

الراوند» أفضل الأعشاب لحل مشاكل الجهاز الهضمي«





تعد عشبة الراوند من النباتات المفيدة للصحة العامة عموماً ولصحة الجهاز الهضمي بصفة خاصة، فهي من أفضل الأعشاب التي تساعد على تعزيز وتحسين وعلاج مشاكل وأمراض الجهاز الهضمي. تصنف هذه العشبة على أنها من النبات المعمر، من فصيلة البطباطيات، وجذوره سميكة وأوراقه عريضة وكبيرة الحجم وخشنة ومسننة من الأطراف، وساقه طويلة ومتينة ولها ملمس شمعي، وعادة ما تكون باللون الأحمر، ويصل طولها في بعض الأحيان إلى مترين. تنتهي السيقان بالأزهار البيضاء والحمراء أو الصفراء أو البنفسجية، وتنقسم إلى عدة أنواع منها الراوند الصيني والهندي والروسي والبرازيلي، كما يوجد منها نوع يزرع من أجل الزينة والآخر طبي للأغراض الصحية والعلاجية. يرجح أن يكون موطن الراوند الأصلي هو منغوليا والبعض يقول إن الصين هي موطنه، وعن طريقها انتشر إلى الدول الأخرى، وهو أعشاب دائمة الخضرة وينمو في الجو المعتدل، ويتكاثر بواسطة الدرنات الموجودة أسفل التربة، والتي يعتمد عليها في الحصول على الغذاء للنمو.

ونتناول في هذا الموضوع الفوائد الغذائية لعشبة الراوند، وكذلك المميزات الصحية والعلاجية والأمراض التي تدخل في علاجها، إضافة إلى الجوانب الجمالية التي تساهم هذه العشبة في إضافتها للجسم، مع بيان بعض الأضرار والمحاذير التي توضع في الاعتبار عند استخدام الراوند.

القيمة الغذائية

تعتبر الراوند من الأعشاب الطبية المفيدة للغاية، والتي تستخدم في الأغراض الطبية، لأنها مصدر غني ببعض المعادن الضرورية للجسم، حيث تحتوي على كميات كبيرة من المغنيسيوم والمنجنيز والبوتاسيوم والكالسيوم واكزلات الكالسيوم.

وتحتوي الراوند أيضاً على الفيتامينات الأساسية مثل فيتامين «سي» و«ك» و«ب1»، ومركبات الفلافونيدات وأحماض الفينولين، والبيتا كاروتين واللوتين والمركبات العضوية والفيتامينات المعقدة. وتستعمل بعض الدول سيقان الراوند في الطهي، وتضاف إلى أنواع من الحلويات لتعطيتها مذاقاً خاصاً ولذيذاً، كما

يمكن تناولها بأشكال وإضافات متعددة، وتدخل في الكثير من الوصفات المنزلية.

القلب والهضم

ثبت أن عشبة الراوند لها قدرة على تقليل فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، فهي تعمل على تخفيض معدل الكوليسترول السيئ داخل الدم، كما تمنع حدوث تراكم الدهون على جدار الأوعية الدموية، وهو ما يسبب تصلب الشرايين وبداية مشاكل القلب.

ويستخدم شاي الراوند المصنوع من مغلي سيقان الراوند لعلاج أمراض الجهاز الهضمي، مثل النزيف وقرحة المعدة، كما أن مسحوق الراوند يقضي على التهابات المعدة والأمعاء، وقرحة الاثني عشر ويقتل الديدان ويعالج الدوسنتاريا، ومضاد للبكتيريا الضارة.

ويقوي الراوند القولون ومضاد لمشكلة مغص المعدة، فهو قادر على طرد الغازات التي تؤذي الجهاز الهضمي، والتي تتكون وتتراكم باستمرار وتحدث اضطرابات في قنوات الهضم، ويعالج المشاكل المزمنة للجهاز الهضمي عموماً. يمكن استعمال الراوند كنوع من الدهان لإيقاف نزيف البواسير، ويساعد أيضاً على تنشيط نزول دم الحيض، وهو من الأعشاب الآمنة في تناول.

يفضل تناول مضمضة الراوند كعلاج لقرح الفم، فهو يحتوي على 5 مواد تمثل مسكنات قوية للألم، ولذلك يستخدمه البعض في علاج ألم ونخر الأسنان والتهاب اللثة الشديد، وكمطهر في نفس الوقت للفم من البكتيريا الضارة، ويزيل الروائح الكريهة التي يعاني منها الكثير.

سرطان الجلد والرئة

تحارب عشبة الراوند أمراض السرطان بشكل جيد، فهي قادرة على مقاومة سرطان الجلد والرئة، والسبب قدرتها على حماية الجسم من تأثيرات الجذور الحرة، بالإضافة إلى وجود مواد مضادة للسرطان، ومنها مادة رهيبيين وإمودين، اللتين تمثلان علاجاً فعالاً لسرطان الجلد.

وتصبح هذه المواد فعالة بدرجة كبيرة في حالة تناول 55 مليجراماً من هذه المواد لكل كيلو جرام من وزن الجسم، حيث تصل نسب الشفاء من سرطان الجلد إلى 77% وهي نسبة كبيرة للتخلص من هذا المرض. وتستخدم جذور الراوند في العادة للعلاج والحصول على الفوائد الصحية، ولكن الصين تعتمد أيضاً على تناول عصير سيقان الراوند، من أجل علاج بعض أنواع من السرطانات، ويتم تناول كوب من هذا العصير مرتين يومياً للحصول على نتيجة جيدة.

ويصنع شاي الراوند من السيقان بواسطة غلي أعواد من سيقان الراوند في لتر من الماء، ويترك الإناء على النار لفترة تصل إلى 60 دقيقة، ثم يصفى ويتناوله المصاب 3 مرات على مدار اليوم، بمعدل نصف كوب وذلك لعلاج بعض المشاكل المستعصية.

التهابات البنكرياس والمرارة

كشفت دراسة جديدة أن عشبة الراوند قادرة على علاج مشكلة التهابات البنكرياس الحادة وكذلك حالات التهاب المرارة الشديد، وذلك بعد التجربة التي تمت على عدد من المرضى المتطوعين، والذين خضعوا للعلاج بهذه العشبة، ووصلت نسب الشفاء في نهاية التجربة إلى درجة الشفاء الكامل.

تناول المرضى حوالي 5 ملاعق من مغلي الراوند بمعدل 6 مرات على مدار اليوم، حتى تحقق الشفاء التام، بالإضافة إلى التخفيف من حدة المضاعفات المصاحبة للمرض، ومنها حالة اليرقان وآلام البطن وارتفاع درجة الحرارة. ويتم عمل هذا العلاج عن طريق إضافة 3 ملاعق كبيرة من جذور الراوند الجاف والمطحون إلى عدد 5 أكواب من الماء، ويغلى هذا الخليط لمدة 45 دقيقة، وبعدها يتم تصفيته من الشوائب وتناوله على جرعات قدرها 5 ملاعق لـ 6 مرات يوميا.

الإمساك والإسهال

يتميز الراوند بقدرته على علاج الإمساك والإسهال أيضا، وهي خاصية لا تتوفر في أي عشب أو علاج آخر، كما يعالج حالات الإمساك المزمنة، فهو يتسم بخصائصه المليئة والقابضة معا، فعند تناوله بجرعات كبيرة يعالج الإمساك وتحدث حالة الإسهال، وفي حالة استعماله بكمية صغيرة يحدث العكس. ولذلك يحذر الأطباء من استعمال الراوند، لأنه ملين قوي، ولا بد من استشارة الطبيب في تناوله، وغالبا ما تكون فترة استخدامه لا تزيد عن 15 يوما، وبعدها يتم التوقف لمدة قبل أن يعود الشخص لتناول هذه العشبة مرة أخرى. تعمل الراوند على تحسين وتعزيز وظائف وصحة الكبد، بالإضافة إلى أنها تقي من حالة تليف وتشمع الكبد، كما أنها تساعد على إنتاج خلايا الدم الحمراء فتمنع الإصابة بفقر الدم، وتعالج الحروق والدمامل. كما تفيد الراوند في علاج الصداع والشقيقة، وكذلك علاج الربو والحمى المالطية، وتزيد من قوة وكثافة العظام وتحسن من صحتها، وتمنع الإصابة بمشكلة الطنين والدوار. تستخدم الراوند في الحفاظ على القدرات العقلية، ومنها تقوية الذاكرة وتعزيز الأنشطة المعرفية، كما تحد من مشاكل الدماغ وتمنع أكسدة خلايا المخ، وتقي من الإصابة بمرض الزهايمر، كما تقاوم مشكلة إعتام عدسة العين وتزيد من قوة النظر.

البشرة والتخسيس

تعتبر الراوند من الأعشاب الصحية للبشرة، فهي تساعد على التخلص من أضرار الجذور الحرة على الجلد، وتقي من التجاعيد وعلامات التقدم في السن، وتستخدم الراوند في علاج مشاكل وأمراض الجلد ومنها الأكزيما والصدفية. ينصح باستعمال الراوند في عمليات التخسيس والريجيم، لأن هذه العشبة لها قدرة كبيرة على تسريع عملية التمثيل الغذائي، وزيادة حرق الدهون والتخلص من السعرات الحرارية الزائدة في الجسم، بالإضافة إلى أنها تنظم عملية الهضم وتلين وتسهل حركة الأمعاء، نتيجة وجود كمية كبيرة من الألياف الغذائية. ولذلك تستطيع عشبة الراوند مكافحة البدانة والتخلص من الوزن الزائد والدهون، وذلك باستخدام مسحوق جذور الراوند مع كمية متساوية من ثمار بلح الكابلي الهندي، ويتم وضع ملعقة صغيرة من هذا المزيج إلى كوب من الماء المغلي، ثم يتم تقلبيه جيدا. ويشرب هذا المزيج دون تصفية ويفضل تناوله عقب تناول طعام الإفطار وكذلك وجبة العشاء، ويستحسن تكرار هذه العملية لمدة 15 يوما من أجل الحصول على نتيجة ملحوظة في الوزن.

نزيف الجهاز الهضمي

أثبتت دراسة صينية حديثة، أن الراوند يفيد في علاج حالات قرح المعدة بصورة ممتازة، وتمت الدراسة على 950 متطوعاً ممن كانوا يعانون مشكلة نزيف المعدة الناجم عن إصابتهم بالقرح المزمنة.

قام الباحثون في هذه الدراسة بعلاج المتطوعين بعشبة الراوند، والتي كانت في صورة بودرة وحبوب وشراب، وكل مريض يتناول ما يقدر بحوالي ملعقة صغيرة من هذه العلاجات كل 8 ساعات أي بمعدل 3 مرات على مدار اليوم. كانت النتيجة المذهلة هي توقف نزيف الجهاز الهضمي تماماً بنسبة حوالي 98% من بين عدد المصابين بهذه المشكلة؛ وذلك بعد مرور 3 أيام كحد أقصى لهذا العلاج الجديد، وفي بعض الحالات تقل المدة إلى يومين فقط. وفسر الباحثون قدرة عشبة الراوند على معالجة هذا النزيف، بأن هذا العشب يحتوي على حمض التانيك، والذي له خصائص قابضة للأوعية الدموية، وهو ما يؤدي إلى توقف النزيف، إضافة إلى بعض الخصائص الأخرى مثل وجود مواد مضادة للالتهابات والمهدئات.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024