



الخزامى .. السلام السري القادم من فرنسا

وتتعدد فوائد زيت الخزامى العطرية، فهي مثلًا تساعد على مقاومة الحروق الصغيرة والشفاء السريع للجروح القطعية والتهابات الجلدية والكدمات ولدغات الحشرات. وعند استخدام زيت الخزامى العطري في صباح العطر، فإنه يشبع شعورًا بالسعادة ويخفف من الألم الصداع، وكذلك الصداع النصفي ويقلل من القلق والإجهاد، أما رش بضع قطرات من زيت الخزامى العطري على الوسادة تجعلك تنام بشكل أفضل.

نبته متعددة الفوائد

أما في ما يسمى بالطب التجانسي وهو نظام علاجي وشكل من أشكال الطب البديل، فإن نبتة الخزامى تحتل مكانة عظيمة، لما تمتاز به من قدرة على تهدئة الأعصاب وتقوية النفس. ويستخدم لخصائصه الطب التجانسي روائح الخزامى ضد الإجهاد والصداع النصفي واضطرابات النوم. وفي حالة الأرق والإجهاد، يُصح بأخذ ملعقة صغيرة من أزهار نبتة الخزامى الجافة ووضعها في ماء مغلي ثم تصفى وتشرب عند النوم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن الاعتماد على الخزامى لمحاربة التعب ووجع العضلات وتخفيف أعراض ضيق التنفس. ولاننسى دور شاي الخزامى المفيد عموماً في حالات مرضية عديدة، مثل انتفاخ البطن وآلام المعدة ومشاكل النوم. كما يمكن استعمال شاي نبتة الخزامى لتحفيز الشهية أيضاً، بالإضافة إلى تحضير العديد من الوجبات في المطبخ الفرنسي الشهير. نظراً لرائحتها الزكية والطيبة ومزاياها العلاجية، فإن نبتة الخزامى تستخدم أيضاً لتعطير وتلطيف الجو. وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن زيت الخزامى يملك قدرة كبيرة على قتل البكتيريا، وهو يستعمل أيضاً كمادة مطهرة ومسكنة للألم واضطرابات شد العضلات ويزيل المغص ويطرد الغازات من المعدة.



ويتم استخلاص زيت الخزامى العطري الشمين عن طريق التقطير البخار من سنابل ومولداً فيا أصبحت الآن تتنافس فرنسا في زراعة الخزامى واستخراج الزيت العطري منها. وتوجد في السوق أنواع كثير من زيوت الخزامى، ولكن أغليتها مغشوشة. ولكي لا تقع في فخ المحتالين، يجب الانتباه عند شراء زيت الخزامى الأصلي من بروفانس إلى ختم علامة AOC (Appellation d'origine contrôlée) الذي يخضع إلى معايير زراعة وجودة صارمة.

فرنسا منذ عصور خلت بزراعة الخزامى (اللافندر)، ولكن دولا أخرى مثل بلغاريا ومولداً فيا أصبحت الآن تتنافس فرنسا في زراعة الخزامى واستخراج الزيت العطري منها. وتوجد في السوق أنواع كثير من زيوت الخزامى، ولكن أغليتها مغشوشة. ولكي لا تقع في فخ المحتالين، يجب الانتباه عند شراء زيت الخزامى الأصلي من بروفانس إلى ختم علامة AOC (Appellation d'origine contrôlée) الذي يخضع إلى معايير زراعة وجودة صارمة.



يحتوي زيت الخزامى من خصائص مطهرة للجراثيم والفيروسات. والآن، تعتبر نبتة الخزامى واحدة من النباتات الرئيسية في برانحتها التي تجعل الروحية واضحة. وذكر موقع "دي فيلت" الإلكتروني أن فرنسا تشتهر بزراعة الخزامى على نطاق واسع من أجل استخراج زيت عطري يستخدمه صانعو الروائح منذ القرن الثالث عشر في إنتاج عطر الخزامى (اللافندر) المشهور. وذكر الموقع أيضاً أن صناع الروائح كانوا أقل عرضة للإصابة بالطاعون والكوليرا لما

المهتمين بالطب الشعبي، كهيلدغارد فون بينغن (١٠٩٨-١١٧٩) التي ذكرت محاسنها وأوصت باستخدامها لمحاربة القمل وأشادت برانحتها التي تجعل الروحية واضحة. وذكر موقع "دي فيلت" الإلكتروني أن فرنسا تشتهر بزراعة الخزامى على نطاق واسع من أجل استخراج زيت عطري يستخدمه صانعو الروائح منذ القرن الثالث عشر في إنتاج عطر الخزامى (اللافندر) المشهور. وذكر الموقع أيضاً أن صناع الروائح كانوا أقل عرضة للإصابة بالطاعون والكوليرا لما

زيت عطري

الموطن الأصلي لنبتة الخزامى هو جنوب فرنسا وغرب حوض البحر الأبيض المتوسط. كما توجد على نطاق واسع في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط. واشتهرت منطقة بروفانس بجنوب

لا تقتصر مهمة نبتة الخزامى، النبتة المتميزة برائحتها العطرية القوية وأزهارها البنفسجية الجميلة، على تلطيف الجو وتحسين الرائحة فقط، فهي تمتلك مزايا علاجية أيضاً ولديها تأثير كبير على الصحة الجسدية والعقلية.

تجتمع في نبتة الخزامى (اللافندر) جميع المواصفات الحسنة، فبالإضافة إلى رائحتها العطرة ولونها البنفسجي الجذاب، تهدئ الخزامى الأعصاب وتخفف من الألم الصداع كما تستعمل لتطهير الجو ومقاومة بعض الحشرات كحشرة العثة وقملة الثياب وتستخدم في الطبخ كذلك. جميع هذه المواصفات جعلتها تحوز على لقب النبتة الطبية لعام ٢٠٠٨، بحسب ما جاء في موقع "دي فيلت" الألماني الإلكتروني. ويربط عدد من الناس رائحة الخزامى تلقائياً برائحة أزلية، وربما يعود ذلك إلى رائحتها المتميزة الأصيلية والتي تبعث في النفوس السرور والارتياح. وهناك نوع آخر من الناس يربط رائحة الخزامى القوية برائحة دوليب الجذات، لكن العديد منهم يستعمل الخزامى كمعطر للفرش والثياب.

مهدنة للألم

عشبة مخلب الشيطان: تعمل منذ مئات السنين على تخفيف آلام العضلات والعظام "الجهاز الحركي للإنسان". ويوصى بها لعلاج مشاشة العظام وآلام الظهر نظراً لخصائصها الجيدة المضادة للالتهابات. أظهرت دراسة علمية عام ٢٠٠٦ أن جرعة يومية (من ٥٠ إلى ١٠٠ ميليغرام) من كبسولات هذه العشبة المتوفرة في الصيدليات هي وسيلة موثوقة لتخفيف الآلام.

باتت نبتة الخزامى من النباتات المشهورة في العصور الوسطى لما تمتعت به من جمالية وروائح طيبة، وذكر فوائدها عدد كبير من

القيلولة : ما زاد عن حده ينقلب لضرده!



وبالرغم من هذا كله إلا أن الثابت هو أن النوم لدقائق قليلة خلال اليوم له فوائد عديدة، ولتحقيق أقصى استفادة من القيلوللة، ينصح الخبراء وفقاً لموقع "غوفيمين" الألماني بأن تكون بين الواحدة والثانية ظهراً ولا تزيد عن ٢٠ دقيقة حتى لا يصاب الإنسان بالخمول. ومن الممكن أن ينعم الموظف أيضاً في مكان عمله بالقيلوللة، بأن يجلس على كرسيه ويضع رأسه على المكتب. أما بالنسبة للأشخاص الذين يجدون صعوبة في النوم في مرحلة النوم، فيمكنهم الاستعانة بالموسيقى الكلاسيكية. ويفضل التخلي عن تناول المنبهات قبل القيلوللة بأربع ساعات مع الحرص على إغلاق الهاتف المحمول، لتجنب الإزعاج المحتمل.

بنسبة ٥٩٪ من النساء اللاتي يمتن لفترات تقدر بين ٩ و١٨ ساعات في اليوم، وفقاً لمجلة "فوكوس" الألمانية. في الوقت نفسه رصدت دراسة حديثة بعض التأثيرات السلبية للقيلوللة على الأطفال، إذ أنها قد تؤدي لاضطراب النوم ليلاً لدى بعض الأطفال. وبشكل عام ينصح الأطباء بمتابعة أوقات نوم الطفل إذ أن حصول الطفل على نوم كاف مرتبط بالقدرة على التعلم، ورجحت الدراسة التي نشرتها صحيفة "فيلت" الألمانية، أن عدم اعتماد الطفل على نوم الظهيرة واعتياده على تأخير النوم لفترات الليل، هو إشارة على نمو مخه. تصانح لأفضل قيلوللة

بين القيلوللة لفترات طويلة ومنتظمة، وبين الوفاة المبكرة لاسيما بين النساء. وأظهرت دراسة شملت أكثر من ثمانية آلاف امرأة أمريكية وتابعت أسلوب حياتهن على مدار سبعة أعوام، أن خطورة الوفاة المبكرة بين النساء اللاتي كن يمتن خلال النهار بشكل منتظم، تزيد بنسبة ٤٤ بالمئة مقارنة بمن لم يقمن بالقيلوللة بشكل منتظم. وربط الباحثون بمركز California Pacific الطبي، الوفاة المبكرة بزيادة القيلوللة عن ثلاث ساعات أسبوعياً. وزادت نسبة المعاناة من مشكلات الدورة الدموية وأمراض القلب لدى النساء اللاتي زاد إجمالي ساعات نومهن في اليوم الواحد عن عشر ساعات،

وعلى مستوى الأداء الذهني، أظهرت دراسات عديدة تم خلالها رصد نشاط المخ، أن حالة الابتكار تزيد لدى الإنسان بسبب القيلوللة، كما أن القيلوللة تجدد الطاقة في الجسم وتزيد التركيز وبالتالي فهي مفيدة للموظفين أو الطلبة أثناء المذاكرة. وتساعد القيلوللة أيضاً في تقوية الذاكرة، لذا ينصح الخبراء بها خلال ساعات المذاكرة، إذ تتاح للمخ خلال القيلوللة فرصة التعامل بدهو مع المعلومات الجديدة التي تم تحصيلها. وتمتد فوائد القيلوللة إلى عضلات الجسم أيضاً إذ تؤدي إلى استرخاء العضلات، لاسيما المجهدة. ورغم كل هذه الفوائد، ربط باحثون أمريكيون

للقيلوللة فوائد ذهنية وجسدية عديدة فهي كفيلة بتجديد طاقة الجسم وينصح بها للطلبة إذ تزيد من القدرة على التركيز، لكن القيلوللة قد تأتي بنتائج عكسية، فكيف يمكن تحقيق أقصى استفادة ذهنية وجسمانية من القيلوللة؟ النوم لدقائق معدودة في منتصف النهار، لا يخلو من فوائد عديدة فالقيلوللة تساهم في تقليل الضغط العصبي وهو أمر يلاحظه الإنسان بعد دقائق القيلوللة مباشرة، إذ يزيد الشعور بالاسترخاء ويتحسن الحالة المزاجية. وتحمي القيلوللة بشكل غير مباشر من بعض الأمراض، إذ من المعروف أن الضغط العصبي يؤدي لأمراض القلب والدورة الدموية وارتفاع ضغط الدم.