

موسوعة التداوي بالأعشاب

جزء الثالث

حب الرشاد

د. إيمان بشير أبوكبدة



المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يسعدني تقديم جزاء الثالث من كتابي أسرار التداوي بالأعشاب و الذي يتضمن يعرف حب الرشاد و طرق العلاج به. في هذا الكتاب أقدم وصفات علاجية بحب الرشاد مجربة من الطب العربي القديم و الطب الهندي و الصيني. تعتبر هذه الموسوعة مجهود 10 سنوات من بحثي و تجربتي في علاج الأعشاب و الزيوت.

أهدي هذا إلى روح والدتي و والدي و أخي و أختي رحمهم الله.

مع الشكر الجزيل

د. إيمان بشير أبوكبدة

خبيرة الطب البديل و العلاج بالزيوت

الفهرس



أسماء حب الرشاد	3 - 4 ص
وصف حب الرشاد	5 - 7 ص
فوائد حب الرشاد	8 - 10 ص
أضرار حب الرشاد	11 - 12 ص
زيت حب الرشاد	13 - 14 ص
وصفات بحب الرشاد	15 - 19 ص

أسماء حب الرشاد





الاسم العلمي: *Lepidium sativum*

السفء	الثفاء
الحلف	الحبة الحمراء
حرف الماء	الحرف
فلفل الصقالبة	ثناء
البقدونس الحار	الحارة

وصف حب الرشاد



نبات عشبي حولي قائم من الفصيلة الصليبية، يصل ارتفاعه إلى 40 سم وساقه كثير التفرع، يحمل أوراقاً متغيرة، فهي إما كاملة أو مفصصة أو مركبة، والأزهار غزيرة صغيرة بيضاء، والثمار خردلية مستديرة، والبذور بيضاوية مبططة ملساء وصغيرة وبنية إلى حمرة اللون. ويضم أكثر من 234 نوعاً مقبولاً.



من أنواعه:

الرشاد الأشعث في بلاد الشام

الرشاد الدقيق في بلاد الشام ومعظم مناطق أوروبا

رشاد اوشيه في بلاد الشام

الرشاد الشائك في بلاد الشام واليونان وبلغاريا

الرشاد عريض الأوراق في بلاد الشام ومصر والمغرب العربي ومعظم مناطق أوروبا

الرشاد الغضروفي في بلاد الشام وشرق أوروبا والقوقاز

الرشاد القمي في بلاد الشام

الرشاد محيطي الأوراق في بلاد الشام

الرشاد المزروع أو الشائع في بلاد الشام ومصر والمغرب العربي و في مناطق أخرى كثيرة

الرشاد نجيلي الأوراق في بلاد الشام

الرشاد الأزغب

الرشاد الأصفر



الموطن الأصل: تعتبر منطقة الشرق الأوسط موطن النبات الأصلي ويوجد بكثرة في سوريا وبالأخص في الجولان وحووران ويكون طبيعيا أو مزروعا. كما ينمو بشكل كبير مزروعا في تركيا.

الجزء المستخدم من النبات: جميع أجزائه، والبذور.

المواد الفعالة: يحتوى على معادن كثيرة وهي الحديد والفسفور والمنغنيز واليود والكالسيوم والزرنيخ والبوتاسيوم وفيتامينات مثل أ، ب، ب، ب، سي، هـ، ج و فيتامين تكوفرول. كما يحتوى على كاروتينات وزيت طيار وجلوكوزيد.



فوائد حب الرشاد





- علاج فقر الدم
- مدر للبول
- مخفض للضغط المرتفع
- علاج الربو
- علاج الآلام عند الدورة الشهرية
- علاج عرق النساء
- علاج السعال
- مسكن آلام المفاصل
- الدمامل
- تقرحات الجلدية
- البقع و الكلف في البشرة
- تسكين آلام البطن
- تسهيل عملية الهضم
- طرد الفضلات

• الوقاية من الطفيليات المعوية والإسهال، والإمساك، والزحار



- طرد الغازات
- معالجة الانتفاخات
- تحسين عملية التنفس
- علاج دود في المعدة
- علاج الروماتيزم
- يقوي جهاز المناعة الجسم
- مقوي رغبة الجنسية عند الرجال
- مكافح للسرطان و السل
- تنظيم مستوى السكر في الدم



- يفتت الحصي الكلي و الرمال
- علاج تساقط الشعر
- تكثيف و تطويل الشعر
- تنظيم تأخر الدورة الشهرية
- علاج الأكزيما
- علاج العقم
- علاج قرحة المعدة
- تقوية العظام عند الإصابة بالكسور والرضوض المختلفة
- طرد البلغم
- تطهير الكلى والمسالك البولية
- علاج التهابات الربو التحسسي، والنزلات الصدرية
- معالجة الآلام الرئوية
- علاج البشرة، ومنحها النضارة والحيوية، وإزالة التجاعيد
- تنظيم الهرمونات في الدم، والتحكم في مستوى هرمون الأستروجين
- يساعد على فقدان الوزن الزائد
- علاج فقد الشهية للطعام
- علاج الكسل اللمفاوي
- يقوي العظام
- يقوي الذاكرة
- يحمي فروة الرأس من الإصابة بالقشرة
- يحافظ على سلامة الشرايين و الأوعية
- يحسن النظر



أضرار حب الرشاد



يمنع عن الحامل لأنه يسبب الإجهاض
يمنع عن المصابين بتضخم الغدة الدرقية
يمنع عن المرضع
لا ينصح بتناوله للأطفال المصابون ببعض الإلتهابات الفطرية بالمعدة
يمنع عن المصابين بضغط الدم المنخفض
يجب عدم تناوله قبل العمليات الجراحية بمدة من أسبوع إلى أسبوعين
يسبب بزيادة إدرار البول إذا استخدم بجرعات زائدة
يمنع عن الأشخاص الذين يعانون من انخفاض نقص البوتاسيوم في الدم
يمنع عن المصابين بالحساسية في المعدة و ضعف المجاري البولية
التداخلات الدوائية مع حب الرشاد:

قد يؤدي تناول حب الرشاد مع بعض الأدوية إلى حدوث بعض التداخلات،
وبالتالي فلا بد من استشارة الطبيب المختص قبل تناوله:
الأدوية المخفضة لضغط الدم: عند تناوله مع هذه الأدوية، مثل:
الإنالابريل، والكابتوبريل، والديلتيازيم يتسبب في انخفاض كبير في مستوى
ضغط الدم.
أدوية الليثيوم: يتسبب تناول حب الرشاد في التقليل من طرح الجسم
لليثيوم.
مدرات البول: قد يتسبب الإفراط في تناول حب الرشاد في التقليل من
مستويات البوتاسيوم في الجسم.
أدوية مرض السكري: يؤدي تناوله إلى حدوث انخفاض كبير في مستويات
السكر في الجسم.

ملاحظة: عند طبخ أوراق حب الرشاد في الشوربات لا يضاف إليه الملح
للاستفادة من خواصه الطبيعية.

زيت حب الرشاد



ستخرج زيت حب الرشاد من البذور. يعد زيت حب الرشاد مصدر جيد للحديد، حمض الفوليك، الفيتامينات، الألياف الغذائية، الحديد، الكالسيوم، فيتامين ج، فيتامين هـ البروتين. كما غني بحمض الأسكوربيك، حمض الأراكيدك، حمض الفوليك، الأحماض الدهنية مثل حمض اللينوليك، بيتا كاروتين.

الفوائد:

- يعالج حالات الصلع وتساقط الشعر
- يقوّي جذور الشعر
- يعالج المشاكل الموجودة في فروة الرأس
- يساعد على الوقاية من عمليات الأكسدة والسرطان
- يساعد على الوقاية من الشيخوخة
- يساعد على الوقاية من أمراض القلب والشرابيين
- يساعد على في ضبط مستوى السكر في الدم
- يعالج بعض حالات الضعف الجنسي ويقوي الحيوانات المنوية
- يساعد على تنشيط عمل المبايض وتحسين القدرة على الحمل
- يعالج حالات تسوس الأسنان ويمنع حدوثها
- يعالج حالات النزلات الصدرية، والصداع، والسل
- يقي من الإصابة بالروماتيزم والتهابات المفاصل المزمنة
- يساعد على طرد السموم الموجودة في خلايا الجسم كنتيجة لبعض الأمراض
- يهدئ الأعصاب

تحذير:

يمنع عن المصابين بحساسية الجلد من استخدام الزيت. استشارة الطبيب قبل استخدام الزيت داخليا.



وصفات بحب الرشاد





هناك عدة من الطرق التي توضح كيفية تناول حب الرشاد للتمتع بمذاقه وفوائده الصحية، نذكر منها ما يلي:

- تستخدم الأوراق بشكل رئيسي في إعداد وتحضير السلطات، وفي السندويشات أيضا.
- يضاف حب الرشاد إلى الشوربات والسلطات.
- يمكن استخدام القرون المحتويه على البذور الطازجة أو المجففة كتوابل حارة.
- يمكن تحميص البذور أو طهيها قبل تناولها.
- يتم استخدام براعم نبات الرشاد المقطعة بشكل شائع في السندويشات مع البيض المسلوق و المايونيز والملح.
- تنقع حب الرشاد في كمية كافية من الماء لمدة نصف ساعة أو حتى تنتفخ البذور ومن ثم يمكن إضافته إلى الحليب أو العصير.
- يمكن مزج حب الرشاد مع عصير الليمون ونصف كوب من الماء وتركه لمدة ساعتين قبل تناوله.





البهاق: تخلط ملعقة كبيرة مطحون حب الرشاد مع ملعقة كبيرة من

خل التفاح. يدهن به المنطقة يوميا.

القولون العصبي: تخلط كميات متساوية من مطحون حب الرشاد والصبر

والزنجبيل والفلل والبردقوش. تسف منها ملعقة كبيرة قبل الإفطار يوميا.

تضخم البروستاتا: تنقع ملعقة كبيرة من حب الرشاد في كأس من الماء

لنهار كامل. يشرب منه فنجان صباحا ومساء.

دوالي الخصية: تسف نصف ملعقة صغيرة من مطحون حب الرشاد مع

كأس من الماء.

كسور العظام: تخلط ملعقة كبيرة من قشور البيض المحمص و

مطحون و ملعقة كبيرة مطحون الحلبة ونصف ملعقة كبيرة من

مطحون حب الرشاد. تضاف ملعقة صغيرة من المخلوط مع

بيضة نيئة إلى كأس من الحليب. يشرب على الرق لمدة شهر.



مدر للبول: تغلي ملعقتان صغيرتان من مطحون حب الرشاد مع 3 حبات

البصل و رأس اللفت في لتر من الماء. يصفى و يشرب كوب 3 مرات في

اليوم.

تكثيف الشعر: يخلط كأس من حب الرشاد مع كأس زيت زيتون في

الخلاط. ثم يوضع المزيج في مقلاة على نار هادئة لعشر دقائق، ويترك

حتى يبرد تماما، ليعبأ في زجاجة. يدهن الشعر وفروة الرأس به، مع

التدليك لمدة 3 ساعات. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

تنظيف الرحم: تخلط ملعقة صغيرة من مطحون حب الرشاد مع ملعقة

صغيرة من مطحون حبة البركة و ملعقة صغيرة من العسل. تؤخذ ملعقة

صغيرة كل يوم بداية من اليوم الثالث من الدورة الشهرية.



علاج مشاكل البشرة: تغلي ملعقة كبيرة من بذور حب الرشاد مع حفنة من أوراق البقدونس في كمية من الماء لمدة 10 دقائق. يصفى الماء و يخلط مع ملعقة كبيرة من النشا و ملعقة كبيرة من النعناع المفروم. يوضع على البشرة لمدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.

قرحة المعدة: يطحن 10 غ من حب الرشاد مع 20 غ من الشمر، و20 غ الريحان، و15 غ العرقسوس، و30 غ اليانسون، و30 غ البابونج، و10 غ بذر الكتان، و20 غ الميرمية، و30 غ قشر الرمان في الخلاط. تضاف ملعقة صغيرة من الخليط إلى كوب من الماء المغلي. يشرب كوب محلى بالعسل 3 مرات في اليوم لمدة 40 يوما.

السكري: تغلي ملعقة صغيرة من حب الرشاد في كوب من الماء مدة 5 دقائق. يصفى و يشرب كوب مرة في اليوم.

تنشيط المبايض: تخلط ملعقتان صغيرتان من مطحون حب الرشاد مع ملعقتان صغيرتان من مطحون حبة البركة. تسف ملعقة صغيرة مرة في الصباح على الريق و مرة قبل النوم. والانتظام على تناولها بداية من اليوم الثاني للدورة الشهرية وحتى آخر يوم لمدة ثلاثة أشهر متتالية.

إنقاص الوزن: إضافة ملعقة صغيرة من مطحون حب الرشاد مع ملعقة صغيرة من بذور الكتان و ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة إلى كوب من الماء المغلي. يغطي الكوب و يترك حتى الصباح. و في اليوم الثاني يصفي و يشرب كوب قبل كل وجبة.

تقليل من أعراض الدورة الشهرية: يوضع 5 حبات من التمر بدون نوى مع ملعقة صغيرة من حب الرشاد و ملعقة صغيرة من حبة البركة و ربع ملعقة صغيرة من الزبدة في وعاء على نار هادئة حتى الغليان. يخلط الخليط في الخلاط و يضاف إليه كأس من الحليب المغلي. يشرب كأس مرة في الصباح ومرة في المساء في اليومين الأولين من الدورة الشهرية وفي اليوم الأخير منها.

الآلام العظام: إضافة ملعقة صغيرة من مطحون حب الرشاد إلى كأس من الحليب. يشرب كأس مرة في اليوم لمدة أسبوعين.

تقوية مناعة الجسم: تخلط ملعقة صغيرة من مطحون حب الرشاد مع ملعقة صغيرة من العسل و ملعقة صغيرة من مطحون حبة البركة و كوب من الزبادي. يؤخذ مرة في اليوم.



