



النباتات الطبيّة
والعصريّة

المحتويات

| | |
|--|----|
| مقدمة | ٢ |
| تصنيف النباتات العطرية والطبية | ٤ |
| مراحل ومواعيد جمع الأجزاء النباتية للنباتات الطبية والعطرية | ٥ |
| عملية تجفيف النباتات العطرية | ٦ |
| اعداد النباتات الطبية والعطرية للاستعمال | ٨ |
| فوائد بعض أهمّ النباتات العطرية والطبية | ١٣ |

مقدمة

تعتبر النباتات الطبية والعطرية من المحاصيل غير التقليدية، استخدمها الإنسان على مر العصور في أغراض شتى فتارةً يستخدمها كتوابل عند طهي الأطعمة ، وأخرى كدواء ، وفي العصور الوسطى والحديثة ظهر مدى أهمية النباتات الطبية والعطرية في علاج الكثير من الأمراض التي تصيب الإنسان كما تدخل في كثير من الصناعات الغذائية كمواد حافظة ، ومكسبات طعم وفاتحة شهية ، إضافة إلى الجديد منها يتم استهلاكه على هيئة مشروبات منشطة مثل القهوة والشاي.

1. مفهوم النباتات الطبية والعطرية

النباتات الطبية

هي التي تحتوي على مادة أو مواد طبية قادرة على علاج مرض معين أو تقليلًا للإصابة به أو التي تحتوي على المواد الأولية المستخدمة في تحضير المواد الطبية.

النباتات العطرية

هي التي تحتوي في بعض اجزائها (خلاياها) على زيوت طيارة تستخدم في تحضير العطور والمستحضرات التجميلية. كما يوجد نباتات تحتوي على زيوت عطرية وتستخدم في علاج بعض الأمراض وتسمى هذه النباتات الطبية والعطرية.

معلومات ونصائح عن طريقة استعمال النباتات الطبية

- شراء الأعشاب من مصدر معروف وموثوق خاصة إذا كانت جافة
- بعض الأعشاب لها آثار سلبية خطيرة (تحتوي على مواد ضارة للإنسان): يجب عدم استعمال النباتات إلا بعد التأكد من سلامتها، عدم أخذ جرعات كبيرة، واستشارة طبيب
- تنقع الأقسام المفيدة بالماء المغلي (الأوراق، الزهرة، الجذور، أو العيدان وتشرب كالشاي
- تجفف الأقسام المفيدة للإستعمال خارج موسم الزرع (الشتاء)

٢. الأخطاء الشائعة في استخدام النباتات الطبية في العلاج

يجب الانتباه عند استخدام النباتات الطبية لعدم الوقوع بالأخطاء التالية:

- ١ اغلي الاوراق والازهار بدلا من نقعها بالماء المغلي في وعاء مغلق مما يؤدي الى خسارة الفوائد الطبية من النباتة.
- ٢ تناول الوصفات العشبية من قبل الحوامل والمرضعات قد يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم أو الاسهال وأحيانا الاجهاض
- ٣ شرب الشاي العشبي بشكل دائم وليس كدواء بدون قيود، قد يسبب أعراض جانبية مثل شرب الزنجبيل مع القرقة طول فصل الشتاء أو شرب المريمية والنعنع مع الشاي لان هذه الاعشاب تحتوي على مواد فعالة ممكن أن تؤثر سلبا على صحة الانسان اذا تناولها بكثرة.
- ٤ اعطاء شاي عشبي للأطفال قد يؤدي الى الاستفراغ أو النوم مدة طويلة.
- ٥ أخذ جرعات عشوائية وعدم معرفة الجزء الفعّال من العشبة
- ٦ تناقل الوصفات من شخص الى آخر دون تشخيص طبيب أو أخصائي طب أعشاب
- ٧ استخدام وصفات من الانترنت دون الرجوع الى طبيب
- ٨ معالجة السمنة المفرطة بالسمنكة بدل الحمية الغذائية
- ٩ تناول العسل من قبل مرضى السكري على أنه لا يؤثر



تصنيف النباتات العطرية والطبية

تصنف النباتات الطبية والعطرية إلى مجموعات ذات خصائص مشتركة أو مميزات أو مواصفات متشابهة :

التصنيف المورفولوجي:

حيث تصنف النباتات الطبية والعطرية بحسب الجزء المستخدم والذي يحتوي على المادة الفعالة

| | |
|--|--|
| الريحان، النعنع ، الصبار، الشاي، الحناء | نباتات تستعمل أوراقها |
| البابونج ، الورد، الياسمين، الفل، اللافندر | نباتات تستعمل نوراتها أو أزهارها |
| حبة البركة، الكاكاو، البن، الخروع، الكراوية، الشومر، الينسون، الكمون | نباتات تستعمل بذورها |
| القرفة، الكينا | نباتات يستعمل قلفها أو الطبقة الخارجية (الساق) |
| الزنجبيل، درنات السحلب | نباتات تستعمل أجزائها الأرضية |

التصنيف التجاري:

حسب وجهة استعمال هذه النباتات

| | |
|--|---|
| هي النباتات التي تتداول تجارياً بقصد استخدامها في مجال تصنيع الأدوية ومنها: النعناع ، البردقوس، البابونج | نباتات طبية |
| هي النباتات التي تستخدم لأغراض غذائية ومنها: حبة البركة ، جوز الطيب، الكمون، الزعتر | نباتات التوابل والبهارات ومكسبات الطعم والنكهة الطبيعية |
| هي التي منها نستخرج الزيوت العطرية لاستخدامها في صناعة الروائح ومستحضرات التجميل مثل: الياسمين، الورد، الريحان | نباتات عطرية |
| هي النباتات التي تستخدم في صورتها الطبيعية أو مستخلصاتها في مقاومة ومكافحة الحشرات مثل: الزعتر، اللافندر | نباتات مقاومة للحشرات |
| مثل : الشاي، البن، الكاكاو، الكولا، السحلب | نباتات تستخدم في صنع المشروبات |

مراحل ومواعيد جمع الأجزاء النباتية للنباتات الطبية والعطرية



تعتبر مرحلة النمو عاملاً هاماً للحصول على أعلى كمية من المادة الفعالة في النبتة وكذلك تأثيرها على مواصفات وجودة المادة الفعالة الناتجة ، وهذا يتوقف على أماكن تواجد المادة الفعالة في الأجزاء المختلفة للنبات، فمثلاً :

١. الأوراق

إذا كانت الأوراق هي الجزء النباتي الذي تتركز فيه المادة الفعالة فإن الوقت المناسب لجمع الأوراق بصفة عامة هو خلال الفترة من بداية التزهير وحتى تمام التزهير وقبل عقد الثمار. أما الوقت المناسب للحصاد هو وقت الظهيرة وبعد الظهيرة بعد تطاير الندى ، ويمنع حصادها في وقت الغيوم والأمطار.

٢. النورات و الأزهار

في هذه الحالة، إما أن يتم الجمع عند اكتمال تفتح الأزهار دون تأخير (البابونج، اللافندر) ، أو يتم جمع الأزهار وهي نصف متفتحة (الورد ، الياسمين). ويتم جمع النورات أو الأزهار عند بداية شروق الشمس ، ما عدا (الياسمين ، الورد ، البنفسج) حيث يتم جمعهم قبل طلوع الشمس للمحافظة على كمية الزيت حيث أن الزيت يتطاير من الأزهار والنورات بعد طلوع الشمس وارتفاع درجة الحرارة.

٣. الثمار والبذور

يتم حصاد النباتات بعد اكتمال تكوين البذور وصلابتها داخل الثمار وقبل أن تتشقق وتفتتح الثمار وتفترط البذور ، على أن تكون معظم النباتات قد بدأت في الجفاف فيتم حصادها في الصباح الباكر وقبل طلوع الشمس وقبل تطاير الندى للمحافظة على عدم انتشار البذور أثناء الحصاد أو القلع ، وقد يتم جمع الثمار التي وصلت إلى مرحلة النضج على فترات متتالية.

٤. الأجزاء الأرضية (الجذور والريزومات)

في حالة وجود المادة الفعالة في الجذور والريزومات فإن هذه الأعضاء تمكث في التربة لعدة سنوات حتى يمكن جمعها بصورة اقتصادية. بشكل عام، يتم جمعها عقب ذبول واصفرار المجموع الخضري لضمان الحصول على أكبر قدر من محتواها من المواد الفعالة.

٥. القلف

في حالة المحاصيل الطبية أو العطرية حيث تتركز المادة الفعالة في القلف فإنه يتم الجمع والحصاد في فصل الربيع وبداية الصيف وعند بدء سريان العصارة حتى يسهل فصل القلف عن الخشب في هذا الوقت من السنة . ومن أمثلة النباتات الطبية والعطرية التي تزرع من أجل الحصول على القلف : (القرفة ، الكينا، الصفصاف) .

عملية تجفيف النباتات العطرية



قبل عملية التجفيف، يجب إزالة جميع المواد والشوائب والملوثات غير المرغوب بها، أو أي أشياء غريبة أخرى (نباتات أخرى، رمال، أحجار...).

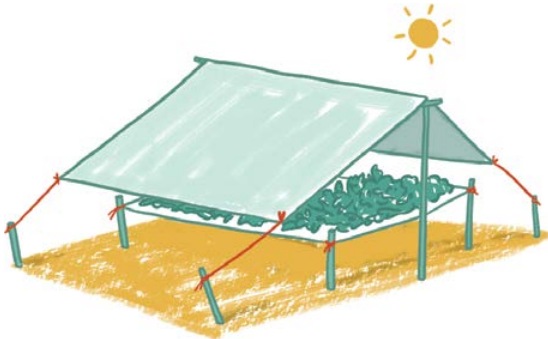
تتم عملية التجفيف للأهداف التالية:

- خفض المحتوى المائي في الأجزاء النباتية عقب حصادها وذلك بغرض حفظها أو تخزينها مدة طويلة دون أن تتأثر.
- منع النشاط الميكروبي داخل الأنسجة النباتية أثناء عملية التخزين كنمو الفطريات والعفن.
- يساعد التجفيف على سهولة طحن أو جرش النبات مما يزيد النسبة المئوية للمادة الفعالة وبالتالي يسهل استخلاصها.

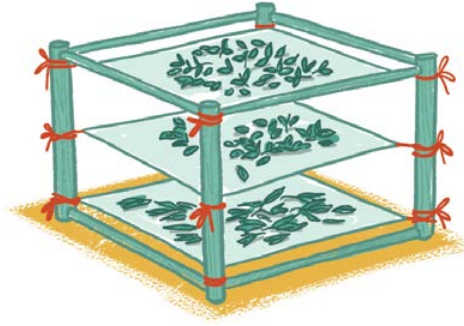
طريقة التجفيف:

يوجد عدة طرق وتقنيات يمكن استخدامها للتجفيف من طرق طبيعية بدائية إلى استعمال مكينات تجفيف، ولكن يجب الانتباه أن لا نعرض النباتات لأشعة الشمس المباشرة عند التجفيف لأنها تفقد كمية كبيرة من المواد الفعالة الموجودة في النبتة. خلال هذه الطريقة، يتم التجفيف باستخدام تدفق الهواء في الظل.

في الصور أدناه، نرى أمثلة مختلفة يمكن اتباعها للتجفيف بالظل.



- 1 تغطية أسقف المناشر بأسقف من الخشب أو الزنك أو البلاستيك أو القماش (السيران) مرفوعة على دعائم من الخشب أو الحديد أو من جذوع الأشجار لغرض حمايتها من الامطار والأتربة وضوء الشمس المباشر.



٢
تبناء مناشر عامودية من أجل اتاحة الدوران السليم للهواء وتجنب تكديس المواد النباتية في طبقات سميكة.



٣
جمع النباتات بباقات وتعليقها على خيط في غرفة دافئة ومنتجدة الهواء بحيث تكون سيقان النبات للأعلى والأوراق للأسفل، سوف تجف الأعشاب بعد فترة تتراوح من ٢-٣ أسابيع حسب درجة الحرارة والرطوبة في الغرفة.

ملاحظة:

من المفيد جدا ان تخزن النباتات بعد تجفيفها في الثلاجة على درجة حرارة متدنية ٢- درجة مئوية لمدة حوالي اسبوع ثم نزعها من الثلاجة وتخزينها، يساعد ذلك على قتل كل الحشرات وبيوضها التي قد يحتمل وجودها بين النباتات.



اعداد النباتات الطبية والعطرية للاستعمال



تستعمل المستحضرات النباتية الطبية بعدة أشكال داخلياً وخارجياً. وقبل تحضير أيّ منها يجب تقطيع الأعشاب الطازجة أو المجففة، أو هرسها أو طحنها (ينطبق ذلك على الجذور واللحاء).

يفضل استعمال النباتات وهي مجففة ولكن في حال استعمالها وهي طازجة، يجب أن تكون الكمية في الوصفة ثلاث إلى خمس أضعاف أكثر من الاعشاب المجففة.

تختلف طرق تحضير الأعشاب الطبية حسب الجزء المستخدم من النبتة وغاية العلاج:

١. محلول النقع بالماء الباردة

توضع الاعشاب والنباتات الطبية في كمية من الماء البارد لمدة خمس إلى سبع ساعات. ثم يصفى الماء، وهذه الطريقة تناسب النباتات الصلبة كالجذور (جذر عرق السوس أو شلش الريياص)

٢. محلول النقع بالماء الساخنة

تستعمل هذه الطريقة لاستخلاص المادة الفعالة، بواسطة النقع بالماء الساخن. وهي طريقة سريعة وشائعة لإعداد «شاي» أو محلول عشبي (تماماً كإعداد الشاي العادي) وتطبق بشكل رئيسي على أجزاء النبتة الطرية والناعمة (الأوراق والأزهار).

طريقة التحضير

- توضع الاعشاب والنباتات الطبية في وعاء غير معدني مثلاً زكوة مصنوعة من ستانلس ستيل أو فخار وتضاف اليه الماء بدرجة الغليان.
- يغطى الاناء مدة من خمسة الى خمس عشر دقائق ويصفى بعدها المحلول بواسطة مصفاة (غير معدنية) أو قطعة قماش.
- يحفظ ما تبقى من المحلول حالاً في البراد في وعاء مغطى للإستعمال في نفس اليوم بعد تسخينه قليلاً في وعاء غير معدني.
- أما المقادير فهي ٢-٥ غرامات من الاعشاب المجففة (ملقعة صغيرة) إلى كوب ماء (١٥٠ غرام) أو ٢٥-٣٠ غرام من الاعشاب المجففة (٢ ملاعق كبيرة) إلى ١ لتر من الماء (أو ١٠٠ غرام من النبات الطازج لـ ١ لتر ماء).

٢. المستخرج بالفلي

تستعمل هذه الطريقة لإستخراج المواد الفعالة من عشبة بواسطة الغلي في الماء. تستعمل هذه الطريقة بشكل رئيسي على الأجزاء القاسية للنبته (الخشب، اللحاء، الفروع، الجذور، الثمار القاسية وبعض البذور) حيث أن «المحلول» بالنقع بالماء الباردة او الساخنة لا يحتوي على الكمية الكافية من المادة الفعالة. يجب إستعمال المستخلص بهذه الطريقة داخلياً بانتباه وبكميات محدودة.

طريقة التحضير

- يسكب الماء البارد فوق الأعشاب المجففة والمقطعة في وعاء غير معدني،
- يوضع الوعاء على نار خفيفة حتى الغليان، ويترك يغلي على مهل لمدة ١٥-٢٠ دقيقة (وقد تحتاج الأجزاء الخشبية إلى أكثر من ذلك (حوالي ساعة تقريباً) وتزداد الماء خلالها حسب الحاجة للتعويض عن التبخر)
- يصفى المحلول وهو ساخن، ويضاف إليه الماء لكي يبلغ الكمية المطلوبة.
- تكون النسب عادة ١-٣ ملاعق صغيرة من الأعشاب المجففة لكل كوب ماء، أو ٣٠ غرام من الأعشاب المجففة لكل لتر ماء.
- يجب إستعمال المحلول في أقرب وقت ممكن ودائماً خلال يوم واحد.

٤. الشراب الطبّي

يحضر هذا الشراب بإضافة سكر على المحلول بالماء. يستعمل كمضاد للسعال للصغار والكبار لمدة محدودة.

المقادير

- ٣٠ غ من العشب المجفف
- ٥٠٠ غ من الماء
- ٥٠٠ غ من السكر

طريقة التحضير

- يحضر المحلول اما بطريقة النقع أو الغلي حسب الجزء المستعمل من النبات.
- بعض تصفية المحلول، يوضع من جديد على نار خفيفة ونبداً اضافة السكر تدريجياً ونحرك المزيج الى ان تتأكد أن السكر تحلل كليا.
- تترك المزيج على النار الى أن يصبح متماسكاً ثم نسكبه في أوعية زجاجية داكنة.
- يحفظ الشراب في البراد لمدة ٦ أشهر

٥. صبغة النباتات الطبية

تعد المسحة بنقع أعشاب جافة أو طازجة في الكحول أو في خليط من الماء والكحول لمدة طويلة. يمكن إستعمال عشبه واحدة أو خليط من الأعشاب. الكحول فعال جداً في امتصاص واستخلاص المادة الفعالة من النباتات، والمحلول يكون أكثر فاعلية ويدوم لمدة أطول من النقع بالماء.

وتكون النسبة عادة واحد إلى خمسة: أي ملعقة من العشب إلى خمس ملاعق من سائل يحتوي على ستين بالمائة من الكحول. لإعداد مثلاً كمية صغيرة نستعمل خمس غرام من العشب إلى ٢٥ ملليتر من الكحول.

طريقة التحضير

- يوضع العشب في وعاء زجاجي فيه كمية من الكحول وله غطاء محكم لمدة اسبوع الى ثلاث أسابيع حسب نوع العشب المستعمل.
- يحفظ الوعاء مع السائل والعشب في مكان مظلم، غير معرض للحرارة وناشف مع تحريكه أو هزه أحياناً.
- يصفى محتويات الزجاجية بقطعة من الشاش أو قماش وتعصر جيداً لاستخراج السائل كله منها .
- تحفظ الصبغات لمدة بضعة سنوات
- توصف المسحات للإستعمال الداخلي: بالنقاط، أو بجزء من ملعقة صغيرة في اليوم، أو غالباً للإستعمال الخارجي للغرغرة أو لفرك اللثة.

٦. الخل العشبي

يعد الخل العشبي بنقع العشب المجفف في خلّ التفاح أو العنب. الخلّ فعال في امتصاص واستخلاص المادة الفعالة من النباتات أكثر من الماء ولكن أقل من الكحول.

وتكون النسبة عادة واحد إلى خمسة مثلاً ل٢٠ل غرام من النبات المجفف، يضاف اليه ١٠٠ ميليلتر من الخلّ.

طريقة التحضير

- يوضع العشب في وعاء زجاجي فيه كمية من الخلّ وله غطاء محكم لمدة اسبوع الى ثلاث أسابيع حسب نوع العشب المستعمل.
- يحفظ الوعاء مع السائل والعشب في مكان مظلم، غير معرض للحرارة وناشف مع تحريكه أو هزه أحياناً.
- يصفى محتويات الزجاجية بقطعة من الشاش أو قماش وتعصر جيداً لاستخراج السائل كله منها .
- يمكن حفظ الخلّ العشبي لمدة سنة
- يمكن استعمال الخلّ العشبي داخلياً: بالنقاط، أو بجزء من ملعقة صغيرة في اليوم، أو للإستعمال الخارجي للغرغرة أو لفرك اللثة.

٧. الزيوت العشبية

لإعداد هذه الزيوت نستعمل العشب وزيت نباتي مثل زيت اللوز أو زيت الزيتون.

طريقة التحضير

- ننقع مثلاً ٢٠ غرام من العشب المجفف في ١٠٠ غرام من الزيت لعدة أسابيع في مكان دافئ جاف ومشمس، ثم نصفي المزيج.
- يحفظ هذا المزيج في أوعية زجاجية داكنة لمدة لا تتخطى ٦ أشهر
- تستعمل هذه الزيوت خارجياً على البشرة والشعر.

٨. مسحوق النباتات الطبية

يعتبر تحويل بعض الأعشاب المجففة إلى مساحيق الوسيلة الأفضل لإستعمالها طبيياً. تقطع الأعشاب أو تهرس بشكل دقيق ثم تطحن حسب الطلب من النعومة وتستعمل المساحيق إما بمفردها أو مع مزيج آخر، داخلياً وخارجياً.

٩. الكمادات

مستحضرات رطبة، طرية (عجينية) وساخنة لمواد طبية أو عشبية توضع بين طبقتين من الشاش أو القماش الرقيق، وتوضع على الجلد. وتزال عندما تبرد، ويمكن إعادة تسخينها وإستعمالها من جديد.

١٠. لزقات

يعتبر تحويل بعض الأعشاب المجففة إلى مساحيق الوسيلة الأفضل لإستعمالها طبيياً. تقطع الأعشاب أو تهرس بشكل دقيق ثم تطحن حسب الطلب من النعومة وتستعمل المساحيق إما بمفردها أو مع مزيج آخر، داخلياً وخارجياً.

١١. الإستنشاق البخاري

توضع المحاليل النباتية في وعاء مليء بالماء الساخن، ويغطى الرأس والوعاء معاً بشكل جيد حتى يتم استنشاق بخار الماء.

يفيد البخار المتصاعد من الاوراق والازهار في معالجة آلام الاذن والزكام وامراض الحلق واللوزتين وبيحة الصوت من التهاب الحنجرة.

١٢. الحمام العشبي

هذه الطريقة تستوجب تغطيس كامل الجسم أو تغطيس أحد الأطراف في مياه أضيف إليها مواد نباتية مختلفة. يستعمل عادة محلول النقع بالمياه الساخنة أو محلول المستخرج بالغلي مضافاً إليها ملعقة كبيرة من الملح البحري.



فوائد بعض أهمّ النباتات العطرية والطبية

١. اكليل الجبل

الجزء المستعمل: جميع أجزاء النبات الهوائية

- الجهاز التنفسي: لمداواة السعال
- مضاد للإلتهابات
- يساعد في تهدئة الأعصاب: يشرب كالشاي مرتين في اليوم
- للحفاظ على الطعام: يمنع الأكسدة، يحافظ على اللحم من التلف
- لتعطير الأطعمة
- الإستعمال الخارجي: تستعمله النساء ضد التجاعيد، يوضع في الصابون للرائحة، نمو الشعر



٢. الخزامى أو اللافندر

الجزء المستعمل: جميع أجزاء النبات الهوائية

- اللافندر اسمه مشتق من الفعل اللاتيني (يغسل)، كان الرومان واليونان دائماً يضيفونه إلى صابون الاستحمام وماء الاستحمام أيضاً
- شاي الخزامى الساخن يمكن أن يستخدم على هيئة كمادات لعلاج احتقان الصدر
- شرب شاي الخزامى يساعد على النوم
- يستخدم في المنتجات العطرية (الصابون) وأوراقه تطرد الحشرات
- لطرد العت من أماكن تخزين الثياب والأقمشة
- ينصح بعدم دهن زيت الخزامى المركز لأكثر من مرة واحدة في اليوم لإحتمال تسببه للحساسية



٢. النعنع



الجزء المستعمل: جميع أجزاء النبات الهوائية

- الجهاز الهضمي: يساعد في تهدئة تقلصات الأمعاء، مبيد للجراثيم بفعل وجود مادة المنترول،
- الجهاز العصبي: مهدئ للأعصاب والتعب
- لعلاج الزكام والبرد وذلك باستنشاق الأبخرة المتصاعدة من الغليان
- مسكن للألم وخافض للحرارة ومضاد للالتهابات
- لعلاج وجع الأسنان: ينصح بالتمخض به بعد أن يبرد. يقي الأسنان من التسوس وخاصة إذا مضغ وهو اخضر.
- الأستعمال الخارجي: دهان موضعي يكون لديه القدرة على تقليل الألم للمنطقة المصابة.
- طارد للغازات: في حال الإنتفاخ والمغص

٤. الزعتر أو الزوباع ذات الورقة العريضة



الجزء المستعمل: جميع أجزاء النبات الهوائية

- الجهاز التنفسي: لمداواة السعال (خلطه مع العسل يفيد)
- فاتح للشهية: يساعد على الهضم، يطرد الفطريات من المعدة، يحتوي على مادة الثيمول التي تعمل على قتل الميكروبات وتطرد الطفيليات
- لعلاج اللثة ووجع الأسنان: ينصح بالتمخض به بعد أن يبرد. يقي الأسنان من التسوس وخاصة إذا مضغ وهو اخضر.
- الإستعمال الخارجي: تنظيف وتطهير الجروح، منشط ممتاز لجلد الرأس، يمنع ويوقف تساقط الشعر، ويكثفه وينشط نموه، صابون.

٥. الورد الجوري



الجزء المستعمل: الزهرة أكثر إستعمالا (ماء الورد)

- طبر الزهرة: يحتوي على 7٠٪ من الفيتامين س (يؤخذ على شكل زهورات)
- لعلاج الزكام والبرد مسكن للألم وخافض للحرارة ومضاد للالتهابات
- يساعد في تضميض الجروح وإلتهاب البشرة (ماء الورد)
- لتهدئة الجهاز العصبي: يزيل التعب
- مضاد للبكتيريا يمنع الإسهال

٦. البابونج

الجزء المستعمل: الزهر

- مهدئ ويساعد للنوم
- يخفف من وجع الحنجرة
- يعالج اضطراب الجهاز الهضمي
- يخفف وجع البطن عند النساء
- يعالج تقرحات الجلدية
- يخفيف التورم حول العيون
- يعالج الشحاذ بالعين



٧. السعتر أو الزعتر الشائع

الجزء المستعمل: الزهر

- ينشط
- مطهر للجرح
- غني بالمعادن مثل الحديد والفيتامين س
- غني بالمواد المضادة للاكسدة



٨. المريمية (معروف أيضاً بالقصعين أو العيزقان)

الجزء المستعمل: الورق

- يخفف وجع البطن
- يخفف النفخة
- يعالج الزكام
- يخفف من ألم الحنجرة
- يعالج التهاب اللثة
- يساعد في ازالة التقرحات من الفم



٨. الحبق (معروف أيضاً بالريحان)

الجزء المستعمل: الورق

- يساعد الهضم
- غني بالمواد المضادة للاكسدة
- حماية من تسوس الأسنان



١٠. المليسة أو الترنجان

الجزء المستعمل: الجزء الاعلى المزهر والخضري (الأوراق)

- مهدئ ويساعد للنوم
- يخفف من آلام البطن



١١. اللوزة الليمونية

الجزء المستعمل: الجزء الاعلى المزهر والخضري (الأوراق)

- يساعد على الهضم
- مخفف للألام في الجهاز الهضمي والبطن



١٢. القزّيص

الجزء المستعمل: الاوراق أو الشتلة باكملها

- منشط
- يخفف آلام التهاب المفاصل والروماتيزم (بطريقة الكمادات أو اللزقات)
- يعالج تساقط الشعر



١٣. شجرة الغار

الجزء المستعمل: الاوراق

- مهدئ
- غني بالمواد المضادة للاكسدة
- يساعد في تخفيف نسبة السكري في الدم والكوليسترول (مثلا عند مضغ الورق)



١٤. الينسون

الجزء المستعمل: البذور

- مهدئ ويساعد على النوم
- يهدئ الاضطرابات المعوية مثل الاسهال والاستفراغ

