

بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

حصى البان

إعداد وتقديم : د. سماء الجعبري

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليغرام على أكاديمية : FG-Group Academy-Turkey

- حصى البان :

إكليل الجبل أو حصى البان ، عشبة خشبية دائمة الخضرة تنتمي إلى عائلة شفوية ، لها أوراق إبرية وأزهارها بيضاء ، زهرية ، بنفسجية أو زرقاء ، أصلها من منطقة حوض البحر المتوسط .
يرجع أصل اسمها " روز- ماري " إلى الكلمتين اللاتينيين : " روز " التي تعني " الندى " ،
و " مارينوس " والتي تعني " البحر " .
والبعض يسميها " أنتوس " مشتقة من كلمة إغريقية تعني " الزهرة " .
تحتوي هذه النبتة على نظام جذور ليفي .
إكليل الجبل ، شجيرة عطرية خشبية معمرة ، أوراقها تشبه الصنوبر .
إن الأوراق تستعمل كنكهة في الأطعمة مثل الحمل المشوي والدجاج والديك الرومي .
تنمو في المناطق الدافئة لذلك كانت منطقة البحر الأبيض المتوسط وآسيا هي موطنها الأصلي .
والبعض يسميها " أنتوس " مشتقة من كلمة إغريقية تعني " الزهرة " .
تحتوي هذه النبتة على نظام جذور ليفي .
إكليل الجبل ، شجيرة عطرية خشبية معمرة ، أوراقها تشبه الصنوبر .
إن الأوراق تستعمل كنكهة في الأطعمة مثل الحمل المشوي والدجاج والديك الرومي .
تنمو في المناطق الدافئة لذلك كانت منطقة البحر الأبيض المتوسط وآسيا هي موطنها الأصلي .



تزهّر عادة نبتة إكليل الجبل في فصل الصيف والربيع وفي المناخ المعتدل وقد تزهّر في المناخ الدافئ أزهارها متعددة الألوان منها الأبيض والوردي والبنفسجي والأزرق الغامق . ولكنها تستطيع أن تزهّر خارج مواسم إزهارها الطبيعية إذا كان الجو دافئاً . تزهّر النبتة في الأول من ديسمبر ومنتصف فبراير ، وهذا ما يسمى بالإزهار المتأخر .

- الكيمياء النباتية والطب الشعبي :

يحتوي إكليل الجبل على العديد من المواد الكيميائية النباتية مثل الكافور وحمض الروزمارنيك وحمض الكافريك واليوروسوليك والبيوتولونيك . وعدد من مضادات الأكسدة مثل حمض الكارنوسيك والكارنوسول . في الطب الشعبي الهندي يستخدم مستخلص وزيت إكليل الجبل من الأزهار والأوراق لعلاج الكثير من الاضطرابات .



- كانت نبتة إكليل الجبل في العصور الوسطى رمزاً لسحر الحب :

حيث كان استخدامها مرتبطاً بمراسم الزفاف .

كانت العروس تضع تاجاً من إكليل الجبل على رأسها ويضع العريس وكل رجل من رجال الحفل غصناً من إكليل الجبل على صدورهم .

كما وارتبط استخدامها في أوروبا وأستراليا بإحياء ذكرى الحروب والجنازات لما اعتقدوه من خصائص النبتة في تحسين الذاكرة .

حيث كان المشيعون يرمونها في المقابل كرمز لذكرى الميّت .

وكانت أيضاً رمزاً للمعجزة في الشفاء ، فقد أعد المجر للملكة إليزابيث بلسماً خارجياً من إكليل الجبل المخلوط بالنبيبذ لتجديد حيوية الأطراف المشلولة ولعلاج النقرس .

كان القدماء أيضاً يستخدمون أوراق إكليل الجبل المهروسة لتغليف اللحوم للمحافظة عليها من الفساد لما تحتويه من مركبات فعالة مضادة للأكسدة .

كما وأنها تضيف على اللحوم رائحة منعشة ونكهة رائعة . وقد استمر استخدام أوراق إكليل الجبل لهذا الغرض إلى يومنا هذا كما وتستخدم الأوراق في صنع الشاي .

وقد قام الأطباء الصينيون في القدم بخلط إكليل الجبل مع الزنجبيل لعلاج الصداع وعسر الهضم والأرق والملاريا .

- أما في الوقت الحالي فإن إكليل الجبل يستخدم في :

1. مكافحة مرض الزهايمر وتحسين الذاكرة .
- حيث يحتوي إكليل الجبل على مواد فعالة مضادة للأكسدة مثل حمض الروزماريك وعلى بعض المركبات الأخرى التي تمنع تكسر المادة الكيميائية الدماغية التي يسبب تكسرها إحداث مرض الزهايمر .
- كما أن له شأناً كبيراً في طب الأعشاب الأوروبي في تحسين القدرة على التركيز والذاكرة عبر تنشيط الدورة الدموية .
2. يفيد إكليل الجبل الشعر بدرجة ملحوظة .
- فهو يزيد تماسكه ويمنع سقوطه ويساعده على النمو عبر زيادة تدفق الدم إلى الرأس .
3. يستخدم أيضاً عند التعب وضعف الأعصاب .
- حيث يوصى بأخذ ملعقة من إكليل الجبل يتم إعدادها كما يُعد الشاي وتؤخذ 3 مرات يومياً ، تشرب بعد الوجبات وقبل النوم مباشرة .
- ومن فوائده كذلك أنه :

 - طارد للرياح .
 - مقاوم للسعال والربو .
 - يستخدم كعلاج مساعد لحالات الاكتئاب الخفيف .
 - مدر للبول ومدر للطمث .
 - مبيد للطفيليات .
 - يستخدم زيت إكليل الجبل في صناعة العطور و البخور وفي صناعة الشامبو ومنتجات التنظيف .
 - أثبتت بعض الدراسات الحديثة أن نبات إكليل الجبل يمنع تكون الأورام وتطورها لذا ينصح بشربه من آن لآخر كما ينصح بوضعه كتوابل في الطعام .
 - يستخدم إكليل الجبل كمادة حافظة حيث يحتوي على مواد مضادة للأكسدة وكان يستعمل كحافظ للحوم من التعفن حيث يضاف إليها لمنع التأكسد والتلف .

• يمكن استخدام إكليل الجبل كتوابل رائعة للطعام ، حيث يوضع كمية من العشببة ضمن التوابل التي توضع في الطعام فهي تحسن النكهة وتضيف إلى الأكل الفائدة .

- أضرار حصى البان :

على السيدات لا يؤثر حصى البان على السيدات بشكل مختلف عن الرجال إلا في حالتين وهما :

- الحمل :

يعتبر حصى البان من الأعشاب الغير آمنة خلال فترة الحمل ، وذلك لكونه يحفز الرحم على الحيض وبالتالي فإنّ خلال فترة الحمل يمكن أن يتسبب بالإجهاض في الأشهر الأولى .

كما يمكن أن يؤدي إلى ولادة مبكرة في الأشهر الأخيرة هذا في حال تناوله عن طريق الفم ، أما بالنسبة لاستخدام زيت حصى البان على البشرة فلا يوجد معلومات كفاية حول الموضوع ولكن يفضل عدم استخدامه لتجنب إي مضاعفات .

- الرضاعة :

في الواقع لا يوجد معلومات كافية حول تأثير حصى البان على الطفل الرضيع في حال تناول الأم له ، ولكن يفضل الابتعاد عنه وذلك لكونه غير موصى به للأشخاص ما دون سن البلوغ .