

الموسوعة التداوي بالأعشاب

جزء السادس

الهندباء

د. إيمان بشير أبو كبة

المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يسعدني تقديم جزء السادس من كتابي موسوعة التداوي بالأعشاب و الذي يتضمن معلومات عن نبات الهندباء و طرق العلاج بها. في هذا الكتاب يقدم وصفات علاجية بالهندباء 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.

الفهرس



3- 4 ص	أسماء الهندباء
5 - 9 ص	وصف الهندباء
10 - 12 ص	فوائد الهندباء
13- 14 ص	أضرار الهندباء
15- 17 ص	فوائد و أضرار زيت الهندباء
18- 21 ص	وصفات بالهندباء

أسماء الهندباء





الاسم العلمي: Chicorium Intybus

طرخشقون	الشيكوريا
المرار	السريس البري
التيفاف	العضيدة
اللعاة	نبته حواء
أنف الخنزير	سن الأسد
الدودة الأكلة	التلفاف البري
زهرة الربيع الأيرلندية	العلت
الساعة المجنونة	الكرة المنفوخة
تاج الراهب	البوال
Dandelion	الكرة الصفراء

وصف الهندباء



تزرع ويعرف النوع المزروع بالنوع البستاني والنوع الآخر بالهندباء البري. وللهندباء أنواع عديدة غالبيتها يتراوح ارتفاعها ما بين 30 إلى 40 وبعضها يصل حتى 80 سم، ولها ساق أجوف قليل الأوراق تكسو الأوراق شعيرات خشنة، وجذر الهندباء غليظ مخروطي يتعمق في التربة وينبعث منه جذامير جانبية عرضية، وتحتوى بعض سيقان وجذور الهندباء على عصارة لبنية، يمتاز بعض أنواع الهندباء بطعم شديد المرار ومنها ما هو حلو المذاق بحيث يؤكل نيئاً.



المواد الفعالة: تحتوى على مواد مرة المذاق وهي اللاكتونات السييسكوترابينية وسيتروولات وتربينات ثلاثية وفلافونيدات وهلام وفيتامينات ودهون وزيوت طيارة وأصماغ ومواد سكرية ونشا وأحماض أمينية ومعادن منها الكالسيوم والصوديوم والحديد والبوتاسيوم والفوسفور والمنجنيز والنحاس.



أنواع الهندباء:



الهندباء البرية والمعروفة عامياً باسم بوجنج ينج: هذا النوع يستخدم في الصين بلد المنشأ لعلاج أمراض الكبد.

Cichorium intyric: جميع هذه الأنواع تنمو وتزرع بكثرة في أوروبا وبالأخص في بريطانيا وألمانيا وفرنسا وفي أمريكا والهند وآسيا وأفريقيا.



الهندباء ذات الأوراق العريضة **escarole**

الطرخشون: يعرف علميا باسم *Taraxacum officinale* وهو من النباتات الهامة في علاج التهابات الكبد.



الهندباء ذات الأوراق المجعدة Batavia

الموطن الأصلي: أوروبا ومنطقة البحر المتوسط.



الجزء المستخدم: تستخدم جميع أجزاء نبات الهندباء سواء الأجزاء الهوائية (السيقان والأوراق والأزهار) أو الأجزاء المغمورة تحت سطح الأرض، جذور وجذامير. و تباع في الصيدليات أقراص و مكملات الغذائية للهندباء.



فوائد الهندباء



• علاج أمراض الكبد مثل سرطان الكبد، التهاب الكبد، تليف الكبد، والكبد الدهني



• علاج أمراض الكلى

• علاج النقرس

• علاج الرمذ الحار

• علاج أورام الحلق

• علاج الحميات

• علاج اليرقان

• تقلل نسبة السكر بالدم

• علاج أمراض الجهاز التنفسي والشعب الهوائية

• علاج عسر الهضم

• علاج فقدان الشهية

• علاج الإمساك

• علاج حصى المرارة

• علاج الأنيميا

• علاج التهابات العيون

• علاج آلام الأطراف

• علاج الأمراض الجلدية مثل الأكزيما

• علاج مسمار اللحم

• علاج التهابات المسالك البولية

• علاج الروماتيزم والتهاب المفاصل

• علاج الغدة الدرقية

• علاج حصر البول

• تساعد على تنقية الجسم من السموم



- علاج التهاب كيس المرارة والالتهابات في القنوات الصفراوية
- علاج التهاب البنكرياس
- علاج ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم
- علاج ضغط الدم المرتفع
- علاج التوتر العصبي
- تخلص من ديدان البطن
- تخفيف من ترقق العظام
- تساعد على فقدان الوزن و حرق الدهون
- تأخر ظهور علامات الشيخوخة المبكرة
- علاج نقص فيتامين ك
- علاج الدوالي
- تساعد على تفتيح البشرة
- علاج حب الشباب
- علاج إحتقان البواسير
- تخلص من الإجهاد التأكسدي



أضرار الهندباء



أدوية السكري: قد يزيد تناول الهندباء من خطر انخفاض نسبة السكر في الدم بشكل كبير، لذا ينصح بمراقبة سكر الدم عن كثب في حال تناول الهندباء، و قد تحتاج جرعة دواء السكري إلى تغيير.
الأدوية التي تقلل من تخثر الدم: قد يؤدي تناول الهندباء مع هذه الأدوية إلى زيادة فرص حدوث الكدمات والنزيف.
الأدوية التي تتغير في الكبد سايتوكروم بي: ينبغي استشارة الطبيب قبل استخدام الهندباء.
مدرات البول والأدوية



تحذيرات:

يمنع تناول هذا النبات لمن لديهم التهاب في المرارة أو سدد في القناة الصفراوية.

يمنع تناول هذا النبات للحوامل والمرضعات والأطفال الأقل من سنتين.
قد تسبب الحساسية للبعض.

تنبيه:

يجب عدم الاستمرار في تعاطي مستحضرات الهندباء لأكثر من شهر ونصف حيث يمكن التوقف لمدة شهر ثم معاودة الاستعمال.

فوائد و أضرار زيت الهندباء





يستخلص زيت الهندباء من من زهورها التي تنمو في رأس الحشائش.

الفوائد:

- يريح العضلات ويخفف التوتر وشد العضلات والإرهاق
- يرطب الجلد بشكل مضاعف ويعالج الجلد الجاف والمتشقق
- يمنح النشاط والقوة عن طريق إضافته لمياه الاستحمام
- يرمم ويعالج خلايا الجلد المتشققة
- يلطف التهاب البشرة
- يخفف آلام المفاصل
- يخفض حرارة الجسم
- يحد من التورمات والالتهابات الجلدية
- يحد من تورم الثدي أو الرقبة أو الظهر
- يخفف تورم الأرجل والأصابع والذي يصاحب مرض النقرص
- يطهر الجلد من الميكروبات والبكتيريا والفطريات
- يعالج التهابات الجلد وحب الشباب
- يخفف لسع الحشرات

- يلفف حروق الشمس المباشرة على الجلد.
- يخفف حدة الأمراض الجلدية كالأكزيما، والحكة، والفطريات، والسعف.
- يقاوم علامات تقدم السن السبع.
- يخفف التجاعيد الرقيقة حول العينين والفم.
- يرطب الشعر ويحفز نموه.
- يساعد على التخلص من قشرة الرأس.



أضراره:

- يعتبر زيت الهندباء آمن إذا استخدم خارجيا.
- لا ينصح به للحامل و المرضعة و الأطفال.

طريقة استخدام الهندباء



تفتيح البشرة: تفرم أوراق نبات الهندباء الطازجة مع ربع كوب من الماء. وينقع في كمية من زيت الخروع لمدة 14 يوم تقريبا. و بعد مرور المدة يتم تصفية الخليط من الزيت. تدهن به البشرة يوميا قبل النوم.



تنقية الجسم من السموم: تنقع 10 غ من أوراق الهندباء المجففة في كوب من الماء لمدة ساعة. و ينقع 5 غ من مسحوق جذور الهندباء في كوب من الماء لمدة ساعة. بعد مرور الوقت تغلي المكونات على النار لمدة 10 دقائق. يصفى و يشرب كوب بعد كل وجبة.

علاج الكبد: تغلي ملعقة صغيرة من مطحون الهندباء في كوب من الماء مدة 10 دقائق. يصفى و يشرب قبل وجبة الإفطار و قبل وجبة العشاء.



إنقاص الوزن و حرق الدهون: تغلي ملعقة كبيرة من مطحون جذور الهندباء في كوب من الماء لمدة 10 دقائق. يصفى و يشرب كوب كل صباح على الريق و كوب قبل النوم.



سلطة الهندباء:

يسلق كيلو من أوراق الهندباء المفرومه في كمية من الماء لمدة 5 دقائق.
بعد ذلك تصفي و تعصر بشكل جيد.
تقلي شرائح 3 حبات من البصل في نصف كأس من زيت الزيتون حتى
تذبل. تضاف أوراق الهندباء و 3 فصوص من الثوم المهروسه و حزمه من
أوراق البقدونس المفرومه. تتبل برشه من الملح و نصف كوب من عصير
الليمون. يتابع الطهي على نار هادئة لمدة 15 دقيقة. تقدم ساخنة مع
الوجبات.

شاي الهندباء:



يغلي كوبين من نبات الهندباء (الزهور والساق والأوراق والجذور) في 4 أكواب من الماء. يغطي الوعاء لمدة 10 دقائق. يبعد عن النار و يترك طوال الليل.

يصفى و يشرب كوب دافئ بعد كل وجبة.

شاي الهندباء المجففة:



تحمص ملعقتان صغيرتان من جذر الهندباء المجفف في مقلاة على نار هادئة حتى يصبح لونها ذهبي. يضاف كوبين من الماء و ملعقة صغيرة من مطحون الزنجبيل و عود القرفة لمدة 10 دقائق. يصفى و يشرب كوب محلى بالعسل مرتين في اليوم.

