



## النباتات الطبية والعطرية

### الفصل الأول

#### مقدمة عامة

#### تعريف

#### النبات الطبي Medicinal plant

هو ذلك النبات الذي يحتوي كله أو بعض منه على مواد فعالة ذات قيمة علاجية للإنسان والحيوان

#### علم العقاقير Pharmacognosy

هو العلم الذي يتناول دراسة المصادر والأصول النباتية للعقاقير بشكلها الطبيعي أو الخام من النواحي التطبيقية والتصنيفية والتركيبية والكيميائية وكيفية استخدامها والمكونات الفعالة والتعرف عليها وبيان تأثيرها على الانسان والأحياء الأخرى.

أول من اطلق علم العقاقير Pharmacognosy هو العالم الألماني سيدلر Seydler عام 1851 وهذا الاسم مشتق من كلمتين لاتينيتين Pharmakon أي عقار و gnosis أي علم.

#### العقار الخام Crude drug

هو العقار المأخوذ من المصدر الاصلي دون أية تغييرات أو تعديلات ، ويتكون عادة من عدة مواد مختلفة.

#### المواد الفعالة (Active principles) (Constituents)

وهي مواد كيميائية توجد في أعضاء النبات أو في النبات كله لها تأثيرات فسيولوجية او طبية على الكائن الحي مثل القلويدات والجليكوسيدات والزيوت الطيارة وغيرها.

#### المواد غير الفعالة Inert constituents

وهي المواد الموجودة في النباتات ولكن ليس لها تأثيرات فسيولوجية أو طبية على الانسان مثل السليلوز والنيسين والسمورين وغيرها.

#### السم Poison

هي المادة التي لها القدرة على تدمير النظام الحيوي او الحاق الضرر به.

#### السمية Toxicity

هي قدرة السم على احداث تلف أو ضرر أو خلل في جسم الكائن الحي.

#### علم السموم Toxicology

هو العلم الذي يبحث في ماهية المواد السامة وتأثيرها على الكائن الحي وكيفية العلاج بها والتقليل من أضرارها.

## نبذة تاريخية

خلق الله الداء وخلق له الدواء ، وقد ربط الإنسان الأول العلاقة بين النباتات البرية التي تغطي وجه الأرض وبين الأمراض التي يصاب بها ، فاستعمل هذه الأعشاب أو أجزاء منها في التداوي من هذه الأمراض وكان الاشوريون والبابليون على معرفة جيدة بالكثير من النباتات الطبية والعقاقير المختلفة ويستدل على ذلك من ما تركوه من آثار للخزف والفخار المدون عليها أهم الأمراض والنباتات المستخدمة لعلاجها. وبلغ المصريون القدماء درجة من المهارة في الطب والعلاج ، كما جاء في البرديات التي تركوها منذ الألفين قبل الميلاد والتي كانت تسمى بالكتب المقدسة ، ووجد في نقوشهم صور كثيرة لعدد من الأعشاب الطبية التي استعملوها في علاج أمراضهم والتي ما زالت تستعمل أو مكوناتها الطبية حتى الآن في الطب الحديث ، ومن أهم الوصفات : استعمال زيت الحبة اللازمة لتجديدات الوجه ، ومن العقاقير التي ذكرتها وما زالت تستعمل حتى الآن زيت الخروع لعلاج الإمساك ودهان للشعر. وكتاب الفيداس منذ أكثر من 4000 سنة مجموعة من التعاويذ للشفاء من الأمراض ووصف طرق العلاج بالعقاقير (تاريخ الطب والعلاج الهندي القديم) ، وعن النباتات الطبية في الطب الصيني القديم فكان يطلق على أول دستور للأدوية في الصين اسم بن تساو Pen-tsao أي مجموعة الأعشاب الذي كتب قبل مولد السيد المسيح بألفي عام ، ومن هذه العقاقير الأفيون والقرفة وزهرة الطيب. وبعد مضي ألف عام على حضارة المصريين القدماء ازدهرت حضارة اليونان في القرن الخامس قبل الميلاد ، كما ظهرت حضارات في آسيا الصغرى وكان اليونانيون فلاسفة ومفكرين وطلاب علم عباقرة فاهتموا من الطب العربي القديم مأخوذة صالحا بل كان الجزء الأكبر من طب اليونان يعتمد على مأخوذة عن الطب المصري القديم حتى ان كلمة فارماكو باكيا Pharmacopoeia التي تعني دستور الأدوية يرجع أصلها إلى الكلمة المصرية القديمة فارمكي ومعناها الذي يصنع الشفاء ، وقد برع اليونانيون في الطب والتداوي بالأعشاب ومن أهم العلماء:-

### 1. ابقراطHippocrates

يعتبر من اعظم أطباء اليونان القدماء بل العالم المعروف في الفترة من 460 إلى 370 ق.م ، ويرجع السر في عظمتة الى نبلة اخلاقه ووسائل علاجه التي بناها على اسس علمية تجريبية وذلك لقب بأبي الطب التجريبي “ وألف كتباً كثيرة (منها المجموعة القراطية شخص فيها الأمراض والأوبئة والتسمم والجرح) التي معظم لغات العالم ، ايضاً دور الشفاء تتكون من عبادة للكشف على المرضى ملحق بها مختبر لتحضير الدواء ، استعمل في علاجه اكثر من 230 عقاراً من الاعشاب ، وهو أول من وضع أسس وقوانين تنظيم مهنة الطب والصيدلة وهو صاحب القسم الذي يرده الأطباء في انجاح كثيرة من العالم قبل ممارسة مهنة الطب وغيرها من المهن الطبية.

### 2. ثيوفراستوس Theophrastus علم النباتات والاعشاب

عاش في الفترة ما بين 370-287 ق.م وكان طبيباً وفيلسوفاً وعالم نبات وقد ترك كتباً عن النباتات ووصف جميع الازهار والاشجار والشجيرات والاعشاب والحشائش وشرح خواص هذه النباتات



وصفاتها لعلاج شتى الأمراض المعروفة حينذاك وكان من بينها العقاقير المهدئة والمخدرة والتي تيسر الولادة وتخفف الام الوضع.

### 3. جالينوس Galen

ترك هذا العالم عدد كبير من المؤلفات في الطب والصيدلة والتي ضلت تدرس في جامعات اوربا حتى القرن الثامن عشر ذكر فيها الاف العقاقير ووضع طرق خاصة لتحضير العقاقير مازالت تستعمل حتى اليوم في الصيدليات تسمى بالمستحضرات الجالينية .

تؤكد هذه الحقيقة أن العلم قد شهد نمواً ملحوظاً في العصور المختلفة فالتراث في جامعات أوروبا حتى القرن الثاني عشر فيها كان الفكر العقلي وقد رسم من خلاله تصور العقاقير مازالت تستعمل حتى اليوم في المستشفيات وتحت الملاحظات الجالينية.

بعد اضمحلال الحضارة الرومانية ومع نمو الحضارة الإسلامية عام 700 ميلادية بدأ نور العلم يلوح من حيث الكتابة والتدوين والدرس في اللغة العربية من كتب الإطلاع القديمين في مجال الطب والعقاقير ، إذ نجد هارون الرشيد بين الكتب وهو الذي كان بمنزلة حضرة تعلم النباتات الطبية وأشباهاها والأطباء والصيادلة والكيمائيين، ومن ابرع علماء العرب:-

#### 1. جابر بن حيان

يعتبر "جابر" واضع علم الكيمياء الشرقية فقد لازم أبو حنيفة الذي سبقه في دراسة العقاقير وتأثيرها على الأدوية وكيفية استخراجها ، " ثلاثية والتجريح والتقطير والتذويب وغيرها ، لما يوافقه ، كثيرة جداً "، وقد وضع جابر 19 كتاباً، كلها فيه البحوث العلمية والتحليل وتركيب الدواء فكان كثير ما جرت معارفها على اللسان ، وكان يقرأ كتبه في الجامعات أو رونا حتى القرن الثالث عشر ومن أشهر مؤلفاته "مصدر حاشية التكوين" الذي ترجم إلى اللغات " ما هو التصوير " والتراكيب وما كان هذه الاختراعات أصبحت أساساً معتمداً في أوروبا وفي الجامعات الكبرى في الكيمياء والعقاقير والإحياء والصيدلة والمستعملة ما زالت على عهده هذا في أوروبا حتى اعتبار اختباره - استخدام علم في جميع العصور أي أن غير اكتشافاته شيء خار.

#### 2. ابن البيطار

ولد في الأندلس وكان طبيباً وعالمياً في الكيمياء والعقاقير - في كتابه "التفسير في المفردات " الذي ترجم في اللاتينية، وكان ينقل الادوية وكيمياوياتها من لغة إلى لغات أخرى. - إذ أنه قام بزيارة المناطق المختلفة وجمع فيها عقاقير الأعشاب الطبية وشرحها وقد بين في كتابه بعض نباتات حتى سنة 1398 م ، وهو الذي بين أنواع العقاقير الطبية واختلافها في تركيبها وتحضيرها والتفصيل في المستحضرات للعلاج. كما شرح جيداً تركيبها الكيميائي وأنواعها وفوائدها. ومن أقواله " من الأخضر العشب : جميع فيه صفة، وعلى كله ، ومن فروع في منافع مختلفة، فالأطباء يعرفون النفع من الأدوية ، وإذا لم يكن في العلاج نفع واحد، فالأدوية المركبة من أكثر من جزء.

## 3. ابن سينا

يعتبر من أعلام الطب ويعتبر من مجموع العصور ، وقد ألف موسوعات ومقالات في الطب والكيمياء ومعاملاته .. إذ انه كشف عن كثير من موسوعات العلوم الطبية التي كانت مزدهرة. وطلب الصيدلة في كل مكان عقاقير لأي مرض وتركيباتها التي تداوى بها . وقد ذكر الكثير من النباتات الطبية التي يستعملها اليونان والروم، والفرس والهند والصين في " كتاب الشفاء " ضمن شقين.

## 4. ابن النفيس

من كبار العلماء الذين تركوا بحوثا كبيرة في علم النباتات من اليونان ومصر والمغرب. والقاموس وشرحه حيث بين رئيسة الطبية في مصر والشرق كلها " كتابة النباتات الادوية والأغذية "

## 5. داود الأنطاكي

## 6. أبو الأسود

**القيمة الاقتصادية للنباتات الطبية**

تمثل النباتات الطبية في الوقت الحاضر مكانة كبيرة في الإنتاج الدوائي والعقاقيري ، فالنباتات الطبية هي المصدر الرئيس للعقاقير الطبية النباتية أو مصدر المواد الفعالة التي تدخل في تحضير الدواء على شكل خامات ومواد فعالة أو تستعمل كمادة خام لإنتاج بعض المركبات الكيميائية التي تعتبر النواة لتطبيق التخليق لبعض المواد الدوائية الهامة كمادة الكورتيزون وهرمونات الجنس ويدخل بالمرارة وغيرها، لذلك فإن النباتات الطبية تعتبر من أهم المواد الأولية في صناعة الدواء.

ومن العوامل التي أدت إلى الاهتمام بزراعة النباتات الطبية واستثمارها في هذه الفترة ما يلي:-

1. زوال الاعتقاد الذي ساد في وقت من الأوقات وبأن الأدوية المستخلصة من النباتات الطبية كمصدر طبيعي لصناعة الدواء ومستبدها بالمواد الفعالة المصنعة كيميائياً وبرغم هذا الاعتقاد إلى الأسباب الآتية:-

أ . أثبتت التجارب أن تأثير المادة الفعالة المستخلصة من النبات توازي التأثير الفسيولوجي الذي تؤديه نفس المادة الفعالة المستخلصة من النباتات الطبية حتى وان كانت المادة الممثلة محضرة على درجة عالية من النقاوة.

ب. أثبتت التجارب أن الإنسان المكونات الدوائية المحضرة بطريقة كيميائية تثير تأثيرات جانبية كثيرة بخلاف التأثير الطبية الأساسي الذي تستعمل من أجله وفي اغلب الأحيان تكون هذه التأثيرات ضارة وان لم تظهر أعراضها في الفترة التي يستعمل فيها الدواء.



ج. وتعد هذه الأسباب إلى أن هذه الأدوية والتي توجد في النبات الواحد محتوية على وصفة طبية كاملة من أكثر من مادة فعالة واحدة ، وان هذه المواد تعمل مع بعضها متكاملة في علاج المرض، وان الحصول على بعضها في حالة جيدة واستخدامه بمفرده هو الذي يؤدي إلى قلة الفاعلية والتأثيرات الجانبية الضارة.

2. ينمو في الوطن العربي كثير من النباتات الطبية المنتشرة أما صحراويا أو اعشاب برية تنتشر في الحقول والمزارع قد جمع هذا حتى جمعها والاستفادة منها في مصانع الأدوية ، وذات الحاجة إليها لاحقاً إلى تشجيع استزراعها.

3. تثبت من التجارب أن كثيراً من النباتات الطبية والعطرية تجود زراعتها في الوطن العربي في حين يصعب زراعتها في بعض المناطق في أوروبا وخصوصا في فصل الشتاء فتتج ذلك زراعة هذه الأصناف لأغراض التصدير والتجارة.

4. تستعمل بعض النباتات الطبية والعطرية في أغراض غير الصيدلانية غير صناعة الأدوية مثل التوابل والبزرات الزيتية التي تستعمل كمواد غذائية وصناعة العطور والمبيدات الحشرية مما زاد الاهتمام بالنباتات الطبية والتوسع في زراعتها.

5. يعتبر الظروف التي مرت بالدول العربية مثل العدوان الثلاثي على مصر في عام 1956 شرع المختصون نخص في الأدوية والمستحضرات الطبية عندما توقف استيراد الدواء والذي يشكل 90% من الاستهلاك المحلي الأمر الذي أدى إلى التفكير باستبدال الدواء الأجنبي بالمحلي.

### تقسيم النباتات الطبية والعطرية

هناك عدة طرق يمكن الاعتماد عليها في تقسيم النباتات الطبية والعطرية ، لكن في الغالب تقسم النباتات الطبية على ضوء المواد الفعالة المكونة في أعضائها المختلفة وتحديداً الجذور والأوراق والأزهار والبذور وأجزاء أخرى. هذه المواد لها قيمة في معالجة الأمراض البشرية. ومن أهم طرق التقسيم هي:

#### 1. حسب الاستعمالات According to their usage

تقسم النباتات إلى أربع مجاميع هي:-

أ. النباتات الطبية Medicinal Plants

وهي النباتات التي لها قوة علاجية وتستعمل في صناعة الأدوية لخصائصها العلاجية Healing properties مثل:-

الداتوره Datura tatula Datura

زهرة الكشتبان Digitalis purpurea Foxglove الديجيتالس)



## ب. نباتات الطهي Culinary Plants

وهي الأكثر استعمالاً كنباتات طهي بسبب نكهتها القوية مثل:-

النعناع *Mentha arvensis* Mint

الريحان *Ocimum basilicum* Basil

## ت. النباتات العطرية Aromatic Plants

وهي النباتات التي لها بعض الاستخدامات الشائعة بسبب الروائح العطرة لأزهارها أو أوراقها. والزيوت العطرية المستخلصة منها ممكن استعمالها في صناعة العطور والروائح المختلفة مثل:-

العنتر *Pelargonium graveolens* L. *Geranium*

أكليل الجبل *Rosmarinus officinalis* L. *Rosemary*

## ث. نباتات الزينة Ornamental Plants

وهي النباتات التي تستعمل في التزيين بسبب ألوان أوراقها وأزهارها الزاهية مثل:-

الخزامي (اللافندر) *Lavandula officinalis* L. *Lavender*

الجعفري *Tagetes erecta* L. *Marigold*

## 2- حسب الجزء المستعمل According to the part used

وفيه تقسم النباتات الطبية والعطرية تبعاً للجزء المستخدم والذي يحتوي على المادة الفعالة إلى:-

أ. نباتات تستعمل بأكملها *Whole Plant*

وهي النباتات التي تتواجد بها المواد الكيميائية الفعالة بالأجزاء النباتية المختلفة دون ان تميل للتركيز أو التجمع في عضو نباتي معين دون آخر ، ومن أمثلتها

الداتور *Datura tatula* *Datura*

المريمية *Salvia officinalis* L. *Sage*

ب. نباتات تستعمل أوراقها *Leaves*

وهي التي تحتوي على المواد الكيميائية الفعالة في أوراقها ومن أمثلتها:

الريحان *Ocimum basilicum* L. *Basil*

الكزبرة *Coriandrum sativum* L. *Coriander*

الشاي *Camellia sinensis* L. *Tea*

الحناء *Lawsonia inermis* L. *Henna*

ج. نباتات تستعمل سوقها *Stems*

وهي النباتات التي تحتوي سوقها على المواد الفعالة من أمثلتها

الصنوبر *Pinus* sp. *Pine*

السيدر *Cedrus libani* Rich. *Cedar*



د. نباتات تستعمل نوراتها أو أزهارها Flowers

وهي النباتات التي تتواجد موادها الفعالة سواء في النورات الزهرية Inflorescences كما في

البابونج Matricaria chamomilla Chamomile

الأقحوان Calendula officinalis Pot marigold

أو توجد في بتلات الأزهار كما في

الورد Rosa spp. Rose

الياسمين Jasminum spp. Jessamine

أو (أزهار) الياسمين العربي Sambac

أو في كاس الزهرة كما في Jasminum

شاي الكجرات Hibiscus sabdariffa L. Roselle

أو مياسم الأزهار كما في

الزعفران Crocus sativus L. Saffron

هـ. نباتات تستعمل ثمارها Fruits

وهي النباتات التي تحتوي على المواد الكيميائية الفعالة في ثمارها

الفلل الأحمر Capsicum annum L. Red Pepper

الخله الشيطاني Ammi majus Khella

الكروية Carum carvi L. Caraway

و. نباتات تستعمل بذورها Seeds

وهي النباتات التي تحتوي بذورها على المواد الفعالة مثل

حبة البركة Nigella sativa L. Black cumin

الخردل الأسود Brassica nigra L. Black Mustard

البن Coffea arabica Coffee

زهرة الشمس Helianthus annuus Sunflower

كمون Cuminum cyminum Cumin

ز. نباتات تستعمل قلفها Bark

وهي النباتات التي يحتوي قلفها على المواد الفعالة مثل:-

الدارسين Cinnamomum cassia Cinnamon

الصفصاف Salix alba Salix





### ح. نباتات تستعمل سيقانها الأرضية Underground parts

وهي النباتات التي تخزن موادها الفعالة في سيقانها الأرضية المتحورة والتي تكون إما بشكل:-

أبصالBulbs

Narcissus pseudonarcissus L. Common Daffodil مثل النرجس

Urginia maritima Squill بصل العنصل

Tumbrels roots أو جذور درنية مثل

Ipomoeae batatas Sweet potato البطاطا الحلوة

Rhizomes أو الرايزومات

Zingiber officinale L. Ginger مثل الزنجبيل

Rheum officinale Rhubarb الراوند

Corms أو الكورومات

Iris florintena Orris عرق الطيب (السوسن)

Colchicum autumnale Colchicum الحلاح

Tubers أو الدرنيات

Orchis macula L. Sahlab مثل السحلب

Cyperus rotundus Ntu Grass السعد

Jerusalem Artichoke Helianthus tuberosus L. (الخرشوفة) الأمانة

Roots ط. نباتات تستعمل جذورها

وهي النباتات التي تحتوي جذورها على مواد فعالة مثل

Glycyrrhiza glabra Licorice عرق السوسن

Aleea rosea L. Hollyhock الخطمية

### 3. حسب تركيبها الكيميائي According to the chemical stricture

وهذا يتم على التركيبة الكيميائية للمادة الفعالة الأكثر نسبة فيها ، وعلى ضوء ذلك تقسم النباتات إلى:-

أ. نباتات تحتوي كاربو هيدرات Carbohydrates Plants containing

وهذه إما تكون بهائية:-

سكر وسكروز Sugar

Saccharum officinarum L. Sugar cane قصب السكر

Sugar beet البنجر السكري

Mucilage أو موسيلاج والذي يستخرج من جذور

Ocimum basilicum L. Basil الريحان

Aleea rosea L. Hollyhock الخطمية





أو صموغ Gums وتنتج من

السنت العربي *Acacia arabica (Lam.) Wild Acacia Bark*

ب. نباتات تحتوي على بروتينات *Plants containing proteins*

الحلبة *Trigonella foenum – graecum Fentigreek*

البازلاء *Pisum sativum l. Pea*

ج. نباتات تحتوي على زيوت ثابتة *Plants containing fixed oils*

الخردل الهندي *Brassica juncea Indian mustard*

زهرة الشمس *Helianthus annuus Sunflower*

د. نباتات تحتوي على زيوت طيارة *Plants containing volatile oils*

الأس *Myrtus communis L. Myrtle*

الأوكالبتوس *Eucalyptus globulus Eucalyptus*

هـ. نباتات تحتوي على قلويدات *Plants containing alkaloids*

السكران *Hyoscyamus maicus Henbane*

التبغ *Nicotiana tabacum Tobacco*

و. نباتات تحتوي على كليكوسيدات *Plants containing glycosides*

السنامكي *Cassia acutifolia Senna*

الراوند *Rheum officinale Rhubarb*

ز. نباتات تحتوي على تانينات *Plants containing tannins*

الحناء *Lawsonia inermis L. Henna*

الشاي *Camellia sinensis L. Tea*

ح. نباتات تحتوي على راتنجات *Plants containing resins*

القنب *Cannabises sativa Hemp*

الخطمية *Aleea rosea L. Hollyhock*

ط. نباتات تحتوي على مواد صابونية *Plants containing saponins*

السدر *Zizyphus spina-christi Nabak*

عرق السوس *Glycyrrhiza glabra Licorice*



#### 4-حسب موعد زراعتهاAccording to sowing date

أ. نباتات شتويةWinter plants

Anethum graveolens L. الشبث

Petroselinum sativum Parsleyالمعدنوس

ب. نباتات صيفيةSummer plants

Ricinus communis L. Castor beansالخروع

Sesamum indicum Sesameالسسم

Hibiscus sabdariffa L. Roselleشاي الكجرات

#### 5-حسب دورة حياة المحصولAccording to the duration of crop

يمكن تقسيم النباتات أيضاً حسب دورة حياتها إلى:-

أ. نباتات حوليةAnnuals plants

وهي الأعشاب التي تنمو وتزهر ثم تموت في موسم واحد أو حول أو مدة واحدة ومن أمثلتها

Pimpinella anisum L. Aniseاليانسون

Foeniculum vulgare L. Fennelحبة الحلوة

Matricaria chamomill L. Chamomileالبابونج

Anethum graveolens L. Dillالشبث

Carthamus tinctorius Safflowerالعصفور

ب. نباتات ثنائية الحولBiennials plants

وهي الأعشاب التي تعيش موسمين تمر أو حولين فتكون في الموسم الأول نمو خضري وتزهر في الموسم الثاني فمثلاً:

Carum carvi L. Carawayالكرامية

ج. النباتات المعمرةPerennial plants

وهي الأعشاب التي تعيش أكثر من موسم واحد ومن أمثلتها

Mentha arvensis Mintالنعناع

Medicago sativa L. Alfalfaالبرسيم

Aloe vera L. Aloeصبر الألوى

Rosmarinus officinalis Rosemaryإكليل الجبل

Thymus vulgaris Thymeالزعتر

Salvia officinalis L. Sageالمرمية

## أولاً: فوائد النباتات الطبية:

1. **التحكم في الأمراض المزمنة:** بعض النباتات الطبية تحتوي على مركبات فعالة تساعد في التحكم في الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم، والسكري، والكوليسترول. على سبيل المثال، تعتبر أوراق الزيتون مفيدة في تقليل ضغط الدم، بينما يُستخدم القسط الهندي لعلاج اضطرابات السكري.
2. **تعزيز جهاز المناعة:** العديد من النباتات تحتوي على مضادات أكسدة وفيتامينات تقوي جهاز المناعة وتزيد من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض. مثلاً، يُعتبر الزنجبيل من النباتات التي تحسن أداء جهاز المناعة، كما أن إكليل الجبل يحتوي على خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات.
3. **تخفيف الألم والالتهابات:** توجد العديد من النباتات التي تُستخدم لتخفيف الألم والالتهابات، مثل الكركم الذي يحتوي على الكركومين، وهو مادة فعالة مضادة للالتهابات والألم. كما أن النعناع يُستخدم لتخفيف الصداع وآلام العضلات.
4. **التحسين من الهضم:** العديد من النباتات تعمل على تحسين عملية الهضم والحد من مشاكل الجهاز الهضمي. مثلاً، يستخدم النعناع لعلاج الغازات والانتفاخات، بينما يُعد الزنجبيل مفيداً لتحفيز الهضم وتخفيف الغثيان.
5. **تحسين الصحة العقلية والنفسية:** توجد نباتات يمكن أن تساهم في تحسين الحالة المزاجية وتخفيف التوتر والقلق، مثل اللافندر الذي يُستخدم في علاج الأرق والقلق، وكذلك الناردين.
6. **الوقاية من الأمراض السرطانية:** بعض النباتات الطبية تحتوي على مركبات لها تأثير مضاد للأورام. على سبيل المثال، يحتوي الشاي الأخضر على مركبات مضادة للاكسدة تساعد في الوقاية من السرطان.

## ثانياً: طرق استخدام النباتات الطبية:

1. **الشاي العشبي:** واحدة من أكثر الطرق شيوعاً لاستخدام النباتات الطبية هي إعداد الشاي العشبي. يتم تحضير الشاي من أوراق أو زهور النباتات المجففة. على سبيل المثال، يمكن تحضير شاي النعناع لعلاج مشاكل الهضم أو شاي البابونج لتخفيف التوتر.
2. **الزيوت الأساسية:** تُستخرج الزيوت الأساسية من النباتات الطبية وتستخدم في العلاج بالروائح أو العلاج بالمساج. يمكن استخدام زيت اللافندر لتهدئة الأعصاب أو زيت شجرة الشاي لعلاج الالتهابات الجلدية.
3. **المستخلصات والصبغات:** يمكن تحضير مستخلصات عشبية باستخدام الكحول أو الماء لاستخراج المركبات الفعالة من النباتات. يمكن تناول هذه المستخلصات كدواء مكمل لتحسين الصحة أو معالجة بعض الأمراض.
4. **الكبسولات والمكملات:** يُمكن العثور على بعض النباتات الطبية في شكل كبسولات أو مكملات غذائية. هذا النوع من الاستخدام يضمن استهلاك الجرعات الدقيقة والمناسبة للمواد الفعالة في النبات.



5. **المراهم والكريمات:** تُستخدم بعض النباتات الطبية مثل الألوة فيرا والكرم في صناعة المراهم والكريمات لمعالجة مشاكل الجلد مثل الجروح والحروق أو للتخفيف من الالتهابات الجلدية.

6. **التطبيق المباشر:** يمكن لبعض النباتات الطبية أن تُستخدم بشكل مباشر على الجلد. على سبيل المثال، يُمكن استخدام أوراق النعناع الطازجة لتخفيف الألم في منطقة معينة من الجسم، أو وضع شرائح من الخيار على البشرة لترطيبها.

### التحذيرات والاحتياطات:

على الرغم من فوائد النباتات الطبية المتعددة، إلا أنه يجب أن يتم استخدامها بحذر. بعض النباتات قد تتفاعل مع الأدوية أو تكون غير آمنة للحوامل والمرضعات. لذلك من الضروري استشارة الطبيب قبل استخدام أي نبات طبي.

### خاتمة:

النباتات الطبية توفر حلولاً طبيعية وآمنة للعديد من المشاكل الصحية، ولها فوائد متنوعة تشمل تعزيز الصحة العامة، تقوية جهاز المناعة، تخفيف الألم، وعلاج الأمراض المزمنة. ولكن يجب أن يتم استخدامها بشكل علمي ومدرّس لضمان الاستفادة منها بأمان وفعالية.