

إكليل الجبل

جزء الخامس

د. إيمان بشير أبوكبدة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يسعدني تقديم جزء الخامس من كتابي أسرار التداوي بالأعشاب و الذي يتضمن معلومات عن عشبة إكليل و طرق العلاج بها. في هذا الكتاب يقدم وصفات علاجية بإكليل الجبل 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



3- 4 ص
5- 6 ص
8- 10 ص
11- 12 ص
13- 15 ص
16- 20 ص

أسماء إكليل الجبل
وصف إكليل الجبل
فوائد إكليل الجبل
أضرار إكليل الجبل
فوائد و أضرار زيت إكليل الجبل
وصفات إكليل الجبل



أسماء إكليل الجبل





الاسم العلمي: Rosmarinus officinalis

الروزماري
عشبة البوصلة
زهرة مريم
الخوران
إكليل الملك
العنغقان
غصن البان
اليازير
الكركما
شاهي العرب

Rosemary

حصى البان
إكليل النفساء
الآنثوس
ندى البحر
حشيشة العرب
العنوص
النفل
النبات القطبي
الآزير
الحندقوق

Rosmarino

وصف إكليل الجبل



نبات عشبي دائم الخضرة، و هو صغير الحجم من فصيلة الشفويات عائلة النعناع. إكليل الجبل عشبة معمرة تعيش لأكثر من سنتين. ويصل ارتفاعها من متر إلى مترين. أوراقها متقابلة سميكة ورفيعة متطاولة وليس لها أعناق. سطحها الأعلى أخضر غامق وبراق ومنقط بنقط صفراء ذهبية أو بيضاء فضية، بينما سطحها الأسفل



مكسو بشعيرات بيضاء دقيقة.

تظهر الأزهار في إبط الأوراق وهي ذات ألوان بيضاء، زهرية، بنفسجية أو زرقاء. الثمار عبارة عن أربع جويئات بنية. وتتميز أوراق إكليل الجبل بطعم لاذع ومر قليلا و رائحتها تشبه رائحة الكافور. هو نبات النحل حيث يجذب النحل، لأنها تتمتع بحبوب اللقاح الخاصة بالروزماري.



المواد الفعالة: تحتوى على زيت طيار (الكامفين، والكافور، والسينيول). أحماض العفص - الروزمارينيك - التنيك - فلافونيات - الحديد - الكالسيوم - فيتامين ب6 و فيتامينات أ، هـ، سى - الألياف ومواد صابونية و مضادات الأكسده.

الموطن الأصلي: البحر الأبيض المتوسط وفي غرب وجنوب غرب شبه الجزيرة العربية، كما أنه ينمو في كثير من بلدان العالم، وتصلح زراعة إكليل الجبل في مكان مفتوح حديقة أو داخل المنزل في البلكونة أو عند أي شرفة.



الجزء الطبي في النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.



فوائد إكليل الجبل





- علاج نزلات البرد
- علاج الربو
- يعمل على تعزيز مناعة الجسم
- مضاد للسرطانات
- مضاد للإكتئاب
- يساعد على تحسين المزاج
- تقوية الذاكرة وتحسين التركيز
- تحسين عملية الهضم
- إبطاء وتيرة شيخوخة وتلف خلايا الدماغ
- تسكين الألم
- تقوية الدورة الدموية
- تخفيف التهاب المفاصل
- الحماية ضد الضمور البقعي
- يساعد على نمو الشعر
- يمنع تساقط الشعر
- يكتف الشعر
- علاج الافرازات المهبلية
- علاج التعب والخمول
- علاج ضعف الأعصاب
- يفيد في علاج اضطرابات القلب
- طارد للرياح
- علاج السعال



- مدر للبول
- مدر للطمث
- مبيد للطفيليات
- علاج مشاكل اللثة والتهاباتها
- علاج إحتقان الحلق
- يمنع عدوى البكتيريا العنقودية
- يساعد على توازن الهرمونات
- توسيع الشعب الهوائية
- تنظف كلا من الحنجرة والرئتين
- يقلل من الإمساك
- يساعد في طرد الغازات
- يقلل من حالات تليف الكبد
- معالجة فروة الرأس من القشرة وأي فطريات أخرى موجودة بها
- يساعد على منح الشعر مظهر لامع
- يؤخر شيب الشعر وظهور الشعر الأبيض
- يغمق لون الشعر الأسود
- تقليل التجاعيد وعلامات التقدم في السن
- تبييض البشرة وتفتيحها
- يساعد على إضفاء النعومة والطراوة إلى البشرة
- يساعد على التخلص من الشوائب الموجودة بالبشرة
- علاج حب الشباب و البثور
- علاج موضعي للجروح
- يساعد على إنقاص الوزن و حرق الدهون
- علاج تكيس المبايض



أضرار إكليل الجبل





الإكثار من تناول إكليل الجبل قد يسبب:

- القيء
- التشنجات
- ارتفاع ضغط الدم
- الغيبوبة
- الإجهاض
- نزيف الرحم
- تهيج الجلد والرغبة في حكته، خاصة إذا كان الشخص يعاني من أحد أنواع الحساسية
- الأرق
- التهاب الأمعاء
- تليف الكلى
- انخفاض عدد الحيوانات المنوية عند الرجال

تحذير:

- قد يتداخل إكليل الجبل مع بعض الأدوية ويقلل من فعاليتها، ومنها:
- الأدوية المضادة للجلطات، مثل الوارفارين والأسبرين.
 - مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين والتي تستخدم لعلاج الضغط المرتفع.
 - مدرات البول.
 - أدوية الليثيوم المستخدمة في علاج الهوس الاكتئابي.
- * يمنع تناول عن الحامل و المرضعة و الأطفال دون عشرة من عمرهم.



فوائد و أضرار زيت إكليل الجبل





الفوائد:

- تقوية الجهاز المناعي
- تخفيف التورم والألم في العضلات
- تحسين عملية الهضم
- يخفف من العضلات وآلام المفاصل
- تحسين الدورة الدموية
- علاج الصداع
- يخفف من السعال والبرد والانفلونزا
- يعمل كعامل مضاد للجراثيم قوي ومضاد للإلتهابات
- علاج أعراض الحساسية التنفسية والتهاب الجيوب الأنفية
- يخفف تشنجات العضلات
- يقلل الإجهاد
- يساعد على مكافحة السرطان
- يساعد على إزالة الروائح الكريهة
- يمنع الأمراض المنقولة جنسيا
- يساعد على منع التهاب اللثة، وتراكم البلاك
- إزالة سموم الكبد وتعزيز وظيفة المرارة
- يساعد على تحسين التركيز و يقوي الذاكرة
- يساعد على تقليل التوتر العصبي والتعب
- مضاد للإكتئاب
- يقلل حب الشباب ويحارب علامات الشيخوخة
- يحارب أضرار أشعة الشمس
- علاج الثعلبة





- علاج التقصف والتساقط الشعر
- علاج الصلع
- طارد للبعوض والحشرات
- تكثيف الحواجب و الرموش
- تعزيز صحة البروستاتا
- تخفيف ألم العضلات وآلام المفاصل
- التخلص من البلغم

الأضرار:

- يخفف زيت إكليل الجبل قبل الاستخدام مع زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت جوجوبا أو زيت اللوز الحلو حتى لا يسبب التهاب للجلد.
- يمنع مريض الصرع من استخدام الزيت.
- يمنع مريض ضغط الدم المرتفع من استخدام الزيت.
- لا تقوم بتناوله عن طريق الفم لأنه قد يسبب التقيؤ والتشنجات.
- يمنع عن مصابين بحساسية من الأسبرين.
- يعمل على زيادة خطر النزيف والكدمات في الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النزيف.
- يمنع عن الحوامل والمرضعات.



طريقة الاستخدام:

- يستخدم الزيت عن طريق الاستنشاق بأضافة قطرات منه إلى الماء المغلي.
- يستخدم الزيت بتدليك و مساج المنطقة المصابة.
- * يمكن تناول زيت إكليل الجبل المصنوع طبيعيا و ليس الذي يباع في محلات العطارين.

وصفات إكليل الجبل



طرق استخدام إكليل الجبل



يستخدم في الطهي: فغالبا يستخدم إكليل الجبل كتوابل تضاف إلى العديد من الأطعمة كالحساء، واللحوم، و الأسماك، وغيرها من الأطعمة المشهورة في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط.

شاي إكليل الجبل: تغلي ملعقة كبيرة من إكليل الجبل في كوب و نصف من الماء مدة 10 دقائق. يصفى و يشرب كوب من مرة إلى مرتين حسب الرغبة.

علاج السعال و التهاب الحلق و نزلات البرد: تغلي ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف مع ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف في كأس من الماء مدة 5 دقائق. يصفى. يشرب كوب محلى بالعسل 3 مرات في اليوم.

إنقاص الوزن: تغلي ملعقة صغيرة من إكليل الجبل مع ملعقة صغيرة من الميرمية و ملعقة صغيرة من البابونج في كوب من الماء مدة 10 دقائق. يصفى و يشرب كوب كل صباح على الريق لمدة شهر على الأقل.

علاج تكيس المبايض: تغلي ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المجفف في كوب من الماء مدة 5 دقائق. يصفى في وعاء و من ثم يضاف إليه حفنة من الزبيب. يترك منقوع مدة ساعتين. يخلط بعد ذلك في الخلاط. تؤخذ منه ملعقة صغيرة كل صباح على الريق و ملعقة صغيرة قبل النوم.



منع تساقط الشعر: تغلي حفنة أوراق إكليل الجبل مع 4 أكواب من زيت اللوز الحلو في وعاء فوق حمام بخاري على نار هادئة لمدة ساعتين. يترك في مكان دافئ و مظلم مدة أسبوعين. بعد ذلك يصفى و يدهن به فروة الرأس و يترك مدة ساعة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.



الإضطرابات العصبية لدى مدمني الكحوليات: تنقع ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف في كوب من الماء المغلي مدة 10 دقائق. يصفى و يشرب كوب 3 مرات ولمدة ثلاثة أسابيع.

تعب وضعف الأعصاب: شرب كوب من تناول شاي بعد الوجبات أو قبل النوم.

علاج الأم المفاصل: تغلي 100 جرام من مسحوق إكليل الجبل في لتر من الماء مدة 10 دقائق مع تغطية الوعاء. يصفى و يضاف مائه إلى حوض الإستحمام و يجلس فيه المريض مدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في اليوم.



علاج التهاب المبهل: تغلي ملعقة كبيرة من إكليل الجبل مع ملعقة كبيرة من البابونج و ملعقة كبيرة من البردقوش و ملعقة كبيرة من البقدونس في كمية من الماء مدة 10 دقائق. يصفى و يستخدم كغسول مبهلي 3 مرات يوميا. (للمتزوجات فقط).



علاج حب الشباب: تغلي ملعقتان كبيرتان من أوراق إكليل الجبل في كوبين من الماء مدة 10 دقائق. يصفى و يضاف إليه 3 ملاعق كبيرة من خل التفاح. تمسح به البشرة 3 مرات في اليوم.

