

هل تعلم؟

- عدد النباتات المعروفة في العالم هو ٣٩٠,٩٠٠ نبتة
- عدد النباتات في لبنان هو ٤,٦٣٣ نبتة
- من بينها ٢,٨٦٣ زهرة
- تصنف النباتات الى أنواع وعائلات
- أغلب النباتات السامة طعمها مرّ
- استخدم في لبنان أكثر من ٣٠٠ نبتة طبية وعطرية معروفة

أنواع النباتات الطبية والعطرية مهددة بسبب ممارسات الحصاد غير المستدامة بالإضافة إلى مخاطر الحرائق وتغير المناخ

ما هو علم النباتات الشعبي (Ethnobotany)؟

هو علم دراسة علاقة الانسان بالنباتات والمعلومات والاستعمالات المتوارثة فيما يتعلق بالاستخدامات.

يتوسع حقل الدراسة في علم النباتات الشعبي ليشمل الفلسفات، المعتقدات، الأساطير، السحر، الديانات، الطلاسم والفنون والتقاليد الشعبية ويشمل أيضا البحث عن النباتات وتحديد مواضعها وتصنيفها (طبية، غذائية، تجميلية) وكذلك طرق قطفها واستعمالها وكل ذلك بالرجوع إلى الإثنيات الأصلية لتجميع كل المعلومات المذكورة سابقا.

كما أن علم النباتات الشعبي يعتبر مفترق الطرق بين علم الأحياء وعلم النباتات وعلم الزراعة وعلم الوراثة وعلم الأعراق.

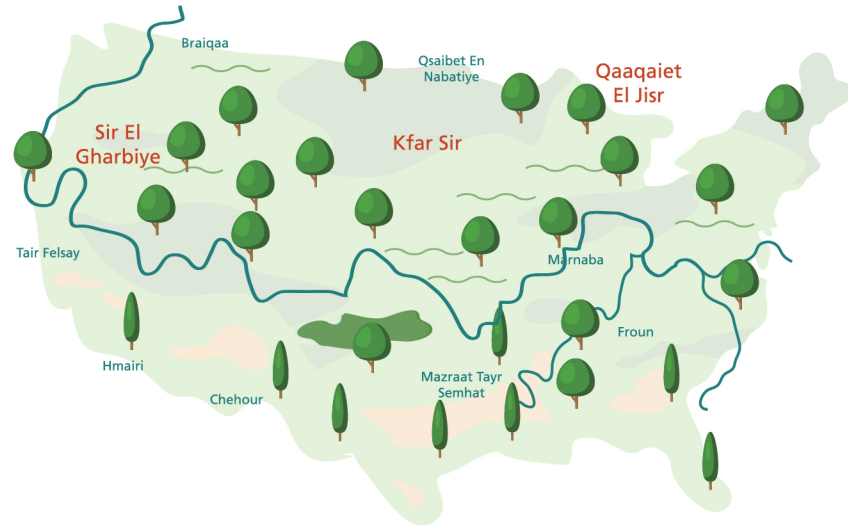
التنوع الحيوي في كفرصير والجوار

قرية كفرصير هي قرية لبنانية ضمن قضاء النبطية، على بعد ٧٨ كلم جنوب بيروت وترتفع القرية ٣٥٠ م عن سطح البحر.

يمر بالقرية نهر الليطاني، أحد أهم مصادر المياه في لبنان والذي ينبع ويصب ضمن الحدود اللبنانية ويمتد على مسافة تفوق ال ١٤٠ كلم.

تتميز بتنوعها البيئي والبيولوجي حيث يتواجد في كفرصير والقرى المجاورة عدد مهم من النباتات التي لها استخدامات متنوعة من قبل السكان المحليين: الغذاء، الزينة... إلا أن الإستخدام الطبي هو الأكثر شيوعا.

تُستخدم النباتات الطبيّة لأغراض علاجيّة، ولكن للآن لم يتم اختبار كافة هذه النباتات بشكل كامل لتأكد من مدى أمانها أو لمعرفة التفاعلات التي قد تحدث لها مع الأعشاب الأخرى، أو المكملات الغذائيّة، الأطعمة المختلفة. وقد تؤدي المنتجات المضافة إلى المستحضرات العشبيّة أيضًا إلى حدوث بعض تفاعلات.



RESMYLE

تم إنتاج هذا المنشور بمساعدة مالية من الاتحاد الأوروبي في إطار برنامج ENI CBC لحوض الأبيض المتوسط. محتويات هذه الوثيقة هي مسؤولية جمعية انماء القدرات في الريف ADR وحدها ولا يمكن بأي حال من الأحوال اعتباره يعكس موقف الاتحاد الأوروبي أو الهيكل الإداري للبرنامج.



للوصول الى
كفرصير



الطيّون

الاستخدام: امراض المعدة (قرحة المعدة) ويستخدم لعلاج الجروح
الاجزاء المستخدمة: الأوراق والأزهار
طريقة الاستخدام: للمعدة يتم غليها وشرب فنجان صغير يوميا
ولتضميد الجروح كمرهم أو لبخة
الوفرة: متوفرة
اماكن تواجدها: الغابة والاراضي الرعوية



بصلة الخنتة

الاستخدام: الصفيرة
الاجزاء المستخدمة: كامل النبتة
طريقة الاستخدام: عصر وتقطير
الوفرة: متوفرة
اماكن تواجدها: في الغابات والموائل المفتوحة



الزعرور

الاستخدام: يستخدم لعلاج امراض القلب والشرابين،
حارق للدهون
الاجزاء المستخدمة: كامل النبتة
طريقة الاستخدام: تستخدم عن طريق قطف الازهار وتجفيفها
وبعد التجفيف يتم غليها وشربها مباشرة، تستخدم لعشرين يوماً
صباحاً ومساءً.
الوفرة: متوفرة بشكل اقل
اماكن تواجدها: الاراضي الزراعية و الاراضي الرعوية



العشبة الذهبية

الاستخدام: تستخدم لآلام الكلى و لتطهير الجسم من السموم
وآلام المغص والعضلات وآلام المفاصل وتطهير الكلى،
للسعال مع البلغم.
الاجزاء المستخدمة: الاوراق
الوفرة: متوفرة بشكل أقل من السابق
طريقة الاستخدام: يتم غليها وشربها عند الحاجة
اماكن تواجدها: تتواجد في الغابات و الأراضي الرعوية



الشومر

الاستخدام: يقلل من الدهون في الجسم ويستخدم للسعال
الاجزاء المستخدمة: الاوراق و البذور
طريقة الاستخدام: يتم غليها وشربها
الوفرة: متوفرة
اماكن تواجدها: الاراضي الرعوية والاراضي الزراعية



الخبيزة:

الاستخدام: تستخدم لعلاج التهابات اللسان و المعدة
الاجزاء المستخدمة: النبتة كاملة
طريقة الاستخدام: يتم غليها وشربها أو المضمضة حسب الحاجة
الوفرة: متوفرة
اماكن تواجدها: تتواجد في الاراضي الرعوية و الزراعية و قرب
ضفاف النهر



الخشينة (الزيق)

الاستخدام: تستخدم للأكل و لآلام العضلات
الاجزاء المستخدمة: الأوراق
طريقة الاستخدام: تؤكل مطبوخة
الوفرة: متوفرة
اماكن تواجدها: توجد في الاراضي الرعوية و الاراضي الزراعية



البلان:

الاستخدام: أمراض المعدة واللسان والسكري
الاجزاء المستخدمة: البذور
طريقة الاستخدام: يتم غليها وشربها، ولمرض السكري يتم بلع
البذور صباحاً.
الوفرة: متوفرة
اماكن تواجدها: الأراضي الزراعية والأراضي الرعوية



القريص:

الاستخدام: متعدد الاستخدامات، غذائي يؤكل، وطبي يستعمل
لضعف الدم وتنظيف المعدة والكلية.
الاجزاء المستخدمة: كامل النبتة
طريقة الاستخدام: يتم غليها وشربها حسب الحاجة للأمراض
المذكورة
الوفرة: متوفرة
اماكن تواجدها: الاراضي الرعوية والاراضي الزراعية



العليق

الاستخدام: يستخدم للسعال و آلام اللّوز والظهر والغدد اللمفاوية
ولامراض القلب
الاجزاء المستخدمة: الاوراق و الازهار و الجذور
طريقة الاستخدام: للسعال يتم غليها، لأمراض العظام يتم طحنها
ووضعها في قطعة قماش بيضاء ووضعها على مكان الالم
(زيادتها قد تسبب حروق)، للزلايم يتم مضمضة ٣ ثانية
لمدة ٧ ايام من أجل الالتهابات.
الوفرة: متوفرة
اماكن تواجدها: توجد في الغابات و الأراضي الرعوية و قرب
ضفاف النهر