18
10	الخيار	22
11	الجزر	22
12	البقدونس	22
13	البروكولي	22

الفهرس العام:

	رقم الصفحة
مخطط البحث	2
الإشكالية	3
المقدمة	4
الفصل الأول	5
إكليل الجبل	5
البرسيم	6
القرفة	7
الشعير	8
الفصل الثاني:	11
التفاح	11
العنب	13
الجوافة	13
الكيوي	14
الفراولة	15
الخيار	18
الجزر	19
البقدونس	20
البروكولي	21
الفصل الثالث	23
زيت الزيتون	23
زيت الخروع	24
النتائج والمقترحات	25
الخاتمة	26
المصادر و المراجع	27
فهرس الصور	28
الفهرس العام	29