الطب البديل

التداوي بالأعشاب

المقدمة

يعتبر التداوى بالاعشاب من الظواهر العريقة فى شبة الجزيرة العربية منذ قديم الزمان، وكان الاطباء العرب القدماء يؤمنون بانه لا يوجد مرض لا يمكن علاجه بالنباتات، وقد تدرجت معرفة هذا النوع من التداوي من سلالة الى اخرى حتى كونت ما يسمى بالطب الشعبي فى العالم العربي. ولقد اشتهر العرب فى تطوير التداوي بالاعشاب خلال العصور الوسطى، وانتشرت أبحاث ومخطوطات مبنية على قواعد قوية إبان العصر الذهبي للطب الاسلامى، حيث انتشرت شهرة الاطباء العرب عبر العالم مع انتشار الاسلام، وبالاخص عن طريق الحجاج الذين يفدون الى مكة المكرمة والمدينة المنورة وتمتاز الاقطار العربية باتساع رقعتها واعتدال جوها، لذالك فهى تملك ثروة طبيعية واخرى اقتصادية هائلة من الاعشاب الطبية والعطرية، استخدمها قدماء المصريين والعرب من قديم الزمان، ويشهد على ذالك ما دونه المصريين فى برديأتهم، والعرب فى مذكراتهم وموسوعاتهم عن النباتات الطبية، وكذالك ما تحويه اسواق العطارين من الاعشاب والثمار والبذور التى يستخدمها العامه فى علاج امراضهم، وما يزال تجار العطارة يستخدمون موسوعة ابن سينا، وتذكرة داود ومؤلفات الرازى وابن البيطار، وغيرها من كتب العلماء العرب لعلاج المرضى.

وقد وردت الكثير من الاحاديث الشريفة عن الاعشاب ومثال على ذالك قول النبي صلى الله عليه وسلم (عليكم بأربع، فإن فيهن شفاء من كل داء الا السام (الموت)، السنا والسنوت والثفاء والحبة السوداء).

ويعتبر العرب اول من اسس مذاخر الادوية او الصيدليات فى بغداد، وهم اول من استخدم الكحول لاذابة المواد الغير قابلة للذوبان فى الماء، واول من استخدم السنمكه والكافور وجوز القبىء والقرنفل وحبة البركة فى التداوى، واول من اماطوا اللثام عن كثير من اسرار هذه الاعشاب الطبية، واصبحت حقائق فى العلوم والتكنولوجيا.

يقول صلى الله عليه وسلم " لكل داء دواء؛ فإذا أصيب دواء الداء برئ بإذن الله تعالى".

يقول الإمام الشافعي – رحمه الله تعالى ((إنما العلم علمان علم الدين وعلم الدنيا فالعلم الذي للدين هو الفقه والعلم الذي للدنيا هو الطب)) وفي رواية ثانية عنه قال ((لا أعلم بعد الحلال والحرام أنبل من الطب ، إلاَّ أنّ أهل الكتاب قد غلبونا عليه)) وفي رواية ثالثة عنه أنه كان يتلهف على ما ضيع المسلمون من الطب ويقول ((ضيعوا ثلث العلم ووكلوا إلى اليهود والنصارى))

خواص الأعشاب: مقتطفات من قانون ابن سيناء

الملطف هو الدواء الذي من شأنه أن يجعل قوام الخلط أرق بحرارة معتدلة مثل الزوفا والمحلل هو الدواء الذي من شأنه أن يفرق الخلط بتبخيره إياه وإخراجه عن موضعه الذي اشتبك فيه جزءاً بعد جزء حتى إنه بدوام فعله يفني ما يفني منه بقوة حرارته فمثل الجندبيدستر.

والجالي هو الدواء الذي من شأنه أن يحرّك الرطوبات اللزجة والجامدة عن فوهات المسام في مسطح العضو حتى يبعدها عنه مثل ماء العسل وكل دواء جالٍ فإنه بجلائه ويليّن الطبيعة وإن لم يكن فيه قوة إسهالية وكل مر جالٍ.

والمخشن هو الدواء الذي يجعل سطح العضو مختلف الأجزاء في الارتفاع والانخفاض إما لشدة تقبيضه مع كثافة جوهره على ما سلف وإما لشدّة حرافته مع لطافة جوهره فيقطع ويبطل الاستواء وإما لجلائه عن سطح خشن في الأصل أملس بالعرض فإذاه إذا جلا عن عضو متين القوام سطحه خشن مختلف وضع الأجزاء رطوبة لزجة سالت عليه وأحدثت سطحاً غريباً أملس خرجت الخشونة الأصلية وبرزت وهذا الدواء مثل أكاليل الملك وأكثر ظهور فعلها في التخشين إنما هو في العظام والغضاريف وأقله في الجلد.

والمفتّح هو الدواء الذي من شأنه أن يحرك المادة الواقعة في داخل تجويف المنافذ إلى خارج لتبقى المجاري مفتوحة وهذا أقوى من الجالي مثل فطراساليون وإنما يفعل هذا لأنه لطيف ومحلّل أو لأنه لطيف ومقطّع وستعلم معنى

المقطع بعد أو لأنه لطيف وغسّال وستعلم معنى الغسّال بعد وكل حريف مفتّح وكل مرّ لطيف مفتح وكل لطيف سيال مفتح إذا كان إلى الحرارة أو معتدلاً وكل لطيف حامض مفتح.

والمرخَي هو الدواء الذي من شأنه أن يجعل قوام الأعضاء الكثيفة المسام ألين بحرارته ورطوبته فيعرض من ذلك أن تصير المسام أوسع واندفاع ما فيها من الفضول أسهل مثل ضمّاد الشبث وبزر الكتان.

والمنضج هو الدواء الذي من شأنه أن يفيد الخلط نضجاً لأنه مسخّن باعتدال وفيه قوة قابضة تحبس الخلط إلى أن ينضج ولا يتحلّل بعنف فيفترق رطبه من يابسه وهو الاحتراق.

والهاضم هو الدواء الذي من شأنه أن يفيد الغذاء هضماً وقد عرفته فيما سلف.

وكاسر الرياح هو الدواء الذي من شأنه أن يجعل قوام الريح رقيقاً هوائياً بحرارته وتجفيفه فيستحيل وينتفض عما يحتقن فيه مثل بزر السذاب.

والمقطع هو الدواء الذي من شأنه أن ينفذ بلطافته فيما بين سطح العضو والخلط اللزج الذي التزق به فيبريه عنه ولذلك يحدث لأجزائه سطوحاً متباينة بالفعل بتقسيمه إياها فيسهل اندفاعها من الموضع المتشتث به مثل الخردل والسكنجبين والمقطّع بإزاء اللزج الملتزق كما أن المحلل بإزاء الغليظ والملطّف لإزاء المكثّف وبعد كل منها الذي قرن به في الذكر وليس من شرط المقطع أن يفعل في قوام الخلط شيئاً بل في اتصاله فربما فرقه أجزاء وكل واحد منها على مثل القوام الأوّل.

والجاذب هو الدواء الذي من شأنه أن يحرك الرطوبات إلى الموضع الذي يلاقيه وذلك للطافته وحرارته .

والدواء الشديد الجذب هو الذي يجنب من العمق نافع جداً لعرق النسا وأوجاع المفاصل الغائرة ضماداً بعد التنقية وبها ينزع الشوك والسلاء من محابسها.

واللاذع هو الدواء الذي له كيفية نفّاذة جداً لطيفة تحدث في الاتصال تفرّقاً كثير العدد متقارب الوضع صغيراً متغير المقدار فلا يحسّ كل واحد بانفراده وتحسّ الجملة كالموضع الواحد مثل ضماد الخردل بالخلّ أو الخلّ نفسه.

والمحمر هو الدواء الذي من شأنه أن يسخّن العضو الذي يلاقيه تسخيناً قوياً حتى يجذب قوى الدم إليه جذباً قوياً يبلغ ظاهره فيحمرّ وهذا الدواء مثل الخردل والتين والفودنج والقردمانا والأدوية المحمرة تفعل فعلاً مقارباً للكي.

والمحك هو الدواء الذي من شأنه - بجذبه وتسخينه - أن يجذب إلى المسام أخلاطاً لذاعة حاكّة ولا يبلغ أن يقرح وربما أعانه شوك زغبية صلاب الأجرام غير محسوسة كالكبيكج.

والمقرح هو الدواء الذي من شأنه أن يفني ويحلّل الرطوبات الواصلة بين أجزاء الجلد ويجذب المادة الرديئة إليه حتى يصير قرحة مثل البلاذر.

والمحرق هو الدواء الذي من شأنه أن يحلل لطيف الأخلاط وتبقى رماديتها مثل الفربيون.

والأكال هو الدواء الذي يبلغ من تحليله وتقريحه أن ينقص من جوهر الدم مثل الزنجار.

والمفتت هو الدواء الذي إذا صادف خلطاً متحجراً صغر أجزاءه ورضه مثل مفتّت الحصاة من حجر اليهودي وغيره.

والمعفن هو الدواء الذي من شأنه أن يفسد مزاج العضو أو مزاج الروح الصائر إلى العضو ومزاج رطوبته بالتحليل حتى لا يصد أن يكون جزءاً لذلك العضو ولا يبلغ أن يحرقه أو يأكله ويحفل رطوبته بل يبقى فيه رطوبة فاسدة يعمل فيها غير الحرارة الغريزية فيعفن وهذا مثل الزرنيج والثافسيا وغيره.

والكاوي هو الدواء الذي يأكل اللحم ويحرق الجلد إحراقاً مجففاً ويصلبه ويجعله كالحممة فيصير جوهر ذلك الجلد سدا لمجرى خلط سائل لو قام في وجهه ويسمى خشكريشة ويستعمل في حبس الدم من الشرايين ونحوها مثل الزاج والقلقطار.

والقاشر هو الدواء الذي من شأنه لفرط جلائه أن يجلو أجزاء الجلد الفاسدة مثل القسط والمبرٌد معروف.

والمقوي هو الدواء الذي من شأنه أن يعدل قوام العضو ومزاجه حتى يمتنع من قبول الفضول المنصبة إليه والآفات إما لخاصية فيه مثل الطين المختوم والترياق وإما لاعتدال مزاجه فيبرد ما هو أسخن ويسخن ما هو أبرد على ما يراه " جالينوس " في دهن الورد.

والرادع هو مضاد الجاذب وهو الدواء الذي من شأنه لبرده أن يحدث في العضو برداً فيكثفه به ويضيق مسامه ويكسر حرارته الجاذبة ويجمد السائل إليه أو يخثره فيمنعه عن السيلان إلى العضو ويمنع العضو عن قبوله مثل عنب الثعلب في الأورام.

والمغلظ هو مضاد الملطف وهو الدواء الذي من شأنه أن يصير قوام الرطوبة اغلظ إما بإجماده وإما بإخثاره وإما لمخالطته.

والمفحج هو مضاد الهاضم والمنضج وهو الدواء الذي من شأنه أن يبطل لبرده فعل الحار الغريزي والغريب أيضاً في الغذاء والخلط حتى يبقى غير منهضم ولا نضيج.

والمخدر هو الدواء البارد الذي يبلغ من تبريده للعضو إلى أن يحيل جوهر الروح الحاملة إليه قوة الحركة والحس بارداً في مزاجه غليظاً في جوهره فلا تستعمله القوى النفسانية ويحيل مزاج العضو كذلك فلا يقبل تأثير القوى النفسانية مثل الأفيون والبنج.

والمنفخ هو الدواء الذي في جوهره رطوبة غريبة غليظة إذا فعل فيها الحار الغريزي لم يتحلل بسرعة بل استحال ريحاً مثل اللوبيا وجميع ما فيه نفخ فهو مصدع ضار للعين ولكن من الأدوية والأغذية ما يحيل الهضم الأول رطوبته إلى الريح فيكون نفخه في المعدة وانحلال نفخه فيها وفي الأمعاء ومنه ما تكون الرطوبة الفضلية التي فيه - وهي مادة النفخ - لا تنفعل في المعدة شيئاً إلى أن ترد العروق أو لا تنفعل بكليتها في المعدة بل بعضها ويبقى منها ما إنما ينفعل في العروق ومنها ما ينفعل بكليته في المعدة ويستحيل ريحاً ولكن لا يتحلل برمته في المعدة بل ينفذ إلى العروق وريحيته باقية فيها وبالجملة كل دواء فيه رطوبة فضلية غريبة عما يخالطه فمعه نفخ مثل الزنجبيل ومثل بزر الجرجير وكل دواء له نفخ في العروق فإنه مُنْعِظ.

والغسال هو كل دواء من شأنه أن يجلو لا بقوة فاعلة فيه بل بقوة منفعلة تعينها الحركة أعني بالقوة المنفعلة الرطوبة وأعني بالحركة السيلان فإن السائل اللطيف إذا جرى على فوهات العروق ألان برطوبته الفضول وأزالها بسيلانه مثل ماء الشعير والماء القراح وغير ذلك.

والموسخ للقروح هو الدواء الرطب الذي يخالط رطوبات القروح فيصيرها أكثر ويمنع التجفيف والإدمال.

والمزلق هو الدواء الذي يبل سطح جسم ملاق لمجرى محتبس فيه حتى يبرئه عنه ويصير أجزاءه أقبل للسيلان للينها المستفاد منه بمخالطته ثم يتحرك عن موضعها بثقلها الطبيعي أو بالقوة الدافعة كالإجاص في إسهاله.

والمملس هو الدواء اللزج الذي من شأنه أن ينبسط على سطح عضو جشن انبساطاً أملس السطح فيصير ظاهر ذلك الجسم به أملس مستور الخشونة أو تسيل إليه رطوبة تنبسط هذا الانبساط.

والمجفف هو الدواء الذي يفني الرطوبات بتحليله ولطفه.

والقابض هو الدواء الذي يحدث في العضو فرط حركة أجزاء إلى الاجتماع لتتكاثف في موضعها وتنسد المجاري.

والعاصر هو الدواء الذي يبلغ من تقبيضه وجمعه الأجزاء إلى أن تضطر الرطوبات الرقيقة المقيمة في خللها إلى الإنضغاط والإنفصال.

والمسدد هو الدواء اليابس الذي يحتبس لكثافته ويبوسته أو لتغريته في المنافذ فيحدث فيها السدد.

والمغري هو الدواء اليابس الذي فيه رطوبة يسيرة لزجة يلتصق بها على الفوهات فيسدها فيحبس السائل فكل لزج سيال ملزق - إذا فعل فيه النار - صار مغرياً ساداً حابساً.

والمدمل هو الدواء الذي يجفف ويكثف الرطوبة الواقعة بين سطحي الجراحة المتجاورين حتى يصير إلى التغرية واللزوجة فيلصق أحدهما بالآخر مثل دم الأخوين والصبر.

والمنبت للحم هو الدواء الذي من شأنه أن يحيل الدم الوارد على الجراحة لحماً لتعديله مزاجه وعقده إياه بالتجفيف.

والخاتم هو الدواء المجفف الذي يجفف سطح الجراحة حتى يصير خشكريشة عليه تكنه من الآفات إلى أن ينبت الجلد الطبيعي وهو كل دواء معتدل في الفاعلين مجفّف بلالذع.

والدواء القاتل هو الذي يحيل المزاج إلى إفراط مفسد كالفربيون والأفيون.

والسمّ هو الذي يفسد المزاج لا بالمضادة فقط بل بخاصية فيه كالبيش.

والترياق والبادزهر فهما كل دوْاء من شأنه أن يحفظ على الروح قوته وصحته ليدفع بها ضرر السمّ عن نفسه وكان اسم الترياق بالمصنوعات أولى واسم البادزهر بالمفردات الواقعة عن الطبيعة ويشبه أن تكون النباتات من المصنوعات أحق باسم الترياق والمعدنيات باسم البادزهر ويشبه أيضاً أن لا يكون بينهما كثير فرق.

وأما المسهّل والمدر والمعرّق فإنها معروفة وكل لواء يجتمع فيه الإسهال مع القبض كما في السورنجان فإنه نافع في أوجاع المفاصل لأن القوّة المسهلة تبادر فتجذب المادة والقوة القابضة تبادر فتضيّق مجرى المادة فلا ترجع إليها المادّة ولا تخلفها أخرى وكل دواء محلل وفيه قبض فإنه معتدل ينمع استرخاء المفاصل وتشنجها - والأورام البلغمية والقبض والتحليل كل واحد منهما يعين في التجفيف وإذا اجتمع القبض والتحليل اشتد اليبس.

والأدوية المسهلة والمدرة في أكثر الأمر متمانعة الأفعال فإن المدرّ في أكثر الأمر يجفف الثفل والمسهل يقفل البول.

والأدوية التي يجتمع فيها قوة مسخّنة وقوّة مبرّدة فإنها نافعة للأورام الحارة في تصعدها إلي انتهائها لأنها بما تقبض تردع وبما تسخّن تحلل.

والأدوية التي تجتمع فيها الترياقية مع البرد تنفع من الدقّ منفعة جيدة والتي تجتمع فيها الترياقية مع الحرارة تنفع من برودة القلب أكثر من غيرها وأما القوة التي تقسم فتضع كل مزاج بإزاء مستحقه حتى لا تضع القوة المحللة في جانب المادّة لتي تنصب إلى العضو ولا المبردة في جانب المادة المنصبة عنه فهي الطبيعة الملهمة بتسخير الباري تعالى.

"وفي كتاب المستعيني لابن بكلارش" أول كتاب مجدول في الأدوية المفردة في الأندلس بقلم الدكتور أمادور دياث غارسيا إسبانيا

"المستعيني " لابن بكلارش " قدم فيها وصفا وتحليلا عاما "للكتاب المستعيني " حسب مخطوطة الرباط بتقديم أسماء بعض الأدوية المفردة ومترادفاتها باللغة البربرية

أخيرا في سنة 1968 نشر مارتين ليفي وصفوت س سوريال ترجمة انجليزئة لمقذمة "الكتاب المستعيني "

في المقدمة الطويلة يعد المؤلف قراءه لفهم قسم الجداول الذي يتضمن أكثر من 125 صفحة هذه المقدمة مشبعة بأفكار جالينوس وتنقسم إلى أربعة أجزاء

ا) "القول في تعرف قوى الأدوية المفردة"، قال فيه المؤلف إن الوجوه التي عرف منها الأوائل قوى الأدوية ومنها استنبطوا الدرج ثلاثة، أحدها بطعومها، والثاني بروائحها، والثالث بإيرادها على البدن المعتدل بعد ذلك، يدرس المؤلف امتصاص الأدوية، وأخيرا يذكر أمثلة لأدوية مسخنة ومبردة في الدرجات الأربع.

من الأدوية المسخنة في الدرجة الأولى يذكر الافسنتين والأسطوخودوس والإدخر والبابونج ، وإكليل الملك والأترج والسنبل والسادج والشاهشبرم ، والسنا، ونحو هذه من الأدوية المسخنة في الدرجة الثانية يذكر البادروج والبرنجمشك وأظفار الطيب والعسل والزراوند والإبرنج والزرنباد والزعفران والعنبر والعود والمسك ونحو هذه من الأدوية المسخنة في الدرجة الثالثة يذكر الأفيثمون والأنيسون والنجدان (22) والبسبائج والبل والفل والشل والدار صيني والوشق والوج والزنجبيل والزوفا والحرمل والقرنفل، ونحو هذه من الأدوية المسخنة في الدرجة الرابعة يذكر الفربيون والبلاذر واليتوع والفلفل والقطران والشيطرج والخردل والنفط، ونحو ذلك من الأدوية المبردة في الدرجة الأولى يذكر الأقاقيا والأشنة والأملج والإهليجات والبلوط والآسي والبردي والبسد والورد والشعير والهندباء والإسفاناخ ، ونحو هذه من الأدوية المبردة الدرجة الثانية يذكر البزرقطونا والأميرباريس ولسان الحمل والسفاق والعفص وعنب الثعلب، والقثا والخيار والقرع والدلاع والخس والريباس ، ونحو هذه من الأدوية المبردة في الدرجة الثالثة يذكر دم الأخوين والطباشير والفوفك والكافور والصندل والتمر الهندي والبقلة الحمقاء وحي العالم وعصا الراعي، ونحو هذه من الأدوية المبردة في الدرجة الرابعة يذكر الخشخاش الأسود وجوز ماثل والأفيون والبنج الأسود والرامك والحديد والإثمد والزئبق ونحو هذه .

2) " القول في معرفة طبائع المركبات وكيف ينبغي أن تركب وما ينبغي لمن أراد تركيبها أن يقدم والحاجة إلى تركيبها " في هذا الجزء يعرف ابن بكلارش "الاعتدال "، وهو تكافؤ الأجزاء واستواؤها، كما يقدم تعريف "الصحة" كتكافؤ الطباع واستواء الأخلاط وثباتها في الاعتدال وألا ينقص الإنسان شيئا من أموره المعتادة طبيعية أو غير طبيعية.

بعد ذلك، يعرف "المرض " الذي لا يكون حسب اعتقاد ابن بكلارش- إلا تعدي الأخلاط وخروجها عن الاعتدال بسبب تسلط أحد العناصر (وهي الحر والبرد واليبوسة والرطوبة) على بقية العناصر الأخرى وحسب الدرجات الأربع) ثم يقدم تعريف اعتدال الأدوية المركبة ثم قواعد تركيبها، ثم كيفية تعرف درجة دواء مركب من بعض الأدوية المفردة المختلفة الطباع، المقارنة بين درجة انحراف بدن العليل عن الاعتدال ودرجة الدواء.

بعد ذلك، يعطي تعليمات لتعديل المفعول الضار لبعض الأدوية أو لإصلاح طعمها الكريه أو لمنع القيء أو لإطالة أفعالها أو تأخيرها.

3) "القول في قوى الأدوية المسهلة على رأي جالينوس "، يذكر فيه كيفية إخراج الأخلاط المختلفة بواسطة خواص بعض الأدوية أو أثرها، ثم استحالة الأخلاط في الجسم وعلاقاتها بالقوى الأربع "الجاذبة والحاصرة والهاضمة والدافعة)، ثم مسألة فصد الدم وأخطاره، ثم كيفية إعطاء المسهلات وقواعده حسب الفصول وتأثير العمل والحركة فيه والوقت المناسب لإعطائها وعلاقة ذلك بالطعام والنوم، إلخ.

ويذكر بعد ذلك الأزمة التي يجب أخذها أو تجنبها قبل إعطاء المسهلات، وفي أثنائه وبعده وعلاج الحوادث المختلفة.

4) "القول في العلة التي دعت الأواثل إلى إبدال العقاقير وكيف بلغوا إلى معرفة ذلك " يذكر المؤلف هنا الفرق بين الطبائع وخواص الجواهر في دواء ما، ويضع قواعد الإبدال بعد ذلك لضعف الأدوية حسن أفعالها.

أدوية قابضة مثل المسكترامشير والثافسيا وشقائق النعمان وشجرة مريم والزبل والزفت والحلتيت والسمكبينج وأصل النرجس وعلك الأنباط الخ.

أدوية قابضة مثل الزيتون البري وحي العالم والإدخر والكمثرى والكرفس والصبر وعجم الزبيب والخشخاش والزعفران والحنة الخضراء والبنج والتمر ومخ البيض المشوي والدم الجامد والسعدي وعسالج الكرم والبلوط وإنفحة الأرنب والقمح المحرق والعوسج ، الخ.

أدوية معفنة مثل الزرنيخ والتنكار والذراريح وثمر الأرز والحريق ونحو هذه.

أدوية تنقص زيادة اللحم مثل أصل الحنظل وأصل اللفاح الرطب وقثاء الحمار "، ورماد الحلزون وقشور النحاس والزنجار والخنكار ونحو ذلك.

أدوية تدمل وتختم الجراحات مثل النحاس المحروق المغسول والعفص وقشور الرمان اليابسة وخبث الرصاص والمرداسنج والرصاص المحرق والإثمد المحرق واسفيذاج الرصاص والتنكار والقلقطار المحرق وقشور النحاس وقشور الحديد والزنجار والنورة المحرقة.

أدوية مقرحة لظاهر البدن مثل أصل السلق والثوم وحبق الماء والخردل والزرنيخ وزهر النحاس والعاقر قرحا والملمس ولحاء أصل الكبر والشونيز والتافسيا.

أدوية مفتحة للأورام مثل شقائق النعمان والبصل والثوم ومرارة البقر ودهن السوسن والأقحوان وبصل النرجس .

أدوية محللة للبدن مثل البابونج والزيت العتيق والخطمي والقسط والكندر وأصل الحنظل والبورق والشيح الأرميني والملوخية والبزر قطونا ولحاء الصنوبر وعدس الماء الخ.

أدوية مقوية الأعضاء مثل السليخة والعفص والمصطكى والأسطوخودوس والمر والصبر، الخ.

أدوية منضجة للمدة مثل الماء الفاتر والزيت الممزوج بالماء الفاتر وخبز الحنطة والنشا وشحم الخنزير وشحم العجل والسمن والكندر والزفت الرطب والسمسم والكرنب ونحو هذه.

أدوية ملينة مثل شحم العش وشحم الإوز وشحم الدجاج وشحم الثيران وشحم الجواميس وشحم الأيل والوشق والميعة والقتة والمقل ودهن قثاء الحمار وأصل الحنظل ودهن السوسن وورق الخطميئ والمصطكي وعلك الانباط وشقائق النعمان والجاوشير والسمن والزبد والزوفا، الخ.

أدوية منقية لسطح البدن ومفتحة وغسالة لوسخ الجراح ووسخ البدن كله مثل الكرسنة والشعير والباقلاء والترمس وبعر المعز المحرق ومائية اللبن واللوز المر واللوز الحلو وشجرة اللوز وشقائق النعمان وورق لسان الحمل اليابس والزراوندين وحب الرأس وأصل الأقاقيا وبزر السرمق وعصارة الافسنتين والخربق الأبيض والخربق الأسود والبسبائج والخصرم والخردل البري وعلك الانباط والمصطكي والسكبينج وأصل الحنظل والسلق واليتوع والكمافيطوس وقرن الأيل المحرق، وقرن الماعز المحرق ودقيق أصل النرجس والكثيراء وبياض البيض.

أدوية تولد المنى وتهيج شهوة الجماع والباه مثل الحمص والباقلاء والصنوبر والتين والجرجير والهليون وخصى الثعلب، والسنقنور والخلنجان وألسنة العصافير والشقاقل والزنجبيل.

أدوية قطاعة للمنى مثل الخيار والقثاء والبقلة اليمانية والبقلة الحمقاء والسرمق والقرع والبطيخ ولا سيما الفلسطيني والتوت والكبر والجمار والمذاب والفلفل والفنجنكشت .

أدوية تسود الشعر مثل اللاذن والمر وعصارة الآس والجعدة الجبلية ودهن القسط والكرنب والزوفا الرطبة وسحالة النحاس وسحالة الحديد وشقائق النعمان وقشور الباقلاء الأخضر المعفن في الزبل والأقاقيا وقشور الجوز الأخضر المعفن في الزبل والعفص المدبر بالأدوية أيضا والحلقوص ونحوها.

أدوية منبتة لشعر الحاجبين ومسودة له مثل الصمغ والأقاقيا والعفص والسماق وماء طبيخ الحناء وحب الآس وورق الكرم والتوت وورق التين ولحاء شجرة البلوط وقشر الجوز الأعلى وشقائق النعمان ونحو هذه.

أدوية محمرة للشعر مثل الكلس والزرنيخ والأرنب البحري إذا جفف وسحق وتضمد به ولبن الكلبة أول ما تنتج وقشور الباقلاء والقطران والزيت العتيق وصمغ الكرم والبورق والقيشور.

أدوية لطيفة في مزاجها مثل الشيح الأرمني المحرق والفنجنكشت وفقاح الإذخر والوفي والحماما وأصل السوس والزراوندين ولسان الحمل واللوف والأسارون والمشكطرامشير وهو التقطاميون أي الفودنج الجبلي وهو البلابة جربونه (3) والزيت العتيق والعفص والفربيون والخمير والحلتيت وعلك الانباط والفودنج البري والفودنج النهري وقصب الذريرة والفراسيون والسليخة والجاورس والقطران والقسط والصمغ والفستق والمصطكي والشونيز والبلسان والسذاب وأبى بائج والسكبينج والثوم والتين اليابس والبورق والزرنيخ الأصفر المحرق والأفسنتين والرماد والنورة وزهر الملح والجاوشير المحرق والكبريت والقلقطار والسنبل والزاج والزنجار وزهر النحاس والتنكار والزرنيخ الأحمر وشحم الأسد وشحم الفهد وشحم الضبع والجند بادستر والمرزنجوش والنفط ونحو هذه.

أدوية غليظة في مزاجها مثل أصل لسان الحمل والجفنار وعجم الزبيب والراسن والقثاء والخيار والبلوط واللفت.

أدوية ملطفة مدفئة مثل الثوم والبصل والحرف والخردل والفلفل والعاقر قرحا والفودنجات والجرجير والمقدونس والكرفس الجبلي والكرفس البستاني والبادروج والفجل والكرنب والسلق والرازيانج والكرويا والسذاب وبزر السذاب والشبث والكمون والمصطكي والحبة الخضراء والدوقو والأنيسون والخردل البري والدار فلفل والفلفل الأبيض والقاقلة والكبابة وما أشبهها.

مفردات الأعشاب

الكركم : كركب (هندية) - عقيد هندي - هرد (عربية) - أصابع صفر ، وعند (ابن البيطار) هو الصنف الكبير من عروق الصباغين وهي العروق الصفر ونباتها االمسمى بقلة الخطاطيف . أصابع صفر عروق الصباغين - الموطن. الجزيرة العربية - جاوة، الهند، الصين .

الكرنب : هو الملفوف ، الكرنب البري : هو نبات ، وهو كرنب الجمل ، والكرنب البستاني : هو الملفوف .

الكرم : هو الدليه - وثمرة الكرم تسمى عنباً.

كزبرة البئر: في (كتاب أزهار لبنان البرية): أسماء متداولة : شعر الغول - شعر الجبار - شعر الأرض شعر الجن - وهو نبات يكثر في المواقع الرطبة الظليلة، ومن أسمائه أيضاً: برشياوشان . برسّياوشان فارسية : وتأويله دواء الصدر.

الكسيلا : كسيلي ، كسيلا: هي الدارصيني الدون والقشر، والسليخة، وهى عيدان حمر دقاق كالفوة ولكنها مغرية كالصمغ . راجع الفوّة.

كشوث : أو كُشوت ، نبات طفيلي وهو حمّاض الأرنب وزَخموك (أو زجمول) وهو (حامول الكتان وقريعة الكتان وهو الأقيمون وهو نبات).

كشوثا: وهو الأفتميون . راجع شرح كلمة كشوث .

الكلأ : أكلاء، العشب : رطبة ويابسة. (المنجد).

الكلخ : (ابن البيطار) هو عند عامتنا بالأندلس قنّة والكلخ عند أهل مصر هو الأشق ، راجع شرح كلمة القنة .

الكمثري : الاسم العربي . إجاص ، والاسم الشائع : كمثري - عرموط - انجاص (معجم الفي ا لنباتي) .

الكمادريوس : يونانية وتعني بلوط الأرض وهو نبات .

الكمأة: قعبل - قعبول - فسوة الضبع - فسوة الذئب (اليمن) -ترفاس (بربرية) - كوكب الأرض - تُزحان - نبت رعد - طرفاس .

الكند س : قنذر - خوندس - أسطرونيون - عرنة - عود العطاس - سراج الظلام - أجما - صابون القاق - صابون الثياب - عرق الحلاوة. (معجم أسماء النبات).

الكنكر: فارسية رتدل على الخرشف ، وهو ما تدعوه عامة الشرق : أرض شوكي وهونبات .

الكهربا: هو المايل ويقال : كاربا وقاربا وقهربا ومصابيح الروم . كهربا أي جاذب التين وهو صمغ الجوز الرومي، ويعرف بمصباح الروم .

لالا: نوع نبات ، يعرف أيضاً باسم عرق صالح وهو حشيشة يؤتى بها من مكة.

اللاذن : هو شيء من رطوبة يدبق بيد اللامس .

لازورد: وهو من العقاقير، وهو حجر فيه عيون براقة يتخذ منها خرز (مفاتيح العلوم).

اللبان : لا يكون إلا بالشجر شجر عمان وهي شجرة مشوكة، لا تسمو أكثر من ذراعين ، ولا تنبت إلا في الجبال ، وعلكه الذي يمضغ يسمى الكندر، ويظهر في أماكن تعفر بالفؤوس وتترك فيظهر في آثار النزوس هذا اللبان فيجتنى.

اللبان الشحري : هو الكندر (يونانية) - بستنج (فارسية) - لبان ذكر. (معجم أسماء النبات).

لبسان : خَفَج - خردل صحرائى - عيش وجُبن - فَجيل (سوريا) فجل بري - هيضمان (هو الفجل البري).

اللبنى : وهي الميعة السائلة راجع كلمة الميعة تحت حرف الميم .

لحية التيس . أذناب الخيل - ذنب الخيل - البادى (اليمن) مارنة (معجم أسماء النبات) وهو نبت فيه قبض وزهرته أقوى من ورقته.

لسان الثور: هو الحِمحِم ، والتسمية لسان الثور ترجمة اليونانية بوغلصن وهو نبات .

لسان الحمل : ذنب الثعلب - ذنب الفار - أذان الجدي - ذنب اليربوع - لسان الكلب - برد وسلام - كثير الأضلاع - بزوزة - بزوشه خركوش (فارسية) مصاصة - ورق صابون .

لسان السبع : هو نبات نافع للحصاة ، هو نبات له ورق طوال حادة الأطراف جعدة خشنة تميل في خضرتها الى البياض والصفرة، مشرفة الجوانب كالمنشار وله قضبان مزّواة حوارة تعلو نحو ذراعين ، عليها فلك كبار مستديرة فيها زهر فرفيري، ونباته في الربيع ، ويسمه بعض الناس (بعجمية الأندلس) المرزجون.

اللفاح : هو اليبروح ، وتفاح الشيطان ، وتفاح الجن وتفاح المجانين .

لوف الحية : ادُن القسيس - اللوف السبط - صارة - شجرة التنين أو الحية - صراخة غَرغَنيتيه - دار قنطُون - خبز.

الحناء

عن أنس رضي الله عنه قال اختضب أبو بكر بالحناء والكتم [الكتم نبات من اليمن يصبغ بلون أسود إلى الحمرة] واختضب عمر بالحناء بحتاً، _أي صرفاً _ [رواه مسلم]

و عن أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " إنّ أحسن ما غيرتم به الشيب الحناء والكتم " [رواه الترمذي وقال حديث صحيح، ورواه أيضاً أصحاب السنن وقال الأرناؤوط حديث حسن]

وعن سلمى أم رافع أن رسول الله صلى الله عليه وسلم ما شكا إليه أحد وجعاً في رأسه إلا احتجم، ولا شكا إليه وجعاً في رجليه إل قال اختضب، [رواه أبو داود، ورواه أيضاً البخاري في تاريخه وقال الأرناؤوط حديث حسن]

وعنها أيضاً قالت كان لا يصيب النبي صلى الله عليه وسلم قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء، [رواه الترمذي بإسناد حسن، ورواه أبو داود وابن ماجة وقال الهيثمي رجاله ثقات]

وعن عثمان بن وهب قال دخلت علي أم سلمة فأخرجت لنا شعراً من شعر النبي صلى الله عليه وسلم مخضوباً، [رواه البخاري]

قال النووي ومذهبنا استحباب خضاب الشيب للرجل بصفرة أو حمرة، ويحرم خضابه بالسواد على الأصح، وقيل يكره كراهة تنزيه والمختار التحريم، ورخص فيه بعض العلماء للجهاد فقط.

عرفت الحناء منذ القديم، فقد استعملها الفراعنة في أغراض شتى، إذ صنعوا من مسحوق أوراقها معجونة لتخضيب الأيدي وصباغة الشعر وعلاج الجروح، كما وجد كثير من المومياء الفرعونية مخضبة بالحناء، واتخذوا عطراً من أزهارها ولها نوع من القدسية عند كثير من الشعوب الإسلامية إذ يستعملونها في التجميل بفضل صفاتها الممتازة فتخضب بمعجونها الأيدي والأقدام والشعر، كما يفرشون بها القبور تحت موتاهم

اسمها العلمي (Low sania _ Henna): شجيرة من الفصيلة الحنائية lythracees حولية أو معمرة تمكث حوالي ثلاث سنوات وقد تمتد إلى عشرة، مستديمة الخضرة، غزيرة التفريع، يصل طولها إلى ثلاثة أمتار ، ونبات الحناء شجيري معمر وله جذور وتدية حمراء وساقه كثيرة الفروع والافرع جانبية وهي خضراء اللون وتتحول الى البنى عند النضج ، وأوراق الحناء بسيطة جلدية بيضاوية الشكل بطول 3 _ 4 سم بيضية او ستانية عريضة متقابلة الوضع بلون أحمر خفيف أو أبيض مصفر ، والأزهار صغيرة بيضاء لها رائحة عطرية قوية ومميزة وهي في نورات عنقودية والثمرة علبة صغيرة تحوي بذورا هرمية الشكل ، وشجرة الحناء لها صنفان يختلفان في لون الزهر كالصنفِ Alba ذو الأزهار البيضاء والصنف Miniata ذو الأزهار البنفسجية ومن أصناف الحناء البلدي، والشامي، والبغدادي، والشائكة.

الموطن الرئيسي للحناء : جنوب غربي آسيا، وتحتاج لبيئة حارة، لذا فهي تنمو بكثافة في البيئات الاستوائية لقارة إفريقيا كما انتشرت زراعتها في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وأهم البلدان المنتجة لها مصر والسودان والهند والصين

التركيب الكيماوي: تحتوي أوراق الحناء تحتوي على مواد جليكوسيدية مختلفة أهمها المادة الرئيسية المعروفة باسم اللاوسون) وجزيئها الكيماوي من نوع 2- هيدروكس-1، 4- نفثوكينون أو 1، 4 نفثوكينون وهذه المادة هي المسؤولة عن التأثير البيولوجي طبيا، وكذلك مسئولة عن الصبغة واللون البني المسود ونسبتها في الأوراق حوالي 88% لنوع الحناء Limermis بالمقارنة بالصنفين ذو الأزهار البيضاء والحمراء البنفسجية، ونسبة الجليكوسيد في أوراق كل منهما هي 5، 0%6، 0% على الترتيب ويتكون الحناء من المركبات التالية أصباغ من نوع 41 نافثوكينون وتشمل 1% لوسون (2 – هيدروكسي 41 نافثوكينون) مشتقات هيدروكسيليتيد نافثالين مثل 4 – جلوكوسايل وكسي – 21 داي هيدروكسي كذلك كيومارين، زانثون، فلافونويد، 5 – 10% تانين، حمض جاليك، كمية قليلة من الستيرويد مثل سيتوستيرول و الأزهار فتحتوي على زيت طيار له رائحة زكية وقوية ويعتبر أهم مكوناته مادة الفوبيتا إيونون (Ionone، B ،A).

وتزداد كمية المواد الفعالة وخاصة مادة اللاوسون في أوراق الحناء كلما تقدم النبات في العمر والأوراق الحديثة تحتوي على كميات قليلة من هذه المواد عن مثيلتها المسنة ، بجانب ذلك تحتوي على حمض الجاليك ومواد تانينية تصل نسبتها بين 5-10، ومواد سكرية وراتنجية نسبتها حوالي 1%

الجزء المستعمل: والجزء المستعمل من نبات الحناء عادة الازهار والأوراق والأغصان والبراعم الحديثة النمو

استعمالات الحناء: الحناء لا يستعمل طبيا في أوروبا وأمريكا الشمالية، ولكن في الطب الشعبي أو الطب التقليدي يستعمل الحناء خارجيا غسولات الوجه والشعر ، والحناء يستخدم كصبغة dye منذ آلاف السنين ، حيث إن التقاليد والعادات وأغلب مجتمعات افريقيا وجنوب وشرق آسيا وكذلك في الدول العربية والإسلامية للتزيين وللظهور بالمظهر الحسن والجميل يوضع الحناء كصبغة للشعر والأظافر والأقدام وراحة الأيدي وظهورها.

وانتشر استعمال واستخدام الحناء لصبغ الشعر والنقش به على الأيدي والأرجل في السنين الأخيرة في أوروبا وأمريكا الشمالية مما جعل الشركات الأمريكية والأوروبية لصناعة مستحضرات التجميل تتنافس لإنتاج العديد من مركبات التجميل التي يدخل في صناعتها أوراق الحناء وكذلك وجود العديد من صبغات الحناء للشعر وذات الألوان المختلفة من اللون الأشقر حتى اللون الاسود او الداكن، ويغلف الحناء بعلب جذابة ويباع باسعار اضعاف السعر الذي يباع به السعر المنتج من الدول العربية او الآسيوية.

اما بالنسبة لتغيير لون الحناء من الأحمر إلى الاسود فيمكن اضافة مادة نباتية إلى الحناء ليعطي لونا اسود جميلا مثل نبات الكتم والوسمة وهما يكثران في المناطق الباردة من المملكة وكان نبات الكتم والوسمة يستخدمان من ازمنة طويلة كصبغة لتسويد الشعر حيث يوجد بهما صبغة سوداء وقد بدأت بعض المصانع انتاج مثل تلك الصبغات وهي طبيعية ويمكنك تحضيرها بنفسك باخذ الحناء وسحقه ثم سحق احد النباتين المذكورين اعلاه ومزجهما جيدا واستعمالها كصبغة سوداء

وقد يضاف الى أوراق الحناء المجففة والمطحونة صبغة كيميائية تعرف بارافينلين داي امين (PPD) بنسب وكمية مختلفة تعطي الألوان من الاصفر الذهبي الى اللون الأحمر الداكن الى اللون الاسود الغامق وقد تكلمنا في اعداد سابقة من عيادة "الرياض" عن خطورة (PPD) اذا وجد بكمية عالية.

وقد يضاف الى وأوراق الحناء المجففة والمطحونة أوراق نباتية تسمى انديقو Indigo وهي مادة آمنة الاستخدام وهي تصنع في المعامل ، كذلك وتعطي اللون الأزرق عند اضافة الماء عليها، وعند خلط أوراق الحناء المجففة والمطحونة مع صبغة الانديقو تعطي أي "الحناء + الانديقو) صبغة نباتية سوداء وقد يضاف اليهما صبغة Isatin ويوجد في السوق المحلي صبغة سوداء مثل الكتم تحوي (الحناء + انديقو + Isatin) مع مواد نباتية اخرى ، وكذلك يوجد صبغة من انتاج بريطانيا سوداء او بنية داكنة في اشكال مختلفة وكلها تعطي نتائج جيدة وهي آمنة الاستخدام

وليس لها تأثيرات ضارة في أغلب الاحيان اذا استخدمت من الخارج فقط وحنا الكم قد يسبب حساسية خفيفة لبعض الناس.

تحضير الحناء: وتحضر عجينة الحناء بوضع الماء الدافئ على مسحوق الحناء ويخلط جيدا حتى يكون عجينة غليظة القوام تترك لمدة ساعة الى ساعتين في اناء زجاجي ويحضر من هذه العجينة بقدر الكمية المراد استخدامه أي تكون حديثة التحضير عند الاستخدام وتوضع هذه العجينة على الشعر او تخضب بها بشرة الجلد حسب الرغبة والطلب وتترك هذه العجينة على الشعر او البشرة من ساعة واحدة الى ساعتين لتعطي اللون الاحمر الداكن ، وكلما زاد وقت ترك العجينة لحد ما على الشعر او الجلد كلما زاد اللون الغامق او الداكن.

واذا اضيف عصير الليمون او الخل او الشاهي او سوائل اخرى معروفة الى عجينة الحناء الحناء اعطت هذه العجينة لون داكن او برونزي جذاب وتدفئة الماء المضاف الى العجينة مع وجود الرطوبة يعطي الحناء لونا حسنا جذابا.

وتلف عجينة الحناء اذا وضعت على الرأس او اللحية بفوطة وهي دافئة حتى تحتفظ العجينة برطوبتها وتعطي اللون المرغوب ولا يجب التعرض للتيارات الهوائية الباردة مثل المروحة او المكيف عند وضع عجينة الحناء على الرأس حتى لا تسبب هذه الصبغة في احداث امراض مثل الحمى.

الخصائص الطبية" خارجي فقط ":

ـ تستعمل الحناء في التجميل؛ فيخضب بمعجون أوراقها الأصابع والأقدام والشعر، للسيدات والرجال على السواء، بالإضافة إلى استعمالها في أعمال الصباغة

ـ وتستعمل عجينة الحنة في علاج الصداع بوضعها على الجبهة

ـ وتستعمل زهور الحنة في صناعة العطور

ـ والتخضب بالحناء يفيد في علاج تشقق القدمين وعلاج الفطريات المختلفة

ـ وتستعمل الحناء في علاج الأورام والقروح إذا عجنت وضُمَّد بها الأورام

- نبات الحناء يستعمل غرغرة لعلاج قروح الفم واللثة واللسان

ـ وقد ثبت علمياً أن الحناء إذا وضعت في الرأس لمدة طويلة بعد تخمرها فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات، ومن الإفرازات الزائدة للدهون، كما تعد علاجاً نافعاً لقشر الشعر والتهاب فروة الرأس ويفضل استعمال معجون الحناء بالخل أو الليمون؛ لأن مادة اللوزون الملونة لا تصبغ في الوسط القلوي .

- وقيل أن الحناء علاج جيد لمرض الاكزيما أضف الماء الى الحناء ثم ضعه على المكان المصاب 3-5 مرات

وفي الطب الشعبي التقليدي يستعمل نبات الحناء كغرغرة لعلاج قروح الفم واللثة واللسان وآلام الحلق ، ويجب عدم بلع مسحوق الحناء او المحلول الذي يحضر من نبات الحناء لتأثيره الضار على الجهاز الهضمي والجهاز الدموي حيث انه ورد الى مختبر قسم تحليل الادوية والسموم بمستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الابحاث عينة من محلول الحناء استخدمت من مريض وصفت له عن طريق احد محلات العطارة حيث سببت العديد من المشاكل الصحية ادخل بسببها المستشفى ورقد على السرير الابيض لعدة اسابيع وخضع لعدة تحاليل طبية وانواع مختلفة من الاشعة كل هذا بسبب تناوله محلول الحناء لفترات طويلة عن طريق مدعي العلاج الشعبي والذين كثرت الامراض الجسمية والصحية بسبب وصفاتهم الشعبية والتي ليس لها اساس علمي صحيح ولم توثق علميا بل الغالب عليها

التخمين والظن وقد تفيد بعض الحالات المرضية كما يظن بعض المستخدمين والمروجين ولكنها على المدى الطويل وبعد فترة طويلة قد تحدث التهابات وتسممات للجهاز الدموي او الجهاز التناسلي وقد تسبب تلفا مستمرا للكبد والكلى وعجينة الحناء اذا وضعت على الشعر تقويه وتعطيه نضارة وجمالا ، ووضع عجينة الحناء على الرأس يفيد في حالة ضربة الشمس والصداع وخاصة اذا اضيف للعجينة ملعقة من خل التفاح ووضع عجينة الحناء على الرأس قد يفيد في حالة القشرة التي غالبا تكون على شعر الرأس وتستعمل عجينة الحناء كذلك من الخارج في الامراض الجلدية والفطرية، وخصوصا التهاب ما بين اصابع الاقدام الناتج عن نمو بعض الفطريات ويدخل الزيت المستخلص من الازهار في صناعة العطور وكل الاستخدامات الطبية الشعبية السابقة للحناء لم تثبت علميا ولم يتحقق من جدواها وصحتها وبعض المجتمعات تضع زهور الحناء بين الملابس للقضاء على الحشرات.

وقد كان للحناء مكانتها المرموقة عند أطبائنا المسلمين فقد ذكر ابن القيم أن الحناء محلل نافع من حرق النار، وإذا مضغ نفع من قروح الفم والسلاق العارض فيه ويبرئ من القلاع والضماد فيه ينفع من الأورام الحارة الملتهبة وإذا ألزقت به الأظافر معجوناً حسنها ونفعها، وهو ينبت الشعر ويقويه وينفع من النفاطات والبثور العارضة في الساقين وسائر البدن.

أما الموفق البغدادي فيقول لون الحناء ناري محبوب يهيج قوى المحبة وفي رائحته عطرية وقد كان يخضب به معظم السلف، يؤكد البغدادي أن الحناء ينفع في قروح الفم والقلاع وفي الأورام الحارة ويسكن ألمها ماؤها مطبوخاً ينفع من حرق النار وخضابها ينفع في تعفن الأظافر، وإذا خضب به المجدور في ابتدائه لم يقرب الجدري عينيه

يقول عنه ابن سينا:

حِناء: الماهية: قال ديسقوريدوس: هي شجرة ورقها على أغصانها وهو شبيه بورق الزيتون غير أنه أوسع وألين وأشد خضرة. ولها زهر أبيض شبيه بالأشنة طيب الرائحة. وبزره أسود شبيه ببزر النبات الذي يقال له أقطى وقد يجلب من البدان الحارة.

الطبع: الحناء بارد في الأولى يابس في الثانية.

الأفعال والخواص: فيه تحليل وقبض وتجفيف بلا أذى محلل مفشش مفتح لأفواه العروق.

ولدهنه قوّة مسخنة مليّنه جداً.

الأورام والبثور: طبيخه نافع من الأورام الحارة والبلغمية لتجفيفه وأورام الأرنبة.

الجراح والقروح: طبيخه نافع لحرق النار نطولاً وقد قيل أنه يفعل في الجراحات فعل دم الأخوين ويوضع على كسر العظام وحده وبقيروطي.

آلات المفاصل: ينفع لأوجاع العصب ويدخل في مراهم الفالج والتمدد ودهنه يحلل الاعياء ويلين الأعصاب وينفع من كسر العظام.

أعضاء الرأس: يطلى به على الجبهة مع الخل للصداع وكذلك أيضاً ينفع من قروح الفم والقلاع.

أعضاء الصدر: موافق للشوصة ويدخل في مراهم الخناق.

أعضاء النفض: موافق لأوجاع الرحم.

وفي الطب الحديث أكد الدكتور النسيمي فائدة معالجة السحجات الناجمة عن السير في الطرقات والداء الفطري بين الأصابع بالحناء، وعلل ذلك بأن الفطور الخمائرية تؤدي إلى سهولة اقتلاع الطبقة السطحية من الجلد والحناء

قابضـة، وهذا يجفف الجلد ويقسّيه ويمنـع تعطينـه ممـا يمنـع سيطرة الخمـائر والفطـور ويعمـل علـى سـرعة شـفاء السحجات والقروح السطحية.

و يحضر مسحوق الحناء بسحق الأوراق ونهاية الأغصان الرفيعة بعد تجفيفها ثم تصنع منه عجينـة وتؤكد الدكتورة سامية قاسي فائدة تطبيق معجونة الحناء لمعالجة العديد من الأمراض الجلدية وخصوصـاً الالتهابـات الفطريـة المنشـأ والتي تتوضع في الثنيات وبين الأصابع، كما تساعد في التئام الجروح وتفسر الدكتورة سامية تلك الصـفات بسبب وجود مادة الحناتانين القابضة في الحناء وتؤكد أن تطبيق تلك العجينـة علـى فروة الرأس لفترة طويلـة، فـإن المـواد المطهرة والقابضة الموجودة فيها تعمل على تنقية الفروة من الجراثيم والطفيليات ومن المفرزات الزهميـة الفائضـة، كما تفيد في معالجة قشرة الرأس وتعمل على الإقلال من إفراز العرق عند مفرطي التعرق.

أما عند استخدام الحناء في صبغ الشعر فيجب استعمالها فـي وسط حامضـي لأن مـادة اللاوزون لا تلـون فـي وسط أساسي، ولذا ينصح بصنع عجينة الحناء بالخل والليمون

غش الحناء: تغش الزيادة وزنها بإضافة الرمل الناعم عند الطحن، وهذا يسهل كشفه لأن الرمل ذو ثقل نوعي أكبر، وهكذا فإن حجماً معيناً من الحناء الأصلية أقل وزناً من نفس الحجم من الحنـاء المغشوشـة كمـا أن نفخهـا نفخـاً خفيفـاً يؤدي إلى تطايرها وبقاء الرمل، كما أن وضع كمية قليلة منها في الماء يؤدي إلـى ترسب الرمل وتطفو الحنـاء نقيـة وقد تغش الحناء أيضاً لتغطية اصفرارها بمزجها بطلاء اخضر.

إبرة الراعي Geranium robertianum

جيرانيوم ، غرنوق ، دوار الساعه ، القديس روبرت ، روبين الأحمر، عشبة القديس روبرت، صمغ التنين

الاسم الشائع : Robert Herb

الاسم اللاتيني : Geranium robertianum

العائله : Geraniaceae

الاسم العلمي : Geranium robertianum

الأسماء الشائعة الانكليزيه :

Hierba De ، Herbrobert، Herba Ruperti، Herb Robert، Fortchete Do Diale،Erva De Sao Roberto Turnagagasi، Robertskruid، Robert Geranium،San Roberto

عشبه من فصيلة الغرنوقيات ، وهي عشبه حوليه تثمر كل عامين ، لدى النبات بالكامل رائحة قوية.

وقت الازدهار : مايو إلى أكتوبر ، و البذور تنضج من يوليو إلى أكتوبر.

الطول : من 10 الى 50 سنتيمتر.

ساقها دقيقه ، حمراء منتفخه عند العقده ، الاوراق خضراء فاتحه، مفصصه ، الازهار ورديه بنفسجيه.

الموطن : الغابات الصخرية و الغابات الرطبة، المنحدرات، الشواطىء و على النتوآت الصخرية. الجافة ، و بطول جوانب الطريق و في المناطق السكنية .

التوزيع : يُوجَد خلال أوروبا، آسيا و شمال أفريقيا حيث ينمو على تشكيلة من الترب ، الصخور ، جذوع الشجرة.

الان يزرع في امريكا وقد أحضِرَ ربّما من قبل المستوطنين المبكرين لخواصه العلاجيّة .

يحتوي عشب روبرت على كميات من الفيتامينات الهامة ، مثل بي و سي بالإضافة إلى هذه المعادن : الكلسيوم،البوتاسيوم،المغنيسيوم، الحديد، الفوسفور، الجرمانيوم.

الاستعمال : داخلي وخارجي.

الاستخدامات العلاجية : يُستَخدَم أحيانًا كدواء قابض لوقف النزيف، مضاده للتشنج ، مدر للبول ، مضاد حيوي ، مقوي ، هضمي ، مسكن ، أمراض المعدة ، للقرحة في الجهاز الهضمي، الإسهال البسيط و النزيف الداخلي ، إصابات الكلية ، الصفراء ، مهدئ و قابض. للأنسجة وكمحسن لجهاز المناعة .

يزودنا الجرمانيوم بمضاد حيوي نشيط ، مضاد للفيروس و ترسانة مقاومه للتأكسد ، و كمحسن لجهاز المناعة،ايضا استخدم الجيرانيوم .

في علاج السرطان: الجيرانيوم معروف أنه يساعد في تقليل الأورام السرطانية ، لكن لم يكن هناك الكثير من البحث العلمي في ذلك ، و معظم قصص النجاح المبلغة. قصصية فقط.

أظهرت الابحاث الحديثه أن الأوراق يمكن أن تخفض مستويات سكر الدم و لذا يمكن أن يكون مفيد في علاج السكر.

خارجيًّا: غسل أو كمادة يستعمِلَ في معالجة الصدور المؤلمة ، المفاصل الروماتزمية ، الجروح، النزيف ، التهاب اللوزتين والبلعوم والقلاع والحمو والجروح والتهاب الغدد اللنفاويه في الحلق.

غالبًا استخدم خارجيًّا لعلاج طفح الجلد ، الكدمات و الالتهاب الجلدي.

الأوراق قد تُمضَغ أو تُستَخدَم كغرغرة في التهابات الفم و الحلق ، أيضًا استخدم كغسول للعين ، وقد أُعتِيدَ أن يعالج الالتهابات تحت الأظفار.

الخولنجان

الخولنجان الصغير عبارة عن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين له أوراق كبيرة، ذو أزهار بيضاء وحمراء، يمتاز الخولنجان الصغير برائحته العذبة وطعم تابلي.

يوجد من الخولنجان عدة أنواع مثل الخولنجان الصغير أو ما يعرف بالعيني والخولنجان الأبيض والخولنجان الكبير أو الأحمر، وهناك أنواع أخرى تستعمل فقط للزينة لجمال أزهارها واستدامة خضرتها وبعض من هذه الأنواع يصنع منه ورق الكتابة والبعض الآخر تؤكل سيقانه أو تطبخ.

والخولنجان الصغير الذي يعرف علمياً باسم Alpinia officinarum من الفصيلة الزنجبيلية zingiberaceae هو النوع الطبي.

الجزء المستخدم من النبات جذاميره Rhizomes التي تشبه إلى حد ما جذامير نبات السعد وهي ذات لون محمر ومغطاة باغماد باهتة كبيرة تترك على الجذامير ندباً عند سقوطها وللجذامير رائحة عطرية.

الموطن الأصلي للخولنجان: منشأ الخولنجان المناطق العشبية في جنوبي الصين وجنوب شرق آسيا عموماً ويزرع في الوقت الحالي كتابل ودواء في كثير من أجزاء آسيا المدارية ويزرع عادة بتقسيم الجذامير وإعادة غرسها في الربيع ولا تجمع إلا بعد 4 إلى 6 سنوات من تاريخ زرع النبات، ويستعمل الخولنجان طازجاً أو مجففاً.

المحتويات الكيميائية: تحتوي جذامير الخولنجان الصغير على زيت طيار بنسبة 1-5? ويحتوي هذا الزيت على الفابانين وسينيول ولينانوول وكافور وسنمات المثيل، كما يحتوي الخولنجان على لاكتونات التربينات الاحادية النصفية مثل الجالنجول والجالنجين.

ماذا قيل عن الخولنجان الصغير في الطب القديم؟

استعمل العرب الخولنجان منذ القدم حيث كانت تعلف به جيادها لتزداد حرارة ويشربونه مغلياً مع الحليب ضد البرد والسعال ولتقوية الباءة.

يقول ابن سينا :الماهية: قطاع ملتوية حمر وسود حاد المذاق له رائحة طيبة خفيف الوزن يؤتى به من بلاد الصين. ، قال ماسرجويه: هو خسرودارو بعينه. الأفعال والخواص: لطيف محلل للرياح. الزينة: يطيب النكهة. أعضاء الغذاء: جيد للمعدة هاضم للطعام. أعضاء النفض: ينفع من القولنج ووجع الكلي ويعين على الباه وبدله وزنه من قرفة قرنفل.

وقد قال داود الأنطاكي عن الخولنجان «حار يابس تبقى قوته إلى سبع سنوات، يحلل الرياح ويفتح المسام والشهية ويهضم ويحلل المفاصل وعرق النساء وأوجاع الجنين والظهر وشربه مع اللبن وخاصة لبن الضأن يعيد قوة الشباب.

ادخل الخولنجان إلى أوروبا في القرن التاسع عشر واعتبره المتصرف الألماني هيلدغارد Hildegard من بنغن بمثابة تابل الحياة الذي حبانا به الله ليدفع عنهم المرض.

لقد استخدم في الطب الصيني من مئات السنين، حيث يستخدمونه لتدفئة الجسم وضد آلام البطن والقيء والفواق فضلاً عن الإسهال الناتج عن البرد الداخلي. وعادة عندما يستخدمه الصينيون ضد الفواق فإنهم يخلطونه مع الكردهان وفطر التنوب.

وفي الهند وجنوب غرب آسيا فيعتبر الخولنجان الصغير مقوياً للمعدة ومضاداً للالتهاب ومقشعاً ومقوياً عصبياً، يستخدم في علاج الفواق والتخمة وآلام المعدة والتهاب المفاصل والحمى المتقطعة.

أما في طب الأعشاب الغربي فقد ادخل الخولنجان الصغير إلى أوروبا عن طريق الأطباء العرب منذ ما يزيد ع 1000 سنة، حيث يستخدم هناك بشكل رئيس كطارد للريح ولعسر الهضم والقياء وألم المعدة وكتلطيف القروح الفموية المؤلمة والتهاب اللثة وكذلك لعلاج دوار البحر.

وماذا قال الطب الحديث عن الخولنجان الصغير؟

أثبتت الأبحاث الصينية أن الخولنجان مضاد للجراثيم، حيث تبين فعلياً أن الخولنجان الصغير له مفعول مضاد لعدد من الجراثيم بما في ذلك الجمرة (anthrax)، كما ثبت فعاليته ضد الفطر، حيث يشير بحث نشر عام 1988 إلى أن الخولنجان الصغير فعال جداً ضد Candida albicans وفي روسيا حضر من الخولنجان مستحضر طبي تحت اسم Nastoika وهو مشروب يستخدم لتدفئة الجسم.

وقد تبين أن الخولنجان الصغير له تأثير مقوي للجهاز الهضمي ومدفئ وطارد للغازات ومضاد للقيء والجرعة العلاجية من الخولنجان الصغير تتراوح ما بين 5،0 إلى 5،1 جرام يومياً.

ولعلاج حالات عسر الهضم والتخلص من غازات المعدة يستخدم مسحوق الخولنجان الصغير وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذمور وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتركها لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم. كما يمكن استخدام مسحوق الخولنجان استنشاقاً وذلك بإضافته لماء ساخن ثم يستنشق البخار المتصاعد وذلك لتخفيف حدة الزكام والبرد. نقلا عن جريدة الاثنين 1 شعبان 1426هـ - 5 سبتمبر 2005م - العدد 13587

لتقوية الباءة والجسم ومكافحة الأمراض وتجنب الوهن والخمول:

ما وجدت منشطا للجسم مثل الزنجبيل المحلى بالعسل، وأما أكل مربى بالعسل مع الفستق والخولنجان.

يقول داود الأنطاكي في (تذكرته): " فيه سر عظيم ". معجون يقوي الجسم، ويعالج النسيان، ويفتح قريحة المخ، ويفرح النفس وينعشها.

المركبات: 100 جرام زنجبيل مطحون+ 100 جرام فستق مطحون+50جرام خولنجان مطحون+ 50 جرام حبة سوداء مطحونة+ عسل نحل.

يطبخ عسل نحل على نار هادئة وتنزع رغوته، ثم تضاف الأشياء السابقة وتقلب جيدا حتى تعقد كالحلوى، وتعبأ في برطمان زجاج، وتؤكل منه ملعقة بعد الإفطار، وملعقة بعد العشاء يوميا وسترى بإذن الله عجبا.

السرو

السرو شجرة دائمة الخضره يصل ارتفاعها إلى 30متراً ذات اوراق خضراء غامقه دقيقه ومخاريط ذكريه وأنثويه وهو بطيء النمو.

يعرف النبات علمياً بأسم Cupressus sempervirens

والاجزاء المستخدمة من النبات المخاريط والاغصان والزيت العطرى.

الموطن الاصلي للسرو:وموطنه الاصلي تركيا ويكثر في الاجواء المعتدله وخاصة في مصر في شبة جزيرة سيناء حول دير سانت كافترين ومنطقة الدلتا. كما انه يزرع حالياً في جميع دول حوض البحر الابيض المتوسط.

المكونات الكيمائية: تحتوي الاغصان على زيت طيار يضم البانينين والكامفين والسيدرول وتحتوي المخاريط على حمض العفص.

ماذا قال عنه الطب القديم؟

لقد استعمل الاغريق المخاريط المهروسه والمنقوعه في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال.

ولقد عثر العلماء على بعض اخشاب هذا النبات من عهد الاسرة السادسة ومن عهد الاسرة الثانية عشرة في مصر القديمة. كما نقشت اشجار السروعلى الجدران الخارجية لمعبد رمسيس الثالث بالكرنك، حيث كان هذا النبات مقدساً وما زالت اشجار السرو تنمو في جمهورية مصر العربية، ويطلق المسيحيون على هذا النوع من النبات "الشجرة الحزينة" ركزا للحزن وزينة للقبور. لقد عرف الفراعنة نوعين من السرو الاول يسمى c.sempervinens والثاني taxus baccata ويعتقد بأن سفينة سيدنا نوح عليه السلام كانت مصنوعة من خشب السرو.

وكان الفراعنه يستخدمون اوراق نبات السرو في عدة أغراض من اهمها وصفه فرعونية قديمة لصبغ الشعر وكانت تستخدم جذور النبات بعد سحقها وعجنها بالخل ثم توضع على شعر الرأس على شكل لبخه بغرض تقويته وصباغته.

وقال ابن سينا في السرو "يذهب البهاق، مسود للشعر.

ورقه الطازج مع الجوز والجميز للفتق اذا ضمد به، اذا دق جوز السرو ناعماً مع التين وجعل منه فتيله في الانف ابرأ اللحم الزائد. طبخه بالخل يسكن وجع الاسنان، نافع من اورام العين ضماداً، جوزه بالشرب لعسر التنفس ونقص الانتصاب وللسعال المزمن ينفع من عسر البول وقروح الامعاء والمعده".

اما داود الانطاكي في تذكرته فقال "صمغه يلحم الجراح ويحبس الدم مطلقاً ويجفف القروح اين كانت، يحلل الاورام ويجلو الآثار خصوصاً البرحي طلاءاً وشرباً. الغرغره بطبيخه حاراً تسكن اوجاع الاسنان وقروح اللثه ويشد رخاوتها. ثمره طرياً يشد الاجفان ويلحم الفتق اكلاً وضماداً. يطرد الهوام بخوراً، اذا عجن بالعسل ولعق ابرأ السعال المزمن وقوى المعده. صمغه يقطع البواسير. اذا طبخ ورقه مع ثمره مع الاملج والماء والخل حتى يتهرى ثم طبخ ذلك في دهن وطلي به الشعر سوده وطوله ومنع تساقطه. ومع المر يصلح المثانه وتمنع البول في الفراش".

أما ابن البيطار في جامعة فيقول "ورق هذا النبات وقضبانه وجوزه ما دامت طريه لينه تذبل الجراحات الكبار الحادثه في الاجسام الصلبه، يستعمل ايضاً في مداواة الجمره فيخلطونه اما مع الشعير والماء او مع خل ممزوج مزجاً مكسوراً بالماء. اذا شرب ورقه مسحوقاً بطلاء وشيء يسير من المر نفع المثانه التي تصب اليها الفضول ومن عسر البول".

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

- يقول الطب الحديث انه عندما يوضع السرو خارجيا كدهون او زيت عطري يحدث تقبضاً للاوردة الدوالية والبواسير ويضيق الاوعية الدموية. ويستخدم مغطس من المخاريط للاقدام لتنظيفها ومكافحة فرط التعرق، وعندما يؤخذ السرو داخليا يعمل مضاداً للتشنج ومقوياً عاماً ويوصف للشاهوق وبصق الدم والسعال التشنجي ويفيد هذا العلاج ايضا الزكام والانفولنزا والتهاب الحلق.

يحضر من مسحوق ورقة جرعة تصل إلى 4 جرامات لعلاج الام الصدر والسعال، كما يحضر منه صبغه يستخدم منها ما بين 20إلى 40 نقطة.

وصمغ السرو يلحم الجراح جيداً ويوقف نزف الدم.

البان Moringa Paregrina

يستعمل مثبتاً للعطور ويدخل في صناعة مواد التجميل

نبات البان: مدر للبول ومنشط للجنس وعلاج لأورام المفاصل

ما هو ألبان؟ هو شجرة ذات أفرع مستقيمة قليلة التفرع يصل طولها إلى 6أمتار. للنبات اوراق مركبة ولكنها قليلة جداً ووريقات الاوراق صغيرة، للنبات ازهار كثة جميلة ذات لون وردي جذاب؛ تبدأ في الظهور قبل ظهور الاوراق في الفترة مابين شهر مارس وابريل، تعطى الازهار بعد التلقيح ثمار قرنية طويلة تحتوي كل ثمرة على عدد من البذور في صف واحد، البذرة كبيرة وتشبه إلى حد ما الفستق.

يعرف نبات البان بعدة اسماء فيدعى اليسر والحبة الغالية ويسار الباب، اللبان والشوع.يعرف البان باسم Moringa Paregrina

الموطن الاصلي للنبات: ينمو النبات بشكل طبيعي في شمال الحجاز وجنوبه وفي المناطق الشمالية، حيث ينمو على سفوح الجبال وحواف الوديان ذات التربة الصخرية، وقد زرعنا هذا النبات في حديقة النباتات الطبية بقسم العقاقير بكلية الصيدلة ونجحنا في تطويعه حتى تعود على البيئة مع انها ليست بيئة هذا النبات وتوجد لدينا في الحديقة المذكورة عدة نباتات منه، ويوجد بكثرة في الهند وباكستان ويزرع في امريكا.

المحتويات الكيميائية لنبات البان: يستخرج من بذور نبات البان زيت ثابت يشبه في شكله زيت الزيتون ويستخدم هذا الزيت في الشمال للاكل ويفضلونه على زيت الزيتون والسمن البري، يتكون هذا الزيت من احماض دهنية كثيرة من أهمها: اوليك (Oleic) بالمتيك (Palmitic) ستياريك (Stearic) بهيمك (behemic) كما يحتوي على مركبات جلسريدية ثلاثية وثنائية واحادية التشبع، كما اوضح المسح الكيمائي الذي قام به الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في قسم العقاقير بكلية الصيدلة على احتوائه فلانونيدات، ومواد عفصية وستيرولات وتربينات ثلاثية ومواد صابونينية.

ماذا قال الطب القديم أو الطب الشعبي عن البان؟

يقول داود الانطاكي في البان: "انه شجر مشهور كثير الوجود، له زهر ناعم الملمس، مفروش، يخلف قرونا داخلها حب يميل إلى البياض كالفستق، ينكسر عن حب عطري إلى صفرة ومرارة، يدخل في الغوالي والاطياب، واهل مصر تشرب من زهر هذه الشجرة زاعمين التبريد به، وجميع اجزاء هذا النبات تمنع الاورام والنوازل، وتطيب العرق، وتشد البدن، وتدمل الجراح، ودهنه ينفع من الجرب، والحكة والكلف والنمش وينقي الاحشاء بالغاً مع الماء والعسل والخل، ويذهب الطحال مطلقاً، وكذا حبه طلاء، وبالبول يقلع البثور ويدمل ويصلح البواسير، وإذا قطر في الاحليل ادر البول سريعاً".ويضيف الانطاكي: "ان دهن البان قوي الفعل في اصلاح النزلات وكل بارد كالفالج، ويقوي المعدة والكبد، وان فتق بالعنبر طيب الجسد وهيج الانعاض، ويحلل الاورام، وينفع من النسيان سعوطاً، والشقيقة دهناً. وقيل انه يضر الكلى ويصلحه اليانسون، كما ان حب البان يدخل في عمل بعض الوصفات المستخدمة في علاج البهاق الأسود".

ويقول ابن سينا في البان: "ان حبه اكبر من الحمص، مائل إلى البياض وانه منق خصوصاً لبه، ويفتح مع الخل والماء السدد في الاحشاء، وينفع بالخل الجرب".

اما ابن هاشم فيقول في كتابه "فاكهة السبيل" في البان: "انه يفيد في علاج العقم عند النساء، وذلك بان تتحمل المرأة بدهنه مع المصطكى والزعفران. كما يفيد ايضاً في علاج استرخاء الذكر وذلك بان يدهن الذكر بدهان البان".

ويقول المظفر عن البان "انه شجر ينمو ويطول كالاثل، وإذا ارادوا استخراج الدهن رد على الصلابة حتى ينعزل قشره ثم يطحن ويعصر. وهو كثير الدهن الذي يستعمل في العطور والطيوب المرتفعة، اما ثفله الذي يبقى بعد استخراج دهنه فينفع من الكلف والنمش والبرش الذي في الوجه من الجرب والحكة.

واجوده الحب الكبير العطر وهو يزيل الثآليل من الوجه وينفع الاورام الصلبة إذا جعل في المرهم، كما يزيل صلابة الكبد والطحال إذا شرب من حبة بخل أحمر".أما الاستعمالات الحديثة لنبات البان فهي: يستعمل على نطاق واسع في استخراج زيت البان الذي يستعمل كمثبت للعطور، كما يدخل في صناعة مواد التجميل وزيوت تصفيف الشعر. كما يستعمل في اعراض غذائية وفي الاضاءة، اما الكسب المتخلف من البذور بعد عصرها فيستخدم كسماد جيد، كما ان اوراق النبات الغضة وازهاره وثماره تستخدم كغذاء ودواء للإنسان، وعصيرية الاوراق قاتل للبكتيريا، تؤكل الاوراق لعلاج الاسقربوط والتهاب القناة التنفسية المصحوب بافرازات عصير..

وعصير الاوراق ايضاً مقيء في حدود خمسة جرامات، كما يعطى للاطفال مع الملح لعلاج انتفاخ المعدة بالغازات، قشور النبات تستخدم ضد لدغ العقرب.قشر الجذور يستخدم كمدر للبول كما يستخدم مسحوق القشور كسعوط في حالة وجع الرأس. كما ان عجينة الجذور الطازجة مخلوطة بالملح تستخدم لعلاج الالتهابات والاورام والمفاصل المصابة بالروماتيزم والاجزاء المصابة بالشلل. يقال ان مغلي الازهار مع اللبن منشطة للجنس وعصارة الازهار باللبن مدرة للبول مانعة لتكوين الحصى وقاتلة للديدان وهاضمة، اما البذور فهي منشطة.

العنبر Ambergris

عرف العنبر كطيب من مئات السنين وتستخدم هذه المادة في تحضير أغلى وأجود العطور.

والعنبر يخرج من امعاء الحوت المعروف عاميا باسم Sperm Whale وعلميا باسم Bilaenopetra musculus .

وحوت العنبر يسكن المحيطات الواسعة يبلع في طعامه من الاسماك وأحياء البحار ما يبلع فيكون فيه ما يهيج امعاءه فلا ينهضم فيحيط هذا الشيء الذي هيج امعاءه مادة تحميه من شره يقذفها آخر الأمر الى البحر فليقفها الانسان وينتفع بها الناس، ان هذه المادة هي العنبر ذلك الأصل العطري من الأصول القليلة الحيوانية.

والعنبر مادة لها قوام الشمع رمادية وبيضاء وصفراء وسوداء وهي كثيرا ما تجمع بين اكثر من لون كما يجمع الرخام فيتجرع.

وحظ البحار الذي يعثر في البحر على قطعة من العنبر حظ كبير، فهو غالي الثمن ومن أكبر القطع التي انتشلت من البحر قطعة وزنها 248 رطلا كان ثمنها 13000 جنيه استرليني وكثيرا ما وجد البحارة قطعا وزنها المائتان من الارطال طافية عل مياه البحار الاستوائية وقد وجدوها في امعاء الحوت الذي صادوه .

والحوت الذي يوجد العنبر في امعائه هو حوت العنبر، له رأس ضخم مليء بالزيت والدهن وهو يطول حتى يبلغ 60 قدما وهذا هو طول الذكر اما الأنثى فيبلغ حجمها تقريبا نصف حجم الذكر.

أجود العنبر الأشهب القوي ثم الأزرق ثم الأصفر واردأه الأسود ويغش عادة بالجص والشمع.

" العنبر " مادة تخرج من بطن الحوت ، قيل أنها من تجمد مرضي في قوام الشمع بأمعاء حيوان بحري يسمى " قشلوب مكروسيفال " ويوجد سائحا على سطح البحر قرب شواطئء الهند والصين واليابان وأفريقيا والبرازيل .

وهذه المادة تكون رخوة أثناء خروجها من بطن الحوت ولونها سنجابي مسود ، ويكون حجمها كبير ويصل وزنه الى 100 رطل . وفي تذكرة أبي داود أجوده الأشهب العطر الذي يمضغ ويمط ولم يتقتطع فهو خالص، ويليه الأزرق فالأصفر فالفستقي .

استخدامه :تولة عنبر خام أصلي " حوالي 11.6 جرام" لكل كيلو عسل ، ملعقة طعام على الريق.

من خواصه أنه شديد التفريح ويقوي الباه وينفع سائر أمراض الدماغ خصوصا الجنون والشقيقة ، ويستخدم في ابطال السحر المأكول والمشروب .ينبغي على أصحاب ضغط الدم العالي أن يقللوا من الجرعات .

محتويات العنبر الكيميائية: يحتوي العنبر على حوالي 25% مادة تسمى (ambrein) ولهذا المركب رائحة تشبه رائحة المسك وتكون قيمة هذا المركب كبيرة في تحضير أرقى وأجود أنواع العطور حيث يعطيها رائحة خاصة ويطيل بقاء رائحة هذه العطور مدة طويلة ولا يمكن تحضير العطور الغالية الثمن بدون العنبر.استعمالات العنبر:

ـ يستعمل العنبر داخليا لفتح الشهية وزيادة الوزن والقدرة الجنسية، ويخفف من آلام التهاب المفاصل، كما يستعمل كمسهل وطارد للغازات المعوية داخليا وطلاء من الخارج وترياق لعدة سموم وهو جيد للمعدة والأمعاء والكبد والمثانة ويزيد من التنفس وضربات القلب.

ـ يستعمل عن طريق الشم للفالج واللقوة والكزاز.

ـ يستعمل دخانه للنزلات الباردة ومقوية للدماغ.

ـ يستعمل كدهان على فقرات الظهر لاوجاع العصب والخدر.

ـ يستعمل داخليا لعلاج الشلل النصفي وشلل الوجه ومرض الرقاص والتيتانوس والصداع النصفي وآلام الصدر والسعال والربو.

ـ يستعمل في بعض مناطق المملكة بكثرة للبرود الجنسي.

يستعمل للغرض السابق مخلوطا مع العسل ثلاث مرات في اليوم.

ـ يستعمل في منطقة جازان بعد خلطه بالسمن والعسل للدغة الثعابين والعقارب..

العنبر أو العنبرة فهو مادة ذات رائحة عطرية فواحة نستحصل عليه من الحوت حيث يقذفه الحوت على هيئة كتل تكون أحياناً بحجم صغير وأحياناً بأحجام كبيرة ولونه أسود أشهب به عروق خضر وقد سبق أن كتبنا عنه بالتفصيل في رمضان الماضي وهو يستخدم كمادة منشطة جنسياً ولكنه لا يزيد إنتاج المني ويستعمل أيضاً للتسمين. كما يدخل في صناعة العطور الثمينة كمادة مثبتة. أما عن استخدامه فيؤخذ كمية صغيرة لا تزيد عن ما بين 50إلى 100ملجم وتبلع مع كمية قليلة من الماء مرة واحدة في اليوم.

يقول داود الأنطاكي: عنبر: الصحيح أنه عيون بقعر البحر تقذف دهنية فإذا فارت على وجه الماء جمدت فيلقيها البحرإلى الساحل ، وقيل : هو طل يقع على البحر ثم يجتمع ، وقيل : روث لسمك مخصوص وهده خرافات لأن السمك يبلعه فيموت ويطفو فيوجد في أجوافه ، وأجوده الأشهب العطر ويليه الأزرق فالأصفر فالفستقي والذي يمضغ ويمط ولم يتقطع فهو خالص وغيره رديء ، ويغش بالجص واللاذن والشمع بنسب تركيبية لا تعرف إلا للحذاق ، وموضعه بحر عُمان والمندب وساحل الخليج المغرب وكثيرآ ما يقذف بنيسان وتبلغ القطعة منه ألف مثقال وخالصة يوجد فيه أظفار الطيور لأنها تنزل عليه فيجذبها وهو حار في الثانية يابس في الأولى ، ينفع سائر أمراض الدماغ الباردة طبعا وغيرهما خاصية من الجنون والشقيقة والنزلات وأمراض الأذن والأنف وعلل الصدر والسعال والربو والغشي والخفقان وقروح الرئة وضعف المعدة والكبد والإستسقاء واليرقان والطحال وأمراض الكلى والرياح الغليظة والفالج واللقوة والمفاصل والنسا شماً وأكلاً . وكيف كان فهو أجود المفردات في كل ما دكر، شديد التفريح خصوصاً بمثله بنفسج ونصفه صمغ ، أو في الشراب مفرداً ويقوي الحواس ويحفظ الأرواح وينعش القوى، ويعيد ما أذهبه الدواء والجماع ويهيج أ الشهوتين وان لوزم بماء العسل أعاد الشهوة بعد الياس وكذا إن مُزج به مع الغالية .

ومن خواصه : أن الطلاء به عند الفعل يجدد من اللذة ما لم تمكن بعده المفارقة، وأن دخانه يطرد الهوام ويصلح الهواء ويمنع الوباء ، وشربته دانق.

الأرطه

الأرطة أحد نباتات البيئة السعودية المشهورة ولها استعمالات شعبية وتدخل في عدة مستحضرات شعبية وأثبتت الدراسات العلمية تأثيراتها ضد البكتيريا وبعض الديدان المستوطنة.

للأرطة عدة أسماء شعبية مثل العبل أو عبلي وارطي وارطا ورمو ورسمة وتيب .

وتعرف الارسطة علميا باسم Calligonum comosum من فصيلة الحماضيات.

ماهي الأرطة؟ هي نبات شجيري يتراوح ارتفاعه ما بين متر إلى ثلاثة أمتار تقريبا. أوراقه قليلة ويبدو شكل النبات خشبيا نظرا لقلة أوراقه. للنبات ازهار زاهية جميلة المنظر ذات لون أحمر وردي. ثمرة النبات مفلطحة ومغطاة بزوائد متفرعة.

الموطن الأصلي للأرطة المملكة العربية السعودية وتتركز في شمال الحجاز وشرق نجد وفي شمال وشرق وجنوب المملكة العربية السعودية.

المحتويات الكيميائية لنبات الأرطه: تحتوي جميع أجزاء نبات الأرطة على فلافويندات وقلويدات واستيرولات وتربينات ثلاثية وانثراكينونات ومواد عفصية وكومارينات وقد فصل قسم العقاقير بكلية الصيدلة عدة مركبات فلافونيدية مثل كامبفيرول، كورستين، ايزوكويرسترين، بروسيانيدين، فايو لاكسانثين ونيو إكسانثين كما يحتوي النبات على مواد صابونينيه ونبات الأرطة يعطي كميات كبيرة من المواد العفصية خلال شهر مايو واكتوبر وأعلى كمية وأقل كمية من العفص كانت من6.9 8،10% وبين تلك الفترة يسيل من نبات الارطه سائل لزج يتجمع تحت النبات على هيئة مادة تشبه الدبس أو العسل ذي لون بني إلى قرمزي ويقوم الناس بجمعة واستعماله كعلاج للكحة.

الاستعمالات: لقد عرفت استعمالات الارطة الدوائية منذ أزمنة طويلة حيث استعملها قدماء المصريين منذ نحو 4000 سنة في علاج الأ مراض حيث ورد ذكر ثمارنبات الأرطة في وصفة طبية في "قرطاس هيرست" لعلاج الرعشة في أي عضو وذلك بطبخه مع غيره من الأعشاب ليعطي مرهماً تدهن به الأعضاء المريضة. وفي دولة الامارات حيث يكثر هذا النبات يقوم المواطنون بفرم الأفرع الطرفية الغضة للنبات ويضعونها مع الأرز أو تخلط مع اللبن أو تطبخ مع السمك والأرز ليزين رائحته. كما تدق الأفرع الغضة مع قليل من الماء ويشرب لعلاج المعدة. ويقول الانقر في كتاب الطب الشعبي ان النساء في دولة الأمارات كن يدققن العروق اليابسة ثم ينخلنها لإزالة الألياف والجزء الناعم من المسحوق يعجن ويوضع على شعر المرأة فيعطيه رائحة فواحة ولونا جميلا وفي المملكة العربية السعودية تستخدم الأرطة في دباغة الجلود نظرا لاحتوائه على كميات كبيرة من المواد العفصية "الدابغة" كما تستخدم الأرطة في صبغ الملابس والأقمشة حيث تسحق الأغصان اليابسة وتغلى مع الماء وتغسل به الملابس فيكسبها لونا أشبه بلون الحليب. كما تستعمل الأرطة في بعض مناطق المملكة لعلاج الأسنان حيث تغلى جذور النبات ويستعمل كمضمضة. كما تستعمل الأزهار في الحصول على البروتين.

أما الاستعمالات الحديثة لنبات الأرطة فقد أثبت علماء قسم العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود ان مستخلص نبات الأرطة أوقف نشاط عدة أنواع من البكتريا هي: استافيلوكوكس أوريس، وبروتيس فولجاريس، كانديدا البيكانز وبسودمونس اريوجينوزا كما أثبتت الدراسات المخبرية ان الخلاصة الكحولية لنبات الأرطة لها تأثير قاتل على نوعين من الديدان هما فاشيولا جيجانتكا والأسكارس كما وجد ان لهذا النبات تأثيرا منبها وتأثيرا مقبضا كما ثبت بشكل مبدئي ان هذا النبات يخفض السكر والدراسة لازالت قيد البحث.

يستعمل نبات الارطة اكلا وشرابا ودهانا فقد ذكرنا ان الأفرع الطرفية الغضة من نبا ت الارطة تفرم وتوضع مع الارز او تخلط مع اللبن او تطبخ مع الارز ليطيب رائحته ويؤكل. كما تدق الافرع الغضة مع قليل من الماء تم يشرب لعلاج المعدة. كما يمكن سحق نبات الارطة بعد جفافه وخلطه مع الفازلين واستعماله كمرهم. كما ان المادة الافرازية التي تفرزها الارطة يمكن ان تؤكل بكميات مقننة ضد الكحة.

اذخره

منشط وطارد للغازات.

الأذخر مضاد للتقلصات يضبط الدورة الشهرية ويفيد لمغص الأطفال

الأذخر: SWEET RUSH هو نبات عشبي معمر ذو رائحة عطرية ذكية تشبه في الغالب رائحة الورد، ساق النبات قائم يبلغ ارتفاعه من 30إلى 60سم، يتميز النبات بظهور اغصان كثيرة من قاعدة النبات، اوراق النبات شريطية خشنة.نبات الأذخر يكون عادة على هيئة خصلات متجمعة ويعتبر من النباتات الصحراوية من الدرجة الاولى.

يعرف نبات الأذخر بعدة اسماء في الوطن العربي وهي: صخبر بدولة الامارات، حشيش الجمل، خلال مأموني، سنبل عربي، تبن همشة، حلفاير، حلفا مكة، طيب العرب، اصخبر، تبن مكة، سراد.. وفي اليمن يعرف باسم محاح.الموطن الاصلي للنباتتعتبر المملكة أهم موطن للنبات ولكنه ينمو في عدد كبير من البلدان الاخرى. ينتشر في

المملكة في كل من جنوب وشمال الحجاز، منطقة نجد، النفود، الربع الخالي، المناطق الشرقية والشمالية والجنوبية من المملكة.

الأجزاء المستخدمة من النبات: تستخدم جميع اجزاء النبات.المحتويات الكيميائية للنباتيحتوي النبات على زيوت طيارة وأهم مركبات هذا الزيت هي: جيرانيول المشابهة لزيت عشب الليمون، وسترال الذي يستخدم كمادة اولية في صناعة فيتامين "أ" بجانب تحويله إلى عطر الاينون. وكذلك مركب سترول. كما يحتوي على فلافونيدات.

الاستعمالات: ماذا قال الطب القديم عن الأذخر؟

لقد ذكر انه عندما بدأت الحفريات الاثرية في مصر عام 1881م وعندما فتحت قبور ملوك الفراعنة التي يرجع تاريخها إلى 3000سنة ظهرت منها رائحة الأذخر المشهورة.لقد ثبت في الصحيح عن الرسول ~ انه قال في مكة: "لا يختلى خلاها" قال له العباس رضي الله عنه إلا الأذخر يا رسول الله، فانه لقينهم ولبيوتهم، فقال رسول الله عليه الصلاة والسلام: "إلا الأذخر".

ويقول الدمشقي عن الأذخر "انه لطيف، مفتح للسدد وافواه العروق، يدر البول والطمث ويفتت الحصى، ويحلل الاورام الصلبة في المعدة والكبد والكليتين شرباً وضماداً، واصله (جذره) يقوي عمود الاسنان والمعدة ويسكن الغثيان ويعقل البطن".

ويقول داود الانطاكي عن الأذخر "انه يسكن آلام الاسنان مضمضمة، ويفتت الحصى، وينفع نفث الدم ويحلل الاورام مطلقاً، ويقاوم السموم، وينقي الصدر والمعدة، وهو يفيد الكلى ويصلحه ماء الورد وشربته حوالي 5جرامات واجود الأذخر الحديث النمو، الأصفر، المأخوذ من ارض الحجاز ثم من مصر والعراقي رديء جداً".

اما ابن سينا فيقول: "ان دهن الأذخر ينفع من الحكة حتى في البهائم، اما بوليس فيقول في الأذخر: "ان له فوائد طبية عديدة منها ان مستحلب الاجزاء الزهرية يشرب كدواء ضد الحمى، اما مستحلب النبات بكامله فيكون مدراً للبول وطارداً للارياح ومضاد للروماتيزم وكمادات للجروح ومعرقاً، اما مغلي الاوراق فعلاج لامراض الرئة واضطرابات المعدة".

اذخر وفقاحه: الماهية: منه اعرابي طيب الرائحة ومنه اجامي ومنه دقيق وهو اصلب ومنه غليظ وهو ارخى ولا رائحة له قال ديسقوريدوس: ان الاذخر نوعان احدهما لا ثمر له والاخر له ثمر اسود.

الاختيار: اجوده اعرابيه الاحمر الاذكى رائحة واما فقاحه فهو الى الحمرة فاذا تشقق صار فرفيرياً وهو دقيق شبيه في طيب رائحته برائحة الورد اذا فتت وذلك باليد.

واكثر منفعته في زهره وفي الفقاح واصله وقضبانه ويلذع اللسان ويحذيه.

الطبع: في الاجامي قوة مبردة وعند ابن جريج كله بارد واصله اشد قبضاً وفقاحه يسخن يسيراً وقبضة اقل من اسخان ويكاد ان يكون الاعرابي في طبعه حاراً قي الثانية.

الافعال والخواص: فيه قبض فلذلك ينفع فقاحه من نفث الدم حيث كان وفي دهنه تحليل وقبض واصله اقوى في ذلك ويقبض الطبيعة وفيه انضاج وتليين ويفتح افواه العروق ويسكن الاوجاع الباطنة وخصوصاً في الارحام ويحلل الرياح.

الجراح والقروح: دهنه ينفع من الحكة حتى في البهائم.

الاورام والبثور: ينفع من الاورام الحارة طبيخه ومن الصلابات الباطنة شرباً وضماداً وطبخاً ومن الاورام الباردة في الاحشاء.

الات المفاصل: ينفع العضل وينفع التشتج اذا شرب منه ربع مثقال بفلفل ودهنه يذهب الاعياء.

اعضاء الراس: يثقل الراس خصوصاً الاجامي منه لكن الادق منهما يصدع والاغلظ ينوم وبزره يخدر وجميعه يقوي العمور وينشف رطوبتها وفقاحه ينقي الراس.

اعضاء الغذاء: اصله يقوي المعدة ويشهي الطعام واصله ايضاً يسكن الغثيان منه مثقال خصوصاً مع وزنه فلفل وفقاحه يسكن اوجاع المعدة وينفع من اورام المعدة واورام الكبد.

اعضاء النفض: ينفع من اوجاع الرحم خاصة والقعود في طبيخه لاورام الرحم الحارة وكذلك اذا قطر فيه او يحسى من مائه وبزرهما يفتت الحصاة ويعقل الطبيعة خصوصاً الاجاميان منه ويقطعان نزف النساء وفقاحه ينقع من اوجاع الكلي ونزف الدم منها واذا شرب من اصله مقدار مثقال مع الفلفل نفع من الاستسقاء وفقاحه ينفع من اورام المقعدة.

السموم: النوع الغليظ اذا ضمد بورقه الغض الذي يلي اصله يكون نافعاً من لسع الهوام.

أما الشوربجي (1986) فيقول: "الأذخر مفيد في حالات الحمى، والتهابات القصبة الهوائية، وامراض القلب والتهابات الحنجرة، صرع الأطفال، امراض الروماتيزم، آلام الاعصاب، الساق والجذور معاً يفيدان في عمل ترياق مضاد لسم الأفاعي والعقارب".

ويقول الخليفة وشركس (1984) في كتابهما: "نباتات الكويت الطبية": "ان مختلف اجزاء النبات تحتوي على زيوت طيارة، بنسبة 1% من الوزن الجاف للعشب ورائحته مزيج بين رائحة العنبر والنعناع".

ويقول عقيل وزملائه من السعودية: "ان زيت الأذخر منشط ومفيد في امراض البطن الناتجة من تقلص العضلات غير الارادية ويعد جذره طارداً للبلغم، ويعطى في شكل مغلي، بينما تؤخذ من الزيت نقط قليلة مع السكر أو سكر النبات، ومغلية مفيد لعلاج الرحم".

* ماذا يقول الطب الحديث عن الأذخر؟ يقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم الجديد بعنوان MEDICINAL PIANTS OF SAUDI ARABIA،VOL.II.2000 ان نبات الأذخر منشط وطارد للغازات ومضاد للتقلصات ومعرق ويفيد كثيراً في تطبل البطن وفي التقلصات المتقطعة وخاصة المصاحبة للتبرز، اما خارجيا فيستعمل كمنفط مضاد للروماتيزم والآلام القطنية، كما يستخدم في صناعة اجمل العطور وفي الصابون.ويقول قطب في كتابه "النباتات الطبية في ليبيا" للأذخر تأثير في عدم انضباط الدورة الشهرية، ومفيد جداً لحالات المغص للاطفال

البطيخ الأصفر

البطيخ الأصفر"الشمام" عبارة عن نبات كثير العصارة ينتشر فوق سطح الأرض متسلقا ما يعترض سبيله، واسمه العلمي Cucumis melo .

وثمره مستطيل أو مستدير، في وسطه كتلة من البزور، وهو أصفر القشر أو أخضره، ذو لب أصفر أو أبيض أو أخضر. وأغلب الظن أن الشمام زرع أول ما زرع في آسيا الجنوبية أو في إفريقيا. ويكثر تناوله في فصل الصيف وأوقات الحر، وغالبا مايفضل تناوله بعد وضعه في الثلاجة ليحصل على برودة مناسبة

يحتوي المائة غرام من الشمام على 95% من وزنة ماء -70 مليغرام بروتين - 2 مليغرام دهون - 6 غرام سكر - 50 مليغرم ألياف و فيتامين سي و فيتامين ب2 و الكثير من الأملاح المعدنية تفوق الموجودة في البطيخ الأحمر.

والبطيخ الأصفر كالأخضر مرطب ومطفئ للعطش، ويزيد عنه في خواصه الشّافية فهو علاج ممتاز للإمساك إذا أخذ على الريق. وإن وَضعَ شرائحه على الجلد المتغضن _ الجعد _ يكسبه نضارة وليونة، كما أنه مفيد لمعالجة

التهابات الجلد. وماؤه ينقي الجلد من الكلف والنمش. وهو مفيد لإدرار البول ومنقٍ للدم ويساعد في علاج أمراض الكلى والنقرس ويزيل الامساك ويقاوم مرض البواسير.

ويحذر أكله بكميات كبيرة حتى لايسبب حدوث تعفن بالأمعاء، وينصح الأشخاص المصابون بمرض السكر أو المصابون بالتهابات الأمعاء الحاد أو عسر الهضم بعدم تناوله، كما أن أكل كمية كبيرة من البطيخ الأصفر يولد الشعور بالتثقل في المعدة والمغص وينتج عنه الإسهال.

فاكهة الصيف عند المصريين حيث يحتوى على ما يقرب من 92% من وزنه ماء وقليل جدا من المواد الزلالية والدهنية أما السكريات فنسيتها فيه فتصل الى 8% وذلك تبعا لنوع البطيخ وموسمه وعلاوة على ذلك فالبطيخ به نسبة متوسطة من فيتامينات أ و ج وقيمة البطيخ الغذائية بسيطة إذا ما قورنت بقيمته الطبية وهو ملطف ومنعش في الأجواء الحارة ويقلل من العطش نظرا لنسبة المياه العالية الموجودة فيه..

أهم المكونات: نشويات، بروتين ، دهون، فيتامينات (أ،ج)أملاح (كالسيوم، فوسفور)

من فوائده الطبية:

1- منشط ومرطب صيفا وهاضم وملين.

2- مقوي للدم ومفتت لحصوة الكلى.

3- مخفف للأمراض الجلدية.

4- تفيد بذوره في تخفيض ضغط الدمع المرتفع.

5-تستعمل جذوره في وقف النزيف الدموي.

هذا وقد أقر ابن سينا فوائده العديدة وخاصة قدرته على تنقية الدم وعلاجه للكلف والبهاق وقشر الرأس كما أستخدمه أطباء العرب القدماء في علاج الأورام.

ملحوظة: تناوله بكميات كبيرة وبعد الأكل مباشرة قد تؤذي القولون وتسبب عسر الهظم وذلك بسبب كثرة محتواه المائي وارتفاع نسبة الألياف به ولذلك ينصح بتناوله بعد الوجبات الرئيسية وخاصة الغداء بثلاث ساعات على الأقل أما بالنسبة للأشخاص الذين يشكون من المعدة والأمعاء يمكنهم استخدامه كعصير طازج.

أنا فاكهة البطيخ اللذيذة ،شكلي جميل وطعمي لذيذ ،يحبني الصغار والكبار ،أنعش الفؤاد وأطفئ العطش في فصل الصيف الحار ، ويعتقد الكثير من الناس أنني فقط أحتوي على السوائل ولا توجد فيّ أيّ فوائد غذائية أخرى .

ولكن الحقيقة غير ذلك تماماً، فبالإضافة إلى أنّ 90بالمئة من وزني ماء وسكر فأنا أحتوي كذلك على:

البروتين والدهون والكالسيوم المهم جداًلتقوية الأسنان والعظام .

كما أحتوي على كلّ من فيتامين (أ) و(ج)

وأحتوي كذلك على الحديد المقوّي للدم والمغنيسيوم والفسفور والصوديوم والبوتاسيوم .

وأنا مفيد جداً للمصابين بالروماتيزم .

ومدر ممتاز للبول .

وعلاج فعّال للإمساك، لأنني أحتوي على كميّة كبيرة من الألياف .

وعصيري يقي كذلك من مرض التيفوئيد .

ولكني لاأنصح المصابين بالسكري الإكثار منّي أبداً لما فيّ من نسبة عالية من السكريات .

وأخيراً فأنا أحتوي بداخلي على بذور لذيذة جداً لها قيمة غذائية عالية .

البقدونس

تعتبر منطقة البحر الابيض الموطن الرئيسي للبقدونس ثم انتشرت زراعته في جميع انحاء العالم .

يبلغ ارتفاعه من 25 الى 30 سم واوراقه صغيرة الحجم لونها اخضر فاتي تتكون من ثلاث ورقات ملساء حافتها مسننه تسنينا خفيفا.

والازهار صفراء اللون مشوحه بالاخضرار يفوح منها عطر مثير والثمار كروية الشكل

مميزات البقدونس وهي مقو عام ،مقو للاعصاب،مضاد لفقر الدم

مضاد للكساح ، مضاد للحفر، مضاد للرمد الجاف،مضاد للتسمم

منق للدم وللجهاز الهضمي او المجاري البوليه

منظم للطمث ،ممدد للاوعيه ،طارد للديدان ،مضاد للسرطان

يوصف لفقر الدم واضطراب التغذيه للوهن وللنمو لعسر الهضم وللتخمر المعوي وللتطبل ،للافات للملاريا للروماتيزم للنقرس لالام الحيض

لتوتر الاعصاب لضعف المراره للديدان المعويه

في البقدونس اربعة اضعاف ما في الليمون الحامض والملفوف من

فيتامين (ث)

الجزء الطبي هو النبات بكامله مع جذوره

يستعمل من الخارج :احتقان الحليب ،السيلان الابيض ،الرضوض

الجروح،لسع الحشرات،الرمد،توتر الاعصاب،الكلف والنمش

البقدونس منق للدم والامعاء ، واق من الاصابه بالسرطان خاصه للاولاد المصابين بفقر الدموللمعاقين.

في حال تجاوز المقادير اكثر من الازم فالبقدونس يعيق الدوره الدمويه

عصير البقدونس بمعدل 100 الى 200 غرام يشفي حميات غب(الملاريا).

اذا غلي البقدونس المقطع بالحليب كان خير علاج للربو الرطب والنزلات وانقطاع الصوت .

كما تعالج به الام الاسنان بدلك اللثه والخد محل الالم.

ولطرد الديدان يغلى البقدونس مع الاطريلال والبنفسج ويشرب صباحا علي الريق .

مغلي جذور البقدونس مبول ومطمث وجذر البقدونس الحولي مفيد جدا .

في شفاء اليرقان والاستسقاء واحتقانات الكبد والطحال.

وتنظيم الدوره الدمويه .

مغلي البذور ينظم الحيض ويمنع الالام الناجمه عن عسره ويعد .

البقدونس بحق العلاج المفضل لاضطرابات الطمث.

الكمون

نبات الكمون عشبي حولي يبلغ ارتفاعه حوالي 50 سم وله ساق مجوف واوراق خيطيه تشبه إلى حد ما اوراق السنوت . الازهار تتجمع في نهاية الافرع على هيئة مظلة بلون أصفر وعند النضج تكون الثمار مستطيلة شبه مسطحه مخططة بخطوط ذات لون بني غامق. لها رائحه عطرية الجزء المستخدم من النبات الثمار التي تعرف عند كثير من الناس بالبذور. وهو نبات معروف من العائلة الخيمية، يتميز برائحة نفاذة، وهو من التوابل المشهورة..

ويطلق علي الكمون اسماء آخرى مثل سنوت وشبث يعرف الكمون علمياً بأسم cuminum cyminum من الفصيلة المظليه.

الموطن الأصلي للكمون : الموطن الأصلى للكمون مصر وتركستان ولكنه يزرع اليوم في مختلف مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وفي ايران والباكستان والهند والصين وفي جنوب الولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية للكمون: تحتوي ثمار الكمون على زيت طيار والمركب الرئيسي في هذا الزيت هو مكون من الدهيد وجاما تربين وبيتا بانيين وباراسا يمين وزيوت دهنية .

ماذا قال الطب القديم عن الكمون ؟ عرف الكمون في مصر القديمه التي كانت تزرعه بكثره على ضفاف النيل وقد عرف الفراعنه خاصية الكمون في التحليل والترويق والتنظيف فكانوا يقدمونه كهدايا للمعابد. وجاء الكمون في البرديات القديمه في أكثر من 60وصفه علاجيه . وقد جاء الكمون في البرديات الفرعونيه كوصفات علاجيه لأكثر من 60 حالة مرضية وجاء فعلى الكمون في بردية ابرز لعلاج حالات الحمى والدودة الشريطية وعسر الهضم والمغص المعوي وطارد للأرياح وضد كثرة الطمث . كما صنع المصريون من الكمون دهاناً مسكناً لألام المعده واوجاع الروماتزم والمفاصل ونزلات البرد ولشفاء الحروق وضد حالات الجرب واستخدموا الكمون أيضاً من الخارج لغيار القروح والجروح ذات الرائحة الكريهة وبخاخات موضعية لخراج الفتق والحروق. وقد قال الطبيب الأغريقي ديكور ريدس "الكمون فيه قوة مسخنه يطرد الرياح ويحللها وفيه قبض وتجفيف ويستخدم مع الزيت مع العسل لشفاء الجروح وإذا سحق الكمون بالخل واشتم فيه قطع النزيف من الأنف وكذلك إذا أدخلت منه قطعه مبلله في الأنف".

وقال جالنيوس "الكمون يفتت الحصى ويزيل المغص وانتفاخ المعدة والبول الدموي ويستخدم الكمون مع الزيت كدهان الخصية المتورمة ".

يقول ابن سينا :

الماهية: الكمون أصناف كثيرة منها كرماني أسود ومنها فارسي أصفر ومنها شامي ومنها نبطي والفارسي أقوى من الشامي والنبطي هو الموجود في سائر المواضع ومن الجميع بريّ وبستاني. والبري أشد حرافة ، ومن البرّي يشبه بزره بزر السوسن.

قال ديسقوريدوس: البستاني طيب الطعم وخاصة الكرماني وبعده المصري وقد ينبت في بلاد كثيرة له قضيب طوله شبر وورقه أربعة أو خمسة دقاق مشقق كورق الشاهترج وله رؤوس صغار ومن الكمّون ما يسمى كومينون أغريون أي الكمون البري ينبت كثيراً بمدينة خلقيدرون وهو نبات له ساق طوله شبر دقيق عليه أربع ورقات أو خمسة مشققة وعلى طرفه سوس صغار خمسة أو ستة مستديرة ناعمة فيها ثمر وفي الثمر شيء كالقشر أو النخالة يحيط بالبزر.

وبزره أشد حرافة من البستاني وينبت على تلول وجنس آخر من الكمون البرّي شبيه بالبستاني ويخرج فيه من الجانبين علق صغار شبيه بالقرون مرتفعة فيها بزر شبيه بالشونيز وبزره إذا شرب كان نافعاً من نهش الهوام.

الاختيار: الكرماني أقوى من الفارسي والفارسي أقوى من غيره.

الطبع: حار في الثانية يابس في الثالثة.

الخواص: فيه قوة مسخّنة يطرد الرياح ويحلّل وفيه تقطيع وتجفيف وفيه قبض فيما يقال.

الزينة: إذا غسل الوجه بمائة صفاه وكذلك أخذه واستعماله بقدر فإن استكثر من تناوله صفر اللون.

الأورام والبثور: يستعمل بقيروطي وزيت ودقيق باقلا على أورام الأنثيين بل مع الزيت أو مع زيت وعسل.

الجراح والقروح: يدمل الجراحات وخصوصاً البري الذي يشبه بزره بزر السوسن إذا حسيت به الجراحات جداً.

أعضاء الرأس: إذا سحق الكمون بالخل واشتم منه قطع الرعاف وكذلك إن ادخلت منه فتيلة أعضاء العين: قد يمضغ ويخلط بزيت ويقطر على الظفرة وعلى كهوبة الدم تحت العين فينفع وإذا مضغ مع الملح وقطر ريقه على الجرب والسبل المكشوطة والظفرة منع اللصق.

وعصارة البري تجلو البصر وتجلب الدمعة ويسمى باليونانية قاييوس أي الدخان ويجلب الدمعة كما يفعل الدخان وهو يقع أيضاً في كاويات النتف لشعر العين فلاينبت.

أعضاء النفس: إذا سقي بخل ممزوج بالماء نفع من عسر النفس.

أعضاء النفض: يستعمل بالزيت على ورم الخصية وربما استعمل بقيروطي وربما استعمل بالزيت ودقيق الباقلا ويفتّت الحصاة خصوصاً البري وينفع من تقطير البول ومن بول الدم ومن المغص والنفخ.

وعصارة البري المسحوقة بماء العسل تطلق الطبيعة.

وقال روفس: الكمّون النبطي يسهل البطن وأما الكرماني فليس يطلق بل يعقل وحشيش البري يحدر مراراً في البول.

السموم: يسمى بالشراب لنهش الهوام وخصوصاً البري الذي يشه بزره بزر السوسن.

ويقول عنه الأنطاكي : كمون : يُسمى (السنوت وباليونانية كرمينون والفارسية زيرة ، وهو إما أسود وهو الكرماني ويُسمى الباسيلقون يعني الدواء الملوكي ، أو الفارسي وهو الأصفر أو كمون العادة وهو الأبيض ؛ وكله إما بستاني يُزرع أو بري ينبت بنفسه وهو كالرازيانج لكنه أقصر وورقه مستدير وبزره في أكاليل كالشبت ؛ وأجود الكل بري الكرماني فبستانيه ، فبري الفارسي فبستانيه ، وأردؤه البستاني الأبيض ، ويغشّ بالكراويا ويُعرف بطيب رائحته واستطالة حبه وتبقى قوته سبع سنين ، وهو حار يابس الجيد في آخر الثالثة والأبيض في الأولى قوي - التلطيف حتى إن اللحم المطبوخ به يلطف إلى الغاية، ويحل الرياح مطلقاً ولو طلاء بزيته المطبوخ فيه ويطرد البرد ويحل الأورام ويدفع السموم وسوء الهضم والتخم وعسر النفس والمغص الشديد شرباً بالماء والخل - واحتقاناً بالزيت ، وأجود ما يُضمد مع الباقلاء أو الشعير ويدر ما عدا الطمث فيقطعه فرزجة بالزيت ويُحلل - الدم المحبوس ضماد اً ، وشهوة الطين ونحوه أكلاً، ويقطر في قروح العين والجرب المحكوك ، ومع بياض البيض يمنع الرمد الحار وصفارة البارد لصوقاً وإن مزج بالصعتر وتغرغر بطبيخه سكن وجع الأسنان والنزلات مجرب ، ويجلو البشرة مع الغسولات وعصارته للبصر والسبل والظفرة بملح والطرفة وحده .

ومن خواصه : أن المولود إذا دُهن بمطبوخة لم يتولد عليه القمل وأن أكله يصفر اللون ، وقد تواتر أنه – ينمو إذا مشت فيه النساء وأنه يروي إذا وعد بالماء كذا قال من يزرعه ، وهو يضر الرئة وتصلحه الكثيراء، ويبدل كل نوع منه بالآخر وبدل كله الكراويا وبزر الكراث والأبيض منه قد يُسمى النبطي ومتى قيد بالحبشي فالأسود، وبالأرمني فالكراويا، والحلوفالأنيسون وقديُرادبالأسودمنه الشونيز.

ماذا قال الطب الحديث عن الكمون؟ أثبتت الدراسات الحديثه ان الكمون مضاد جيد للميكروبات . كما أتضح أن الكمون لديه القدرة على احتفاظه بالمواد الفعاله سبع سنوات وهو منبه ممتاز للمعدة وطارد للأرياح.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية كما يلي:

الأستعمالات الداخلية : لحالات المغص وسوء الهضم وانتفاخ المعده وكثرة الطمث والديدان المعوية وحالات البرد يستخدم ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون مع ملء كوب ماء مغلي ويترك المزيج لينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفي ويشرب بمعدل كوب في الصباح وأخر في المساء. لحالات التشنجات العصبيه وضعف الشهية للطعام يستعمل مغلياً مكوناً من ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون في لتر ماء أو يمزج مسحوق الكمون بمعدل جرام واحد إلى مقدار ملعقة كبيره عسل نحل. لعلاج وتسكين الألام الروماتزمية . يستخدم زيت الكمون بمعدل 10نقط على أي مشروب ساخن يتناوله المريض عقب الأفطار والعشاء .

الاستعمالا ت الخارجية : يستعمل لشفاء الجروح والقروح يستخدم مزيج مكون من الزيت والعسل مع مسحوق الكمون لدهان الأماكن المصابه . لشفاء اورام الخصيتين : يستعمل دهاناً موضعياً مكوناً مسحوق الكمون+ زيت زيتون + دقيق. لعلاج الجرب والحكه: يستعمل الكمون مع الملح دهاناً موضعياً .

لايقاف نزيف الأنف : يستعمل فتيله من القطن مشبعه بمسحوق الكمون مع الزيت وتوضع بداخل الأنف .

لإزالة بقع الوجه والحصول على بشرة صافية: يستخدم فعلى ماء الكمون غسولاً ثلاث مرات للوجه يومياً .

وقد صنع مؤخراً في فرنسا مشروب تحت مسمى كوميل يساعد على إزالة عسر الهضم وفاتح للشهيه ويفيد في حالات التشنج والروماتيزم والحروق والجرب.

كما يضاف الكمون إلى بعض الأطعمه لأعطائها طعماً طيباً . ويضاف زيت الكمون إلى الحلويات لتعطيرها كما يستعمل زيت الكمون في صنع العطورات ، كما يستعمل في صنع الخبز والكعك والمخللات ويضاف إلى كثير من الأكلات وبخاصة الأكلات الشرقية القديمه، وفي هولندا يدخل في صنع الجبن وفي المانيا يضاف إلى الفطائر والخبز لتعطيرها .

ومن فوائد الكمون انه طارد للغازات ويزيد في الإفرازات الهاضمة وإدرار اللبن عند المرضعات .

مفيد في علاج حالات الحموضة والمغص والانتفاخ يستخدم في الزيت الطيار في صناعة العطور.

وصفة لعلاج التشنج وطرد الرياح والغازات .

- توضع ملعقة كبيرة من الكمون في لتر ماء ويغلى على النار، يؤخذ من المغلي نصف فنجان قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يوميا ولمدة خمسة عشر يوما .

- لإدرار الحليب لدى المرضعات يمزج قليل من العسل في جرام واحد من مسحوق الكمون ويعطى للمرضعات .

- لتوليد المني عندالرجال حيث يخلط جزء من الكمون والثوم واليانسون وبزر الفجل بالتساوي ، ويمزج الجميع مع العسل ، ويفطر بذلك كل صباح فانة غاية في توليد المنى .

- يعالج التهابات العيون ويهدئ من تهيجها وذلك باستعماله بعد غليه وغسل العين به لألآم الطمث والمغص المعدي، يستعمل لطرد الرياح ، و محاربة السمنة وذلك بنقع قليل منه في كوب ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويترك طوال الليل ثم يشرب الماء في الصباح على الريق .

الفقوس

الفوقس يخفض الكوليسترول والضغط ويحمي من المعادن الثقيلة

الفوقس نبات طحلبي من الفصيلة الفوقسية وهي عشبة بحرية يبلغ طولها حوالي متر ونصف المتر وتقذفها الأمواج دائماً الى الشواطئ. وهي عبارة عن شريط مستطيل يتفرع الى فروع متعددة وبداخله اكياس صغيرة على ابعاد او مسافات متفاوتة مملوءة بالهواء وبعض فروع الطحلب تنتهي بمجموعة فقاقيع زيتونية الشكل مملوءة بالهواء ايضاً. والطحلب قبل الجفاف لزج زيتي اللون ثم يصبح بعد جفافه غضروفي اسمر أويميل الى السواد.

الموطن الأصلي شواطئ اليابان وأوروبا وأمريكا الشمالية.

يعرف الفوقس علمياً باسم Fucus vesiculosis والجزء المستعمل جميع اجزاء النبات.

المحتويات الكيميائية للفوقس: يحتوي على املاح اليود غير العضوي ومتعدة السكاكر من اهمها حمض الاجينيك وافيوكان والفوك ايودين ويحوي ايضاً فينولات متعددة واهمها فلوروتانين. كما يحتوي على مواد هلامية ومعادن والجينات الصوديوم وكذلك المانيتول وزيت طيار.

ماذا قال الطب القديم عن الفوقس؟

كان البحارة يصادفون كثيراً من الفوقس على الشواطئ البريطانية والفرنسية، وكان اوائل الصيادين يحرقون النبات لاستخدامه كوقود ويستفيدون منه في تغليف السمك وقليه وأكله، وعلى العكس من اليابان الذين كانوا يستهلكون كميات كبيرة من الطحالب، لم يكن في الحقيقة الفوقس يعجب الأوروبيين قط. مع ذلك فقد كان الاطباء في القرن الثامن عشر قد لاحظوا أن الناس الذين يعيشون على ساحل المحيط الأطلسي قلما اصيبوا بتضخم الغدة الدرقية.

وفي عام 1750م ابتكر طبيب بريطاني دواء لعلاج تضخم الغدة الدرقية مكوناً من الفوقس المكربن بالفحم ومن مستحضرات زيت نباتي، وكان هذا الدواء فعالاً، ولكن توجب الانتظار حتى عام 1812م لفهم الظاهرة الكيميائية التي فسرها بعض علماء الكيمياء بأن الفوقس يحتوي على اليود وتأكد الاطباء ان تضخم الغدة الدرقية سببه الأصلي فقرها مادة اليود.

قد استمر الأمريكيون والأوربيون في جمع الفوقس للحصول على اليود منه لعشرات السنين، حيث كانوا يقتلعون الطحلب المتعلق بالصخور كلما بلغ الجزر اقصاه. في الستينات من القرن التاسع عشر، لاحظ الاطباء البريطانيون والفرنسيون ان الناس الذين يستهلكون اليود لأغراض علاجية أخرى يفقدون وزنهم بسرعة وذلك بسبب مفعوله المنشط للغدة الدرقية، حيث كان اليود يسرع عملية الاستقلاب (الأيض) لدى هؤلاء الناس ويساعدهم على حرق حريراتهم بسرعة أكبر، وهكذا اكتسب الفوقس شهرة في علاج السمنة.

لم يكن الاطباء الانتقائيون الامريكان في القرن التاسع عشر يستخدمون الفوقس ولكنهم كانوا يستخدمون اليود المستخلص منه في علاج كثير من الحالات مثل علاج السل ومشاكل الكبد والطحال وأمراض السفلس (الزهري) والسيلانات المهبلية وآلام الطمث وأورام المبايض وانتفاخ الخصيتين وتوسع الرحم.

وماذا قال الطب الحديث عن الفوقس؟

من المؤكد ان الفوقس يحتوي على كمية كبيرة من اليود وقبل اكتشاف الملح الميود، كان الفوقس يعتبر دواء من السماء.

وحيث ان الفوقس يحتوي على الجينات الصوديوم فقد وجد أنها تحمي من امتصاص السترونيتوم - 90المشع وهو ناتج فرعي مستخدم في التفجيرات النووية وفي مصانع التسليح والمراكز النووية.

ويتركز هذا الناتج الفرعي الثقيل السام في النسيج العظمي للإنسان ويسبب فيما بعد عدة أنواع من السرطان منها سرطان العظام وسرطان الدم ومرض هودكين (Hodgkin) ونحن نعلم ان التجارب النووية التي اجريت على الأرض قد حررت كمية كبيرة من ذلك الناتج السام (Strontium-90).

وقد اثبتت العديد من الدراسات التي اجريت على الحيوان ان الاضافات من الجينات الصوديوم تخفض معدل امتصاص السترنتيوم - 90بنسبة لا تقل عن 80% ويمكن ان ينطبق مفعول الفوقس المضاد للستروتيوم ايضاً على الاطفال والبالغين وذلك حسب التقرير الذي نشرته الصحيفة العالمية لبولينيجا الاشعاع.

وتنصح لجنة الطاقة الذرية الأمريكية باستهلاك 87جراماً من الفوقس في الأسبوع أو ملعقتين صغيرتين من مكملات الجينات الصوديوم يومياً وذلك من أجل الحماية من استرنتيوم - 90وقد أثبتت الدراسات التي تمت في ماك جيل في مونتريال بكندا بأن الفوقس يحمي الجسم من المعادن الثقيلة الاخرى كالباريوم والكادميوم والبلوتونيوم والسيزيوم.

كما كشفت دراسات اجريت على الحيوانات ان الفوقس يخفض معدل الكوليسترول والضغط الشرياني، اضافة الى ان الفوقس غني بالصوديوم وهو مادة يمكن أن ترفع الضغط الشرياني ولذلك على مرضى ضغط الدم الشرياني المرتفع عدم الاكثار من الفوقس.

كماوجد ان الفوقس يمنع نمو الفطور والجراثيم ويمكن استخدام الفوقس لعلاج الجروح و خاصة التي تحدث للأشخاص في البحر أو على الشواطئ.

يوجد مستحضرات جاهزة من الفوقس في محلات الأغذية التكميلية.

ويعتبر الفوقس مأمون الجانب اذا أخذ بالجرعات المحددة على العبوة.

الفرفحينه Portulaca Cleracea ،Purslane Herb

الرجله تعرف في سوريا باسم "بقله" وفي لبنان " فرفحينه" ، وهذان الاسمان اصلهما من اللغه السريانيه ، وفي بعض معاجم اللغه العربيه تسمى" الفرفح والفرفحه" والبقله المباركه ، و"الرجله" في مصر وفي فلسطين والاردن فاسمها فرفحينه وهي طبخه شعبيه لدى الفلاحين.

الرجله تسمى ايضا بالبقله الحمقاء وذلك لانها لا تنبت الا في مجرى الماء فيقلعها ويجرفها.

الاسم الشائع : Golden Leaf Purslane

الاسم العلمي : Portulaca Aleracea.

العائله : Portulaceae

الاسم اللاتيني : Portulaca oleracea

اسمائها بالانكليزيه: verdolagas،Portulaca oleracea

الموطن : أصله إلى الهند و إيران، ويوجد في كل أنحاء العالم.

نبات حولي ينمو بسرعة في الربيع و الصيف ، أُستخدِمَ كمحصول طعام كثير العصارة لأكثر من 2000 سنة.

نبات الرجله أصله إلى منطقة الهند و إيران، التي منها قد انتشر إلى أوروبا، أمريكا، و تقريبًا الى كل ركن آخر للعالم.

السبب لتوزيعه العالمي سببان أولاً لانه نبات منتج ، ثانيا إذا طبخ بشكل مناسب فهو لذيذ.

في الطب الصيني التقليدي، الرجلة أُعتِيدَ أن يزيل الحرارة والمواد السامة ، و ايقاف النزيف.

وقد وجد موردو العشب الصينيون الفوائد المتشابهة ، باستخدامه في علاج امراض التنفس.

تاريخيا قد أُستخدِمَ كعلاج للروماتيزم.

لدى الرجلة بيتا كاروتين أكثر من السبانخ ، بالإضافة إلى المستويات العالية للمغنيسيوم و البوتاسيوم وفيتامين ا ، و سي، وهو يعد واحداً من اكثر من ثمانية نباتات منتشرة على سطح الكرة الارضيه.

ينمو بكثره في الاراضي الخفيفه وفي الحدائق المرويه في فصل الصيف.

الازهار صغيره حتى (5 ملم) ، وفي الزهرة ورقتا كأس وخمس أوراق تويج صفراء وعدد كبير من الاسديه.

عملية التلقيح بصوره عامه ذاتيه ، والازهار تتفتح من شهر شباط وحتى شهر ايلول.

وهو يزحف بسيقانه واوراقه على الارض التي تذكر بكف الرجل.

اعتبرت الفرفحينه ولفترة طويلة نباتاً طبياً ، واستعملت لمعالجة اوجاع الرأس والمثانة ولشفاء القروح ولطرد الديدان.

في الطب الصيني الهندي والقبرصي تستعمل ازهار واوراق الفرفحينه لمعالجه امراض كثيرة ومنها : التهابات الجلد ، الاكزيما ، الباسور والتهابات في المسالك البوليه والرئتين ولتحضير الضمادات ضد الحروق.

وقد بينت الدراسات التي اجريت في المختبرات ان الفرفحينة تحوي مواد مضادة للجراثيم والفطريات.

وفي الماضي نثروا الفرفحينة حول الاسرة لمنع الارواح الشريرة.

وعرفت انها ذات قيمة في شفاء ضربة البرد والاصابات بمسحوق البارود.

تستعمل الفرفحينة في هذة الايام لتنقيه الدم ولمعالجة التهابات اللثه وذلك عن طريق مضغها

القرفه .. الدارسين

أنواع القرفــة: القرفة شجرة معمرة، دائمة الخضرة، اوراقها قلبية الشكل داكنة عطرية، وازهارها كثيرة وصغيرة ذات لون اصفر، ثمرتها عنبية سمراء اللون. تخرج من على الجذر فسائل عديدة خضرية تقطع من الجذر وينزع منها القشور وتكشط الاجزاء الداخلية والخارجية وتجفف وتربط في حزم وتعد للتصدير. اما المخلفات فيستخرج منها زيت القرفة.

يوجد من القرفة نوعان هما القرفة السيلانية والمعروفة علمياً باسم Cinnamomum Zeylanicum والنوع الثاني يعرف علمياً باسم Cinnamomum cassia وهي المشهورة باسم القرفة الصينية او الدار صيني. تعرف القرفة بعدة اسماء مثل الشليخة والدار صيني وتعرف باللغة الفرعونية باسم قاد.

الجزء المستخدم من اشجار القرفة هي قشور اللحاء والزيت الطيار. والقشور المعروفة بالقرفة سمراء اللون او مائلة قليلاً الى اللون البني الفاتح وهي سهلة الكسر حريفة الطعم، حلوة المذاق، رائحتها عطرية ونفاذة.

الموطن الاصلي للقرفة : الموطن الاصلي للقرفة هي سيريلانكا ولهذا اتخذت القرفة السيلانية اسمها من موطنها الاصلي والقرفة الصينية موطنها الاصلي هو الصين وقد اشتق اسمها من موطنها الاصلي. وتنمو في الغابات المدارية.

وتزرع على نطاق واسع في كل من الفلبين وجبال الانديز الغربية.

المحتويات الكيميائية للقرفة: تتشابه المحتويات الكيميائية في كل من القرفة السيلانية والقرفة الصينية حيث تحتوي على زيت طيار بنسبة 4% واهم مركبات هذا الزيت هو الدهيد القرفة المعروفة باسم Cinnamaldehyde والمركب يوجينول Eugenol ومركب سنمايل آسيت Cinnamylacetate وسنمايل الكحول methoyycinnamaldehyde، cinnamylalcoholوحمض القرفة Cinnamic acid كما تحتوي على تربينات ثنائية واهم مركبات هذه المجموعة هي Cinnzelanol وCinnzeylanin وتحتوي ايضاً على مجموعة اخرى تعرف باسم Oligomeric Proanthocyanidins بالإضافة الى احتواء القرفة على مواد هلامية mucilage.

تركيبها : القرفة ليست سوى لحاء أشجار من فصيلة الغار ذات أوراق دائمة تنبت في أراض رملية على سواحل البحار، وتجمع عندما يبلغ عمر الشجرة أربع سنوات، فتقطع القشور بحذاء الأرض مرة كل سنتين في الفترة التي يصعد فيها نسغ الشجرة.

تحتوي قشور القرفة على زيوت طيارة حيث تصل نسبتها إلى 4%، ومن أهم المركبات المكونة للزيت مركب يعرف باسم سينمالدهيد وهو الذي يعزى إليه أكثر التأثيرات الدوائية، كما يعتبر مركب اليوجينول المركب الثاني في الزيت والذي يُعزى إليه التأثير المهدئ، وتوجد مركبات أخرى أقل أهمية من المركبين السابقين. كما تحتوي القشور على مواد عفصية ومواد هلامية ومواد سكرية ونشا.

توضع القشور التي جمعت في مكان بعض الوقت، وبعد نزع خشبها الخارجي بطريقة خاصة بارعة، تجفف القشور مرة في الشمس ومرة في الظل، قبل ان تصدر لتباع في أسواق العالم كنوع من المشروبات المفيدة خاصة في الشتاء.

القرفة السيلانية Cinnamomum Zylanicum: وتتكون من قشور اللحاء الداخلي لأغصان الأشجار وهي رقيقة جداً. ولها رائحة عطرية وطعم حلو وهي تنكسر بسرعة وتعتبر من أفضل التوابل.

القرفة الصينية: وهذا النوع يكون سميكاً أسمر يميل إلى الاحمرار، ولها طعم حريف حلو ورائحة عطرية ومكسرها قصف، وتعتبر القرفة الصينية أكثر رواجاً في المملكة.

كانت القرفة تستعمل في الماضي لمكافحة الصلع وذلك بطحنها ثم مزجها بالملح والبصل لتهيئة لصقة توضع على الرأس في مكان الشعر المتساقط.

وقيل بأنها تنفع في قطع أنزفة الجروح الخفيفة دون ان يشعر الشخص باي ألم او حرقه خلافا لما يظن.

غير أن استعمالها الأعم والأكثر شيوعا كطعام: فهي محرض ومنظم من الطراز الأول لعمليات الهضم.. ويطلق عليها علماء التغذية في فرنسا اسم: صديق الجهاز الهضمي.

تمزج القرفة ببعض التوابل الأخرى، وتصنع منها مناقيع ممتازة تفيد في الأيام الباردة وذلك بأن تدق القرفة ثم تغلى على نار خفيفة، ثم يضاف اليها السكر فتأخذ كما هي،أو تضاف إلى الكراويا، أو يضاف اليها قليل من الجوز المبشور أو جوز الهند مما يغني قدرة هذا المشروب المفيد، وينصح بتناوله عقب الاستحمام، وليس هنالك أي ضرر من كثرة تناول هذا المنقوع.

كما أن إضافة القرفة إلى بعض الأطعمة يكسبها مذاقا لذيذا جدا، وبخاصة إذا أضيفت إلى الجبن.

يساعد مشروب القرفة الساخن المحلى بعسل النحل على مقاومة التقلصات المؤلمة بأنواعها المختلفة مثل تقلصات المعدة أو تقلصات العضلات أو آلام الطمث و الولادة ، وقيل هي نافعة للنسيان وتقوية الذاكرة .

استنشاق بخار الماء المغلي بالقرفة طارد للبلغم.

إستخامات زيت القرفه: وان زيت القرفة الأساسي هو العامل الرئيسي في مفعولها المقوي والمنشط للدورة الدموية و التنفس ، والمدر للافرازات، والقابض للأوعية و المحرك للأمعاء، و المعقم المضاد للتعفن، و لهذا نرى القرفة تدخل في تركيب الكثير من الأدوية و المستحضرات الصيدلانية، وتعتبر القرفة الصينية أكثر غنى بالزيت العطري من أنواع القرفة الأخرى.

- يستعمل زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن.

- يستعمل زيت القرفة مع الخل دهاناً لعلاج البثور والقروح، وحديثاً دخل مسحوق القرفة في صناعة مراهم ضد الحروق والقروح.

- يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلى قطرتين كمادة مطهرة.

- يجب عدم استعمال زيت القرفة إلا تحت استشارة طبية حيث إنه يسبب دوخة وقيئاً، وربما يسبب تلفاً للكلى كما أن استعمال الزيت دهاناً للجلد قد يسبب حرقانا واحمراراً فيجب تحاشيه.

القرفة في الطب القديم : لقد دخلت القرفة مصر مع رحلة الملكة حتشبسوت الى الصومال عام 1495 - 1475 قبل الميلاد وجاء اسم القرفة ضمن الكثير من الوصفات العلاجية في البرديات الطبية الفرعونية. وللقرفة تاريخ طويل من الاستعمال في الهند واول ما استخدمت طبياً واجزاء من اوروبا منذ نحو سنة 500 قبل الميلاد وكانت القرفة تستخدم في ذلك الزمان لعلاج الزكام والانفلونزا والمشكلات الهضمية ولا تزال تستخدم حتى اليوم بنفس الطريقة.

ومما قاله الطبيب اليوناني ديسكوريدس عن القرفة «يستخدم زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والنمش ومع الخل للبثور، وهو مفيد لعلاج القوباء، والقروح، يؤخذ شراباً لعلاج السعال وينقي الصدر ويقوي المعدة ويدر البول والطمث، ويستخدم مع التين لبخات وضمادات ضد لسع العقرب».

وقال أبو بكر الرازي «مغلي القرفة بالزنجبيل نافع ضد أمراض البرد والزكام ..

وقال ابن البيطار « تمزج القرفة مع مسحوق المصطكي لعلاج الربو والفواق». كما وردت القرفة في وصفات فرعونية حيث ورد ذكرها 6 مرات في بردية هيرست الطبية كمسكن موضعي وضد الحروق المتعفنة، وتعتبر القرفة من الأباريز المشهورة حيث أطلق عليها علماء التغذية في فرنسا اسم صديق الجهاز الهضمي.

وقال ابن سينا « قوة القرفة مسخنة، مفتحة تصلح كل عفونة، غاية في اللطافة، جاذبة وتصلح لكل قوة فاسدة. ودهن القرفة محلل حار جداً مذيب، يوضع على الكلف والنمش صالح للقوابي والقروح، ودهن القرفة عجيب في الرعشة، ينفع من الزكام، ينقي الدماغ وهو من جملة ما يسكن وجع الاذن، وينفع من الغشاوة والظلمة اكلاً وكحلاً، ويذهب الرطوبة الغليظة من العين وينفع من السعال وينقي ما في الصدر، ويفتح سدد الكبد ويقويها، ويقوي المعدة ويجفف رطوبتها وينفع من الاستسقاء، وينفع من اوجاع الرحم والكلى واورامها ويدر البول».

- قام اليابانيون عام 1980 بدراسة تأثير المركب الرئيسي في زيت القرفة كمهدئ ومسكن وأثبتوا تأثير هذا المركب كمادة مهدئة ومسكنة بالإضافة إلى تخفيضه لضغط الدم والحمى. كما أثبتوا أن خلاصة القرفة لها تأثير ضد أنواع من البكتيريا من الفطور.

القرفة علاج للسكري: قد تقي القرفة من الإصابة بمرض السكري الذي يصيب البالغين فالقرفة التي تستخدم عادة في الطهي قد تساعد الجسم على التعامل مع المواد السكرية بشكل أكثر فاعلية وقد حث أحد العلماء الذين أجروا البث الأخير الناس على الإكثار من استخدام القرفة لجني أكبر فائدة من هذه المادة.

يذكر حسب ما أوردته بي بي سي اونلاين أن مرض السكري الذي يظهر عند الكبر، والذي يطلق عليه الطراز-2، أكثر انتشارا من السكري الذي يظهر عند الصغار والذي يعتمد على هرمون الأنسولين. ويصيب هذا المرض ملايين الأشخاص في كل أرجاء العالم، ويؤدي إلى وفيات مبكرة كثيرة.

إعادة تفعيل الخلايا لكن علماء مختبرات التغذية التابعة لمؤسسة الأبحاث الزراعية الأميركية في ولاية ميريلاند الأميركية وجدوا أن مادة مستخلصة من نبات القرفة بإمكانها إعادة تفعيل الخلايا التي توقفت عن الاستجابة لهرمون الأنسولين بحيث تجعلها أكثر استجابة للهرمون المذكور. وقد وجد الباحثون أن القرفة تزيد من نسبة معالجة السكر 20 مرة. وينصح مرضى السكري بتناول ربع ملعقة كوب إلى ملعقة كوب كاملة من مادة القرفة يوميا.

وكشفت الأبحاث اليابانية التي أجريت على مركب الدهيد القرفة أنه مسكن ويخفض ضغط الدم والحمى واثبتوا أيضاً أن خلاصة القرفة ذات مفعول ضد الجراثيم ومضادة للفطريات ومضادة للفيروسات، وتستعمل القرفة على نطاق واسع كعشبة مدفئة من أجل البرد وغالباً تمزج بالزنجبيل، وتنبه القرفة دوران الدم وبالأخص في أصابع اليد والقدمين، والقرفة أيضاً علاج فعال ضد القيء والغثيان والاسهال.

والقرفة مقوية للهضم الضعيف، وتستخدم بوجه خاص في علاج الضعف والنقاهة.. كما وجد أن للقرفة مفعولا منشطا للحيض فهي تنبه الرحم وتحث على النزف الحيضي وتؤخذ في الهند بعد الولادة كمانع للحمل.

في أمريكا قامت دراسة على تأثير القرفة السيلانية وهي القرفة المقشورة والموجودة على هيئة أنابيب حيث أعطيت لمرضى مصابين بمرض السكر ووجدوا أنها خفضت سكر الدم بدرجة تعادل الحلبة وبدأ الناس يستخدمونها لتمتعها برائحتها العطرية وطعمها الحريف المستساغ.

وقد فسح الدستور العشبي الألماني القرفة كعلاج رسمي للمرضى الذين يعانون من فقد الشهية وكذلك للمرضى الذين يعانون من سوء الهضم.

وهناك استعمالات داخلية وخارجية للقرفة وهي:

بعض الاستعمالات الداخلية:

1 - يستخدم مغلي القرفة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها توضع على ملء كوب ماء مغلي ويحرك المزيج ثم يترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم وذلك لعلاج البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.

2 - يستخدم مزيج متساو من مسحوق القرفة والزنجبيل وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من القرفة وأخرى من الزنجبيل واضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتحريك المزيج جيداً ويترك 10 دقائق ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم لعلاج حالات التخمة والغثيان وانتفاخ البطن (تطبله) وطرد الغازات والمغص المعوي وضعف الشهية وتحسين سوء الهضم وضد برودة اليدين والقدمين.

3 - تستخدم القرفة السيلانية بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتمزج جيداً ثم تترك لمدة 5 دقائق ويشرب قبل الوجبات الثلاث بعشر دقائق وذلك لتخفيض سكر الدم لدى مرضى السكر.

4 - يؤخذ من زيت القرفة ما بين نقطة إلى نقطتين تضاف إلى ملء كوب ماء عادي أو ملء كوب حليب وتمزج جيداً وتشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم لتطهير الجهاز الهضمي والتنبيه وحالات حمى التوفئيد ورجفة المفاصل، وضد الخفقان والوسواس وضروب الجنوب ويقوي الكبد ويسكن البواسير ويضعفها. ويقال إن القرفة تحفظ للإنسان قوته طوال حياته.

- يستعمل مشروب مغلي القرفة بمعدل 2 إلى 3 أكواب يومياً لحالات البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.

- يستعمل مسحوق القرفة مع الزنجبيل والهيل كمشروب ساخن ممتاز لحالات التخمة وانتفاخات المعدة والمغص المعوي وضعف الشهية.

- يستعمل ما بين 8 إلى 2 جرام من مسحوق القرفة مغلياً مع السكر لتقوية المعدة.

- يستعمل منقوع القرفة بمعدل 2 إلى 8 جرامات مع 500 ملي ماء لتنشيط الدورة الدموية والأمعاء والإدرار ومكافحة البرد وفتح الشهية.

- يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلى قطرتين كمادة مطهرة.

- تستعمل صبغة القرفة بمعدل 4 إلى 8 جرامات لتقوية القلب وتنشيط الرياضيين والسباحين.

- تستعمل كأشهر التوابل فهي تضاف إلى الطعام لإكسابه نكهة ورائحة طيبة. كما تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والعطور.

الاستعمالات الخارجية :

1 - يستخدم زيت القرفة دهاناً موضعياً لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن.

2 - يستخدم زيت القرفة مع الخل دهاناً لعلاج القروح والبثور.

3 - أخرجت مصانع الأودية حديثاً مرهماً من مسحوق القرفة لعلاج الحروق والجروح.

4 - يستخدم مسحوق القرفة ممزوجة مع الملح والبصل على هيئة لبخات لعلاج سقوط الشعر.

5 - يستخدم مسحوق القرفة ممزوجاً مع التين على هيئة ضمادات لعلاج لسع العقارب.

6 - تدخل القرفة في صناعة معاجين الأسنان والعلك.

ملاحظة: اعتبرت القرفة منذ أن عرفت من أعظم التوابل للطعام فهي تكسبه نكهة طيبة ورائحة عطرة وهي تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والعطور. وتعتبر القرفة السيلانية أجود أنواع القرفة التجارية.

أما أضرارها فلا يوجد للقرفة أضرار جانبية إذا أخذت بالجرعات المنصوص عليها ولا يوجد تداخلات مع أدوية أو أمراض أخرى. ولكن يجب عدم استخدامها من قبل المرأة الحامل نظراً لخواصها المقبضة لعضلة الرحم.

فوائد العسل مع القرفة : لقد وجد أن خليط العسل مع القرفة يعالج الكثير من الأمراض ، وينتج العسل من كثير من دول العالم . لعدة قرون قد أستخدم الطب اليوناني العسل كدواء حيوي وفعال . أما علماء العصر الحالي منهم يقبلون العسل كدواء حيوي وفعال . جداً لكثير من الأمراض حيث أن العسل ليس له أي أثار جانبية في علاج أي نوع من الأمراض ، وينادي العلم في عصرنا الحالي بأنه برغم العسل حلو الطعم الإ أنه يؤخذ كجرعة دوائية عادية لا تؤذي حتى المرضى المصابين بالبنكرياس وقد نشر في مجلة مشهورة في كندا سمي (إخبار العالم الأسبوعية) عدد يوم 17 يناير 1995 أنه يوجد قائمة من الأمراض يمكن الشفاء منها بواسطة العسل مع القرفة كما أثبتته أبحاث العلماء الغربيين .

مرض النقرس أو التهاب المفاصل : تناول قدر مقدار من العسل مع مقدارين من الماء الفاتر وأضف عليها ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة أصنع عجينه من هذه الخلطة ودلك بها ببطئ على الجزء المتألم من الجسد ، فقد لوحظ أن الألم يختفي في خلاص دقيقة أو دقيقتين وأيضاً من الممكن لمرضى النقرس أن يأخذ يومياً صباحاً ومساءاً كوب من الماء الدافئ مع ملعقتين من العسل مع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة ، فعند تناول ذلك بانتظام فإنه يشفي حتى مرض النقرس المزمن . ففي بحث حديث تم في جامعة كوبهجن ، وجد أن إعطاء الأطباء للمرضى خليط من ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة قبل الإفطار ، فقد وجد أنه من خلال أسبوع أن 73 شخص من 200 شخص يشفوا تماماً من الألم وفي خلال شهر فإنه سرعان ما يتحرك المرضى المصابون بالنقرس بدون ألم .

تساقط الشعر : إن هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من تساقط الشعر أو الصلع يمكنهم عمل عجينه من زيت الزيتون الحار مع ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة قبل الاستحمام والاحتفاظ بذلك لمدة 15 دقيقة تقريباً ثم يغسلون الشعر وقد وجد أن هذا يكون أفضل إذا أحتفظ بوضعه لمدة خمس دقائق .

التهابات المثانة : خذ ملعقتين من مسحوق القرفة وملعقة من العسل وضعها في كوب من الماء والفاتر وقم بشربة وستجده يحطم الجراثيم التي تؤدي إلى التهابات المثانة .

ألم الأسنان : قم بعمل عجينه من ملعقة واحدة من مسحوق القرفة مع خمس ملاعق من العسل وضعها على الجزء المتألم ، ويتم هذا ثلاث مرات يومياً حتى يزول الألم .

ارتفاع نسبة الكوليسترول : إذا أعطي لمريض الكوليسترول ملعقتين من العسل مع ثلاث ملاعق من مسحوق القرفة مخلوطة في 16 أوقية من ماء الشاي ، فإنها ستخفض مستوى الكوليسترول في الدم بمعدل 10% خلال ساعتين فقط ... وكما ذكر بالنسبة لمرض التهاب المفاصل فإنه إذا أعطيت هذه الجرعة ثلاث مرات يومياً فإنها

تكون قادرة على شفاء مريض الكوليسترول المزمن . وكما تقول المعلومات التي ذكرت في الدورية المذكورة آنفاً فإن تناول العسل النقي مع الطعام يومياً يخفض من الألم الكوليسترول .

نزلات البرد : أن هؤلاء الأشخاص الذي يعانون من زلات البرد العادية والحادة لابد أن يأخذوا ملعقة واحدة من العسل مع ربع ملعقة من مسحوق القرفة يومياً لمدة ثلاث أيام فإنها ستعالج الكحة والبرد المزمن .

العقم : لقد استخدم اليونانيون والايرفدلو العسل الكثير من السنين في الدواء التقوية المنى عند الرجال فإذا أخذ الرجل العقيم ملعقتين من العسل قبل النوم فإنه سيشفى من العقم . فمن دول الصين واليابان ودول الشرق الأقصى لعدة قرون نجد النساء التي لا تلدن يأخذون مسحوق القرفة . فالمرآة العقيمة من الممكن أن تتناول قدر قبضة يد من مسحوق القرفة في نصف ملعقة من العسل وتمضغه بين اللثتين على مدار اليوم وعليه يختلط ببطئ مع اللعاب ويدخل الجسم ، وهناك زوجين من ولاية ميرلاند بأمريكا ليس لديهم أطفال لمدة 14 عام وقد فقدوا الأمل في الحصول على الأبناء ولكنهم عندما أخبروا بهذه الوصفة فسرعان ما تناول الزوج والزوجة العسل والقرفة كما هو موضح بالأعلى وعليه قد حملت المرآة في خلال أشهر وولدت توأم في مرة واحدة .

توعل المعدة : إن العسل المأخوذ مع مسحوق القرفة يشفي ألام المعدة ويشفي القرحة المعدية ونهائياً ، أما بالنسبة لغازات المعدة وطبقاً للدراسات التي تمت من الهند واليابان فقد كشفت الدراسة أنة إذا أخذ العسل مع مسحوق القرفة فإن المعدة ستتخلص من الغازات التي بها .

أمراض القلب : أصبح عجينه من العسل ومسحوق القرفة وضعها على الخبز بدلاً من الجيلي أو المربى وقم بتناولها بإنتظام على الإفطار ، فإنها تقلل نسبة الكوليسترول في الشرايين وتنقذ المريض من الأزمة القلبية وأيضاً هؤلأ المرضى المصابين بالفعل بأزمة قلبية من قبل فإنهم عند تناول هذه الجرعة يومياً نجدها تحميهم كثيراً من أزمات قلبية أخرى . ونجد أن التناول المستمر للوصفة السابقة نجده ينعش التنفس ويزيد ضربات القلب ونجد دور كثيرة ومتنوعة لشفاء في أمريكا وكندا قد عاملت مرضاها بهذه الوصفة بنجاح ووجدوا أنه نتيجة للعمر المتزايد للشرايين والأوردة التي تفقد مرونتها فقد وجد أنها تحيها وتجددها على نحو فعال .

الجهاز المناعي : إن التناول اليومي للعسل مع مسحوق القرفة يقوي الجهاز المناعي ويحمي الجسم من البكتريا والأمراض الخطيرة فقد وجد العلماء أن العسل به الكثير من الفيتامينات المتنوعة والحديد في كميات كبيرة . أن التناول الدائم للعسل يقوي كرات الدم البيضاء التي تحارب البكتريا والأمراض الخطيرة .

سوء أو عسر الهضم :إن مسحوق القرفة المرشوش في ملعقتين من العسل المأخوذ قبل الطعام يخفف من الحموضة ويهضم أثقل الوجبات.

الأنفلونزا : قد أثبت عالم في أسبانيا أن العسل يحتوي على مادة طبيعية تقتل جراثيم الأنفلونزا وتنقذ المريض منها .

طول العمر : إن تناول الشاي المخلوط مع العسل ومسحوق القرفة بانتظام يمنع ويمنح وعشاء كبار السن . خذ أربعة ملاعق من العسل وملعقة من مسحوق القرفة وثلاث كؤوس من الماء وغليهما مثل غلي الشاي وأشرب ربع كأس من 3 إلى 4 مرات يومياً فإنه يحافظ على الجلد نضر وناعم ويمنع وعشاء كبر السن .

حيث أن الرجل ذو المأة عام يبدو وكأنة في العشرينات من عمره .

الدمامل : أعمل خليط أو عجينه من 3 ملاعق من العسل مع ملعقة واحدة من مسحوق القرفة ثم ضع هذه العجينة على الدمل قبل النوم وأغسلها في اليوم التالي بماء دافئ وإذا تم ذلك يومياً لمدة أسبوعين فإنه ستقضى على الدمامل نهائياً .

عدوى الجدل – أمراض الجلد : مثل القوباء أو السعقة وكل أمراض الجلد تشفى بوضع العسل ومسحوق القرفة في أجزاء متساوية على أجزاء الجلد المصابة .

تقليل الوزن (التخسيس) : إن تناول العسل مع مسحوق القرفة مغلية في كأس من الماء كل صباح يومياً بنصف ساعة قبل الإفطار والمعدة فارغة وفي الليل قبل النوم بانتظام يقلل الوزن على نحو كبير حتى هؤلاً الأشخاص ذو الجسم البدين . وأيضاً بتناول هذا الخليط بانتظام فإنه يمنع الدهون من التراكم في الجسم حتى ولو كان الشخص يأكل وجبه بها سعرات حرارية عالية .

السرطان : قد أثبتت الأبحاث الحديثة في اليابان واستراليا أن المراحل المتقدمة من سرطان المعدة والعظم قد أشفيت بنجاح . فعلى المرضى الذين يعانون من هذه الأنواع من السرطان أن يتناول يومياً ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة لمدة ثلاثة شهور يومياً .

التعب – الإعياء: قد أوضحت الدراسات الحديثة أن كمية السكر من العسل تكون مساعدة أكثر من ضررها لقوة الجسم إن الأشخاص المتقدمين في العمر الذين يتناولون العسل مع مسحوق القرفة في جرعات متساوية تجعلهم يتميزون باليقظة والمرونة . قول د/ ميلتون الذي قام بهذا البحث إن أخذ نصف ملعقة من العسل في كوب من الماء مرشوش بمسحوق القرفة المتناول يومياً بعد الاستحمام وفي المساء حوالي الساعة 3 م وعندما تتناقص حيوية الجسم مسرعان بعد هذه الجرعة ماتتزايد حيوية الجسم خلال أسبوع .

صعوبة التنفس : نجد أن أول ما يقوم به شعب أمريكا الجنوبية في الصباح هو الغرغرة بملعقة من العسل مع مسحوق القرفة المخلوطة بماء ساخن وعليه يظل تنفسهم صحو .

فقدان السمع : إن تناول جرعات ثابتة من العسل مع مسحوق القرفة يومياً في الصباح والمساء يحافظ على السمع .

التخزين: يجب تخزين القرفة في مكان بارد وجاف وبعيداً عن الضوء المباشر، كما يجب عدم وضع القرفة في الفريزر أو كبائن الحمامات لأن الحرارة والرطوبة تقضي على المواد الفعالة في القرفة. كما يجب عدم سحق القرفة إلا عند الحاجة حيث إن سحقها وحفظها بعد السحق تكون عرضة لفقد الزيوت الطيارة التي يعزى إليها التأثير الدوائي.

الحنظل Colocynth

نبات عشبي زاحف معمر يتبع الفصيلة القرعية ، ، والحنظل من النباتات الشديدة المرارة وعادة يضرب به المثل فيقال (أمر من حنظل).. للحنظل ازهار صفراء وثمار تشبه في حجمها البرتقالة او التفاحة ذات لون مخضر مخطط ببياض قبل النضج ثم تتحول الى اللون الاصفر. والثمرة ملساء.. تحتوي على لب اسفنجي وهو الذي يعزى اليه التأثير المسهل القوي ويعتبر الحنظل من اقوى المسهلات على الاطلاق كما يحتوي على عدد كبير من البذور بين اللب الاسفنجي وتسمى بذور الحنظل "هبيد".

يستعمل من نبات الحنظل جميع اجزائه الا ان المادة المستعملة في تخفيض سكر الدم هي البذور وبالاخص غلاف البذرة المعروف "القصرة" ويجب التخلص من مرارة الحنظل في البذور بغسلها عدة مرات بالماء والملح.

يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus colocynthus، Citrakus Colocynthis.

من أسمائه : يسمى الرقي البرّي - العلقم ـ التفاح المر .

الأجزاء المستعملة : لب الثمار والبذور .

تحتوي ثمرة الحنظل على لب هو المادة الفعالة ويحتوي هذا اللب على مواد راتنجية ومن أهم مركباتها ايلاتيرين (A) وايلاتيريسين (B) كما يحتوي على قلويدات وبكتين ومواد صابونية يستعمل الحنظل كمادة مسهلة قوية ولكن بالنسبة للبواسير فإن الاستعمال يختلف حيث تؤخذ الثمرة قبل النضج وهي مازالت خضراء ثم تقسم إلى أربع قطع وتستعمل كل قطعة لدهن البواسير وهذه الوصفة مجربة وناجحة.

لب الثمار الداخلية للحنظل يحتوى على مواد مرة الطعم، وهى من المواد الجليكوسيدية والمعروفة باسم كولوسنث، كما يحتوى الحنظل على زيت دهني وقلويدات، وتحتوى البذور على زيوت بنسبة 15 - 20 %

الموطن الأصلي: حوض البحر المتوسط ، وينمو بريا على السواحل البحرية لشمال إفريقيا وجنوب أوربا وغرب آسيا. وأهم البلدان المصدرة لثماره مصر وتركيا وأسبانيا.وينتشر في المناطق الصحراوية وبالأخص في المملكة العربية السعودية فقد حبا الله بلادنا بكمية هائلة من نبات «الحنظل»، وهو نبات زاحف بري، يتميز بالكثير من الخصائص العلاجية، فعلى سبيل المثال لب ثمار الحنظل وبذوره تستخدم كمسهل، وتعالج مرض «اللقوة» - أي اختلاط العقل - و«الفالج» - وهو مرض يصيب الجهاز العصبي، ويعالج أيضاً مرضى «الشقاق» و«الشقيقة» - الصداع النصفي - كما أثبت نجاحاً في علاج مرض(عرق النساء)، وآلام المفاصل والظهر، والفخذ .

ورماد ثمار الحنظل يرد الوان العين الى السواد ويزيل حُمرة العين .. ومعروف ان بعض اهل السودان يقومون بتقطير بذور الحنظل بطريقة بدائية فتخرج نتيجة لذلك خلاصة ممزوجة بالكربون تسمى(قطران الحنظل)، يستخدم في علاج الحيوانات، خاصة الابل من(الجرب)، و(القراد)، بجانب معالجة الجروح القديمة عند الانسان!.. ومن أسرار نبات الحنظل العلاجية مساعدته في علاج مرض الجذام، والصمم، واليرقان .. وبعض النسوة في بعض القبائل يستخدمنه لاضفاء السواد على شعورهن، وتأخير ظهور الشيب!! .. ولكن للأسف نبات الحنظل السوداني وبكل خصائصه واسراره العلاجية التي يتميز بها، الا انه يعد احد اركان الثروة القومية النباتية المهملة والضائعة!!

يستعمل المنقوع المائي لثمار ولب الحنظل كمشروب شعبي لإزالة حالات الإمساك المزمن، ولتنشيط حركة الأمعاء والمعدة مما يساعد على سهولة الهضم وتقليل الغازات الناتجة.

الزيت المستخرج من بذور الحنظل يفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية ومنها مرض الجرب، ويستخدم في طرد القراد العالق بجلد الحيوانات والمواشي الزراعية والطيور المنزلية.

للروماتيزم : نحضر حبة من ثمرات الحنظل وهو نبات برى ينبت فى صحراء سيناء بمصر وثمرته تشبه البطيخ الا انها صغيرة فى حجم كرة التنس

تشوى الثمرة الى ان تصير لينة ثم توضع على كعب الرجل وهى ساخنة بعد ان تقسم الى قسمين كل قسم على كعب

تربط الثمرة جيدا بشئ من القماش بحيث تبقى ساخنة اطول مدة من الزمن

ينام المريض ويغطى جيدا حتى يحس بمرارة الحنظل بحلقه

تكرر العملية 3 مرات حتى يتم الشفاء باذن الله

يقول أبي داود في التذكرة : حنظل : هو الشري والضابي وباليونانية دوفوفينا وقد يسمى أغريسوفس وحبه يسمى الهبيد ، وهو نبت يمد على الأرض كالبطيخ إلا أنه أصغر ورقاً وأدق أصلاً، وهو نوعان : ذكر يعرف بالخشونة والثقل والصفر وعدم التخلخل في الحب ، والأنثى عكسه ، وجملة الذكر والأخضر من الإناث والمغردة في أصلها رديء ، يفضي استعماله إلى الموت ، وهو ينبت بالرمال والبلاد الحارة ، وأجوده الخفيف الأبيض المتخلخل المأخوذ من أصل عليه ثمر كثير المأخوذ أول آب إلى سابع مسرى بعد طلوع سهيل ولم يخرج شحمه إلا وقت الاستعمال ، وما عداه رديء وقوة ما عدا شحمه تبقى إلى سنتين ، والشحم ما دام في القشر يبقى إلى أربع سنين وهو حار في الرابعة أو الثالثة يابس في الثانية ، يسهل البلغم بسائر أنواعه وينفع من الفالج واللقوة والصداع والشقيقة وعرق النسا والمفاصل والنقرس وأوجاع الظهر والورك شرباً وضماداً ، وطبيخه يطرد الهوام ، ورماده يرد ألوان العين إلى السواد فإذا نزع حبه وجعل في الواحدة ستة وثلاثون درهما كل من الزيت وعصارة الشبت وطبخت حتى تنضج وصفيت وأعيد طبخ الدهن حتى يتمحض وأخذ منه ثلاثة دراهم مع ثمن درهم سقمونيا كل أربعة أيام مرة إلى أن ينتهي أبرأ من الجذام والأخلاط المحترقة ، وإن أودعت النار مملؤة زيتاً ليلة نفع الزيت من أوجاع الأذن والصمم ، وجلا الآثار، وفتح السدد سعوطاً ، ونقى اليرقان وحسن اللون وإن ملئت دهن زنبق بعد نزع

حبها وطينت بالعجين وأودعت النار حتى يحترق وأخذ خضب به الشعر ثلاثة أيام وشرب على الريق في الحمام سود الشعر جداً ، وأبطأ بالشيب ، وقبل البلوغ يمنعه من محربات الكندي ، وإذا دلكت به القدمان نفع من أوجاع الظهر والوركين ، وأمهل كيموساً رديئا، وأوقف الجذام ، وكذا إن ملىء ماء العسل وأغلي وشرب ورقه مع الأفتيمون والقرفة يستأمل السوداء ويبرىء الماليخوليا والصرع والجنون ، وأصله يسكن ألم العقرب وإن نزع ما فيه وطبخ الخل مكانه سكن الأسنان مضمضة وأصلح اللثة ، واحتماله مع خرء الفأر والعسل والنطرون ينقي الأرحام والمقعدة من الأمراض الرديئة والحبوب المتخذة منه ومن النطرون تسهل الماء الأصفر والكيموس الرديء ، وتخلص من الاستسقاء ، ورماد قشره يبرىء أمراض المقعدة زروراً ، وطبيخ أصله للاستسقاء ، والرياح والدم الجامد وداء الفيل ، وسائر أجزائه تنفع من البواسير بخوراً والنزلات أكلا ، وبدء الماء كحلا مع العسل وتقلع البياض ، وهو يضر الرأس ويغثي ويقيء ويسهل الدم ويصلحه الأنيسون والملح الهندي والكثيرا والنشا والصمغ يضعفه وشربته إلى نصف درهم مفرداً وربعه مركباً ، ومن ورقه إلى درهمين بشرط أن يجفف في الظل ويلقى في الحقن صحيحا ومسحوقاً ، أما مع المعاجين فالمبالغة في سحقه أولى وبدله ثلثه حرمل أو مثل حب الخروع .

ويقول ابن سيناء: حنظل: الاختيار: المختار منه هو الأبيض الشديد البياض اللين فإن الأسود منه رديء والصلب رديء.

وينبغي أن لا ينزع إذا جني شحمه من جوفه بل يترك فيه كما هو فإنه يضعف إن فعل ذلك ث وأن لا يجنى ما لم يأخذ في الصفرة ولم تنسلخ عنه الخضرة بتمامها وإلا فهو ضارّ رديء.

قالوا: ويجب أن يجتنب قشره وحبه وإذا لم يكن على الشجرة إلا حنظلة واحدة فهي رديئة قتّالة والذكر الليفي أقوى من الأنثى الرخو ويجب أن يبالغ في سحقه ولا يغتر بأنه قد انسحق جيداً فإن الجزء الصغير منه في الحسّ إذا صادف الرطوبة يربو ويتشبث بنواحي المعدة وتعاريج الأمعاء ويورم فلذلك يجب إذا سحق أن يبل بماء العسل ثم يجفف ويسحق وإصلاحه ودفع غائلته بالكثيراء أولى منه بالصمغ لأن الصمغ أقهر لقوة الدواء.

الطبع: حار في الثالثة يابس زعم الكندي أنه بارد رطب وقد بعد عن الحق بعداً شديداً.

الأفعال والخواص: محلل مقطع جاذب من بعيد ورقه الغضُ يقطع نزف الدم.

الزينة: يدلك على الجذام وداء الفيل.

الأورام والبثور: ورقه الغض يحلّل الأورام ويُنضجها.

آلات المفاصل: نافع لأوجاع العصب والمفاصل وعرق النسا والنقرس البارد جداً.

أعضاء الرأس: ينقّي الدماغ ويطبخ أصله من الخلّ ويُتَمضمض به لوجع الأسنان أو يقوّر ويرمى ما فيه ويطبخ الخل فيه في رماد حار وإذا طبخ في الزيت كان ذلك الزيت قطوراً نافعاً من الدوي في الأذن ويسهل قلع الأسنان.

أعضاء النفس والصدر: ينفع الإستفراغ به من انتصاب النفس شديداً.

أعضاء الغذاء: أصله نافع للاستسقاء رديء للمعدة.

أعضاء النفض: يسهل البلغم الغليظ من المفاصل والعصب خصوصاً ويسهل أيضاً المرار وينفع من القولنج الرطب والريحي جداً وربما أسهل الدم ويحتمل فيقتل الجنين ولسرعة خروجه من الأمعاء لا يبلغ في التأثيرات المتوقعة من مرارته وينفع من أمراض الكلى والمثانة.

والشربة منه وزن كرمتين أي اثنا عشر قيراطاً ويجب أن يسحق وربما آخرج جوفها من فوق وملىء من رب العنب أو من شراب حلو عتيق وترك يوماً وليلة وربما وضع على رماد نار إلى أن يسحق ناعماً ويسقى.

السموم: المجتنى أخضر يسهل بإفراط ويقيء بإفراط ويكرب حتى ربما قتل والمفرد الثابت على أصله وحده ربما قتل منه دانقان ومن قشره وحبه دانق.

أصله نافع للذع الأفاعي وهو من أنفع الأدوية للدغ العقرب فقد حكى واحد من العرب أنه سقي من لدغته العقرب في أربع مواضع درهماً منه فبرأ على المكان وكذلك ينفع منه طلاء.

الهليون

له تأثير سلبي شديد على الكلى

الهليون.. مدر للبول ومفيد للروماتيزم وفاتح للشهية

الهليون من النباتات المصرية القديمة حيث نقشت رسوماته على جدران المعابد ووجدت عيدانه في العديد من المقابر الفرعونية وكذلك ما زالت بذوره محفوظة داخل أوان فخارية حتى اليوم. والهليون نبتة معمرة رفيعة السيقان تعلو مترين لها أوراق ابرية طويلة وأزهار جرسية تنتج ثماراً عنبية حمراء زاهية..

والهليون من الخضروات الورقية التي تمكث في الأرض حوالي عشر سنوات ويوجد منه عدة انواع مثل الهليون الأبيض الذي يفضله الألمان وهو النوع الذي لا ترتفع اطرافه العلوية إلا قليلا فوق سطح الارض الرملية التي تجود زراعته فيها. والهليون البنفسجي الذي يزرع في فرنسا وهو يتميز بقمة حمراء بنفسجية والنوع الثالث الهليون الأخضر المعروف في ايطاليا وامريكا. وجميع الأصناف الثلاثة تجود زراعتها في مصر وخاصة في الأراضي الصفراء الخصبة والرملية.

الجزء المستعمل الجذور والفروع.يعرف الهليون ايضا باسم لشك الماظ وضفيوس يعرف علميا باسم Asparagus officinalis من الفصيلة الزنبقية.المحتويات الكيميائية: يحتوي الهليون على جلوكوزيدات سيترويدية وجلوكوزيدات مرة واسباراجين وفلافونيدات ويعتبر مركب الاسباراجين من اقوى المدرات للبول.ماذا قال عنه الطب القديم؟ زرع الهليوم منذ 4000سنة قبل الميلاد استنادا إلى رسوم وجدت في قبور الفراعنة ولطالما عرف بأنه مدر للبول.

ولقد عرفه المصريون القدماء وكانوا يقدمون حزما منه هدية لآلهتهم، واليونانيون كانوا يأكلونه مقويا للجنس ويسمونه "الشهوة" ولكن العالم ديوشعورتدك كان ينكر ذلك وينسب إليه عقم النساء. والطبيب اليوناني جالينوس كان يوصي المصاب في كبده بتناول الهليون. وعرف الرومان الهليون وقدره كاليونانيين، وفي عصر النهضة صارت له مكانة مرموقة في قصور ملوك أوروبا والطبقات الراقية وتفننوا في أكله وابتكروا شوكا خاصة به واطلقوا عليه "قرن الكبش".

لقد استخدم الفراعنة نبات الهليون كغذاء مقو وكطعام فاتح للشهية وكذلك في بعض الوصفات العلاجية وخاصة لعلاج حالات عسر البول وضعف القلب.وقال الطبيب اليوناني جالينوس "الهليون يفتح سدد الاحشاء كلها خصوصا الكبد والكلية، يشرب طبيخه لعلاج وجع الظهر وعرق النسا.. بذره جيد لوجع الضرس.. ينفع من اليرقان.. مسلوقة يلين المعدة ويقولون انه ينفع من القولون وطبخ جذوره يدر البول وينفع من عسر الحبل وإذا احتمل ببذره ادر الطمث.وقال أبوبكر الرازي يدفئ الكلى والمثانة ويفيد جنسيا للعجائز ذوي الطبيعة الباردة ومفيد لأمراض الرئة والفخذ".وقال ابن البيطار "يشرب طبيخه لوجع الظهر وعرق النساء... قوي الادرار وهو منقي للمجاري البولية من الحصوات وقيمته الغذائية مرتفعة إذا أخذ بعد الأكل.

وقال داود الانطاكي يفتت الحصى ويدر البول ويفتح الشهية وينفع من نزول الماء وضعف البصر وأوجاع الرئة والصدر والاستسقاء والكبد والطحال والخاصرة والرياح الغليظة ومسكن وجع الاسنان.وماذا قال عنه الطب الحديث؟لقد أكدت الأبحاث العلمية ان الهليون مدر قوي للبول ويفيد في كثير من المشكلات البولية بما في ذلك التهاب المثانة، كما انه مفيد في علاج حالات الروماتيزم حيث يساعد في تصريف الفضلات المتراكمة في المفاصل الى خارج الجسم في البول.

وقد قامت بعض الشركات العالمية لصناعة الادوية باستخراج عقار جديد من مستخلصات الهليون لمكافحة حالات الارهاق ولتنشيط الجسم. كما تصنع بعض شركات الأدوية منه شرابا فاتحا للشهية ومرطبا للجسم ومهدئا للأعصاب ومدرا للبول.

ملاحظة هامة جدا: ان للهليون تأثيرات شديدة على الكلى لذلك يجب على المصابين بضعف الكلى الذين لديهم استعدادات لتكوين حصوات الكلى عدم المبالغة في تناول الهليون هذا بالاضافة الى انه يسبب لهم رائحة غير مستحبة مع البول والعرق نظرا لتراكم مركب ميثايل ميركابتان (methylmencaptan)

الهندباء البريه Succory or Chicory

شيكوري كلمة اصلها من الكلمة المصريه كتتشوريوم.

عشب الهندباء زرعَ في مصر منذ 5000 سنة ، و كان معروفًا لليونانيين و الرومانيون القدماء الذين استخدموه في السلطات و الخضر.

يُعتَقد انه استخدم كبديل للقهوة حتى الآن منذ عام 1806 عندما منع حصار نابليون القاري واردات القهوة

وقد اُستخدِمَ على نطاق واسع لنفس الغرض أثناء الحروب العالمية.

الهندياء عشبه من فصيلة مركبات ، يبلغ ارتفاعها نحو 30 الى 100 سم ، ساقها جوفاء، قليلة الاوراق مكسوة بشعيرات خشنه ، اوراقها طويله ومسننه بخشونه ، تزهر بين شهري تموز وايلول ازهارا مستديرة بفجوات زرقاء اللون ونادرا حمراء او بيضاء ، جذرها مخروطي غليظ .

الموطن الأصلي : أراضي الخراب و الضفاف الجافة ، مناطق أوروبا و البحر المتوسط.

الاسم الشائع : Chicory .

العائلة : Asteraceae/Compositae .

الاسم البيولوجي : Cichorium intybus .

الأسماء الأخرى : الشيكوري ، الكرز البري ، الهندباء البرية، الشيكوري البري، هندباء الحديقة، شيكوري الحديقة، الهندباء Chicory، Succory، wild chicory، wild succory، garden endive، garden chicory، endive .

العناصر الفعاله : املاح معدنيه ، غلوكوز ، سكريات ، دهنيات ، احماض امينيه ، فيتامينات. b، c، p، k ، اينولاز، انتيبين ، بروتينات

الجزء المستخدم : الجذور ، العشبه المزهره.

الخواص العلاجية : مقوي، منشط، ملين، فاتح للشهية، دواء قابض، مهضم، مدر للبول، مفيد للكبد، منقيه للدم مقاومه للحمى ، مفرغه للصفراء.

استعمالها من الخارج : تعالج الاطراف الضامرة بتدليكها صباحا ومساء بصبغة الاوراق والازهار ، ولمعالجة الامراض الجلديه والاكزما.

الفوائد العلاجية : عشب مقوي ، ولمعالجة المشاكل الهضمية و لتحسين الشهية مفيد أيضًا لالتهاب المعدة.

الشيكوري يُوصَى كثيرًا لامراض الصفراء و مشاكل الطحال وتخفيف الام الكبد.

عصير الأوراق ومغلي الشاي يعمل من النبات المزهر يرقي إنتاج الصفراء، تحرير الحصى و التخلص من المخاط الداخلي الزائد.

جينسينغ

اكتشف العلماء أن نبات روح الأرض، أو جينسينج، يمكن أن يستخدم كعلاج لمرض السكر ووجد العلماء أن هذا النوع من الأعشاب إذا ما أخذ قبل الطعام فإنه سيقلل من نسبة السكر في الدم وقال كبير الباحثين الدكتور فلاديمير فوكسان إن نتائج هذا البحث قد يكون لها آثار كبيرة على علاج داء السكر والوقاية منه

وقال إن السيطرة على مستوى السكر بعد وجبات الطعام هو استراتيجية معترف بها للتحكم بمرض السكري، وقد تكون مفيدة حتى عند أولئك الذين لم تظهر عليهم أعراض المرض

فقد تناول المشاركون في الدراسة من المصابين وغير المصابين بالسكر ثلاثة غرامات من أعشاب الجينسينج التي تزرع في أونتاريو بكندا قبل تناول وجبة الطعام الاختبارية بأربعين دقيقة أو أثناء الأكل ، وقد تم تقليص نسبة السكر في الدم عند المصابين وغير المصابين بمرض بالسكر بعشرين في المئة، لكن غير المصابين لم يستجيبوا إلا عندما تناولوا الأعشاب قبل الطعام بأربعين دقيقة ، ورغم أن النتائج تبدو مشجعة إلا أن مساعد رئيس الأبحاث في شعبة علوم التغذية في جامعة تورنتو يقول إنه ليس من الحكمة أن يبدأ الناس باستخدام هذه الأعشاب بهدف السيطرة على نسبة السكر في الدم قبل إجراء المزيد من البحوث .

الآثار الطويلة الأمد : وقال إن هذه الدراسة أولية وقصيرة الأمد ولا تشير إلا إلى الحاجة إلى المزيد من الأبحاث، فلا أحد يعلم التأثيرات الطويلة الأمد لاستهلاك الجينسينج وبسبب نقص المعايير الموحدة فيما يخص الأعشاب فليس معروفا إذا كانت هذه النتائج تنطبق على كل منتجات الجينسينج، كذلك لا أحد يعرف الفرق في تأثيرات الأنواع المختلفة من الأعشاب مثل الجينسينج الياباني أو الصيني .

ويعتبر الجينسينج أكثر الأعشاب استخداما في العالم وهناك عدة أنواع بما في ذلك النوع الياباني والصيني والأمريكي والسايبيري .

وخلال ألفي عام من استخدام طب الأعشاب الصيني استخدم الجينسينج كمقو ذي خصائص علاجية ووقائية وكمنشط جنسي ، إلا أن معظم هذه المزاعم مبنية على ملاحظات وتجارب شخصية وليس على حقائق علمية ، ولم تجر اختبارات للجينسينج على الإنسان إلا حديثا باستخدام أساليب وتقنيات علمية صارمة .وقد رحبت جمعية داء السكري بنتائج الدراسة وقالت إن مستحضر الجينسينج هو أحد المستحضرات التي يعتقد أن لها تأثيرات نافعة غير أن متحدثا باسم الجمعية قال إن الدراسة مثيرة للاهتمام لكنه ليس هناك أي دليل على وجود منفعة أكيدة وإن الجمعية تنصح الناس بعدم استخدامه كبديل للعلاج الذي يتلقونه حاليا.

والجينسينج نبات عرف فوائده الكوريون والصينيون واليابانيون منذ عدة قرون ويستعمل من عشب الجينسينج الجذور وتوجد على عدة اشكال فهي موجودة على شكل جذور تؤخذ جافة أو طازجة وتوجد على شكل شراب أو على شكل اوراق شاي أو على شكل كبسولات، وهذه العشبة تعيش أكثر من مائة سنة ويتم جمع المحصول كل ست إلى سبع سنوات، وتعالج العشبة العديد من الامراض فهي تنفع في معالجة اضطرابات الجهاز الهضمي والصداع والأرق والزكام والارهاق كمقو عام لذلك فهي تنفع للطلبة اثناء الامتحانات وكفاتح للشهية، وكعلاج للعجز الجنسي ويفيد في زيادة المناعة للجسم، ويستعمل في علاج السرطان ولتحسين مقاومة الجسم للالتهابات.

والجينسينج يفيد الرياضيين لاعطائهم القوة والنشاط ويقاوم التعب خلال التمارين والمسابقات الرياضية وهو لا يحتوي على أي مادة مذكورة في قائمة المواد الممنوعة من قبل اللجنة الاولمبية الدولية، وينفع الجينسينج في حالات تحسين الذاكرة وزيادة التركيز، وقد بينت النتائج المعملية ان الجينسينج يخفض نسبة السكر في الدم مثل ما يخفض الانسولين السكر تماماً ولذلك يجب ملاحظة ذلك من قبل الذين يعانون من ارتفاع نسبة السكر عند اخذ الجينسينج مع أدوية السكر الاخرى ومراقبة نسبة السكر في الدم.وتناول الجينسينج بصورة منتظمة يعزز وظائف الكبد بتنشيطه الدورة الدموية في الجسم، كذلك ثبت بالتجارب المعملية ان الجينسينج يساعد على تكوين الهيموجلوبين ويقوي عضلة القلب ويحسن النظام القلبي الوعائي ويقلل من حاجة القلب إلى الاكسجين ويمنع تكوين الجلطات الدموية، والجينسينج يساعد الجسم على الشفاء من كثير من الأمراض، وهو منشط عام لجميع أجهزة الجسم الاخرى وهو فاتح للشهية لذلك فهو يزيد الوزن ويعطي نضارة للبشرة.

ويجب عدم أخذ نبات الجينسينج عامة في جميع اشكاله من قبل المرأة الحامل أو المرضع، ويجب عدم اعطائه وصرفه للاطفال ومن هم في سن قبل البلوغ لأن الجينسينج يزيد وينمي الرغبة الجنسية، ويجب عدم تناول الشاي أو القهوة أو المركبات التي تحوي الكافيين عموماً مثل الكولا وكذلك عدم اخذ نبات اللقت مع الجينسينج، ويجب على المرضى الذين يأخذون الانسولين أو الادوية التي تخفض نسبة السكر في الدم وكذلك الادوية التي تزيل الكآبة أو القلق والتي تدعى مثبطات MAO استشارة الطبيب الخاص لتعارض الجينسينج مع هذه الأدوية مثل Nardil Marplanوعلى الأشخاص الذين يعانون من امراض الأوعية القلبية أو الذين يعانون من انخفاض أو ارتفاع ضغط الدم أو المرضى الذين يأخذون مركبات الستيرويد استشارة الطبيب قبل تناول الجينسينج.ويوجد الجينسينج في كبسولات 100، 200أو 500ملجرام ويوجد في أكياس شاي تحتوي 1.500ملجرام من جذور الجينسينج ويوجد على شكل جذور جاهزة للاستعمال، اما جافة أو طازجة.

والجرعة المقترحة من الجينسينج كالتالي: يوجد الجينسينج في كبسولات 100، 200أو 500ملجرام ويوجد في أكياس شاي تحتوي 1.500ملجرام من جذور الجينسينج ويوجد على شكل جذور جاهزة للاستعمال، اما جافة أو طازجة.والجرعة المقترحة من الجينسينج كالتالي: من 0.5إلى 2جرام من الجذور الجاف تؤخذ يومياً أو 200إلى 600ملجرام من خلاصة الجينسينج تؤخذ يومياً في جرعة أو جرعتين متساويتين ويؤخذ الجينسينج 6 -8 اسابيع ولا يجب ان يزيد على شهرين ويوجد اسماء عديدة للجينسينج مثل: الجينسينج الامريكي، والجينسينج الآسيوي، والجينسينج الصيني والجينسينج الياباني والجينسينج الكوري والجينسينج الغربي. وانصح بشراء الجذور الكورية إذا وجدتها كما هي وسحقها واستخدام جرعة بمقدار لا يزيد على 200ملليجرام في اليوم ولمدة لا تزيد على أربعة أسابيع. وإذا لم تجد هذه الجذور فعليك بشراء أي من كبسولات الجينسنج المكتوب عليها رقم تسجيل وزارة الصحة. يجب اتباع التعليمات بدقة على النشرة المرفقة بالمستحضر وعدم التمادي في زيادة الجرعة.

والجينسينج يفيد الرياضيين لاعطائهم القوة والنشاط ويقاوم التعب خلال التمارين والمسابقات الرياضية وهو لا يحتوي على أي مادة مذكورة في قائمة المواد الممنوعة من قبل اللجنة الاولمبية الدولية، وينفع الجينسينج في حالات تحسين الذاكرة وزيادة التركيز، وقد بينت النتائج المعملية ان الجينسينج يخفض نسبة السكر في الدم مثل ما يخفض الانسولين السكر تماماً ولذلك يجب ملاحظة ذلك من قبل الذين يعانون من ارتفاع نسبة السكر عند اخذ الجينسينج مع أدوية السكر الاخرى ومراقبة نسبة السكر في الدم.

وتناول الجينسينج بصورة منتظمة يعزز وظائف الكبد بتنشيطه الدورة الدموية في الجسم، كذلك ثبت بالتجارب المعملية ان الجينسينج يساعد على تكوين الهيموجلوبين ويقوي عضلة القلب ويحسن النظام القلبي الوعائي ويقلل من حاجة القلب إلى الاكسجين ويمنع تكوين الجلطات الدموية، والجينسينج يساعد الجسم على الشفاء من كثير من الأمراض، وهو منشط عام لجميع أجهزة الجسم الاخرى وهو فاتح للشهية لذلك فهو يزيد الوزن ويعطي نضارة للبشرة.ويجب عدم أخذ نبات الجينسينج عامة في جميع اشكاله من قبل المرأة الحامل أو المرضع، ويجب عدم اعطائه وصرفه للاطفال ومن هم في سن قبل البلوغ لأن الجينسينج يزيد وينمي الرغبة الجنسية، ويجب عدم تناول الشاي أو القهوة أو المركبات التي تحوي الكافيين عموماً مثل الكولا وكذلك عدم اخذ نبات اللقت مع الجينسينج، ويجب على المرضى الذين يأخذون الانسولين أو الادوية التي تخفض نسبة السكر في الدم وكذلك الادوية التي تزيل الكآبة أو القلق والتي تدعى مثبطات MAO استشارة الطبيب الخاص لتعارض الجينسينج مع هذه الأدوية مثل Nardil

Marplan وعلى الأشخاص الذين يعانون من امراض الأوعية القلبية أو الذين يعانون من انخفاض أو ارتفاع ضغط الدم أو المرضى الذين يأخذون مركبات الستيرويد استشارة الطبيب قبل تناول الجينسينج.

الجزر daucus carota

الإغريق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر ، فقد جاء ذلك في كتاباتهم منذ نحو 230 سنة قبل الميلاد .

الجزر من فصيلة الخيميات، موطنه جنوب اوروبا مع انه يزرع الان في جميع انحاء العالم.

الاجزاء المستعمله هو جميع اجزائه ، ويستعمل من الداخل ومن الخارج.

استعماله الداخلي منشط بشكل عام وجذر الجزر مفيد للسكري، وهو مفيد في فترة النقاهه،وفقر الدم والاسهال عند الاطفال.

من الخارج تستعمل اوراقه لمداواة الجروح والحكه وتشقق الجلد الناجم عن البرد.

يشكل الجزر مصدراً غنياً للكاروتين الضروري للنظر كما يفيد في إعادة بناء البروتوبلازما في الجسم. ويتحول الكاروتين بواسطة الكبد إلى فيتامين "أ " حيث يخزن هناك. ويحتوي الجزر على كميات كبيرة من الكالسيوم السهل الهضم، والفيتامين " آي" ، والفيتامين " سي" والفيتامين " دي"

يساعد عصير الجزر في التخلص من الإلتهابات المعوية. بل أنه يساعد في شفاء قرحة المعدة. بالإضافة إلى أنه مدر للبول.

ايضا عصير الجزر، يطرد الحامض البولي من الدم، ولذا فهو يساعد مرضى النقرص. كذلك فهو علاج لأوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد، والسل. وقد ظهرت حالات عديدة ثبت أن إمتصاص كميات من عصير الجزر، تساعد أحياناً في مقاومة أو معالجة السرطان وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين(آي)

القسط Pryone

ويسمى الكست وهو ثلاثة أصناف ، أبيض خفيف طيب الرائحة ويعرف بالنوع الهندي وأسود خفيف أيضا وهو الصيني وأحمر رزين وحميعها عبارة عن قطع خشبية تجلب من نواحي الهند وهو يؤخذ من أشجار تشبه أشجار العود وله أوراق عريضة وقد ذكر القسط البحري (وهو الأبيض) في الحديث النبوي الشريف ففي الصحيحين من حديث أنس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم "خير ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري".

القسط نوعان أحدهما الأبيض والمعروف بالبحري والآخر بالهندي وهو غليظ أسود وكلاهما يستعملان لإخراج البلغم ويقطعان الزكام ويفيدان في ضعف الكبد والمعدة. والقسط الأبيض يدر الحيض إذا تدخن به وإذا تبخر به نفع من نزلات البرد. وإذا سحق وخلط بالعسل نفع من أوجاع المعدة والكلى، وفتت حصاة المثانة. وإذا طلى مخلوطا بالعسل فإنه مفيد للنمش والكلف. كما أنه يفيد لداء الثعلبة.

وفي المسند من حديث أم قيس عن النبي صلى الله عليه وسلم: "عليكم بهذا العود الهندي فان فيه سبعة أشفية، منها ذات الجنب" يستعمل القسط في وقف الصداع المزمن شرابا وسعوطا ودهانا بالسمن ويعالج ضيق النفس والربو والسعال المزمن وآلام المعدة. يزيل آثار الجروح والحروق بمزجه بالعسل واستخدامه كدهان ، ويستعمل القسط في الهند والصين بكثرة كمنبه ومقو ومدر للبول والطمث.

القُسْط: هو دواء حبشي معروف، ينفع من استرخاء الأعصاب، ويقوي الكبد والقلب، وينفع من الفالج وأوجاع المفاصل والأوراك وعرق النسا شربا وطلاء بماء الصبر.

يقول دواد في التذكرة : القسط ثلاثة أصناف أبيض خفيف يحذو اللسان مع طيب راثحة وهو الهندي ، وأسود خفيف أيضا وهو الصيني ، وأخر رزين وكله قطع خشبية تجلب من نواحي الهند ، قيل : شجر كالعود ، وقيل : نجم لا يرتفع وله ورق عريض ولعله الأظهر، والراسن هو الشامي منه والقسط من العقاقير النفيسة إذا اخذ بالغا ولم يتآكل تبقى قوته أربع سنين ء وهو حار في الثانية يابس في الثالثة أو حره كيبسه ، يقطع الصداع العتيق شربأ وسعوطأ ودهنأ بالمن وأوجاع الأذن كلها إذا طبخ في الزيت وقطر والزكام بخورأ ، وضيق النفس والربو والسعال المزمن وأوجاع الصدر والمعدة والكبد والطحال والكلى واليرقان والإستسقاء وأنوع الرياح والسموم القتالة والتشنج والنافض ويفتت الحص ويزيل عرق النسا والمفاصل والكزاز والرعشة والخدر وكيف استعمل ، ويهيج ألباه بالماء البارد ويفتح السدد ، وفرازجه تنقي بالغأ ، وفي الحديث الشريف أنه ينفع هن سبعة أنواع من الداء وهي فمن ما ذكر ويدر الفضلات ويسقط الديدان والأجنة ويذهب السموم ويجذب الدم إلى خارج ، ويزيل الآثار مع العسل والملح طلاء ، ويشد العصب كذلك وهو يضر المثانة ويصلحه الجلجبين العسلي والرئة ، ويصلحه الأنيسون ، وشربته درهم ، وبدله نصف وزنه عاقر قرحا .

الكرفس

يعتبر الكرفس من الأعشاب القديمة التي ثبت أنه زرع منذ ما يزيد على 3000 سنة لا سيما في مصر، وقد عرف في الصين في القرن الخامس قبل الميلاد.

موطنه الاصلي وسط وجنوب اوروبا بالرغم من وجوده بريا بمساحات شاسعه في اسيا الصغرى وشمال افريقيا.

أحد نباتات العائلة الخيمية، وهو من النباتات الحولية، وهو من سلالة الكرفس البري ache بعدما جرى تأصيله زراعيا ،ارتفاعه من 30 – 100 سم، والاوراق مركبه مقسمه الى وريقات قلبيه الشكل او بيضاويه والوريقات مفصصه الى عدة فصوص حافتها مسننه باسنان عريضه ولون الورقه اخضر فاتح والازهار بيضاء صغيره

محموله على نورات حيميه .

والثمار صغيره مزدوجه شكلها بيضاوي مستدير ولونها بني فاتح.

يحتوي الكرفس على عناصر مهمة منها الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والنحاس والحديد والمنجنيز واليود، كذلك يحتوي على مواد هلامية وكربوهيدراتية، مواد مدرة للبول وعناصر ومركبات مهدئة.

يستعمل من الداخل ومن الخارج ، وما يستفاد منه هو البذور والجذور والأوراق والسوق.

تضاف اوراق الكرفس الى السلاطات والى الوجبات المطبوخه

تناول اوراق وثمار الكرفس يفيد في العلاج الشعبي للتخلص من الغازات والانتفاخات المعويه.

ومنشط للرغبه الجنسيه ومفيد في ادرار البول والدوره الشهريه ومنشط لافرازات المعده ويعمل على تقويتها وينصح بعدم تعاطي الكرفس للمرضعات لانه يقلل من ادرار الحليب.

كما يفيد الكرفس في شفاء امراض الطحال المتضخم واحتباس البول ويساعد على نزول الحصى ورمل الكلى والعمل على اخراجه عبر الحالب الى الخارج.

وبفيد الكرفس في شفاء امراض الربو الشعبي وضيق التنفس وتضخم الكبد ويزيل الام الخصيه وعضلات الاطراف ويساعد في شفاء الام النقرس والضعف الجنسي وتهدئة الاعصاب.

الزيت المستخرج من اوراق وثمار الكرفس يستعمل كماده مسكنه ومقويه وطارده للغازات ، كما يدخل في صناعات التجميل والصابون

خيار شنبر

خيار شمبر وهو نبات شجري معمر يعرف علمياً باسم Cassia fistula من الفصلية البقولية Leguminosae ويصل طول الشجرة إلى حوالي 30 قدماً وطول الورقة يصل إلى حوالي قدم وهي ريشية الشكل مركبة تتكون من عدد كبير من الوريقات وللنبات ازهار كثة ذات لون أصفر جميلة المنظر ذات رائحة ذكية وثمرة النبات قرنية كبيرة تشبه ثمار الخزنوب تقريباً الا انها اطول حيث يصل طولها إلى حوالي قدمين وتحتوي الثمرة على عدة بذور.

الجزء المستخدم من النبات لب الثمار فقط.

ما هي المحتويات الكيميائية للب الثمار؟

- يحتوي لب ثمار خيار شمبر على نسبة عالية من السكر وبعض المركبات الكيتونية المعقدة.

ماذا قال عن الشنمبر الطب القديم؟..

- ان خيار شمبر قديم جداً فقد جاء في وصفات فرعونية ضمن المواد المستعملة في تحنيط الموتى وكذلك ضمن الوصفات الطبية لعلاج حالات الامساك وبعض أمراض الفم وكذلك كشراب مرطب ومزجه مع بعض الادوية لاكسابها مذاقاً حلواً.

وقد قال ابن سينا فيه: "الخيار شمبر ينفع من الاورام الحارة في الاحشاء خصوصاً في الحلق إذا تغرغر به، يطلى على الاورام الصلبة والنقرس والمفاصل المؤلمة، يقي الكبد، نافع من اليرقان واوجاع الكبد، ملين للبطن، يخرج البلغم، اسهاله لا يؤذي النساء الحوامل إذ مرس في ماء الكزبرة الرطبة بلعاب بذر قطونا، ثم تغرغر به نفع من الخوانيق، ملين للبطن يخرج المرة المحرقة والبلغم".

الماهية: منه كابلي ومنه بصري ويمكن أن لا ينبت في البصرة إذ يحمل من الهند إلى البصرة وإلى غيرها من البلاد.

الاختيار: أجوده ما يؤخذ عن القصب وما هو أبرق وأدسم وأجود قصبه أيضاً البراق الأملس.

الطبع: معتدل في الحر والبرد وهو رطب.

الخواص: محلّل ملين.

به بماء عنب الثعلب ويطلى على الأورام الصلبة فينتفع به.

آلات المفاصل: يطلى به النقرس والمفاصل الوجعة.

أعضاء الصدر: إذا مرس في ماء الكزبرة الرطبة بلعاب بزر قطونا ثم تغرغر به نفع من الخوانيق.

أعضاء الغذاء: منقّ للكبد نافع من اليرقان ووجع الكبد.

أعضاء النفض: ملين للبطن يخرج المرة المحرقة والبلغم وإسهاله إسهال بلا أذى حتى إنه يصلح للحبالى ويسهلهن.

الأبدال: بدله نصف وزنه ترنجبين وثلاثة أوزانه لحم الزبيب ودهن وزنه تربد وقد يجعل بدل الزبيب ربّ السوس فيما زعم قوم.

اما ابن البيطار في جامعه فيقول: "يسهل المرة الصفراء المحترقة ويسكن حدة الدم ويحلل الاورام الحارة ايضاً ويلين الصدر وينقي العصب ومقدار الجرعة منه ثلاثة دراهم إلى عشرة تحل بالماء الحار وتشرب، ينفع من اورام الحلق والجوف، إذا تغرغر به مع طبيخ الزبيب ومع عنب الثعلب يطلي به على النقرس والمفاصل الوجعة، شرب الخيار شمبر ينفع الحميات الحارة، إذا نقع بماء الهندباء أو بماء عنب الثعلب نفع من اليرقان ومن اورام الكبد الحادة".

اما داود الانطاكي فيقول: خيار شنبر : يسمى البكتر الهندي ؛ شجر في حجم الخرنوب الشامي لوناً وورقاً ويركب فيه ، لكنه لا ينجب إلا في البلاد الحارة له زهر أصفر إلى بياض مبهج يزداد بياضه عند سقوطه ، ويخلف قروناً خضراء تطول نحو نصف ذرع داخلها رطوبة سوداء وحب كحب الخرنوب بين فلوس رقيقة والمستعمل من ذلك كله الرطوبة ء وأجوده المقطوب ببابه وأن يستعمل بعد سنة ولا ينزع من قشره إلا عند الاستعمال ، والمستعمل كما قطف رديء يبول الدم ويوقع في الثفل والزحير ، وهو معتدل أو حار رطب في الأولى أو بارد فيها يخرج الصفراء المحترقة مع التمر هندي والبلغم مع التربد والسوداء مع الهندبا أو البسفايج ، ويطفىء ضرر الدم بماء العناب ولعدم غائلته تسهل به الحبالى ويخرج الخام وينقي الدماغ ، والصدر ويفتح السدد ويزيل اليرقان ، وأهل مصر تستعمله بماء الجبن في الحكة والإحتراقات والحب الفارسي وليس ببعيد ، ويضمد به النقرس ومع ماء عنب الثعلب يحلل الورم ، ومع الزعفران يفجر الخنازير والدبيلات ء وقشره بالزعفران والسكر بماء الورد يسهل الولادة بحرب ء ويسقط المشيمة وكذا قيل : في خيار الأكل وهو يضر السفل ويصلحه العناب وشربته إلى ثلاثين درهما وبدله ثلاثة أمثاله شحم زبيب مع نصفه ترنجبين أو مثله رب سوس .

وماذا يقول عنه الطب الحديث؟

- تقول الدراسات الحديثة ان لب خيار شمبر يستخدم كملين خفيف لحالات الامساك ولكنه كثيراً ما يدخل ضمن بعض التركيبات الدوائية العلاجية كعامل مشترك بين بعض انواع الاعشاب والعطارات المختلفة وقد استطاعت بعض الشركات الايطالية عمل مشروب على هيئة شاي لعلاج الجهاز الهضمي وحالات السمنة يدخل في تركيبة مسحوق لب ثمار خيار شمبر وتحظى باقبال شديد من الناس كما يوجد على هيئة تركيبة مكونة من ورق السنامكي مع لب خيار شمبر لعلاج الامساك وعسر الهضم حيث يؤخذ بمعدل كوب صغير على الريق صباحاً، كما انه يسهل الولادة إذا اخذ قشر الثمرة والزعفران وماء الورد وهو مجرب، كما ان المرأة الحامل يمكنها استخدامه كمادة سهلة دون ان يأذيها.

الميرميه .. القصعين Sage

كلمة الميرمية (القصعين) اخذ من أسطورة يرويها النصارى عن مريم عليها السلام.

نص الأسطورة (يحكى آن صبيا أصيب بالحمى وعجز الطب عن شفائه . تضرعت والدته إلى العذراء مريم طالبة منها الشفاء لولدها .. فاستجابت لطلب الوالدة فظهرت لها في المنام وآمرتها أن تسقي ابنها شاي القصعين ، نفذت آلام ما أمرت به فاشفي الصبي . عياذا بالله من هذا الكفر ونسبت صفة الشفاء للمخلوق وهي صفة الشافي . ومن ذلك الوقت سميت(حشيشة مريم) ثم مريمية ثم وصلت إلينا في نجد وصحفت إلى (مرمريه)

وهي عبارة عن نبات عشبي معمر صغير لها عرق يرتفع قليلاً عن الأرض بحدود 30سم في المتوسط تتفرع منها أغصان، ورقها طوله أكثر من عرضه، طول الورقة بين اثنين إلى أربعة سم (2-4سم) وعرضها في حدود نصف سم، اخضر ناعم الملمس يلون الغصن الذي يصبح أحمر غامقاً كلما تقدم العمر بالنبتة. وهي من الفصيلة الشفوية التي تضم الريحان والنعناع والحبق والزعتر والمرامية من أشهر وأقدم النباتات التي تستخدم في الطب القديم والحديث. وتشتهر بها بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط. وتكثر في الأماكن الجبلية في الأراضي البور وبالذات في المناطق المحصورة بين الأرض الجبلية والسناسل الحجرية في الأماكن المسماة محلياً (الرميان) وتسمى في

أماكن أخرى الشجيرة. و توجد على مدار السنة وتزدهر في الربيع وأوائل الصيف، ولون الزهرة زهري ويتحول بعد ذلك إلى ثمر بحجم حبة الكرز، ويصبح لونه أبيض في حالة الجفاف.

وقد قال عنها العالم جيرارد في القرن السابع عشر ان المرمية تقوي الذاكرة الضعيفة وتعيدها في وقت قصير، وقد اكد الباحث الانجليزي هذه المقولة حيث اثبتوا أن المرمية تهبط الأنزيم المسئول عن تحطيم استيايل كولين الدماغ والذي يسبب الزهيمر. كما تحتوي المرمية على مواد مضادة للأكسدة ومن أهم المركبات المهمة في المرمية الزيت الطيار الذي يحتوي على مركب الثيوجون (Thujone) ولكن يجب الحذر من استخدام كمية كبيرة من هذا المركب حيث انه يسبب بعض التشنجات ، وتحتوي المرامية على زيوت طيارة وفلافونيدات وأحماض فينولية ومواد عفصية والمادة الفعالة تعود إلى مركبات الزيت الطيار.

أسمائها الآخر : قويسية، ناعمة، شيالة، اسفاقس ،الفاقس، لسان الأيل ، عيزقان .

الإسم العلمي : Salvia officnalis

الأجزاء مستعمل منها :الأوراق والرؤوس المزهرة .

فوائد الميرامية : تستعمل المرامية كمادة مقبضة ومطهرة ومعطرة وطاردة للغازات مخفضة للعرق ومقوية مولدة للاستروجين الخافض لانتاج حليب الثديين. كما تستخدم ضد الالتهابات وضد تقلصات العضلات ومضادة لعدة أنواع من البكتيريا. كما تستخدم كمقوية للأعصاب. كما تستخدم كمنظمة للعادة الشهرية.

وأكد باحث علمي أردني أهمية نبتة الميرمية العشبية في معالجة بعض الأمراض المستعصية وفي مقدمتها مرض السرطان. وقال استاذ علم العقاقير والنباتات الطبيعية في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية الدكتوراحمد كمالي ان تجارب عملية وعلمية اجريت على مستخلص نبات الميرمية اعطى نتائج جيدة في كبح وتعطيل الخلايا السرطانية لدى الانسان. واضاف يقول في دراسة له حول هذا الموضوع ان تناول مستخلص الميرمية ساعد بمشيئة الله الى حد كبير في وقف انتشار خلايا مرض السرطان التي تصيب بعض اجزاء الجسم وخاصة القولون والرئة والثدي كما ان تناول مستخلص الميرمية يسهم الى حد كبير في معالجة امراض اللثة واللوزتين والحلق وعسر الهضم والسكري كون عشبة الميرمية تعمل على وقف العفونة في الجسم أ.هـ.

تستخدم الميرامية اليوم في علاج الكثير من الاضطرابات الصحية أبرزها:

-الاضطرابات الهضمية ،وفقدان الشهية وزيادة الإفرازات في المعدة .

-اضطرابات الدورة الشهرية وأعراض انقطاع الطمث وتساعد الميرمية على انسياب افضل للدم خلال العادة الشهرية ،بفضل ما تتمتع به من مزايا هرمونية .كذلك فإنها تخفف من التعرق ومن الهبات الساخنة التي تعاني منها النساء في سن اليأس .

- منشطة للدورة الدموية، ينصح بها أيام الامتحانات وللمصابين بفقر الدم وضعف الذاكرة، ورجفة اليدين.

- مقوية لعمل المعدة والأمعاء، وتفيد ضد الاستفراغ والإسهال والنزف النسوي، والسيلان .

- تنفع من ضعف الرئتين والإصابات المتكررة بالرشح والنزلات الصدرية والحساسية

- مفيده لعلاج الربو .ولا تزال أوراقها الجافة تضاف إلى الأعشاب الأخرى المستخدمة لعلاج الربو .

- ضعف الرئتين والإصابات المتكررة بالرشح والنزلات الصدرية والحساسية .

- مفيدة للالتهاب اللثة والحلق والحنجرة .

- تحتوي الميرمية على حامض الروزمارينيك ،وهو مضاد قوي للالتهابات ويخفف الروماتيزم وتشنجات العضلات.

- تخفف مستوى السكر في الدم.

- تنفع لعلاج الاكتئاب والإرهاق العصبي .

- شربه قبيل النوم يخفف الأرق والقلق والإرهاق خصوصا لدى المسنين .

فهي : منشط ، مقويه ، مانعة للعرق ، موقفه لإدرار الحليب ، طارد رياح ، مضاد للإسهال ، خافض لنسبة السكر في الدم ، مطمث ، مضاد لربو ، مطهر ، مضاد للعفونة ، مضاد لتشنجات ، خافض للحرارة ، هاضم ، مدر للبول، قابض ، يوصف للا سهال ، يوصف للهستيريا ، وللانحطاط العصبي ، لتبديد الكأبة ، للأرق ، للآلام الروماتزم والمفاصل، لربو وضيق التنفس، للقصور الجنسي ، لتقوية الذاكرة ، للوهن لنقاهة ، وللتعب الفكر والجسد .

الجرعة التي ينصح بها : من أوراق المرمية ملعقة صغيرة على ملء كوب سبق غليه مرتين في اليوم.

طريقة استخدامه :

1 - نقيع بالماء الساخن : قبضة من القصعين ترمى في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم يغطى الوعاء .. ويصبر عليه 10 – 15 دقيقة . يصفى ويشرب مل ء بياله 3 – 4 مرات يوميا يعالج به الحالات التالية :

الهضم الصعب ، النفخة ، ثقل المعدة ، الإسهال ، الدوار ، القيء ، النزلات المعوية ، غازات الأمعاء ، متاعب الكبد، مغص الكليتين ، الخفقان ارتفاع الضغط ،. الزكام النزلات الصدرية ، الأرق ، الكابة ، الهستيريا ، ارتفاع الحرارة ، الوهن وانحطاط القوى ، التعب ، الفكري والجسدي ، السكري والكروسترول ، الروماتزم ، البرودة الجنسية ، لدى الرجال ، اضطرابات شن اليأس ،الالتهابات النسوية .. عدم أنتضام الحيض ، والآلام المرافقة له ، في الحالة الأخيرة هذه يبدأ لتناول المستحلب القصعين قبل أسبوع من الموعد المنتصر للطمث .

2 – مغلي : قبضة من أوراق القصعين الخضراء تغلي خمس دقائق في لتر من الماء تطفئ النار ثم تترك خمس دقائق أخرى ثم تصفى .

الجرعة : ملء بيالة 4 مرات في اليوم لوقف الحليب المرضعات بعيد فطام أطفالهن أو عند حصول إسقاط الجنين ، 3 بيالات في اليوم منشط مقوي فعال يوصف في حالات : الضعف الوهن ، القصور الجنسي ، الانحطاط العصبي .

3 - مغلي : قبضتان من أوراق القصعين تغليان في لتر من الماء مدة خمس دقائق . تطفئ النار . يصبر عليها عشر دقائق للاستحلاب (نقيع) يصفى ويستعمل غرغرة ومضمضة : لالتهاب اللثة ، الأسنان ، الحنجرة ، واللوزتين، (لنفر) قروح داخل الفم بسبب حرارة المعدة وتعب الكبد ، لبحت الصوت ، لتطييب الأنفاس ، وللقضاء على البخر النتن ..

4- حقنا مهبلية : لتوقيت الرحم وإنعاش المهبل وتطهيرهما ، للقضاء على الالتهابات ، آلا كلان ، السيلان الأبيض ، حمام مقعدي : للحكة الشرجية والحكة العارضة في الأعضاء التناسلية ، يغسل به الوجه لتغذية البشرة وشدها

5 - مسحوق الأوراق المجففة في الظل : تسحق ناعما : تستعمل بدل معجون الأسنان تقوي اللثة ، تمنع وتقتل السوس ، تطيب الأنفاس ، تشد اللثة

6- للتخلص من رائحة القديمين وخاضه لدى لأطفال : يرمى من هذا المسحوق قدر ملعقة صغيره دخل كل حذاء .

7- قناع جمالي : يمرهم هذا المسحوق بالعسل للبشرة الدهنية ، وبالزيت للبشرة العادية والجافة والمختلطة يعمل منه قناع يبقى عليه مدة 20 دقيقة . يعيد النضارة المفقودة ويشد البشرة بآذن الله تعالى .

محظورات القصعين :

- حظر تناول القصعين على المرضعات لأنه مانع لإدرار الحليب . وكذا الحامل في الأشهر الثلاث الأولى لأنه مطمث .

- لا يصح جمعه مع الحديد لاحتوائه على (الثانين) فلا يحضر أو يحفظ بانيه مصنوعة من الحديد ولا يجوز اخذ منشطات تحتوى على الحديد أثناء تناوله .

- القصعين من الأدوية القوية لذلك يشدد على التقيد بالمقادير والجرعات المقررة .

- ملعقة صغيرة لكل (100 ملي) لكم الماء مقدار(بياله) يؤخذ الفنجان على جرعة أو جرعتين على أن يفصل بين الجرعة والجرعة ساعة . لا يجوز اخذ اكثر من(بيالتين) في اليوم .

- لا يشرب القصعين ساخن بال فاترا.

ملاحظة مهمة: الميرمية تنفع أكثر مع الضعاف وأهل الكآبة ومن أصابهم المغص. أما ذوي المزاج الحار والوجه الدموي فالأعشاب المهدئة (كالبابونج واليانسون) أفضل لهم. وللمرمية فائدة كبيرة في عمل المبايض وتنظيم الدورة الدموية فهي تساعد في إفراز هرمون الأسترجين. ولكن بعد انقطاع الدورة في سن اليأس لا يكون لها أي أهمية لأن المبيض توقف عن العمل.إلا أن أهمية الميرمية لا تقل في النواحي الأخرى من تنشيط الذاكرة والكلى وتعديل مستوى السكر.

المسترده Mustarda

وتعرف المستردة بالخردل وهو نبات حولي عشبي يصل ارتفاعه الى حوالي متر وهو غزير التفرع وخاصة الاغصان الموجودة في قمة النبات.

أوراقه بسيطة متبادلة وهي مفصصة الأزهار صفراء اللون توجد على هيئة عناقيد اما الثمار فهي اسطوانية وقرنية الشكل حيث توجد على هيئة قرون رفيعة ذات لون اصفر بني، تحتوي بذوراً كروية الشكل صغيرة الحجم.

أنواع وأهمها ما يلي:

- المستردة البيضاء والمعروفة علمياً باسم Brasica alba يصل ارتفاع هذا النوع الى حوالي 90سم وبذور هذا النوع اكبر من بذور النوع الاساسي المعروف علمياً باسم Brasica nigna والمعروف بالخردل الأسود.

- المستردة السوداء او الخردل الأسود Brasica nigha وهذا أكبر حجماً من الخردل الأبيض ولون البذور في هذا النوع اسود وعليه سمي الخردل الأسود.

- المستردة العينية والمعروفة علمياً بأسم Brasica jumcae وهي تشبه النوع الأسود إلا ان ازهارها صفراء باهتة ولون بذورها بني فاتح.

الجزء المستخدم: من المستردة بذورها وكذلك أوراقها.

ما هي المحتويات الكيميائية للمستردة؟

تحتوي بذور المستردة على جلوكوزيدات ثيوسيانية وتختلف هذه المادة باختلاف نوع المستردة فمثلاً المستردة البيضاء تحتوي على مركب السينالبين (Sinalbin) بينما المستردة السوداء تحتوي على المركب سنجرين (Sinigrin) في حين الزيت الثابت المستخلص من بذور النوع الأول غير سام بينما النوع الثاني يكون ساماً وذا طعم لاذع حريف ويعطي آلاماً حادة عندما يوضع على البشرة.

ماذا قال الطب القديم عن الخردل؟

لقد استخدم الفراعنة بذور الخردل حيث جاءت البرديات الطبية القديمة ضمن مشروع مسهل واخر للذبحة الصدرية ودهاناً لأوجاع العضلات والمفاصل.

يقول ابن البيطار في الخردل "يقطع البلغم وينقي الوجه ويحلل الاورام وينفع مع الجرب ويحل القوابي ووجع المفاصل وعرق النساء، ويستعمل في اكحال الغشاوه مع العيون ويزيل الطحال والعطش، وللخردل قوة تحلل وتسخن وتلطف وتجذب وتقلع البلغم اذا وضع واذا دق وضرب بالماء وخلط بالشراب السملي او نومالي وتغرغر وافق الأورام العارضة في جنبتي اصل اللسان والخشونة المزمنة العارضة في قصبة الرئة. واذا دق وقرب من المنخرين جذب العطاس ونبه المصدوعين والنساء اللواتي يعرض لهن الاختناق من وجع الأرحام واذا تضمد به نفع من النقرس وإبراء داء الثعلبة واذا خلط بالتين ووضع على الجلد الى ان يحمر وافق عرق النسا وورم الطحال، ينقي الوجه اذا خلط بالعسل او الشحم او بالموم المذاب بالزيت. قد يخلط بالخل ويلطخ به الجرب المقرح والقوابي الوحشة اذا خلط بالتين ووضع على الأذن نفع من ثقل السمع والدوي العارض لها اذا اكل بعسل نفع من السعال، واذا بدخانه طرد الحيات طرداً شديداً يسكن وجع الضرس والأذن اذا قطر ماؤه فيها.

اما ابن سينا في قانونه فيقول "يقطع البلغم وينقي الوجه وينفع من داء الثعلبة يحلل الأورام الحارة، ينفع من الجرب والقوابي ، ينفع من وجع المفاصل وعرق النسا، ينقي رطوبات الرأس يشهي الباه وينفع من اختناق الهم".

اما داود الانطاكي فيقول "نافع لكل مرض بارد لا تعالج والنقرس والحذر والكزار والحميات الباردة بماء الورد شرباً وضماداً.

تسمن به الاعضاء الضعيفة ويحمر الألوان ويحذب الدم اذا مزج بالزفت والصق، يطبخ ويغرغر به فيسكن اوجاع الفم والاسنان، يحلل ثقل اللسان ويمنع النزلات ضماداً يسكن الاعضاء الباردة ويحلل الأرياح الغليظة واليرقان والسدد والصلابات لا لليد ويفتت الحصى ويدر الفضلات اذا اكتحل به جلا الظلمة والبياض، إذا غلى بالزيت وقطر في الأذن فتح الصمم وأزال الردي وأخرج الديدان اذا طبخ مع الذاب فيسكن ضربان المفاصل والرعشة ضماداً ودهاناً يهيج الباه ويزيل الاختناق شرباً وكذلك التخمة اذا مزج بالعسل واستعمل فإنه يزيل السعال المزمن والربو وأوجاع الصدر والبلغم الغليظ.

عرفه البشر منذ القديم وذكر كثيراً في الكتابات القديمة وفي الانجيل وفي القرآن وفي آثار الاغريق والرومان، وتحدث بليني عنه في كتبه وعدد مزاياه الكثيرة وتبعه من جاء بعده من المؤلفين فقالوا: بأن الخلية (مرقة خل وزيت وملح) تجذب حرارتها من الخردل، كما يجذب الشاعر حرارة شعره من فيثارته وقالوا فيه ان الخردل بالنسبة للمعدة هو بمثابة السوط لحصان السباق يجب على المتأنقين في طعامهم ان يستعملوه، كما يستعمل الفارس السوط باتزان واعتدال.

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

يستخدم الخردل او ما يسمى بالمستردة على نطاق واسع فهو ينبه المعدة حيث يضاف مع الأطعمة كأحد التوابل المشهورة وهو من أفضل المواد لفتح الشهية ومعزق ومنبه للقلب ويدخل الخردل في عمل اللصقات الجلدية الوضعية لعلاج الروماتزم كما يستخدم في عمل صمامات للأقدام لإزالة الإرهاق الشديد وحالات الروماتيزم

المفصلي.لقد اكدت الدراسات ان الخرد مطهر او معقم جيد حيث تكفي 40 نقطة من الخردل في لتر ماء ليكون مطهراً جيداً للجلد دون ان يؤذيه والخردل يثير اللعاب ويسهل المضغ ويزيد من إفرازات العصارات الهاضمة وينشط حركات الأمعاء.

ويفيد الخردل من الناحية الوقائية للشلل المخي وانفجار شرايين الدماغ وتصلب شرايين المخ وضغط الدم كما ان تناول حبتين فقط من بذور الخردل قبل الطعام تساعد في طرد غازات المعدة والأمعاء ويفيد الخردل مرضى القلب وتصلب الشرايين.

يؤخذ لضعف القلب والتهابات الرئة والنقرس حيث يؤخذ 200ملجرام من مسحوق الخردل ويضاف الى ماء الحمام قبل الاستحمام.

اما التهاب الفم واللوز والحنجرة فيؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق بذور الخردل وتضاف الى ملء كوبا من الماء المغلي ويستعمل على هيئة غرغرة.

أما الصداع وآلام قرحة المعدة وضعف الدورة الدموية واحتقانات الرئة فيستخدم الخردل على هيئة لبخات من مسحوق الخردل مع الماء الدافي، حيث يعجن المسحوق بالماء الدافىء يتم تفرد على قطعة قماش سميك ثم توضع فوق الجلد مباشرة لمدة ربع الى نصف ساعة بحيث توضع في حالات الصداع فوق مؤخرة الرأس وآلام قرحة المعدة فوق اعلى البطن، واحتقان الرئة وعسر التنفس وضعف الدورة الدموية فوق الظهر، والتهابات الحنجرة فوق الرقبة.

مَصْطِكى المستكه ، مستيك "LENTISQUE

يقول داود الأنطاكي:

معرب عن مصطيخا اليوناني يُسس الكنة والعلك الرومي ، والمراد بهذا الاسم عند الإطلاق الصمغ ، وهو نوعان : أبيض ناعم طيب الرائحة فيه لدونة حلوأسود إلى المرارة يُسحق ويسمى المعلق ، قيل : إنه يؤخذ بالشرط ، والصحيح أن الأول هو المدفوع بحركة الطبيعة إلى ظاهر العود كغيره من الصموغ ، والثاني يؤخذ من العود الغض والورق بالطبخ ولا يوجد إلا بصاقس من أعمال رودس مما يلي الترك ، وقيل : يوجد باشبيلية من الأندلس ولكنه غير جيد وشجرها في البساطة ولطف العود والورق كشجر الأراك ولها ثمر يقضم الى المرارة ويؤخذ هذا الصمغ في شمس الجوزاء وتبقى قوته نحو عشرين سنة . وهي حارة في الثانية ، يابسة في الثالثة تذهب الصداع والنزلات وتسهل البلغم مع الغاريقون وما تشبث بالصفراء مع الصبر والسوداء والوسواس وحديث النفس ومبادي الماليخوليا مع الإهليلجات وتوقف النوازل . وتنقي القصبة وتقطع النفث والنزف مع الكهربا مجرب ، وتحد الفهم مع الكندر وتذهب قراقر المعدة وسوء الهضم والرياح الغليظة وضعف الكبد والطحال وألم الكسر والخلع والوثي والقروح مطلقاً ، وإن طبخت فيء الشيرج وقُطرت في الأذن فتحت السدد وأزالت الصمم مجرب ، وتلصق الشعر المنقلب وإن بُخر بها تطن بل في بماء ورد وجُعل على العين سكنت الرمد والوجع مجرب ، وتعدل الأسنان واللثة كيف استعملت ، وإن طبخت مع الزيت أزالت النافض والكزاز والرعشة والضربان والإعيا مجرب.

ومن خواصها : أنه إذا جُعل منها درهم في رطل ماء وطُبخ في فخار جديد حتى يذهب ثلثه وجدد الفخار في كل مرة نفع هذا الماء من الإستسقاء والقيء والغنثيان والزحير وقوى الهضم مجرب عن الشيخ . وأجزاء شجرتها إذا طبخت فعلت ذلك في أصحاء البدن وتضر المثانة ويصلحها الورد وقيل الإذخر وبدلها الجوز.

يقول ابن سينا:

دهن المصطكى: يستخرج من شجرة المصطكى، ينفع في نفث الدم والسعال المزمن إذا شرب.

الماهية: منه رومي أبيض ومنه نَبَطي إلى السواد.

وشجرته مركبة من مائية قليلة وأرضية كثيرة وهو ألطف وأنفع من الكندر.

الاختيار: أجوده الأبيض الجلاء النقي وإصلاحه تحليله وتركه في الخل أياماً ثم يجفف.

الطبع: حار يابسَ في الثانية وهو أقل تسخيناً وتجفيفاً من الكندر وليس في شجرته تبريد وتسخين شديد وفيه تسخين أكثر مما في شجرته.

الأفعال والخواص: قابض محلل وجميع أجزاء شجرته قابض وتركيبه من جوهر مائي مفتر وجوهر أرضي وأصوله وقشور أصوله يقوم مقام أقاقيا وهيوفسطيداس وبدله وكذلك عصارة ورقه يتخذ من ثمرتها دهن شديد القبض. وأما جالينوس فيشبه أن يرى أن في جميع أجزائها مع القبض تليينا وكذلك أدهانه والنبطي الذي يضرب إلى السواد قبضه أقل وتجفيفه أكثر فهو أوفق بما يحتاج إلى تحليل قوي.

وكل ما فيه من قبض وتليين وتجفيف فهو بلا أذى.

دهنه لطيف جداً ويذيب للطافته وتليينه وحرارته الرقيقة البلغم.

وهو مع ذلك أقل حدة وكثافة الزينة: يقع في السنونات والغمر فيورث حسناً.

الأورام والبثور: ينفع لما فيه من القبض والتليين من أورام الأحشاء.

والأسود النبطي أوفق للصلابات الباطنة والأسود نافع للأورام النملية.

الجراح والقروح: يمنع عصارته وطبيخ ورقه من الساعية ودهن شجرته ينفع من الجرب حتى جرب المواشي والكلاب ويصب طبيخ ورقه وعصارته على القروح فينبت اللحم وكذلك على العظام المكسورة فيجبر.

أعضاء الرأس: ومضغه يحلب البلغم من الرأس وينقيه وكذلك المضمضة به تشد اللثة.

أعضاء العين: يلصق به الهدب المتقلب.

أعضاء النفس: ينفع من السعال ونفث الدم وخصوصاً طبيخ أصله وقشره.

أعضاء الغذاء: يقوي المعدة والكبد ويفتّق الشهوة ويطيب المعدة والكبد في وقتها.

أعضاء النفض: يقوي الكبد والإمعاء وينفع من أورامها.

وطبيخ أصله وقشره ينفع من الاختلاف ودوسنطاريا والسحج وكذلك نفس ورقه من نزف الدم من الرحم وجميع أوجاع الأرحام وسيلان رطوباتها الرديئة ومن نتوّ الرحم والمقعدة وكذلك دهن شجرته و بزره.

المره Molmol

أسماء العشب : مر، مرة .

أنواعه : مر حجازي ، مر بطارخ افريقي .

اماكن وجودة : ينبت في اليمن ، عمان ، الصومال ، وشمال افريقيا .

اوصافه : المر عبارة عن خليط متجانس من مواد راتنجية وصموغ وزيت طيار تفرزها سيقان نبات البيلسان والطريقة لاستخراج المر من السيقان هو تجريح ساق الشجرة فتخرج منه هذه العصارة المعروفة بالمر. النوع الجيد هو الذي يبدو شكله شفافا نظيفا ذا لون بني فاتح اما النوع الرديء فهو الذي يدخل فيه الوان بنية او سوداء ويبدو كأن فيه رمال.

المرة عبارة عن خليط متجانس من ثلاث مواد هي الزيت الطيار والصمغ وراتنج وهي توجد في سيقان نبات على هيئة شجرة تسمى علمياً باسم COMMEFORA MOLMOL.

وأما اسمها التجاري والمتعارف عليه في غير بلادنا فهو الMYRRH والمر عادة يستحصل عليه من جذوع أشجار المر وذلك بخدش أو بجرح الجذوع بفئسان فتخرج مادة المر وتجمع من جذع الشجرة بعد أن يتجمد عليه وهذا هو النوع النقي ولا يحتوي على معدن الرصاص. لكن أحياناً يسيل المر حتى يصل الأرض والأرض احياناً تكون غنية بمعدن الرصاص فإذا حصل ان الرمل أو الأرض الذي ينمو فيه شجر المر فيه رصاص فإن المر إذا سال إلى الأرض فإنه يتلوث بمادة الرصاص وعليه يجب عدم جمع المر الذي يوجد فوق الرمل تحت شجرة المر ويجمع فقط النوع الذي على جذع الشجرة، أما فوائد المر فهو مطهر قوي وقاتل لكثير من أنواع البكتريا ومقوي معدي ويستخدم في علاج الجروح المتعفنة ويؤخذ داخلياً ولكن بحذر ويجب عدم الاكثار منه لأنه يسبب بعض المشاكل في القولون.

طرق استعماله :

* لحالات النزلات الشعبيه ، والسعال المزمن ، وضيق التنفس ، وتنبيه الاغشيه المخاطيه ، والتهاب المثانه ، و عسر الطمث ، وقروح المعدة ، والامعاء : يستخدم مغلي المر بمعدل 2-3 أكواب يوميا.

* لصفاء الصوت، وازالة البحة ، يمكن اخذه عن طريق المص .

* لتطهير الجروح ، وتقرحات الجلد ، و السجحات ، والبثور : يستخدم مسحوق المر مخلوطا مع العسل كدهان موضعي ، او على مستحلب (منقوع) تغسل به الاماكن المصابه .

* حالات ادماء اللثة وتقرحها، والتهاب الحنجرة : يستخدم المر في عمل غرغره للفم .

* لعلاج القوباء :يستخدم المر مخلوطا مع الخل كدهان موضعي .

* تقوية المعدة ، وحالان انفطاع الطمث : يستخدم المسحوق أو المستحلب (المنقوع).

* لاوجاع الروماتيزم ، والتواء المفاصل ، والقروح ، والحروق ، والالتهابات الجلديه :يستخدم مسحوق المر مخلوطا مع زيت الزيتون كدهان موضعي.

* منع رائحة العرق : يخلط مسحوق المر مع مسحوق الشب الابيض ويوضع تحت الابط .

* كما يمكن أخذ المر لمعالجة فقر الدم ، والتهاب المثانة ، وطرد الغازات ، وفتح الشهية ، وتسكين المغص ، وتسكين الالام عموما .

* ويستعمل زيت المر خارجيا على الجروح والتقرحات المزمنة ، أو مدهونا للبواسير .

* وللمر خاصيه هامة في كونه قاتل للجراثيم و الميكروبات ولذا يستخدم في تطهير الجروح وتقرحات الجلد .

الأعداد والجرعات المناسبه:

المنقوع: ينقع المرفي الماء المغلي بمعدل ملعقتين لكل لتر من الماء لبضع دقائق ، ثم يصفى هذا المنقوع ويؤخذ منه ملعقه خمس أو ست مرات في اليوم .

الغرغره : يمزج ملء ملعقه من مسحوق المر مع ملء ملعقه من حمض البوريك ، ثم يضاف المزيج الى حوالي لترين من الماء المغلي ، ثم يترك نصف ساعه ، بعدها يصفى ليكون جاهزا للإستعمال ثلاث مرات يومياً .

الزيت : يوضع نصف كيلو من المر في برطمان ثم يغمر بزيت دوار الشمس أو زيت اللوز ثم يغلق البرطمان بإحكام ، ويترك في الشمس مدة اسبوعين أو ثلاثة اسابيع ، ثم يصفى الزيت ، ويستعمل دهاناً مرتين في اليوم .

البرشامات : تؤخذ برشامات فارغه حجم 200 ملغ ، وتملأ مسحوق المر ، ثو تؤخذ ثلاث حبات يومياً .

المحاذير والأضرار :

* يجب عدم استعمال المر اثناء فترة الحمل لأنه منشط للرحم .

* يؤخذ من المر ما كان حديثا خفيفاً ، ولونه بين الأمر والبني ، أما الأسود منه فهو ضار ولا خير فيه .

قال عنه ابن سينا : " مفتح محلل للريح ، ويقع في الأدويه الكبار لكثرة منافعه ، ويمنع التعفن حتى أنه يمسك الميت ويحفظه عن التغير والنتن".

وقال ابن البيطار : " يخلط في الأدوية التي يشربها من به السعال القديم والربو القديم ، ولا يحدث في قصبة الرئه خشونه كما تفعل أشيء أخرى ، وصار بعض الناس يخلطه مع أدويه تشرب لخشونه قصبة الرئه خاصه "

وقال الرازي : " ينفع لأوجاع الكلى والمثانه ويذهب نفخ المعده ، والمغص ، ووجع الأرحام ،والمفاصل ، وينفع من السموم ويخرج الديدان ، ويذهب ورم الطحال ، ويحلل الأورام "

وقال داود الأنطاكي : مر . هو السمري في المقالات وهومعروت مشهور، يسيل من شجرة بالمغرب كانها القرظ تشرط بعد فرش شيء تسيل عليه في طلوع الشعرى فيجمد قطعا إلى حمرة صافية تنكسر عن نكت بيض ي شكل الأظفار خفيفة هشة وهذا هو الجيد المطلوب ويُترجم بالمر الصافي ، ومنه ما يوجد على ساق الشجرة وتد جمد كالجماجم ، وهذا هو المعروف بمر البطارخ لأنه يحكي بيض السمك في دسومته وصفرته وسهوكته وليس بالرديء، ومنه ما يعصر فيسيل ماء ثم يجمد مائلا إلى السواد، ويحكي الميعة السائلة ويسمى المر الحبشي وهو دون الثاني ، ومنه صنف يؤخذ بالطبخ والتجفيف قوفي الزهومة(الرئحه) والحدة والصلابة والسواد وهو قتال فليجتنب من الداخل ، وتبقى قوته بسائر أجزائه عشرين سنة ، وهو حار في الثالثة يابس في الثانية عنصر جيد وركن عظيم في المراهم والأكحال على اختلاف أنواعها ومنافعها ، وهو بخصوصه ينفع سائر النزلات والصداع . قال الصقلي : ان جعلت أسبابه ومعناه أنه يزيل أنواعه ويستنشق فيُنقي وينظف ما في الرأس للطف ، ويكتحل به فيحل المدة وغلظ الجفن والبياض والجرب والدمعة بماء الأس والسلاق بالعسل والرمد بلبن النساء ، والقرحة بماء الورد والحلبة ، وضعف البصر إذا شيف مع الفلفل مجرب عن المشريف ، ويدمل سائر القروح إذا نُثر فيها وقد غُسلت قبله بماء لسان الحمل، ويشد اللثة ويزيل قروحها وأوجاع الأسنان .. والزيت مضمضة ، والسعال وأوجاع الظهر وخشونة القصبة استحلاباً في الفم .

* المر عبارة عن خليط متجانس من زيت طيار وراتنج وصمغ وهو مقوي معدي ومطهر وطارد للغازات ولكن يجب استعماله بحذر وبكمية لا تزيد عن حبة الذرة يوميا ولا تزيد فترة الاستعمال عن أربعة أسابيع.

نفل الماء menya trifoliata

برسيم الماء ، فصة الماء ، اطريفل الماء

العائله : Menyanthaceae

الاسم البيولوجي : Menyanthes trifoliata Menyanthaceae

اسماءه الاخرى الانكليزيه :

bog myrtle ، marsh clover، bitter trefoil، bogbean، water shamrock، Marsh Trefoil،Buckbean moonflower، bean trefoil، brook bean،bitterworm

نبات طبي معمر ، اوراقه تشبه اوراق النفل ، وهو من فصيلة الجنطيانيات .

تنبت هذه النبته المائيه في المستنقعات والادغال الرطبه وضفاف الانهار والبحيرات والاقنيه .

يبلغ ارتفاعها نحو 30 الى 40 سم ، ازهارها عنقوديه في راس الساق ، لونها ابيض او مشرب بالاحمر الفاتح ، اوراقها مثلثة العدد في راس الساق ، جذرها زاحف طويل .

الجزء الطبي :الجذمور والازهار و الاوراق في وقت الازهار (ايار ، وحزيران).

المواد الفعاله : مواد مرة واخرى دابغه ومادة السابونين saponin

وهي مثيره لافرازات الغدد ومقويه .

خصائصها العلاجيه : مقاوم للحمى ، مضاد لداء الحفر (الاسقربوط) ، فاتح للشهيه ، منق للدم ، منعم للبشره ، مضاد للروماتيزم ، مسهل للهضم .

الاستعمال من الداخل :

يستعمل مستحلب الاوراق لمعالجة ضعف المعدة وضعف حموضتها ، والصداع الناتج عن سوء الهضم ، ولمعالجة النقرس وما ينتج عنه من تقرحات او قوباء في الجلد ، وفقر الدم ، والاضطرابات النفسانيه ، واضطراب الدورة الدمويه في سن اليأس .

يعمل المستحلب من اضافة مقدار فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان الى مقدار معلقه او ملعقه ونصف ملعقه صغيره من الاوراق ، ويشرب منه مقدار فنجان واحد الى فنجانين في اليوم بجرعات صغيره .

الاستعمال الخارجي : لالتهاب الجلد والحمو .

زيت زهرة اللافندر

هذا الزيت معروف بقدرته على أحداث الاسترخاء ، وقد نصح الباحثون في المستشفي بركشير الملكي في المدينة ريدنج بإنجلترا ، با ستخدامه في وحدات العناية المركزة لمساعدة المرضى على التخلص من القلق والتوتر ، كما تستخدم في مداواة بعض الجروح بوضعه عليها مباشرة . هذا بالإضافة آلي استخدامه في علاج حب الشباب

والصدفية ولفحات الشمس الحارقة والحروق الناتجة عن المياه الساخنة . ولتحقيق ذلك يمكن إضافة زيت اللافندر آلي أي كريم آو جيل آو مادة ذات قاعدة حلبية ثم يوضع على البشرة بعد ذلك .

زيت حصى ألبان

منذ آلاف السنين والإغريق والمصريون القدماء يعرفون آن هذا الزيت المستخرج من نبات حصى ألبان آو إكليل الجبل يفيد في مقاومة ضعف الذاكرة . وقد أطلق عليه الإغريق ((عشب التذكر)) .

ولكن ما هي المواد التي يحتويها والتي جعلته يملك هذه الخاصية المهمة ؟

اكتشف العلماء أخيرا آن المرضى بفقدان الذاكرة المعروف باسم ((الزهايمر)) يعانون من نقص في مادة تعرف باسم ((آسيتايل كولين)) وهذه المادة تلعب دورا رئيسيا في عملية التذكر والتعرف آلي الأشياء .ثم اكتشفوا آن زيت حصى ألبان آو إكليل الجبل يحتوي على حوالي ستة مركبات تساعد كلها في المحافظة على مادة ((الاسيتايل كولين)) وبذلك تمنع الإصابة بمرض فقدان الذاكرة .

كما تبين آن العلماء والباحثين الذين كانوا يستنشقونه لثناء الأبحاث كانوا يشعرون بزيادة تركيزهم الذهني وقدرتهم على استيعاب المعلومات .

زيت المر

هذا الزيت معروف في بلادنا منذ آلاف السنين بفوائده الطبية . وقد تأكدت الآن هذه الفوائد بالإضافة آلي اكتشاف فوائد اخرى له . فهو يملك خاصية تطهيرية ضد الميكروبات .

وهناك ألان في الأسواق عدد من المستحضرات التي تحتوي عليه وتستخدم في علاج حب الشباب والاكزيما والكدمات والتهاب القدم الرياضية والجروح المستعصية .

وقد ثبت ايضا انه يملك خاصية مقاومة التورمات الناتجة عن الالتهابات لذلك يستخدمها المعالجون الطبيعيون في معالجة مرض الدوالي والتشققات التي تصيب البشرة عند المسنين آلي جانب الالتهابات الحلقية الناتجة عن البكتريا الكانديدا ودمامل القوباء .

كما يستخدم حاليا أيضا في سوائل الغرغرة وأنواع غسول الفم ومعاجين الأسنان ، ويعتقد المعالجون بالأعشاب العطرية آن هذا الزيت ينشط جهاز المناعة لذلك فان حبوب السعال ((Loz – enges)) آو أنواع الشراب التي تحتوي عليه ، ومفيدة في علاج البرد والزكام .

زيت البخور

زيت البخور اللبان هذا من أغلى الزيوت الأساسية في العالم وذلك لفائدته المؤكدة منذ آلاف السنين في معالجة أنسجة الجسم كالبشرة حيث انه ينشطها ويجددها ، وهو يستخدم بشكل واسع في مستحضرات التجميل الغالية .

ومن فوائدة الطبية الأخرى انه يسهم في تخفيف ندوب الجروح القديمة وتخفيف الالتهابات الجلدية عند استخدامه مباشرة على الجلد بعد تخفيفه بإضافته آلي زيوت أخرى ، كما آن خواصه التطهيرية تمكنه من مقاومة البكتريا والفطريات التي تصيب الجلد بالالتهابات .

وبعض جراحي التجميل يستخدمون كريمات تحتوي عليه لمداواة مرضاهم بعد إجراء العمليات لهم .

زيت الشاي

زيت شجرة الشاي يعتبر واحدا من أهم المطهرات الموجودة في الطبيعة وله القدرة على القضاء على تخطر بكتيريا عرفها الإنسان وهي بكتيريا ((Mrsa)) التي تشكل مصدرا كبيرا للالتهابات في المستشفيات البريطانية . وقد ثبت آن استخدامه يحمي الراقدين في المستشفي من العدوى البكتيريا

زيت الكالبتوس

منذ مدة طويلة والأطباء في أستراليا يعرفون آن استنشاق هذا الزيت يفيد في علاج السعال والبرد والإفرازات المخاطية . ولكن العلماء في جامعة سيدني اثبتوا أخيرا انه قادر أيضا على القضاء على ميكروب السل المعروف بقدرته الكبيرة على العدوى ، كما انهم يتوقعون آن يكون هذا الزيت على رأس قائمة المواد الطبية التي ستستخدم مستقبلا في الوقاية من هذا المرض .

أقحــوان

زهرة الغريب ـ أراولـة: نبات من فصيلة المركبات، وهي عشبة يبلغ ارتفاعها (50 ـ 120 سم) لها ساق مضلعة عارية وقليلة الفروع، والأوراق مجنحة ومسننة وتفوح منها رائحة تشبه رائحة الكافور عند هرسها، وأما الأزهار فمستديرة في وسطها رأس نصف كروي أصفر اللون

يتكون من زيت طيار، مواد مرة

الأجزاء المستعملة الأجزاء المزهرة

- يستعمل مستحلب الأزهار داخليا لعلاج النزلات المعوية الخفيفة وطرد الديدان المعوية وتقوية الدم (زيادة الهيموجلوبين)

- ويستعمل خارجيا لعلاج الروماتيزم والنقرس

البنفسج بنفسج عطر ـ بنفسج مثلث الألوان Viola Spp

نبات معمر من فصيلة البنفسجيات، ينمو بريا بين السياج والأعشاب في الأماكن الظليلة الرطبة كلسية التربة، ويزرع بالحدائق كنبات من نباتات الزينة، وتعتبر الجذور الجزء الطبي الفعال في النبات، حيث تجمع وتغسل وتجفف في الظل بمكان جيد التهوية أو تجفف اصطناعيا في حرارة لا تزيد عن 45ْ ، كما تستعمل أيضا الأجزاء الهوائية من ساق وأوراق وأزهار طبيا ، غضة أو مجففة. وتوجد أنواع كثيرة من البنفسج ولكن أهمها نوعان يستهلكان طبيا وهما: بنفسج عطر، وبنفسج مثلث الألوان

يتكون من صابونيات، زيت طيار، فلافونيات ، ساليسلانات، قلوانيات

يستخدم المحلول أو المغلي في علاج السعال وخاصة للأطفال

البنفسج مثلث الألوان طارد للبلغم ومدر للبول ومنشط عام، وعصيره مفيد لعلاج التهاب المثانة والبروستاتا، ومفيد للأمراض الروماتيزمية والنقرس الأجزاء الهوائية للبنفسج تفيد في علاج الأمراض السرطانية وخاصة سرطان الثدى والرئة

يوصي بعدم تناول جرعات كبيرة من النبات لأنه يمكن أن يسبب الغثيان نظرا لاحتوائه على الصابونين

الريحان حبق - السليمانى - ريحان سليمان Ocimum Basilicum

نبات حولي من الفصيلة الشفوية، له رائحة عطرية ومذاق حريف ، ومن أنواعه .المزروعة الحبق الصغير والمعروف ب"الخَسّيِّ الأوراق " أي عريض الورق

ذكر الريحان في القرآن الكريم مرتين، مرة في سورة الرحمن الآية (12) حيث قال تعالى: [والحب ذو العصف والريحان، فبأي آلاء ربكما تكذبان] ومرة في سورة الواقعة في الآية (89) حيث قال جل وعلا: [فأما إن كان من المقربين، فروح وريحان وجنة نعيم] ، وجاء في صحيح مسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم: "من عرض عليه ريحان فلا يرده، فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة".

زيت طيار بنسبة 1000/1 ويستخرج بتقطير الأغصان الغضة، ويحتوى الريحان على حمض التنّيك وكافور الحبق

موطنه الأصلي الهند والشرق الأوسط، وقد عُرفت زراعته فى المناطق الحارة بأفريقيا وآسيا منذ قرون كثيرة

الأجزاء المستعملة الأغصان المزهرة تقطع وتجفف فى الظل

مضاد للتشنج، ويستخدم المستحلب فى اضطرابات الهضم، كما أنه فاتح للشهية ومنشط لإفراز المعدة

والريحان ذو رائحة عطرية تستخدم فى تطييب أرجاء المنزل وتطييب رائحة الفم عندما تلاك أوراقه، واستخدامه الأساسي فى صناعة العطور

المغلي مفيد في علاج آلام الحيض، ويشرب بعد الولادة مباشرة للحيلولة دون احتجاز المشيمة في الرحم

يستعمل من الخارج بإضافته إلى ماء الحمام، ويصنع منه كمادات للمساعدة على التئام الجروح

يمزج عصير الريحان مع العسل ويستعمل لحالات السعال

يمزج زيت الريحان من (5 - 10 نقاط) مع 10 مل زيت لوز أو زيت عباد الشمس ويفرك بها الصدر في حالات الربو والتهاب القصبة الهوائية

العطر البلدي

العطرشان - العطر الليموني - العطر الكافوري - العطر السذبي

نبات عشبي معمر من الفصيلة الجيرانية، أوراقه بسيطة مفصصة زغبية معنقة وعطرية الرائحة، وهناك أنواع أخرى من العطر تختلف أوراقها في الشكل والتفصيص والملمس والرائحة، ومن بينها: العطر الليموني، والعطر الكافوري، والعطر السذبي

زيوت عطرية طيارة، مركبات كحولية عديدة منها جيرانيول ولينالول

يزرع بمساحات واسعة في محافظة البحيرة في مصر ومنطقة الكاب بجنوب أفريقيا

الأجزاء المستخدمة العشب الطازج بعد إزالة السيقان

يستخدم زيت العطر في صناعة العطور والروائح ومستحضرات التجميل .

القرنفــل

نبات معروف من الفصيلة القرنفلية، وهو شجر صغير الحجم دائم الخضرة، يعطي مجموعة كبيرة من الأزهار القرمزية اللون .

البراعـم الزهريــة : يستخدم في طب الأسنان لتخفيف الآلام ويستعمل كمسكن عام ومنشط ومطهر وضد التخمر

اللافنــدر اللاونـدة

نبات شجيري معمر يتبع الفصيلة الشفوية، أوراقه قليلة بيضية مقلوبة أو رمحية متقابلة أو شريطية رمادية، لها رائحة عطرية، الأزهار في مجموعات نورية سنبلية طرفية زرقاء باهتة

يتركب من زيت طيار يحتوي على العديد من الأسترات، تانينات، راتنجات

الموطن الأصلي جنوب أوروبا ويزرع في مصر

الأجزاء المستعملة الأوراق والأزهار

- يستخدم زيت اللافندر طبيا كطارد للأرياح المعدية

- والاستعمال الرئيسي له في صناعة العطور ومستحضرات التجميل كالمساحيق والكريمات والصابون وغيرها

اللوتـس

عشب غنم ـ سالى

نبات عشبي معمر من الفصيلة الفراشية، وهو من نباتات الزينة التى توجد بريا في البوادي وأطراف المراعى والحقول الزراعية

يتركب من فلافونيات ، مواد عفصية ، مواد ملونة ،مركب سيانهيدرات

يتواجد في آسيا ، دول الخليج ، الجزيرة العربية الأزهار الأجزاء المستعملة

- يستعمل خارجيا ككمادات لحالات الحروق الجلدية

- ويستعمل داخليا كمضاد للتشنج ومسكن ومقو ، ولأمراض القلب

النرجــس

نرجس جبلي

نبات عشبي معمر من الفصيلة النرجسية، ساقه متحورة للتخزين وتعرف بالأبصال، وهى صلبة بيضاوية الشكل مغطاة بأوراق حرشفية، والأوراق خوصية شريطية الشكل وأزهاره صفراء باهتة، أما الثمار فصغيرة بيضاوية كبسولية بداخلها العديد من البذور الصغيرة السوداء، وتوجد من النرجس أنواع كثيرة

يتركب من زيت دهني ،مواد شمعية ،زيت شحمي ، قلويدات

الأجزاء المستعملة الأزهار .

- مقو للأعصاب، ومضاد للتشنج ، وخافض للحرارة - ويستخرج منه زيت عطري يستخدم فى صناعة العطور.

يمنع أكل البصلة أو لمسها باليد العارية.

الرمث

نبات الرمث

مصدر للحطب والصابون ، ومرعى للإبل.

تجارب علمية تعطي نتائج جيدة لنبات الرمث ضد مرض السكري .

الرمث أشجار معمرة من الحمض يتراوح ارتفاعها ما بين 50 - 100سم يبدأ تفرعها من عند القاعدة، ذات لون أخضر مغبر له هدب طويل مبروم وعيدانه يميل لونها إلى البياض. وفي أيام الربيع يكون هدب بعض الرمث أحمر اللون أو يميل إلى الحمرة وفي أغلب الأحيان يكون الجزء السفلي من النبات مدفونا بسافي الرمل. الجذور تتعمق كثيرا في التربة. والأوراق في شكل حراشف مثلثة، ذات اباط وبرية. الازهار على شكل سنابل يتراوح طولها ما بين 5 - 7سم والأزهار متباعدة قليلا عن بعضها. موسم الازهار في شهر اكتوبر ونوفمبر. كما يبدأ النبات بافراز مادة لزجة سكرية "تسمى المن" تتجمع في اطراف الافرع وذلك قبل فترة الازهار مباشرة.

ومنابت الرمث هي الكثبان الرملية والسهول وقد ينبت احيانا في المرتفعات والخروم. وينتشر نبات الرمث في وادي الباطن غرب الحفر وجنوبيها وفي وادي المياه وغرب نطاع وفي وادي السهباء وجنوب وشرق حرض وفي المنطقة الشرقية.

يعرف الرمث علميا باسم Hammad Elegans أو Halexylon Salicornicum وانتشاره دليل على وجود رعي جائر من قبل الحيوانات الرعوية، إذ بغياب النباتات الصالحة للرعي يعطى هذا النبات الفرصة للتكاثر والنمو والانتشار.والرمث من أشهر النباتات عند العرب، فهو حمض للابل ورعي لها ومصدر للحطب وللصابون ايضا. وقد تحدث عنه العرب وأكثروا من ذكره لأهميته لهم. فهم يسمون مجموعة الرمث إذا كانت في وطأة من الأرض العبيبة، ويسمون منبت الرمث ومجتمعه ومستداره الحاجر، وإذا طال الرمث وحسن نباته سموه الخضاري، وإذا رعت الماشية هدب الرمث وبقيت عيدانه سموه سليخاً، فإذا اشتد عليه الرعي ولم يبق إلا جذوره سموه الضرس. ويقولون اغثر الرمث واغفر، إذا سال منه صمغ حلو كالمغافير وهو ايضا عسل الرمث وهو مادة بيضاء تخرج منه كالجمان شديد الحلاوة.

قال الازهري في التهذيب: "والعرب تقول ما شجرة أعلم لجبل ولا اضيع لسابلة ولا أبدن ولا ارتع من الرمثة. قال أبو منصور وذلك ان الابل إذا ملت الخلة، اشتهت الحمض فإن اصابت طيب المرعى مثل الرغل والرمث مشقت منها حاجتها ثم عادت إلى الخلة، فحسن رتعها، واستمرأت رعيها فإن فقدت الحمض، ساء رعيها وهزلت". قال الشاعر:

ألا حنت المرقال واشتاق ربها تذكر أرماثا واذكر معشر

يولو علمت صرف البيوع لسرها بمكة ان تبتاع حمضا بأذخر

ولقد ذكر الرمث لأبي الطيب كنبات تأكله الإبل وكان يمدح في هذه القصيدة ابن العميد، فقال:

تركت دخان الرمث في أوطانها طلبا لقوم يوقدون العنبرا

المحتويـات الكميائيـة: يحتـوي نبـات الرمـث علـى قلويـدات مـن أهمهـا الهالوكسـين والهالوسـالين والانابـازين والاوكسيدرين وبيربريدين وبيتين. كما يحتوي على كومارنيات ومواد صابونية وستيرولات وجلوكوزيدات قلبية وفلافونويدات وزيت طيار.

الاستعمالات الدوائية:يستخدم الرمث لعلاج الزكام والجروح، حيث يؤخذ رماد الرمث ويذر فوق الجروح فيبريها. كما يستخدم مسحوق النبات كسعوط لعلاج الزكام، كما يستخدم لعلاج الوهن والحمى ووجع عظام الجسم الناتج عن تغيير الجو أو نتيجة الانتقال من بيئة إلى أخرى ويتم ذلك بأخذ قدر من النبات عند غروب الشمس وغليه في الماء ثم اضافة حجر اسود ساخن جدا إلى هذا الماء المغلي واستنشاق بخار الماء المتصاعد. يلي ذلك أخذ الماء بعد تصفيته والاستحمام به، ويكرر ذلك سبعة أيام متتالية. كما يستخدم فحم النبات في معالجة الحروق والقروح المتقيحة. كما يستخدم بخار ماء الرمث لعلاج الروماتزم والطريقة ان تؤخذ الاغصان الخضراء وتغلى في الماء وتعرض اجزاء الجسم المصابة لبخار هذا المغلي. وقد اجريت تجارب على نبات الرمث بجامعة الملك سعود حيث جرب مغلي النبات لمرض السكر في حيوانات التجارب واعطى نتائج جيدة وهذا يعلل استخدام الرمث في الطب الشعبي لنفس الغرض من قبل مرضى السكر. وهناك استعمالات أخرى منها ان العيدان الخضراء من النبات تستخدم لعلاج ورم ضرع الناقة. كما ان من اسراره ان المسافرين في الصحراء إذا اصابهم المطر وبل الشجر فإنهم يستخدمون الرمث كوقود، إذ انه قابل للاشتعال مهما كان مبللا بالماء.

السندروس

السندروس مضاد للبكتيريا ودخانه يخفف الروماتيزم والنقرس

السندروس هو المادة الراتنجية التي تشبه الصمغ الى حد كبير والتي تفرزها اغصان النبات والمتمركزة في قشور الاغصان. ونبات السندروس عبارة عن شجيرة ذات اوراق متقابلة منحنية عند قمتها الى الاسفل وازهار على نهاية الاغصان وتوجد لنبات السندروس نبات انثى وآخر ذكر وازهار الانثى اصغر من الذكر.

الموطن الأصلي للبنات شمال افريقيا وبالاخص في المغرب والجزائر. يعرف نبات السندروس علمياً باسم Tetraclinis Articulata.

محتوياته الكيميائية: يحتوي صمغ السندروس على حوالي 95% احماض ثنائية التربين اهمها حمض البايمريك وحمض الكاليتروليك وحمض ساندراسينيك وحمض الساندراسينوليك وحمض الساندارا كوليك وحمض الكاليتريزينك. كما يحتوي على مواد مرة وزيت طيار بنسبة 13%، واهم مركباته الغاوبيتا باينين وليمونين وتايموكوينون.

* ماذا قال عنه الطب القديم؟

قال عنه اسحاق بن عمران "صمغ يشبه الكهرباء الا انه ارضي منه وفيه شيء من المرارة (الكهرباء هو صمغ الجوز الرومي).

ويقول داود الانطاكي "السندروس مجفف نزلات الدماغ ومذهب الربو والنفس واوجاع الصدر والطحال والاعصاب والحيض وحبس الدم والاسهال، ويسكن اوجاع الاسنان وقروح اللثة ويحفظ ما آل الى السقوط. إذا غلي في زيت وقطر في الأذن سكن الوجع وخفف الصمم. ينفع في الاكحال، فيزيل البياض والقرحة والسلاق عن تجربة. يزيل الفضول البلغمية والديدان والربو والنافض، اذا نثر على الجروح الحمها، اذا تبخر به مع السكر قطع الزكام النزلة في وقته. يزيل البواسير، ان غلي بدهن اللوز حتى يغلظ وطلي على التشققات في اي موضع كان اذهبه. ان سحق بالسكر والكبريت وعجن بالقطران وطلي به على القوابي ازالها، مجرب. يشربه المصارعون لحفظ قوامهم واعصابهم. البدناء اذا اخذوه مع السكنجبين هزلوا كثيراً.

دهنه يسمى دهن الصوابي وهو المستعمل في دهن الاخشاب والسقوف وامثال ذلك، وهو يجلو الآثار جميعا ويلصق الجراح ويصلح اورام المقعدة والنواصير الغائرة والجرب العتيق. اذا سحق السندروس ناعما وغمر بالزيت على نار لينه قدر اسبوعين في موضع لا تشم رائحته الحامل فإنه يسقط الاجنة.

أما ابن سينا في القانون فيقول: "خاصيته انه يحبس الدم ويستعمله المصارعون ليخفوا ويقووا، اذا شرب منه كل يوم ثلاثة ارباع درهم في ماء وسكنجبين فانه يخف الجسم، بجفف النواصير اذا دخن به. يمنع دخانه النوازل ومنفعته في تسكين وجع الاسنان عظيمة جدا لا يعدله فيها شيء، ويصلح اللثة. يجلو الآثار التي في العين جليا سريعاً ويبرأ من ضعف البصر اذا ديف بشراب واكتحل به. ينفع من الخفقان، ويمنع من نزف الدم، ويمنع من الربو. يسقى منه المطحولون فينفعهم، جيد للاسهال المزمن، ودخانه ينفع من البواسير".

اما ابن البيطار فيقول: "إذا دخن به النواصير جففها، تنفع دخنته من الزكام ينفع من نفث الدم والبواسير شربا. ان نثر على القروح جففها،خاصته النفع من النزلات ونزف الدم، اذا خلط بدهن الورد حتى يغلظ نفع من الشقاق المزمن الواغل في اللحم الكائن في اليدين والرجلين، اما الغافقي فيقول: "اذا سحق وذر على كبد عنز وشويت على النار واكتحل بالصديد الذي يسيل منه نفع الغشاء، إذا شرب بماء العسل ادر الطمت والبول، اذا قطر في العين جلا الآثار وهو مجرب. يمنع دخانه النوازل ويحبس الدم من اي موضع كان شرباً".

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

- وجد ان صمغ السندروس مضاد للبكتريا ودخانه يخفف من آلام الرماتزم والنقرس والاوديما والاستعمال الاخير عرف منذ القرن التاسع عشر كما يستخدم لعلاج الاسهال والحمى.

السفرجل

وهو شجر مثمر موطنه الاصلى غربى اسيا، وكان الرومان يقدرونه تقديرا كبيرا، وكذالك الاغريق والفراعنه، وقد عرف العرب السفرجل وتحدثت عنه كتاباتهم القديمة، وورد ذكره فى احاديث للنبي صلى الله عليه وسلم، منها ما رواه ابن ماجه فى سننه عن طلحة بن عبيد الله رضى الله عنه قال:

دخلت على النبي صلى الله عليه وسلم وبيده سفرجله، فقال: (دونكها يا طلحة، فإنها تُجم الفؤاد)

ورواه النسائى من طريق اخر وقال: اتيت النبي صلى الله عليه وسلم وهو فى جماعة من اصحابه وبيده سفرجلة يقلبها فلما جلست اليه دحابها الي ثم قال: (دونكما يا ابا ذر، فإنها تشد القلب وتطيب النفس وتذهب بطخاء الصدر).....

فوائـــده واستعمالاته الطبية: كما ذكره العرب القدماء واثنوا على فوائدها ، جاء فى الطب الحديث ما تبين من تحليل السفرجل انه يحوى كثيرا من الاملاح الكلسيه، والمواد الهاضمة، وحامض التفاح، وفيه 71% من الماء، 5و0 من البروتين، 8،12 من الالياف، 5،7 من السكر، 0،3 من المواد الدهنية،ومقدار وفير من فيتامينات (أ) و(ب) و(ج) و(ب ب) وخصائصه التسكين وفتح الشهية وعلاج المعدة والكبد..... وهو يشفى الاسهال المزمن ويقوى القلب ويفيد المصابين بسل الامعاء والصدر والنزيف المعدي والمعوي، وانهيارات الرئة، ويقوي الهضم والامعاء، ويمنع القيىء ويشفي من سيلان اللعاب ومن الزكام الشديد، ومن فقد الشهية والعجز الكبدى.... ومنقوعه يفيد اكثر من تناوله واذا اضيف مقدار ملعقة من مسحوق السفرجل الى كمية من الارز المسلوق فى 250 غراما من الماء افاد الاطفال المصابين باضرابات الهضم والنحيلين والمسلولين...

وبذر السفرجل يستعمل ملطفا ومغليه غسولا فى تشقق الجلد والجروح والبواسير والحروق ومضافا الى غسولات العين فى حال هيجانها والتهاباتها ويستعمل من الخارج فى حالات هبوط المعي الغليظ والرحم والتشقق الشرجى والثدى وتشقق الايدى والارجل من البرد، والهيجانات بشكل غسولات وكمادات... ويعطى من الداخل بشكل مربى

او عصير او مسلوق بحيث يخفف الام الصدر، وايضا عند غلى زهوره او اوراقه يشرب لتهدئة السعال الديكي ويضاف اليه من مغلى زهور البرتقال لمقاومة الارق.

الشيح شيح رومى - شيح العرب Astemisia Herba Alba

نبات معروف من الفصيلة المركبة، وهو نبات معمر لأوراقه رائحة عطرية، وله أنواع كثيرة أغلبها برية، ويمكن زراعته فى الحدائق الخفيفة فى التربة الرملية.

الجزء المستعمل منه النبات كاملاً عدا الجذور.

المواد الفعالة: زيت أساسي ومادة السانتونين.

الخصائص الطبية:

ـ يحتوي الشيح على مادة السانتوين الفعالة في طرد الديدان من المعدة، كما أنه يقطع البلغم ويعالج المغص.

ـ والشيح يستعمل بخوراً ويحرق في المنازل لتطهيرها من الروائح الكريهة ولطرد الهوام.

فوائد الشيح: يستعمل مغليه لعلاج الحميات ومنقوعه في تخفيف البول السكري ويستعمل ايضا لطرد الديدان. كما يستعمل الشيح بخورا لتطهير المنازل ويعلق في اكياس على النوافذ والابواب في القرى لطرد الهوام ومنها الثعابين وبالاخص في مزارع الطيور اما اضرار الشيح فيجب عدم استخدامه بكثرة او بصفة مستمرة حيث انه يحتوي على مادة السانتونين التي لها Hثار سامة اذا اخذت بكثرة او زادت جرعاته.

والشيح حار يابس، أفضله ما كان إلى البياض، يخرج الدود إذا شرب، ويدر البول والطمث وإذا تبخرت به المرأة أخرج الجنين، ودخانه يطرد الهوام، وإذا ضمد به على لسعة الحنش والعقرب نفع، وإذا نقع في الدهن وطيب به اللحية التي لم تنبت أسرع نباتها.

العصفر Safflower

العصفر هو نبات عشبي حولي والجزء المستعمل منه هو الازهار والتي تشبه ازهار الزعفران ، ويعرف العصفر بعدة اسماء منها القرطم والبهرمان والزرد ويطلق عليه البعض الزعفران مع انه ليس بزعفران وعادة يغش به الزعفران.

يستخرج من العصفر صبغتان إحداهما حمراء تذوب في القلويات والأخرى صفراء تذوب في الماء . ويصنع من الحمراء أحمر الشفايف وحمرة الخدود ، يستعمل العصفر في علاج البهاق والكلف والحكة والقوبة ويطيب رائحة الفم، تستخدم الأزهار لتنبيه العادة وتخفيف آلام العادة الشهرية كما تستخدم لتنظيف وعلاج الجروح والانتفاخات ، وكذلك لعلاج الحصبة كما أثبتت الابحاث الصينية فائدة العصفر في تخفيض الكوليسترول كما ينبه جهاز المناعة ويستخدم زيت ازهار العصفر في تخفيض الكوليسترول ويجب على المرأة الحامل عدم استخدام العصفر اثناء فترة الحمل.

التمر الهندي Tamarindus indica

التمر الهندي هو لب ثمار قرنية لنبات شجري دائم الخضرة سريع النمو يصل ارتفاعه الى حوالي ثلاثة امتار واوراقه مركبة الأزهار عنقودية، صفراء اللون والخشب صلب لونه مائل الى الحمرة، الثمار عبارة عن قرون ويستخدم اللب البني لحمي حمضي المذاقالذي يغلف البذور وحين تجمع الثمار تزال قشورها الصلبة ثم تعجن

فتتكون كتل سمراء اللون وربما تخلط بسكر ليساعد على حفظها وعدم فسادها، يعرف التمر الهندي بعدة اسماء منها الحمر والحومر والعرديب والصبار.

الإسم العلمي: Tamarindus indica

الموطن الاصلي للتمر هندي : يقال ان موطنه الاصلي افريقيا الاستوائية وعرف منذ القدم في مصر والهند وانتشر الى جزر الكاريبي والى اغلب بقاع العالم.الطب القديم.

المواد الفعالة: يحتوي التمر الهندي على ما بين 16-18% احماضا منها حمض الليمون وحمض الطرطير وحمض الماليك ومواد عفصية قابضة وسترات البوتاسيوم واملاح معدنية مثل الفوسفور والمغنسيوم والحديد والمنجنيز والكالسيوم والصوديوم والكلور وغيرها، يحتوي التمر الهندي على فيتامين ب 3وكذلك زيوت طيارة وأهم مركباته جيرانيال وليمونين وكذلك بكتين ودهون ومواد سكرية، كما اثبتت الدراسات الحديثة احتواء التمر الهندي على المضادات الحيوية القادرة على إبادة الكثير من السلالات البكتيرية المختلفة، هذا بجانب فوائده كملين ومضاد لحموضة المعدة.

ماذا قال عنه الطب القديم؟

قيل ان الفراعنة لهم الفضل الاول في إدخال زراعة التمر هندي خلال العصور الوسطى الى مناطق البحر الابيض المتوسط وقد عثر علماء الآثار على بعض اجزاء من التمر هندي في مقابر الفراعنة. وقد عرفت اوروبا التمر هندي لاول مرة عن طريق العرب خلال العصور الوسطى. وقد جاء التمر هندي في وصفة فرعونية في بردية ايبرز الطبية ضمن وصفة علاجية لطرد وقتل الديدان في البطن.

وقد وصف أطباء الفرس القدامى منقوع التمر هندي شرابا لعلاج بعض امراض المعدة والحميات الناشئة عنها ثم عرفت اوروبا هذه الفوائد العلاجية عن طريق العرب الذين حملوا معهم التمر هندي اثناء الفتوحات الاسلامية.

وقال ابو بكر الرازي عن التمر هندي: "عصارة التمر هندي تقطع العطش لانها باردة طرية".

وقال ابن سينا "التمر هندي ينفع مع القيء والعطش في الحميات ويقبض المعدة المسترخية من كثرة القيء. يسهل الصفراء والشراب من طبيخه قريب من نصف رطل ينفع الحميات".

وقال ابن البيطار "التمر هندي اجوده الطري الذي يذبل وهو يكسر وهيج الدم، مسهل وينفع من القيء والعطش ويسهل الصفراء ويسيل الصفراء ينفع من الحميات وشربته ربع رطل".

وقال داود الانطاكي التمر هندي : هو الصبار والحمر والحومر وهو شجر كالرمان وورقه كورق الصنوبر لا كورق الخرنوب الشامي وللتمر المذكور غلف نحوشبر داخلها حب كالباقلاء شكلاً ودونها حجماً ، يكون بالهند وغالب الإقليم الثاني ويدرك أواخر الربيع ، وأجوده الأحر اللين الخالي عن العفوصة ، الصادق الحمض النقي من الليف وهو بارد في الثانية أو الثالثة يابس في أول الثانية ، يسكن اللهيب والمرارة الصفراوية وهيجان الدم والقيء والغثيان والصدع الحار، وليس لنا حامض يسهل غيره وهو عظيم النفع في الأمراض الحارة ء وحبه إذا طبخ سكن الأورام طلاء والأوجاع الحارة ، وهو يحدث السعال ويضر الطحال ويولد السدد ويصلحه الخشخاش أو السكنجبين وأن يمرس مع نحو الأجاص والعناب وشربته إلى عشرة وبدله في غير الإسهال الزرشك وفيه شراب الرمان .

ماذا يقول الطب الحديث عن التمر هندي؟

لقد اثبتت الدراسات العلمية ان التمر هندي يحتوي على مضادات حيوية قادرة على إبادة الكثير من السلالات البكتيرية المختلفة الضارة بالإنسان هذا بجانب فوائده كملين ومضاد للحموضة وملطف وخافض للحرارة ولذلك تضيف بعض شركات الادوية الخلاصة المائية لثمار التمر هندي الى ادوية الأطفال. ويقال عن التمر هندي بانه

ثمرة صحية منظفة تحسن الهضم وتطرد الارياح وتلطف التهابات الحلق وتعمل كملين معتدل، ويعطي في الطب لفتح الشهية وتقوية المعدة. كما انه يستعمل لتفريج الإمساك ويعطى للزحار وبالأخص اذا مزج معه الكمون والسكر. وفي الهند يستعمل المواطنون صلصة التمر هندي ضد الزكام والعلل الاخرى التي تنتج نزله مفرطة، ويعتبر في الطب الصيني عشبة مبردة ملائمة لعلاج حرارة الصيف ويعطى التمر لفقد الشهية والغثيان والقياء اثناء الحمل والإمساك. ويستعمل ضد زيادة حموضة الدم حيث يستخدم منقوع التمر هندي لتخليص الدم من حموضته الزائدة وفي طرد ما يحتويه من سموم.

- يستخدم عصير التمر الهندي كملين لطيف ومبرد منعش ويفيد لحالات الإمساك والاضطرابات المعوية والكسل.

- نظراً لوجود الاحماض والمعادن في مشروب التمر الهندي فإنه يفيد في تخليص الدم من حموضته الزائدة وطرد ما يحتويه من سموم.

- حيث ان مشروب التمر الهندي يحتوي على عدد من المضادات الحيوية فإنه يفتك بعدد من السلالات البكتيرية ولذا فإنه يطهر الجسم من الجراثيم.

- يضاف التمر الهندي من قبل شركات الأدوية الى أدوية الاطفال كخافض للحرارة.

- يستخدم مشروب التمر الهندي في حالات ارتفاع ضغط الدم والقيء والغثيان والصداع.

يستعمل التمر الهندي في الهند لإزاحة غازات المعدة ولترطيب الحلق وملين لطيف، وفي الصين يستخدم التمر الهندي لعلاج الدسنتاريا وعلاج البرد ولنقص الشهية.

لا توجد أي محاذير للتمر الهندي حتى بالنسبة للحوامل والأطفال.

طريقة تحضير مشروب التمر هندي :يحضر التمر الهندي بنقعه في الماء البارد لمدة عدة ساعات او في الماء المغلي لمدة بسيطة مع إضافة بضع من أوراق الكركديه وبذور الشمر ثم تركه حتى يستقر ثم يصفى ويضاف إليه قليل من السكر، يشرب التمر الهندي في رمضان في أي وقت من الليل ويعتبر من المشروبات المفضلة لدى كثير من الناس كما أن التمر الهندي يدخل في بعض المأكولات حيث يضاف إلى المحاشي وكذلك إلى الحلبة التي تعمل في رمضان في بعض مناطق المملكة كأحد المشهيات الجيدة.

التمر

يسمى التمر بالمنجا أتدري لماذا ؟؟ لكثرة ما يحتويه من العناصر المعدنية (الفسفور والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والصوديوم والكبريت و الكلور) كما يحتوي التمر أيضاً على فتمينات (أ- ب1 - ب2 - د) فضلاً عن السكريات السهلة البسيطة في تركيبها وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ يقول ((بيت لا تمر فيه جياع أهله)) ذكر التمر في عشرين آية من القرآن الكريم قال صلى الله عليه وسلم ((من تصبح بسبع تمرات لم يضره سم ولا سحر))

وهو ثمر شجرة النخيل ويسمى بسراً حين يكون غضاً طرياً ويسمى بلحاً ما دام أخضر ويسمى رطباً حين يلين وينضج ويسمى تمراً إذا كان يابساً .

فوائده : مقوي للكبد ملين للطبع يزيد في الباه ((القوة الجنسية)) ولا سيما مع حب الصنوبر، يعالج خشونة الحلق، من أكثر النباتات تغذية للبدن أكله على الريق يقتل الدود مقوي للعضلات و الأعصاب مؤخر للشيخوخة بإذن الله، يحارب القلق العصبي وينشط الغدة الدرقية ويلين الأوعية الدموية ، يرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهابات يقوي حجيرات الدماغ ويكافح الدوخة وزوغان البصر والتراخي والكسل ويدر البول وينظف الكبد ويغسل الكلى.

منقوعه يفيد ضد السعال والتهاب القصبات الهوائية أليافه تكافح الإمساك وأملاحه تعدل حموضة الدم التي تسبب حصى الكلى والمرارة والنقرس والبواسير وارتفاع ضغط الدم . ولا يمنع التمر إلا عن البدينين والمصابين بالسكري

الزعتر

الزعتر: هو السعتر ويسمى الصعتر وهو نبات مشهور من الفصيلة الشفوية ويكثر بصفة عامة في دول حوض الأبيض المتوسط ويطلق عليه صفة مفرح الجبال لأنه يعطر الجبال برائحته الذكية. وله رائحة عطرية قوية و طعمه حار مر قليلاً . و للسعتر نوعان : بري و نوع آخر يزرع .

الاسم العلمي : Thymus Vulgaris الجزء الطبي المستعمل منه : الفروع المزهرة ، و الأوراق .

طريقة تناوله : تغلى عروقه المزهرة و أوراقه مع الماء و تشرب (كالشاي) ، و ذلك بتناول مغلي العشبة بنسبة نصف ملعقة لكل كاس من الماء الساخن بدرجة الغليان مع ملعقة عسل ، و يتناول المريض كاس واحد الى ثلاثة كاسات في اليوم الواحد لعدة أيام .. وطبيخه مع التين يفيد الربو وعسر النفس والسعال، وإذا أخذ مع الخل ازداد مفعوله في طرد الرياح، وإدرار البول والحيض، وتنقية المعدة والكبد والصدر، وتحسين اللون.

أكدت الأبحاث العلمية فوائد الزعتر لعلاج :

الجهاز التنفسي : أهمية نبات الزعتر وفوائده الطبية في شفاء كثير من الامراض لاسيما مايتعلق بالجهاز التنفسى مثل السعال الديكى والالتهابات الشعبية والربو وفي هذه الحالة يعمل الزعتر على تلين المخاط الشعبي مما يسهل طرده للخارج كما يهدئ الشعب الهوائية ويلطفها. وإن مغلي الزعتر الممزوج بالعسل يعطي نتائج ممتازة في حالة التهابات الشعب التنفسية .

تقوية الجهاز المناعي : وأن احتواء نبات الزعتر على مواد شديدة تعمل على تقوية الجهاز المناعى لدى الانسان يساعد على استخدامه باضافة بعض المكونات الاخرى مثل غذاء الملكات وحبة البركة والزنجبيل وكذلك اذا استخدم مع الثوم وحبة البركة والعسل... ويحتوى على بعض المواد شديدة الفاعلية من شأنها علاج بعض الامراض حيث يحتوى على مواد لها خاصية مسكنة للألم ومطهرة ومنشطة للدورة الدموية. وينشط الزعتر عامة كل الوظائف المضادة للتسمم، ويسهل إفراز العرق، ويدر البول. و الزعتر يحتوى على مواد راتنجية مقوية للعضلات وتمنع تصلب الشرايين ويعمل على توسيع الشرايين وتقوية عضلات القلب ويعالج التهابات المسالك البولية والمثانة ويشفي من مرض المغص الكلوي ويخفض الكوليسترول.

فاتح للشهية : الزعتر يعمل على تنبيه المعدة وطرد الغازات ويمنع التخمرات ويساعد على الهضم وامتصاص المواد الغذائية وطرد الفطريات من المعدة والأمعاء الى جانب أنه يزيد الشهية لتناول الطعام فهو يحتوى على مادة الثيمول التى تعمل على قتل الميكروبات وتطرد الطفيليات من المعدة اضافة الى مادة الكارفكرول وهى مسكنة ومطهرة وطاردة للبلغم ومضادة للنزيف والاسهال ، اضف الى أن الزعتر ملطف للأغذية واذا وضع مع الخل لطف اللحوم وأكسبها طعما لذيدا، وهو طارد للديدان فقد أثبتت التجارب العلمية ان زيت الزعتر يقتل الاميبا المسببة للدوسنتاريا في فترة قصيرة ويبيد جراثيم القولون. وهو يزيد في وزن الجسم لأنه يساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية. ونحب أن نضيف أن الزعتر قد يسبب الإمساك (القبض) أحيانا فيفضل أخذه مع زيت الزيتون .

مضاد للأكسدة : وذكر مطر أن الزعتر يحتوى أيضا على مواد مضادة للاكسدة مما يمكن الاستفادة منه باضافة زيت الزعتر الى المواد الغذائية المعلبة مثل (علب السمن) ليمنع الاكسدة بدلا من اضافة مواد صناعية قد تضر بصحة الانسان.

منبه للذاكرة : ويؤكد السلف السابق على أهمية تناول الزعتر كسندويش مع زيت الزيتون صباحا وقبل الذهاب الى المدرسة للاعتقاد بان الزعتر منبه للذاكرة ويساعد الطالب على سرعة استرجاع المعلومات المختزنة وسهولة الاستيعاب.

لعلاج اللثة ووجع الأسنان : ويعتبر الزعتر منشطا ممتازا لجلد الرأس ويمنع تساقط الشعر ويكثفه وينشطه، ومضغه ينفع في وجع الأسنان والتهابات اللثة خاصة اذا طبخ مع القرنفل في الماء، ثم ينصح بالتمضمض به بعد أن يبرد. كما انه يقي الأسنان من التسوس وخاصة اذا مضغ وهو اخضر غض.

فنبات الزعتر عامل مهم في معالجة التهابات الحلق والحنجرة والقصبة الهوائية ويعمل على تنبيه الأغشية المخاطية الموجودة في الفم ويقويها. و يدخل السعتر في معاجين الأسنان فهو يطهر الفم و مضغه يسكن آلام الاسنان

الاستعمال الخارجي:

يوصى باستعمال الصعتر كلما دعت الحاجة إلى تنظيف وتطهير الجروح، والقروح، والمهبل في حال الظهور السيلان الأبيض .

ويستعمل الزعتر أيضا كدواء خارجي، فهو يريح الأعصاب المرهقة، وإذا ما أخذ المرء حماما معطرا من مغلي قوي للزعتر، كانت له فائدة كبيرة، كما أن الأطفال المصابين بالكساح يجدون فيه مقويا ناجحا. وهو شديد الفاعلية، باعتباره مهدئا للآلام الروماتزمية، والنقرس، والتهاب المفاصل. وهو يتيح تحضير مغاطس مقوية تكثر التوصية باستعمالها للأطفال الهزلى. وإضافة(50) غراما من السعتر إلى أربعة ليترات من الماء والاغتسال بها يزيل التعب العام، ويخفف آلام الروماتيزم، والمفاصل، وعرق النسا.

وللجمال نصيبه من الصعتر: فهو منشط ممتاز لجلد الرأس، يمنع ويوقف تساقط الشعر، ويكثفه وينشط نموه.

الزيزفون

هو شجر حرجى ابيض الخشب طريه من فصيلة الزيزفونات، اوراقه كبيره مسننه وبشكل قالب مائل، يزهر فى شهري حزيران وتموز عناقيد من ازهار شقراء لها رائحه عطرة كحلاوة العسل، وتغطى العنقود ورقة طويلة وتلتصق به.

فوائــده واستعمـالاته الطبية:

الاجزاء الطبية من شجرة الزيزفون هى عنقود الزهر وورقته، وخشب الاغصان وقشرتها المتوسطه البيضاء، ويستعمل مسحوق فحم خشب الاغصان لمعالجة الجروح والقروح النتنه فى الجلد بذر المسحوق فوقها مره واحده او اكثر فى اليوم، حيث يمتص عفونتها فتزول رائحتها الكريهة ويسرع بشفائها..

كما يستعمل مسحوق فحمها ممزوجا مع ما يعادله من مسحوق اوراق الجريمة لتنظيف الاسنان واللثة وإزالة الروائح الكريهة من الفم.

كما تستعمل قشرة الاغصان المتوسطة البيضاء للرمد البسيط والالتهابات الاخرى والحروق، وذلك ببرش الطبقة الخارجية السمراء اولا عن الاغصان الغضة الى ان تزول تماما وتظهر تحتها الطبقة ءلمتوسطه البيضاء فتبرش هذه وتجمع ويضاف الى مقدار حفنة منها نحو ربع لتر من الماء ثم يخفق المزيج بقطعة من الخشب الى ان يظهر فوقه زبد كزبد الصابون او زلال البيض المخفوق فيؤخذ من هذا الزبد فوق قطع من الشاش او القماش وتكمد به مواضع الالتهاب.

ويستعمل مستحلب ازهار الزيزفون لمعالجة الزكام المحتقن والنزلات الشعبية، وجميع الحميات الناتجه عن التعرض للبرد، فيسكن السعال ويسهل التقشع ويثير افراز العرق، فتنخفض درجة الحرارة ويسهل التنفس ويزول صداع الزكام واحتقانه..

ويستعمل مسحوق الفحم لمعالجة عفونة الامعاء وامتصاص الغازات والسموم منها، وذالك بمقدار ملعقة صغيرة فى الصباح واخرى فى المساء، مع استعمال ملين مسهل لاخراج الفحم قما امتصه وتشبع به من الغازات والسموم، وتستعمل هذه الطريقة فى الغالب لمعالجة ما يصاب به الهضم من اضرابات فى الامراض الصدرية المزمنة كالسل او امراض معوية من جراء ما يبلغ فى امراض الصدر من القشع او ما يحدث فى امراض الامعاء من عفونة وسموم.

الزنجبيل في الطب النبوي

يستعمل الزنجبيل لعلاج مايأتي:

- لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان: يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر 55 جرام، ومن اللبان الدكر (الكندر) 50 جرام، ومن الحبة السوداء50 جرام تخلط معا وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا مع صنوبر وزبيب.

- لعلاج الصداع والشقيقة: يعجن الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون ويدلك منه مكان الألم مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع، وحبة البركة من كل ملعقة صغيرة كالشاي.

- لعلاج العشى الليلي: يشرب كوب عصير جزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون مع إمرار مرود معجون زنجبيل بعسل نحل على العينين قبل النوم.

- للدوخة ودوار البحر: تصنع أقراص من زنجبيل مطحون من سكر نبات مطحون ونشا بنسب 1:1 : 3 وتجفف في الظل ويستحلب قرص عند الشعور بالدوخة أو قبل السفر (القرص يكون في حجم الكرزة).

- لتقوية النظر: يشرب عصيرجزر عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون غسل العينين بمغلي الشمر صباحا.

- لعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم: تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبة 1:1: 3 مع شرب مغلي الينسون محلى بسكر نبات أو مص سكر نبات.

- لتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية: نفس الطريقة السابقة مع مضغ البقدونس وشرب نقيع اللبان الدكر والعسل.

- للتوتر العصبي: ينقع زهر الخزامى قدر ملعقة صغيرة في نصف كوب ماء مات المساء للصباح، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويضاف إليه ربع ملعقة منا زنجبيل مطحون ويشرب عند اللزوم.

- للأرق والقلق: يضرب كوب حليب ساخن عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع دهن الجسم بزيت زيتون ولا تنسى قراءة القران وذكر الله:{...ألا بذكر الله تطمئن القلوب}.

- للتبلد الذهني: يشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حب الصنوبر بما تيسر.

- مفرح ومنعش: يشرب مغلي الزنجبيل مع الحبة السوداء والنعناع قدر كوب كل استنشاق أزيج الياسمين أو الريحان وهو غض

حشيشة الأوزة

الاسم الشائع : Silverweed

الاسم البيولوجي : Potentilla anserina

الأسماء الأخرى الانكليزيه : Cinquefoil، Silverweed، crampweed، goosegrass، goose tansy ، moor grass، silver cinquefoil

نبات بري معمر ويوجد في سوريا ولبنان في الجبال العاليه.

مكان النبتـه : في الاراضي الرطبه والمروج واطراف الطرق والاقنيه في الجبال العاليه ، والمصارف المبتله ، المراعي المبتله ، الشواطىء ، وشقق الطين.

اوصافها : عشبه زاحفه تظهر فروعها بمجموعه واحده بعضها يحمل اوراقا لوزية الشكل مسننه ووجها الاسفل مكسو بشعيرات دقيقه فضية اللون ، وبعض الفروع تحمل من شهر ايار حتى شهر تموز ازهارا صفراء جميله مستديره ومكونه من 5 ورقات.

الجزء الطبي : العشبه وهي مزهرة ايار الى تموز.

المواد الفعاله : مادة مضاده للتشنجات بجميع انواعها ومادة توقف النزيف.

استعمالها:

من الداخل : يستعمل المستحلب لمعالجة جميع انواع التشنجات (الصرع ، الكزاز ، المغص المعدي ، ومغص حصاة المرارة وحصاة الكلى ، وألام المبيض والرحم اثناء الحيض ، والام الزحار ، والدوزنطاريا ، والام الذبحه الصدريه ، ونوبات الربو ، والتشنجات العضليه في الساق او التشنجات الناتجه عن داء النقرس).

من الخارج : تستعمل مكدمات المغلي من هذه العشبه لمعالجة الالام التشنجيه في البطن (مغص المعده والامعاء والمراره).

الاقحوان Chrysanthemum morifolium

العائله : Asteraceae

الاسم العلمي : Chrysanthemum morifolium

الأقحوان معروف أيضا كالأزرارية، النبات الملطف للحمى و الكينين البري والبابونج البري وتعرف ايضا زهرة الاقحوان بالبنسلين الروسي.

عشب معمر موطنه اوروبا واسيا الجنوبيتين الشرقيتين ينمو على المنحدرات الصخرية، الأسوار، الأماكن البالية ويزرع حالياً في أغلب بقاع الأرض، الجزء المستخدم منه الرؤوس المزهرة بعد تفتحها بالكامل يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر وهو يشبه إلى حد ما نبات البابونج ولكنه يختلف عنه في المحتويات الكيميائية وكذلك التأثير.

يحتـوي الاقحـوان علـى قلويـدات ومـن أهمهـا السـتاكيدرون وزيـت طيـار ولاكتونـات تربينيـة الاحاديـة النصـفية وفلافونيدات وفيتامين ب.

لدى الأوراق عبير عطري منعش، الأقحوان صالح للأكل و علاجي.

كان الأقحوان معروفا للمصريين و اليونانيون القدماء الذين اعتبروه علاجا ثمينا لتسكين الصداع، ألم المفاصل، أوجاع المعدة، دوار الآلام الخاص بالطمث و الحمى.

و قد أستخدم كدواء مدر للطمث أيضا لترقية التدفق الخاص بالطمث .

يؤكد الباحثون الحديثون أن الأقحوان علاج أعشاب ثمين ومؤثر بخاصة في العلاج المساعد للصداع النصفي والروماتيزم.

قد اكتشف الباحثون الذين يجرون الدراسات المحكومة بالعقار أن أخذ مكملات الأقحوان اليومية تسبب في تقليل بمقدار 24 % في العدد الكلي للصّداع النصفي.

الأقحوان أيضًا مفيد في إرخاء العضلات الملساء في الرحم، الأقحوان مفيد للحيض المؤلمة.

ترقية التدفق الخاص بالطمث وإعاقة تجميع صفيحة الدم و الدم الزائد الذي يتجلط.

الأقحوان أيضًا يساعد في الهضم و تحسن وظيفة الكبد.

الفوائد الرئيسية للأقحوان مضادة للبكتيريا، مقاوم للالتهابات، مضاد للتشنج، ، طارد للريح، معرق، مدر للبول، دواء مدرللطمث، ملطف للحمى، و مقوي ، موسع للأوعية الدموية .

الاقحوان يمكن ان يعمل به حمام نصفي.

زهور الأقحوان الطازجة يمكن أن تدلك على الجلد.

الأقحوان يمكن ان يستعمل كضمادة إلى الرأس للصداع و الدوار.

الأقحوان لا يجب أن يستخدم أثناء الحمل بسبب عمله المنشط على الرحم.

يمكن أن تسبب الأوراق الطازجة تقرح الفم أو الإزعاج المعدي لذا يوصِي الاشخاص الذين يأخذون الورقة الجديدة للوقاية من الصداع النّصفي ينبغي أن يأخذوه ببعض من الخبز.

الخله

الخلة البلدي او الطبية Ammi visnaga والخلة الشيطانية تعرف باسم Ammi majus وكلاهما من فصيلة واحدة. كما انهما نباتان عشبيان حوليان وتشتهر جمهورية مصر العربية بهذين النباتين وتزرع تجارياً فيها الخلة البلدي والتي تسمى بالخلة الطبية لها تأثيرات موسعة للحالب فتخرج حصاة الكُلى. كما أنها توسع الاوعية الدموية والشعب الهوائية وتستخدم ضد الذبحة الصدرية وللربو.

ويوجد منها مستحضر في الأسواق يعرف باسم خلين يستخدم لهذا الغرض. أما الخلة الشيطانية فتحتوي على مركبات مغايرة للخلة الطبية وتستخدم على نطاق واسع لعلاج البرص وعليها أبحاث كثيرة في هذا المجال ويباع كلا النوعين لدى محلات العطار.

الخلة الطبية عبارة عن نبات عشبي حولي لا يزيد ارتفاعه عن 50سم له ثمار مركبة، وموطنه الاصلي شمال افريقيا وبلاد الشرق الاوسط وبلاد حوض البحر الأبيض المتوسط ويزرع في استراليا وجنوب امريكا يحتوي نبات الخلة البلدي خلين بنسبة 1% وفزناجين وخلول جلوكوزيدي وزيت طيار بنسبة 0،2% وفلافونيدات وستيرولات، لقد استعمل نبات الخلة من عدة قرون وذلك لتقليص آلام المغص الكلوي ولاخراج حصوة الكلية عن طريق تأثيره في توسيع الحالب، ويعتبر هذا النبات من النباتات الدستورية في اغلب دساتير الأدوية العالمية واهم تأثيراته انه مضاد للتقلص ومضاد للربو ومهدئ.

لقد قام البحاث المصريون في قسم علم الأدوية بعمل ابحاث على مركبي الخلين والفيزناجين على الشعب الهوائية وعلى الأوعية التاجية في القلب وعلى المجاري البولية فوجدوا ان لهذين المركبين تأثيرا متميزا في توسيع الشعب الهوائية وكذلك الأوعية التاجية وتوسيع الحالب ويعتبر الخلين من ادوية الربو المعروفة وتعتبر الخلة علاجا شعبيا في مصر ضد حصوة الكلى وقد ذكر هذا الاستعمال وسجل على أوراق البردي من مدة 1500سنة قبل الميلاد ولا زال يستعمل من ذلك الوقت الى هذا اليوم ويعتبر من أنجح الوصفات لاخراج حصاة الكلى، وفي اسبانيا تعتبر الخلة من اكثر المواد استخداما لتطهير الاسنان وتنظيفها. يجب عدم استخدام الخلة من قبل المرضى الذين يستعملون مرققات الدم او موسعات الأوردة الدموية الا بعد استشارة الطبيب المختص.

الخلة سائل يسأل عن فائدة الخلة في علاج الكلى والمجاري البولية، وهل لها مضار أو آثار جانبية على امراض اخرى مثل السكري والضغط وخلافه؟.. ثمار الخلة الطبية تقوم على توسيع الحالب واخراج حصوات الكلى عن هذا الطريق ولكن يجب ألا يفهم ان الخلة علاج لامراض الكلى فهي فقط تخرج الحصوات، ولا يوجد للخلة اضرار جانبية ولكن على المرضى الذين يستخدمون مضادات الذبحة الصدرية عدم استخدام الخلة اما فيما يتعلق بالسكر والضغط فليس هناك تعارض.

من أسمائه : الأخلة - بذر الخلة - Ammi Visnaga

ينتمي نبات الخِلة إلي العائلة الخيمية، وهو ينمو برياً فى الأرض المهملة والضعيفة، وساقه قائمة تستطيل مكونة عقداً متباعدة وفروعا كثيرة، وهى مصمتة ملساء خضراء عليها خطوط واضحة، وأزهارها خيمية التجميع.

الخلة البلدي او الطبية Ammi visnaga

الخلة الطبية عبارة عن نبات عشبي حولي لا يزيد ارتفاعه عن 50سم له ثمار مركبة، وموطنه الاصلي شمال افريقيا وبلاد الشرق الاوسط وبلاد حوض البحر الأبيض المتوسط ويزرع في استراليا وجنوب امريكا يحتوي نبات الخلة البلدي خلين بنسبة 1% وفزناجين وخلول جلوكوزيدي وزيت طيار بنسبة 0،2% وفلافونيدات وستيرولات، لقد استعمل نبات الخلة من عدة قرون وذلك لتقليص آلام المغص الكلوي ولاخراج حصوة الكلية عن طريق تأثيره في توسيع الحالب، ويعتبر هذا النبات من النباتات الدستورية في اغلب دساتير الأدوية العالمية واهم تأثيراته انه مضاد للتقلص ومضاد للربو ومهدئ.

نبات الخلة (Visnage) هناك الخلة البلدي (Ammi Visnaga) والخلة الشيطاني (Ammi Majus)، فالخلة البلدي يحتوي على مادة الخلين (Khellin) التي تقلل من انقباضات عضلات الحالب وتساعد على ارتخائها فتوسعه وبذلك تمنع احتكاك جدرانه بالحصوة التي بداخله فيؤدي اتساع الحالب إلى مرور الحصوة الصغيرة الحجم إلى المثانة، بالإضافة إلى أن مغلى الخلة البلدي يستخدم كمدر للبول (Diuretic) أما بالنسبة إلى الخلة الشيطاني : فلا تحتوي على مادة الخلين بل تحتوي على مادة أموديدين (Ammoidin) التي تستخدم في علاج البهاق (Leucodermia).

فهذان النباتان هما في الحقيقة نوعان مختلفان لجنس واحد ومن الصعب على المواطن العادي أن يفرق بينهما فينجم عن هذا التشابه أخطاء تضر بالصحة.

*المادة الفعالة فى تركيبه هي مادة "الخلين" كما يحتوى على مادتي فيزناجين و خلُول.

*موطنه الأصلي حوض وادي النيل، ويزرع فى الجزائر ومراكش ولبنان.

* وتستعمل بذور الخلة لمعالجة خناق الصدر والنوبات القلبية وتخفيف الآلام القلوية والكبدية.

*وصنع من الخلة حديثاً خلاصات تنفع في إدرار البول وتفتيت الحصى، وهى موجودة فى الصيدليات على هيئة مركبات.

* بذور الخلة تحتوى على زيوت طيارة؛ فيجب الابتعاد عن غليها ويكتفى بشرب منقوعها.

وهناك "الخلة الشيطاني" التى تشبه الخلة العادية، أثبتت الأبحاث الطبية فعاليتها فى علاج البهاق بتناول مسحوق البذور مع التعرض للشمس ساعة أو ساعتين فى اليوم.

الخلة البلدي:

تنمو ثمار الخلة في المناطق الحارة ولها العديد من الاستخدامات نذكر منها:

- يساعد على ارتخاء جميع أنواع العضلات الملساء في جميع أجزاء الجسم ومنها عضلات القلب والرئة والكلى والأمعاء والحالب والمرارة والشرايين ، لذلك فإنه يستخدم في الحد من أزمات الربو الشعبي وكمضاد للمغص الكلوي والمراري والتهاب الحالب كما يستخدم لتهدئة اضطرابات الأمعاء.

- منقوع الخلة يساعد على التخلص من الحصيات الكلوية كما أنه مطهر قوي للمسالك البولية.

- موسع قوي للشريان التاجي لذلك يقي من أمراض الذبحة الصدرية وجلطة القلب.

- يستخدم مغلي الخلة موضوعًا على العسل وزيت حبة البركة في علاج أمراض (سرطان الجلد، سقوط الشعر الفطري، البهاق، الصدفية الجلدية).

الآس

نبات الآس عبارة عن شجيرات صغيرة دائمة الخضرة تنمو غالباً في الأماكن الرطبة والظليلة. وللنبات أفرع كثيرة تحمل أوراقاً متقاربة جلدية القوام ذات رائحة عطرية فواحة. تحمل الأغصان أزهارا بألوان بيضاء إلى زهرية وله ثمار لبية سوداء اللون تؤكل عند النضج وتجفف فتكون من التوابل. وهو نبات شجري دائم الخضرة يتكاثر بالعقل والبذور يعرف باسماء أخرى مثل حمبلاس ومرسين وريحان ولكن ليس بالريحان المعروف لدينا.

للآس عدة أسماء شعبية فيعرف بالفرعونية باسم خت آس وهذه تعني "ريحان القبور" ويعرف باليونانية باسم "أموسير" واللاتينية "مؤنس" والفارسية "مرزباج" والسريانية"هوسن"، والعبرية "اخمام" والعربية "ريحان" وفي مصر "مرسين" وفي الشام "البستاني" ،وكذلك "قف وانظر" ، والنوع البري باليونانية "مرسي أغربا" وفي اليمن "هدس" وحلموش ومرد واحمام.

ويعرف علميا باسم Myrtus Communis

الجزء المستخدممنه الأوراق والبذور والأزهار والجذور اي كامل النبات وكذلك الزيت العطري.

المحتويات الكيميائية لنبات الآس: يحتوي الآس على زيوت طيارة وأهمها السينيول، الغابايينين، مارتينول وليمونين، والفاثربينول وجيرانيول ومايرتول وكذلك يحتوي مواد عفصية.

اما فوائده فيستعمل مقبل ومشهي وقابض ومقوي وقاطع للنزيف ومطهر للمجاري لتنفسيه والقصبات الهوائية، ويستعمل على هيئة مغلي ومنقوع ومسحوق، اما اضراره فليس له اضرار.

ماذا قال الأقدمون عن الآس؟

لقد عرف الفراعنة الآس حيث يعتبر من النباتات المصرية القديمة التي رسمت فروعه على جدران المقابر الفرعونية في أيدي الراقصات، كما عثر العلماء على فروع النبات في بعض المقابر الفرعونية بالفيوم وهواره ، وقد عرف الرومان والإغريق الآس وكان الإغريق يرمزون به إلى الأمجاد والانتصارات. وحظي بالتعظيم. وكان يستعمل في الحفلات والمجامع الدينية ولا زال المسلمون يستعملون أغصان الآس في بعض البلدان لتزيين قبور الموتى وبالأخص في الأعياد والمواسم ويضعون أوراقه اليابسة مع الكافور في القبر.

وقد جاء نبات الآس ضمن العديد من الوصفات العلاجية في البرديات الفرعونية لعلاج الصرع والتهاب المثانة وتنظيم البول وإزالة آلام أسفل البطن على شكل جرعات عن طريق الفم.

وكذلك كدهان لعلاج آلام أسفل الظهر وضد حمرة البطن والصداع والسعال ولزيادة نمو الشعر والتهابات الرحم ، واستخدام الزيت المستخرج من النبات في عمليات التدليك لحالات الشلل.

وقال أبو بكر الرازي عن الآس لإزالة الأورام الحارة كدهن الأماكن المصابة بالاحمرار بزيت الآس ثم يوضع فوقها قطعة من الصوف وتربط.

وقال ابن سينا :

اس: الماهية: الاس معروف وفيه مرارة مع عفوصة وحلاوة وبرودة لعفوصته وبنكه اقوى ويفرض بنكه بشراب عفص وفيه جوهر ارضيّ وجوهر لطيف يسير وبنكه هو شيء على ساقه في الاختيار: افواه الذي يضرب الى السواد لا سيما الخسرواني المستدير الورق لا سيما الجبلي من جميعه.

واجود زهره الابيض وعصارة الورق.

وعصاره الثمر اجود واذا عتقت عصارته ضعفت وتكرجت ويجب ان تقرص.

الطبع: فيه حرارة لطيفة والغالب عليه البرد وقبضه اكثر من برده ويشبه ان يكون برده في الاولى ويبسه في حدود الثانية.

الافعال والخواص: يحبس الاسهال والعرق وكل نزف وكل سيلان الى عضو واذا تدلك به في الحمام قوّى البدن ونشّف الرطوبات التي تحت الجلد ونطول طبيخه على العظام يسرع جبرها وحراقته بدل التوتيا في تطييب رائحة البدن وهو ينفع من كل نزف لطوخاً وضماداً ومشروباً وكذلك ربه ورُبّ ثمرته.

وقبضه اقوى من تبريده وتغذيته قليلة وليس في الاشربة ما يعقل وينفع من اوجاع الرئة والسعال غير شرابه.

الزَينة: دهنه وعصارته وطبيخه يقوي اصول الشعر ويمنع التساقط ويطيله ويسوده وخصوصاً حبّه وطبيخ حبه في الزبد يمنع العرق ويصدلح سحج العرق.

وورقة اليابس يمنع صنان الاباط والمغابن ورماده بدل التوتيا وينقي الكلف والنمش ويجلو البهق.

الاورام والبثور: يسكن الاورام الحارة والحمرة والنملة والبثور والقروح وما كان على الكفين وحرق النار بالزيت وكذلك شرابه وورقه يضمد به بعد تخبيصه بزيت وخمر وكذلك دهنه والمراهم المتخذة من دهنه وينفع يابسه اذا ذر على الداحس وكذلك القيروطي المتّخذ منه.

واذا طبخت ايضاً ثمرته بالشراب واتخذت ضماداً ابرات القروح التي في الكفين والقدمين وحرق النار ويمنعه عن التنفط وكذلك رماده بالقيروطي.

الات المفاصل: يوافق التضميد بثمرته مطبوخة بالشراب من استرخاء المفاصل.

اعضاء الراس: يحبس الرعاف ويجلو الحزاز ويجفف قروح الراس وقروح الاذن وقيحها اذا قطر من مائه وينفع شرابه من استرخاء اللثة.

وورقه اذا طبخ بالشراب وضمّد به سكن الصداع الشديد.

وشرابه اذا شرب قبل النبيذ منع الخمار.

اعضاء العين: يسكن الرمد والجحوظ واذا طبخ مع سويق الشعير ابرا اورامها ورماده يدخل في ادوية الظفرة.

اعضاء النفس والصدر: يقوي القلب ويذهب الخفقان وتمنع ثمرته من السعال بحلاوته ويعقل بطن صاحبه ان كانت مسهّلة بقبضه وتنفع ثمرته من نفث الدم وايضاً ربه في كذلك.

اعضاء الغذاء: يقوي المعدة خصوصاً ربه وحبه يمنع سيلان الفضول الى المعدة.

اعضاء النفض: عصارة ثمرته مدرة وهو نفسه يمنع حرقة البول وحرقة المثانة وهو جيد في منع مرور الحيض.

وماؤه يعقل الطبيعة ويحبس الاسهال المراري طلاء والسوداوي ومع دهن الحلّ يعصر البلغم فيسهله.

وطبيخ ثمرته من سيلان رطوباته الرحم وينفع بتضميده البواسير وينفع من ورم الخصية وطبيخه ينفع من خروج المقعدة والرحم.

السموم: ينفع من عضلة الرتيلاء وكذلك ثمرته اذا شربت بشراب وكذلك من لسع العقرب.

"زيت الآس وعصارته يقوي الشعر ويمنع تساقطه ويطيله ويسوده.. ورقه الجاف يمنع البقع تحت الإبطين وبين الفخذين ورماده ينقي الكلف والنمش ويسكن الأورام والبثور والقروح. مشروبه مقو للقلب ويذهب الخفقان والسعال".

أما ابن البيطار فقال: "حب الآس حار مجفف تجفيفاً قوياً ولحاء أصوله أقل حده وحرافه وأشد مرارة وفيه قبض وهو يفتت الحصى وينفع من أمراض الكبد ويسكن المغص وإذا طبخ بالخل نفع من وجع الأسنان.

وقال داود الانطاكي "الآس ينفع من الصداع والنزلات مطلقاً.. ويحبس الاسهال والدم كيفما استعمل ويحلل الأورام والعرق ويفتت الحصى شراباً ويضعف البواسير ويزيل الهواء بخوراً".

وماذا قال عنه الطب الحديث؟ لقد أثبتت الدراسات على حيوانات التجارب ان لأوراق الآس تأثيرا مضادا للبكتيريا وضد التهاب الغدد. كما ثبت أن له تأثيرا في دورة النوم حيث يزيد فترة النوم. كما ثبت أنه يخفف من أعراض البرد والانفلونزا. ويستعمل زيت الآس على نطاق واسع لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي.

بالإضافة إلى استعمال الأوراق لحالات سوء الهضم وعسر البول ونزلات البرد والتهاب المجاري البولية، أما الثمار فتفيد لحالات الاسهال والغازات المعوية، حيث تؤكل خضراء أو جافة. كما يستخدم زيت الآس لتطهير الجروح السطحية ويستخرج من أوراق الآس وزهرة ماء مقطرا يسمى "ماء الملائكة" ويستعمل مطهرا للأنف.

الكراويا

الشكل الخارجي للنبته: عشب ثنائى الحول من الفصيلة الخيمية له جذر وساق قائمة متفرعه ورقته كثيرة التقصص مجنحة الشكل،ينمو فى الحقول والأحراج وعلى جوانب الطرق

والجزء الطبي منه المستعمل هو الثمرة التي لها طعم حاد حريف ورائحة معروفة.

فوائــده واستعمالاته الطبيـــة: وصفت الكراويا فى الطب القديم بانها تطرد الروائح الكريهه وتعالج مغص المعدة وتهضم الطعام وتنفع من ضيق التنفس منفعة عظيمة اذا امسكت فى الفم حتى تلين ومضغت وبلعت، واذا طبخت مع دقيق عتيق كان فعلها اقوى من جميع الوجوه من طبخها بالماء، وهى انفع للمعدة من الكمون وقريبة الشبة بفعل الانيسون.

وفى الطب الحديث يستعمل من الكراويا بذورها الناضجة ساخنة لمعالجة المغص المعوى وخصوصا عند الاطفال وذالك بأن يملأ كيس صغير من قماش كتانى بالبذور ويسخن ثم يوضع فوق البطن ويثبت برباط، ويدلك جداار البطن بزيت البذور لتسكين المغص المعوى وطرد الغازات، ولتسكين الام اسفل البطن، كما يستعمل التدليك الموضعى بالزيت لتسكين الام الروماتيزم فى العضلات والمفاصل، ويعمل الزيت من كمية البذور مع اضافة زيت الزيتون ثم يغلى المزيج ويدلك موضع الالم بهذا الزيت ويغطى بضماد دافىء.

وتعطى بذور الكراويا كحساء لمعالجة انتفاخ البطن الغازى ومما يتسبب عنه من اضطرابات فى القلب كما يعطى ايضا للنساء فى الايام الاولى من النفاس لادرار الحليب، ويعمل الحساء بطبخ كمية وافرة من البذور مع القليل من الدقيق المحروق بالماء وتصفيتها بعد النضج بواسطة منخل او قطعه من الشاش.

وتضاف الكراويا الى الادوية لمنع المغص الناجم عن تناول هذه الادوية بشكل مباشر وبخاصة الادوية الهاضمة والملينات ويفيد عطرها فى النزلات الصدرية.

وفى شمال اوروبا يأكلون جذور الكراويا وفى النمسا يضيفونها الى الخبز لتساعد على هضمه وفى انجلترا تضاف الى الفطائر والمربيات لتعطير رائحتها..

يتواجد في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وإيران ومنغوليا.

المواد الفعالة : زيت طيار بنسبة 3 ـ 8 % ومواد هاضمة مثل الكارفون والليمونين.

الخصائص الطبية :

ـ تنشيط الجهاز الهضمي ومعالجة المغص المعوي خصوصاً عند الأطفال، والمساعدة على طرد الغازات.

ـ يساعد على إدرار اللبن عند المرضعات وتسكين آلام الرحم بعد الولادة.

ـ زيت الكراويا يستخدم في تخفيف آلام الروماتيزم في المفاصل والعضلات.

ـ تستعمل في بعض الصناعات الغذائية مثل بعض أنواع الفطائر والجبن.

الخله البلدي AMMI VISNAGA

وخشيزك وحشيشة الدود.

نبات حولي شتوي من العائله الخيميه .

تنتشر في اغلب المحاصيل الشتويه وينمو بريا في الاراضي المهمله.

كما يمكن زراعته زراعه تقليديه لاغراض طبيه.

اوراقها متعاقبه طويله الزناد ، ازهاره بيض عطرية العرف.

ما يستعمل منها هو بذورها.

استعملت الخله منذ ايام المصريين القدماء كدواء منزلي وما زالت الى الان يستخدم مغلي بذورها طبيا كمدرة للبول وفي حالات المغص الكلوي مع البول وفي الاحتباس البولي وحصوات الحالب وضد تشنجات الحالب والمثانه.

العرعر

شجيرة أو شجرة معمرة دائمة الخضرة تنمو في المناطق الباردة ويوجد منها ذكر وانثى وهي تشكل اغلب الغطاء الخضري ابتداءً من الطائف وحتى نهاية سلسلة جبال السروات جنوباً، ويقال ان اشجار العرعر تعمر مئات السنين، وهي من الأشجار الجذابة الظليلة وذات رائحة منعشة لما تحويه من كمية وفيرة من الزيوت الطيارة، كما ان للعرعر رائحة جميلة عند حرقه، يعتبر نبات العرعر من النباتات عارية البذور، ولقد ثبت ان اشجار العرعر هي اقدم اشجار العرعر التي تعيش في المملكة إذ ليس من المستغرب ان يكتشف ان بعض هذه الاشجار تبلغ من العمر آلاف السنين.

يوجد عدة انواع من العرعر اهمها: J.phoenicea وJuniperus Procera والنوع الاول هو الأكثر والمعروف لدى عامة الناس وله ثمار عنبية ذات لون أزرق إلى بنفسجي بينما النوع الثاني له لون بني واصغر عادة في الحجم من النوع الاول، وثمار العرعر لها طعم حلو تتلوه مرارة مع قبض يسير. تفرز اغصان وجذوع اشجار العرعر مادة راتنجية على هيئة دموع صغيرة تشبه في شكلها المصطكي إلا ان لونها أغمق.

المحتويات الكيميائية للعرعر: يحتوي العرعر على زيت طيار وانيولين ومواد سكرية وراتنجية وصمغية وشمعية طعمها مر وقد قام الدكتور جابر سالم القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير بجامعة الملك سعود بدراسة الزيت الطيار لنبات العرعر فوجدوا انه يحتوي على مركبات كثيرة تصل إلى 80مركباً وكان أهمها باينين، بايونيك أسد، كامفين، سدرال، سيدرين، وسيسكوتربين كما وجدوا قلويدات وجلوكوزيدات قلبية واحماض عضوية بالاضافة إلى املاح من اهمها الكالسيوم، ومن أهم المركبات المفصولة والتي اعطت تأثيراً مضاداً للبكتريا وخاصة البكتريا الخاصة بالسل الرئوي فصل مركبان قورنت بالمضادات التي تعطى لعلاج السل ووجد ان هذين المركبين اقوى من تلك المستحضرات.

الاستعمالات : يستعمل العرعر على نطاق واسع فيستخدم في المناطق التي ينمو فيها لتحضير القطران الأسود وتحضير زيت القطران والذي يسمى "صفوة" ويستعمل القطران وزيته الصافي لاغراض كثيرة فيستخدم في الجنوب لطلاء الأبواب والنوافذ وازيار الماء الفخارية وكذلك دهان الجزء الأسفل من جدران الحمامات القديمة وكذلك كمطهر وقاتل للبكتيريا، كما تدهن به بعض سقوف المنازل الخشبية كمضاد للارضة نوع من النمل الأبيض الآكل للخشب ، اما زيت القطران والمعروف بالصفوة فيستخدم على نطاق واسع لقتل القردان والبراغيث في الاغنام وكذلك الجرب وقتل القمل والصيبان الذي يتكون في شعر الرأس ومن افضل الأدوية في هذا المجال، تستخدم اوراق العرعر الطازجة شعبياً على هيئة منقوع لعلاج السل الرئوي في المناطق الذي ينمو فيه هذا النبات، كما تستخدم

لبعض حالات الربو، بالاضافة إلى ان منقوع اوراق العرعر الجافة تخفف من اليرقان، كما تستعمل ثمار العرعر كربوب للاوعية الجلدية بعد دباغتها وخاصة تلك التي تحفظ السمن والعسل، والطريقة ان تؤخذ الثمار عند تمام نضجها ثم تطبخ مع كمية قليلة من الماء حتى تنصهر وتصبح مثل العسل السميك ثم يبرد ويوضع داخل الوعاء الجلدي الذي يوجد على هيئة قرب صغيرة ويترك هذا السائل في الوعاء لمدة طويلة ثم يخرج منه وبعد ذلك يمكن ان تعبأ بالسمن أو العسل فيمكث السمن أو العسل سنين طويلة لا يحصل له أي تلف أو أي تأثير ولا تتغير رائحته أو طعمه.

ماذا قال الطب القديم عن العرعر؟

لقد ورد ذكر العرعر في وصفات فرعونية في بردية "هيرست" و"ايبرز" كوصفات علاجية لتسكين الآلام وامراض القلب والصرع ولعلاج التهابات المسالك البولية ولادرار البول ولتسكين المغص الكلوي وضد حالات الحمى ولادرار الطمث ولازالة آلام المفاصل والروماتيزم. موضعياً لعلاج الحروق، وصنع الفراعنة من ثمار العرعر شراباً ضد الدودة الشريطية ولعلاج النزلات المعوية ولعلاج السعال والربو، ومما هو جدير بالذكر ان العرعر جاء في عشرين وصفة معظمها لادرار البول ولمنع الشيب في الرأس، وقال ابن سينا عن العرعر: "العرعر مسخن وملطف جيد لشدخ العضل واوجاع الصدر والسعال، ينقي ويفتح السدد فيها، وهو للمعدة شراباً، جيد لضيق الرحم واوجاعه"، وقال ابن البيطار: "العرعر مسخن ملطف لرفع ضرر لسع الهوام وطرد الهوام والذباب تدخيناً" وقال داود الانطاكي: "العرعر حار في الاول وعوده بارد وثمره حار في الثانية وكله يابس في الثالثة يلحم الجراح ويحبس الدم ملطفاً، ويخفف القروح حيث كانت ويحلل الاورام ويجلو الابخار وخصوصاً البرص طلاءً وشرباً. الغرغرة بطبخه يسكن اوجاع الاسنان وقروح اللثة ويشد رخاوتها، وثمره طرياً يشد ويلحم الفتق أكلا وضماداً وان عجن بالعسل ولعق ابرأ السعال المزمن. ثمره بالماء والخل وطبخه بالدهن لدهان الشعر يسوده ويمنع سقوطه، وكذا يجبر الكسر ورض المفصل وضعف العصب.

اما الطب الحديث فيقول عن العرعر: جيد لاوجاع الصدر والغازات المعوية والسعال وضيق الرحم، يستعمل مغلي ثمار العرعر بنسبة 25حبة لكل كوب ماء والجرعة المناسبة ثلاث اكواب يومياً.

يستعمل مشروب اوراق العرعر بنسبة 25جم + 180ملي ماء مغلي + 5جم نترات البوتاسيوم + 15جم عسل نقي والجرعة من 2إلى 3أكواب يومياً وذلك لعلاج عسر البول وحصوات المجاري البولية والاستسقاء.

يستعمل مغلي العرعر 20جم لكل كوب ماء والجرعة من 3 4اكواب يوميا وذلك لعلاج الامراض الجلدية المزمنة والبثور والدمامل.

يستعمل حب العرعر في المستحضرات الطبية أكثر مما يستعمل في المأكولات، ولكن هذا لا يمنع من أن نفيد من خواصه التي تجعل بعض الطيور تقبل عليه بنهم شديد إلى درجة تصبح معها لحومها ذات رائحة عطرية واضحة ومنفرة لدى الآكلين. ويُصنع في بعض بلاد أوروبا مسحوقا من حب العرعر والشعير يشرب بدل القهوة.

ويُصنع رُب العرعر من حبيبات العرعر الناضجة تماما بعد غمرها في الماء وغليها لمدة ساعة، ثم تسحق وتصفى بالمصفاة ويضاف إليها السكر، ثم تُعاد إلى النار حتى يصبح لدينا سائلا لزجا يوضع في أوعية ويحفظ كما يحفظ المربى.

ويستعمل حب العرعر في علاج رائحة الفم الكريهة وثقل المعدة، وذلك بأن يتناول المصاب من ست إلى عشر حبات، وأما زيت الهارلم الذي يستعمله المصابون بالمغص الكلوي فانه يُستخلص من تربنتين العرعر. ويفيد حب العرعر في علاج الشهقة حيث يؤخذ مسحوقا ومذابا في الماء بمعدل خمس وعشرين حبة في اللتر الواحد، ويمكن تحليته بالسكر.

الإثمد .. الكحل العربي

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " إنّ مِنْ خَيْرِ أكْحَالِكُمُ الاثمِدَ إنّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الشّعَرَ " قال: وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا اكتحل يكتحل في اليمنى ثلاثة يبتدئ بها ويختم بها وفي اليسرى ثنتين [رواه الترمذي والنسائي وابن ماجة والإمام أحمد وقال الترمذي: حديث حسن]. عن ابن عباس أيضاً قال رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " اكتحلوا بالإثمد فإنه يجلو البصر وينبت الشعر " [رواه الترمذي وحسنه وابن ماجة، وصححه ابن حيان].

قال ابن حجر: والإثمد حجر معروف أسود يضرب إلى الحمرة يكون في بلاد الحجاز وأجوده ما يؤتى من أصفهان. وفي هذه الأحاديث استحباب الكحل بالإثمد للرجال وللنساء قال الرئيس ابن سينا عن الإثمد أنه يحفظ صحة العين ويذهب وسخ قروحها. وقال العلامة البغدادي: الإثمد ينبت الهدب ويحسن العيون ويحببها إلى القلوب ولا يوافق الرمد الحارّ، وقال الكحال ابن طرخان: هو أجود أكحال العين لا سيما للمشايخ والذين ضعفت أبصارهم إذا جعل فيه شيء من المسك.

قال السندي: قوله: «الإثمد» بكسر همزة وسكون مثلثة وميم مكسورة قيل: هو الحجر المعروف للاكتحال وقيل: هو كحل أصفهاني «يجلو» من الاجلاء أي يزيده نورا «وينبت» من الانبات «الشعر» بفتح العين شعر أهداب العين.

وفي الطب النبوي :

إثمد : هو حجر الكحل الأسود ، يؤتى به من أصبهان ، وهو أفضله ويؤتى به من جهة المغرب أيضاً ، وأجوده السريع التفتيت الذي لفتاته بصيص ، وداخله أملس ليس فيه شئ من الأوساخ .

ومزاجه بارد يابس ينفع العين ويقويها ، ويشد أعصابها ، ويحفظ صحتها ، ويذهب اللحم الزائد في القروح ويدملها ، وينقي أوساخها ، ويجلوها ، ويذهب الصداع إذا اكتحل به مع العسل المائي الرقيق ، وإذا دق وخلط ببعض الشحوم الطرية ، ولطخ على حرق النار ، لم تعرض فيه خشكريشة ، ونفع من التنفط الحادث بسببه ، وهو أجود أكحال العين لا سيما للمشايخ ، والذين قد ضعفت أبصارهم إذا جعل معه شئ من المسك .

التركيـــب: هو المسحوق النقي لحجر الاثمد الطبيعي المكون من مركبات الانتموان \ Sb Antimony \ ، ثالث سلفور الانتموان (الاثمد الأسمر) و خامس سلفور الانتموان(الاثمد الأحمر) .

فالإثمد من أشباه المعادن ورمزه Sb ويدعى بالأنتموان Antimony. ويوجد في الطبيعة بشكل حر ولكن الأغلب وجوده بحالة سولفيد أو أكسيد أو أوكسي سولفيد وشكله بحالة سولفيد هو المصدر الرئيسي للمعدن. وهو معدن هشّ سريع التفتت، لامع ذو تركيب رقائقي بلون أبيض فضي عندما يكون نقيّاً وبلون سنجابي عندما يكون مرتبطاً وعندما يفرك بين الأصابع ينشر رائحة واضحة [هذا التعريف عن الإثمد منقول عن كتاب Rewington

ويوجد للإثمد مركبات عضوية كالأنتومالين والفؤادين والغلوكانتيم، وأخرى معدنية مثل طرطرات الإثمد والبوتاسيوم، طرطرات الإثمد والصوديوم، وله خصائص دوائية عديدة من مقشعة ومقيئة، كما تصنع منها بعض المراهم الجلدية. كما ويؤثر على زمر جرثومية كثيرة ويبيد العديد من الطفيليات كاللايشمانيا والبلهارسيا والمثقبيات والخيطيات. ويستعمل في بريطانيا لمعالجة البلهارسيا.

ويؤكد الدكتور حسن هويدي أن جلاء البصر بالإثمد إنما بتأثيره على زمر جرثومية متعددة، وبذلك يحفظ العين وصحتها، إذ أن آفات العين التهابية جرثومية، وعندما تسلم الملتحمة من الاحتقان يمكن أن يكون البصر جيداً. ويقول أن إنباته للشعر ثابت علمياً، إذ أن من خصائص الإثمد الدوائية تأثيره على البشرة والأدمة فينبه جذر الشعرة ويكون عاملاً في نموها، لذا يستعملون مركباته (طرطرات الإثمد والبوتاسيوم) لمعالجة بعض السعفات والصلع، تطبق على شكل مرهم بنسبة 2 _ 3 %. وهذه الفائدة في إنبات الشعر تنفع العين أيضاً لأنها تساعد على نمو الأهداب التي تحفظ العين وتزيد جمالها.

الفوائـــد: إن تركيب الاثمد في تكحيل العين مثبت قديماً حيث يعود استخدامه إلى مئات السنين الماضية. و قد أتى العلم الحديث ليؤكد فوائد استخدامه.

(وقد تبين أنه يدخل في معظم وصفات العيون الفرعونيه) . إضافة لعدد من الأحاديث النبوية التي تتكلم عن فوائده.

قال عليه الصلاة و السلام :" خير أكحالكم الاثمد . يجلو البصر و ينبت الشعر"

أولاً: تأثيره القاتل للجراثيم : حيث ثبتت قدرته على قتل زمر جرثومية متعددة ، كذلك فقد ثبتت لمركبات الانتموان قدرتها على قتل بعض الطفيليات ، و تستعمل مركباته حقناً في معالجة اللشمانيا.

فهو يساعد على المحافظة على سلامة العين و جلائها و قتل الجراثيم الممرضة التي تتعرّض لها العين بشكل مستمر مما يخفف من حدوث الاحتقانات المرضية و يبقى البصر جيداً.

ثانياً: إنبات الرموش، إذ توجد في الاثمد خصائص دوائية تؤثر على البشرة و الأدمة فتنبه و تنشط بصلة الشعر مما يكون عاملاً في نموها و ثباتها ، و إن هذا التأثير ثابت عملياً ، فقد أصبحت بعض مركبات الانتموان تستخدم في معالجة بعض السعفات الجلدية و كذلك معالجة بعض حالات الصلع.

وإن إنبات رموش العين يفيد من ناحية صحية و هو إبعاد الغبار و الأوساخ عن العين و له ناحية جمالية إذ يعطي العين جمالاً خاصاً.

و هناك مركبات أخرى شائعة تستخدم لتكحيل العين غير كحل الاثمد .. مثل الهباب الناتج عن حرق الفحم او الزيت.. و غيرها.. و لكن الاثمد هو الوحيد الذي لم تثبت التجارب أية آثار جانبية له أو ضارة سواء على العين أو على الجسم.. و يستخدم الكحل للرجال و النساء كما اعتاد أسلافنا العرب..

و الجدير بالذكر.. أن الاثمد الأصلي رمادي اللون و تختلف درجات دكانته.. أما الكحل الأسود فهو مصبوغ.. إذ لا تصل دكانة الاثمد و غماقيته للسواد.

أول من اكتل بالإثمد : قيل أن أول من اكتل امرأة يقال لها اليمامة ذكرها الامام أبى جعفر محمد بن جرير الطبري في تاريخ الامم والملوك: قال أبو جعفر الطبري طسم وجديس : إذ كان أمرهم أيضا كان في أيام ملوك الطوائف وان فناء جديس كان على يد حسان بن تبع إذ كنا قدمنا فيما مضى ذكر تبابعة حمير الذين كانوا على عهد ملوك فارس - وحدثت عن هشام بن محمد وحدثنا ابن حميد قال حدثنا سلمة عن ابن اسحاق وغيرهما من علماء العرب أن طسما وجديسا كانوا من ساكنى اليمامة وهى إذ ذاك من أخصب البلاد وأعمرها وأكثرها خيرا لهم فيها صنوف الثمار ومعجبات الحدائق والقصور الشامخة وكان عليهم ملك من طسم ظلوم غشوم لا ينهاه شئ عن هواه يقال له عملوق مضر بجديس مستذلا لهم وكان مما لقوا من ظلمه واستذلاله أنه أمر بأن لا تهدى بكر من جديس إلى زوجها حتى تدخل عليه فيفترعها .

فقال رجل من جديس يقال له الاسود بن غفار لرؤساء قومه قد ترون ما نحن فيه من العار والذل الذى ينبغى للكلاب أن تعافه وتمتعض منه فأطيعونى فانى أدعوكم إلى عز الدهر ونفى الذل قالوا وما ذاك قال إنى صانع للملك ولقومه طعاما فاذا جاؤا نهضنا اليهم بأسيافنا وانفردت به فقتله وأجهز كل رجل منكم على جليسه فأجابوه إلى ذلك وأجمع رأيهم عليه فأعد طعاما وأمر قومه فانتضوا سيوفهم ودفنوها في الرمل وقال إذا أتاكم القوم يرفلون في حللهم فخذوا سيوفهم ثم شدوا عليهم قبل أن يأخذوا مجالسهم ثم اقتلوا الرؤساء فإنكم إذا قتلتموهم لم تكن السفلة شيئا وحضر الملك فقتل وقتل الرؤساء فشدوا على العامة منهم فأفنوهم، فهرب رجل من طسم يقال له رياح بن مرة حتى أتى حسان بن تبع فاستغاث به فخرج حسان في حمير.

فلما كان من اليمامة على ثلاث قال له رياح أبيت اللعن إن لي أختا متزوجة في جديس يقال لها اليمامة ليس على وجه الارض أبصر منها انها لتبصر الراكب من مسيرة ثلاث وإنى أخاف أن تنذر القوم بك فمر أصحابك فليقطع

كل رجل منهم شجرة فليجعلها أمامه ويسير وهى في يده فأمرهم حسان بذلك ففعلوا ثم سار فنظرت اليمامة فأبصرتهم فقالت لجديس لقد سارت حمير فقالوا وما الذى ترين قالت أرى رجلا في شجرة معه كتف يتعرقها أو نعل يخصفها فكذبوها وكان ذلك كما قالت وصبحهم حسان فأبادهم وأخرب بلادهم وهدم قصورهم وحصونهم وكانت اليمامة تسمى إذ ذاك جوا والقرية ، وأتى حسان باليمامة ابنة مرة فأمر بها ففقئت عيناها فاذا فيها عروق سود فقال لها ما هذا السواد في عروق عينيك قالت حجير أسود يقال له الاثمد كنت أكتحل به وكانت فيما ذكروا أول من اكتحل بالاثمد - وقد قالت الشعراء من العرب في حسان ومسيره هذا فمن ذلك قول الاعشى:

كونى كمثل الذى إذ غاب وافدها - أهدت له من بعيد نظرة جذعا

ما نظرت ذات أشفار كنظرتها - حقا كما صدق الذئبى إذ سجعا

إذ قلبت مقلة ليست بمقرفة - إذ يرفع الآل رأس الكلب فارتفعا

قالت أرى رجلا في كفه كتف - أو يخصف النعل لهفى أية صنعا

فكذبوها بما قالت فصبحهم - ذو آل حسان يزجى الموت والشرعا

فاستنزلوا أهل جو من مساكنهم - وهدموا شاخص البنيان فاتضعا

يقول عنه ابن سينا : إثمد، الماهية: هو جوهر الأسرب الميّت وقوته شبيهة بقوة الرصاص المحرق.

الاختيار: جيده الصفاتحي الذي لفتاته بريق ولا يخالطه شيء غريب ووسخ ويكون سريع التفتت جداً.

الطبع: بارد في الأولى يابس في الثانية وهو أشد تجفيفاً من الزاج الأحمر وهو السوري.

الافعال والخواص: يقبض ويجفف بلا لذع ويقطع النزوف.

الجراح والقروح: ينفع القروح ويذهب باللحوم الزائدة ويدمل ويوضع مع شحم طري على الحرق فلا يتقرح وإن تقرح أدمله إذا خلط بشمع وأسفيداج.

أعضاء الرأس: يمنع الرعاف الدماغي الذي يكون من حجب الدماغ.

أعضاء العين: يحفظ صحة العين ويذهب وسخ قروحها.

أعضاء النفض: إذا احتمل نفع من نزف الرحم.

الأبدال: بدله الآنك المحرق.

البابونج

معرب من الفارسية بابونك او بابونق وهو باليونانية اوتيتمن وقال داوود الانطاكى فى تذكرته، يسمى عندنا بالبيسون..

نبات حولي من فصيلة المركبات، يوجد في الحقول وعلى جوانب الطرق بالمناطق الحارة، والنبات عشبة يتراوح ارتفاعها ما بين 15 - 50 سم، ساقها متفرعة، أوراقها طويلة ومجنحة، وأزهارها بيضاء، ولزهرة البابونج رائحة عطرية تميز العشبة عن أعشاب تشبهها لا رائحة لها.

المواد الفعالة: تحتوى على 1 % زيت أساسي يحتوي على الكامازولين الأزرق وغيره.

رائحه عطرية تميز العشبة من اعشاب تشبهها لا رائحه لها.

فوائدة واستعمالاته: استخدم هذا النبات فى الطب القديم وقد اورده الاطباء المسلمون والعرب فى مصنفاتهم وذكروا منافعه الطبية، ومما قالوا فيه: انه يفتح السدد، ويزيل الصداع والحمى والارماد شربا او انكبابا على بخاره خصوصا بالخل، ويقوى الكبد، ويفتت الحصى فى الكلى، ويدر الفضلات، وينقى الصدر من نحو الربو، ويزيل البثور، ويذهب الاعياء والتعب والنزلات، وينفع فى مقاومة السموم، ودخانه يطرد الهوام، ودهنه يفتح الصمم ويزيل الشقوق ووجع الظهر والمفاصل والنقرس والجرب.....

وفى الطب الحديث يوصف زهر البابونج شربا، فيغلى غرامان من الزهر فى مئة غرام من الماء لتنشيط الهضم وجلب النوم، وبنسبة اربع غرامات فى مئة غرام من الماء لعلاج التشنج وحفظ الحرارة، ومغص المعدة والامعاء والمراره وعوارض الهستيريا واسهال الاطفال والتهاب المجارى البولية، والصداع وتخفيف الام الدورة الشهرية، وشفاء قروح المعدة بسرعه، ويستنشق المغلى لإزالة التهاب تجاويف الفم وتغسل به العيون المتعبة.

ويستعمل البابونج خارجيا لتسكين التهابات الجلد، وذالك بوضعه فى ماء الحمام كما توضع كمادات منه على اماكن الالام الروماتيزم والنقرس، وايضا يتم غليه للغرغره اثناء التهابات الحلق، وغسل الرأس به يمنع سقوط الشعر، ويصبغه بلون اشقر، الى جانب هذه الفوائد ينصح الاطباء بعدم الاكثار من شرب مغلى البابونج لانه يسبب حدة المزاج، والدوخه وثقل الرأس والارق والصداع والميل الى التقيؤ، فلا بد من الالتزام به اثناء المرض والعوارض فقط.

رائحة البابونج زكية و شبيهة برائحة التفاح تعرف بالكاموميل أو بزهرة عين القط .

تزيل الصداع و الحميات و تقوي الكبد و تفتت الحصى و تنقي الصدر و تقلع البثور و تذهب الإعياء و التعب و النزلات و تطرد الهواء من البطن كما تزيل الشقوق ووجع الظهر و توضع كمادات منها على أماكن آلام الروماتيزم و النقرس.

رووس الازهار : كمادات لتقيحات الاسنان ، منشطات ، طاردة للريح ، مقوية للاعصاب ومساعدة للهضم ومقيئة .

ويستخدم البابونج في مستحضرات التجميل الطبية.

البنفسج

نبات زهرى من جنس (فيولا) من الفصيلة البنفسجية، يزرع للزينه، ولاستنشاق رائحته الزكية ولاستخراج عطره الثمين وللاستفادة من زهوره وزيتها.

فوائده واستعمالاته الطبية: كثر الحديث قديما وحديثا عن البنفسج وفوائده، ومما قاله القدماء ومن بينهم ابن سينا انه يولد دما معتدلا ويسكن الاورام الحاده ضمادا مع دقيق الشعير وكذالك ورقه، ودهن البنفسج طلاء جيد للجرب وهو يسكن الصداع شما وطلاءا، وينفع من الرمد الحار والسعال، ويلين الصدر خصوصا مع السكر وشرابه نافع للرئة والتهاب المعدة ووجع الكلى.

ويرى ابن البيطار ان البنفسج يبرد من التهاب المعدة والاورام الحاره فى العين وينفع فى معالجة السعال الحاد وينوم نوما معتدلا ويسهل المره الصفراء المتيبسة فى المعدة والامعاء، والبنفسج الرطب اذا ضمد به الرأس والجبين سكن الصداع والحراره، وشربه مع السكر يسهل المعده..

وفى الطب الحديث يعالج الصداع بغسل مؤخر الرأس بمستحلب اوراق البنفسج البارد، ويستعمل المستحلب فاترا لغسل اجفان العيون المصابه بالرمد، وساخنا للحمامات القديمه لمعالج الارق، وتستعمل اوراق البنفسج الغضه والمهروسه لتسكين الالام فى السرطانات الظاهرة كسرطان الثدى، واما الداخله منها كسرطان الرحم فتسكن الالام كذالك تسكن الام سرطان اللسان بالمضمضه بالمستحلب او المغلى، وهذا كله لا يشفى السرطان ولكنه يخفف الامه المبرحه ويريح اعصاب المصابين به.

ويستعمل اوراق وجذور البنفسج لمعالجه النزلات الشعبية وتسهيل التقشع فى اصابات الجهاز التنفسى عند المسنين فقط، اما الاطفال والاحداث فيفضل لهم استعمال المستحلب مع الازهار فقط، ويمكن تحليته بالعسل، كذالك ينفع لتسكين نوبات السعال الديكى والاسراع فى ظهور طفح الحصبة وتخفيض درجه الحراره فيها..

كذالك يفيد فى تسكين خفقان القلب العصبى لدى النساء وغيره من الاعراض العصبيه عندهن.

دم الأخوين

ويعرف أيضاً باسم دم الغزال ودم الثعبان وصمغ البلاط ودم التنين وعروق حمراء ودم التيس والشيان والأيدع. وجاء في لسان العرب "الأيدع" صبغ أحمر وقيل هو خشب البقم وقيل هو دم الأخوين وقيل هو الزعفران وقال الصمعي: العندم دم الاخوين.

الاسم العلمي: DRACAENA OINNABARI.

ودم الأخوين عبارة عن صمغ راتنجي يستخرج من نبات رهيف يشبه البوص يبلغ ارتفاعه حوالي 8أمتار وأوراقه طويلة مركبة بشكل ريشي والعنق عمودي عليه له أشواك طويلة سوداء. الأزهار صغيرة الحجم والثمار صغيرة مغطاة بحراشف سمراء لامعة. تحتوي الثمرة على بذرة واحدة بيضاوية الشكل سمراء اللون.

والجزء المستخدم : هو المادة الصمغية الراتنجية المستخرجة من قشر النبات وحراشيف الثمار وهو ذو لون أحمر داكن وليس له رائحة مميزة ولا طعم خاص.

المحتويات الكيميائية لدم الأخوين: أهم محتويات دم الأخوين مادة صابغة ودابغة تعرف باسم دراكو تصل نسبتها في النبات إلى 55% وكذلك مواد عفصية.

شجرة دم الأخوين وكيفية استخراج مادتها: هي شجرة مباركة. تتميز بها جزيرة سقطرى دون أشجار العالم تنمو هذه الاشجار بكثافة في الأرض الصخرية على ارتفاع 2000-5000 قدم من سطح البحر تواجدها أكثر في (مومي) وأرجاء جبال حجر وشمال حديبو ووادي (عيهفت) لها من الفوائد العلاجية ومادة للزينة واللقاء كان مع سعيد محمد سالم 54 عاماً من العمر وهو من الذين يحترفون الشجرية له خبرته فيها إلتقيناه في منطقة (دحفف) في عزلة دكسم الجبلية 34كم من العاصمة (حديبو) وهي من المناطق التي تكثر فيها أشجار دم الأخوين فقد قام بنفسه بإخراج تلك المادة الحمراء اللزجة التي يسيلها من احد جوانب الشجرة وذلك بواسطة سكين أو حجر حاد.

شاهدنا وهو يقطر المادة الى إناء خاص ثم يأخذها للطبخ على اناء فخاري واسع الفتحة يظل يحرك المادةوهي تثورعلى النار بالعود الخاص حتى تتحول تلك المادة الى قرص كقرص البخور ويقطع هذا القرص بعد تبريده الى فصوص صغيرة مغرية للشراء وتصدر منه كميات وفيرة عن طريق حضرموت وعدن ولكن سرعان ماتنفد من دكاكين العطارين لكثرة الطلب عليها ولهذا تصدر منها كميات إلى دول الخليج."مقالة منقولة "

ماذا قال عنه الطب القديم؟

قال ابن البيطار "دم الأخوين هو عصارة حمراء معروفة، يحبس ويمنع النزيف ويلزق الجروح والقروح الطرية ويقوي المعدة".

وقال داود الأنطاكي "دم الأخوين بارد يابس في الثالثة، يحبس الدم والاسهال ويدمل ويمنع سيلان الفضول وحرارة الكبد والثقل والزحير والدسنتاريا بصفار البيض ويضر الكلى ولكن تصلحه الكثيراء وشربته إلى نصف درهم.

وقال أبوصنيفة "هو صمغ أحمر يؤتي به من سقطري "جزيرة الصبر القطري".

يقول عنه ابن سينا:

دم الاخوين: الماهية: هو عصارة حمراء معروفة.

الطبع: ليس حرّه بكثير وقال بعضهم هو بارد واما يبسه ففي الثانية.

الافعال والخواص: هو يحبس ويمنع النزف.

الجراح والقروح: يلزق القروح والجراحات الطرية.

اعضاء الغذاء: يقوي المعدة.

اعضاء النفض: يعقل وينفع من السحج ومن شقاق المقعدة.

الابدال: بدله فيما زعم بعضهم الخس في جميع افعاله

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

تشير الدراسات إلى ان دم الأخوين يقوي المعدة ويقبض البطن نظراً لاحتوائه على نسبة كبيرة من العفص. وإذا احتقن بمنقوعه فإنه يقوي الشرج ويفيد لعلاج تشقق المعدة. ويستعمل مغلي دم الأخوين على هيئة مضمضة ثلاث مرات في اليوم لعلاج قروح اللثة وترهلها. وإذا ذر مسحوقه على الجروح أو القروح أدملها وأبرأها وهو جيد لهذا الغرض. كما انه يوقف النزيف من أي عضو من أعضاء الجسم.

هل هناك استعمالات أخرى لدم الأخوين؟ نعم هناك عدة استعمالات لدم الأخوين حيث يدخل في معاجين كمادة مطهرة وقابضة للثة ويدخل في صناعة الورنيش كمادة ملونة للون الأحمر. كما يضاف إلى الكثير من مواد التجميل لاكتساب اللون الأحمر كما انه يستعمل لتلوين وتجميل شعر الرأس. حيث يمكن استخدام إما مسحوق النبات في عملية تلوين الشعر باللون الأحمر أو اضافته مع الألوان الأخرى لعمل لون مناسب لازدهار وتجميل الشعر. كما يمكن استعمال دم الاخوين نفسه لذات الغرض.`

وقيل أنه صمغ شجر الشيان ، شكله حجر كلسي مثل المرجان أو الإسفنج ، أجود الخالص الحمرة الإسفنجي الجسم الخفيف ؛ من منافعه أن يزعج الجن أكلاً أو شرباً ، وهو من الأدوية الدابغة النافعة للجروح ومانع للنزيف والإستحاضة ، ودم الأخوين يحبس الطبيعة ومقوي للمعدة شرباً ؛ الجرعة ملعقة صغيرة .

عود الصليب

الفاوانيا " عود صليب": Fawania وهو نبات عشبي حولي او معمر شبه متخشب الى متخشب بري وزراعي وهو يتكاثر بالبذور والعقل له أوراق خنجرية الشكل وأزهار حمراء جميلة تشبه ازهار الورد، ويعرف علميا باسم Paeonia officinalis ويعرف باسم عود الصليب وبوني وورد الحميد ويوجد منه ذكر وأنثى.الجزء المستخدم من النبات ازهاره وجذوره وبذوره، يحتوي النبات على زيت طيار وجلوكوزيدات ومواد راتنجية ومواد عفصية وحموض عضوية وسكاكر. وللفاوانيا استعمالات كثيرة لكن الاستعمالات المهمة مهدي وضد التشنج ويستعمل على

هيئة مغلي وعصير وصبغة اما اضراره فهو اذا اخذ بجرعات كبيرة يسبب تسمما شديدا ولا يجب استعماله الا تحت اشراف المختصين.

يقول ابن سينا: زعم ديسقوريدوس أن عود الصليب يسمّيه بعض الناس ذا الأصابع ويسمّيه قوم آخرون علعيسى ومعناه بالعربية حلوة الريح هو نبات له ساق نحو من شبرين يتشعب منه شعب كثيرة وورق الذكر منه يشبه ورق الشاه بلوط وورق الأنثى يشبه ورق سمرنيون مشرّف وعلى طرف الساق غلف شبيهة بغلف اللوز وإذا انفتحت تلك الغلاف ظهر منها حب أحمر مثل الدم كثيرة صغار تشبه حبّ الرمان وما بين ذلك الحب أسود إلى الفرفيرية خمسة أو ستة وأصل الذكر في غلظ إصبع وطوله شبر أبيض مذاقته قابضةِ أصل الأنثى له شعب شبيه بالبلوط وهو سبعة أو ثمانية مثل أصول الخنثى.

أعضاء الرأس: إذا شرب منه خمس عشرة حبة مع ماء القراطن نفع من الكابوس أعضاء الغذاء: كله كما هو ينفع من لذع المعدة.

أعضاء النفض: وقد يسمى من أصله مقدار لوزة النساء اللواتي لم تستنظف أبدانهن من فضل الطمث بعد النفاس فينفعن بإدراره وإذا شرب بالشراب نفع من وجع الأرحام والبطن والكلى والمثانة واليرقان وإذا طبخ بالشراب وشرب عقل البطن وإذا شرب من حبه الأحمر عشر حبّات أو اثنتا عشرة حبة بشراب أسود قابض قطع نزف الدم من الرحم وإذا أكله الصبيان أو شربوه ذهب بابتداء الحصى عنهم وعشر حبّات من حبه بالشراب العسلي تنفع من الاختناق عَرْن.

ويقول عنه دواد الأنطاكي في التذكره: فاوانيا : ويقال : وفايوثا والكهينا وعود الصليب ، وفي المغرب ورد الحمير؟ نبت دون ذراع ورق الذكر منه كالجزر، والأنثى كالكرفس وله زهر فرفيري وأسود يخلت غُلت كاللوز، يفتح عن حب أحمر إلى قبض ومرارة في حجم القرطم لا ينبغي أن يؤخذ إلا يوم نزول الشمس الميزان ، ولا يقطع بحديد فان اختل شرط من هذين بطلت خواصه دون منافعه ، وهو مما تبقى قرته سبع مشين حار يابس في الثالثة أو الثانية إذا ظفر بالمتصلب منه المختوم من جهتيه المشتمل على خطين متقاطعين ، فهو خير من الزمرد والعود كله يحلل الرياح الغليظة، ويقري الكبد والكلى وحبه يخرج الأخلاط اللزجة ، وينفع من الفالج والنسا والرعشة والكابوس والنزف ويمنع الطمث ضربا ، ويجلو الاثار السود طلاء ، والذكر منه وهو الأصل الواحد أدخل في أمراض الذكور والأنثى ، وهو المشعب للاناث وهذه الشجرة بجملتها تنفع من الصرع والجنون و الوسواس كيف استعملت ولو تعليقا وبخوراً .

وأما الجامع للشروط المذكورة فمن خواصه : أن الجن والهوام المسمومة لا تدخل بيتاً وضع فيه ، وان بخر أو علق في خرقة صفراء ولم تمسه يد حائض سهل الولادة ومنع الإسقاط والتوابع والسحر وأورث الهيبة مجرب ، وإن سبك من الذهب والفضة مثقالان وأربع حبات صفيحة وجعل داخلها وحُمل كان أبلغ في منع الصرع ولو بعد خمس وعشرين سنة، وان جُعل تحت وسادة متباغضين والقمر متصل بالزهرة من تثليث وقعت بينهما ألفة لا تزول أبداً . وهو يضر المعدة وتصلحه الكثيرا ، وشربته مثقال ومن حبه خمسة عشر. وقال بعضهم : بدله قشر الرمان أوعظم ساق الغزال وهوبعيد جداً والصحيح أن بدله في الصرع الزمرد.

القرنفل

يمتاز بمفعول ممتاز لعلاج حالات الضعف أو عسر الهضم و الأعراض التى قد تصاحب ذلك مثل حرقان فم المعدة والغثيان و الإنتفاخ و القىء .... و يؤخذ القرنفل في صورة شاى يحضر كالأتى :

يضاف ملء ملعقة صغيرة من حبات القرنفل المجروش إلى فنجان ماء مغلى و يترك لينقع بالماء حوالى 10 دقائق ويشرب مثل الشاي .

ويمكن ان يضاف القرنفل الى الشاي والقهوة .

ويستعمل القرنفل لتقوية الدماغ وإجلاء البلغم، ويستعمل زيت القرنفل في طرد الغازات من المعدة .

والقرنفل معروف عند أطباء العرب فقد قال الإسرائيلي أنه يشجع القلب بعطريته وذكاء رائحته ويقوي المعدة والكبد وسائر الأعضاء الباطنة ويقوي المعدة العارضة فيها ويعين على الهضم ويطرد الرياح المتولدة عن فضول الغذاء في المعدة وفي سائر البطن ويقوي اللثة ويطيب النكهة.

وجاء في كتاب التجريبين أنه يسخن المعدة والكبد وينفع من زلق الأمعاء عن رطوبات باردة تنصب إليها وينفع من الاستسقاء منفعة بالغة بتسخينه الكبد الباردة وتقويتها ويقوي الدماغ ويسخنه إذا برد وينفع من توالي النزلات وبالجملة هو من أدوية الأعضاء الرئيسية كلها.

وقال حكيم بن حنين أنه يدخل في الأكحال التي تحد البصر وتذهب الغشاوة والسبل.

وقال إسحق بن عمران أنه يقطع سلس البول وتقطيره إذا كان عن برودة ويسخن أرحام النساء وإذا أرادت المرأة الحبل استعملت منه عند الطهر من الحيض وزن درهم.

وقالوا أيضاً أنه ينفع أصحاب السوداء ويطيب النفس ويفرحها ويزيل الوحشة والوسواس وينفع من الفالج واللقوة ويمنع الفواق من القيء والغيثان. وإذا جعل مع الورد وقطر كان ماؤه غاية في التطييب والتفريح وإصلاح قرى البدن.

وقد توصلت ثلاث باحثات عراقيات الى استخلاص وإنتاج مادة (اليوجنول) المستخدمة في طب الأسنان من نبات القرنفل.

وتمكنت الباحثات إيمان حسين عباس وثامرة قاسم محمد وسندس كريم زائر من إنتاج المادة ذات الفعل المخدر والمعقم.

واستخدمت الباحثات الزيت الطيار المقطر بطريقة البخار لبراعم زهور نبات القرنفل من الفصيلة الآسية في استخلاص وإنتاج مادة اليوجنول المستخدمة بشكل واسع في طب الأسنان بطريقة تشمل عملية استرجاع وتنقية للحصول على درجة نقاوة 79 الى 99 في المائة ونسبة استخلاص بلغت 81.1 الى 88.2 في المائة من أصل اليوجنول الموجود في الزيت، وأظهرت نتائج التحاليل والدراسة السمية التي أجريت على الابتكار الجديد (المطابقة التامة) باعتبار اليوجنول المخدر مادة دوائية صالحة للاستعمال.

ويذكر ان مادة اليوجنول غنية بفعلها المخدر والمعقم وخاصة في طب الأسنان فهي تستخدم تحت الاسم نفسه كمادة معقمة ومسكنة لآلام الأسنان وكمادة حارقة للعصب المفتوح في حشوات الجذر وكمادة مضافة في الحشوات المؤقتة وفي صناعة قوالب الأسنان وفي مستحضرات الغسول الخاصة بالفم وهو الأمر الذي يؤكد أهمية الاكتشاف الجديد في استخلاص هذه المادة.

يحتوي القرنفل على زيت طيار بنسبة 20% وقد ذكره داوود في كتابه (تذكرته) : " براعم القرنفل حارة يابسة تقوي الدماغ وتجلو البلغم وتطيب النكهة وتقوي الصدر والكلى والطحال والمعدة وتمنع الغثيان والقيء وتقوي الباه إذا شرب باللبن كما أن ماءه يقوي الحواس والبدن ويبدد الإعياء ويعدل المزاج " وقد استعمل الأطباء العرب براعم القرنفل لتنبيه الجهاز الهضمي ويستعمل الآن بكثرة في طب الأسنان كمسكن موضعي يدخل في تحضير المضمضة المستعملة في علاج جروح وقروح اللثة وينظف الأسنان .

القرنفل: فوائده : يقوي المعدة و القلب و الكبد ، يساعد على الهضم ، يقوي اللثة و الدماغ ، يطيب النكهة ، يذهب غشاوة البصر ، يقطع سلس البول ، يزيل الخفقان إذا استعمل مع العسل و الخل ، يوضع على الأسنان المتسوسة قطعه مبتلة به لأتلاف الحساسية العصبية ، و يعتبر مطهر و مخدر للآلام و القروح ، و يدر الطمث و ضد هبوط المعدة و ضعفها و ضعف البصر و السمع و هبوط القوي ، يستعمل كمهدئ و ملطف إذا حلي بالعسل .

كشف عدد من التجارب المخبرية التي أجريت في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في الرياض عن وجود مادة في القرنفل أو ما يسمى في بعض المناطق السعودية بالمسمار أو "العويدي" تتسبب في "إتلاف الأنسجة وحدوث سمية في الكبد بينما يتم استخدامه مع بعض الأغذية الشعبية مثل الرز وإضافته إلى القهوة كبديل للهيل نظرا لانخفاض سعره والنكهة المتميزة التي يضفيها عليها ، بالإضافة إلى بعض الاستخدامات الأخرى.

وأكد استشاري السموم وتحليل الأدوية والأعشاب مدير المختبر المرجعي للسموم والأدوية المعدلة وراثيا في مستشفى الملك فيصل التخصصي في الرياض الدكتور محمد الطفيل أن التحاليل التي أجراها المستشفى على مادة القرنفل أثبتت وجود مادة " يجنول " التي تتسبب في تهيج الأنسجة وتليفها وإتلافها إذا تم تعاطيه بكميات كبيرة وعلى فترات طويلة، ويتسبب في سمية الكبد للإنسان بفعل زيت " يجنول " الموجود بنسبة 70 % - 85 % في الحبة الواحدة من القرنفل، مشيرا إلى أن الأمر يزداد خطورة في حال تعاطيه من قبل شخص يعاني أصلا مشكلات في وظائف الكبد ، في حين نفى وجود تأثيرات سلبية نتيجة تعاطيه بنسب قليلة وفي فترات متفرقة ضمن البهارات أو في القهوة.

وحذر الطفيل من استخدامه بكثرة ، خاصة عندما يعمد كثير من الناس إلى وضعه على السن المتهيج على الرغم من قدرته على تخدير الألم إلا أنه قد يؤدي إلى تلف أنسجة اللثة إذا ترك لفترات طويلة دون أن يشعر بذلك من يستخدمه.

مسمار (قرنفل) فيه فائدة عظيمة حيث انه يخفض الضغط ويدر البول ويزيل التهابات الكلى والمثانة ولا يحتوي على الكافيين الذي تحتويه القهوة والتي لها اثرها المنبه.

القثاء

القثاء نبات عشبي حولي زاحف زراعي أوراقه مفصصة وأزهاره صفراء صغيرة وثماره طويلة تشبه إلى حد ما الخيار. تعرف القثاء بعدة أسماء فيعرف في اللغة العربية "القُثءعُرء" وتعرف في بلاد الشام باسم "المقتي والقتي"، ولذلك تعرف باسم القث.يعرف القثاء علمياً باسم Cucumis sativus من الفصيلة القرعية.ولقد ورد ذكر القثاء في القرآن الكريم في الآية رقم "61" في سورة البقرة. كما ذكر في بعض الأحاديث منها ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يأكل الرطب بالقثاء وروي عن عائشة رضي الله عنها قولها "سمنوني بكل شيء فلم أسمن، فسمنوني بالقثاء والرطب فسمنت".

وتغنى الشعراء العرب بوصفه من ذلك ما قاله الشاعر ابن المعتز:أنظر إليه أنابيباً منضدة من الزمرد خضراً ما لها ورق إذا قلبت اسمه بانت ملاحته وصار مقلوبه أني بكم "أثق" وقال فيه الشاعر السري الرفاء: وعقفاء مثل هلال السماء ولكنها لبست سندساً عراقية لم يذب جسمها هزالاً ولم تجس فيما جسا زبرجدة حسنت منظر أو كافورة بردت ملمسا على رأسها زهرة غضة كنجم الظلام إذا عسعس االجزء المستعمل من القثاء هو الثمار محتويات القثاء الكيميائية: تحتوي القثاء على فيتامينات (أ، ب، ج) وكالسيوم وفسفور والحديد والكبريت ومنجنيز. وهو قلوي مبرد.

ماذا قال الطب القديم عن القثاء:قال ابن البيطار في القثاء أنه أخف من الخيار وأسرع هضماً وهو يبرد ويرطب، والقثاء والخيار والقرع من أغذية المحرورين ويضر المبرددين وينبغي الا يكثروا منه.وقال ابن جزلة "القثاء يسكن الحرارة والصفراء ويوافق المثانة ويدر البول ويسكن العطش وشمه ينعش المغمى عليه من حرارته وورقة مع العسل على الشرى البلغمي، وأكله ينفع من عضة الكلب".

وقال ابن سينا: "القثاء الطفة النضيج ، فيه إدرار وتليين وينفع من أوجاع المذاكير وهو موافق للمثانة".

وقال الرازي "القثاء أخف من الخيار وأسرع نزولاً ولا يسخن البدن".أما ما قاله الطب الحديث عن القثاء:وصف الطب الحديث خواص القثاء فقال إن خواصه مثل خواص الخيار فهو مرطب منظف للدم مذيب للأحماض البولية وأملاحه مدر للبول. وتستعمل القثاء من الداخل لخفض درجة الحرارة وضد التسمم ولمغص الإمعاء وتهيجها، وضد زيادة الصفراء ونزف الدم ولداء المفاصل والعصيات القولونية.

ويستعمل القثاء خارجياً ضد الحكة الشديدة والقوبا والعناية ببشرة الجلد.ويستعمل القثاء لعلاج النمش والكلف حيث يمزج عصير القثاء مع حليب طازج ويغسل به مكان النمش والكلف.كما يستعمل للجلد الدهني وبالأخص الوجه حيث يطبخ القثاء في ماء بلا ملح ويغسل به الوجه. كما يستعمل القثاء لغضون الوجه وذلك بعمل شرائح من القثة وتوضع على الوجه بضع دقائق يومياً.هل هناك أضرار للقثاء؟لا توجد أضرار جانبية للقثاء عدا أن أصحاب المعدة الضعيفة يتعبون عند تناول القثاء نيئة ،ولكن بامكانهم استعمال القثاء كل 24ساعة مرة واحدة بعد أن يضيفوا لها ملحا بحريا (ملح بلدي).

الخيار

أثبت عدد من الدراسات والأبحاث أن الخيار يحتوي على الأملاح المعدنية الهامة واللازمة لبناء الجسم مثل الصوديوم، الكالسيوم، الفوسفور، المغنيسيوم، وأنه غني بالفيتامين (أ) وبه نسبة قليلة من فيتامين (ب) وتتركز أكبر نسبة من هذه الفيتامينات في القشرة لذلك ينصح بتناوله بقشره .

ويرى علماء الطب الحديث أن الخيار يدر البول وينقي الدم ويسكن الصداع، ويفيد في حالات التسمم والمغص وتهيج الأمعاء والنقرس والمفاصل. كما يستخرج من بذرة مشروبات تفيد السعال وحرقة البول وأمراض الصدر و الالتهابات. والخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن عطش الأشخاص الذين يتبعون الحميات الغذائية، كما أنه يخفف الاضطربات العصبية، ويستعمل قشره لعمل كمادات فوق الجبهة لعلاج الصداع ويستعمل خارجياً لعلاج حالات كثيرة منها: القوباء، الجرب، الحكة الشديدة، خشونة الجلد وانتفاخ الأجفان، احتقان الوجه ، ويعتبر عصيره مغذياً ومنقياً لبشرة الوجه والجلد بشكل عام. ويمكن تناول كميات كبيرة منه أثناء التنظيم الغذائي فهو يملأ المعدة ويبعد الجوع بدون سعرات حرارية مرتفعة . وتحذر الدراسات من تناوله الأطفال والمسنين وكذلك المصابين بعسر الهضم وأمراض الكبد وضعف الجهاز الهضمي لصعوبة هضمه .

ينصح الباحثون للحفاظ على جمال الجلد وصحته باللجوء إلى الطبيعة ومكوناتها.. وفي هذا الإطار أثبتت الدراسات أن للخيار فوائد صحية وتجميلية إضافة إلى فوائده الغذائية المتعددة.

وأوضح خبراء التجميل أن الخيار يحتوي على عدة عناصر مهمة لوظيفة الجلد منها الكبريت الذي يحافظ على نضارة الجلد وطراوته، ومركبات كلوسايدس السكرية التي تغذي عضلات الوجه مؤكدين أنه يتمتع بخصائص مرطبة ومطهرة وملطفة ومليئة، ويعتبر من المواد التي تناسب جميع أنواع البشرة.

واستعرض هؤلاء في تقرير نشرته مجلة (وومنز وورلد) بعضا من الوصفات الطبيعية التي يدخل فيها الخيار للتخلص من البقع الجلدية الناتجة عن الولادة أو التعرض للشمس ومنها مسح الوجه ببرش خيارة ممزوجة مع الحليب بواسطة قطنة مرتين يوميا لعدة أيام متتالية ويمكن غلي الخيار بالماء ومسح الوجه به ساخنا وبارداً إذا كانت بشرة الوجه من النوع الدهني.

أما قناع الخيار فقد أثبت فعاليته في شد مساحات الجلد الواسعة من خلال مزج بذور الخيار وكمية مماثلة من بذور الشمام المطحونة بالحليب خالي الدسم ثم وضع هذا المزيج على الوجه لمدة نصف دقيقة إلى أن يجف ثم يتم نزعه بواسطة الماء العادي أو ماء الورد وتستخدم نفس الطريقة السابقة للجلد الجاف مع استبدال الحليب بالكريمة الطازجة.

وينصح بالخيار أيضاً لمعالجة حب الشباب والرؤوس السوداء وذلك بأخذ القليل من عصير الخيار وملعقة من الكريمة الطازجة وملعقة أخرى من ماء الورد أو ماء الزهر وبياض بيضة واحدة مخفوقة كما يمكن استخدام عصير الخيار في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل حيث يجعل الوجه أشقر اللون مع تكرار هذه العملية.

ومن المعروف أن أكل الخيار يسكن العطش ويبرد الجسم ويساد على تخفيف الاضطرابات العصبية فضلاً عن احتوائه على ألياف السيليلوز الغذائية التي تسهل عملية الهضم وتطرد السموم وتنظف الأمعاء.

وبشكل عام فان الخيار يعتبر من الخضار التي يكثر تناولها الخيار الذي يعتبر من الخضار الملطفة في الأجواء الحارة والمنعشة للبشرة، والخيار كما هو معروف يمكن أن يؤكل دون طبخ بقشره أو بدونه.

من فوائد الخيار العلاجية تذكر الكتب المختصة بأنه يستخدم لمعالجة الاضطرابات الهضمية، ونظرا إلى أن الخيار يعتبر قاعديا لهذا فهو يعمل على تحقيق التوازن الحامضي القاعدي في الجسم، كما أنه يستخدم لعلاج الرمال والحصى البولية أو يعتبر الخيار مدرا جيدا للبول ولهذا ينفع الأشخاص المصابين بالاضطرابات البولية والتهابات المسالك البولية.

وتشير الدراسات إلى انه يحتوي على أنزيم الايريبسين الذي يساعد على هضم المواد البروتينية، كما أنه غني بالعناصر المعدنية كالبوتاسيوم الذي يعد ضروريا لتنظيم ضغط الدم الشرياني، ويعتبر الخيار من الخضار الغنية بفيتامين سي، ونظرا لاحتواء قشره على بعض المواد الغذائية لهذا ينصح بتناول الخيار بقشره من أجل الاستفادة من كامل خصائصه الغذائية والعلاجية.

ويستعمل الخيار كمساعد على الاسترخاء من جهة ولتلطيف البشرة من جهة ثانية حيث يمكن استخدام شرائح منه ووضعها فوق العينين وبشرة الوجه إذ يحافظ على نقاء البشرة واستمرار حيويتها.

الحرمل الخبيس "stinkweed"

يقول داود في تذكرته : حرمل : نبت معروف وهو نوعان ، ابيض وهو العربي ، واحمر وهو العامي المعروف ويسمى بالفارسية إسفند . والعامة تدعوه غلقة الديب او حرمل ، وهو نبات يرتفع ثلث ذرع ويفرع كثيرا ، وله ورق كورق الصفصاف ، ومنه مستدير وزهره أبيض يخلف ظروفاً مستديرة مثلثة داخلها بزر أسود كالخردل سريع التفرك ثقيل الرائحة ، يدرك أوائل حزيران وتبقى قوته أربع سنين ، وهو حار في آخر الثانية يابس في الثالثة ، يذهب الباردين وأمراضهما كالصداع والفالج واللقوة والخدر والكزاز وعرق النسا والجنون ونحوه والصرع ووجع الوركين والمغص والإعياء والقولنج واليرقان والسدد والإستسقاء والنسيان ويحسن الألوان ويزيل الترهل والتهيج شربا وطلاء .

إذا غسل الحرمل بالماء العذب ثم سحق وضرب بالماء الحار والشيرج والعسل وشرب نقى المعدة والصدر والرأس وأعالي البدن من البلغم واللزوجات الخبيثة بالقيء تنقية لا يعدله فيها غيره ، وإن طبخ بالعصير أو الشراب وشرب ثلاثين يوماً أبرأ من الصداع العتيق والصرع المزمن وأعاد الحمل بعد منعه ، وعلامة صلاحه القيء آخرا ، وإذا شرب أثني عشر يوماً متوالية قطع عرق النسا ، وإذا تسعط بعصارته أوما طبخ فيه نقى حمرة العين وقطع النوازل ، وإذا غلي في ماء الفجل والزيت وقطر أزال الصمم ودوى الأذن وقوى السمع ويجلو البياض كحلاً والرمد ووجع الأسنان بخوراً ، وإذا خلط مع البزر وعجن بالعسل ولوزم استعماله أذهب ضيق النفس ، فإن أضيف إليه الزجاج المحرق فتت الحصى وأدر الطمث والبول وغزر اللبن ، ومع ماء الرازيانج والزعفران والعسل والشراب ومرارة الدجاج يزيل ضعف الكاثن عن الامتلاء ويحبس البخار شرباً وطلاء ، وإذا طبخ بالخل ونطلت به الأعضاء قواها وسود الشعر وأزال الخدر، أو بالماء والدهن بالغا وتمودي على شربه أزال السل وأمراض الكبد .

وهو يورث الغثيان والصداع ويصلحه الرمان المز والتفاح أو السكنجبين وشربته إلى مثقال وشربه إلى أوقية ، قيل: وبدله القردمانا وقيل : إن شرط ثربه للنساء غير مسحوق ، وأن يدعك بالماء الحار بعد غله وتجفيفه ويصفى ويشرب للقيء وأن المعمول منه للصرع جزء في عشرين جزءا من الشراب أو العصير والمأخوذ كل يوم أوقيتان .

يستخدم الحرمل منذ القدم وله تأريخ طويل من الإستعمالات في الطبّ العربي التقليدي.

يطبخ الحرمل مقدار ربع كيلو في لتر ونصف من الماء ، ويطبخ جيدا حتى يبقى لتر ماء تقريبا ، يفطر به المصاب بالصرع مدة ثلاثين يوما مقدار ملعقتين كبيرتين في ملعقة ، عسل كبيرة ، فان الصرع يزول عنة ولو كان مزمنا باذن الله .

يطبخ المريض مقدار اوقيتين من الحرمل في لتر من الماء ، ثم يتناول المصاب ماؤه بمقدار ملعقة في الصباح وثانية في الغداء وثالثه في العشاء لمدة اسبوع ، فان صداع الراس المزمن يزول باذن الله تعالى.

ويستخدم مغلي ورق الحرمل على نطاق واسع لعلاج السكري .

معجون الحرمل : يدق الحرمل ويطبخ في الزيت ثم يفطر المصاب بمقدار الجوز مدة سبعة أيام على الريق يشفى من الأمراض التالية :

وجع الركبة والساقين ـ وجع اليدين والرجلين - وجع البواسير - نفخ البطن .

يقول ابن سينا :

حرمل: الماهية: هو معروف.

الأفعال والخواص: مقطع ملطف.

آلات المفاصل: جيد لوجع المفاصل وتطلى به.

أعضاء العين: قال ديسقوريدوس: إنه إن سحق بالعسل والشراب ومرارة القبّج أو الدجاج وماء الرازيانج وافق ضعف البصر.

أعضاء الغذاء: يغثي بقوة.

أعضاء النفض: يدرّ البول والطمث بقوة شرباً وطلاء وينفع أيضاً من القولنج شرباً وطلاءً.

هليلج terminalia chebula

أهليلج : وقد تحذف الهمزة معروف ، وهو أربعة أصناف قيل : إنها شجرة واحدة وأن حكم ثمرتها كالنخلة وأن الهندي المعروف بمصر بالشعيري كالثمر المعروف عندهم بروايح الآس ، والأسود المعروف بالصيني كالبسر والكابلي كالبلح والأصفر كالتمر، وقيل : كل شجرة بمفرده وحكي ل هذا من سلك الأقطار الهندية ، وبالجملة فأكثوها نفعاً الكابلي فالأصفر فالصيني فالهندي ء وقيل : الأصفر أجود وأنضج وكلها يابسة في الثانية واختلف في أبردها فقيل : الأصفر منها والصحيح في الأول يسهل الصفراء ورقيق البلغم ، ويفتح السدد ويشد المعدة ولكنه يحدث القولنج وكذلك باقي الأنواع لقصورها عن غليظ الخلط ، وهل ا النوع أفضل من الثلاثة في الأكحال يقطع الدمعة ، ويجفف الرطوبات ، ويحد البصر خصوصاً إذا احرق في العجين .

ومن خواصه المجربة : إذابة المعادن بسرعة خصوصاً الحديد ، وهويضر بالسفل ويصلحه العناب وشربته إلى ثلاثة ، ومن طبيخه إلى عشرة وقيل : الطبخ يضعف الأهليلجات وأن إستعمالها محذور ولا تقع في الحقن أبداً والصيني مثله لكن قيل بحرارته وأن شربة جرمه من ثلاثة إلى خمسة وأنه يضر الكبد ويصلحه العسل والكابلي .

أجوده الضارب إلى الحمرة والصفرة وقيل : معتدل في البرد ؟ وهو يقوي الحواس والدماغ والحفظ ويذهب الإستسقاء وعسر البول ، قيل : والقولنج والحميات وبدله البنفسج وما اشتهر من ضرره بالرأس واصلاحه بالعسل مخالف لما ذكروه عنه سابقاً ، وهو يمنع الشيب إذا أخذ منه كل يوم واحدة إلى ستة والشعيري أضعفها وقيل : أكثرها إسهالاً وأهل مصر يبلعونه صحيحاً وهو خطأ .

والإهليلجات كلها تضعف البواسير، وتخرج رياحها ، وتمنع البخار، ومربياتها أجود فيما ذكر ومتى قليت عقلها على أن إسهالها بالعصر لما فيها من القبض الظاهر ولا ينبغي إستعمالها بدون دهن اللوز، أوسمن البقر والسكر، أو

تطبخ بنحو العناب والأجاص والتمر هندي . وما قيل : إن البكتر بدلها خبط وكذا القول بإضعافها البصر وفي ما لا يسع هنا تخاليط تجتنب .

وفي القانون : هليلج: الماهية: قال ديسقوريدوس: الهليلج معروف وهو اصناف كثيرة منه الاصفر الفج ومنه الاسود الهندي وهو البالغ النضج وهو اسمن ومنه كابلي " وهو اكبر الجميع ومنه صيني وهو دقيق خفيف.

الاختيار: اجوده الاصفر الشديد الصفرة الضارب الى الخضرة الرزين الممتلىء الصلب واجود الكابلي ما هو اسمن واثقل يرسب في الماء والى الحمرة واجود الصيني ذو المنقار.

الطبع: قيل ان الاصفر اسخن من الاسود وقيل: ان الهندي اقل برودة من الكابلي وجميعه بارد في الاولى يابس في الثانية.

الافعال والخواص: اصنافه كلها تطفىء المرة وتنفع منها.

الزينة: الاسود يصفر اللون.

الاوررام والبثور: الهليلجات كلها نافعة من الجذام.

اعضاء الراس: الكابلي ينفع الحواس والحفظ والعقل وينفع ايضاً من الصداع.

اعضاء العين: الاصفر نافع للعين المسترخية ويمنع المواد التي تسيل كحلاً.

اعضاء الصدر: ينفع الخفقان والتوحش شرباً.

اعضاء الغذاء: نافع لوجع الطحال وينفع الات الغذاء كلها خصوصاً الأسودان فانهما يقويان المعدة وخصوصاً المربّيان ويهضم الطعام ويقوي خمل المعدة بالدبغ والتنقية والتنشيف والأصفر دباغ جيد للمعدة وكذلك الاسود والصيني ضعيف فيما يفعل من ذلك الكابلي وفي الكابلي تغثية والكابلي ينفع من الاستسقاء.

أعضاء النفض: الكابلي والهندي مقلوين بالزيت يعقلان والأصفر يسهل الصفراء وقليل بلغم والأسود يسهل السوداء وينفع من البواسير والكابلي يسهل السوداء والبلغم.

وقيل: ان الكابلي ينفع من القولنج والشربة من الكابلي للاسهال منقوعاً من خمسة الى احد عشر درهماً وغير منقوع الى درهمين.

اقول: والى اكثر والاصفر اقول: قد يسمى الى عشرة واكثر مدقوقاً مذاباً في الماء.

الحميات: ينفع الكابلي من الحميات العتيقة.

الاستخدام الشعبي :علاج الإمساك والحموضة والقرحة في الإثني عشر وارتفاع الكوليسترول والدهون العالية .

الهيوفاريقون Hypericum (Saint John's Wort)

داذي رومي وخمر الشيطان والمنسيه وعصبة قلب وام الف ثقب وحشيشة القلب

الفصيله : هيفاريقونيات.

العائله : Hypericacea.

الاسم اللاتيني : Hypericum perforatum.

نبتة معمرة تنمو بريا بحرية إلى طول 1 إلى 3 قدم (30 الى 70 سم) في الاحراج المشمسه غير الكثيفه والمنحدرات الجافه وفي حافات الطرق.

ساقها ترتفع عموديا وتتفرع منها على مسافات متباعده فروع متقابله تمتد الى الاعلى.

أوراقها بيضوية طولانيه ، يشاهد فيها اذا وضعت امام العين دوائر صغيره شفافه وتزهر بين شهري حزيران وايلول ازهارا صفراء كالذهب اذا هرست بالاصابع سال منها سائل احمر مشرب زرقه.

لدى هذا النبات رائحة عطريّة و مذاق مر بدرجة قليلة

الجزء الطبي : الاوراق و رؤوس الاغصان المزهرة في شهري تموز واب

المواد الفعاله : زيت عطري ، مواد دابغه ومادة هوبريسين hyperricin المضاد للالتهاب فيتامين سي واحماض وصمغ.

استعمالها من الخارج : زيت الازهار ومرهما دواء ناجع في معالجة الجروح بحميع انواعها والتسلخات والقروح والكدمات والتواء المفاصل

ولتسكين الالام في مرض الغده النكفيه والالام الروماتزميه والنقرس والام الظهر وعرق النسيا وشلل الاطراف الناتج عن ارتجاج المخ ، وضربة الشمس.

ومغص الامعاء عند الاطفال والصداع الناتج عن الاضطرابات في الجهاز التناسلي وذلك بتدليك موضع الالم (غير الجروح والقروح) بالزيت او المرهم او تكميد الجروح والقروح بقطعة من الشاش المشربه بالزيت.

من الداخل : يستعمل المستحلب لمعالجة اضطرابات سن المراهقه العضويه والنفسيه واضطرابات الحيض (المغص وعدم الانتظام) ولتسكين الاضطرابات النفسيه مثل الهستيريا والملانخوليا و نويراستينيا.

وتصلب شرايين الدماغ (الخرف الشيخوخي) والنوم المضطرب والتبول الليلي في الفراش وتسهيل اخراج الافرازات المخاطيه مثل الرشح وبلغم السعال و سلس البول والبروده الجنسيه والعجز الجنسي والتهاب المثانه والتهاب الشرايين وتصلب الشرايين وانحطاط القوى والاحتقان الكبدي.

الهيوفارقون أُستُخدِمَ منذ العصور الوسطى كعلاج أعشاب.

هذا العشب المعمر العطري يُوجَد خلال أوروبا و الولايات المتحدة، يثمر الزهور الصفراء الذهبية التي تكون خصوصًا وفيرة في 24 يونيو.

جوز الهند

جوز الهند يزيد في الباءة ويستخدم علاجاً للجروح والعدوى الجلدية.

نبات جوز الهند عبارة عن شجرة من فصيلة النخيل والتي تضم حوالي 200جنس وحوالي 1500نوع وثمرة جوز الهند اشتق اسمها من كلمة كوكو البرتغالية ومعناها قرد لشبه الجوزة برأس القرد ويعرف جوز الهند في تركيا بالنارجيل وفي ايران باسم البارنج وسماه ابن سينا الجوز الهندي وعرف لبن ثمرته باسم "الأطواق".

ونبات جوز الهند دائم الخضرة يصل ارتفاع الشجرة إلى حوالي 35متراً، ويصل طول الورقة إلى 5أمتار ومتر إلى متر ونصف المتر في العرض.

يعرف النبات علمياً باسم Cocos nucifera

الجزء المستعمل من النبات: الثمار والزيت الثابت.

الموطن الأصلي للنبات: اندونيسيا، وسيلان، الملايو، وموزمبيق والمكسيك وجاوة.

وينمو عادة في الغابات الحارة الرطبة أو الدافئة شبه الرطبة ويعمر طويلاً ويعرف بملكة النباتات وتعطي الشجرة 35 جوزة.

المكونات الكيميائية لثمار جوز الهند: تحتوي ثمار جوز الهند على زيوت دهنية وأهم محتويات هذا الزيت الأحماض الدهنية وهي حمض Lauric acid بنسبة 45- 50% وحمض Myristic acid بنسبة 13إلى 20% وحمض Palmilic acid بنسبة 7إلى 10% وحمض Caprylic acid بنسبة 5إلى 10% ، أحماض الستياريك واللينوليك والكابروك. كما تحتوي الثمار على أحماض دهنية حرة بنسبة 3إلى 5%، كما تحتوي على معادن مثل الفوسفور والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم وكذلك بروتين وسكريات 80جراماً من سكر العنب وسكر الثمار.

ماذا قيل عن جوز الهند في الطب القديم؟

- عرف العرب جوز الهند منذ القدم وذكروه في كتبهم ووصفه شعراؤهم.

وقد استعمل النارجيل أو جوز الهند على نطاق واسع في قديم الزمان ولازال ومن أهم استعمالاته في الطب القديم فقد قال: داود الانطاكي في التذكرة "ينفع جوز الهند من البلغم والسوداء والجنون والوسواس وضعف الكبد والكلى والمثانة وقروح البطن، يزيل أوجاع الظهر والورك والفالج واللقوة والديدان والبواسير ويدر الدم، يهيج الباءة ويمنع تقطير البول. الطري منه إذا شرب بالسكر، ولد الدم وقوى الغريزة، شرابه قوي النفع في الجنون والماليخوليا وخله يهضم ويهري اللحم، رماد قشره يجلو الأسنان جداً، ينفع من الكلف والنمش والحكة والجرب، ويحسن الألوان ويشد الشعر إذا جعل مع الحناء.

اما ابن البيطار فيقول: "يزيد في الباءة والمني ويسخن الكلى، ووجع الظهر العتيق، ودهن النارجيل هو اقوى دهان لتحليل الريح ودهان البواسير والمفاصل".

اما ابن سيناء فيقول: "النارجيل فيه رطوبة، دهن العتيق من النارجيل ينفع من أوجاع الظهر والركبتين، ثقيل على المعدة".

وقد عرف الفراعنة النارجيل وكانوا يسمونه "خامنن" وقد عثر علماء الآثار على ثمار هذا النبات في مقبرة كاهون ومقبرة ذراع ابو النجا، كما عثر على شجرة نارجيل في حديقة أنا بأسوان واتفق معظم العلماء على ان الموطن

الاصلي لهذه الشجرة هو بلاد النوبة، وتوجد حالياً ثمرة النارجيل في متحف فلورنسا تحت اسم (A-catechu) كما تدل آثار بني حسن ودهشور على وجود هذا النبات في المملكة المصرية القديمة.

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

- إن وجود الجوز ما كان حديثاً طرياً أبيض اللون فيه ماء حلو وهذا الماء وجد انه يزيد في الباءة ويسخن الجسم وينفع ضد تقطير البول. وزيت جوز الهند يستخدم على نطاق واسع في علاج الجروح والعدوى الجلدية. كما أن الزيت يستخدم داخلياً ضد البرد والتهابات الحنجرة وبالأخص عند خلطه مع الملح. كما يستعمل لعلاج نخر الأسنان وبالأخص في وسط أمريكا. وفي الهند يستخدم زيت جوز الهند لعلاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية وللحد من تحول الشعر الأسود إلى الشعر الأشيب.

هل هناك آثار جانبية لجوز الهند؟

- لا يوجد اضرار لجوز الهند ولكن يجب حفظه وبالأخص الزيت عن الضوء وفي وعاء محكم الاغلاق وعند درجة حرارة لا تزيد على 25 م.

كف مريم Rose of Jericho

نبات كف مريم يسهل ويعجل الولادة ويستخدم بأمان.

ويعرف بشجرة مريم، كف العذراء، نبات الطلق كف مريم عشب حولي قصير ينمو بعد سقوط الأمطار في الخريف مع بداية الشتاء في الأماكن ذات التربة الطميية الحصوية التي تستقبل بعض مياه السيول. وفي حالة نفاذ الرطوبة في التربة تموت النباتات، وتلتف الافرع إلى أعلى لتكون على شكل كرة تشبه قبضة اليد المغلقة بأحكام على الثمار الناضجة الجافة، وعندما يحصل النبات على الرطوبة من الأمطار أو الغمر بالماء فإن الافرع الميتة تتفتح منبسطة إلى الخارج لتحرر بعض البذور الموجودة في الثمار، وعند حدوث الجفاف فإن الافرع تلتف مرة اخرى منقبضة إلى أعلى مرة اخرى، وهذا النظام الميكانيكي يؤكد ويساعد على استمرار حياة هذا النوع في البيئة الصحراوية القاسية.

يعرف نبات كف مريم علمياً باسم: Anastatica hierochuntica

الجزء المستعمل من النبات: جميع اجزائه.المحتويات الكيميائية للنباتيحتوي نبات كف مريم على مركب فلافوني واحد هو ايزوفيتكيسين (isovitexin) واربعة مركبات فلافونولية هي: كامفيرول (Campferol) ورامنوجلوكوزايد، كوريستين (quercetn) وروتين (Rutin). كما يحتوي على بيتاسيتوستيرول وكامبيسترول وكوليسترول وستجماسترول، كما تحتوي على جلوكوز وجلاكتوز وفركتوز وسكروز ورافينور وستاكوز وستة عشر حمضاً امينياً والانين وارجنين وبرولين وفينايل الانين وميثينون وكولين وقلويدات وكومارينات وسيلسيكيوليت (Glucoi berin).

ماذا قال عنها الطب القديم؟

تستخدم في الطب الشعبي لحالات عسر الولادة حيث يشرب منقوعها لتعجيل الولادة، كما يشرب منقوعها من أجل الانجاب.تستخدم ايضاً في علاج نزلات البرد عند الأطفال وذلك بحرقها واستنشاق الدخان المتصاعد منها.كما تستخدم لعلاج مشاكل المعدة وطرد النفس الشريرة، كما يقول الأطباء الشعبيون، ان مسحوقها يفيد العين المصابة بالرمد.

ويقول داود الانطاكي: "ان من خواصه الطيبة قلع البياض من عيون الحيوانات إلا ان الإنسان لا يطيقه. ويزيل البواسير طلاءً والبهق والبرص، والبلغم شرباً. ويفتح السدد. وان طلي به الوجه حمره وحسن لونه، ومن خواصه

ايضاً انه إذا نقع في الماء امتد وطال فان شربت من هذا الماء من جاءها المخاض وضعت سريعاً باذن الله والقت المشيمة، وان دق وذر على الجروح نفعها وادملها.يستخدم مغلي بذور النبات مع بذور الكمون لوقف نزيف مابعد الولادة، كما ان مغلي النبات يفيد في علاج الدسنتاريا، كما تستخدم اوراق كف مريم الخضراء الطازجة لعلاج بعض أمراض المعدة، ومنقوع النبات يساعد على تحمل آلام الوضع ويسهله، كما يستخدم منقوع النبات لزيادة الطمث وفي علاج الصرع والبرد والصداع.والبدو في الصحراء يستعملون النبات لإدرار الطمث ولعلاج نزلات البرد.وبشكل عام تستخدم النساء نبات كف مريم على نطاق واسع لتسهيل الولادة وذلك بغلي النبات مع الماء ثم تركه منقوعاً ليلة كاملة ثم تشرب منه النساء قبل الولادة، وقد سمي نبات الطلق لأنه يحدث الطلق.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد قام الصيدلي طه خليفة بعمل رسالة دكتوراه في نبات كف مريم السعودي واثبت ان نبات كف مريم يسهل ويعجل الولادة ويمكن استخدامه لهذا الغرض بأمان.

ونظراً لما لنبات كف مريم من مكانة لدى البلدان الآسيوية ومن أهمية طبية فإن الحجاج القادمين من ايران وافغانستان وغيرها يحملون معهم هذا النبات لبيعه أيام الحج ولذلك تراه في مكة المكرمة بكثرة.

الخروع

نبات شجري يتبع العائلة الفربيونية، أوراقه ذات خمسة فصوص في شكل راحة اليد، وثماره تحتوى على لوزة زيتية تعتصر ويخرج منها زيت مشهور، وتحتوى بذرة الخروع على حوالي 50 % من وزنها زيتا، وهذا الزيت هو المستخدم طبيا.

زيت أساسي يحتوى على ستيارين وريسيولايين وبلمتين، ويلاحظ أن البذور تحتوى على مواد سامة.

يقول أبو داود : زيت الخروع مسهل معروف، وله تأثير كبير في علاج الأمراض الجلدية وتقرحات الجلد وإدرار اللبن.

خروع : نبت يعظم قرب المياه ويطول أكثومن ذراعين ، وأصله قصب فارغ ، وورقه أملس عريض وحبه كالقراد مرقش كئيرالدهن يدرك بتموز وآب ولا يقيم أكثرمن سنة ، وهوحار في الثالثة يابس فيها أو في الثانية ، أو رطب في الأولى ، يحلل الرياح والأخلاط البارد، واذا طبخ في زيت حق يتهرى أزال الصدع والفالج واللقوة والنقرس وعرق النسا دهناً وسعوطاً ، واذا اكل أخرج البلغم والأخلاط اللزجة برفق وأدر الحيض وأخرج االمشيمة، ودهنه يلين كل صلب جتى المعادن اليابسة عن تجربة ، خصوصاً مع ماء الفجل ويغسل به مع الخردل أوماخ الجسد فينقيه.

ومن خواصه : وهو يكرب ويسقط الشهوة ، ويصلحه أن يقشر ويستعمل مع الكئيراء ، وشربته إلى عشر حبات ، وضعفها مسكر وخمسون تقتل ، ودهنه بماء الكراث يقلع البواسير شرباً ودهناً .

يقول ابن سينا :

الماهية: قال ديسقوريدوس: من الناس من يسميه قراوطيا وهو القراد وإنما سمّوه بهذا لأن حبه شبيه بالقراد وهو شجرة صغيرة في مقدار شجرة صغيرة من التين ولها ورق شبيه بورق الدلب إلا أنه كبر وأملس وأشدّ سواداً وساقها وأغصانها مجوفة مثل القصب ولها ثمرة في عناقيد خشنة وإذا قشر الثَمَرُ بدا الحب في شكل القراد ومنه يعصر الدهن المسمّى أقنقس وهو دهن الخروع وهذا لا يصلح للطعام وإنما يصلح للسراج وأخلاط بعض المراهم وبعض الأدوية.

وإن لقي من حبه ثلاثون حبة عدداً ودقّت وسحقت وشربت أسهلت بلغماً.

الأفعال والخواص: قال الدمشقي: إن الخروع محلل ملين ودهنه ملطف ألطف من الزيت الساذج.

الزينة: إذا دق وتضمّد به قلع الثآليل والكلف.

الأورام: ورقه إذا دق بدقيق الشعير سكن الأورام البلغمية.

القروح: دهنه يصلح للجرب والقروح الرطبة.

أعضاء الغذاء: إذا سحقت ثلاثون حبة وشربت هيجت القيء لأنه يرخي المعدة جداً ويغثي.

أعضاء الصدر: إذا تضمد به وحده ومع الخل سَكَن أورام الثدي.

أعضاء النفض: حبه مسحوقاً مشروباً يسهل بلغماً ومرّة ويخرج الدود من البطن.

ويستخدم لإزالة الثآليل؛ تدلك 20 مرة في الصبح ومثلها في المساء بزيت الخروع دلكا جيدا ليدخل الزيت داخلها.

ومن أجل زيادة نمو الشعر عند الأطفال؛ يدلك جلد فروة الرأس مرتين في الأسبوع بزيت الخروع، ويبقى الزيت فيها طيلة الليل، ثم يغسل ويزال عنها في الصباح، وبعد الوصول للنتيجة المطلوبة يكتفي بإجراء هذه العملية مرتين في الشهر فقط لصيانة الشعر وجلد الفروة.

ولعلاج النزلات الصدرية؛ يدلك الصدر بمزيج مكون من ملعقتين من زيت الخروع وملعقة من التربنتين (من الصيدليات) ويحضر هذا المزيج بتسخين زيت الخروع أولا في حمام مائى ثم يضاف إليه الربنتين بعد ذلك، وفي الحالات الخفيفة يدلك الصدر بهذا المزيج مرة واحدة فقط في المساء، وتكرر هذه العملية في الحالات الشديدة ثلاث مرات أثناء النهار.

لآلام القدمين؛ كل من يُحمِّل قدميه أعباء شديدة أو يشكو من آلام عليه أن يدلكها في المساء قبل النوم بزيت الخروع، ثم يلبس الجوارب وينام بها حتى الصباح، وذلك مرتين في الأسبوع، وبهذه الطريقة تزول آلام القدمين إن شاء الله.

الكركم CURCUMA

كركم وكركب وعقيد الهند والزعفران الهندي والجدوار والزرنب وعروق الصباغين وبقلة الخطاطيف. اما تسميته الفارسيه فهي الورس والهرد .

الكركم نبات استوائي ينتشر فى الهند واندونسيا يعرف علمياً بإسم كركوما لونجا Curcuma longa .

ومن هذا المسحوق تحضر الخلطة المعروفة بإسم الكارى ذات التاريخ الطويل فى بلاد الشرق كأشهر التوابل حيث يعطيها الطعم الحاد والمر نسبياً والرائحة المميزة نتيجة وجود زيت الكركومين الطيار Curcumins oil.

والكركم يوجد منه عدة أنواع تنمو في أماكن مختلفة من العالم .

الأجزاء المستخدمة : هي الدرنات الصغيرة التي تنمو كجذامير للنبات قرب سطح الأرض والتي يتراوح طولها بين 5- 8سم وسمكها حوالي 1.5سم ذات لون أصفر محبب.

من فوائد الكركم : المساعدة فى حل مشاكل سوء الهضم حيث يعمل على إنسياب العصارة المرارية التى تقوم بتكسير الدهون ،

كما انة طارد للغازات ويشتهر الكركومين أيضاً انة مضاد للإلتهابات عن طريق خفض لمستوى الهستامين ويخفف من الآلام المصاحبة لها خاصة التهاب المفاصل.

إضافة إلى ذلك فهو علاج تقليدى لليرقان (الصفراء) والاعتلال الجسدى المزمن، ومطهر للمعدة والأمعاء من الطفيليات ،وعلاج للإسهال والحمى والصداع والإنتفاخ والزكام والإلتهاب الشعبى ومقوى عام.

تعمل الزيوت الطيارة الموجودة فى الكركومين على منع الإصابات البكتيرية فى الجروح ويحل فى ذلك محل المضادات الحيوية.

ونظراً للفوائد السابقة فقد إهتم الباحثين فى اماكن عديدة من العالم بهذا النبات، وفى السنوات الأخيرة استطاعوا إكتشاف العديد من الفوائد الصحية الأخرى لهذا النبات منها تخفيف آلام الرموماتويد فى المفاصل والتخفيف من آلام الطمث المصابة للدورة الشهرية فى السيدات كمانة قاتل للميكروبات المعوية واليروتوزوا والديدان وعلاج جيد للدسنتريا.

وقد ثبت دورة الهام كمضاد قوى للأكسدة ويحمى الكبد من آثار الملوثات ويحسن آداءة كما يحمى من حدوث السرطانات.

الكركم لعلاج التهاب الكبد : فضلا عن كون الكركم مضادا قويا للأكسدة وللفيروسات وللالتهابات وللسرطان ويتمتع بخصائص خافضة للكولسترول، يَنصح العلماء به لعلاج مرضى التهاب الكبد الوبائي سي.

فقد أظهرت الدراسات أن الكركم أكثر فعالية من خلاصة الشاي الأخضر في تثبيط التلف الفيروسي لخلايا الكبد، وذلك بعد أن ثبتت قدرته على تحفيز الانتحار الذاتي المبرمج للخلايا السرطانية.

وتوصل الباحثون بعد دراسة العناصر الطبيعية التي تشجع الانتحار الذاتي للخلايا الخبيثة وتطويرها كجيل جديد من أدوية السرطان مثل السيلينيوم وفيتامين (أ) والشاي الأخضر وفيتامين (د3)، إلى أن مادة "كركيومين" -وهي خلاصة مضادة للأكسدة مستخلصة من بهار الكركم ذو الخصائص الصحية المتميزة.

ويرى الباحثون أن على مرضى السرطان أن يتعاطوا ما بين 2000 و4000 مليغرام يوميا من خلاصة كركيومين مع وجبة غنية بالمغذيات، حيث تعمل هذه المادة على تجديد وظائف الكبد وحمايته من الأمراض التي تصيبه

اللافندر

اللافندر اسمه مشتق من الفعل اللاتينى (يغسل)، وكان الرومان واليونان دائماً ما يضيفونه إلى صابون الاستحمام وماء الاستحمام أيضاً ، وفى العصور الوسطى كان يعتبر عشب الحب.

والبعض يعتقد بأنه عشب ينمو فى الحدائق الإنجليزية، أما البعض الآخر فيرجعه إلى جبال الألب بجنوب فرنسا حيث تنتشر التلال برائحته وعطره.

وعشب اللافندر كثير الغصون وأزهاره صغيرة ولونها قرنفلى تزهر فى يونيو ويوليو. يزرع اللافندر فى جميع أنحاء العالم وتعرفه أيضاً شعوب البحر المتوسط.

فوائد اللافندر:

- بعض الدراسات العلمية اوضحت أن زيت اللافندر يكون له فوائد كثيرة منها أنه مهدأ للتشنجات، مهدأ للمعدة.

- ويستخدم أيضاً لعلاج عدم الشعور بالراحة أو الأرق أو اضطرابات الأمعاء العصبية.

- ويوجد منه الشاى الذى يعالج عدم الشعور بالارتياح، قلة الشهية للطعام، اضطرابات المعدة، والاضطرابات العصبية للأمعاء.

- تحضيراته تستخدم لعلاج أعراض الاضطرابات العصبية وخاصة عدم القدرة على النوم وذلك بدهان قطرة واحدة من زيت اللافندر على عظام الوجنتين تساعد على التحرر من أى صداع.

- عشب اللافندر آمن لكن ينبغى استخدامه باعتدال، ملعقة واحدة من الزهور تنقع فى ربع جالون من الماء يصلح لأن يكون مهدئاً. وبالنسبة للصدفية أو الأكزيما يضاف ليس أكثر من قطرتين من زيت اللافندر إلى كوب واحد من زيت الزيتون وفى حالة آلام القدم تضاف قطرات قليلة من هذا الخليط السابق فى الماء الدافىء أثناء الاستحمام وستخف الآلام على الفور.

- شاى اللافندر الساخن يمكن أن يستخدم على هيئة كمادات لعلاج احتقان الصدر.

- يستخدم اللافندر فى المنتجات العطرية وأوراقه تطرد الحشرات.

- ما لم يتم الوصف بغير ذلك، فإن الشاى وإضافته لماء الاستحمام أو الاستخدام الداخلى أو النقع يكون بالمقادير التالية: 1-2 ملعقة/150 مليلتر من الماء. الزيت العطرى = 1-4 قطرات (حوالى 20-80 ملجم).

ملاحظة: استخدام اللافندر مع المهدئات الأخرى أو الأعشاب المهدأة للمعدة قد يكون نافعاً.

بردقوش ORIGANUM

مردقوش ـ مرقوش برى ـ مردكوش ـ مرزنجوش ـ العترة

المردقوش البستاني SWEET MARJORAM

وهو نبات عشبي معمر عطري وموطنه بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط ويعرف علمياً باسم ORIGANUM VULGARE

فهو نبات معمر من الفصيلة الشفوية، وهو من مجموعة النعانيع المشهورة ، ويعرف في المدينة باسم الدوش وفي الجنوب باسم الوزاربينمو على المنحدرات المشمسة بالمروج والحقول والأراضي الحجرية فى الأجواء الجافة، والنبات عشبة ترتفع 30 ـ 60 سم ، ساقها صلبة مضلعة، وتكسوها شعيرات دقيقة لونها فى الأعلى أسمر ممزوج بالحمرة، والورقة بشكل اللسان، وأزهارها بمجموعات مغزلية لونها أحمر فاتح، ولها رائحة عطرية.

الموطن الأصلي : حوض البحر الأبيض المتوسط وإيران وشمال أمريكا ومصر والجزيرة العربية والهند.

الجزء المستخدم: الأغصان المزهرة مع الزهر.

وينصح علماء الأعشاب باستخدام عشب المردقوش لعلاج الجلوكوما ونصحوا باستخدام أي عشب يحتوي على مضادات الأكسدة حيث إنها تمنع حدوث الجلوكوما ويعد المردقوش من أفضل الأعشاب المضادة للأكسدة ويمكن ، استخدام ملء ملعقتين شاي من مسحوق المردقوش الجاف لكل كوب ماء مغلي مرتين في اليوم ويمكن إضافة جزء يسير من النعناع وحصا البان إلى المردقوش.

ومن فوائد البردقوش انه يزيل انتفاخ البطن وينبه تدفق الصفراء ومضاد للالتهابات الصدرية واللوزتين والتهابات القصبة والربو ومدر للحيض وجيد لآلام المعدة. اما مضاره فلا يوجد له مضار الا اذا استعمل بطريقة عشوائية ولم

يتقيد الشخص بالجرعة والجرعة هي ملء ملعقة صغيرة توضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

والبردقوش يستعمل من الخارج لعلاج الزكام بتدليك الأنف بمرهم عصير العشبة .

وهذا النبات يعتبر من النباتات المطهرة حيث يحتوي على مركبات كثيرة بها هذا التأثير. ويفيد مغليه لعلاج التهابات الأنف التحسسية.

ومن الداخل يستعمل مستحلب الأزهار وأغصانها المجففة لمعالجة السعال والربو والاضطرابات المعدية والمعوية والانتفاخ.

والمضمضة والاستحمام بمستحلب الأزهار مفيد جدا للجسم .

ومن الداخل يستعمل مستحلب الأزهار وأغصانها المجففة لمعالجة السعال والربو والاضطرابات المعدية والمعوية والانتفاخ.

المضمضة والاستحمام بمستحلب الأزهار مفيد جدا للجسم .

يستخدم على نطاق واسع في الصناعات الغذائية كتوابل مع اللحوم والخضراوات.

ينصح بعدم تناوله أثناء الحمل، لأنها منبه رحمي نشط.

الترنجان- المليسة Lemon balm

ويعرف الترنجان أيضاً باسم المليسه وهو عشب معمر، ساقه مربعة متفرعة، ويكسوه وبر يصل ارتفاع النبات إلى 100 سم، وأوراقه متقابلة بيضاويه مسننة الحواف وعليها غدد تحتوي زيتاً طيارا له رائحة عطرية ليمونية مقبولة، وطعم النبات مر وقابض ومشهي. له أزهار بيضاء وأحياناً قرمزية والثمرة منشقة تحتوي على أربع بذور.

الإسم العلمي : يعرف علمياً باسم Melissa officinalis

المكونات الكميائيه للترنجان : يتركب من زيت طيار ومواد دابغة ومواد مرة وفلافونيدات وتربينات ثلاثية وفينولات وحموض العفص.

موطنه الأصلي : الموطن الأصلي للترنجات منطقة البحر الأبيض والمتوسط ويكثر في سوريا ولبنان. .

الأجزاء المستعملة: الجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي على زيت طيار الذي من أهم مركباته السيترال والسترونيلال والجيرانيول وكذلك تحتوي على مواد عفصية ومواد مرة.

لقد ربط الناس منذ اقدم العصور بين الترنجان والعسل حيث ان لنبات الترنجان خواص العسل والغذاء الملكي، وقد قال العالم جيرارد ان العشبة تعزي القلب وتطرد كل الأحزان ولقد كان الترنجان من الأعشاب المفضلة في القرون الوسطى لتحضير"اكسير الشباب" وفي القرن الثامن عشر كان يعتقد ان الترنجان يجدد الشباب.

ويقول البرفيسور نورمان استاذ الصيدلة في كلية الملك بجامعة لندن ومؤلف كتاب العقاقير الطبية ان نبات حشيشة النحل قد ادخل ضمن الوصفات الجيدة لعلاج الصداع أو الشقيقة وينصح باستخدام ملعقة إلى ملعقتين من اوراق النبات الجاف تضاف إلى ملئ كوب ماء سبق غليه ويترك حتى يبرد ثم يشرب، وقال يمكن ان يعمل مزيج بكميات متساوية من الحشيشة وحشيشة الحمى والكركم وتؤخذ على هيئة منقوع لعلاج الشقيقة.

ويستخدم زيت حشيشة النحل لتخفيف الألم والحكة التي تسببها الأكزيما.

وتستعمل الأوراق لعلاج حالات التوتر والأكتئاب وهي أيضاً طاردة للأرياح مما يجعلها مثالية لأي شخص يعاني من إعتلالات معدية. والطريقة ان يؤخذ ملء كوب ماء مغلي و يضاف له ملىء ملعقة من مسحوق النبات وتترك لمدة عشر رقائق ثم تصفى وتشرب بعد كل وجبة طعام.

الترنجان مفيد لعلاج ضغط الدم المرتفع : وقد أوضحت الدراسات التي تمت على أوراق الترنجان انها توسع أوعية الدم وهذا يساعد على خفض ضغط الدم، وطريقة تحضير الوصفة هي ان يؤخذ ملء ملعقة شاي من الأوراق المجروشة وتضاف إلى ملء كوب من الماء الذي سبق غليه، يغطي الكوب ويترك لمدة 20 دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة اكواب في اليوم.

الترنجان مضادة للحلا " قروح مؤلمة على أعضاء التناسل " : لقد أظهر الترنجان خصائص مضادة للفيروس ومضادة للحلا وأهم المواد التي تعطي هذا التأثير هو حمض العفص (متعددة الفينول) وميكانيكية عمل أوراق الترنجان على فيروس الحلا هو ان خلايا الجسم تحتوي على مستقبلات يتعلق الفيروس بها عندما يحاول التمكن من هذه الخلايا. إن مركبات متعددة الفينول في أوراق الترنجان لها القدرة أن تحتل مواقع مستقبلات الفيروس على الخلايا وتقوم بمنع الفيروس من الالتصاق بهذه الخلايا بعد الاستيلاء على هذه الأماكن وبالتالي منع انتشار العدوى. ويقول البروفيسور فارو تيلر استاذ علم العقاقير وكان عميداً لكلية الصيدلة بجامعة بوردو بمدينة لافيات بانديانا يمكن استخدام ما بين ملعقتين إلى 4ملاعق صغيرة من الأوراق ثم أضف الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب المحتوي على الأوراق واتركه جانباً لمدة 20دقيقة ثم بعد ذلك ادهن مواضع الحلا باستعمال قطعة قطن عدة مرات في اليوم.

فمن فوائده :

ـ مهدئ بصفة عامة، ومضاد للتقلصات المصاحبة للتهيج العصبي .

ـ مغلي الأوراق مفيد فى علاج الاضطرابات الهضمية وطارد للرياح .

ـ الزيت المستخلص من النبات مفيد لعلاج الاضطرابات النفسية وخاصة الاكتئاب والتوتر والقلق.

وطريقة الاستخدام هو اخذ ملء ملعقة شاي من مزيج مسحوقي أزهار الزيزفون والترنجان بنسب متساوية ووضعها في ملء كوب ماء يغلي وتركها لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

أو عن طريق الاستحلاب وذلك بسبب وجود الزيوت الطيارة والتي فيها الفائدة ....وطريقة الاستحلاب توضع العشبة في كأس فاضي ويسكب عليها الماء المغلي وتحلى وتشرب

الملح

الملح معدن شفاف هش استخدم منذ العصور القديمة لاعطاء الطعام مذاقه ولحفظه، يتركب الملح من عنصري الصوديوم والكلور ويعرف علمياً بكلوريد الصوديوم وصيغته الكيميائية Nacl واسمه المعدني الهاليت. يكون الملح عادة بلورات صافية في شكل مكعبات كاملة التكوين تقريباً. الشوائب في الملح تعطيه اللون الذي قد يكون أبيض أو رمادياً أو أصفر أو أحمر، ويبدو ملح الطعام أبيض اللون ولكنه في الحقيقة يتكون من مكعبات صغيرة شفافة.

ومصدر كل الملح بما في ذلك الترسبات الملحية الموجودة تحت سطح الأرض هو «الاجاج» أي المياه المالحة من البحار والبرك والأجسام المائية الأخرى، والواقع أن ترسبات الملح الموجودة الآن قد تكونت تحت الأرض بتبخر مياه البحر منذ ملايين السنين.

وتعد الولايات المتحدة والصين أكبر منتجين للملح في العالم، ومن الدول الرائدة في إنتاج الملح أيضاً المانيا وكندا والهند والمكسيك.

والملح ضروري للصحة الجيدة، ويحتوي دم الإنسان على الملح، كما يجب أن يكون في خلايا الجسم ملح، حتى يمكنها أن تؤدي وظائفها بطريقة صحيحة، غير أن بعض الدراسات أوضحت أن كثرة الملح أو مركبات الصوديوم الأخرى في طعام الإنسان، يمكن أن تؤدي إلى الارتفاع في ضغط الدم. ولهذا السبب يحاول كثير من الناس أن يقللوا من مقدار الملح الذي يتناولونه، كما يستخدم بعض الناس بدائل الملح التي لا تحتوي على الصوديوم.

والملح نوعان أحدهما ملح بحري يستحصل عليه من مياه البحر حيث يوضع في أحواض واسعة تبنى على شواطئ البحار أو قربها فيتبخر الماء بأشعة الشمس ويبقى الملح كتلاً بلورية، تنقل إلى معامل خاصة تنظفها وتطحنها وتعدها للاستهلاك والنوع الثاني هو ما يعرف بالملح الاندراني والذي يوجد في مناجم على الأرض متبلوراً على هيئة كتل صخرية بلورية تقطع وتنقل أيضاً إلى معامل خاصة لتصفيتها وطحنها قبل عرضها للبيع.

لقد ارتبط تاريخ الملح ببدء تاريخ الحياة على الكرة الأرضية فماء البحر الذي ظهرت فيه أول مظاهر الحياة البدائية في رأي البيولوجيين كان مالحاً جداً، وفي الليتر الواحد منه حوالي 30 غراماً من الملح، ولو أن ملح البحار نثر على سطح الكرة الأرضية كلها لأوجد عليها طبقة سمكها 35 متراً من الملح، ويقدر العلماء الملح المذاب في البحار بثمانية وثلاثين مليار طن، وإلى جانب ملح البحر الذي يعرف بالملح البحري توجد على سطح الأرض طبقات كثيرة من الملح الصخري أو ملح المناجم قد تعادل ملح البحر، ولعل أهم هذه الطبقات موجودة في بولونيا قرب مدينة كراكوفيا، بحيث يمكن لفنانين معماريين أن ينحتوا في كثبان الملح هناك مباني ضخمة، ويرتفع من هذه الكثبان غبار الملح إلى علو يبلغ حوالي 60 كيلومتراً.

تاريخ الملح: كان الملح سلعة ثمينة منذ العصور القديمة، وكان يستبدل به الذهب أوقية مقابل أوقية، وكان الصينيون القدامى يستخدمون عملات مصنوعة من الملح في التداول، وفي مناطق كثيرة حول البحر الأبيض المتوسط، كانت أقراص الملح تستخدم عملة متداولة، وفرضت عدة حضارات قديمة الضرائب أيضاً على الملح. والملح كمادة ثمينة خضع طويلاً للاحتكار ولضرائب باهظة فرضت عليه، ففي فرنسا مثلاً كانت عليه ضريبة باهظة واحتكار شديد لحساب الملوك الذين كانوا يحاربون مهربيه من مكان لآخر، ولم يلغ الاحتكار إلا بعد ثورات واضطرابات دامية، كان آخرها الثورة الفرنسية الكبرى التي قضت على الملك لويس السادس عشر، ولكن الضريبة على الملح عادت إلى الوجود وظلت سارية حتى سنة 1946م.

و الملح مادة لا يمكن الاستغناء عنها أبداً في الحياة، فجسم الإنسان البالغ يحوي في المتوسط 100 جرام من الملح، يفقد منها يومياً عن طريق البول والعرق من 20 - 30 جراماً فيحتاج إلى تعويض ما يفقده من الملح من الغذاء، ولما كان الملح يلعب دوراً أساسياً في تركيز الماء في الأنسجة، وكان الملح قد نقص من الجسم فإن اضطرابات عديدة خطيرة تحدث، ولا تزول إلا بتعويض المفقود من الملح، ولذا نسمع أن سكان البلاد الاستوائية يتناولون مقداراً من الملح لتأمين الماء اللازم لدوام الحيوية في أجسامهم.

إن أكثر الأغذية التي نتناولها تحتوي بالطبيعة مقادير من الملح ففي المئة جرام من اللحم يوجد ما بين 1،0 - 15،0 جرام من الملح، وفي البيض 3،0 جرام وفي السمك 15،0 جرام وفي لتر الحليب حوالي 6،1 جرام وفي الجبن من 1 - 2 جرام وفي الخبز كما في الحليب، وفي اللحوم المقددة تصل النسبة إلى 6 جرامات.

والملح ضروري لكل شخص حي، وللحيوانات كذلك. وأنظمة الأكل بلا ملح يجب أن تحدد بمدة تقصر أو تطول فقط للمصابين بأمراض القلب والكبد والزلال، وبعض البدينين وينبغي أن يتم ذلك تحت رأي الطبيب وإشرافه.

وللملح بعض الفوائد في صنع الطعام، فهو يثبت طعم المأكولات ويعوض الأملاح التي تبخرت أثناء الطهي ويفيد مزيجه مع عصير الليمون لتقوية اللثة وتنظيف الأسنان، وشرب محلول ملعقة من الملح في كأس ماء تفيد في وقف النزيف الرئوي، والآلام الناتجة من البرد تخف وطأتها بوضع كيس من المطاط في ماء مملح ساخن. كما أن غسل الرجلين بماء ملح يفيد في حالات التعب أو الورم أو الالتواء أو خلع العضلات، والمصابون بمرض أديسون

ومرض برايت والقيء يستفيدون من تناول الأطعمة المملحة. وفرك الجسم بملح مذوب في ماء دافيء حتى يحمر ثم غسله بماء بارد يحفظ الجسم من الزكام، وفرك فروة الرأس بالملح المذوب بالماء يحفظ الشعر وينشط نموه.

لقد كتب «هومير» و«تاسيت» و«بليني» عن الملح وأشادوا بخصائصه العلاجية وتحدثوا عن الحروب التي نشبت في سبيل الحصول على مصادر الملح، وذكر بليني فوائد الملح في معالجة لسع الثعبان والصداع والخناق والدمامل واليرقان. وفي رأي هيرودوت ان أول بلد عرف الملح هو ليبيا وكانت المنازل حينذاك تبنى بصخور الملح.

روى ابن ماجة في سننه من حديث أنس ما يرفعه: «سيد ادامكم الملح» وسيد الشيء هو الذي يصلحه ويقوم عليه. وفي مسند البزار مرفوعاً «سيوشك أن تكونوا في الناس كالملح في الطعام ولا يصلح الطعام إلا بالملح».

وذكر البغوي في تفسيره عن عبدالله بن عمر رضي الله عنهما مرفوعاً «ان الله انزل أربع بركات من السماء إلى الأرض.. الحديد والنار، والماء والملح». والملح يصلح أجسام الناس وأطعمتهم ويصلح كل شيء يخلطه حتى الذهب والفضة وذلك أن فيه قوة تزيد الذهب صفرة والفضة بياضاً، وفيه جلاء وتحليل، واذهاباً بالرطوبات الغليظة. وتنشيف لها، وتقوية للأبدان ومنع من عفونتها وفسادها وينفع من الجرب المتقرح. وإذا اكتحل به قلع اللحم الزائد من العين ويمنع القروح الخبيثة من الانتشار، ويسهل، وإذا دلك بطون الاستسقاء نفعهم وينقي الأسنان ويدفع عنها العفونة ويشد اللثة ويقويها. وإذ خلط ومسح به الحكة في الجسم أزالها، ويعين على الإسهال والقيء ويقلع البلغم اللزج من المعدة والصدر، ويعين على هضم الطعام ويمنع من سريان العفونة على الدم، ويطرد الرياح، ويذهب بصفرة الوجه، وإذا حل بالخل وتمضمض به قطع الدم النازف من الضرس واللسان. وإذا غمست فيه صوفة ووضعت على الجرح الطرية قطع دمها مباشرة. وإذا سخن ووضع على الرضوض بعد دهنها بالزيت أو العسل سكن وجعها. وإذا خلط مع العسل والزيت انضج الدمامل. أما الاكثار منه فإنه يحرق الدم ويضعف البصر ويقلل المني ويورث الحكة والجرب ويضر النحفاء والدماغ والرئة ويجفف البدن، والملح البحري أفضل من المعدني. نقلا عن الأثنين 22 شعبان 1426هـ - 26 سبتمبر 2005م - العدد 13608

ملح البحر و الملح المكرر

إن الملح هو أحد العناصر المهمة لحياة الإنسان و ا لحيوان و حتى النبات، فهو يعمل على موازنة كمية الماء بالجسم و الخلايا التي يتكون منها أعضاء الجسم، وهو مهم لعملية التمثيل الغذائي في الخلية.

لذا فإن تناول الملح و بكميات معتدلة ضروري جداً للبقاء على قيد الحياة.

ولكن يوجد في الأسواق في أيامنا هذه نوعين من الأملاح :

1-نوع متواجد و منتشر بكثرة و معلب بشكل أنيق و هو ملح مكرر مضاف إليه الإيودين.

2-النوع الآخر عبارة عن ملح قد لايكون معبأ بعلب أنيقة و هو ملح البحر.

فما هو الفرق؟ للإجابة على هذا السؤال لابد أولاً من معرفة مكونات كل من هذه الأملاح.

الملح المكرر: يتكون من 9،99% من كلوريد الصوديوم و1،0% إيودين البوتاسيوم أو الكالسيوم و تضاف إليه مادة الإيودين لتعزيز نقص الإيودين في هذا النوع من الملح و أضاهي هذه و هي بالحقيقة مجرد سد نقص لهذه المادة في الملح المكرر، كما يضاف إلي السكر أو مادة سليكيت الأمونيوم للمحافظة على إنسيابية الملح و عدم تكتله، و مما هو معروف أن مادة سيليكيت الأمونيوم مادة مضرة بالصحة.

أما الملح البحري: فيتكون من 0،95% من كلوريد الصوديوم و 5% معادن أخرى منها المنغنيز و الكالسيوم و الفوسفور و الإيودين (من مصدره الطبيعي)، إضافة الى أكثر من 70 عنصر معدني آخر.

من المكونات المشار إليها أعلاه يتضح لنا الفرق الشاسع بين هذين النوعين من الملح، فالملح المكرر هو ملح لايحتوي أكثر من مادة واحدة هي كلوريد الصوديوم وفقير بالمعادن الأخرى الضرورية لحياة الخلية، لذا نرى شركات إنتاج هذا النوع من الملح تحول سد العجز الكبير للمعادن بإضافة الإيودين به و الدعاية لهذه الإضافة و كأنها ميزة إضافية و هي بالحقيقة ليست أكثر من محاولة سد العجز الكبير بشيء صغير جداً.

وفي المقابل فإن الملح البحري يحوي إضافة إلى الإيودين إلى معادن كثيرة جداً و بصورة متوازنة كما خلقها الله لنا في الطبيعة و متوافقة مع حيا الإنسان و في المقابل، لفإن ملح البحر يحوي إضافة إلى الإيودين إلى مايقارب 80 معدن يحتاجها الجسم للحفاظ على حيويته و لإتمام عملية التمثيل الغذائي بأفضل صوت، و لو علمنا أن 27% من الملح الموجود بالجسم في العظام و ذلك لنقصها في الدم الناتج عن عدم كفاية مانتناوله من ملح متكامل.

كما أن الشخص الذي ينتاول الملح المكرر عادة ما يحدث له شراهة في تناول الملح لأن الجسم لا يشعر بالكفاية من المعادن المحلية الأخرى، و بذلك يتراكم كلوريد الصوديوم بالجسم مسبباً مشاكل للكليتين و غدر الأدرينال بالجسم،فالفرد البالغ يحتاج ما بين 2-3 غ في اليوم الواحد لكن معدلات استهلاكه تصل إلى 18 غ يومياً هذه الزيادة تسبب إرهاق وتعب الكلى ويسبب تمادي ذلك بضعف كفائتها وتراكمه وبقية الفضلات في الجسم وتظهر أعراض زيادة الملح على شكل توترات عصبية وعضلية ونفسية وصداع مستمر وشعور بالقلق والكآبة والضيق والضجر،و في نفس الوقت يتفاقم نقص المعادن الأخرى بالجسم مسبباً مشاكل صحية في مناطق أخرى بالجسم منها كلما أشرنا سابقاً العظام.

في رأي علماء الطب ان الملح مادة غذائية ودوائية لا يمكن الاستغناء عنه، ولكن يجب الا نسيء استعماله، وذلك بالافراط في تناوله وبدون رأي طبي، حيث ان حواس الجسم تتأثر بالملح سريعاً فيسبب لها الهيجان والحركة الزائدة، كما يسبب التهاب الأغشية المخاطية للمعدة والأمعاء والأوردة والشرايين وغيرها، كما يتعب الكبد والكليتين والمجاري البولية، ويؤثر في البدينين أكثر من تأثيره في النحفاء. حيث تكثر الرواسب في الدم والبول، وتورم أجفان من يفرطون في تناوله ويجفف جلدهم. والملح كالسكر تماماً يفيدان ولكن الافراط في تناولهما يضر أشد الضرر فعلى الإنسان ان يكون حكيماً وحذراً في استعمالهما.

استعمالات الملح الأخرى: يستخدم الملح في الصناعات الكيميائية حيث تستهلك أكبر كمية من الملح ويستخدم بصفة رئيسية لإنتاج مواد كيميائية أخرى فجزيء الملح يمكن ان يتفكك ويستخدم لصنع مجموعة من منتجات الصوديوم والكلور. وتستخدم كمية كبيرة من الملح لصنع أحد مركبات الصوديوم يسمى الصودا أو كربونات الصوديوم التجارية الذي يستخدم بصفة أولية في صناعة الزجاج والصابون وتشتق مركبات الكلور من الملح أيضاً حيث تستخدم هذه المركبات في صناعة الورق والبلاستيك ومضادات الآفات وسوائل التنظيف ومضادات التجميد والسوائل الأخرى التي تستخدم في التنقية. ومن المعروف ان الملح حينما يخلط مع الثلج تنخفض درجة تجمد الثلج ولذلك ينثر الملح على الطرقات التي بها كميات كبيرة من الجليد فينصهر الجليد والثلج. وفي بعض البلدان التي تكثر فيها الثلوج تستخدم كمية كبيرة من الملح لهذا الغرض. كما يستخدم الملح في صقل السيراميك واطعام المواشي والأدوية وتكرير النفط والتبريد ومعالجة مياه الصرف الصحي وصباغة النسيج وإزالة عسر الماء.

واليوم تدرس حكومات عديدة امكان تخزين النفايات المشعة في مناجم الملح الموجودة تحت سطح الأرض، والواقع ان لمناجم الملح خواص عديدة تجعلها مواقع جيدة للنفايات المشعة، وعلى سبيل المثال فقد ظلت هذه المناجم مستقرة وجافة لملايين السنين، كما توجد معظم مناجم الملح في مناطق تندر فيها الزلازل تماماً. ويمتص الملح أيضاً الحرارة مما يحيط به كما أنه مناسب لرأب الصدوع التي تتكون في الجدران.

نفل المروج .. البرسيم

البرسيم الحجازي Alfalfa

القضب أو البرسيم : هو نبات عشبي معمر يمثل أهم المحاصيل العلفية وهو زراعي. يتكاثر بالبذور بالطرق المألوفة وينمو في البيئات شبه الرطبة ونصف الجافة والجافة في المناطق المعتدلة والدافئة وفي الأراضي الجيدة. وازهار يتراوح لونها بين الأصفر والمزرق البنفسجي وبذور في ثمار حلزونية قرنية .

الموطن الأصلي: حوض البحر الأبيض المتوسط.يعرف بعدة أسماء شعبية فيسمى في منطقة نجد باسم القت وفي جنوب المملكة بالقضب وفي الحجاز بالبرسيم وفي بلاد الشام بالفصيفصة والفصة والفصفصة.

يعرف البرسيم علمياً باسم Medicago sativa

الجزء المستعمل من النبات الأغصان الغضة بالازهار والبذور المنبتة.

وقد قال أبو حنيفة ان الفصفصة رطب القت وتسمى الرطبة ما دامت رطبة فاذا جفت فهي القت وهي كلمة فارسية الأصل ثم عربت وهي بالفارسية أسبست.والبرسيم غذاء جيد للحيوانات ويزرع على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم وخاصة في الأراضي الصالحة لزراعته وهو غذاء شهي للحيوانات.

ويستعمل الإنسان منذ القدم البرسيم الغصن الذي لا يزيد ارتفاعه عن عشرة سنتميترات كلغذاء حيث يؤكل طازجا بعد القطف أو مطبوخاً وفي بعض مناطق المملكة يؤكل في فصل الشتاء حيث ان طعمه لذيذ ومقبول ولا توكل في الصيف حيث يكون مراً جداً وغير مقبول.

وفي جنوب المملكة وبالأخص في بعض مناطق عسير يؤكل في فصل الشتاء وهو صغير ويعرف باسم الوفرة أو الصفوة وعادة يؤكل مع العثرب أو الحميص وتحبه كثيراً النساء الحوامل. وفي بلاد غامد وزهران كان يطبخ وتأكله جميع أفراد العائلة. وفي أوروبا كان يستعمل مع السلطات ويؤكل غضاً بكثرة.

المحتويات الكيمائية يحتوي على كاروتينويدز ومن أهمها مركبات هذه المجموعة مركب يعرف باسم "ليوتين" وتربينات صابونية ثلاثية ومن أهمها حمض الجينك وهيديراجنين. كما يحتوي على أيزوفلافونيدات ومن أهمها جنستين دياديزين بالإضافة إلى كوميسترول وليوسيرتول وساتيفول. كما يحتوي على تربينات ثلاثية ومن أهمها ستجما ستيرول وسبينا سترول وكذلك جلوكوزيدات سيانوجينية. أما البذور فتحتوي على كنافيين (canavaine) وبيتين (Betaine) وستكادرين وهوموستكادرين وترايجونيللين وزيوت دهنية.

وهو غني بالفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية المفيدة، ويستعمل على نطاق واسع وهو من الأعشاب الآمنة الاستعمال، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق أوراق النبات ويسف ويشرب بعده قليل من الماء أو يمزج مع نصف كوب من الماء ويشرب مباشرة حيث يقوم بتأثير مضاد للسموم في الجسم ومن أهمها الرصاص.

ماذا قال عنه الطب القديم؟ يقول داود الانطاكي في تذكرته: يسبب اخصاب البدن وتسمينه وغزارة اللبن وإدرار الطمث، ان أديم سفه بالسكر، خصب البدن وسمن المبرودين والمحرورين وعزر اللبن وادر الطمث خصوصاً إذ استعمل في الحمام أو بعد الخروج منه. مسمن ومحسن الألوان يحلل الأورام إذا دق وعجن بالعسل حل الأورام الباردة.أما ابن البيطار في جامعه فيقول: إذا طبخ ودق حتى يصير مثل المرهم ويضمد به اليدان التي بها رعشة كل يوم مرتين فانها تبرئها بإذن الله.ويقول ان النبات الرطب الطازج يلين البطن وينفع السعال وخشونة الصدر.

ويقول الصينيون ان ما هو مفيد للحيوان فانه مفيد للإنسان. كما كانوا يرون حيواناتهم تتناول البرسيم بشهية فائقة فقد اهتموا بتحضير الأوراق الغنية والغضة وبدءوا يستخدمونها لفتح الشهية ومعالجة مشاكل الهضم كالقرحات. أما الهنود فكانوا يعالجون القرحات بالبرسيم ويصفونه أيضاً لمعالجة التهاب المفاصل واحتباس البول. وكان العرب

يطعمون جيادهم بالبرسيم مقتنعين انه يجعلها أسرع وأكثر حيوية ويعرفونه بانه أصل جميع الأغذية وقد أعطاه الاسبان اسم Alfalfa. تعتبر اسبانيا أول من أدخل البرسيم إلى أمريكا وهو الآن أحد نباتات الأعلاف الأكثر شعبية في سهول ال Medwest. وعلى غرار الصيد كان الأمريكان يعتقدون هم أن ما هو مفيد للحيوان يناسب الإنسان أيضا لذلك كانوا يستخدمونه لمعالجة التهاب المفاصل والدمامل والسرطان والاسقربوط والأمراض البولية والمعوية أما النساء فكن يستخدمنه لإدرار الطمث.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد كشفت بعض الدراسات التي اجريت على حيوانات التجارب ان أوراق البرسيم تسمح بتخفيض معدل الكلسترول في الدم وكذلك الأمر بالنسبة لترسب الصفائح الدموية على جدران الشرايين وهو السبب الذي يؤدي إلى حد كبير للإصابة بالأمراض القلبية والحوادث الوعائية الدماغية. ورغم ان الدراسات على الحيوان تنطبق نوعا ما على الإنسان فان المجلة الطبية البريطانية (Lancet) ذكرت ان شخصاً كان يتناول البرسيم بكمية كبيرة وكان يعاني من ارتفاع الكوليسترول في الدم فوجد ان معدل الكوليسترول لديه قد تضاءل بشكل ملحوظ. وقد برهنت بعض الدراسات إلى أن البرسيم يقاوم المواد السرطانية في الأمعاء وكشفت دراسة أخرى نشرت في معهد السرطان القومي أن البرسيم يحاصر المسرطنات في القولون ويسرع طردها من الجسم.يستعمل البرسيم كمهضم وكموسع للأوعية الدموية. كما يستعمل البرسيم في تخفيف ارتفاع سكر الدم. كما يستعمل كمدر جيد. ويجب عدم تناول بذور البرسيم حيث انها تسبب اضطراب دموي ويجب على الحوامل عدم استخدام البرسيم أثناء الحمل. ويستعمل البرسيم الحجازي في علاج أمراض كثيرة ومنها علاج مرض ويلسون. وابدت الابحاث على ان فيتامين K الذي تحتويه اوراق البرسيم له تأثير ضد التهابات القولون ويعتبر البرسيم مصدراً مهماً لهذا الغرض. يوجد في الاسواق المحلية كبسولات محضرة من اوراق البرسيم والتي تباع في اغلب الصيدليات.

وطريقة تحضير جرعات البرسيم هي كالآتي: يوخذ مقدار ملعقة صغيرة أو ملعقتين من أوراق البرسيم المجففة ثم توضع في فنجان كبير ويصب الماء المغلي عليه ثم يغطى ويترك المزيج ينقع لمدة عشرين دقيقة ثم يشرب على أن لا يشرب أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم وذلك لمكافحة الكوليسترول. ويجب عدم إعطاء البرسيم للأطفال دون سن الثانية.

البرسيم الأحمر: أو ما يعرف بنفل المروج Red Clover

وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه الى 40 سم له ساق منتصبة شعراء وأوراق مركبة تشبه ورق البرسيم الحجازي وأزهاره قونفلية اللون.

الجزء المستعمل من النبات الأزهار.

يعرف البرسيم الأحمر علميا باسم Trifolium Pralense.

نفل المروج او ما يعرف بالنفل الارجواني هو عشبة معمرة يصل ارتفاعها الى 40 سم لها ساق منتصبة شعراء واوراق ذات وريقات تتكون من أربع بيضوية الشكل تشبه الى حد ما اوراق البرسيم عليها علامات هلالية بيضاء. وتتكون فيها الأغصان زهور بيضوية قرنفلية أو أرجوانية اللون.

الموطن الأصلي للنبات: موطن نبات نفل المروج اوروبا وآسيا وقد وطن في أمريكا الشمالية واستراليا ويزرع على نطاق واسع كنبتة وكمحصول مثبت للنيتروجين في التربة.

المحتويات الكيميائية لنبات نفل المروج: تحتوي ازهار نفل المروج وهي الجزء المستخدم فلافونيدات واحماض فينولية منها حمض الساليسيليك. كما تحتوي على زيت طيار ومن اهم مركباته ساليسيلات المثيل وكحول البنزين وسيتوسيترول ونشاء واحماض دهنية. والفلافونيدات الموجودة في الازهار مولدة للاستروجين.

ماذا قيل عن نفل المروج في الطب القديم؟ يعتبر هذا النبات احد أقدم النباتات الزراعية في العالم فقد كان يزرع منذ عصور ما قبل التاريخ، وكانوا يستخدمون ازهاره التي على شكل الكرة منذ الاستخدام الطويل العهد للاعشاب الطبية وخلال المائة عام الماضية امتدحت المزايا العلاجية لهذا النبات في علاج السرطان. بالمقابل، يعلن العديد من الاطباء المعاصرين ان النفل لا يؤدي الى أي تحسن في وضع المصابين بالسرطان. مع ذلك فقد كشفت بعض الدراسات ان من الممكن ان يكون لهذا النبات بعض الآثار المضادة للاورام. كما لعب هذا النبات دوراً قديماً تميز بكونه استمر لفترة طويلة من التاريخ كرمز ديني، فقد امتدحه وبجله الاغريق والرومان القدماء وكذلك الشعوب السلتية في ايرلندا قبل اعتناق المسيحية.

كان الاطباء الصينيون التقليديون قد استخدموه لفترة طويلة كمقشع، كما اوصى به الاطباء الشعبيون الروس لمعالجة الربو. وفي حضارات اخرى كان الناس يستعملونه كعلاج خارجي لمكافحة امراض البشرة والعيون، واستعمل عن طريق الفم كمدر للبول وذلك لعلاج احتباس الماء، إضافة الى وصفه كمهدئ ومضاد للالتهاب ودواء للسعال وعلاج للسرطان.

في القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون يشجعون كثيراً على استهلاك هذا النبات، وتحدثوا عن هذا النبات بصفته احد اندر الادوية التي تمارس تأثيراً ايجابياً في علاج السعال الديكي، كما يتميز بمزايا ملطفة بشكل خاص. وقد اوصى هؤلاء الاطباء باستعمال نبات النفل لمعالجة السعال والتهاب القصبات والسل، وافتتنوا بشكل خاص باستخدامه في معالجة السرطان. "يؤخر النفل نمو الاورام السرطانية بشكل اكيد".

ماذا قيل عن النفل في الطب الحديث؟ منذ نهاية القرن التاسع عشر وحتى بداية القرن العشرين كان النفل يشكل العنصر الرئيسي للعديد من المستحضرات الصيدلية المعروفة باسم "مركبات النفل" وكان اشهر هذه المركبات مستحضراً صنعته شركة ويليام ميريل وهو عبارة عن مزيج من النفل وعدة نباتات اخرى. كان صانعو تلك المركبات يدعون انه مقو ومفيد لمعالجة الامراض الجلدية والزهري والسل (سل الغدد اللمفاوية).

كما اوصى العشابون المعاصرون بالنفل كاستعمال خارجي لمعالجة الاكزيما والصدفية، وعن طريق الفم كمنشط هضمي ومقشع للبلغم ولعلاج السعال والتهاب القصبات والحمى القرمزية، ولا يزال البعض يوصون باستعماله لعلاج السرطان. وقد اكتشف بعض الباحثين من معهد السرطان القومي ان في هذا النبات بعض المزايا المضادة للاورام، وقرروا ان يدرسوا بشكل افضل المزايا العلاجية التي يتمتع بها بعد ان نشر احد زملائهم، جوناثان هارتويل في "صحيفة المنتجات الطبيعية" دراسة وافية عن هذا النبات اكد فيها ان 33 مجموعة من الناس متميزة في العالم تستخدم النفل لعلاج للسرطان ولابد لهذا العدد من الاشخاص الذين اتفقوا جميعاً على الاعتراف بتأثير هذا النبات في علاج السرطان ان يكون له صدى قوياً في نفوس الآخرين.

وعندما قام باحثو المعهد الوطني للسرطان بدراسة مخبرية استنتجوا ان النفل الارجواني يحتوي على مواد مضادة للاكسدة واثبتوا فعالية هذه المركبات في الوقاية من اورام الثدي لدى الحيوانات. ولا تزال هذه الاكتشافات في مراحلها الاولية وعلينا عدم استخدام نبات النفل في معالجة السرطان.

تشير بعض الدراسات ان النفل الذي يؤخذ بكميات كبيرة يكون له اثر استروجيني لا يمكن اهماله الامر الذي يعني انه يمكن ان يخفف بعض اعراض سن اليأس. كما برهنت احدى الدراسات المخبرية ان النفل يكافح بشكل فعال عدداً من الجراثيم وخاصة الجراثيم المسؤولة عن السل وتؤكد هذه النتائج الايجابية الاستخدام الذي اشتهر به الاطباء الانتقائيون الأمريكان في علاجهم للسل.

وقد استخدمت هذه العشبة لعلاج سرطان الثدي. حيث كان يوضع مغلي مركز منها على موقع الورم لحثه على النمو الى الخارج وهو يستعمل للسعال التشنجي والبرسيم الأحمر يساعد على حماية الكبد وفي تنظيف مجاري الدم.

وطريقة استعمال نبات النفل هو اخذ ملء ملعقة كبيرة من الازهار تضاف الى ملء كوب ماء مغلي وتترك مغطاة لمدة 10دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاثة اكواب في اليوم الواحد. وهناك تحذير للنساء اللواتي يتناولن حبوب

منع الحمل عدم استعمال هذا النبات الا بعد استشارة الطبيب. كما يجب عدم استخدام هذا النبات من قبل المرضى المصابين بتخثر الدم او المصابين بأمراض القلب او السكتات الدماغية.

العليق BLACKBERRY

العليق شجيرة شائكة متسلقه يصل ارتفاعها إلى اربعة أمتار لها أوراق رحية الشكل ذات 3إلى 5قصوص وازهار بيضاء إلى قرنفلية وعناقيد من العنبات السوداء. يسمي العليق بالفارسية "دركة" ويسمى كبش أسود أيضاً. يوجد من العليق عدة أنواع في جميع اقطار العالم، والثمار توتية تسمى الثمرة العلقية أو كبس العليق وهي خضراء في البداية ثم تحمر وعند النضج يصبح الكبش اسود اللون وفي داخله بذور صغيرة

يعرف النبات علمياً بأسم Rubus fiuticosus

الجزء المستعمل من النبات : الثمار والأوراق والجذور.الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات .

الموطن الأصلي لنبات العليق: الموطن الأصلي للعليق المناطق المعتدلة في أوروبا، وقد وطن في الأمريكيتين واستراليا ويشيع وجوده في الأراضي البور واسيجة الأشجار والأحراج.

ماهي المكونات الكيميائية للعليق ؟ تحتوي اوراق العليق على حمض العفص وفلاقوثيدات وحمض الغاليك وتحتوي الثمار على الانثوسيانينات والبكتين وفيتامين ج ومواد عفصية واحماض عضوية وسكاكر.

ماذا قال الطب القديم عن العليق ؟

لقد أوصى الطبيب الأغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالعليق الناضج في سائل غرغرة لألتهابات الحلق وفي الطب الشعبي الأوروبي استخدمت اوراق العليق لغسل الجروح ووقائها.

قال داود الأنطاكي في تذكرته عن العليق "إذا اعتصر وسحق بصمغ وشبف كان نافعاً من أمراض العين حارة أو باردة خصوصاً القرحة والورم والدمعة. يفجر سائر الدمامل والحبوب ويدمل القروح ويجففها يحبس الفضول والاسهال والدم شرباً والبواسير مطلقاً والسحج وقروح اللثة والقلاع ولو مضغاً. جذره يفتت الحصى شرباً، وطبيخه يصبغ الشعر، من لازم على لطخ رجليه بمائه كلما دخل الحمام وقف عنه الشيب وان عاش مائة عام، وشربه في الحيض بماء الورد يمنع الحمل" .

أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "اطراف اغصان العليق متى مضغت شفت القلاع وغيره من قروح الفم وهي ايضاً تدمل الجراحات كلها. أغصانه إذا طبخت مع الورق صبغ طبيخها الشعر. إذا شرب عقل البطن وقطع سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم ويوافق نهش الحية ذات القرون. إذا مضغ الورق شد اللثة. إذا ضمد بالورق منع النملة من ان تنتشر في البدن وابرأ قروح الرأس الرطبة، ونتوء العين والظفرة والبواسير الناتئة في المعدة والبواسير التي يسيل منها الدم. إذا دق الورق ناعماً ووضع على المعدة العليلة والضعيفة التي تسيل إلا المواد وافقها". "عصارة الورق إذا جففت في الشمس كانت في فعلها قوية، عصارة ثمرة إذا كانت ناضجة وافقت أوجاع الفم، ازهار إذا شرب بالشراب عقل البطن.

أما ابن سينا في القانون فيقول "طبيخ اوراقه بأغصانه يصبغ الشعر، ينفع من القروح على الرأس ويدمل الجراحات واذا مضغت اوراقه سدت اللثة وابرأت القلاع وكذلك ثمرته الناضجة وعصارة ثمرته وورقته تبرئ أوجاع الفم الحارة وورقة يبرئ فروح الرأس والإكثار من ورق العليق يصدع، تنفع اجزاؤه من نفث الدم، يعقل البطن ويقطع سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم وينفع من البواسير".

وماذا قال الطب الحديث عن العليق؟

يحضر من ثمار العليق شراب حلو تحلى به الأدوية الكريهة المذاق وهو ملين ومدر للبول وفي أوروبا يحضرون منه منقوعاً يسمونه "شاي الفرمبوزا" وتوضع الأزهار في الخل الأبيض ويستحضرون منه ما يسمى "خل الفرميوزا". ، ويستعمل مقلي أرواق العليق في معالجة النزلات المعدية والمعوية والإسهال وزيادة نزيف الطمث. ويستعمل مطبوخ الأزهار أيضا في المضمضة والغرغرة في إلتهابات اللثة والحلق. وحق نقع ثماره في المهبل يفيد ضد السيلان الأبيض، وجذوره تفتت الحصى ومطبوخ أوراقه وأعضائه يصبغ الشعر. هل هناك أضرار جانبية للعليق؟

وكان توت العليق من الأدوية المنزلية الشائعة الاستعمال وتعتبر أوراق توت العليق من الوصفات الجيدة لمعالجة قيء الصباح والدوخة لدى الحامل حيث يؤخذ ملء ملعقتين شاي من الأوراق ثم تضاف الى ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب.

العليق مفيد لعلاج الحصبة: الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات ويعرف النبات علمياً باسم Rubus Fruticosus وتحتوي الأوراق وهي المستعملة ضد الحصبة على حموض العفص والفلافونيدات وحمض الغاليك وطريقة استعمال أوراق العليق لعلاج الحصبة هو ان يؤخذ ملعقة أكل من الأوراق النظيفة الطازجة أو الناشفة ثم تغمر ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة خمس دقائق ثم تصفى ويشرب كوب واحد بين الوجبات يومياً.

نصائح مهمة يجب مراعاتها عند اصابة الأطفال بالحصبة:

- يجب ان يشرب الطفل المصاب بالحصبة الماء بكثرة، حيث ان الماء يعوض السوائل التي يفقدها الجسم بسبب ارتفاع درجة الحرارة.

- يجب غسل جسم الطفل بالماء الفاتر عدة مرات في اليوم لأنه يهبط درجة الحرارة، وينبه عملية التنفس، ويهدئ الأعصاب، وينظف الجسم ويحميه من الالتهابات، ولابد من اغلاق الشبابيك عند غسل الطفل وتخلع ملابس الطفل ويلف ببطانية ثم يمسح برفق جميع أجزاء جسمه جزءاً جزءاً بقطعة من القماش بعد أن تغمس في الماء الدافئ وتعصر قليلاً، وبعد اتمام غسل الجسم بهذه الطريقة يجفف الجلد ويلبس الطفل ملابس نظيفة.

- يجب عدم اعطاء الطفل أي نوع من العسل حيث انه يسبب له اسهالاً شديداً تكون وطأته على الطفل أشد من الحصبة نفسها.

- يجب أن يكون غذاء الطفل المصاب بالحصبة خفيفاً سهل الهضم مثل الشوربة والخضار المسلوق والبطاطس المسلوقة والأرز بالحليب والزبادي وعصير الليمون والبرتقال ولا يضره اعطاؤه اللحوم المسلوقة والسمك.

- يجب غسل العينين عدة مرات في اليوم بمحلول البوريك (يوجد في الصيدلية) وذلك لتلافي حدوث الرمد الصديدي وقرح القرنية التي قد تؤدي إلى العمى.

كما يجب غسل الأذنين عدة مرات في اليوم بنفس محلول البوريك لتلافي حدوث التهابات الأذن وبالأخص الأذن الوسطى ويستخدم للغسيل قطعة قطن مبللة باليوريك.

- يجب العناية بالأنف والفم لأن قذارتهما قد تؤدي إلى حدوث التهاب رئوي، وطريقة تنظيف الفم هي دعك اللثة واللسان بغسول يحتوي على كميات متساوية من الجلسرين (من الصيدلية) وعصير الليمون. ويمكن تطهير الفم باستعمال حوالي نصف ملعقة صغيرة من محلول الاكسيجن في ربع كوب ماء.

- في حالة حدوث إمساك للطفل فيمكن في هذه الحالة عمل حقنة شرجية بالشيح كل يومين.

العليق علاج مفيد للالتهاب المثانة : شاي أوراق العليق:

- يؤخذ 50 غراماً من أوراق العليق وتغمر بليتر من الماء.

- يوضع على النار ويغلى لغاية درجة الغليان، ثم يواصل الغلي لمدة 2-3 دقائق.

- يترك الشاي لينقع مدة 10 دقائق وهو مغطى.

- تشرب الكمية خلال النهار على دفعات متفرقة بحيث يشرب كوب في كل مرة.

زيت الزيتون

يصنف زيت الزيتون بناء على عدة خصائص نوردها فيما يلي:

1 اللون: ويكون على درجات من الأخضر الى الأصفر (الأخضر المصفر الأصفر الذهبي الأخضر الغامق او الفاتح وكذلك الاصفر).

2 المظهر: حيث يكون اللون براقاً او عاتماً.

3 الشفافية: حيث يكون شفافاً او لبنياً.

4 القوام: كثيف بدرجات حتى السيولة.

5 الرائحة: عطرية مميزة او معدومة او روائح غريبة.

6 الطعم: يميز طعم ثمار الزيتون او غياب ذلك او طعم دسم دون نكهة مميزة.

7 فترة التخزين: حيث يميز: زيت جديد: الموسم الحالي. زيت قديم: الموسم السابق. زيت قديم جداً: المواسم الأقدم.

أما التصنيف المتداول في التجارة الدولية فهو التصنيف المعتمد والصادر عن المجلس الدولي لزيت الزيتون: ونورد شرحاً له فيما يلي:

يصنف الزيت الى صنفين اساسيين هما:

- زيت الزيتون: وهو الزيت الناتج من عصير ثمار الزيتون الطازجة.

- زيت تفل الزيتون (زيت عرجون الزيتون): وهو الزيتالناتج من تفل الزيتون (عرجون الزيتون). والمستخلص من بقايا عصر ثمار الزيتون. وندرج فيما يلي التصنيف المعتمد لكل صنف فيما يلي:

أولاً: الصنف الأول: زيت الزيتون وهو الزيت المستخلص مباشرة وبشكل كامل من ثمار شجرة الزيتون. ويصنف الى الانواع الآتية:

1 زيت الزيتون البكر.

2- زيت الزيتون المكرر.

3- زيت الزيتون النقي.

ثانياً: الصنف الثاني: زيت تفل الزيتون او زيت عرجون الزيتون وهو الزيت المستخلص من تفل الزيتون أي من بقايا معاصر ثمار الزيتون: ويصنف الى الانواع الآتية:

- زيت تفل الزيتون النيء (الخام) او زيت العرجون النيء.

- زيت تفل الزيتون المكرر او زيت عرجون الزيتون المكرر.

- زيت تفل الزيتون او زيت عرجون الزيتون. وفيما يلي تعريف بكل صنف وانواعه ومواصفاته:

الصنف الأول: زيت الزيتون Olive oil

ويصنف الى ثلاثة انواع:

1- زيت الزيتون المكرر: Virgin Olive oil وهو الزيت المستخلص مباشرة وبشكل كامل من ثمار الزيتون الطازجة بطرق ميكانيكية وفيزيائية بسيطة دون اية معاملات حرارية او كيماوية ويصنف الى تحت انواع:

- زيت زيتون بكر: Virgin Olive Oilصالح للاستهلاك المباشر كما هو ويميز في ثلاث درجات.

- زيت زيتون بكر ممتاز (اكسترا) EXTRA VIRGIN O.Oوهو زيت زيتون بكر له رائحة وطعم جيدين وحموضته لا تتعدى 1% (مقدرة بحمض الاوليك الحر في 100غ زيت من العينة).

- زيت زيتون بكر جيد: Fine. v.o.oوهو زيت زيتون بكر بنفس المواصفات السابقة ولكن حموضته كحد اعلى 1،5% (مقدرة بحمض الاوليك الحر في 100غ زيت).

- زيت زيتون بكر شبه جيد (عادي) Ordinary (Semi-fine V.O.O) بنفس المواصفات السابقة ولكن حموضته تصل الى 3% (مقدرة بحمض الاوليك الحر في 100غ زيت). مع تسامح 10% من درجة الحموضة في تمييز الدرجات السابقة.

- زيت زيتون بكر: V.O.O (Lampante)غير صالح للاستهلاك المباشر بسبب عيوب بالطعم او الرائحة او ارتفاع في درجة الحموضة اكثر من 3،3%.ويدعى زيت زيتون بكر (لامبانتي) او زيت المصباح ويخضع لعمليات التكرير او للاستعمال الصناعي.

2- زيت الزيتون المكرر: Rifned Olive oilوهو الزيت الناتج من تكرير زيت الزيتون البكر بطرق التكرير التي لا تؤثر على تركيبه الكيماوي الطبيعي.

3- زيت الزيتون النقي: Pure olive oilوهو الزيت الناتج من مزيج من زيت الزيتون المكرر مع زيت الزيتون البكر وهو صالح للاستهلاك البشري كما هو.

الصنف الثاني: زيت تفل الزيتون Olive-Pomace oilزيت عرجون الزيتون: وهو الزيت الناتج من معاملة تفل الزيتون (بقايا عصير ثمارالزيتون بالمعاصر (العرجون) بالمذيبات العضوية (هكسان بنزين) مع التكرير والتنقية اللازمة ويصنف الى الانواع الآتية:

1- زيت تفل الزيتون الخام (النيء) Crude Olive-pomace oilوهو زيت تفل الزيتون المخصص للتكرير بغية تجهيزه ليكون صالحاً للاستعمال البشري او في الصناعة.

2 - زيت تفل الزيتون المكرر: Refined Olive-Pomacem Oilوهو الزيت المستخلص من زيت تفل الزيتون الخام بعمليات التكرير بشكل لا يؤثر على تركيبته الاصلية من الحموض الدهنية. وهو مخصص للاستهلاك البشري كما هو او بمزجه مع زيت الزيتون البكر.

3 - زيت تفل الزيتون: Olive-Pomacem Oilوهو مزيج من زيت تفل الزيتون المكرر مع زيت الزيتون البكر وهو صالح للاستهلاك البشري.

زيت الزيتون يساعد على اذابة الحصاة يقول أحد الطباء : "رأيت حالات مرضية يصوم فيها المريض بحصوات المرارة ثم يشرب زيت زيتون لإذابة الحصوات، حيث تنقبض المرارة وتطرد الحصوات من الجسم."

أشارت الأبحاث المختلفة في مجال علاقة الغذاء المستهلك للشعوب وأمراض القلب ان غذاء "حوض البحر المتوسط" له علاقة وطيدة بالحد من ارتفاع الكولسترول ومن الإصابة بأمراض القلب وأرجع الباحثون هذه المعلومة أو النتائج الإيجابية إلى ارتفاع استهلاك زيت الزيتون في غذاء هذه البقعة من العالم. ولقد اجتمع العديد من الباحثين في هذا المجال وبدأوا في مناقشة (زيت الزيتون وغذاء حوض البحر المتوسط والأمراض المرتبطة بهما). ولقد كان من أهم الاستنتاجات في هذا الموضوع ما يلي:أولاً: زيت الزيتون والكولسترول:ارتبط "زيت الزيتون" بالحد من الإصابة بارتفاع الكولسترول حيث لوحظ على الشعوب التي تستهلك كميات جيدة من زيت الزيتون ان نسبة الكولسترول السيء (الضار) أو ما يعرف ب (LDL) منخفض في الدم وبالتالي أدى ذلك إلى الحد من تصلب الشرايين والذي بدوره له علاقة كبيرة في الحد من أمراض القلب والجلطة.ثانياً: زيت الزيتون وضغط الدم:يعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم من العوامل الأساسية لحدوث أمراض القلب والجلطات حيث ان ارتفاع الضغط سواء الانبساطي أو الانقباض (البسيط أو المقام) له تأثير سلبي على الإصابة بالأمراض المختلفة. ولقد لوحظ ان هناك علاقة مباشرة بين خفض ضغط الدم واستهلاك كميات مناسبة من زيت الزيتون ودل على ذلك أحد البحوث التي أجريت على عدد من المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم ويتبادلون أدوية لتخفيفه. حيث قسم المرضى إلى قسمين الأول منهم عمل لهم برنامج غذائي غني بزيت الزيتون (نخب ممتاز) أو ما يعرف بالبكر. والنصف الآخر وضع على برنامج غذائي غني بزيت دوار الشمس وبعد فترة زمنية زادت عن 4أشهر. اشارت النتائج إلى انخفاض في المجموعة التي استهلكت زيت الزيتون وقد استطاع المرضى في هذه المجموعة خفض جرعات الأدوية الخاصة بضغط الدم.ثالثاً: زيت الزيتون والسرطان:تشير الدراسات ان هناك انخفاضاً في معدل الوفيات الناتجة من الإصابة بالسرطان في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وتوضح هذه الدراسات ان غذاء سكان هذه المناطق يشمل على نسبة جيدة من زيت الزيتون كمصدر للدهون في غذائهم ولا ننسى تأثير استهلاك الخضار والفواكه، وخصوصاً الإصابة بسرطان الثدي والمعدة، وتوضح هذه الحقائق أن زيت الزيتون يحتوى على نسبة جيدة من فيتامين (ه) والذي يعرف بمضاد الاكسدة وبالتالي يقوم بتغليف وربط المواد المؤكسدة وتخليص الجسم منها. ولوحظ ان استهلاك (ملعقة زيت زيتون) يومياً يمكن ان تنقص من خطر سرطان الثدي بنسبة أكثر من 40%.رابعاً: زيت الزيتون والحد من سرطان الجلد:ينتشر وبشكل كبير سرطان الجلد في العديد من دول العالم وخصوصاً ذوي البشرة البيضاء والذين يتعرضون بشكل كبير للشمس ولفترات طويلة وخصوصاً بعد السباحة. ولقد قام أحد الباحثين بدراسة الادهان بزيت الزيتون على الجلد (جميع الجسم) بعد السباحة له تأثير مباشر في المساعدة في الحد من الإصابة بسرطان الثدي.كل هذه الحقائق والدراسات التي تربط استهلاك "زيت الزيتون" والحد من المشاكل الصحية ليست غريبة علينا كمسلمين حيث ان هذا الزيت ينتج من شجرة مباركة وصفها الله سبحانه وتعالى في محكم الكتاب حيث شبهها الله سبحانه وتعالى بالنور حيث قال: {يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية} كما ان هذه الأسرار الكامنة في هذا الزيت المبارك الذي امتدحه رسول الهدى عليه أفضل الصلاة والسلام حيث قال: (كلوا الزيت وادهنوا به فانه من شجرة مباركة).لذلك فان عملية استهلاك هذا المنتج المبارك يوصي به من قبل شرعنا الكريم وكذلك من نتائجه العالية والله الشافي.

ادركت الأبحاث العلمية الطبية فوائده حيث تشير النتائج الى ان زيت الزيتون يقي بإذن الله من مرض العصر "مرض القلب"!!.ولقد كان احدى التوصيات في بعض التجمعات العالمية ان غذاء مجتمعات دول حوض البحر

الابيض المتوسط يعتبر أحد أهم العوامل المؤثرة في انخفاض حدوث أمراض القلب والشرايين مقارنة بالدول الأخرى مثل أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية.ويرجع الباحثون ذلك إلى زيادة استهلاك "زيت الزيتون" لديهم. واستهلاك هذا الزيت بدلاً من السمن والزبدة والدهون الأخرى. وفي نظري ان هذا السبب وهو الفائدة الصحية لزيت الزيتون ان هذا الزيت الناتج من الشجرة المباركة كما قال تعالى: {يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية} يحتوي على احماض دهنية متميزة تعرف باسم الاحماض الدهنية أحادية عديمة التشبع Mono Unsaturated حيث يعمل هذه الأحماض الفريدة على الحد من ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم. كما ان هذا الزيت المبارك يحتوي على فيتامينات خاصة تعرف بمضادات الأكسدة وكذلك بعض المركبات مثل البولي فينول كل هذه المركبات والتي ترتفع نسبتها في زيت الزيتون تحد من الاصابة بارتفاع الكوليسترول أي بمعنى آخر تحد من تصلب الشرايين وبالتالي تحد من أمراض القلب، ولكن يجب ان يكون هذا الزيت مستخلصاً بطريقة معينة وبأسلوب يعطي زيت يسمى "زيت الزيتون البكر" وهو ممتاز وناتج من العصرة الأولى Virgin Oil Extr.

زيت الزيتون يقوي ذاكرتك: يمكن لقطرات من زيت الزيتون تتناولها يوميا ، أن تقيك فقدان الذاكرة وتبقي على أداء دماغك لوظائفه بشكل فعال عند بلوغك سن الشيخوخة، وذلك استنادا إلى ما يقوله فريق علمي من جامعة " باري" والسر في ذلك- حسب ما يقوله الدكتور " انتونيو كابورسو" الذي يترأس الفريق العلمي الذي قام بالأبحاث اللازمة قبل التوصل إلى هذا الاستنتاج- هو الحوامض الدهنية غير المتشبعة التي يمكن العثور عليها في الزيتون وحبة دوار الشمس وزيت السمسم.

ويعتقد هؤلاء العلماء أن هذه المواد تحافظ على سلامة بينة الدماغ. ويعبر الدكتور "كابورسو" عن ذلك بقوله" يبدو أن هناك حاجة متزايدة إلى الأحماض الدهنية غير المتشبعة أثناء عملية الشيخوخة". وقد توصل الفريق الطبي إلى نتائجه هذه بعد أبحاث شملت 300 شخص تراوحت أعمارهم بين 65 و 84 عاما، حيث تبين أن الذين تناولوا كميات أكبر من هذه الأحماض ضمن مكونات وجباتهم الغذائية. تمتعوا بقدرة أفضل على التذكر وكانوا أكثر يقظة من غيرهم. ويوصي الباحثون بتناول كميات إضافية من زيت الزيتون باعتباره فعالا بشكل خاص في هذا المجال. ولا عجب، فشجرة الزيتون مباركة طبية.

راوند

الراوند الطبي Rhubarb

نبات معمر من فصيلة البطباطيات، وتوجد منه عدة أنواع أهمها: راوند الراحى، والراوند الهندى، والراوند الصينى. أوراقه راحية كبيرة الحجم وحافتها مسننة أو متماوجة، وعنق الورقة شحمى، الأزهار وحيدة الجنس في سنابل كثيفة لونها أبيض مشرب بالأخضر.

نبات الراوند نوعان احدهما طبي والآخر غير طبي ويزرع في الحدائق للزينة ويهمنا في هذا المقام الراوند الطبي.

الراوند الطبي Rhubarb نبات عشبي له اوراق عريضة جدا حيث يمكن ان يصل ارتفاع الورقة الى حوالي مترين ونصف المتر. له جذمور ثخين زاحف يكون لونه بنيا من الخارج واصفر في الداخل. يتشعب الجذمور الى عدة فروع، له سيقان مستديرة ومتشعبة ومجوفة. له ازهار مؤلفة من عدد كبير من الأزهار صغيرة توجد على هيئة سنابل او عناقيد.

يعرف الراوند الطبي علميا باسم Rheum Palmatum اما الموطن الاصلي لنبات الراوند فهو الصين وهو افضل نوع ويغش عادة بالراوند الهندي والبرازيلي والروسي، الجزء المستخدم من نبات الراوند: الجذامير الأرضية وسيقان النبات واعناق الاوراق.

المحتويات الكيميائية لجذمور الراوند: يحتوي جذمور الراوند الصيني جلوكوزيدات انثراكينونية بنسبة ما بين 3 5% واهم مركبات هذه المجموعة: رين (Rhein)، الوايمودين (Aloe-emodin) وإيمودين (Emodin) كما يحتوي

علـى فلافونيـدات مـن اهمهـا كاتيشـين (Catechin) واحمـاض فينـولين، ومـواد عفصـية بنسـبة 5 10% واكـزلات كالسيوم، وكذلك فيتامين ب 1 والبوتاسيوم.

استعمالات الراوند: لقد اعتبر الراوند الصيني على مر العصور افضل الادوية الملينة وكان يمثل ثروة اقتصادية للصين حيث كان يعتبر من اهم الموارد الاقتصادية آنذاك، ويعتبر من أأمن الملينات حتى بالنسبة للاطفال. وقد استخدم في الصين منذ اكثر من الفي سنة ويعتبر انجح علاج لمشاكل الجهاز الهضمي. وتوجد خاصية غريبة في الراوند لا توجد في اي عقار آخر وهو انه يعمل كملين بجرعات كبيرة وكمقبض بجرعات صغيرة ولذلك فهو يستخدم لايقاف الاسهال بجرعات صغيرة ولاحداث الاسهال بجرعات أكبر. من اهم استخداماته ما يلي: ملين، مقبض، يحدث الامساك،، يضاد مغص المعدة، مضاد للبكتريا. كما يستخدم كطارد للغازات ومقو للقولون ومضاد للحروق والدمامل وفاتح للشهية ويستعمل غسولا للفم وذلك كمضاد للنخر والتهاب اللثة.

اما اعناق الاوراق وسيقان الراوند فتدخل في صناعة الحلوى والسلطات ويعتبر الشعب الانجليزي من اكثر الشعوب التي تتعامل مع اعناق اوراق الراوند في تحضير السلطات، تعتبر الورقة المتشعبة والمعروفة بالنصل سامة لاحتوائها على كميات كبيرة من اكزلات الكالسيوم.تحذيرات

يجب عدم استخدام الراوند من قبل المرأة الحامل والمرضع وكذلك المرضى الذين يعانون من النقرس وامراض الكلى وكذلك خلال العادة الشهرية.

اما المستحضرات المتوفرة في الاسواف فهي اقراص وكبسولات ومسحوق والجذامير نفسها توجد لدى بعض العطارين.

السنامكي .. السنا المكي

يعرف السنا على مستوى العالم باسم "سنامكي" لأن موطنه الأصلي مكة المكرمة، ويعرف محليا باسم "سنا" وخاصة في مناطق الحجاز وفي جنوب المملكة، اما في نجد وبعض المناطق الأخرى من المملكة فيعرف باسم "عشرق" يوجد من السنا ثلاثة عشر نوعا وأهم هذه الأنواع:

1- السنامكي والمعروف علميا باسم Cassia Angustifolia

2- السنامكي الحجازي والمعروف علميا باسم Cassia Acutifolia

3- الخرنوب ويعرف علميا باسم Cassia Fistuls

والنوعان الأوليان عبارة عن نباتات عشبية معمرة لا يزيد ارتفاعها في الغالب على مترين ويحمل النبات اوراقا مركبة ريشية الشكل تتكون من زوجين إلى سبعة أزواج من الوريقات، وأزهارا في قمم الأغصان على هيئة مجاميع ما بين زهرتين الى سبع زهرات في شكل عناقيد ذات لون اصفر إلى برتقالي، الثمار قرنية تشبه ثمار الفاصوليا أو الفول وشكلها مفلطح جلدية الملمس طولها ضعف عرضها ذات لون بني مصفر تحتوي بداخلها بذورا ذات لون رمادي وقوامها صلب وتعرف باسم القرنة "الجراب".

الجزء المستخدم من نباتات السنا هي الوريقات المجففة وكذلك الثمار.

الموطن الأصلي لنبات السنا هي الجزيرة العربية ومصر والسودان والهند والباكستان وايران وتعتبر مصر والسودان والهند والباكستان الدول المصدرة للسنا على مستوى تجاري كبير.

المحتويات الكيميائية: تحتوي اوراق وثمار السنا على جلوكوزيدات انثراكينونية وتعرف بمجموعة سنوزايد Sennosides ويوجد بها اربعة أ،ب،ج،د كما تحتوي على جلوكوزيدات نفثالينية ومواد هلامية ومواد فلافونيدية وزيت طيار.

الاستعمالات: الطب القديم يعتبر السنا من النباتات القديمة جدا المستخدمة في العلاج حيث استخدمت في زمن الفراعنة وكانت تسمى في ذلك الزمن باسم "جنجنت" وقد ورد ضمن عدة وصفات فرعونية لعلاج بعض الامراض في البرديات المصرية القديمة، كما كان يستخدم على نطاق واسع في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم حيث ورد ذكره في عدة أحاديث، فقد رواه ابراهيم بن ابي عبلة قال سمعت عبدالله بن ام حرام وهو ممن صلى مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في القبلتين يقول "عليكم بالسنا والسنوت فان فيها شفاء من كل داء الا السام" اخرجه ابن ماجه في السنن، واخرج ابن السني وابونعيم في الطب النبوي عن عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قال "لو كان في شيء شفاء من الموت لكان في السنا".

وقد قال الموفق عبداللطيف البغدادي في الاربعين الطبية ونقلها عنه ابن القيم والسيوطي "السنا دواء شريف مأمون الغائلة، وقريب الاعتدال، لأنه حار يابس في الدرجة الأولى، يسهل الصفراء والسوداء، ويقوي جرم القلب، وهذه فضيلة شريفة فيه، وخاصيته النفع من الوسواس وتشنج العضل وانتشار الشعر، ومن القمل والصداع العتيق (المزمن) والجرب والبثور والحكة، واذا طبخ في زيت وشرب نفع من أوجاع الظهر والوركين".

وقال الرازي عن السنا "السنا والشاهترج يسهلان الأخلاط المحترقة وينفعان من الجرب والحكة". وقال عنه ابن البيطار "إذا خلط بالحنا فإنه يسود الشعر وأجوده المكي، ينفع من الشقاق العارض في البدن وينفع من الصداع المزمن ومن البثور والحكة". وقال عنه داود الأنطاكي "السنا تبقى قوته سبع سنين وهو حار يابس يسهل الأخلاط ويستخرج اللزوجات من أقصى البدن وينقي الدماغ من الصداع ويذهب البواسير وأوجاع الظهر".

أما الطب الحديث فقد قامت أبحاث كثيرة على أوراق وثمار السنا وأثبتت تلك الأبحاث فائدة السنا كأفضل مسهل بالإضافة إلى تنقية للدم والفتك بالفيروسات والفطريات وأنتجت شركات الأدوية كثيراً من مستحضرات السنا، ويعتبر نبات السنا أحد النباتات المهمة المسجلة في دساتير الأودية الأوروبية والأمريكية والهندية والصينية وهناك مستحضرات عدة تسوق في جميع أنحاء العالم، وهناك استعمالات داخلية للسنا وأخرى خارجية نذكر منها ما يلي:

1) لا شك أن السنا من أفضل الملينات إن لم يكن الإطلاق ذلك لأن مفعوله لا يبدأ إلا في القولون حيث يتم تحلله بواسطة البكتريا القولونية وعليه فإنه لا يؤثر على المعدة والأمعاء الدقيقة ولا يؤثر بالتالي على امتصاص الغذاء بعد فترة الإسهال كما تفعل بعض المسهلات التي يحدث بعد استعمالها خمول لحركة الأمعاء فيحدث الإمساك بعد الإسهال مما يضطر المرء إلى معاودة استعمال المسهل والتعود عليها، كما لا يسبب السنا تقلصات في الأمعاء كما تفعل المسهلات الأخرى، كما أن من محاسن استعمال السنا أن الشخص يسطيع أن ينظم الوقت المريح لاستعماله فتأثيره المسهل لا يبدأ إلا بعد ما بين 8- 12ساعة من تعاطيه ولا يمتص من الأمعاء، ويستعمل السنا على هيئة مطبوخ أو منقوع أو على هيئة أقراص وهي متوفرة في الصيدليات.

2) يوجد حالياً في الهند مستحضر مكون من محلول مائي مركز من السنامكي حيث تستعمل لتنقية الدم.

3) يوجد استخدام جديد يستعمل ضد الفيروسات وتكاثرها حيث تم استخلاص راسب بروتوني من نوع السنا المعروف باسم سنا سيام وأعطى نتائج 100% لوقف نمو الفيروسات.

4) تم استخلاص جلوكوزيدات من نباتي فيستولا ودكورا واستخدمت ضد الفطريات.

أما الاستعمالات الخارجية فيمكن استخدام منقوع أوراق السنا على هيئة حقنة شرجية للأطفال كمسهل وذلك باستعمال منقوع 1جم لكل سنة من العمر، أما الكبار فنسبة الحقنة الشرجية من 10- 15 جم لكل 500 مليلتر من الماء.

يجب عدم استعمال السنا في حالة وجود سدد بالأمعاء وفي الالتهابات المرضية الحادة في الأمعاء وفي حالة التهاب الزائدة الدودية.

الجرعة : تعتبر الجرعة المتوسطة اليومية ما بين 0.5 إلى 2 جم تؤخذ على هيئة منقوع في كوب ماء دافئ ويترك لمدة عشر دقائق فقط ثم يصفى ويشرب أو تنقع الكمية في كوب ماء بارد لمدة ما بين 10- 12ساعة ثم يصفى ويشرب.

عن عُتْبَةَ بْن عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ عُمَيْسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم سَأَلَهَا بِمَ تَسْتَمْشِينَ قَالَتْ بِالشُّبْرُمِ قَالَ حَارٌّ جَارٌّ قَالَتْ ثُمَّ اسْتَمْشَيْتُ بِالسَّنَا فَقَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم لَوْ أَنَّ شَيْئًا كَانَ فِيهِ شِفَاءٌ مِنَ الْمَوْتِ لَكَانَ فِي السَّنَا. روه الترمذي وابن ماجة وأحمد. وفي رواية : "عليكم بالسنا و السنوت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام و هو الموت " (حديث حسن) انظر حديث رقم: 4067 في صحيح الجامع.

فالسنا عشبة معروفة عند الأطباء والعطارين وتستخدم كعلاج ملين ، وقال عنه أهل المعرفة بأنه مأمون الغائلة يقوي القلب، وينفع من الوسواس السوداوي والصداع العتيق والبثور والحكة والصرْع ويسهل بلا عنف .

ومن طريق استخدام السنا: تكون بوضع مقدار من السنا حوالي "20 غم" في لتر من الماء ويفضل أن يضاف إليه قليل من الزنجبيل والتمر الهندي والحبة السوداء وزهرة البنفسج او البابونج وقليل من الهليلج ، ثم يوضع على نار هادئة حتى يغلي ، وبمجرد أن يغلي أنزله من النار ، واتركه حتى يبرد ومن ثم يصفى من الورق والتفل (الرغوة)، ويشرب منه المريض على الريق في أول استخدام كأساً واحداً ، وعندما يعتاد عليه يشرب منه الكمية التي تتناسب مع عمره وجسمه ، يمكن إضافة العسل لتحليته ولزيادة الفائدة ، وبعد بضع ساعات يبدأ مفعول السنا في استفراغ جميع ما في البطن من فضلات .

وبإذن الله تعالى هو نافع في إخراج مادة السحر أو بعضها إذا كان السحر مأكولا أو مشروبا ومستقراً في المعدة أو الأمعاء ، وحبذا لو تكرر هذه الطريقة في كل أسبوع مرة لمدة شهر وفي كل أسبوعين مرة في الشهر الثاني وفي كل ثلاثة أسابع مرة في الشهر الثالث.

وكان السنا يصفه العطار في السابق مع العناب والخرنوب والزبيب والكزبره والورد والهليج والتين وزهرة الخطمي وزهرة الضرم زهرة البنفسج ويغلى بالماء لمن يشتكي من أمراض المعدة والقولون .

ونبات السنامكي استخلص منه العلماء مادة فعالة يصنع منها عقار برجاتون وسينالاكس وهما يعدان من أفضل الأدوية المعروفة كمليينات ومضادات للإمساك.

وقد قامت شركات الأدوية في العصر الحديث بتركيب العديد من الأدوية التي تحتوي السنا ونذكر منها:

أدوية تحتوي على السنا فقط وهي :

- برسنيد puresenid .

- سناكوت sennakot .

أدوية تحتوي على السنا وعلى بعض المواد الضرورية الأخرى وهي :

- أجيولاكس (Agiolax)

- سينتولاكس (syntolax).

- ميوسينم Mucinum.

- جليسينيد glisennind .

ولا شك في أن السنا من أفضل الملينات ؛ وذلك لأن مفعوله لا يبدأ إلا في القولون ، حيث يتم تحلله بواسطة البكتيريا القولونية . ولذا فإنه لا يؤثر على المعدة ولا على الأمعاء الدقيقة ، ولا يؤثر بالتالي على امتصاص الغذاء كما تفعل معظم الملينات والمسهلات . ولا يسبب إمساكا بعد الإسهال .

ولا يسبب السنا تقلصات في الأمعاء كما تفعل معظم المسهلات الأخرى . وقد يحدث منه مغص خفيف سرعان ما يزول . ويبدأ تاثيره المسهل عندما يصل السنا إلى القولون ويستدعي ذلك من 6 الى 12 ساعة أو أكثر .

وعلى الرغم أنه لا يمتص السنا من الأمعاء وبالتالي لا يؤثر على الجنين ، وكما تقول الموسوعة الصيدلانية (Martindale ، ، فإن الأم المرضع تستطيع استعماله لأنه لا يفرز في لبنها من خلال الثدي كما يجب عدم استعمال السنا من قبل المرأة الحامل وكذلك المرأة المرضع .

ويقول البروفسور سبلر وهو من الخبراء العالميين فى هذا المجال -في مقال له "إن أكثر الأدوية شيوعا في معالجة الإمساك هي الأدوية المستخلصة من نبات "السنا". وفي القولون تقوم تلك المركبات بتحريض أعصاب القولون على القيام بحركة إجمالية، يتبعها مرور البراز بشكل طبيعي .

يوجد في السنامكي مواد فعالة تسمى (سناسويد-أ و سناسويد-ب) وهذه تعتبر من المواد المسهلة واستخدامها بشكل كبير ويومي يسبب اضطرابات وارتخاء في غشاء الأمعاء مما يؤدي إلى مشاكل في المستقبل لأنه يسبب إسهال مستمر ثم إمساك حاد ، وإن استعمال مركبات السنا بشكل غير متكرر " مرة في الأسبوع " وبجرعة صغيرة لا يؤدي عادة إلى تاثيرات جانبية ذات أهمية، وخاصة عند المسنين.

الشب الشبه:(Alum)

وتسمى (الصُرافه) أو (شب الفؤاد) وهو مادة تشبه (الملح الحجري - ملح الليمون) في الشكل لكنها في الطعم تختلف ، وتباع في محلات العطارة .

عبارة عن ملح يعرف علميا بكبريتات البوتاسيوم والالمنيوم وتوجد منه أصناف كثيرة وأهمها الصنف المشقق والصنف المستدير والصنف الرطب وأجودها المشقق الأبيض ويستعمل لشد اللثة وضد الجروح وقاطع للنزيف وتقطع رائحة الابط الكريهة اذا لطخ بها الأبط وتفيد لآلام اللثة واللهاة ويجب عدم استخدامه داخليا كما يستعمل في صناعة الورق ودباغة الجلود.

يقول داود النطاكي في التذكرة : الشب: رطوبة ماثية التأمت مع أجزاء غضة أرضية وانعقدت بالبرد عقداً غير محكم . قال أهل التحقيق : المولدات التي لم تكمل صورها من المعدنيات أربعة أشياء : شبوب ، وأملاح ، ونوشادرات ء وزاجات ونحن هنا بصدد الأول إذ كل في بابه ء فنقول : الشب كله هن المادة المذكورة لكن ينقسم بحسب اللون والطعم والشكل والقوام إلى ستة عشر نوعاً ، وأجودها الشفاف الأبيض الضارب إلى الصفرة الصلب الرزين ويسمى اليمان لأنه يقطر من جبل صنعاء ثم يجمد ، ويليه نوع يحذو اللسان مع حمض وتربيع إلى استدارة ، والأول يسمى المشقق وهذا مدحرج وثالث لين الملمس ، رطب ينكسر بسرعة وراثحته إلى زهومة ، ويسمى شب زفر، ويقال شب الزفر لقلعه إياه ، وهذه الثلاثة سهلة الوجود ، وجل الأطباء يقولون : إنه لا يتداوى بغيرها ، ومنه أصفر مستطيل وأحمر لا يضبطه شكل وأخضر إلى الزاجية ظاهر في الملوحة ، وهذه الثلاثة لا تأبى القواعد دخولها في الدواء ، إلا أنها بالصناعة أشبه ، وأزرق وأسود إلى كمودة وكلاهما سم ، وباقي الأنواع لم نرها وكله حار في آخر الثانية يابس في وسط الثالثة أو حرارته في الأولى أو هو بارد فيها إذا كلس وسحق مع اللؤلؤ والسكر وقشر البيض وبعر الحرذون سواء قلع البياض كحلاً مجرب ، وغلظ الأجفان والأورام ومع العفص والسماق الدمعة والرطوبات والحمرة الخالدة مجرب ، يقطع الرعاف استنشاقاً والنزف حمولاً ويدمل الجروح ويأكل اللحم الزائد

ويبرىء ساثر القروح خصوصآ مع الملح وبالعفص ودردى الخل يمنع سعي الأواكل وبماء الكرم الحكة والجرب وبالعسل ساثر الآثأر، وبالشمع الداحس ، وبالماء القمل ، مع المرسين " الآس "الرائحة الكريهة والعرق في الإبط وغيره ء ومع رماد أصل الكرنب القلاع ، وبالفوفل أوجاع السن ويثبتها ويشد اللثة ويقتل الأفاعي إذا رش عليها أو بخرت به وقد جرب أنه يمنع القيء والغثيان ويشد المعدة أكلاً ؛ وإن غلي في زيت وقطر في الأذن فتح الصمم ونشف الرطوبات وإن احتمل منع الحمل وأصلح وجفف ، وإن مزج بالقطران فإنه أبلغ وإن لطخ على الترهل بالسمن أزاله .

وفي القانون :

الشب : الماهية : قال ديسقوريدوس: أصناف الشب كثيرة والداخل منها في علاج الطبّ ثلاثة المشقق والرطب والمدحرج.

فالمشقق هو اليماني وهو أبيض إلى صفرة قابض فيه حموضة وكأنه فقاح الشب ويوجد صنف حجري لا قبض فيه عند الذوق وليس هو من قبيل الشبّ.

الطبع: حار يابس في الثانية.

الخواص: فيه منع وتجفيف وينفع نزف كل دم ويمنع سيلان الفضول وانصبابها وقبضه أكثر من قبض الباذاورد وخصوصاً في قشره وأصله وكذلك هما أقوى في كل شيء منه.

الزينة: مع ماء الزفت على الخزاز والقمل والبحر وصنان الإبط.

الجراح والقروح: مع دردي الخمر بمثل الشب عفصاً للقروح العسرة والمتأكلة ومع مثليه ملحاً للأكلة وحرق النار.

أعضاء الرأس: طبيخه نافع إذا تمضمض به من وجع الأسنان.

خلطة لوقف العرق تحت الابط ...

المقادير :شب أو شب الفؤاد (150 جرام) - تراب المسك (15 جرام) - مصطكى (10 جرام) - صمغ عربي (1 جرام) - بودرة أطفال خالي من العطر (150 جرام) . حسب الرغبة اضافة (بودرة الياسمين أو الفل 15 جرام) أو أي نوع من الروائح الطيبة .

طريقة الاستعمال : تطحن الأعشاب جيدا حتى تصبح كالبودرة ثم تخلط وتستعمل بقطعة من الأسفنج تحت الابط

الشمر

عشبة من الفصيلة الخيمية يبلغ ارتفاعها نحو متر أو مترين، كثيرة الأغصان بأوراق خيطية تتدلى إلى الأسفل، ولونها يميل إلى الزرقة، ساقها مبرومة زرقاء أو حمراء داكنة، وأزهارها صفراء اللون تكون حبيبات صغيرة طولانية صفراء رمادية مخططة.

المستعمل منها الجذر الغض والبذور.

المواد الفعالة : زيت طيار، وأحماض دهنية، وفلافونيات، وفيتامينات، ومعادن.

الخصائص الطبية :

ـ الشمار طارد للريح ومنشط للدورة الدموية ومضاد للالتهابات.

ـ مغلي البذور مسكن وملطف للمعدة ومدر للحليب أثناء الإرضاع.

ـ زيت الشمار مفيد لمشاكل الهضم ومسكن للسعال والأمراض النفسية.

ـ يذاب زيت الشمار مع 25 نقطة من زيوت الصعتر والأوكالبتوس في 25 مل من زيت عباد الشمس أو زيت اللوز، ويفرك به الصدر لعلاج الأمراض الصدرية.

ـ منشط رحمي، لذا يجب تجنبه أثناء الحمل.

شمار شمرة رازيانج

استعمالها طبياً:-

1- من الخارج: يستعمل مغلي مسحوق الجذور للغرغرة في التهاب الفم أو لغسل العين أو تكميدها عند اصابتها بالتهاب الملتحمة(الرمد) أو إجهادها في القراءة أو الكتابة أو غير هذا وذلك بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور لمدة (10) دقائق .

وتستعمل أوراق الشمرة الغضة لمعالجة التسلخات في الأعضاء التناسلية أو جوارها وفي الثدي أيضا وذلك بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد وتستعمل الأوراق المسلوقة أيضا بتثبيتها ساخنة فوق البطن لطرد الغازات وتسكين الآلام الناتجة عنها في الأمعاء حتى عند الأطفال .

2- من الداخـل: لمعالجة الالتهابات في الجلد المخاطي(النزلة الشعبية و السعال في الصدر)ونوبات الربو والسعال الديكي والتهاب الحنجرة (بحة الصوت) وسوء الهضم في المعدة والأمعاء في إصابتها الحادة والمزمنة وحتى في حالات سرطان المعدة وكذلك تستعمل لمعالجة التالبولي حوض الكلى والمثانة والمسالك البولية .

ومغلي الشمرة علاج مفيد جداً في جميع الحالات المذكورة خصوصاً عند الأطفال والشيوخ و المنهوكي القوى من إزمان المرض فهو يغسل الجلد المخاطي ويزيل عنه إفرازات الالتهاب ويسكن بذلك الآلام الناتجة عنها بذلك الآلام الناتجة عنها.

ويمكن للحامل إن تشرب مغلي الشمرة أيضا لمعالجة ما قد تصاب به من اضـــطراب الهضم كالإمساك والغازات المعوية والغثيان او القيء وكذلك الأطفال الرضـــع ولا يفوتنا إن نذكر إن مغلي حبيبات الشمرة يدر إفراز الحليب عند الرضع. ويعمل مغلي حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة ويشرب مـنه مـقدار (2-3) فناجين يومياً.

أما للأطفال الرضع فيكتفي لعمل مغلي حبيبات الشمرة كما ذكرنا بكمية اقل من ربع ملعقة صغيرة من الحبيبات المسحوقة ويمكن غليها بالحليب من الماء

العرق سوس

أجمعت الدوائر العلمية العالمية. أن من أبرز فوائد العرقسوس :

1- يساعد على شفاء قرحة المعدة خلال عدة أشهر.

2- له أثر فعال في إزالة الشحطة و الحرقة عند حدوثها .

3- يساعد على ترميم الكبد لإحتوائه على معادن مختلفة.

4- يدر البول.

5- يشفي السعال المزمن باستعماله كثيفا أو محلولاً بالماء الساخن،و لذا يفضل أستعاله ساخناً للوقاية من الرشح و السعال و أثار البرد.

6- يجلب الشهية باستعماله أثناء الطعام .

7- يسهل الهضم باستعماله بعد الطعام .

8- أفضل شراب مرطب للمصابين بمرض السكر لخلوه تماماً من السكر العادي .

9- منشط عام للجسم و مروق للدم .

10- يفيد في شفاء الروماتيزم لأحتوائه على عناصرفعالة .

11- يحتوي على الكثير من أملاح البوتاسيوم والكالسيوم وهرمونات جنسية ومواد صابونية .

12- يفيد في شفاء الروماتيزم لاحتوائه على عناصر تعادل الهدروكورتيزون ويساعد في تقوية جهاز المناعة في الجسم.

ينصح بعدم الاكثار من شرب العرقسوس للمصابين بارتفاع الضغط .

بعض ما كتب حول عرق السوس: العرقسوس نبات بري معمر من الفصيلة البقولية، ويطلق على جذوره (عرقسوس) أو (أصل السوس) وهو مشهور في البلاد العربية منذ أقدم العصور.

ينبت في الأرض البرية حول حوض البحر الأبيض المتوسط.

المادة الفعالة في السوس: هي الكلتيسريتسن، وثبت أن عرق السوس يحتوي على مواد سكرية وأملاح معدنية من أهمها البوتاسيوم، والكالسيوم، والماغنسيوم، والفوسفات، ومواد صابونية تسبب الرغوة عند صب عصيره، ويحتوي كذلك على زيت طيار.

الخصائص الطبية:

- يصنع من جذور السوس شراب (العرقسوس) وهو ملين ومدر للبول، ويسكن السعال المصحوب بفقدان الصوت (البحة الصوتية) وهو مفيد في علاج أمراض الكلى.

- ويستعمل مسحوقه (ملعقة صغيرة مرة واحدة يومياً) في علاج قرحة المعدة والإمساك المزمن وعسر الهضم.

- أثبتت أبحاث حديثة أن العرقسوس مقو ومنق للدم، ومعترف بالعرقسوس في كثير من دساتير الأدوية العالمية.

طرق الاستعمال: لعلاج الإسهال وتليين الأمعاء يسحق 40 جراماً من العرقسوس مع 40 جراماً من زهر الكبريت و40 جراماً من الشمر و60 جراماً من السنا مكي و200 جرام من سكر النبات، يمزج الجميع وتؤخذ ملعقة واحدة مساء كل يوم لتليين الأمعاء، وملعقتان صغيرتان مساء كل يوم لإسهال المعدة.

ـ جذور العرقسوس تخلط مع الجنسنغ وتغلى، وتؤخذ يومياً كشراب مقو عام وخاصة للقلب.

ـ يفضل عدم تناول العرقسوس في حالات فرط ضغط الدم؛ لأنه يسبب احتباس السوائل.

الطرثوث

الطرثوث.. منشط للفحولة ومولد للحيوانات المنوية ومقو وقابض

الطرثوث هو نبت رملي طويل مستدق كالفطر وله في بعض الاحيان اشكال غريبة وهو يضرب إلى الحمرة او اللون البنفسجي. وهو مليء بالعصارة المائية يشبه النبات في شكله الهراوة، ليس له اوراق وهو حولي يصل ارتفاعه في بعض الاحيان إلى 70سم، يتطفل على جذور بعض النباتات الصحراوية مثل نبات الغضا.

ويقول ابو حنيفة "الطرثوث ينقض الارض تنقيضاً ولا يوجد احلى من سوقه ومنه نوعان حلو وهو الاحمر ومر وهو الابيض".

تؤكل سيقانه نيئة واحياناً يشوى مثل الذرة واحياناً اخرى يطبخ مع الاقط فيكسبه اللون الزهري ونكهة خاصة. وكانت الطراثيث تجلب إلى المدن ولها سوقها الخاص بها ومازالت تباع في مواسمها في الجزيرة العربية.

وللطرثوث استخدامات كثيرة فهو يستعمل صبغاً احمر وكان البدو في السابق يجمعونه للتجارة من اجل استخلاص الصبغ الاحمر وتخلط هذه الصبغة مع بعض المأكولات. ويستخدم البدو هذه الصبغة في وسم مواشيهم. ويعرف رأس الطرثوث باسم "النكعة" ومن امثال العرب في وصف الرجل شديد الحمرة بقولهم "أحمر مثل النكعة" ويقال "ثوب نكع". كما تصبغ الحلي بعصير النكعة فتأخذ اللون الاحمر. ويرد ذكر الطرثوث في المثل الشعبي في قولهم "مكتوب بطرثوث".

يستخدم الطرثوث في منطقة نجد وفي المنطقة الشرقية، مادة مرة مشهية مثل الجمار، ويوقف الاسهال نظراً لقوته القابضة ولاحتوائه على مواد عفصية كما يساعد كثيراً على ايقاف نزف الدم. اما في منطقة الاحساء فيستعمل لعلاج الكبد حيث يؤكل طازجاً، أو مشوياً. كما يذر على الجروح والقروح فيساعد كثيراً على شفائها. وصبغته القرمزية تفيد في صباغة الاقمشة. وورد ان اللب المكسر مخلوطاً مع العسل يفيد في حالات قلة تكوين السائل المنوي.

ومن عمان يقول ابن هاشم في كتابه "فاكهة ابن السبيل": الطرثوث يستعمل كعلاج للنزيف الذي يحصل أثناء الحمل وذلك بأن تؤخذ قشور الرمان والعفص ورب الطراثين باجزاء متساوية ويسحق ويعجن بماء الآس، ويتخذ منه قطعة صوف وتحتمله المرأة.ومن شمال افريقيا يقول بولس في الطرثوث "ان النبات بكامله منشط للجنس عند الرجل ومولد للحيوانات المنوية ومقو عام وقابض. مسحوق النبات الجاف مخلوطاً بالزبدة يستعمل كعلاج عند احتباس الصفراء، كما يضاف المسحوق كتابل للحوم اثناء اعدادها. ومن ليبيا يقول قطب في كتابه "النباتات الطبية في ليبيا" ان الطرثوث يستخدم كملين.

اما الدكتور جابر القحطاني من السعودية فيقول عندما سافر إلى الجبيل بالمنطقة الشرقية لجمع نباتات طبية للدراسة وجد منطقة ممتلئة بالطراثيث ذات رؤوس حمراء تبدو كأنها من الانس، واشتدت دهشته عندما حفر التراب عن احد هذه الطراثيت اذا به يجد يدا تشبه يد الانسان ملتصقة بالطرثوث من اسفله ولها كف واصابع مثل اصابع الانسان وعددها خمس ولليد ساعد مثل ساعد الانسان كما في الصورة فسبحان الخالق. ويقول الباحث ان هذه اليد مرتبطة بالطرثوث الاصل عن طريق جذر ممتد بعيداً حوالي 2متر وقد تتبع هذا الجذر فوجده احد جذور نبات الغضا. لقد اخضع الباحث الطرثوث الاصلي والطرثوث الموجود على شكل يد الانسان ونبات الغضا للبحث العلمي للتأكد من

المحتوي الكيمائي للانواع الثلاثة فوجد ان لا علاقة بين المحتويات الكيمائية للطرثوث الاصلي واليد ونبات الغضا علماً بأنهما يعتمدان على جذور نبات الغضا وسوف تنشر نتائج البحث في المستقبل القريب باذن الله.

هو أحد النباتات السعودية المشهورة وهو نبات عشبي معمر بجذره الذي يستمر حيا تحت سطح الأرض حتى يأتي موسم الأمطار فيظهر ساقه على سطح الأرض. والطرثوث نبات متطفل على بعض النباتات المشهورة مثل الحمض والغضى والأرطة والرمث ونباتات الفصيلة الرمرامية والرطريطيه يظهر النبات فوق سطح الأرض عند التزهير ويحمل الشمراخ الزهري أزهار كثة شديدة الانضمام صغيرة الحجم ذكرية وثنائية الجنس.

قد يصل طول الشمراخ الزهري 30سم. وهي لحمية ممتلئة بالماء ذات جلد خارجي أحمر إلى قرمزي ومن الداخل أبيض إلى مصفر هش عصيري. يُشم من الجزء المزهر عند ذبوله رائحة اللحم المعفن أو الشراريب كريهة الرائحة. اللب الداخلية للنبات حلو الطعم إلى لاذع.

للطرثوث اسماء شعبية كثيرة منها طرثوث، مزرور، مرصوص، مرشوش، طرثوث النبي آدم، أبو شال، ثعرور، هالوك، النكعة، النكأة. الموطن الأصلي للطرثوث: المنطقة الشمالية والمنطقة الوسطى والمنطقة الشرقية والربع الخالي ينمو عادة في المناطق الرملية الخفيفة التي تحتوي على قدر متوسط من الأملاح.

الاستعمالات الشعبية الشائعة للطرثوث:تستعمل العصارة الحمراء القانية المستخلصة من النبات كصبغة حمراء للملابس. وكان نبات الطرثوث ينقل في يوم من الأيام على ظهور الحمير لبيعه في أسواق المنطقة الشرقية.

لقد ذكر الطرثوث ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية و الأغذية وكذلك شاهينه غضنفر في كتابها النباتات الطبية وكذلك الدكتور علي الغنيمي في كتابه "نباتات الامارات في تراث الطب الشعبي بأنه قاطع للنزيف وخاصة نزيف الأنف والارحام والمقعدة.

ويقول التركماني "694ه" في الطرثوث انه يقطع نزف الدم من المنخرين والأرحام والمقعدة وسائر البدن، ومن الطرثوث ماهو أبيض وهو مر وأحمر وهو حلو وأجوده الأبيض يقوي المفاصل المسترخية وينفع من استرخاء المعدة والكبد وإسهال الدم المعوي.

أما داود الانطاكي "1008ه" فيقول فيه انه يقطع الإسهال المزمن شربا والعرق ضمادا ويحلل الصلابات طلاءً ويمنع الأعياء وهو يضر الرئة ويصلحه السكر ويخشن الجلد ويصلحه بذر قطونا. يقول الخليفة وشركس "1984م" ان البدو يستعملون كل أجزاء النبات كعلاج في حالات الامساك. ومن عمان يقول بن هاشم 1984م في كتابه "فاكهة ابن السبيل: الطرثوث يستعمل كعلاج للنزف على الحمل وذلك بأن تؤخذ قشور الرمان والعفص ورب الطرثوث من كل واحد جزء ... يدق ويعجن بماء الراسن ويتخذ منه في صوفه وتحتمل به المرأة فيوقف النزيف ومن ليبيا يقول قطب "1985" في كتابه "النباتات الطبية في ليبيا" ان نبات الطرثوث يستخدم كملين

ومن السعودية يقول عقيل ورفاقه "1987" ان نبات الطرثوث يخلط لبه المكسر مع العسل ويستعمل كمنشط. الاستعمالات والدراسات الحديثة: يستعمل الطرثوث في جزر الكناري كعلاج جيد ضد الدسنتاريا. يقول بولس 1985في الطرثوث انه مقوي عام وقابض ومسحوق النبات الجاف مخلوطاً بالزبدة يستعمل كعلاج ضد احتباس الصفراء. كما يضاف المسحوق كتابل للحوم اثناء إعدادها.

وهناك دراسات أجريت في كلية الطب البيطري بفرع جامعة الملك سعود بالقصيم حيث أثبتوا ان خلاصة الطرثوث أعطت نموا واضحا لخصية الفار غير البالغ وهذا زاد في حجم أنابيب انتاج الحيوانات المنوية وبالتالي زاد الحيوانات المنوية. وفي إيران قامت دراسة على ضغط الدم مستعملين خلاصة نبات الطرثوث وذلك على الكلاب حيث أعطت الخلاصة الطازجة للنبات تأثيرا متميزا لتخفيض ضغط الدم المرتفع بينما الخلاصة للنبات الجاف لم يكن لها تأثير على ضغط الدم ويدل ذلك على ان المركبات الكيميائية الفعالة في النبات الطازج تختفي في النبات الجاف. والطرثوث يؤكل نيئا أو مشويا وطعمه حلو يتلوه طعم لاذع في الحلق لكن إذا شوي اختفى هذا الطعم والطرثوث كان يستخدم كثيرا أيام المجاعات. وفي الوقت الحاضر يستخدم الطرثوث لدباغة الجلود ويعتبر مادة

مهمة في الدباغة. تجمع الطراثيث أيام وفرتها ثم تقطع وتجفف وتباع في محلات العطارة لغرض دباغة الجلود ولأغراض علاجية أيضا. كما تستعمل علفا للحيوانات وخاصة عندما تكون طرية. يقوم حاليا الدكتور جابر سالم القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير بكلية الصيدلة بدراسة بحثية عميقة على نبات الطرثوث وسوف تنشر النتائج قريبا بإذن الله.

طعمه حلو.. يؤكل نيئاً أو مشوياً.

الطرثوث يقطع نزف الدم ومقوٍ وقابض وعلاج ضد احتباس الصفراء

التوت

التوت هو نبات على هيئة أشجار كبيرة وأفرعها كثيرة وهو نوعان، التوت الابيض الذي تؤكل ثماره وتتغذى على أوراقه دودة القز وتكون أزهاره ذات لون اصفر مائل الى الاخضرار وأوراق كثة والنوع الثاني التوت الاسمر او البنفجسي واشجاره اقل حجماً ونمواً من اشجار التوت الابيض.

يعرف التوت بعدة اسماء مثل الفرصاد والفشكل والغلام.

ويعرف علمياً باسم: Morus alba

الجزء المستخدم :من شجرة التوت الثمار الطرية الطازجة ذات الطعم الحلو والازهار والاوراق الطازجة.

المكونات الكيميائية لثمار التوت وأوراقه:

تحتوي الثمار على أحماض التمار (Fruit acids) واهمها حمض الماليك وحمض الليمون، وتحتوي أيضاً على سكروز وعلى بكتين وحمض الاسكوربيك وفلافو نيدات وأهمها المركب روتين، كما تحتوي الثمار على بروتين ومواد دهنية وكالسيوم وحديد ونحاس وكوبلت وكبريت وبوتاسيوم وفوسفور ومنجنيز وكلور وفيتامينات أ، ج وحمض كهرماني ومواد عفصية. أما الأوراق فتحتوي على فلانونيدات من أهم مركباته الروتين ولكن بنسبة أعلى مما هو في الثمار.

ماذ قال عنه الطب القديم؟

لقد وجدت ثمار التوت في مقابر هواره واستعملها الفراعنة كغذاء وضمن الوصفات العلاجية. ويسمى التوت باللغة الفرعونية "الخوت" واللفظ قريب جداً من العربية.. وقد استخدم الفراعنة عصير التوت شراباً لعلاج حالات البلهارسيا وحرقان المعدة ولعلاج حالات الكحة والسعال الديكي.

وقد قال ابن سينا في التوت "التوت صنفان احدهما الفرصاد الحلو والاخر هو المر الذي يعرف بالشامي وعصارته قابضة خصوصاً اذا طبخت ويمنع سيلان المواد الى الاعضاء واذا طبخ ورقة مع ورق العنب وورق التين الاسود بماء المطر سود الشعر. ينفع القروح الخبيثة ليحفظها وعصارته تنفع ايضاً بثور الفم".

اما ابن البيطار فقال "التوت صنفان احدهما الفرصاد وله سائر احوال التين، ولكن دونه اما المر الذي يعرف بالشامي فالحلو منه حار رطب والحامض الشامي هو البرد والرطوبة والحامض يحبس أورام الحلق والفم وورقه نافع للذبحة وهورديىء للمعدة".

اما داود الانطاكي فقد قال في تذكرته "التوت يصلح الكبد ويربي شحما ويزيد فساد الطحال ويطفئ اللهيب والعطش ويفتح الشهوة والسدد وينفع أورام الحلق واللثة والجدري والحصبة والسعال خصوصاً شراباً، يبرئ القروح وحروق

النار طلاء.. أوقية ونصف من عصارة ورقه تخلص من السموم شراباً.. وثمرته بالخل تبرىء من الشرى والشقوق ومع ورق الخوخ اخرج الدود حياً عن تجربة".

ماهي محتويات التوت الكيميائية والتي كان لها دور في الطب الحديث؟

تحتوي ثمار التوت على كمية كبيرة من الاملاح المعدنية مثل الفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والنحاس والمنجنيز والكبريت والكلور، وبذلك فهو مصدر ممتاز للأملاح المعدنية. كما يحتوي فيتامينات مثل أ، ب، ج بالاضافة الى البروتين والمواد الدهنية والسكرية وحمض الليمون وتبلغ القيمة الحرارية لكل 100جم من التوت حوالي 7.5سعرات، وبذلك يعتبر تناول التوت مفيداً جداً في حالات فقر الدم والحلق واللثة.

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

- يعتبر التوت مفيداً جداً في حالات فقر الدم وأورام الحلق واللثة، وله تأثيرات فعالة في خفض درجة الحرارة وفي حالات الحميات والحصبة، كما انه يفيد في حالات العطش، ويستخدم عصير التوت في المجال الطبي لاضافته مع الأدوية بغرض التلوين وتحسين الطعم. وقد اتضح في السنوات الأخيرة ان جذور التوت لها خواص مسهلة للمعدة والأمعاء وطاردة للديدان، كما ان آخر الدراسات العلمية تؤكد ان للتوت تأثيرا هرمونيا ذكريا وهو بذلك يعتبر مفيداً لحالات الضعف الجنسي ويعمل أيضاً على خفض نسبة السكر في الدم والبول وهو بذلك مفيد لحالات ارتفاع نسبة السكر في الدم وأمراض الكبد وحالات السعال والحصبة.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية..

الاستعمالات الداخلية:

- يستخدم عصير التوت كغرغرة وشراب ثلاث مرات في اليوم لحالات الحميات والتهاب الحنجرة والحصبة.

- يشرب مغلي جذور التوت بمعدل كوب واحد يومياً على الريق صباحاً، وذلك لعلاج حالات الاسهال وطرد الديدان المعوية.

- يستخدم مغلي الازهار والأوراق الطازجة وأيضاً تؤكل الثمار طازجة لتأثيرها المطهر، وذلك لعلاج التهابات الفم والأمعاء والاضطرابات الهضمية.

- تؤكل الثمار طازجة وتشرب أيضاً كعصير ثلاث مرات يومياً لعلاج الضعف الجنسي ومرض السكر.

الاستعمالات الخارجية:

يستخدم التوت الطازج بعد هرسه على هيئة قناع للوجه لمدة ما بين 20إلى 30دقيقة ثم يزال بعد ذلك بالماء الفاتر ويغسل الوجه بماء الورد وتكرر هذه العملية مرتين أسبوعياً، أي كل ثلاثة أيام. هذه الوصفة لعلاج حب الشباب وتطهير وتنعيم البشرة. قامت كثير من المصانع بتحضير عصير التوت المركز الذي يستخدم على نطاق واسع وبالأخص في شهر رمضان المبارك وهو من العصيرات المفضلة لدى الشباب والأطفال.

ويحتوي التوت على فيتامينات (آ) و (ب1) و (ث) . فهو مقوي - مرطب - مطهر - ملين - ويستعمل ضد الوهن النفسي والنزيف والأمساك والتهاب الأمعاء وعلل الصدر، يفيد التوت الشامي المصابين بفقر الدم وضعف الكبد والسعال والحصبه والجدري وأورام الحلق واللثه ويخفف الحراره والعطش.

وقال خبراء التغذية في الاجتماع السنوي لجمعية الفسيولوجيا الأمريكية، أن التوت الأحمر بالذات، يحتوي على خليط من المركبات الكيميائية المفيدة مثل "فلافونويد" و"بوليفينول" بالإضافة إلى مركبات "آنثوسيانين" التي تعطي

الثمار لونها الأحمر أو الأرجواني أو الأزرق ، وتعتبر مضادات قوية للأكسدة وتتمتع بخصائص مضادة للالتهاب والتقرحات والفيروسات والسرطان.

ووجد الباحثون في جامعة انديانا الأميركية، بعد دراسة فوائد ثلاثة أنواع من التوت هي إلدربيري ، شوكيبيري، وبيلبيري، أن خلاصات توت "شوكيبيري وبيلبيري" سببت ارتخاء الشرايين التاجية للقلب، بينما قللت التراكيز العالية من شوكيبيري تعرض الشرايين لعمليات الأكسدة وحمتها من التلف، فيما قدم النوعان الآخران حماية جزئية.

وأرجع الباحثون هذه الآثار الصحية الإيجابية ، إلى قدرة هذه الأنواع من الثمار على تحفيز انطلاق مادة أوكسيد النيتريك في الشرايين التاجية، حيث تساعد هذه المادة في المحافظة على النشاط الشرياني وضغط الدم ومنع تشكل الخثرات الدموية.

وقد عرفت الآثار الصحية للتوت منذ عهد أبوقراط، حيث استخدمت كمضادات للالتهاب والروماتيزم ومدرات للبول ومواد ملينة للأمعاء، إلى جانب استخدامها كعلاجات لأمراض الدزنطاريا (الزحار) واضطرابات المعدة ومرض الأسقربوط والمشكلات البولية

الزعفران

نبات بصلي من فصيلة السوسنيات، والجزء الفعال في الزعفران أعضاء التلقيح وتسمى (السّمات) وتنزع من الزهور المتفتحة، وتجفف في الظل ثم على شبكة رفيعة أو دقيقة على نار هادئة. وهذه المادة لونها أحمر برتقالي وذات رائحة نفاذة وطعم مميز، وتحفظ في أوان محكمة لكي لا تفقد قيمتها كمادة ثمينة.

المواد الفعالة: تحتوي أعضاء التلقيح (السمات) على زيت دهني طيار ذي رائحة عطرية ومواد ملونة.

الخصائص الطبية:

ـ زيت الزعفران مضاد للألم والتقلصات، ومزيل لآلام الطمث وآلام غشاء اللثة.

ـ مسكن ومقو للجهاز العصبي المركزي، كما أنه مفيد لحالات الضعف الجنسي.

ـ يستعمل الزعفران كتوابل في تجهيز الأطعمة والمأكولات.

الزعفران يتمتع بخصائص وقائية مقاومة للسرطان

في أحدث دراسة نشرتها مجلة "الطب والبيولوجيا التجريبية" المتخصصة، أثبت باحثون في المكسيك أن بالإمكان استخدام الزعفران، وهو نوع من النباتات التي تضاف إلى الطعام كأحد التوابل والبهارات لإضفاء النكهة، كعامل واق من السرطان أو في البرنامج العلاجي المخصص لهذا المرض. ووجد الباحثون بعد مراجعة مجموعة كبيرة من الدراسات المخبرية والأبحاث التي أجريت على الحيوانات، أن الزعفران لا يمنع فقط تشكل أورام سرطانية جديدة، ولكنه قد يسبب تقلص وانكماش الأورام الموجودة، كما يزيد فعالية العلاج الكيماوي ويشجع آثاره المضادة للسرطان.

وأوضح الباحثون أن الفوائد الصحية للزعفران قد ترجع بصورة جزئية إلى محتواه العالي من المركبات التي تعرف بالكاروتينويد التي تشمل أيضا مادتي "لايكوبين" و"بيتاكاروتين" كعوامل وقاية وعلاج من السرطان.

وأشار الخبراء إلى أن زراعة الزعفران وحصاده عملية غاية في الصعوبة لذلك فإن مصادره محدودة وغالية، منوهين إلى أن هذه الدراسة تضيف إثباتات جديدة على أن بعض الأطعمة والبهارات تحتوي على مركبات تملك خصائص واقية من السرطان. فعلى سبيل المثال، أظهرت الدراسات الحيوانية أن نبتة "روزماري" تقي من سرطان

الثدي، وأن الكركم يحمي من بعض أنواع الأورام. وتقترح الدراسات أن الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات، وخاصة من العائلة البصلية، مثل الملفوف والبروكولي والقرنبيط، قد يساعد في الوقاية من أمراض سرطانية معينة.

ويستخرج الزعفران من زهرة صغيرة يوجد في قلبها خيوط الزعفران ويتم استخراجها بدقة متناهية وبأيدي أشخاص ذو خبرة وفن في التقاطها وتجميعها وزراعة الزعفران من النباتات المكلفة في زراعته ماديا وفنيا وتقنيا لذا اصبح سعره باهظ الثمن وخصوصا الأنواع الفاخرة منه والتي يتم زراعتها في إيران حيث أن الحصول على 500 غرام منه يتطلب زراعة ما لا يق عن 70.000 زهرة يجب أن تكون جميعها صحيحة وصالحة ، كما أن الزعفران الطازج حيت يتم تجفيفه يفقد الكثير من وزنه فالخمسة وعشرون كيلو غرام منه يصبح بعد التجفيف حوالي خمسة كيلو غرامات فقط.

فائدة الزعفران : الطب الحديث لا يعترف بأن الزعفران منشطا جنسيا وأن ما كان يعتقد قديما هو غير صحيح يعتبر الزعفران مضاد للتشنج يدخل السرور على قلب من يشربه، منبه للمعدة،شديد المفعول للأمعاء والأعصاب ، منشط مدر للطمث ، و الزعفران يدخل في بعض الأدوية المستخدمة لتنشيط القلب وبعض أنواع الكحل المساعد في إزالة الغشاوة من العين.

استخدم الزعفران منذ القدم في علاج كثير من الأمراض مثل النزلات المعوية ، وكمهدأ لاضطرابات المعدة ولعلاج السعال الديكي ونزلات البرد والتخفيف من غازات المعدة وكذلك في العلاجات الدينية ككتابة الأوردة والآيات القرآنية بمداد من الزعفران وماء الورد جلبا للنفع والشفاء بإذن الله .

يدخل الزعفران في صناعة الأدوية الحديثة كتلك المستعملة لطرد الديدان المعوية والأدوية المهدئة للحالات العصبية والنفسية والأدوية المستعملة لتنشيط الإفراز البولي وكثير من الأدوية الأخرى .

يتم غش الزعفران بسبب ارتفاع ثمنه بخلطه بأعشاب مشابهة له لزيادة الوزن مثل العصفر المشابه له اللون وفي سرعة الذوبان بالماء ويباع على أنه زعفران صحيح.

تؤكد الأبحاث بأن كثرة أكل الزعفران تصدع الرأس وتنوم الحواس لذا ينصح بعدم الإكثار منه للحصول على غرام واحد من الزعفران الأصلي يلزم لذلك مائة زهرة وللحصول على نصف كيلو من نفس الصنف يحتاج 225 ألف زهرة من زهور الزعفران لذا كان سعره باهظا .

أجود أنواع الزعفران ذو الشعر الأحمر الذي ليش في أطراف شعره صفرة وأفضله الطري الحسن اللون الذكي الرائحة الغليظ الشعر الذي يوجد في أطرافه سبه بياض.

أثبتت التحاليل الكيميائية أن الزعفران يحتوي على مادة تسمى (لروسين (طعمها حلو وهذه المادة مقوية للأعصاب ومنشطة ومنبهة وتساعد على إدرار الطمث عن المرأة.

غلي جرام واحد من الزعفران في لتر من الماء والشرب منه بعد تبريده يعتبر شربا للبرد ومنبه للأعصاب.

يقول ابن سيناء :

زعفران: الماهية: معروف مشهور.

الاختيار: جيده الطري السن اللون الذكي الرائحة على شعره قليل بياض غير كثير ممتلىء الطبع: حار يابس أما حرارته في الثانية وأما يبوسته ففي الأولى.

الأفعال والخواص: قابض محلل منضج لما فيه من قبض مغر وحرارته معتدلة مفتح قال جالينوس: وحرارته أقوى من قبضه ودهنه مسخن.

قال الخوزي: إنه لا يغيّر خلطاً البتة بل يحفظها على اليبوسة ويصلح العفونة ويقوي الأحشاء.

الزينة: يحسن اللون شربه.

الأورام والبثور: محلل للأورام ويطلى به الحمرة.

أعضاء الرأس: مصدع يضر الرأس ويشرب بالميبختج للخمار وهو منوم مظلم للحواس إذا سقي في الشراب أسكر حتى يرغن وينفع من الورم الحار في الأذن.

أعضاء العين: يجلو البصر ويمنع النوازل إليه وينفع من الغشاوة ويكتحل به للزرقة المكتسبة من الأمراض.

أعضاء الصدر: مقو للقلب مفرح يشمه المبرسم وصاحب الشوصة للتنويم وخصوصاً دهنه ويسهل النفس ويقوي آلات النفس.

أعضاء الغذاء: هو مغثّ يسقط الشهوة بمضادته الحموضة التي في المعدة وبها الشهوة ولكنه يقوي المعدة والكبد لما فيه من الحرارة والدبغ والقبض وقال قوم: إن الزعفران جيد للطحال.

أعضاء النفض: يهيّج الباه ويدر البول وينفع من صلابة الرحم وانضمامه والقروحَ لخبيثة فيه إذا استعمل بموم أو محّ مع ضعفه زيتاً وزعم بعضهم أنه سقاه في الطلق المتطاول فولدت في الساعة.

السموم: قيل أن ثلاثة مثاقيل منه تقتل بالتفريح.

الأبدال: بدله مثل وزنه قسط وربع وزنه قشور السليخة.

شرش الزلوع

شرش الزلوع (الشرش بكسر السين هو الجذر, والزلوع بتشديد اللام نبات بري) فهو عبارة عن جذور نبتة محلية وتوجد في جبل الشيخ (جبل حرمون) على الحدود بين لبنان وسوريا وفلسطين وهو ينمو على نطاق واسع في بلاد الشام وفي في جبال بني مالك في جنوب المملكة العربية السعودية ، وتسمى أيضاً " سيريلا هارموني " . تبدأ بالظهور منذ بداية شهر أغسطس (آب)

يبلغ طول نبتة " شرش الزلوع " أقل من متر ولها أوراق رفيعة مسننة وأزهارها صغيرة صفراء وبيضاء ، ولها نوعان من الجذور : جذر وتدي (مذكر) في أسفله شعيرات ناعمة ، وجذر متشعب (متفرغ) (مؤنث) في رأسه غصنان متساويان . وهي تنبت على ارتفاع أكثر من 2500 متر عن سطح البحر .

مفعول النبتة سريع ، إذ يظهر بعد مرور نصف ساعة ، ومميزاتها أنها عشبة طبيعية بدون مواد كيمائية ، ومفعولها أقوى من مفعول الفياغرا ، وبدون عوارض (أعراض) جانبية. فهي منشط ومقو جنسي مهم لمعالجة ضعف الانتصاب .

ومن خصائصها الممتازة والاستثنائية أنها تنشط القلب والجهاز العصبي وتساعد أكثر من "الجنسينغ " على تجديد الخلايا . وليس له ضرر على مرض السكر ويوجد فيه مستحضر مقنن ومسجل لدى وزارة الصحة ويباع في الصيدليات وعليه الجرعات.

وقد أجريت دراسة ميدانية غير علمية خلال السنوات الخمس الأخيرة للنبتة شملت 500 شخص من النساء والرجال، قسمهم إلى مجموعتين تضم الأولى من هم دون الخمسين عاماً وتضم الثانية الذين تتراوح أعمارهم بين

50 و80 عاماً ، ويجيب بأنَّ النتائج كانت باهرة جداً ، وحققت التجارب نجاحاً ملموساً بنسبة 96 في المائة من دون ملاحظة ظهور أية عوارض جانبية أو سلبية .

الزوفا .. اشنان داود HYSSOP

الزوفا عشبة معمرة يبلغ ارتفاعها حوالي 50 سم كثيرة الفروع، عطرية الرائحة، أوراقها حرابية الشكل مجعدة متقابلة وغير مسننة. أزهارها صغيرة بيضاء إلى زهرية اللون. والزهرة لها شفتان مع أنبوب طويل.

الجزء المستخدم من النبات:. الجزء المستعمل من النبات هي الاجزاء الهوائية ، الرؤوس المزهرة والزيت العطري.

يعرف النبات علمياً باسم Hyssopus Officinalis.

الموطن الأصلي للنبات: الموطن الأصلي جنوبي أوروبا وهي تنمو تلقائياً في البلدان المتوسطية وبخاصة في البلقان وتركيا وتفضل المواقع المشمسة الجافة.

المكونات الكيميائية للرؤوس المزهرة: تحتوي الزوفا علي تربينات بما في ذلك الماروبيين وثنائي التربين وزيت طيار يتكون بشكل رئيس من الكافور والبينو كامقون وبيتا باينين. كما تحتوي على فلافونيدات وهيسوبين وحمض العفص وراتنج.

ماذا قيل عن الزوفا في الطب القديم؟ يقول اسحاق بن عمران أن الزوفا حشيشة تنبت في جبال بيت المقدس تفترش أغصانها وجه الأرض.

يقول داود الأنطاكي في التذكرة "لا يعدل الزوفا شيء في أمراض الصدر والرئة والربو والسعال وعسر النفس خصوصاً إذا خلط معها التين والسذاب والعسل وماء الكرادية، يخرج الرياح الغليظة والديدان والدم والجامد شرباً، ويحلل الأورام كيف كانت ويمنع ضرر البرد. إذا بخر به الاذن أزال ما فيها من الريح وتزيل الاستسقاء والطحال".

أما ابن سينا في القانون فيقول "الزوفا لطيفة كالزعتر وشربه يحسن اللون والتمر به يجلو الآثار في الوجه، يحلل الأورام الصلبة سقياً بالشراب، طبيخه بالخل يسكن وجع السن، وبخار طبيخه مع التين نافع من دوي الاذن إذا اخذ في قمع، ينفع الصدر والرئة ومن الربو والسعال المزمن، وطبيخه بالتين والعسل كذلك، ومن الأورام الصلبة ونفس الانتصاب والتغرغر مع نافع أيضاً وينفعه شرباً، وينفع من الاستسقاء، يسهل البلغم وحب القرع والديدان. وإذا خلط بقردمانا وإيرسا قوى اسهاله".

أما ابن البيطار في جامعه فيقول عن الزوفا "إذا ظبخت بالماء والتين والعسل والسذاب نفعت من السعال المزمن ومن أورام الرئة الحارة ومن الربو والنزلة التي تنحدر من الرأس إلى ناحية الحلق والصدر وعسر النفس، يقتل الدود إذا لعق بالعسل في ذلك، إذا شرب طبيخه بالسكنجبين أسهل اسهالاً قوياً، قد يسحق بالتين الرطب ويؤكل لتليين الطبيعة، يتضمد به مع التين والنطرون للطحال، يعتمد بالشراب للأورام الحارة، إذا تضمد به بماء مغلي حلل الدم الميت الذي تحت العين، إذا أخذ مع طبيخ التين كان منه دواء جيد للخناق، وإذا طبخ بالخل وتمضمض به كان مسكناً لوجع الأسنان، وإذا بخرت الأذن ببخاره حلل الرياح العارض فيها".

أما اسحاق بن سلمان فيقول في الزوفا "إذا شربت الزوفا أياماً متتابعة نفعت من الاستسقاء ومن نهش الهوام، وإذا طبخت بالماء وكمدت العين نفع من نزول الماء فيها".

وقد وصف ابقراط الزوفا لمعالجة ذات الجنب واوصى به دسقوريدس مع السذاب الزراعي لحالات الربو والنزلة.

وماذا قال الطب الحديث عن الزوفا؟ يقول الطب الحديث إن لعشبة الزوفا تأثيراً ايجابياً عندما تستخدم لعلاج التهاب القصبات والعداوي التنفسية وبخاصة عندما يوجد فرط انتاج للمخاط والزوفا تحض على إنتاج المزيد من المخاط

السائل وفي نفس الوقت منبه لقشعه، وهذا المفعول المشترك يزيل البلغم الكثيف والمحتقن، ويمكن أن تهيج الزوفا الأغشية المخاطية، لذا يفضل اعطاؤها بعد أن تبلغ العدوى ذروتها وعندها يحض المفعول القوي للعشبة على الشفاء العام. وحيث إن الزوفا مهدئة فتعتبر مفيدة ضد الربو عند الأطفال، والبالغين وخصوصاً عندما تتفاقم الحالة باحتقان المخاط.

والزوفا تكون دواء فعالاً ضد عسر الهضم والأرياح وانتفاخ البطن والمغص.

يؤخذ من الزوفا مقدار ملعقتين صغيرتين وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى لمدة 10 دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في الصباح والمساء.

ويستعمل مجروش نبات الزوفا غسولا ودشا مهبليا ومشروبا. والطريقة ان تفرم جميع احزاء النبات بما في ذلك الجذور ثم تمزج مع كمية من الماء وتغلى ثم تبرد وتصفى جيدا بحيث يكون ماؤها صافيا ثم يعمل منه دشا مهلبيا او يجلس فيه لمدة 15دقيقة. ويمكن عمل مغلي للشرب من الزوفا حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه ثم يترك لمدة 15دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب الى كوبين في اليوم بعد الاكل.

وهو منظم لضغط الدم و يعزز من الدورة الدموية ، ممتاز للعيون ، بحة الصوت ، الرئة ، الاغشية المخاطية ، مشاكل الجلد ، المشاكل العصبية.

الحصالبان

عُرف عشب الحصالبان منذ قديم الزمن.. فيذكر أن الطلاب الإغريق كانوا ينثرونه على رؤوسهم لاعتقادهم بأنه مقوٍ للذاكرة! يدخل عشب الحصالبان في تحضير العديد من مستحضرات التجميل مثل الروائح، ومضاد لقشر الشعر.. كما يستعمل على وجه الخصوص في عمل حمامات بخار الوجه، وحمامات القدمين.

الغافث AGRIMONIA EUPATORIA

غافث وشوكه منتنه وشجرة الراغيث

الاسم العلمي : Agrimonia eupatoria

الاسم الشائع : Agrimony

العائله : Rosaceae

الغافث عشب معمّر، ينمو إلى طول 2 أو 3 أقدام (متر واحد) وهو من الفصيله الورديه ، تتواجد نبتة الغافث في الاحراج المشمسه ومنحدرات الجبال.

الغافث استخدم كعشب علاجي لمدة قرون طويله وقد كان أحد أشهر الاعشاب الشافية كدواء قابض للانسجه و مقوي معتدل ، مفيد في الكحات، الإسهال و الأمعاء المسترخية ،ومدر للبول ، وفي معالجة الامراض الجلديه واليرقان ، الحلوق المتقرحة

التهاب الفم

وكان للغافث سمعه عظيمه لمعالجة الصفراء وشكاوي الكبد الاخرى.

ساق الأوراق و الزهور يعمل منها غرغرة ممتازة لحلق مسترخي.

في كندا استخدمه السكان الأصليين و الكنديون بنجاح كبير في علاج الحالات المتقطعة الخاصة بالحمّى.

اما في فرنسا فيستخدمه الفلاحون الفرنسيون كبديل للشاي.

اوصافها : عشبه يبلغ ارتفاعها مترا واحدا ، ساقها مكسوة بشعيرات خشنه

وتحتوي على مسافات متباعده ، اشواكا معقوفه ، اوراقها مسننه وسطحها الاسفل مكسو بشعيرات رماديه

ازهارها صغيره صفراء بمجموعات عنقوديه وذات رائحه عطريه.

الجزء الطبي : العشبه وازهارها والاوراق والجذر.

المواد الفعاله : مواد دابغه وقليل من الزيوت الطياره ، ومواد مره.

الاستعمالات: من الخارج تستعمل لمعاجة الامراض الجلديه المزمنه والقروح والبواسير المستعصيه

بتلبيخها بالعشبه الغضه المهروسه.

من الداخل يستعمل مستحلبها لمعالجة الزكام والنزلات الشعبيه الحاد والربو والكحات ، والاسهال ، التليف الكبدي

وحصاة المراره ، والروماتيزم ، والنقرس ، وحصاة المثانه ، والاورام ،عسر الهضم ، حساسية الطعام ،التهاب الزائدة الدودية والقروح الداخليه (قرحة المعده والامعاء).

ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيره من العشبه لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانين في اليوم الواحد.

ايضا عمل مستخلص قوي محلى بالعسل هو علاج معروف في داء الخنازير.

الحبه السوداء .. حبة البركه

يقول صلى الله عليه وسلم:"عليكم بهذه الحبة السوداء.. فإن فيها شفاء لكل داء إلا السام))رواه البخاري

الأمراض التي تعالجها الحبة السوداء

لتساقط الشعر: يعجن طحين الحبة السواء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يومياً مساء مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون.

للصداع: يؤخذ طحين الحبة السوداء، ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون، ويخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه عند الصداع ملعقة على لبن زبادي، وتؤكل على بركة الله الشافي.. بالإضافة إلى دهان مكان الصداع بالتدليك بزيت الحبة السوداء.

للأرق: ملعقة من الحبة السوداء تمزج بكوب من الحليب الساخن المحلى بعسل وتشرب وقبل أن تنام حاول أن يلهج لسانك بذكر الله عز وجل وقراءة آية الكرسي.. واعلم بأن الناس نيام.. فإذا ما ماتوا انتبهوا.

للقمل وبيضه: تطحن الحبة السوداء جيداً وتعجن في خل فتصبح كالمرهم، يدهن بها الرأس بعد حلقها أو تخليل المرهم لأصول الشعر إن لم تحلق، ثم تعرض لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة، ولا تغسل الرأس إلا بعد مرور خمس ساعات، ويتكرر ذلك يومياً لمدة أسبوع.. ولكن بعد اللجوء إلى أسباب النظافة المشروعة التي حث عليها الإسلام.. والنظافة من الإيمان .. والله تعالى يحب التوابين، ويحب المتطهرين.

للدوخة وآلام الأذن: قطرة دهن الحبة السوداء (الزيت) للأذن ينقيها المريض ويصفيها مع استعمالها كشراب، مع دهن الصدغين ومؤخرة الرأس للقضاء على الدوخة بإذن الله تعالى.

للقراع والثعلبة: تؤخذ ملعقة حبة سوداء مطحونة جيداً، وقدر فنجان من الخل المخفف، وقدر ملعقة صغيرة من عصير الثوم، ويخلط ذلك ويكون على هيئة مرهم، ثم يدهن به بعد حلق المنطقة من الشعيرات وتشريطها قليلاً ثم يضمد عليها وتترك من الصباح إلى المساء، ويدهن بعد ذلك بزيت الحبة السوداء، وتكرر لمدة أسبوع.

للقوباء: تدهن القوباء (داء في الجسد يتقشر منه الجلد) بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً حتى تزول بعد أيام قليلة بقدرة الله.

لأمراض النساء والولادة: من أعظم المسهلات للولادة الحبة السوداء المغلية المحلاة بعسل ومغلي البابونج، والحبة السوداء كدش مهبلي عظيم الفائدة للنساء، مع استعمال قطرات من زيت الحبة السوداء في كل مشروب ساخن لجميع الأمراض النسائية وذلك رحمة بالنساء لكي لا يلجأن إلى الأطباء إلا عند الضرورة.

للأسنان وآلام اللوز والحنجرة: مغلي الحبة السوداء واستعماله مضمضة وغرغرة مفيد للغاية من كل أمراض الفم والحنجرة مع سف ملعقة على الريق وبلعها بماء دافئ يومياً والادهان بزيتها للحنجرة من الخارج، والتحنيك للثة من الداخل.

لأمراض الغدد واضطراباتها: يؤخذ لذلك الحبة السوداء الناعمة، وتعجن فى عسل نحل عليه قطرات من غذاء ملكات النحل يومياً لمدة شهر، وبعدها سوف ترى بإذن الله تعالى أن الغدد في قمة الانضباط بلا خمول ولا إسراف، لأن كل شيء بقدر.. فسبحان الله المبدع المهيمن.

لحب الشباب: تؤخذ لذلك حبة سوداء ناعمة وتعجن في زيت سمسم مع ملعقة طحين قمح، ويدهن بذلك الوجه مساء وفي الصباح، يغسل بماء دافئ وصابون، مع تكرار ذلك لمدة أسبوع.. وياحبذا لو أخذ دهن الحبة السوداء على المشروب الساخن.

لكل الأمراض الجلدية: يؤخذ زيت الحبة السوداء وزيت الورد وطحين القمح البلدي بمقادير متساوية من الدهنين وكمية مضاعفة من الدقيق، ويعجن فيهما جيداً، وقبل الدهن يمسح الجزء المصاب بقطة مبللة بخل مخفف وتعرض للشمس ثم يدهن من ذلك يومياً مع الحماية والاحتراز من كل مثيرات الحساسية كالسمك والبيض والمانجو وغيرها.

للثأليل:(الدمامل): تؤخذ حبة سوداء ناعمة وتعجن في خل مركز ويدلك بذلك بواسطة قطعة من الصوف أو الكتان مكان الثأليل صباحاً ومساء لمدة أسبوع ولا يمل المريض من ذلك حتى يزول بعون الله.

يدهن بورق نبات الرجلة (فركاً) بعدما تجف، ويدهن بدهن الحبة السوداء (مجرب).

للبهاق والبرص: يحتاج لخل مخلل قليلاً وحنة وحبة سوداء، وطحين جلد حرباء جاف (يباع في محلات العطارة)، يؤخذ من كل قدر ملعقة في إناء في قدر من الخل الذي يكفي لصنع مرهم من تلك النعم التي فيها سر عظيم لعودة الميلانين للجلد.. وتكرر هذه العملية يومياً لمدة شهر، وتضمد من المساء للصباح، وتعرض للشمس في النهار.

لضياء الوجه وجماله: تعجن الحبة السوداء الناعمة في زيت الزيتون، ويدهن الوجه مع التعرض لأشعة الشمس قليلاً ويكون ذلك في أي وقت من النهار، وفي أي يوم.

لسرعة التئام الكسر: شوربة عدس وبصل مع بيض مسلوق وملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة تمزج بهذه الشوربة، ولو يوماً بعد يوم، وتدلك الأطراف المجاورة للكسر بعد الجبيرة بزيت الحبة السوداء، وبعد فك الجبيرة يدلك بزيت الحبة السوداء الدافئ يومياً.

للكدمات و الرضوض: تغلى حفنة من الحبة السوداء غلياً جيداً في إناء ماء، ثم يعمل حمام للعضو ذاتياً، بعد ذلك يدهن بزيت الحبة السوداء وبدون رباط يترك مع تحرى عدم التحميل أو إجهاد العضو وذلك قبل النوم يومياً.

للروماتيزم: يسخن زيت الحبة السوداء، ويدلك به مكان الروماتيزم تدليكاً قوياً وكأنك تدلك العظام لا الجلد، وتشربها بعد غليها جيداً محلاة بقليل من العسل قبل النوم، واستمر على ذلك.. وثق بأنك ستشفى بإذن الله كرماً منه ورحمة.

للسكر: تؤخذ الحبة السوداء وتطحن قدر كوب، ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبيرة، ومن حب الرشاد نصف كوب، ومن الرمان المطحون قدر كوب، ومن جذر الكرنب المطحون بعد تجفيفه قدر كوب، وملعقة حلتيت صغيرة يخلط كل ذلك ويؤخذ على الريق قدر ملعقة، وذلك على لبن زبادي ليسهل استساغتها.

لارتفاع ضغط الدم: كلما شربت مشروباً ساخناً فعليك "بقطرات من دهن الحبة السوداء، وياحبذا لو تدهن جسمك كله في حمام شمس بزيت الحبة السوداء، ولو كل أسبوع مرة وبكرم الله سبحانه سترى كل صحة وعافية.. وأبشر ولا تيأس أبداً.. فالله تعالى حنان كريم رحيم بعباده.

لإذابة الكوليسترول في الدم: يؤخذ قدر ملعقة من طحين الحبة السوداء، وملعقة من عشب الألف ورقة (أخيليا) معروف لأهل الشام، ويعجنان في فنجان عسل نحل وعلى الريق يؤكل فإنه من لطائفه سبحانه وتعالى بدل شق الصدور والهلاك.

للإلتهابات الكلوية: تصنع لبخة من طحين الحبة السوداء المعجونة في زيت الزيتون وتوضع على الجهة التي تتألم فيها الكلى، مع سف ملعقة حبة سوداء يومياً على الريق لمدة أسبوع فقط، وعند ذلك ينتهي الالتهاب بعون الله وعافيته.

لتفتيت الحصوة وطردها: تؤخذ الحبة السوداء قدر فنجان، وتطحن ثم تعجن في كوب عسل، وتفرم ثلاث حبات ثوم، تضاف لذلك، وتؤخذ ثلث الكمية قبل الأكل، وتكرر يومياً.. وياحبذا لو تؤكل ليمونة بقشرها بعد كل مرة، فإن ذلك يطهر ويعقم.

لعسر التبول: يدهن بزيت الحبة السوداء فوق العانة قبل النوم، ومع شرب كوب من الحبة السوداء مغلي ومحلى بالعسل بعد ذلك يومياً قبل النوم.

لمنع التبول اللاإرادي: نحتاج مع الحبة السوداء إلى قشر بيض ينظف ويحمص ثم يطحن ويخلط مع الحبة السوداء، ويشرب منه ملعقة صغيرة على كوب لبن يومياً لمدة أسبوع، وفي أي وقت يشرب.

الاستسقاء: توضع لبخة من معجون الحبة السوداء في الخل على (الصرة) مع وضع شاشة أولاً.. يتناول المريض قدر ملعقة من الحبة السوداء صباحا ومساء لمدة أسبوع، وليجرب المبتلى.. ولسوف يرى قدرة الله عز وجل وهي تتدخل لشفائه إن شاء الله تعالى.

لالتهابات الكبد: هذا أمر يحتاج إلى صبر.. ولكن ما بعد الصبر والحبة السوداء- بإذن الله- إلا الفرج.. تؤخذ لذلك ملعقة من طحين الحبة السوداء مع قدر ربع ملعقة من الصبر السقرطي، ويعجنا في عسل ويؤكل كل ذلك يومياً على الريق لمدة شهرين متتابعين.

للحمى الشوكية: يتبخر المحموم بجلد قنفذ برى جاف قديم مع الحبة السوداء مع شرب زيت الحبة السوداء في عصير الليمون صباحاً ومساء ربما في اليوم الأول تنتهي الحمى تماماً بقدرة الله سبحانه وتعالى.

للمرارة وحصوتها: تؤخذ ملعقة حبة سوداء بالإضافة إلى مقدار ربع ملعقة من المرة الناعمة مع كوب عسل ويخلط كالمربى، ويؤكل ذلك كله صباحاً ومساء، ثم يكرر ذلك يومياً حتى يحمر الوجه فتتلاشى كل تقلصات المرارة إن شاء الله فتحمد الله على نعمه التي لا تحصى ولا تعد.

للطحال: توضع لبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع من معجون الحبة السوداء في زيت الزيتون بعد تسخينها مساء، ويشرب في نفس الوقت كوب مغلي حلبة محلى بعسل نحل، وتوضع عليه سبع قطرات من دهن الحبة السوداء، وسوف يجد المريض إن شاء الله تعالى بعد أسبوعين متتابعين أن طحاله في عافية ونشاط فيحمد الله.

لكل أمراض الصدر والبرد: توضع ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء في إناء به ماء ويوضع على نار حتى يحدث التبخر ويستنشق البخار مع وضع غطاء فوق الرأس ناحية الغطاء للتحكم في عملية الاستنشاق، وذلك قبل النوم يومياً مع شرب مغلي الصعتر الممزوج بطحين الحبة السوداء صباحاً ومساء.

للقلب والدورة الدموية: كن على ثقة في كلام رسول الله صلى الله عليه وسلم، لأن هذا من مقتضيات الإيمان.. فحينما يخبرنا صلوات الله وسلامه عليه بأن الحبة السوداء شفاء لكل داء فلابد وأن تكون بلا أدنى شك شفاء لكل الأمراض التي يبتلى بها الإنسان.. فمريض القلب لا ييأس من رحمة الله، وما عليه إلا أن يكثر من تناول الحبة السوداء مع عسل النحل أكلاً وشرباً وفي أي وقت.

للمغص المعوي: يغلى الينسون والكمون والنعناع بمقادير متساوية غلياً جيداً ويحلى بسكر نبات أو عسل نحل (قليلاً) ثم توضع سبع قطرات من زيت الحبة السوداء ويشرب ذلك وهو ساخن مع دهن مكان المغص بزيت الحبة السوداء.. وخلال دقائق سيزول الألم فوراً بإذن الله تعالى وعافيته.

للإسهال: يؤخذ عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة، ويشرب كوب من ذلك ثلاث مرات حتى يتوقف الإسهال في اليوم الثاني، ثم يتوقف المريض عن العلاج حتى لا يحدث إمساك.

للطراش: تغلى الحبة السوداء مع القرنفل جيداً، وتشرب بدون تحلية ثلاث مرات يومياً، وقد لا يحتاج المريض إلى المرة الثالثة حتى يتوقف الطراش والغثيان بإذن الله تعالى وحوله وقوته.

للغازات والتقلصات: تسف ملعقة من الحبة السوداء الناعمة على الريق يتبعها كوب ماء ساخن مذاب فيه عسل قصب، قدر ثلاث ملاعق وتكرر يومياً ولمدة أسبوع.

للحموضة: قطرات من زيت الحبة السوداء على كوب لبن ساخن محلى بعسل نحل أو سكر نبات، وبعدها تنتهي الحموضة بإذن الله تعالى وكأنها لم تكن.

للقولون: تؤخذ حبة سوداء ناعمة بقدر ملعقة، وملعقة من (العرقسوس) يضرب ذلك في عصير كمثرى ببذورها ويشرب فإنه عجيب الأثر في القضاء على آلام القولون، وينشطه، ويريح أعصابه ليستريح المريض تماماً إن شاء الله تعالى.

لأمراض العيون: تدهن الأصداغ بزيت الحبة السوداء بجوار العينين والجفنين، وذلك قبل النوم، مع شرب قطرات من الزيت على أي مشروب ساخن أو عصير جزر عادي.

للأميبيا: تؤخذ حبة سوداء ناعمة مع ملعقة ثوم مهروس، ويمزج ذلك في كوب دافئ من عصير الطماطم المملح قليلاً، ويشرب ذلك يومياً على الريق لمدة أسبوعين متتابعين ولسوف يرى المريض من العافية والصحة ما تقر به عينه بفضل الله تعالى.

للبلهارسيا: تؤكل ملعقة حبة سوداء صباحاً ومساء ويمكن الاستعانة بقطعة خبز وجبن لأكلها، مع الدهان بالحبة السوداء للجنب الأيمن قبل النوم وذلك لمدة ثلاثة أشهر، ولسوف تجد بإذن الله تعالى مع القضاء عليها قوة ونشاطاً.

لطرد الديدان: إعداد ملعقة حبة سوداء ناعمة، وثلاث حبات ثوم، وملعقة زيت زيتون، وبعض البهارات، وعشر حبات لب أبيض (حبوب الدباء)، وتعد هذه المحتويات على طريقة الساندوتش وتؤكل في الصباح مع أخذ شربة شمر أو زيت خروع مرة واحدة فقط.

للعقم: ثلاثة أشياء وهي متوفرة والحمد لله: حبة سوداء مطحونة، وحلبة ناعمة، وبذر فجل بمقادير متساوية، وتؤخذ ملعقة صباحاً ومساء معجونة في نصف كوب عسل نحل، وتؤكل، يتبعها شرب كوب كبير من حليب النوق.. فإذا شاء الله تعالى تحقق المراد بإذنه سبحانه.

للبروستاتا: يدهن أسفل الظهر بدهن الحبة السوداء، ويدهن أسفل الخصيتين، بتدليك دائري، مع أخذ ملعقة حبة سوداء ناعمة، مع ربع ملعقة صغيرة من " المرة " على نصف كوب عسل نحل محلول في ماء دافئ يومياً ويتم ذلك في أي وقت.

للربو: يستنشق بخار زيت الحبة السوداء صباحاً ومساء مع أخذ سفوف من الحبة السوداء صباحاً ومساء قدر ملعقة قبل الإفطار مع دهان الصدر والحنجرة بالزيت قبل النوم يومياً.

للقرحة: تمزج عشر قطرات من زيت الحبة السوداء بفنجان من العسل، وملعقة قشر رمان مجفف ناعم، وعلى بركة الله يؤكل كل ذلك يومياً على الريق يتبعه شرب كوب لبن غير محلى، ويستمر المريض على ذلك لمدة شهرين بلا انقطاع.

للسرطان: يدهن بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً، مع أخذ ملعقة بعد كل أكلة من طحين الحبة السوداء على كوب من عصير الجزر، ويستمر ذلك بانتظام لمدة ثلاثة أشهر جمع دوام الدعاء وقراءة القرآن، وسيشعر المريض بعد ذلك بنعمة الشفاء بقدرة الله عز وجل.

للضعف الجنسي: تؤخذ حبة سوداء مطحونة قدر ملعقة وتضرب في سبع بيضات بلدي يوماً بعد يوم ولمدة شهر تقريباً، ولسوف يجد ابن مائة سنة قوة ابن العشرين بقدرة الله وإرادته إن شاء الله.. ويمكنك أخذ ثلاثة فصوص ثوم بعد كل مرة منعاً من الكوليسترول، ولا تجامع وأنت مجهد، وعليك قبل ذلك:

1- أن تدخل الحمام لقضاء الحاجة أولاً ثم تتوضأ.

2- أن تدعو الله بقولك: ((اللهم جنبني الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتني)) وستشعر عند ذلك بالمتعة والسعادة إن شاء الله تعالى.

للضعف العام: تطحن الحبة السوداء قدر كوب مع مثيلتها الحلبة، وقدر ملعقة صغيرة من العنبر المحلول، ويخلط ذلك في إناء به عسل نحل وتؤكل كالمربى يومياً وفي أي وقت ولكن بخبز القمح البلدي.

لفتح الشهية للطعام: قبل أكل الطعام بدقائق تناول ملعقة من الحبة السوداء صغيرة واطحنها بأضراسك، واشرب بعدها فنجان ماء بارد عليه قطرات من الخل، ولسوف ترى العجب بإذن الله تعالى.. ولكن احذر البطنة، أو إدخال الطعام على الطعام.

لعلاج الخمول والكسل: تشرب عشر قطرات من دهن الحبة السوداء الممزوجة في كوب من عصير البرتقال على الريق يومياً ولمدة عشرة أيام.. بعدها سوف ترى إن شاء الله تعالى النشاط وانشراح الصدر مع النصح بأن لا تنام بعد صلاة الفجر، وعود نفسك على النوم بعد صلاة العشاء، وأكثر من ذكر الله تعالى.

للتنشيط الذهني ولسرعة الحفظ: يغلى النعناع ويوضع عليه بعد تحليته بعسل النحل سبع قطرات من زيت الحبة السوداء، وتشربه دافئاً في أي وقت، وتعود عليه بدلاً من الشاي والقهوة.. وسرعان ما تجد قريحة متفتحة وذهناً متقداً بالذكاء ولسوف تحفظ إن شاء الله كل ما تريد.. وليكن القرآن على رأس ما تحفظ.. لأنه أسمى ما نريد.

لعلاج الإيدز: قال صلى الله عليه وسلم: ((وما أعلنوا بالفاحشة إلا ظهرت فيهم الأوجاع التي لم تكن في أسلافهم الذين مضوا)).

فالإيدز عقوبة من السماء، وعلاجها أولاً وأخيراً الإنابة إلى الله تعالى، والأخذ بالأسباب، وذلك بكثرة تناول الحبة السوداء.. والله تعالى بيده العفو والشفاء وحده.

الأرقطيون

الارقطيون نبات يعيش لمدة سنتين تصل ارتفاع سيقانه الى حوالي متر ونصف المتر، اوراقه بيضاويه معكوفة الى الداخل ورؤوس ازهاره محمرة. للنبات جذر مغطى بلحاء بنيه الى بيضاء وهي اسفنجية تصبح قاسية بعد تجفيفها.

يعرف الارقطيون علمياً بأسم ARCTIUM LAPPA.

الجزء المستعمل من النبات: الاوراق الجذور والثمار التي تحتوي البذور.

الموطن الاصلي لنبات الارقطيون: موطنه الاصلي اوروبا واسيا، وينمو الان في الاقاليم المعتدلة في كل انحاء العالم بما في ذلك الولايات المتحدة، ويزرع الارقطيون في الصين. ويوجد انواع من الارقطيون مثل الارقطيون الصغير الذي يعرف علمياً بأسم ARCTIUM MINUS والارقطيون الوبري والمعروف علمياً بأسم ARCTIUM TOMENTOSUM وهما متماثلان في استعمالهما.

المكونات الكميائيه لنبات الارقطيون: يحتوي الارقطيون على جلوكوز يرات مره اهمها المركب المعروف بأسم أرقتيو بيكرين وكذلك يحتوي على فلافو نيدات أهم مركباتها أرقتيين، كما يحتوي على احماض عفصيه وزيت طيار ومتعددات الاسيتيلين وكذلك تربينات احاديه نصفه واينولين.

ماذا قيل عن الارقطيون في الطب القديم؟

قيل عن الارقطيون في طب الاعشاب الغربي والصيني على حد سواء انه اكثر الاعشاب المزيلة للسمية . وكان الارقطيون علاجا تراثيا للنقرس وأنواع الحمى وحصى الكلى. وفي القرن السابع عشر كتب العالم كليبر يوحي تأرجح الارقطيون صعوداً ونزولاً عبر مسيرته العلاجية، فحيناً كان الناس ينعتونه بالشتائم وحينا اخر يوصون به لمعالجة كافة انواع الامراض، حتى ان الراهبة وعالمة النباتات الالمانية هيلد جارد دوبنجان كانت تستخدمه كعلاج للأورام السرطانية.

وكان الاطباء الصينيون المراعون للتقاليد وكذلك أطباء الهند القدماء يعتبرون الارقطيون علاجاً جيداً لمكافحة الرشح والنزله الوافده وانتانات الحلق والتهاب الرئه. في أوروبا وخلال القرن الرابع عشر كانوا ينقعون اوراق الارقطيون للحصول على خمر يفيد في معالجة البرص.

وفي قرن السابع عشر كان عالم الاعشاب البريطاني نيكولاس كوبير ينصح بأستخدام الارقطيون لمعالجة هبوط الرحم، اي انخفاض الاربطه الداعمه للرحم مما يؤدي الى هبوطه في المهبل. وكان كولبير يوصي بعلاج غريب لمعالجة المرض يتلخص بوضع تاج من نبات الارقطيون على الرأس وذلك لجعل الرحم يصعد ثانية الى مكانه.

بدأ اطباء الاعشاب فيما بعد بوصف جذور الارقطيون لعلاج الحمى والسرطان والاكزيما والصدفية وحب الشباب والقشور الجلدية والنقرس والامراض الجلدية التي تسببها النباتات والانتانات الجلدية والزهري والسيلان والمشاكل المرتبطه بالولادة.

وكان الاطباء الانتقانيون في أمريكا الشمالية يعترفون بمزاياه العلاجية ويصفونه لعلاج انتانات الجلدية والتهاب المفاصل.

خلال الثلاثينات والخمسينات كان الارقطيون احد المكونات الرئيسية لعلاج السرطان الذي كان عامل المناجم السابق هاري هوكسي قد انزله الى الاسواق.

ماذا قيل عن الارقطيون في الطب الحديث؟

اكتشف باحثون المان ان الارقطيون يحتوي على عناصر كيميائيه هي متعددات الاستيلين (POLYACETYLENE) يمكن ان تطرد الجراثيم المسئولة عن الانتانات والفطور.

كما قام اليابانيون عام 1967م بأكتشاف ان متعددات الاسيتلين في الجذور الطازجه لها مفعول مضاد للجراثيم وللفطور ومواد مدررة للبول ومخفضة لمستوى السكر في الدم ويبدو ايضاً ان له عملاً مضاد للأورام. كما ان مركب الارقنيين مرخ لطيف للعضلات.

يعتبر الارقطيون من الادوية التي تحتل مكانة عالية في علاج السرطان على صعيد العالم، وقد بينت عدة دراسات ان المواد الموجودة فيه تؤثر على الاورام. وتذكر مقاله نشرت في مجلة (CHMOTHERAPY) ان العنصر الكيمائي الموجود في النبات اركتيجين ARCTIGENINE مضاد لنمو الاورام، وكذلك بينت دراسة اخرى منشورة في MUTATION RESEARCH ان الارقطيون يخفض حدوث الطفرات التي تسببها العناصر الكيماويه في الخلايا (معظم المواد التي تسبب الطفرات الوراثيه يمكنها ايضاً ان تسبب السرطان). ويملك الارقطيون تأثيراً مضاداً للسموم، فقد اجريت اختبارات على حيوانات مخبرية أعطيت الارقطيون فتبين انه حصل لديها تحمل للمواد الكيمائية السامة.

ولتحضير فعلي من الارقطيون يؤخذ ملئ ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر وتضاف الى ملئ كوب ماء لمدة 30دقيقة، يترك حتى يبرد ويشرب على ان لا يتجاوز الشخص ثلاثه فناجين يومياً.

تحذير: لا يعطى الارقطيون للأطفال دون سن الثانية من العمر. كما يجب على الحوامل عدم استخدام الارقطيون لانه منبه للرحم.

السعد Cyperus

نبات عشبي معمر، له ريزوم طويل ورفيع حرشفي تظهر فيه عقد على هيئة انتفاخات معطياً درنات ممتلئة بالمواد الكيمائية. على امتداد الريزوم يخرج منه اوراق هوائية شريطية ذات اغماد مغلقة. في قمم السيقان تخرج سنابل في مجاميع من مكان واحد تحيط بها ثلاث وريقات كبيرة. ولون السنابل الزهرية بني الى محمر.يعرف نبات السعد الذي تشتهر به بعض وديان المملكة بعدة اسماء مثل: سعد، سعادي، سعدي الحمار، سعدة زبل المعيز (نظراً لأن درنات الريزوم تشبه بعر الماعز)، سعيط ، مجصة.

يعرف النبات علمياً باسم: cyperus rotundus وله مرادفات مثل chlorocyperus rotundus، pycreus rotundus .

الجزء المستخدم من نبات السعد الدرنات الجذرية ذات الرائحة العطرية.

الموطن الاصلي لنبات السعد: ينتشر بشكل طبيعي في اغلب دول العالم، وفي المملكة العربية السعودية ينتشر نبات السعد في اغلب المناطق لكن تتميز منطقة تهامة بأفضل انواع السعد. حيث يقوم المواطنون بجمعه وتجفيفه وبيعه في الاسواق المحلية، وله سوق جيد حيث تشتريه النساء كافضل بخور ويستعملونه بكثرة وخاصة لتبخير ملابس الرضع.

المحتويات الكيماوية:تحتوي درنات نبات السعد على زيت ثابت وزيت طيار له رائحة كافورية وطعمه مر اما الريزومات فتحتوي على زيت طيار يختلف نوعاً ما من نوع لاخر وحسب طبيعة البيئة التي ينمو فيها حيث يوجد

بعض انواع السعد الذي لا رائحة لـه ولا يستعمل ويعرفه خبراء جامعي ريزومات السعد. ويحتوي الزيت الطيار للريزومات والدرنات مركبات كثيرة تصل الى 30 مركباً مختلفاً.

كما تحتوي الريزومات والدرنات على سكاكر مثل الجلوكوز والفركتوز بالاضافة الى كمية كبيرة من النشاء كمادة ادخارية وكذلك على جلوكوزيدات قلبية وقلويدات ومواد عفصية وفيتامين ج ومواد مرة.

ماذا قال الطب القديم عن السعد؟

لقد ورد ذكر نبات السعد في مختلف الحضارات فهو يستعمل من آلاف السنين فقد ذكر في قرطاس "ايبرس" خمس عشرة مرة في وصفات لعلاج امراض مختلفة منها علاج آلام البطن وقتل الدود وعلاج الناصور، والحمى وعلاج امراض القلب ولعلاج سلاسة البول ونزوله بدون ارادة ولا نبات الشعر. كما يستخدم لتسكين الم العصب.

كما ذكر السعد في قرطاس "برلين" في وصفتين احداهما لدرء السموم وتتكون من ملح بحري + سعد نابت + دهن وعل + زيت مطبوخ + كندر تمزج مع بعضها البعض وتستعمل دلوكا على الاماكن الملتهبة فتبرأ أما الوصفة الثانية فهي لعلاج ضعف المعدة وازالة الوخز المسبب للموت.

وفي قرطاس "هيرست" ذكر السعد في كثير من الوصفات لعلاج عدد من الامراض منها: ازالة الألم من جميع الاعضاء وتتكون هذه الوصفة من شعير مسحوق + سوسن + ليمون + ثوم + سعد + حب عرعر بحيث يؤخذ كل من واحد جزء وتطبخ مع قليل من الماء ثم يترك مفتوحاً ليلة كاملة ثم يصفى ويؤكل على اربعة ايام. كما ذكر السعد في وصفات لعلاج البول الدموي ولازالة الرعشة من اي عضو.

وقال الانطاكي عن السعد "نبت معروف واجوده الشبيه بنوى الزيتون الاحمر، الطيب الرائحة، يقيم طويلاً، واذا قلع قبل ادراكه فسد. ومن فوائده الطبية انه يحلل الرياح الغليظة من الجنبين والخاصرة واذا خلط مع دهن البطم حركت الشهوة.. ويقع في الترياق لقوة دفعه للسم، ودهنه المطبوخ فيه يشد الاسنان ويمنع قروح اللثة والبخرة ونتن المعدة ، ويزيل الخفقان واليرقان والصداع البارد، ويدر الطمث والبول ويفتت الحصى ويخرج الديدان والبواسير".

ويقول ابن البيطار عن السعد "انه ينفع القروح التي عسر اندمالها كما انه يفتت الحصى، ويدر البول والطمث، كما يسكن الارياح وينفع المعدة ومطيب للنكهة ومسخن للمعدة والكبد الباردين وجيد للبخر والعفن في الفم والأنف ونافع للثة".

ويقول داستور (1964م) ان السعد يدخل في صناعة العطور والصابون كما يستعمل طارداً للحشرات ويقول ايضاً ان وضع لبخة من الجذور الطازجة على ثدي المرضعة يحث الثدي على ادرار الحليب. كما ان وضع هذه اللبخة على الجروح والقروح نافع في علاجها اما مستحلب الجذور فيستخدم في علاج الاسهال والدوسنتاريا والاستسقاء وسوء الهضم والقيء.

ماذا يقول الطب الحديث عن السعد؟تعتبر درنات ريزومات نبات السعد مضادة للقيء وطاردة للارياح وله تأثير مهدىء. كما ان مستحضرات الريزوم تستخدم لعلاج اضطرابات الجهاز العظمي والتطبل وكذلك للدوخة والغثيان.كما تستخدم الدرنات لتنظيم العادة الشهرية غير المنتظمة والقلق او الاجهاد وكذلك في حالات التهابات الثدي.. يجب ان لا تزيد الجرعات عن 6الى 9جرامات من الدرنات يومياً. كما يجب حفظه في مكان بارد وبعيداً عن الحشرات.

ويستعمل على نطاق واسع كبخور في مناطق الجنوب وله سوق جيد اما من الناحية الطبية فنبات السعد معروف من مئات السنين حيث يستخدم كمدر للبول والحليب ومطمث وقاتل لبعض الديدان ومعرق ومقبض ومنبه. يستعمل في الاضطرابات المعدية المعوية، يستعمل مغلي الدرنات العقدية للنبات لفقد الشهية والاسهال الناتج من الدسنتاريا وضد القيء. وتعطى الدرنات بجرعات كبيرة لقتل الديدان المدورة. تستخدم لبخات من درنات الجذور الطازجة لعلاج الجروح والقرح والتورمات الجلدية. كما توضع على الثدي للمرأة المرضع فتدر الحليب

العناب

العناب شجر شائك يصل طوله إلى حوالي 8أمتار أوراقه مستطيلة غير حادة التسنن وعناقيد من الأزهار الصفراء المخضرة وثمرته بيضوية بنية إلى محمرة وأحيانا سوداء تشبه الزيتونة لذيذة الطعم ولبها أبيض هش.

يعرف العناب علمياً باسم zizyphus vulgaris من الفصيلة السدرية.

الجزء المستعمل من النبات الثمار.

الموطن الأصلي للعناب: موطنه الأصلي الصين واليابان ويزرع في الصين منذ أربعة آلاف سنة ويعتبر من فواكه أهل الصين المفضلة وله قيمة غذائية جيدة، ويزرع في جنوب شرق آسيا، وفي نيوزيلندا ويعيش في المناطق الحارة وشبه الحارة.

المكونات الكيميائية للعناب: يحتوي العناب على صابونينات وفلافويندات وسكريات وهلام وفيتامينات أ،ب2، ج ومعادن هامة مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد.

ماذا قال الطب القديم عن العناب؟

- استخدم العناب في الطب الصيني منذ 2500سنة على الأقل وقد ورد ذكره في تحفة القصائد وهو مقتطفات من الشعر الصيني في القرن السادس قبل الميلاد.

وقد عرفته الشعوب القديمة، وقيل إن الجنود الرومان الذين كانوا في القدس ايام المسيح صنعوا تاجا من شوك العناب وضعوه على رأسه وكانوا يحيطون معسكراتهم به لمنع الناس من الاقتراب منهم اجتنابا لشوكه وقد عرف العرب العناب قبل الاسلام وورد ذكره في الشعر الجاهلي فقيل:

كأن قلوب الطير رطبا ويابساً *** لدى وكرها العناب والحشف البالي

تحدث الأطباء العرب القدامى عن العناب وفوائده: فقال داود الانطاكي "ينفع في خشونة الحلق والصدر والسعال واللهيب والعطش وغلبة الهم وفساد مزاج الكبد والكلى والمثانة واورام المعدة وامراض المعقدة وورقه يستر الذوق اذا مضغ فيعين على الأدوية البشعة ويحبس القئ".

وقال التفليسي "يعقل البطن ويسكن حدة الدم وينفع الصدر، والشربة منه ثلاثون عددا، ويسكن الصداع الحاصل من الدم والصفراوية، وينفع من الصداع والشقيقة، ويقوي البدن، ويصفي اللون جدا، ويسكن غليان دم الاطفال ومن مضاره انه يضعف القوة الجنسية ويصلحه الزبيب".

أما ابن سينا في القانون فقال "جيد للصدر والرئة وزعم قوم انه نافع لوجع الكلية والمثانة" وقال ابن البيطار "نافع من السعال والربو ووجع الكليتين والمثانة ووجع الصدر والمختار منه ما عظم حبه وان اكل قبل الطعام فهو أجود" وقال الشريف: "إذا جفف ورقه وسحق ونخل ونثر على الآكلة نفع من ذلك نفعا عظيما لا يبلغه في ذلك دواء وينفي أن يتقدم بأن يطلى على الأكلة بريشة بعسل خاثر، اذا دق قشر ساق الشجرة وخلط بمثله اسفيداجا وحشي به الجراحات الحنيشة نقاها وشفاها، اذا طبخ ورقه بماء ثم صفي وشرب من طبيخه خمسة أيام بسكر كل يوم نصف رطل فإنه يذهب الحكة عن البدن وهو مجرب، اذا طحن نواه وصنع منه سويق وشرب بماء بارد امسك الطبيعة وعقل البطن، اذا طحن بجملته كان نافعا من قرحة الامعاء.

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

وصف العناب بأنه من الفواكه المفيدة جدا لأمراض الحلق ومسكن ومهدئ ومكافح للسعال ونافع للصدر وهو يزيد في الوزن ويحسن قوة العضلات ويزيد الاحتمال وفي الطب الصيني يوصف العناب كمقو للكبد ويعطى لخفض الهيوجية والتململ.

أثبت في اليابان ان العناب يزيد مقاومة الجهاز المناعي وفي الصين كسبت الحيوانات المخبرية التي غذيت بمغلي العناب وزنا وأظهرت تحسناً في القدرة على الاحتمال، وفي احدى الدراسات السريرية أعطي 12مريضا يشكون من علل في الكبد العناب والفستق السوداني والسكر البني ليلياً، وقد تحسنت وظيفة الكبد لديهم في أربعة أسابيع.

وتصنع من ثمار العناب منقوعات للنزلات الصدرية ومطبوخات مرضية مدرة للبول ومسهلة، كما تستحضر منه خلاصة قابضة وعصارته تلطف حموضة الدم وينفع في الربو ووجع المثانة والكليتين.

رجل الأسد ، ذنيان جبلي Alchemilla Valgaris

نبات عشبي معمر من فصيلة الورديات، ينبت فى المروج والأحراج الرطبة وأطراف الأفنية وخصوصا فى الجبال. الساق مبرومة ومكسوة بشعيرات دقيقة، والأوراق مسننة كالمنشار ومكونة من 7 - 9 أصابع، والأزهار صغيرة صفراء مشربة بالخضرة.

حمض السالسليك، ومواد صابونية، وزيت طيار، وعناصر مرة، وفيتو سترولات.

الجزء المستخدم : الأجزاء الهوائية.

- يستعمل لمعالجة التهاب المهبل عند النساء؛ بحمام مقعدى من مغلى رجل الأسد بالإضافة إلى كنباث الحقول وذنب الخيل وتبن الشوفان ولحاء قشر البلوط بنسب متساوية.

- يشرب المستحلب أو المنقوع لحالات الإسهال والتهاب المعدة والأمعاء .

- ويصنع منه مرهم وصبغة لعلاج الحك المهبلى عند السيدات.

- لا يستعمل أثناء الحمل لأنه منشط للرحم .

- يجب استشارة طبيب فى حالات النزيف الرحمي.

رجل الأسد نبات عشبي معمر يستعمل لعلاج التهابات المبيض عند النساء وكذلك لعلاج الاسهال والنزيف الداخلي ولعلاج الامراض المهبلية وارتخاء الرحم والبطن بعد الولادة والاجهاض المتكرر أي ان رجل الأسد خاص بالأمراض النسائية ويوصف ايضاً لمعالجة السمنة والبول السكري، ويؤخذ عادة ملء ملعقة على معلقة كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب والمدة العلاجية اربعة اسابيع فقط، وليس هناك اضرار إذا اتبعت التعليمات وعدم تعدي الجرعة المحددة مرة واحدة في اليوم.

الآذريون

ما هو الأذريون وما فوائده ومضارالأذريون؟.

هو أحد نباتات الأقحوان ويعتبر من أشهر النباتات المستخدمة في الغرب ويعرف باسم pot marigold وعلميا باسم calendula officinalis من الفصيلة المركبة. الجزء المستعمل من الأذريون هو أزهاره البرتقالية اللون جميلة الشكل والموطن الأصلي لهذا النبات هو جنوب أوروبا.

فهو نبات عشبي ينمو في البساتين وأطراف الطرق، ويبلغ ارتفاع الساق 40 ـ 60 سنتيمترا، وأوراقه بيضاوية مسننة الأطراف ومكسوة بشعيرات دقيقة، والأزهار صفراء أو برتقالية اللون.

يحتوي نبات الأذريون على مواد تربينية ومواد راتنجية وجلوكوزيدات مرة وزيوت طيارة وستيرولات وفينولات ومواد هلامية وكاروتونز.

أذريون الحدائق MARIGOLD نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي 60 سم، له ازهار زاهية برتقالية اللون تشبه ازهار الأقحوان في ترتيبها.

الموطن الأصلي لأذريون الحدائق: موطنه الأصلي جنوبي أوروبا ويزرع في الأقاليم المعتدلة من العالم. وينبت بشكل عفوي عادة في البساتين واطراف الطرق.

الجزء المستعمل: ازهاره المتفتحة والنبات الغض قبل تفتح الأزهار. ولأزهار النبات رائحة قوية كريهة.

يعرف أذريون الحدائق باسماء أخرى مثل قوقحان وزبيدة وكحله. اما علميا فيعرف باسم CALENDULA OFFICNALI من الفصيلة المركبة.

محتوياته الكيميائية: تحتوي أزهار والنبات على صابوتينات ثلاثية التربين بنسبة ما بين 2إلى 10% وجلوكوزيدات أ، ب، ج، د، ه ، ز وهي من نوع اما مونو أو بسايديموزيدك أو ليانوليك أسد جلايكو زايدز. كما تحتوي على تربينات ثلاثية كحولية وهي عديدة وكذلك فلافونيدات بنسبة ، 03إلى ،08% وتشمل أيزوثاملين وكويرستين. كما تحتوي على كاروتونيدات وأهم مركب فيها ليوتين زياكثين. وكذلك تحتوي على ديهايدروكستكومارين مثل سكوبوليتين وامبيليفوردن وايسكيولتين. وكذلك زيت طيار نسبة ،02% وأهم مركب الفاكادينول، وكذلك مواد متعددة السكاكر ومواد هلامية ومواد راتنجية.

ماذا قال عنه الأقدمون؟ أذريون الحدائق هو أكثر الأعشاب شهرة وله استعمالات متعددة في طب الأعشاب الأوروبي فبتلاته الزاهية علاج ممتاز للجلد الملتهب والمتورم حيث تساعد خصائصها المطهرة والعلاجية في الحد من انتشار العدوى وتسرع في الشفاء والازهار أيضا منظفة ومزيلة للسموم.

وقد قال عنه داود الأنطاكي في تذكرته "ينقي الدماغ والصدر والاحشاء، ويخرج الهوام من البطن والمنزل وتهرب منه حيث كانت وبالأخص الذباب. يفتت الحصى ويدر الفضلات، ويسقط الأجنية حتى ولو مسكت به يد الحامل مدة وجيزة، يصلح الأسنان غرغرة وأم الصبيان. يذهب الاستسقاء والطحال واليرقان مطلقا، والمفاصل والخنازير طلاء.

وقال عنه ابن البيطار في جامعه "زعم قوم ان المرأة الحامل اذا أمسكته بيديها مطبقة واحدة على الأخرى، نال الجنين منه ضرر عظيم شديد، واذا أدامت امساكه واشتمامه اسقطت الجنين. يقال ان دخانه يهرب منه الفئرران والوزع. واذا شرب من مائه اربعة دراهم تقيأ بقوة، وان جعل ورده في موضع هرب منه الذباب. وان دق وضمد به أسفل الظهر انعظ انعاظا متوسطا، واذا استعط بعصارة أصله منع من وجع الأسنان بما يحلل من الدفاع من البلغم. ويقال ان أصله "جذرة" اذا علق نفع من الجنازير، وان المرأة العاقر اذا احتملته حبلت.

وقال ابن سينا "الأذريون حار في الثالثة يابس فيها وفيه ترياقيه ويقوي القلب إلا انه يميل بمزاج الروح إلى جنبه الغضب دون الفرح. ينفع من داء الثعلب مسحوقا بالخل، رماده بالخل على عرق النسا، ينفع من السموم كلها وخصوصا اللدوغ.

ومن فوائده الكبيرة علاجه للجروح المتعفنة والقروح المستعصية .

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

أثبتت الأبحاث ان الأذريون مضاد للالتهابات، يجفف تشنج العضلات وقابض، مانع للنزيف ويلأم الجروح ومطهر، مزيل لسموم الجسم مولد لطيف للاستروجين. كما ان المواد الراتنجية فيه مضادة للفطور ومضادة للجراثيم والفيروسات. كما انه يقبض الشعيرات الدموية وهذا ما يفسر فعاليته للجروح وأوردة الدوالي والحالات الالتهابية المتنوعة. تستعمل الازهار لعلاج الجروح المتعفنة والقروح المستعصية وقروح دوالي الساقين وقروح الفراش "وهي القروح التي تحدث في المقعدة أو الكتفين أو كعب القدم عند المرض وخصوصا الشيوخ الذين يضطرهم المرض للبقاء في الفراش مدة طويلة ممددين على ظهورهم، وعلاج النواسير والاحتقان في اصابع القدمين من تأثير تعرضها للبرد وتشققات حلمة الثدي واليدين وهذه الاصابات تعالج جميعها بمرهم يصنع من ازهار الأذريون.

وطريقة صنع المرهم هو هرس ازهار النبات إن كان طازجا أو سحقها ان كانت الأزهار جافة وتمزج مع زبدة الماعز غير المملحة ثم يستخدم دهانا. كما ان ازهار النبات تعالج سرطانات الجلد. كما يستعمل مغلي ازهار النبات التي تحتوي على هرمون جنسي لعلاج الضعف الجنسي عند الذكور والمغلي نفسه يدر الحيض عند النساء ويزيل ما يرافقه من آلام، على أن يشرب قبل موعد الحيض المنتظر بثمانية أيام ، ويقال ان شرب مغلي أزهار الأذريون ولمدة طويلة يخفف من سرطان الرحم، وطريقة الجرعة هي أخذ ملء ملعقة من أزهار الأذريون ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي ويترك حتى يبرد ثم يعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين. ويعتبر الأذريون من أفضل الوصفات للأمراض الجلدية حيث يستعمل كعلاج جيد للحروق وللجروح والالتهابات الجلدية وضد حرقان الشمس وكذلك للطفح الجلدي.

كما ان الدراسات العلمية أثبتت تأثيره على الجهاز الهضمي فقد استعملت صبغة الأذريون وكذلك مغليه ضد الالتهابات ومن ضمنها قرحة الاثني عشر والأمعاء والقولون. كما يعتبر الأذريون منظفا جيدا للكبد والمرارة ويمكن استعماله لعلاج المشاكل الخاصة بهذين العضوين. كما ان هذا النبات يمكن استعماله في تنظيم العادة الشهرية وتخفيف آلامها والنزيف الخفيف بعد انتهاء العادي ويمكن عمل دوش مهبلي في حالة التهابات المهبل.

يستعمل زيت آذريون الحدائق كمضاد فعال للفطريات والالتهابات، كما تستعمل التويجات خارجيا لمعالجة بعض الالتهابات الجلدية.

ويستعمل في علاج كثير من أمراض النساء وخاصة التهاب المهبل وتشققات حلمة الثدى، ويعمل كمنظم للحيض ومدر للصفراء، ويستعمل المستحلب لمدة طويلة في علاج سرطان الرحم.

ويصنع منه مرهم يعالج الاحتقان في أصابع القدمين الناتج عن تعرضها للبرد، وعلاج تشققات اليدين.

ويستعمل مستحلب الأزهار لاحتوائها على هرمون جنسي لمعالجة الضعف الجنسي عند الذكور.

تنقع ضمادة في نقيع النبات ثم توضع على الجروح البطيئة الالتئام أو على التقرحات الدوالية.

يضاف من 5 - 10 نقاط من زيت الآذريون إلى ماء الحمام لعلاج القلق العصبي والاكتئاب.

الكتان بزر الكتان (زريعة الكتان) (Linum usitatissimum Linaceae LINNSEED)

الكتان نبات حولي او ثنائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه الي حوالي متر. له ساق نحيلة واوراق رمحية وازهار زرقاء، اما بذوره فبنية زيتية.

يسمى الكتان باللغة الفرعونية "فك" وما زالت نقوشه موجودة على جدران آثار الكوم الأحمر وبني حسن ودهشور، وعثر العلماء على بذور الكتان في مقابر كاهون وعلى كمية كبيرة من البذور تقدر بحوالي ثمانية أرادب في مقبرة شيخ عبدالقرنة في حفائر مدينة طيبة. وكان الفراعنة يستعملون ثمار الكتان في صناعة النسيج واستخرجوا من بذوره الزيت وادخلوه ضمن الوصفات الطبية.

يعرف الكتان علميا باسم Linum Usitatissimum من الفصيلة الكتانية، والجزء المستخدم من النبات: البذور والزيت.

الموطن الأصلي لنبات الكتان : الموطن الاصلي لنبات الكتاب المناطق المعتدلة من اوروبا وآسيا ويزرع حاليا في جميع انحاء العالم من اجل اليافه وبذوره وزيته. وقد زرع الكتان من 7000سنة على الاقل في الشرق الاوسط ولطالما حظي بتقدير متميز كعشبة طبية. وقد جمع بلينوس تطبيقاته الكثيرة بطرح السؤال التالي "اي شعبة من شعب الحياة النشطة لا يستخدم فيها الكتان؟ واي من منتجات الارض تحمل إلينا اعاجيب اكبر من هذه؟".

المحتويات الكيميائية للكتان: يحتوي بذور الكتان على زيت ثابت بنسبة ما بين 40- 50% ومن اهم مركباته حمض اللينولينيك وحمض اللينوليتيك وبروتين وصموغ وجلوكوزيدات اللينامارين الذي يكون السيانوجين وجلوكوزيد السيانوفوريك. ويستخرج من البذور ذات الرائحة المميزة زيت يطلق عليه "الزيت الحار" والمعروف بالسيرج.

وقد حظي الكتان بشعبية كبيرة في الشرق الأوسط فقد زرع منذ أكثر من 7000سنة وطريقة استخدام بذر الكتان لعلاج الحصبة هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق البذور في اناء به حوالي ملء كوب من الماء ثم يوضع على النار حتى درجة الغليان ثم يرفع من على النار ويغطى ويترك جانباً لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه كوب إلى كوبين في اليوم الواحد.

ماذا قال الطب القديم عن الكتان؟

استخدم الكتان منذ آلاف السنين، حيث استخدمه الفراعنة في وصفات طبية عديدة، فقد استخدموه في مركبات الروائح العطرية والتدليك لعلاج بعض الامراض والاصابات وحضروا من مسحوق البذور لبخات، وقد ورد في بردية ايبرز لعلاج الجروح والقروح والاكزيما الرطبة وطرد الحرقة موضعيا ولعلاج الضعف الجنسي وضد انسكاب الدم والصلع ومسكنا موضعيا لالتهابات الاصابع (الدامس). بينما ذكر في بردية هيرست ضمن وصفة لعلاج تشقق الشرج.

وقد قال داود الانطاكي : في الكتان "بذر الكتان كثير الدهن يحلل الادران ويسكن الصداع المزمن ويصلح الشعر وبالعسل يدر الفضلات ويسكن المفاصل والنقرس وعرق النسا. منقوع البذور لعلاج نزلات البرد والجهاز التنفسي ويفيد المعدة والتهاب الكلى والمثانة. يساعد على ادرار البول. يحضر المنقوع باضافة نصف لتر ماء في درجة الغليان الى ملء ملعقة من مسحوق البذور ثم يصفى ويمكن اضافة عصير الليمون او بعض السكر. للامساك يؤخذ زيت بذر الكتان لعلاج الامساك وخاصة لمرضى البواسير".

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

اثبتت الدراسات الحديثة ان مشروب مسحوق البذور ملين ومدر للبول ويفيد كثيرا في علاج النزلات الصدرية ويستعمل في عمل الحقن الشرجية المفيدة وفي تحضير لبخات موضعية لعلاج الاورام والالتهابات والاكزيما والتهابات الغدة النكفية.

ونظرا لأن الكتان غني بالدهون والمواد الهلامية فإنه يشكل علاجا جيدا لكثير من المشكلات المعوية والصدرية لا سيما عندما تؤخذ البذور كاملة داخليا فإنها تلطف التهيج في القناة الهضمية وتمتص السوائل وتنتفخ حيث تشكل كتلة هلامية تعمل كملين كتلي فعال وتستعمل بذور الكتان للامساك وقرحة المعدة والاثني عشر وحصوات والتهابات الجهاز البولي حيث يشرب مغليا مكونا من ملعقة كبيرة من مجروش البذور تضاف الى ملء كوب ماء مغلٍ وتترك لمدة 10دقائق ثم تحرك جيداً وتشرب كاملة بما في ذلك مجروش البذور وذلك بمعدل مرة في الصباح ومرة في المساء.

اما علاج القروح وتيفوئيد الامعاء والحصوات المرارية ونوبات المغص فيستعمل زيت بذر الكتان بمعدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

وتستعمل لبخات بذر الكتان الساخنة لقروح الجلد والتهابات الغدة النكفية بمعدل مرتين يوميا. اما علاج الحروق فيستخدم زيت بذر الكتان كدهان موضعي على الحروق.

وقد صرح الدستور الالماني باستخدام بذور الكتان كعلاج للامساك وكذلك لعلاج التهابات الجلد ويستعمل الكتان ضد حساسية القولون وكذلك ضد التهابات المثانة بحيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش البذور وتغلى لمدة ثلاث دقائق مع ملء كوب ماء وتبرد وتشرب كاملة مرة واحدة في اليوم، وتستخدم بذرة واحدة بعد ترطيبها وتوضع تحت مقلة العين حيث تقوم على تجميع الشوائب والمواد الغريبة في العين.

لقد اثبتت الدراسات الاخيرة ان بذور الكتان تخفض مصل الكوليسترول.

- والكتان والمعروف علمياً باسم Linum usitatissimum يستعمل في علاج التهاب الردب " التهاب الردب هو اكياس صغيرة في بطانة القولون، والقولون هو الجزء الاكبر من الامعاء الغليظة. ان الاكياس الصغيرة تتقبب خارج القولون، هذه الاكياس المليئة بالبراز تسمى الردوب، كما يطلق على الحالة التي يحدث فيها اسم الردب" حيث اثبتت لجنة الخبراء الالمان التي تقيم الادوية العشبية لصالح الحكومة الالمانية، والتي تناظر ادارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ان استخدام 1الى 3ملاعق كبيرة من العشب المسحوق مرتين الى ثلاث مرات يومياً مع الكثير من الماء يعالج من التهاب الردب.

وفي الطب الهندي يستخدم بذر الكتان على نطاق واسع للعلاج حيث يستخدم لعلاج السعال والالتهاب الشعبي والسيلان.

يجب عدم استخدام البذور غير الناضجة لاحتوائها على جلوكوزيدات سيانوجينية سامة. اما البذور الناضجة فليس هناك محاذير اذا استخدمت حسب الجرعات المنصوص عليها.

يطبخ بذر الكتان بعد غسله ودقه واستعماله كلبخة من الخارج للأمراض التالية :

تسكين الأم التهاب المعدة .تسكين ألم أسفل البطن ، التهاب الغدة النكفية ، التهاب الغذة اللمفاوية ، الأمراض الجلدية المتقيحة. الدمامل والقروح الصلبة.

ومن الداخل فأن المواظبه على شربه حتى الشفاء تفيد جيداً في الأمراض التالية :

التهاب الجلد المخاطي وتسكين آلامه .

ألام السعال الجافة والحد من نوبته آلام القرحة المعدة والمعوية .

نوبات المغص الناتج عن حصاة في المرارة أوالكليتين ، آلام التهاب الجهاز البولي من كليتين أو مثانة أو بروستات.

قروح الأمعاء الغليظة ـ قروح التيفوئيد في الأمعاء .

الطريقة : يؤخذ من مسحوق بذر الكتان مقدار ملعقة كبيرة مع ربع لتر من الماء ويغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة 10 دقائق . ويحرك كله ويشرب ساخناً مقدار كوبين في اليوم . كما يمكن تحليته بعسل أو سكر

يقول ابن سينا:

بزر كتان: الماهية: قوته قريبة من قوة الحلبة.

الطبع: حار في الاولى معتدل في الرطوبة واليبوسة وقيل: ان طبيخ الكتان هو طبيخ رطبه وفيه رطوبة فضلية.

الأفعال والخواص: منضج ويجلو وينفخ لرطوبته الفضلية حتى مقليه مع قبض في مقليّه ظاهر ومعتدل في غير مقليه مخلوط بتليين وهو مسكّن للأوجاع دون البابونج.

الزينة: هو مع النطرون والتين ضمّاد للكلف والبثور اللبنية ويمنع من تشنج الاظفار وتشققها وتقشّرها اذا خلط بمثله حرف وعجن بعسل.

الأورام والبثور: يلين الاورام الحارة ظاهرة باطنة والأورام التي خلف الاذن بماء الرماد والأورام الصلبة.

آلات المفاصل: ينفع التشنج وخصوصاً تشنج الأظفار اذا خلط بشمع وعسل.

أعضاء الراس: دخانه ينفع من الزكام وكذلك دخان الكتان نفسه.

أعضاء النفس: ينفع من السعال البلغمي وخصوصاً المحمص منه.

أعضاء الغذاء: رديء للمعدة وعسر الهضم قليل الغذاء.

أعضاء النفض: مقليه يعقل البطن وغير مقليه معتدل وادراره ضعيف لكنه يقوي بالقلي واذا تنوول مع عسل وفلفل حرك الباه ويحقن الرحم بطبيخه ويجلس فيه فينتفع بغير لذع فيه واورام وكذلك الامعاء وينفع من قروح المثانة والكلى وطبيخ بزر الكتان اذا حقن به مع دهن الورد عظمت منفعته في قروح الامعاء.

بزر قطونا PSYLLIUM

بزر قطونا Psyllium : والمعروف باسم لسان الحمل ويعرف هذا النبات ايضاً باسم حشيشة البراغيث

الإسم العلمي : علمياً باسم Plantago ovata.

المواد الفعالة: بذر قطونا ذات المحتوى المرتفع من الالياف هي المادة الفعالة في مستحضر ميتاميوسيل وغيره من الملينات التجارية التي تزيد من الكتلة الحجمية للبراز. عدة ملاعق كبيرة قليلة يومياً مع الكثير من الماء تمدك بالكمية الصحية من الالياف المانعة لالتهاب الردب " التهاب الردب هو اكياس صغيرة في بطانة القولون، والقولون هو الجزء الاكبر من الامعاء الغليظة. ان الاكياس الصغيرة تتقبب خارج القولون، هذه الاكياس المليئة بالبراز تسمى الردوب، كما يطلق على الحالة التي يحدث فيها اسم الردب".

والجزء المستخدم من النبات البذور وقشور البذور.

تحتوي البذور على مواد هلامية وأهم مركب في الهلام هو ارابينوكسايلان ويحتوي ايضاً على زيت ثابت بنسبة 2 5% ومواد نشوية ويستعمل بذر قطونا لعلاج البواسير حيث اثبتت الدراسات العلمية الامريكية والألمانية والاسكندنافية ان بذور قطونا لها خاصية التليين ومضادة للاسهال، ويوجد مستحضر من بذور قطونا تباع في الصيداليات لهذا الغرض.

يقول ابن سينا:

بزر قطونا: الماهية: هو لونان شتوي وصيفي والشربة من أيهما كان وزن درهمين.

الاختيار: أجوده المكتنز الممتلىء الذي يرسب في الماء.

الطبع: بارد رطب في الثانية.

الأفعال والخواص: المقلو منه ملتوتاً في دهن الورد قابض ويسكّن الصداع ضماداً بالخل وهو غاية جداً.

الأورام والبثور: يستعمل مضروباً بالخلّ على الأورام الحارة والنملة والحمرة وخصوصاً التي تحت الآذان وعلى البلغمية.

آلات المفاصل: يضمّد لالتواء العصب وتشنجه وللنقرس ولأوجاع المفاصل الحارة بالخل ودهن الورد.

أعضاء الرأس: من يضمّد به الرأس نفعه من صداعه الحار.

أعضاء الصدر: يلين الصدر جداً.

أعضاء الغذاء: لعابه مع دهن الورد أو مع دهن اللوز نافع للعطش الشديد ا لصفراوي.

أعضاء النفض: المقلو منه وزن درهمين ملتوتاً في دهن الورد يعقل وينفع من السحج وخصوصاً للصبيان والمتلعب منه ولعابه نفسه مع دهن البنفسج يطلق.

الحميات: يشرب فيسكن لهيب الحميات الحارة.

الدميانه

الدميانة علاج للضعف الجسمي والجنسي وسرعة القذف.

الدميانة DAMIANA هي نبات صغير لا يزيد ارتفاعه على مترين معمر له أوراق خضراء ناصلة تشبه في شكلها أوراق النعناع وحواف الاوراق منشارية وللنبات أزهار صفراء جميلة أحادية تتوزع في أغصان النبات. يعرف النبات باسم آخر هو الزَّداع الشابق، وأما من الناحية العلمية فيعرف باسم Turnera diffusa

الموطن الاصلي لنبات الدميانة: هو خليج المكسيك وجنوب كاليفورنيا وشمال الجزر الكاريبية وناميبيا، كما تزرع في هذه المناطق، وتزرع عادة عن طريق البذور، وذلك في فصل الربيع وتفضل عادة مناخاً حاراً ورطباً.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق التي تقطف في الصيف عند إزهار النبات وهي تستخدم على نطاق واسع.

المحتويات الكيميائية لأوراق النبات: تحتوي الأوراق على حوالي 70% اربوتين وحوالي 5،% زيت طيار وأهم مركبات الزيت دلتاكادنيين وثيمول، كما تحتوي على جلوكوزيدات سياتوجونيه من أهمها تترافيلين بالاضافة إلى مواد راتنجية ومواد صمغية.

ماذا قال عنه الطب القديم؟

- لقد استخدم شعب المايا في أمريكا الوسطى نبات الدميانة كمقو موروث للباءة ولا زال يعتبر من أهم العقاقير التي تستخدم لهذا الغرض بالاضافة إلى استخدامه كمقو عام، ويقولون ان له مفعولا منبها ومقويا، وهذا يجعله علاجاً قيماً لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب والشد النفسي المعتدل، وفي عام 1800م لاقى هذا العقار نجاحاً ملحوظاً لدى صيادلة أمريكا الشمالية، حيث قاموا بعمل خلاصات كحولية من أوراق تباع كوصفات منشطة للجنس، وفي عام 1960م ظهر بقوة في أسواق امريكا الشمالية كأفضل منشط جنسي، وقد قام كثير من العشابين بترشيح هذا النبات

كأحسن وصفة للجنس ومقو للطاقة ومضاد للحالات النفسية بالاضافة إلى عمله في علاج الامساك والسكر والكحة والربو ومشاكل الكلى وبالأخص التهاباتها والصداع واضطرابات الحيض، كما انها تستخدم لتنقية المشروبات وبعض الاطعمة المختلفة.

ماذا قال الطب الحديث عن الدميانة؟

- تقول بعض الدراسات التي أجريت على خلاصة أوراق نبات الدميانة ان هناك تأثيراً ملحوظاً لتأثيرها كمقوية للضعف الجسمي والتعب العصبي، وتقول موسوعة المستحضرات الدوائية النباتية لعام 1988م والمعروفة بموسوعة Potters New ان التأثير الذي يستخدمه الناس من اجله لا يصل إلى حد التباهي بالرغم من استخدام هذا النبات على نطاق واسع ومن أهم الاستعمالات الحالية لاوراق الدميانة مايلي:

- تستعمل اوراق الدميانة كمقوية جسمياً وجنسياً ومحسنة للجهاز العصبي، حيث يعود مفعولها إلى مركب الثيمول المطهر والمقوي والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الأوراق وتغمر في ملء كأس مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

- تستعمل أوراق الدميانة مضادة للاكتئاب فهي تقوم على تنبيه الجسم والعقل وتعطى لمن يعانون من الاكتئاب المعتدل إلى المتوسط والتعب العصبي، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مجروش الأوراق وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة عند النوم.

- تعتبر الدميانة منتجة لمادة التستوستيرون فانه ينظر اليها دائماً على انها عشبة الرجال، حيث تفيد علاج القذف المبكر ويقال انها مفيدة للرجال والنساء على حد سواء، وذلك باعتبارها مقوية للجهاز التناسلي لدى الجنسين. وتستعمل لألام - دورات الحيض لدى النساء.. حيث ان بعض النساء تكون لديهن دورات حيض مؤلمة وكذلك الدورات المتأخرة وكذلك الصداع المرتبط بالحيض والطريقة اخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق النبات ووضعها على ملء كوب ماء مغلي وتركها لمدة 5دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرة واحدة يومياً قبل العادة بأسبوع.

- نظراً لان مركب الاربوتين الذي يتحول إلى هيدروكنيون له تأثير مدر للبول ومطهر فإن أوراق الدميانة تستخدم في علاج المجاري البولية والتهاب الاحليل ويؤخذ ملء ملعقة من اوراق الدميانة المجروشة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

- تستخدم أوراق الدميانة ضد الإمساك فهي ملين جيد وبالاخص للإمساك الناتج عن ضعف عضلات الأمعاء.

الفلفل .. الفليفله

يعتبر من أفضل منشطات ومكسبات الحيوية بصفة عامة ، فعند الاسيويين هم أول من عرف زراعة هذا النبات وأدرك بعض فوائده كمساعده للهضم..ولم يعرفه الأوروبيون إلا بعد قيام كولومبس برحلاته الشهيرة الى العالم الجديد وأطلق عليه الإغريق إسم capsicum وهو الاسم العلمي الحالي له ومعناه to bite.... أي ليلسع او يعض . ويعتبر أجود أنواع هذا الفلفل الاحمر الحار هو الذي يزرع في (زنزبار بتنزانيا في ولاية لويزيانا الامريكية .

والفلفل نوعان معروفان لدينا كما نعلم النوع الذي يأخذ الشكل الدائري نوعا ما وهو الذي يكون غير لاسع المذاق والنوع الحريق والفلفل البارد قد يكون أبطاء في الهضم من الفلفل الحار وبالتأكيد فقد تم عمل دراسة تم التوصل فيها الى الفوائد للفلفل وهي الفيلفلة تحتوي على فوائد جمة تنعكس بشكل أساسي على جهازي الدورة الدموية والهضم. إذا أنها تنظم ضغط الدم وتقوي نبضات القلب، وتخفض الكوليسترول وتنظف جهاز الدورة الدموية وتعالج القرحة، وتوقف النزف، وتسرع من شفاء الجروح، وترميم الأنسجة التالفة، وتخفف من الاحتقان، وتساعد على الهضم، كما أنها تخفف من آلام التهاب المفاصل والروماتيزم وتمنع انتشار الأوبئة.

وتعمل الفليفلة على تنشيط جميع أجهزة الجسم وخلاياه، كما أنها تستخدم في كافة أنحاء العالم كمنشط وقابض ومضاد للتشنج، ومنعش للدورة الدموية ومضاد للكآبة، فضلا عن أنها مضادة للبكتيريا وإذا استخدمت على شكل توابل، فإنها تساعد على الهضم وتخفف من الإرباكات المعوية عن طريق تنشيط المعدة كي تنتج مزيدا من الإفرازات المخاطية.

ففي الصين تستخدم الفليفلة الحارة كفاتح للشهية ولتعزيز إفرازات اللعاب التي تساعد على الهضم. وأما في جهاز الدورة الدموية فإنها الفليفلة تساعد الشرايين والأوردة والأوعية الشعرية على استعادة مرونتها عن طريق تغذية الخلايا تخفيض الكوليسترول

فقد جرت الملاحظة قدرة الفليفلة على تخفيض الكوليسترول للمرة الأولى أثناء تجربة روتينية في معهد أبحاث تقنيات الغذاء المركزي، في ميسوري، عندما أضاف العلماء الفليفلة إلى أغذية تحوي كمية كبيرة من الكولسترول جرى إطعامها للحيوانات، ولاحظ العلماء أن الكوليسترول لم يرتفع كما كان متوقعاً، بل على العكس عمل الجسم على طرحه أو قامت الفليفلة بمنع الجسم من امتصاص الكوليسترول وأظهرت دراسات أخرى أن الأغذية لعبت دورا مكملا في قدرة الفليفلة على مساعدة الجسم في التخلص من الكوليسترول الزائد. وفي الواقع فإن الفليفلة لم تكن قادرة على التأثير على امتصاص الجسم للكوليسترول عندما احتوى الغذاء على كمية بسيطة من البروتين. وأما عندما كانت كمية البروتين الموجود في الغذاءكافية فقد تمكنت الفليفلة من منع الجسم من امتصاص الكوليسترول بشكل كبير. وبالإضافة إلى منع تشكيل الكوليسترول، فإن الفليفلة تعمل على تمييع " سيولة " الدم ومنع حدوث الجلطات، كما أنها تنشط الجهاز الذي يحل الألياف، بالتالي فإنها تعمل على منع تشكل الجلطات وتحلل المتشكل منها، وذلك طبقا للدراسة التي أجريت في مستشفى سيربداج في تايلند.

ويشير العلماء إلى أن نشاط الجهاز الذي يحلل الألياف يستمر لمدة 30 دقيقة بعد تناول الفليفلة، ويساعد تناول كمية من الفليفلة يومياً على بقاء تحليل الألياف فعلا لمدة أطول، ولذلك فإن سكان تيوجويانا وأفريقيا وكوريا والهند لا يعانون من أمراض تجلط الدم بعكس سكان القوقاز الذين لا يتناولون الفليفلة في وجباتهم اليومية.

وتساعد الفيلفة على تنشيط حركة الدم أكثر من أي نبات آخر.. ولذلك فقد وصفت بأنها أحد أفضل النباتات الملائمة للأزمات، وكونها ترفع من كفاءة عمل جهاز الدورة الدموية فإن الفليفلة الحمراء تعزز طاقة الجسم وتخفف من آثار الإجهاد الذي يتعرض له الإنسان، وكشفت التجارب التي أجريت في جامعة دوسلدروف عن أن الفليفلة تزيد من قدرة المريض على التركيز، وتبين أن آثارها المضادة للإرهاق والمنشطة للجسم تحدث بشكل مؤقت وبدون أية أضرار.

قيمتها الغذائية: تحتوي الفليفلة على العديد من المواد الغذائية الضرورية لصحة جهاز الدورة الدموية بما في ذلك فيتامين سي والأملاح المعدنية كما أنها تتضمن كميات كبيرة من فيتامين "أ" الذي يساعد على الشفاء من القرحة المعدية، وكلما اشتد احمرار الفليفلة زادت كمية فيتامين "أ" فيها وأحد أنواع الفليفلة ويدعى بابريكا يتميز بأنه يحمل أكبر كمية من فيتامين سي بين جميع الأنواع الأخرى وبما أن الفليفلة تحتوي على كمية كبيرة من الأملاح المعدنية كالكبريت والحديد والكالسيوم والمغنزيوم إضافة إلى الفوسفور فإنها تعتبر علاجاً ناجعاً ضد مرض السكر والنفخة والتهاب المفاصل والبنكرياس، ومن الميزات الفريدة لها قدرتها على العمل كمنشط/ إذا أنها تعزز التأثيرات المفيدة للأعشاب الأخرى عن طريق ضمان التوزيع السريع والكامل للعناصر الفعالة في الأعشاب للمراكز الرئيسية في الجسم، كالأجهزة المسؤولة عن عمليات الاستقلاب، ونقل المعلومات، والتنفس الخلوي والنشاط الهرموني النووي.

استخدامات: وبما أن كمية قليلة من الفليفلة يمكن أن تزيد من فعالية معظم الأعشاب الأخرى، فقد تم استخدامها في معظم الخلطات العشبية لزيادة فعاليتها، فعند إضافتها للثوم، مثلاً، فإنها تزيد من فعاليته كمضاد حيوي، كما أنها تقوي من تأثيره ليصبح شبيها بالبنسلين ومن المعروف أن الثوم والفليفلة معا يعملان على تخفيض ضغط الدم بسرعة وبشكل آمن. وتستخدم الفليفلة لتخفيف الآلام ولعلاج المشكلات التنفسية وأمراض النساء وعلاج أمراض القلب إضافة إلى علاج الغدة الدرقية. وعند إضافة القليل من الخل إلى الفليفلة فإنها تصبح مفيدة لتنظيف قصبات الإنسان .

من اوائل الكتابات التي ذكرت فوائد الشطة في التاريخ الطبي حيث ذكر ان الطبيب ((صموئيل ثومبسن)) قد استخدم الشطة بنجاح في علاج بعض مرضاه .. وكان ذلك في أوائل القرن الثامن عشر كما جاء في كتاب الطب الطبيعي ملخص لفوائد الشطة الصحية ذكره احدى الاطباء بقوله ان الشطة تزيد من قوة سائر الاعضاء وتساعد على الهضم ، كما انها تنشط كل الاعضاء المفرزة (الغدد) وفى حالة الحاجة الى منشط ، فليس هناك أفضل من الشطة فهى منشط امن تماماً ،يجب ان يكون دائما محل الاختيار الاول .

كما توصف الشطة في حالات السخونة الخفيفة ، وفي الامراض المنهكة ..والشطة لاتؤدي الى أي نوع من التسمم ولا الى أي تفاعلات ضارة. كما انها تفيد للغاية في حالات الاسهال او الدوسنتاريا المصحوبة بخروج دم او مخاط مع البراز ورائحة كريهة للفم .

الشطة كمنشط للهضم: وجد ان الفلفل الاحمر الحار (الشطة) ينشط خروج اللعاب والعصارات المعدية الهاضمة. ومن المعروف ان اللعاب يحتوي على انزيمات تساعد في هضم الكربوهيدرات ، بينما تحتوي الافرازات المعدية على حامض وانزيمات اخرى تقوم بهضم مختلف عناصرالطعام .

الشطة والإسهال : وجد أن الشطة لها مفعول مضاد للبكتيريا مما يجعلهما تساعد على الشفاء من الاسهال الناتج عن عدوى الأمعاء كأغلب حالات الإسهال الصيفى (لاتعطى الشطة للأطفال ممن هم أقل من سنتين ، وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً فتعطى بكمية بسيطة تزيد تدريجياً عند الضرورة)

وكان من الشائع في العصور القديمة تسكين الألم (كألم المفاصل) بدعك الجلد فوق موضع الألم بالشطة ... وهذا مانسميه طبياً بالدواء الملهب (counterirritant).... بمعنى أن فكرة هذا العلاج تعتمد على إحداث ألم سطحى خفيف يُلهى المريض عما يحس به من ألم شديد عميق ...وهذه هى نفس فكرة المراهم المسكنة للآلام الروماتيزمية لكن الدراسات الحديثة أثبتت أن للشطة مفعولاً حقيقياً مخففاً للآلام وخاصة لبعض انواع الآلام المزمنة .. وهذا يرجع الى وجود مادة كيميائية تم استخلاصها من ثمار الفلفل الاحمر وهى مادة : كابسيسين (capsaicin) ..... فقد اتضح أن هذه المادة كيميائية بالأعصاب الطرفية .. والتى تقوم بالإرسال الإشارات للإحساس بالألم الى المخ. وبناء على ذلك ، ينصح الذين يشكون من الآلام المزمنة ، كآلام المفاصل، بدعك الجلد بكمية من الشطة لتسكين الألم . وهذا مع العلم بوجود مراهم جاهزة للاستعمال تعتمد فى مفعولها المسكن لألم على هذه المادة الموجودة بالشطة ... وهده مثل كريم زوستريكس (zostrix) ، وكريم اكسين (axsain) وهى متوافرة بصيدليات الدول الغربية ...

الشطة لعلاج الأمراض الجلدية (مرض القوباء): مرض القوباء مرض فيروسي يصيب الأعصاب السطحية الممتدة بمنطقة الصدر ، وتظهر الإصابة فى صورة حويصلات بها قاعدة حمراء ، ويصاحبها حرقان وألم شديد وهذا المرض يزول تلقائياً بعد مضى حوالى ثلاثة أسابيع منذ بدء الاصابة.. ولكنه فى بعض الحالات ، خاصة ضعاف البدن ، ولأسباب غير واضحة تماماً ، يستمر الألم بعد زوال الإصابة أى يأخذ شكلاً مزمناً.. وهذه الحالة هى مايطلق عليها الاطباء تسمية(post-herpetic neuralgia) .... وقد وجد أن مرهم (zostrix) والذى سبقت الإشارة إليه والذى يعتمد مفعوله على مادة الشطة بعد أفضل علاج لهذا الألم المزمن .

الشطة تحل مشكلة قدم مريض السكر: من أبرز مضاعفات مرض السكر واكثرهاشيوعا مايسمى (burning foot syndrome) أو ما يمكن أن نصفه باسم : حرقان القدم.. حيث يشكو مريض السكر من ألم بالقدم يتركز حول العركوب (الرسغ) ويظهر في صور مختلفة مثل : حرقان أو وخز او شكشكة... ويصفه المريض أحياناً بقوله : كأنى أمشي على حصى . وتعتبر هذه الشكوى الناتجة عن إلتهاب الأعصاب الطرفية من المتاعب التى لايجدى معها عادة العلاج بالعقاقير التقليدية .

وقد وجد من خلال الدراسات أن مادة كابسيسين - المادة الفعالة فى الشطة لها القدرة كذلك على تخفيف هذا الألم أو الحرقان فى عدد كبير من مرضى السكر بعد استمرار العلاج لنحو أربعة أسابيع ولاستخدام الشطة فى علاج هذه الحالة ، إماأن يلجأ المريض هنا لدهان القدم المؤلمة بأحد المرهمين السابقين ... ويعتبر مرهم (axsain) هو أفضلها لعلاج هذه الحالة... وإما يعتمد مباشرة على الشطة.. ولذلك على النحو التالى : يضاف 1/4 - 1/2 ملعقة صغيرة

من الشطة الى فنجان زيت نباتي دافـء (مثل زيت الكافور أو زيت الزيتون) ويدلك الموضع المؤلم بهذا الخليط كما يصلح هذا العلاج لاستعمال الشطة كمسكن لـلآلام المزمنة بصفة عامة مثل آلام المفاصل الروماتيزمية.

وقد ثتب كذلك أن مادة الكابسيسين لها مفعول مقاوم للصداع والذى يتميز بحدوث نوبات من الألم الشديد بأحد جانبى الرأس فمن خلال احدى الدراسات قام المرضى بدهان أحد مستحضرات هذه المادة داخل تجويف فتحتى الأنف وعلى الأنف من الخارج ... وبعد مرور خمسة أيام من الانتاظم على هذا العلاج ، استجاب أغلبهم للعلاج وزال عنهم الصداع. ومن الأعراض الجانبية لهذا العلاج حدوث رشح وحرقان مؤقت بالانف يزول خلال فترة قصيرة .

وصفات مختلفة من الشطة:

المكونات:

- 2 ملعقة غيرة من الشطة

- 1/2 1 ملعقة صغيرة من ملح الطعام

- فنجان ماء مغلى

- فنجان من خل التفاح (أو الخل الابيض)

الطريقة والاستعمال:

تطحن الشطة مع الملح لعمل عجينة .. ثم توضع العجينة في إناء أو زجاجة للحفظ ويصب عليها الماء المغلى (او منقوع بابونج مركز) ثم يترك الإناء للحصول على منقوع بارد ... وبعد ذلك يضاف الخل الى الإناء يؤخذ من هذا المستحضر من ملعقة صغيرة الى ملعقة كبيرة كل نصف ساعة خلال نزلات البرد . وفى حالة تحمل المذاق الـلاذع للمستحضر يمكن تخفيفه بمزيد من الماء دهان لتدليك الجسم .

ولـلانتعاش والحيوية : يساعد تدليك الجلد بالشطة على زيادة ورود الدم وتنشيط الدورة الدموية السطحية مما يشعر المدلك بالنشاط ويكسب الجلد نضارة وحيوية .

ويستخدم في تحضير هذا الدهان المكونات التالية :

- كمية مناسة من الشطة .

- خل تفاح (او خل ابيض أو كحول نقى)...

- ماء ورد (أو ماء مقطر).. للتخفيف .

ويكون من الافضل استخدام هذا الدهان دافئاً ولذلك يفضل تدفئة الخل المستخدم.

لتسكين ألم الأسنان :

ينصح بوضع كمية قليلة من الشطة بمكان الضرس المؤلم.

للذين يشكون من برودة القدم :

خلال فترات الشتاء الباردة يمكن التغلب على مشكلة برودة القدمين بوضع كمية من الشطة داخل الحذاء (أو الجورب) .

لعلاج التهاب الحلق أو اللوزتين :

تستخدم الشطة كشراب (بالطريقة السابقة) أو تستخدم فى عمل غرغرة للفم ولتحضير الغرغرة ، يضاف حوالى 8/1 ملعقة صغيرة من الشطة لحوالى 2/1 لتر ماء مغلى وللتغلب على طعم الشطة اللاذع اذا ما أخذت في صورة شراب ، يمكن تناولها بطريقة اخرى وذلك بوضع كمية قليلة من الشطة داخل قطعة جبن وتؤخذ كأنها حبوب .

القراص Stinging nettle

نبات عشبي حولي له اوراق معنقة ولا يزيد ارتفاعه عن 50 سم ويغطي الأوراق شعيرات تحدث تهيجا للجلد عند ملامستها اياه، يقول التقليد ان جنود يوليوس قيصر ادخلوا القراص الروماني الى بريطانيا لاعتقادهم انهم سيحتاجون الى ضرب انفسهم بالقراص ليحصلوا على الدفء. وحتى وقت قريب كان التقريص او الضرب بالقراص علاجا شعبيا نموذجيا لالتهاب المفاصل ولا يزال القراص الى اليوم يستعمل في الطب وهو مقو ومنظف مناسب لفصل الربيع.

الجزء المستعمل من نبات القراص الجذور والأوراق ويحتوي القراص على هستامين وحمض الفورميك واستيل كولين وسيروتونين وجلوكوزيدات ومعادن كثيرة منها السيلكا وفيتامينات مثل أ.ب. وج وحمض العفص، يستعمل القراص مدرا للبول وقد أوصت السلطات الألمانية بشرب عدة اكواب من مغلي القراص يوميا ليمنع ويعالج حصوة الكلى. وطريقة عمل المشروب اخذ ملعقة صغيرة من مسحوق النبات واضافتها الى كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة 10دقائق ثم يصفى ويشرب كما يعتبر القراص مغذيا ومقويا ويوقف النزف ومقو للدورة الدموية.. كما يخفض مستوى سكر الدم.

الكل يعرف أن القراص الأخضر تحتوي أوراقه واغصانه على شعيرات تسبب وخزاً للجلد عند تعرضه لها ولقد استعملت هذه الظاهرة في التخفيف من آلام عرق النسا، حيث يقطف النبات ثم يضرب به عرق النسا فيسبب تخريشاً للجلد الذي بدوره يسبب تنبيهاً للعصب فيخفف الألم. ولكن القراص يستخدم لتخفيف آلام عرق النسا المبرحة بطريقة أخرى وهي طريقة الكمادات حيث يؤخذ جميع أجزاء النبات ويعمل منه كمادات توضع على مواقع الألم فيختفي الألم.

والقراص نبات عشبي حولي يعرف علميا باسم Urtica Dioica ويعرف في بعض المناطق باسم حريق، شعر العجوز.

الجزء المستعمل من النبات: جميع اجزائه ويحتوي النبات على مركبات هستامينية وحمض الفورميك وسليكون ومواد عفصية واملاح البوتاسيوم وجلوكوكونيين وحديد وهيدروكسي تربتامين وفيتامينات أ، ج، وبوردون.لقد اقترحت منظمة امراض الروماتيزم ان مقدار 3ملليجرامات من معدن البوردون يوميا يساعد في علاج روماتيزم العظام والتهاب المفاصل. وفي تحليل اجري في الولايات المتحدة الامريكية لنبات القراص وجد انه يحتوي على 47جزءا في المليون من معدن البوردون وهذا يعني ان كل 100جرام تقدم من نبات القراص تحضر بواسطة الطبخ بالبخار تحوي اكثر من الجرعة المذكورة من معدن البوردون وبامكان مرضى التهاب المفاصل تناول هذه الكمية يوميا من نبات القراص. كما انه وفقا لما ذكرته منظمة امراض الروماتيزيم فان البوردون له تأثير عظيم في احتجاز الكالسيوم في العظام، كما انه له فائدة اخرى لا تقل اهمية عن فائدته الاولى الا وهي المحافظة على اندوكرين (هرمون) الجسم الذي يلعب دورا في بقاء المفاصل والعظام في حالة صحية جيدة. ويوجد مستحضرات جاهزة من القراص تباع في الاسواق المحلية. ومن فوائده أنه يعزز من عمل البروستاتا ، ومقاوم لارتفاع الحرارة و مسكن للآلام، ويستخدم في حالات فقر الدم و الروماتيزم و الحساسية ، يوجد بة الكثير من المعادن.

الحريق (القريص أو القراص)

من النباتات الحولية التى تظهر في الأراضى الزراعية، بشكل مزعج، كعشب غير مرغوب فيه ويصعب التخلص منه . تغطى جسم النباتات شعيرات لاسعة تحمل في قواعدها سائلا مكونا من عدة مواد كيماوية أهمها مادة الهستامين وحمض الفورميك.

نفتح هذه الشعيرات عند قممها المدببة بمجرد ملامستها لجسم الإنسان وتفرغ فيه محتوياتها مسببة إحساسًا بالحرق وحك الجلد. الإحساس بالحرق سببه وخزات الشعيرة ومادة الهستامين المحقونة، إلا أن وخزات الشعيرة لها التأثير الأكبر. يعانى الإنسان الألم الشديد عند محاولته اقتلاع نبات الحريق بيده دون لبس قفاز مناسب، أو عند السير حافيًا في حقل يسوده الحريق. لذلك كثيرًا ما يشبه الإنسان أبناءه أو أبناء جيرانه المشاكسين له بأنهم " كمشة حريق " أو "زريعة حريق" معبرًا على أنهم عديمو الفائدة ولا يجنى من ورائهم إلا الضرر والألم! رغم ذلك فإن لنبات الحريق قيمة كبيرة كنبات مغذ وطبي ومنظف، وفي نفس الوقت كعلف جيد للأبقار. وفي هذه السطور سألقي الضوء على أهمية هذا النبات المشهور ضرره والمغمور نفعه لتعم الفائدة.

استعمل القدماء الحريق خارجيًا لإعادة نشاط الشفاه المشلولة، وداخليًا لعلاج نفث الدم من الرئة وأنواع النزيف الأخرى، هذه الاستعمالات استمرت حتى وقتنا الحاضر. ويُقال أن الجنود الرومان في عهد يوليوس قيصر أدخلوا الحريق الروماني إلى بريطانيا لاعتقادهم أنهم سيحتاجون إلى ضرب أنفسهم به ليحصلوا على الدفء. وحتى وقت قريب كان الضرب بالحريق أو "التقريص" علاجًا شعبيًا نموذجيًا لالتهاب المفاصل والروماتزم.

يضم جنس الحريق أو القريص (Urtica) عدة أنواع أهمها في ليبيا U.urens والحريق الروماني أو الحريق الإيطالي (U.Pilulifera). النوع الأول ينمو في الحقول وهو أصغر من النوع الثاني وقليل الشعيرات اللاسعة، وينتشر بشكل واسع في ليبيا. وينمو النوع الثاني في الأماكن الغنية بالذبال ويتميز بشعيرات لاسعة قوية وأوراق خضراء داكنة مثلثة الشكل، أكبر حجمًا من أوراق الحريق الصغير. . Dioica) وهو الأكثر استعمالا فيها.

يحتوى نبات الحريق بشكل عام على حمض الفورميك، هيستامين، كلوروفيل، اسيتيل كولين، 5-هيدروكسى تريبتامين، معادن (حديد، سيليكا، بوتاسيوم، منجنيز، كبريت)، وفيتامين (أ) و(ج).

على الرغم من أن الإنسان قد يلعن نبات الحريق في الحقل بسب لسعه، إلا أنه لا يقدّر بثمن كنبات مغذ غني بالفيتامينات والمعادن، وكنبات طبي غني بالمواد الفعالة. ففي فصل الربيع حيث يتوفر النبات بكثرة يمكن أن تطبخ الأوراق الخضراء الغضة وتؤكل مثل السبانخ، أو تصنع منها شربة لذيذة، أو يشرب نقيعها مثل الشاي.

يعمل عصير الحريق كمقو قيّم بعد فصل الشتاء البارد؛ لأنه يعتبر أفضل مصدر للمعادن، كما يعمل كعلاج فعّال لفقر الدم (الأنيميا)؛ فوجود فيتامين (ج) كل جيد. خصائص نبات الحريق المنعشة (المقوية) للدم تجعله مناسبًا للفتيات عند سن البلوغ وللنساء عند سن اليأس.

يضمن امتصاص معدن الحديد بشكل جيد. خصائص نبات الحريق المنعشة (المقوية) للدم تجعله مناسبًا للفتيات عند سن البلوغ وللنساء عند سن اليأس.

يشجع الحريق تدفق حليب الأم، ويخفض مستويات السكر بالدم.

والحريق قابض وموقف للنزيف، يستعمل داخليًا لعلاج الطمث الغزير، وخارجيًا يستخدم مسحوق الحريق شما (سعوطا) لوقف نزيف دم الأنف البسيط. الشاي المصنوع من أوراق الحريق يزيد من إفراز حمض البوليك، العملية التي ربما تفسر استعمال هذا النبات كعلاج لالتهاب المفاصل وداء النقرس. كما أن الحريق مفيد في علاج الإكزيما.

يعتبر الحريق مهويًا جيدًا للشعر، فهو نبات حمضي يعزز اللمعان الصحي لشعر الرأس، كما أن له سمعة ثابتة طويلا كموقف لفقدان الشعر. فيستعمل مغلي الحريق في تشطيف الشعر، أو تدلك به فروة الرأس، ويمشط الشعر كل يومين.

طريقة الاستعمال:

عند قطع الحريق لابد من لبس قفاز، ثم يغسل النبات كاملا.

تحضير شامبو الحريق: توضع حفنة كبيرة تقريبًا من النبات في قدر صغيرة ذات مقبض (يفضل أن تكون مطلية بالميناً) مع كمية كافية من الماء بحيث تغطي النبات. ثم يوضع الوعاء بمحتوياته على نار هادئة لمدة ربع ساعة حتى يأخذ في الغليان. أبعد الوعاء عن النار. صف المحلول في إناء من الزجاج وأتركه ليبرد. استعمل المحلول مباشرة أو احفظه في الثلاجة.

تحضير شاي الحريق: ملعقتا شاي من العشب الأخضر (أو الجاف) للكوب الواحد من الماء المغلي (الكمية الواحدة من العشب الجاف مساوية لثلاث كميات من العشب الأخضر).

العشب الأخضر (أو الجاف) للكوب الواحد من الماء المغلي (الكمية الواحدة من العشب الجاف مساوية لثلاث كميات من العشب الأخضر).

أسكب الماء المغلي على النبات في براد شاي، وغط البراد. التغطية ضرورية؛ لأنها تحفظ المواد الفعّالة وتمنع تبخرها مع البخار. اترك البراد لمدة 10 إلى 15 دقيقة لتنتشر المواد الفعالة بالماء. صف المحتوى في كوب. يمكن تحلية هذا الشاي بقليل من العسل.

العصير: تعصر النبتة الطازجة بكاملها، ويستعمل العصير لعلاج فقر الدم ومعالجة قصور القلب المصحوب بوذمة.

النبات الجاف يمكن أن يحزم في بال ويخزن ليقدم كعلف جيد مناسب للأبقار في فصل الشتاء (يحتوي النبات الجاف على 15.3% بروتين).

نبات القريص يخفف آلام المفاصل: أثبتت الاختبارات الطبية على المرضى المصابين بالتهاب المفاصل أن لنبات القريص المعروف خصائص قوية مخففة للألم. وأوضح الباحثون في مؤسسة بحوث الأعشاب البريطانية، بعد اختبار هذه العشبة التي تستخدم علاجا في الكثير من دول العالم، أن القريص نجح في تخفيف آلام المفاصل بشكل ملحوظ.

الحبهان

اسمائه العربيه: حب الهال، حب الهان، حبهان، هال، هيل، حَبَّهَان، حَبُّ الهال، حَبُّ الهان،

Hal، Hayl، Hail، Habbu al-han، Habbu al-hal،Habbahan

اسماءه الانكليزيه: Bastard cardamom، cardamom seeds، cardamon، Malabar cardamom، cardamom، Ela، Elachi، Yelam

الاسم البيولوجي : Elettaria cardamomum، Elettaria repens Zingiberaceae

العائلة : Zingiberaceae

الحبهان شجيرة دائمة بجذر بدين سميك بعلو من (2 الى 5) متر ، (6 إلى 12) قدم.

الحبهان هو إحد التوابل القديمة جدًّا في العالم ، وهو نبات عطري لاذع.

وأصله من الشرق حيث ينمو بريا في الغابات الغربية في جنوبي الهند ، و سريلانكا ، وهو يخص عائلة الزنجبيل.

اليوم الحبهان يُزرَع في الهند ، نيبال ، سريلانكا ، غواتيمالا ، المكسيك ، تايلاند و أمريكا الوسطى والصين وتنزانيا.

تزرع الهند معظم حبهان العالم ، وتستهلك نصف المحصول محليا.

ابتداءًا من القرن الرابع قبل الميلاد الحبهان اُسْتُخدِمَ في الهند كعشب علاجي.

المصريون القدماء استعملوا بذور الحبهان كمنظف اسنان وذلك بمضغه، ملكة مصر كليوبترا فيما يبدو وجدت رائحة الحبهان ممتعة جدًّا واخذت تحرق القرون المسحوقة بدلاً من البخور قبل قدوم مارك انطوني لمصر.

استخدم الرومانيون الحبهان لمكافحة أوجاع المعدة بعد ولائمهم ، هذا بالاضافه الى استخدامهم له في الاطعمه والعطور.

وفي القرن الحادي عشر أدخل شخص يدعى نورمانز حبهان الى إنجلترا لاول مره.

وفي القرن الثالث عشر ، وفي جبال الألب الشمالية ، الحبهان كان العلاج الطبي المقبول لمكافحة الأمراض الهضمية المختلفة.

وفي إيطاليا في القرن السابع عشر كان الحبهان معتبرًا شيء جيد لخلطه مع القهوة.

الحبهان استورد في أوروبا من كل جانب عام 1214 بعد الميلاد.

في السويد أصبح الحبهان توابل شعبية أكثر من القرفة.

اما في البلاد العربية فيضاف الحبهان الى القهوة ، وفي الدنمارك فهو تابل رئيسي في الفطائر الدانماركية أوراقه الجالسة ملساء وتستدق عند طرفها، ويصل طولها إلى حوالي 15 - 20 سم، وأزهارها صفراء فى نورات طرفية، أما الثمرة فهي كبسوله تنشأ من مبيض سفلي ثلاثي الأضلاع تقريبا، وغلافها الأصفر المخضر جاف ويحتوى على ثلاثة مساكن بها بذور صغيرة سوداء متماسكة.

وهو يُغَش كثيرًا و هناك بدائل أقل جودة من النباتات المتعلقة بالحبهان ، مثل حبهان صيام ، حبهان نيبال ، حبهان جاوة، و الحبهان الشاذ.

لكن الحبهان الحقيقي هو فقط كاردامومم إليتاريا.

الحبهان الهندي معروف في نوعيتين رئيسيتين:

حبهان مالابار و حبهان مايسور.

تحتوي تشكيلة مايسور على مستويات أعلى لسينيول و ليمونين و لذا فهو أكثر عطريا.

نوع مايسور مضلع و ثلاثة زوايا ، لديه طعم أثقل قليلاً لكنه يحتفظ بلونه الأخضر لمدة أطول.

نوع مالابار، مستدير متناسق القوام ، لديه طعم ناعم لطيف.

ما يستخدم : البذور.

المكونات النشيطة: تحتوي البذور و القرون على زيت متطاير يستَخدم في العطور و كمنشط.

يحتوي الزيت المتطاير على تيربينيز، تيربينيول و سينيول.

خواص علاجية منسوبة للحبهان: منشط و طارد للريح ، و قد اُستُخدِمَ كعلاج هضمي منذ أزمنة سحيقة ، منشط معدي ، فاتح للشهية ، منشط هضمي ، شكاوى المعدة ، التقيؤ ، الغثيان ، التجشؤ.

لعلاج عسر الهضم و الانتفاخ باضافة اعشاب اخرى.

مطهر رئوي ، الالتهاب الرئوي ، معرق ، طارد للبلغم ، الربو ، الصفراء ، البرد ، الكحة ، الإسهال ، الصداع ، التبول لا إرادي ، اضطرابات التنفس، التهاب المثانة ، سلس البول.

مسكن لمغص المسهلات ومعطر للفم ، كما يستعمل الحبهان ومركباته كمنبه للقلب ، يكسب الأطعمة مذاقاً خاصاً فاتحا للشهية.

البذور مدرة للبول و اُعتيدَت أن تريح من احتباس البول.

نسب العرب للحبهان صفات مثيرة للشهوة الجنسية (يبرز بانتظام في ألف ليلة و ليلة) و الهنود القدماء اعتبروه علاج للبدانة.

حصا البان Rosemary

نبات عشبي معمر دائم الخضرة يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين ويعرف ايضاً باسم اكليل الجبل وهو نبات عطري يزرع في الحدائق ويستخدمه الاوروبيون على نطاق واسع ويعتبر من النباتات الشائعة لديهم.

الأسم العلمي : Ros marinus oficinalis

الجزء المستخدم: جميع اجزاء النبات الهوائية.

ويحتوي على زيت طيار الذي يشمل البورنيول والكامفين والكافور والسينيول. كما تحتوي على فلافونيدات وحموض العفص وحمض الروزمارينيك وثنائي التربينات وروزميرسين.

يستعمل نبات حصا البان للحساسية والذي يحضر باضافة خمسين غراماً من اوراق النبات والذي يعادل ملعقة كبيرة من الاوراق على ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة 15دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم، كما يمكن استنشاق ابخرة بخار الماء بعد وضع الاوراق في الماء المغلي.

يحتوي نبات حصا البان على مواد مضادة للاكسدة وكان حصا البان يستعمل كحافظ للحوم من التعفن حيث يضاف اليها لمنع التأكسد والتلف. ونظراً لوجود بعض المواد المؤكسدة والتي لها تأثير عال في الجسم وبالتالي تلعب دوراً في احداث مرض الزهيمر فقد وجد ان المواد المضادة للاكسدة في نبات حصا البان مثل حمض الروزمانيك (Rosmanic acid) كما يحتوي حصا البان على نصف درزن من المركبات الاخرى التي ثبت انها تمنع تكسر أو

تحطم المادة الكيميائية الدماغية التي يسبب تكسرها احداث مرض الزهيمر ومن أهمها الزيت الطيار وحمض العفص.

والزيت الطيار لنبات اكليل الجبل او ما يعرف بحصا البان وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه الى حوالي متر وعرف علميا باسم ROS MARINS OFFICINALIS والجزء المستعمل من هذه النبتة جميع اجزاء النبات عدا الجذور حيث يؤخذ الزيت العطري للنبات المذكو وتوضع في مبخرة نار ويستشم الدخان المتصاعد من المبخرة حيث يغذي هذا الغاز المتصاعد مباشرة الجهاز الطرفي وهو جزء من المخ يتحكم في التذكر والتعلم وتضيف ان نبات ابرة الراعي له خواص مضادة للاكتئاب ونبات اكليل الجبل له تأثير منبه على الذاكرة واذا جمع هذان النباتان معا فان هذا سيؤدي الى تأثير قوي.

ويعتبر حصا البان من الادوية العشبية الآمنة الاستعمال وعُرف عشب حصى البان منذ قديم الزمن.. فيذكر أن الطلاب الإغريق كانوا ينثرونه على رؤوسهم لاعتقادهم بأنه مقوٍ للذاكرة ، ويمكن اضافة قطرات من خلاصة حصا البان على الشامبو وفرك فروة رأس المصابين بمرض الزهيمر بهذا المستحضر فقد وجد انه يعيد الذاكرة تدريجياً، ويعتبر تأثيره مثل تأثير المادة الكيميائية التي تستخدم حالياً لعلاج المرض وهي تاركرين هيدرو لاوراید ولكن حصا البان لا يسبب مشاكل للكبد مثل مايسببه مركب تاركرين. كما يمكن استعمال مغلي من اوراق واغصان نبات حصا البان بمقدار ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء سبق غليه مرتين في اليوم. ويدخل عشب حصى البان في تحضير العديد من مستحضرات التجميل مثل الروائح ، وغسول الشعر، ومضادات القشر.. كما يستعمل على وجه الخصوص في عمل حمامات بخار الوجه ، وحمامات القدمين.

و حصا البان قد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة وتقويتها ومازال يحرق حتى اليوم في بيوت الطلاب في اليونان الذين يوشكون على اجراء الامتحانات. ولاكليل الجبل سمعة قديمة كعشبة مقوية ومنظفة تضفي على الحياة نشوة تنعكس إلى حد ما في نكهته العطرية المتميزة.

يحتوي نبات اكليل الجبل على زيت طيار وفلافونيدات وحمض العفص وحمض الروزمارنيك وروزميرتيش ويفيد النبات في علاج الدوخة حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل وتضاف إلى نصف لتر ماء ويغلى لمدة دقيقة واحدة ويشرب منه 3 فناجين في النهار وواحد فقط عند النوم.

وقد عرف نبات اكليل الجبل بين الباحثين اليابانيين بأنه علاج واق ناجح ضد التجاعيد. واستخدموه كأحد التوابل المستخدمة في الطهي أو اعمل منه شاياً بمقدار ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من مسحوق الاوراق الجافة وضعها في ملء كوب ماء مغلي واشربه بعد عشر دقائق بمعدل مرتين في اليوم.

ويلجئون أحيانًا إلى حصى اللبان مغليًّا لعلاج اضطرابات القلب .

وتستخدم العشبة كمنبهة ومقوية وقابضة ومضادة للالتهابات وطاردة للأرياح وضد السعاد والربو. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشبة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل 2إلى 3أكواب يومياً بشرط أن يكون دافئاً وذلك بعد الوجبات الغذائية مباشرة وبحيث يكون الكوب الأخير عند الخلود إلى النوم.

وللتعب: يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق نبات حصا البان ويضاف لها الماء المغلي حتى يمتلىء الكوب ثم تقلب جيداً ويشرب منه فنجان بعد الفطور مباشرة واخر عند النوم. وتستخدم هذه الوصفة لضعف الاعصاب.

الحمص

الحمص انواع كثيرة فمنه الأبيض والأحمر والأسود والكرسني ومنه البستاني والبري، وقد اطنب الأطباء العرب القدامى في الحديث عن فوائده حيث قال عنه ابن سينا انه ينفع في سائر الاورام ودقيقه للقروح الخبيثة والحكة ومن وجع الرأس والأورام تحت الأذنين وطبخه نافع لليرقان والاستسقاء ويفتح سدد الكبد والطحال ويجب ان لا يؤكل في أول الطعام ولا في آخره بل يؤكل في وسطه وطبخ النوع الأسود منه يفتت حصوة المثانة والكلى، وجميع أصنافه

تخرج الجنين. والحمص في الطب الحديث يستخدم مدرا للبول ومفتتاً للحصى ومسمنا ومنشطا للاعصاب والمخ وينصح بعمل شوربة بالحمص للأطفال من سن 4- 5 سنوات.

والحمص حار رطبن يدر البول، ويجلو النمش ويحسن اللون أكلاً وطلاءً، وينفع من الأورام الحارة الصلبة ومن وجع الظهر ويصفي اللون والصوت أي البحوحة، وإذا طبخ الحمص في الماء مع الكمون والدار صيني والشبث سخن البدن البارد ويقطع الأخلاط الغليظة ويفتت الحصى في الكلى والحصى في المثانة، والله أعلم.

الألوب، تمر العبيد Indian almond

ويعرف بأسماء أخرى مثل اللوز الهندي أو اللألوب وهو عبارة عن شجرة كبيرة معمرة.. الجزء المستخدم منها الثمار والأوراق..

وتعرف علمياً باسم Terminalia chebula

تحتوي ثمار تمر العبيد على حمض الشبوليك، ومواد عفصية ومواد راتنجية وزيوت ثابتة ومواد انثر اكينونية.في دراسة اكلينيكية قامت في مستشفى جامعة الخرطوم على ثمار تمر العبيد أثبتوا من خلالها على تأثير ثمار هذا النبات على فيروس التهاب الكبد البائي..

كما قامت دراسة أخرى في الهند على أوراق هذا النبات ووجدوا ان خلاصة الأوراق تخفض تلف الكبد الناتج من المواد الكيميائية المستنشقة من المصانع مثل رابع كلوريد الكربون وغيره.

الموطن الأصلي لنبات تمر العبيد الهند والباكستان وايران والسودان.. وتقطف عادة الثمار بعد النضج وهي تشبة التمر اليابس في شكلها.

علاج القولون بالنبات المعروف باسم (اللالوب) وهو رخيص الثمن معروف بأنه يُزيد من حركة القولون والامعاء بصفه عامه ويُستعمل كمسهل وأنا أُشارك الاخ الكاتب للمقال الرأى بأنه قد يُساعد فى علاج المرض والمعروف بإرتباطه (حسب الدراسات التى أُجريت عنه) بكسل أوبطء حركة القولون مما يُسبب الامساك والذى يستمر معه امتصاص المواد المُمسكه والتى تحتوى على بعض السموم المسئوله عن كثير من الاعراض التى تُصاحب المرض والتى قد تفوق مقدرة الكبد على التخلص منها. بعض الحالات والتى تمت متابعتها فى بعض المراكز المتقدمه فى أميركا أشارت إلى وجود إرتباط بين القولون العصبى (والذى لا يسع مسماه محتواه فى تقديرى الشخصى) وحساسية الغشاء المخاطى للامعاء.

جوزة الطيب

عرفت شجرة جوزة الطيب منذ قديم الزمان قبل التاريخ الميلادي ، اذ كانت تستخدم ثمارها كنوع من البهار التي تعطي للأكل رائحة ونكهة لذيذة ، واستخدمها قدماء المصريين دواء لآلام المعدة وطارد للريح .

شجرة ارتفاعها حوالي عشرة أمتار ، دائمة الخضرة ، ولها ثمار شبيهة بالكومثرى ، وعند نضجها يتحول ثمارها الى غلاف صلب ، وهذه الثمرة هي ما يعرف بحوزة الطيب ، ويتم زراعنها في المناطق الاستوائية وفي الهند / اندونسيا / سيلان .

وهي نبات يتبع الفصيلة البسباسية، وقد عرفه العرب واستعملوا بذوره، وتتميز أشجاره بالأوراق المتبادلة كاملة الحافة، بيضاء الأسطح السفلي، أما الأزهار فهي بيضاء صغيرة في مجموعات خيمية، والثمار لحمية تفتح بمصراعين أو أربعة. وتعرف بجوزة الطيب.

تُلقب ثمرة جوزة الطيب بلقب أميرة الأشجار الاستوائية، وإن مبعث هذه التسمية أن هذه الثمرة لها جنسانة ، مذكر ومؤنث، وإن نبتة واحدة من الجنس المذكر كافية لإخصاب عدد كبير من الجنس المؤنث.

وتنمو شجرة الطيب في المناطق الاستوائية، ويبلغ ارتفاعها حوالي عشرة أمتار، وهي تشبه أشجار الأجاص. ويبدأ جني جوزة الطيب بقطع القشرة الإضافية وغمرها في ماء مالح، ثم تجفيفها، وهكذا تبقى محتفظة بصفاتها المعطرة لتباع في الأسواق كإحدى التوابل، كما تدخل في تركيب بعض الأدوية والمشروبات التي تساعد على هضم الطعام.

أما الجوزة ، فإنها تعرض لحرارة خفيفة لتجف ببطء، وبعد شهرين تقريبا تستخرج من قشرتها ويضاف إليها الكلس الناعم لحفظها من التعفن والحشرات.

أما الجوز التجاري فهو يؤخذ من النوع الرمادي الذي يطلى بالكلس فيبدو شكله الخارجي أجعد وأشبه بالدماغ، وهو يحتوي على النشا والمواد الزلالية، وعلى الزيت الكثيف العطري الذي يمنحه رائحته الخاصة، وطعمه الحاد اللذيذ. وتباع جوزة الطيب على شكل مسحوق معبأ في أنابيب صغيرة، أو أكياس، ويفضّل أن تشترى كاملة وليس مطحونة، وأن تحفظ في وعاء زجاجي محكم الإغلاق، لاستعمالها أولا بأول .

المواد الفعالة: يحتوي جوز الطيب على زيت طيار يشمل البورينول والأوجينول ودهن صلب ونشا.

المستعمل منها نواة الجوزة تستعمل كما هي أو مطحونة ويستخلص منها زيت عطري.

الخصائص الطبية:

ـ تعتبر جوزة الطيب من المواد المنشطة والطاردة لرياح المعدة.

ـ يستعمل زيت جوز الطيب في صناعة المراهم التي تعالج الروماتيزم ، وهو منبه جنسي قوي، ويحذر من إدمانه؛ لأنه قد يؤدي إلى ضعف دائم .

ـ يستعمل مبشور جوز الطيب لتعطير الحلوى الجافة والمشروبات الهاضمة، وفي صناعة العطور ومعاجين الأسنان.

حكم استعمالها:

يستحصل على ثمار جوزة الطيب من نبات myristica fragrans ، وتعتبر هذه الثمار من التوابل الشائعة الاستعمال في أغلب دول العالم ، وقد استخدمت هذه الثمار لقرون عديدة كمواد مهلوسة في أماكن متعددة من جنوب آسيا، وثمر جوزة الطيب بيضية الشكل صغيرة، ويستخدمها المتعاطي وذلك بوضع فصين منها في الفم واستحلابها وتسبب جوزة الطيب بجرعات صغيرة تأثيرا منشطا، أما إذا اعصيت بجرعات كبيرة (15- 20 جم) فأنها تسبب حدوث الهلوسة. وأهم المواد الفعالة في جوزة الطيب مركب الميريستسين Myresticin الذي يسبب النشوة والهلوسات اللمسية والبصرية، ويشبه تأثير هذا المركب تأثير كل من الأمفيتامين والمسكالين.

وتأثيرها مماثل لتأثير الحشيش ، وفي حالة تناول الجرعات الزائدة يصاب المرء بطنين في الاذن / الامساك الشديد / اعاقة التبول / القلق / التوتر / وهبوط في الجهاز العصبي المركزي قد يؤدي الى الوفاة .

فجوزة الطيب من المواد المسكرة، وتناولها حرام عند عامة الفقهاء، وقد أجاز بعض الفقهاء إدخال قليل منها في البهارات ما دام هذه القليل لم يدخل في حد الإسكار لقلته ، وأكثر الفقهاء على المنع منها مطلقا، للحديث الشريف: (ما أسكر كثيره فقليله حرام).

الكركديه (غجر) Hibiscus

نبات الكركديه شجيرى يصل ارتفاعه إلى حوالى مترين وسيقانه حمراء ويزرع النبات فى كثير من البلدان خاصة السودان وجنوب مصر والجزء المستعمل هو السبلات التى تحيط بالزهرة وهذه تكون بدء تجفيفها إما حمراء داكنة أو فاتحة.

المكونات: تحتوى سبلات الكركديه على جلوكوسيدات بالإضافة إلى مواد ملونة وأملاح أكسالات الكاليسوم وفيتامين (ج) ويتلون الكركديه باللون الأحمر الداكن فى الوسط الحمضى بسبب وجود مركبات بيتاسيانينية كما يحتوى على مواد هلامية .

الفوائد الطبية لمشروب الكركديه:

أثبت البحث العلمى أن شراب الكركديه يخفض ضغط الدم المرتفع ويزيد من سرعة دوران الدم ويقوى ضربات القلب ويقتل الميكروبات مما يجعله مفيدا فى علاج الحميات وعدوى الميكروبات وأوبئة الكوليرا حيث أنه حامضى بطبيعته ومن خواصه أنه مرطب ومنشط للهضم. كما بدأت مصانع الأدوية ومستحضرات التجميل والحلوى والصابون تستعمل المواد الملونة المستخلصة من زهر الكركديه فى منتجاتها بعد أن استبعدت الألوان الكيميائية لما لها من آثار جانبية ضارة. ويستعمل كصبغة طبيعية للأدوية والأغذية وأدوات التجميل التى تستخدمها حواء كل يوم مثل احمر الشفاه ومساحيق التجميل وشمبوهات الشعر وصابون الحمام.

لقد تحدثنا عن الكركديه في حلقات ماضية ولكن نتحدث عنه الآن لنوضح اهميته في تخفيف آلام النقرس والروماتيزم ويعمل من الكركديه مستحلب وذلك بطحن ازهار الكركديه طحنا متوسطا. يؤخذ من هذا المجروش ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلى فورا ثم يحرك جيدا ويغطى ثم يشرب بعد خمس عشرة دقيقة ويتناول منه كوبان يوميا بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء.ملاحظة يجب عدم استخدام الكركديه من قبيل المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم لانه يخفض الضغط اساسا.

طريقة الاستعمال: يتم تحضير شراب الكركديه مثل الشاى ويشرب كما يشرب الشاى إما ساخنا أو باردا بغلى السبلات وتصفيتها ثم إضافة السكر إليها لتحليتها حسب الطلب .

تحذير: يجب على أصحاب الضغط المنخفض تجنب شرب الكركديه.

أكدت دراسة علمية أن الكركديه كمشروب بارد أو ساخن ينشط عضلة القلب ويحد من نمو الأورام السرطانية بجسم الإنسان ويفيد في خفض ضغط الدم المرتفع.

ويقول الباحث بقسم العلوم الصيدلية بالمركز القومي المصري للبحوث الدكتور صبري محفوظ إن الكركديه ظل يستخدم مشروبا لخفض ضغط الدم المرتفع لكن الدراسة أعطت نتائج مميزة أبرزت دور مشروب الكركديه في تنشيط وتقوية عضلة القلب مشيرا إلى أن الكركديه كذلك يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C ويساعد في علاج نزلات البرد.

كما أنه يمكن أن يعيد الشباب للقلوب حيث انتشرت ظاهرة خفقان القلوب بين الصغار والكبار وهي ظاهرة سماع دقات القلب بوضوح غير عادي، والذي يسببه الإفراط في التدخين وتناول الشاي والقهوة.

ويذكر أن هذا الخفقان يمكن أن يختفي بمجرد الإقلال من التدخين وشرب الشاي والقهوة واستبدالهما بمشروب البابونج «الكاموميل» حيث يباع مسحوق هذا النبات في الصيدليات.

ويوضع ملء ملعقة كبيرة من البابونج في كوب ماء مغلي ثم يترك ليبرد ويصفى ويشرب، كما أن تناول بذور دوار الشمس «اللب» يخفض كثيراً من نسبة الكوليسترول في الدم.

علاوة على أنه يمكن تقوية القلب وتنشيطه أيضا بالاعتماد على الأعشاب مثل الكزبرة والنعناع والزنجبيل والزعتر والرمان والخرشوف، كما أن الثوم ينظف الشرايين من المواد الضارة ويخفض مستوى الكوليسترول وأن الجزر النيئ إذا تم تناوله مع وجبة الإفطار فإنه يخفض نسبة الكوليسترول في الدم مؤكدا أن هذه النباتات والأعشاب الآن يطلق عليها اسم صديقة القلب، لأنها توفر العلاج الأخضر للقلب، مما يعيد إليه النضارة والحيوية والقوة والنشاط.

ترتفع درجات الحرارة هذه الايام على العديد من بقاع الارض ويعرف عادة ان ارتفاع درجات الحرارة لها تأثير مباشر في رفع الاحساس بالتوتر وشد الأعصاب والارهاق مما يؤدي بشكل مباشر في اغلب الاحيان إلى رفع ضغط الدم وهذا الارتفاع في ضغط الدم قد يؤدي لا قدر الله إلى مشاكل صحية وامراض خطيرة لذلك فإنه يجب الحذر من ارتفاعه وكذلك متابعته وعلاجه، كما ان ارتفاع درجة الحرارة يؤدي إلى انتشار البكتيريا حيث يزيد عددها بشكل كبير وتساهم بانتشار العديد من الامراض وخصوصاً إذا صاحب ارتفاع درجة الحرارة ارتفاع في الرطوبة.ومن وجهة غذائية ونصائح تغذوية ننصح بتناول واستهلاك كميات جيدة من المشروبات وخصوصاً الباردة منها لان ذلك سوف يكون له دور كبير لمواجهة مشاكل الحر، ويخطئ العديد من الناس ويتناول مشروبات ساخنة مثل الشاي والقهوة ورغم ايماننا الشديد بان هذه المشروبات تعتبر من المشروبات المنبهة إلا انها وللاسف تزيد من الشد العصبي وكذلك تزيد من الاحساس بحرارة الجو لذلك فإن هذه العادة الخاطئة والتي تعودنا عليها في مجتمعاتنا العربية تكون بمثابة "من يزيد الطين بلة"!!

ولذلك فاننا ننصح بان نقوم بتغيير هذه العادة ولذلك فإن خبراء التغذية ينصحون باستهلاك مشروب الكركديه والذي يعرف في منطقتنا باللغة العامية "الغجَر" وهو مشروب أحمر ينتج من زهور هذا النبات ويعرف عن هذا المشروب انه مضاد للاحساس بحرارة الجو فهو مرطب ويساعد كذلك على خفض ضغط الدم، كما انه يحتوي على مواد مطهرة وقاتلة للبكتيريا التي تصيب كثيرا من الاشخاص عند ارتفاع درجات الحرارة في"الصيف" كما انه يمنع الاحساس بالعطش لذلك فان استخدام مشروب الكركدية من الامور المفيدة في فصل الصيف ولقد تعودنا في "نجد" ان نستهلك الكركدي ساخناً ورغم تعودنا على ذلك الا انني انصح ان يستخدم "الكركديه" بارداً حتى نستطيع ان نستفيد منه ومن محتوياته حيث اعتقد ان ارتفاع درجة حرارة مشروب "الكركديه" سوف يقضي على بعض مركباته لذلك ينصح بنقع الكركديه ثم تصفيته وتبريده واستهلاكه بارداً.وبالاضافة إلى مشروب "الكركديه" في فصل الصيف فان عصير الفواكه من أفضل المشروبات في هذا الوقت حيث يحتوي على العديد من الفيتامينات وتحتوي كذلك على العديد من العناصر الغذائية وأهمها الماء حيث يساهم عصير الفواكه كذلك على فتح الشهية التي يفقدها الكثيرون نتيجة للتعرض لاشعة الشمس.وعموماً فانه يجب ان لا نغفل عن اهمية استهلاك السوائل عموماً وخصوصاً الماء والذي له دور كبير في الحد من امراض الكلى حيث يفيد في لغسيل الكلى وجميع أجهزة الجسم كما انه يساعد على افراز تجديد النشاط في فصل الصيف!.

الكركديه نبات عشبي حولي يتميز بقلة تفرعه ونموه الرأسي حيث يصل ارتفاعه الى حوالي مترين، ساق وافرع النبات ذات لون اخضر مشرب بالحمرة، الأوراق بسيطة ذات اعناق طويلة وحواف مسننة وتشبه الأوراق في شكلها راحة الكف، ذات لون أخضر محمر يحمل النبات ازهار لحمية الشكل جميلة المنظر ذات لون ارجواني وتخرج من اباطي الأوراق ولها عنق قصير جدا واجزاء الزهرة سميكة ومتشحمة بلون احمر داكن، الثمار على هيئة كبسولات بداخلها عدد من البذور البنية اللون كروية الشكل ومجعدة السطح الجزء المستعمل من نبات الكركديه الأزهار والأوراق يعرف الكركدية بعدة اسماء مثل الجوكرات والغجر والقرقديب والكركديب والحماض الأحمر يعرف الكركديه علميا باسم HIBSICUS SUBDARIFIA من الفصيلة الخبازية.

الكركديه في الطب القديم: عرف الفراعنة زراعة نبات الكركديه واستعملوا ازهارها ضمن بعض الوصفات العلاجية وبالاخص كشراب مسكن لآلام الرأس وكطارد للديدان ومنذ نهاية القرن التاسع عشر ونبات الكركديه يعتبر مصدرا رئيسيا من المصادر الطبيعية لانتاج الألياف النباتية اللازمة لصناعة الحبال والورق والسليليوز النقي وقد اصبح حاليا هذا النبات من اهم النباتات الاقتصادية في الصناعات الغذائية والدوائية حيث ان مستخلصه المائي على البارد او الساخن لكؤوس الازهار يستعمل كمشروب منعش جدا خاصة بعد تحليته بالسكر كما ان هذا المستخلص بعد تركيزه يعتبر كمادة ملونة ومكسبة للطعم المميز له لدخوله في صناعة المشروبات الغذائية والجلي والحلويات.

كما ان تناول المستخلص المائي لكؤوس ازهار الكركديه يفيد طبيا لعلاج شعبي حيث يعمل على خفض ضغط الدم وتقوية القلب وتهدئة الأعصاب، وكذلك في علاج تصلب الشرايين وامراض المعدة والامعاء حيث ينشط حركتها وافرازها للعصارة الهاضمة.

اما الكركديه في الطب الحديث فقد اتضح من الابحاث التي أجريت على أزهار الكركدية في كلية العلوم بجامعة القاهرة ان خلاصة هذه الازهار لها تأثيرات فعالة في ابادة ميكروب السل ولديها القدرة على قتل الميكروبات وخاصة لكثير من السلالات البكترية وبالاخص باسيلس واشرشيا وكولاي وغيرها بالاضافة الى بعض الطفيليات.. وقد وجد من الأبحاث التي أجريت على أزهار واوراق الكركدية انها تهدي من تقلصات الرحم والمعدة والامعاء وتزيل الامها، وهي مفيدة ايضا ضد الحميات.

ويعتبر شراب مغلي ازهار الكركديه من افضل المشروبات المستعملة في شهر رمضان المبارك فهو شراب حمضي ملطف وقابض وخافض للحرارة ومضاد للديدان الشريطية والاسطوانية وملين خفيف للمعدة ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، وقد تمكن بعض الصيادلة لشركة القاهرة للادوية من استخلاص ادوية خافضة للضغط ومكافحة الميكروبات من أوراق وازهار الكركديه.

وقد قيل أن الكركديه يمكن ان يكون الوصفة السحرية لكثيرمن العلل فهو مرطب ومنشط ومهضم ومنظف وملين ومفيد لأوجاع الصدر والربو ولضعف المعدة والتهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والمقص الكلوي وضد المشروبات القلوية.

ويستعمل الكركديه عادة على عدة اشكال فيؤكل نيئا مع السلطات ويضاف الى الحساء ويمكن ان يطبخ لوحده مع الزبدة أو الزيت او مع البيض ويستعمل الكركديه داخليا وخارجيا فيستعمل داخليا لعلاج الكحة وارتفاع الحرارة والسل الرئوي وارتفاع ضغط الدم ولابادة الديدان الشريطية والاسطوانية حيث يؤخذ ملء ملعقة اكل وتضاف الى ملء كوب ماء مغلي وتعطى لمدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

الكندر .. اللبان الذكر

ويسمى الشحري" نسبة لمدينة شحر في حضرموت "

- مدينة الشحر :- - الموقع: تقع مدينة الشحر على ساحل البحر العربي إلى الشرق من مدينة المكلا ، وتبعد عنها بنحو (62 كم) .

- التسمية: الشحر كان اسم يطلق على ساحل حضرموت ويطلق عموماً على جهة الساحل بالنسبة لسكان وادي حضرموت أو (حضرموت الداخل) ، وعلى جهة الساحل أقيمت فيها بلدان كثيرة تمتد إلى أقصى الحدود الشرقية في الجوف ، ومن أشهر مدن الساحل مدينة الأسماء التي عرفت بعد ذلك وحتى الآن باسم مدينة الشحر ، وكانت السلع التجارية الرائجة فيها : البز واللبان والـمر والصبر و- العنبر الدخني - ، إلاّ أنها اشتهرت كثيراً باللبان الذي ينسب إليها (اللبان الشحري) .

من فوائد الكندر: أنه مقوي للقلب والدماغ ونافع من البلادة والنسيان وسوء الفهم ، وهو نافع من نفث وإسهال الدم إذا شرب أو سف منه نصف درهم " ملعقة صغيرة " ، وكان أطباء الفراعنة يستخدمونه في علاج المس وطرد الأرواح الشريرة . وهو يذهب السعال والخشونة وأوجاع الصدر وضعف الكلى والهزال ، وهو يصلح الأدوية ويكسر حدتها ، وشربته إلى مثقالين . وله فوائد أخرى كثيرة.

من طرق استخدامه: ملعقة صغير من مسحوق الكندر تذاب في ماء " يمكن تنقيع الكندر في المساء حتى الصباح " ويشرب على الريق في كل يوم مرة واحدة.

فالكندر هو اللبان الذكر وهو عبارة عن خليط متجانس من الراتنج والصمغ وزيت طيار ويستخرج من أشجار لا يزيد ارتفاعها على ذراعين مشوكة لها اوراق كاوراق الاس وثمره مثل ثمر الاس.وقد قال ابن سمجون "الكندر بالفارسية هو اللبان بالعربية"، وقال الاصمعي "ثلاثة اشياء لا تكون الا باليمن وقد ملأت الارض: الورس واللبان والعصب (يعني برود اليمن).

يعرف علمياً باسم Boswellia Carterii.

وشجر اللبان لا ينمو في السهول وانما في الجبال فقط وللكندر رائحة وطعم مر مميز والجزء المستخدم من شجر الكندر: اللبان وقشور الساق.

يستحصل علي الكندر من سيقان الأشجار وذلك بخدشها بفأس حاد ثم تترك فيخرج سائل لزج مصفر الي بني اللون ويتجمد على المكان المخدوش من السيقان ثم تجمع تلك المواد الصلبة وهذا هو الكندر، المصدر الرئيسي للكندر هي عمان واليمن. ما هي المحتويات الكيميائية للكندر؟- يتكون الكندر من مزيج متجانس من حوالي 60% راتنج وحوالي 25% صمغ وحوالي 5% زيوت طيارة ومركب يعرف باسم اولبين ومواد مرة واهم مركبات الزيت فيلاندرين، وباينين.

ماذا قال الأقدمون عن الكندر؟

استخدم الكندر أو ما يسمى باللبان الذكر أو اللبان الشجري من مئات السنين ويستخدم على نطاق واسع وبالأخص عند العرب وقد قال فيه داود الانطاكي في تذكرته :

كندر: هو اللبان الذكر ويسمى البستج ، صمغ شجرة نحو ذراعين شائكة ورقها كالآس يجني منها في شمس السرطان ولا يكون إلا بالشحر وجبال اليمن ، والذكر منه المستدير الصلب الضارب إلى الحمرة ، والأنثى الأبيض الهش وقد يؤخر طريا ويجعل في جرار الماء ويجرك فيستد، ويسمى المدحرج ، تبقى قوته نحو عشرين سنة ، وهو حار في الثالثة أو الثانية يابس فيها أو هو رطب يجبس الدم خصوصاً قشره ، ويجلو القروح ويصفي الصوت وينقي البلغم خصوصاً من الرأس مع المصطكي ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الصمغ ، وضعف المعدة والرياح الغليظة و رطوبات الرأس والنسيان وسو الفهم بالعسل أو السكر فطوراً ويجلو القوابي ونحوها بالخل ضماداً ويخرج ما في العظام من برد مزمن إذا شرب بالزيت والعسل ومسك عن الماء ، والبياضر والأورام مع الزفت ء وقروح الصدر ونحو القوابي والثآليل بالنطرون ، والتمدد والخدر والخل ، والداحس بالعمل ، وجميع الصلابات بالشحوم ومن الزحير بالنانخواه ، وسائر أمراض البلغم بالماء ، وتحليل كل ملابة بالشيرج وأمراضى الأذن بالزيت مطلقاً والبياض والجرب والظلمة والحكة وجمود الدم كحلا خصوصاً بالعسل ، وكذا الدمعة والغلظ والسلاق وجروح العين سيما دخانه المجتمع في النحاس ، ويزيل القروح كلها باطنة كانت أوظاهرة شرباً وطلاء ، والخلفة والغثيان والقيء والخناق والربو بالصمغ ، وثقل اللسان بزبيب الجبل والصعتر والدم المنبعث مطلقاً وضعف الباه بالنيمرشت بحرب ، وانتثار الشعر بدهن الآس ، ودخانه يطرد الهوام ويصلح الهواء والوباء والوخم ، وقشاره أبلغ في قطع النزف وتقوية المعدة ء وكذا دقاقه في الجراح ، والقطور في الأذن ، وثمر شجره الشبيه بحب الآس يزيل الدوسنتاريا ، وهو يصدح المحرور وإكثاره يجرق الدم ، ويصلحه السكر ويصلب الصلب منه مضغ الجوزة أو البسبابة معه وفيها معهما سر في المني ظاهر، والذي يلتهب منه مغشوش ينبغي إجتنابه وشربته نصفه مثقال .

ويستعمل مع الصمغ العربي لقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو ومع العسل والسكر لضعف المعدة والرياح ورطوبات الرأس والنسيا، ومع الماء لسائر امراض البلغم، ومع البيض غير كامل النضج لضعف الباره، ويستعمل مطهرا وتوجد وصفه مجربة من الكندر مع البقدونس حيث يؤخذ قدر ملعقة كبيرة من الكندر ويقلى مع حوالي ملعقتين من البقدونس مع كوبين من الماء ويغلى حتى يتركز الماء الى كوب واحد ويكون شكله غليظ القوام يشرب نصفه في المساء والنصف الآخر في الصباح فانه مفيد جدا لعلا السعال الشديد والنزلات الصدرية.كما يستعمل لعلاج السعال عند الاطفال حيث ينقع منه ملء ملعقة صغيرة ليلا مع كوب حليب ثم يعطى للطفل منه نصفه

صباحا.كما يستخدم منقوعة في الماء الدافئ ويشرب منه ما يعادل فنجان قهوة صباحا على الريق وآخر في المساء عند النوم وذلك لعلاج حالات كثيرة مثل السعال وضعف المعدة وازالة البلغم وآلام الروماتزم.

كما يخلط مع زيت الزيتون او السمسم لازالة آلام الأذن.ويخلط مع زبيب الجبل والزعتر لعلاج ثقل اللسان.

اللبان المر والمعروف باللبان الذكر او الكندر او الشحري فهو يفيد ضد الكحة ومن الافضل نقعه في الماء وشربه في الصباح والكمية المأخوذة منه هو ملء ملعقة اكل تنقع في ملء كوب ماء بارد وتترك 12ساعة ثم يصفى ويشرب. كما انه مفيد لمن يعانون من آلام اللثة كمضمضة.

وقال ابن البيطار: "الكندر يقبض ويسخن ويجلو ظلمة البصر، يملأ القروح العتيقة ويدمعها ويلزق الجراحات الطرية ويدملها ويقطع نزف الدم من اي موضع كان ونزف الدم من حجب الدماغ الذي يقال له سعسع وهو نوع من الرعاف ويسكنه. يمنع القروح التي في المعقدة وفي سائر الاعضاء، اذا خلط بالعسل ابرأ الحروق، يحرق البلغم وينشف رطوبات الصدر ويقوي المعدة الضعيفة ويسخنها. الكندر يهضم الطعام ويطرد الريح. دخان الكندر اذا احرق مع عيش الغراب انبت الشعرت".وقد استخدمه قدماء المصريون دهانا خارجيا مسكنا للصداع والروماتزم والاكزيما وتعفن الحروق ولآلام المفاصل ولازالة تجاعيد الوجه.

وقال ابن سينا : كُنْدُر.

الماهية: قد يكون بالبلاد المعروفة عند اليونانيين بمدينة الكندر ويكون ببلاد تسمى المرباط وهذا البلد واقع في البحر وتجار البحر قد يتشوش عليهم الطريق وتهبّ الرياح المختلفة عليهم ويخافون من انكسار السفينة أو انخراقها من هبوب الرياح المختلفة إلى موضع آخر فهم يتوجهون إلى هذا البلد المسمى المرباط ويجلب من هذا البلد الكندر مراكب كثيرة يتّجرون بها التجار وقد يكون أيضاً ببلاد الهند ولونه إلى اللون الياقوتي ما هو وإلى لون الباذنجان وقد يحتال له حتى يكون شكله مستديراً بأن يأخذوه ويقطعوه قطعاً مربعة ويجعلوه في جرّة يدحرجونها حتى يستدير وهو بعد زمان طويل يصير لونه إلى الشقرة.

قال حنين أجود الكندر هو ما يكون ببلاد اليونانيين وهو المسمى الذكر الذي يقال له سطاعونيس وما كان منه على هذه الصفة فهو صلب لا ينكسر سريعاً وهو أبيض وإذا كسر كان ما في داخله يلزق إذا لحق وإذا دخن به اخترق سريعاً.

وقد يكون الكندر ببلاد الغرب وهو دون الأولى في الجودة ويقال له قوفسفوس وهو أصغرها حصاً وأميلها إلى لون الياقوت.

قال ديسقوريدوس: ومن الكندر صنف آخر يسمى أموميطس وهو أبيض وإذا فرك فاحت منه رائحة المصطكى . وقد يغشّ الكندر بصمغ الصنوبر وصمغ عربي إذ الكندر صمغ شجرة لا غير. والمعرفة به إذا غش هيّنه وذلك أن الصمغ العربي لا يلتهب بالنار وصمغ الصنوبر يدخّن والكندر يلتهب.

وقد يستدل أيضاً على المغشوش من الرائحة وقد يستعمل من الكندر اللبان الدقاق والقشار والدخان وأجزاء شجرة كلها وخصوصاً الأوراق ويغش.

الاختيار: أجود هذه الأصناف منه الذكر الأبيض المدحرج الدبقي الباطن والذهبي المكسر.

الطبع: قشاره مجفف فى الثانية وهو أبرد يسيراً من الكندر والكندر حار في الثانية مجفف في الأولى وقشره مجفف في حدود الثالثة.

الخواص: ليس له تجفيف قوي ولا قبض إلا ضعيف والتجفيف لقشاره وفيه إنضاج وليس في قشره ولا حدّه في قشاره ولا لذع للحم حابس للدم.

والاستكثار منه يحرق الدم دخانه أشدّ تجفيفاً وقبضاً. وقال بعضهم: الأحمر أجلى من الأبيض وقوة الدقاق أضعف من قوة الكندر.

الزينة: يجعل مع العسل على الداحس فيذهب وقشوره جيدة لآثار القروح وتنفع مع الخل والزيت لطوخاً من الوجع المسمى مركباً وهو وجع يعرض في البدن كالثآليل مع شيء كدبيب النمل.

الأورام والبثور: مع قيموليا ودهن الورد على الأورام الحارة في الثدي ويدخل في الضمادات المحللة لأورام الأحشاء.

الجراح والقروح: مدمل جداً وخصوصاً للجراحات الطرية ويمنع الخبيثة من الإنتشار وعلى القوابي بشحم البطّ وبشحم الخنزير وعلى القروح الحرفية وعلى شقاق البرد ويصلح القروح الكائنة من الحرق.

أعضاء الرأس: ينفع الذهن ريقوّيه.

ومن الناس من يأمر بادمان شرب نقيعه على الريق والاستكثار منه مصدع ويغسل به الرأس وربما خلط بالنطرون فينقي الحزاز ويجفف قروحه ويقطر في الأذن الوجعة بالشراب وإذا خلط بزفت أو زيت أو بلبن نفع من شدخ محارة الأذن طلاء ويقطع نزف الدم الرعافي الجابي وهو من الأدوية النافعة في رضِّ الأذن.

أعضاء العين: يدمل قروح العين ويملؤها وينضج الورم المزمن فيها.

ودخانه ينفع من الورم الحار ويقطع سيلان رطوبات العين ويدمل القروح الرديئة وينقّي القرنية في المدة التي تحت القرنية وهو من كبار الأدوية للظفرة الأحمر المزمن وينفع من السرطان في العين.

أعضاء النفس والصدر: إذا خلط بقيموليا ودهن الورد نفع الأورام الحارة تعرض في ثدي النفساء ويدخل في أدوية قصبة الرئة.

أعضاء الغذاء: يحبس القيء وقشاره يقوي المعدة ويشدها وهو أشد تسخيناً للمعدة وأنفع في الهضم والقشار أجمع للمعدة المسترخية.

أعضاء النفض: يحبس الخلقة والذرب ونزف الدم من الرحم والمقعدة وينفع دوسنطاريا ويمنع انتشار القروح الخبيثة في المقعدة إذا اتخذت منه فتيلة.

الحميات: ينفع من الحميات البلغمية. أ.هـ.

اللبان الظفاري .. كنز الفوائد الكثيرة

تتعدد الموارد الاقتصادية لمحافظة ظفار بسلطنة عمان منذ قديم الزمن. وتمثّل شجرة اللبان واحدة من هذه الموارد التي تدر دخلا جيدا لسكانها. وقد ازدادت أهمية هذه الشجرة نتيجة للمادة التي تنتجها، والتي تستخدم في العديد من الأغراض سواء في المجالات الطبية أو المنزلية أو في المناسبات الدينية والعائلية كالأعراس وفي الكنائس بجانب استخداماتها اليومية في المنازل على شكل بخور ذات رائحة طيبة. كما يستخدمها البعض في عملية الصمغ خاصة النساء، إضافة الى استخداماتها الأخرى. ويطلق البعض على هذه الشجرة بـ «الشجرة المقدسة».وتنمو شجرة اللبان بشكل طبيعي على الحواف المتأثرة بالأمطار الموسمية في هذه المحافظة. ونظرا لما تمثله هذه الشجرة من أهمية تاريخية وطبيعية ودينية واقتصادية وصحية، فقد أجريت لها العديد من الدراسات والأطروحات العلمية حولها، والتي تناولت هذه الشجرة من زوايا مختلفة. أما الحقيقة الثابتة حولها فأن محافظة ظفار تنفرد عن باقي المناطق والحافظات العمانية في زرع هذه الشجرة.

وكان للبان يمثل عمود التجارة الأساسي في جنوب شبة الجزيرة العربية قديما ومصدرا مهما من مصادر الدخل حيث اشتهرت محافظة ظفار بانتاج أجود أنواع اللبان في العالم لتوفير المناخ الملائم لنمو أشجاره في مجموعات صغيرة، ويكون ارتفاع شجرة اللبان حوالي ثلاثة أمتار وتصبح قادرة على العطاء بعد ثماني أو عشر سنوات من زراعتها. وقد احتلت شجرة اللبان أهمية بالغة تضارع قيمة الذهب وهدايا الملوك. ولا تزال تلعب دورا هاما حتى عصرنا الحديث. ويطلق على أفضل أنواع اللبان اسم «البخور الفضي» وينتج في محافظة ظفار. و لقد وصف المؤرخ الرومان بلينى، مادة اللبان بأنها «مادة بيضاء لامعة تتجمع في الفجر على شكل قطرات أو دموع كأنها اللؤلؤ» ان المقصود باللؤلؤ هو هذه المادة الراتنجية التي تنتج عند جرح الأشجار في مواقع معينة.

ومن الأطروحات العلمية الأخيرة التي تعرضت حول هذه الشجرة وخصائصها أطروحة الفاضل الدكتور محسن بن مسلم بن حسن العامري الذي قدم دراسته لنيل شهادة الدكتورة من أكاديمية موسكو للعلوم الزراعية وباشراف من جامعة السلطان قابوس، حيث قام باجراء بحوث ميدانية في ستة مواقع بمحافظة ظفار مثلت بيئة انتشار شجرة اللبان وخصائصها العلمية والطبية والبيئية. وكان موضوع الأطروحة الخصائص البيئية لأشجار اللبان في محافظة ظفار.

ويوضح العامري أن أطروحته تعتبر الأولى من نوعها تتناول بصورة علمية شجرة اللبان في السلطنة، ومن الدراسات العلمية القليلة على المستوى لعالمي، وهذا يرجع لكون أشجار اللبان تنمو في مناطق منعزلة بعض الشيء، ذلك اذا ما تحدثنا عن الشجرة من منظور نباتي وبالرغم من أن الشجرة يطلق عليها الشجرة المقدسة ولها استخدامات دينية وورد ذكرها في الانجيل الا أن تسجيلها تأخر حتى سنة 1846م.

وتتناول أطروحة الدكتور العامري عددا من النقاط حول الخصائص البيئية لانتشار شجرة اللبان وتصنيفها نباتيا بجانب صفاتها الظاهرة. ويقول الباحث ان الشجرة تمثل أهمية كبيرة على المستوى الاقتصادي، حيث يقوم الأهالي بتجميع اللبان وبيعه في المدن، ويستخدمونه في علاج مختلف الأمراض، وللتبخر، اضافة أنها أوراقها تستخدم كعلف للحيوانات وأزهارها مصدر لجمع العسل.

يضيف أن هذه الشجرة تنمو بشكل طبيعي دون تدخل الانسان على الحواف المتأثرة بالأمطار الموسمية وتقدر المساحة التي تنمو بها أشجار اللبان 4 آلاف كيلو مترات مربعة، مشيرا الى أن الدراسات تشير الى أن محافظة ظفار كانت حتى وقت قريب تنتج ما بين 6 الى 6 آلاف طن سنويا من مادة اللبان، وكان اللبان يشكل 75% من دخل البلد. كما يوضح الباحث لهذه الشجرة أهمية مستقبلية وأهمية اقتصادية حيث أن لمادة اللبان طلب كبير في الكنائس والمعابد وفي الطب الشعبي وهناك دراسات على استخدام اللبان في الطب الحديث.

كما لها أهمية سياحية حيث أن هذه الشجرة تعتبر مقدسة ولا تنمو الا في مناطق محدودة من العالم لذلك فان البيئة العمانية تناسب شجرة اللبان حيث تتحمل الجفاف وقلة الأمطار وارتفاع الحرارة. ويقول الباحث أنه في ظروف التنافس الاقتصادي ووجود أنواع مختلفة من اللبان في السوق العالمية لابد من عمل شهادة منشأ للبان العماني وتحديد مكونات اللبان الكيميائية .

وهذا بدوره سوف يؤدي لحل عدد من المسائل منها تصنيف اللبان الى درجات على أسس علمية وضبط أسعار اللبان على المستوى العالمي، والاستخدام الأمثل له من خلال التصدير وليس فقط الاستفادة من خام اللبان بل مكوناته حسب متطلبات السوق. ويضيف أنه بعد دراسته لمواقع انتشار أشجار اللبان في جبال ظفار يتبين أن هناك امكانية واسعة لزراعة هذه الشجرة وهي ذات جدوى اقتصادية.

وحول المميزات الأخرى لمادة اللبان يقول الباحث: ما يميز اللبان العماني وجود نسبة عالية من مادة الفابنين وعدم وجود مادة اينسينسول. ويعتبر اللبان الحوجري افضل للاستخدام في الطب الشعبي وللحرق (البخور)، بينما يفضل اللبان الشعائبي لانتاج زيت اللبان. وعند دراسة مكونات مادة اللبان الكيميائية من الممكن تتبع مصدرها وهذا سوف يؤدي الى تحديد العلاقات بين الشعوب والحضارات القديمة.

أما حول أوجه الشبه والاختلاف بين شجرة اللبان في محافظة ظفار وأشجار اللبان في باقي مناطق العالم يقول العامري، تصنف مادة اللبان محليا حسب اللون والنقاوة ووقت الجمع والمكان الذي تنمو فيه شجرة اللبان، وقد

اشتهرت 4 مواقع وسمى نوع مادة اللبان عليها وهي مواقع متداخلة وليس هناك حد فاصل بين المواقع وهي لبان الشعاب (الأودية) .

وهو الشريط القريب من الساحل غرب ريسوت بمحاذاة البحر ويمتد غربا حتى رأس ساجد، ولبان الشزر امتداد من شمال غرب ريسوت بمحاذاة جبل القمر حتى حدود اليمن، ولبان النجد وهو ما وراء سلسلة جبال ظفار ناحية الربع الخالي، ولبان حوجر ويجمع من شمال جبال سمحان ناحية وادي انفور. وقد بينت الدراسة التي قام بها الباحث أنها نفس النوع من الشجرة .

ولكن هناك أصناف داخلية تختلف في الشكل الخارجي وقشرة الشجرة وبعض الصفات الأخرى، كذلك يختلف لون وتركيز بعض العناصر في مادة اللبان حسب تأثير الخصوصية البنية. وهذا ما يطلق عليه الأهالي بطريق الخطأ لبان ذكر ولبان أنثى، هذا الكلام لم يثبت علميا حيث أن أزهار شجرة اللبان تحمل صفات التأنيث والتذكير معا. كما يوجد في محافظة ظفار نوع واحد من أشجار اللبان واسمها العلمي (Boswelliasacra fluec) .

وهذا النوع هو الوحيد الموجود في ظفار، وتنتمي أشجار اللبان الى جنس يسمى (Boswellia) يوجد منه 25 نوعا منه، وأربعة أنواع منها منتجة لمادة اللبان وهو النوع العماني ونوع آخر هندي ونوعان آخران في منطقة القرن الافريقي. كما أن هناك اختلافات على مستوى شكل الشجرة وشكل الأوراق. أما المكونات الكيميائية لمادة اللبان فهناك أيضا اختلافات أخرى، واهم هذه الاختلافات هو ان اللبان العماني لا يحتوي على مادة تسمى ((iusoi، وتحتوي المادة العطرية فيه بشكل عال تصل الى 83%وتسمى الفاينين.

كما يحتوي اللبان العماني على نسبة عالية من زيت اللبان تصل الى 15%، اضافة الى ذلك أن اللبان العماني يحتوي على نسبة عالية من الصمغ. وبشأن الاستخدامات الطبية لمادة اللبان يقول الباحث أن اللبان تستخدم في الطب الشعبي على نطاق واسع، فسكان ظفار يستخدمون اللبان كمسكن لآلام البطن والصدر والتهاب العيون .

ومضاد للسموم والتئام الكسور، مشيرا الى أن الدراسات الحديثة قد أثبتت أن المادة الفعالة المسئولة عن الفعالية العلاجية تسمى حامض الابسوليك، وتبين انه مسكن للألم ويقوي الجهاز المناعي للجسم والكبد وسرطان الدم وضد الالتهابات، وهذه الفعالية مبنية على تأثير اللبان على انزيم lipoxyjenas وللبان تأثير على التخفيف من الربو وتقرح المصران الغليظ.

ومن ميزات العلاج بمادة البوليك انه على المدى البعيد لا يؤدي الى تأثيرات جانبية والزيوت الطيارة المستخرجة من اللبان تدخل في صناعة العطور وكريمات الوجه وعلاج التهاب الشعب الهوائية.

لقد أصبحت المناطق التي تزرع فيها شجرة اللبان في محافظة ظفار معالم بارزة ضمن المعالم والمقومات السياحية التي يرتادها الزوار القادمون الى هذه المحافظة، حيث يحرص السياح وخاصة الخليجيين منهم في زيارة تلك المناطق ومعرفة أهمية وتاريخ تلك الأشجار وفوائد اللبان، ويلتقطون الصور التذكارية بجانبها. كما تحرص العائلات الزائرة الى هذه المحافظة سواء من المواطنين أو الخليجيين والعرب .

وغيرهم بشراء اللبان الظفاري لاستخدامها في الأغراض المختلفة. وقد أصبحت هذه المواد تعبأ اليوم في علب بلاستيكية وتصدر الى مختلف دول العالم. كما تعرض هذه المواد في بعض المعارض التي تنظمها الشركات المحلية والدولية كالمعرض الذي أقيم في اليابان خلال العام الماضي حيث عرضت مختلف أنواع اللبان ضمن العطور التي تنتجها الشركات العمانية من تلك المواد.

الخطمي Marsh Mallow

تسميه العامة أيضا الخطمية أو الختمية، وهو من مجموعة الزهورات التي تقبل العامة على اقتنائها بحماسة واهتمام، وهو يتميز بأزهاره البيضاء الواسعة وأوراقه العريضة، ويمكن الاستفادة من أزهاره المجففة في عمل منقوع يفيد في حالة الإصابة بالسعال أو التهاب القصبات، كما تستعمل جذوره مطبوخة لتطرية الجلد.

ويستعمل مغلي الخطمي، الذي يحضّر مثل الشاي، في تطرية الجلد وتخفيف آلام والتهابات الحلق والقصبات.

يعتبر نبات الخطمي من النباتات الجيدة حيث أنها تحتوي على مواد هلامية ومفيدة لعلاج التهابات القصبة والكحة وقد وافق دستور الأدوية الألماني على تداول مستحضر هذا النبات لعلاج حساسية الحنجرة وكذلك الكحة ويمكن عمل شاي من أوراق هذا النبات حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من الأوراق ويضاف له ملء كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

لسان الثور حمحم مخزنى Borago Officinalis

لسان الثور نبات عشبي حولي يعرف ايضاً باسم الحمحم والجزء المستخدم منه جميع اجزاء النبات ويحتوي النبات على زيت طيار ومواد لعابيه ومواد عفصيه وصابونية وفيتامينات وحموض عضوية: وقد اثبتت الابحاث ان زيت لسان الثور يفيد علاج التهابات الجلد. ويمكن استخدام زيت لسان الثور الموجود على هيئة كبسولات ويباع في محلات الاغذية التكميلية او استعمال اوراق النبات طازجة مع السلطة.

الأجزاء الهوائية والبذور.

- يستخدم المنقوع لالتهابات الجهاز البولى والتهابات المفاصل والتهابات القلب المصحوبة بالتورم.

- ويستخدم زيت البذور فى علاج الروماتيزم.

- شراب الأزهار مفيد لعلاج السعال .

تعصر الأوراق الطازجة وينزع منها اللب، ثم يؤخذ 10 مل من العصير ثلاث مرات في اليوم لحالات الاكتئاب والحزن.

يؤخذ يوميا 500 ملليجرام من الزيت على شكل برشام كعلاج إضافي (مكمل) للإكزيما أو التهاب المفاصل.

حيث ان الاجهاد (Stress) هو احد اسباب التهاب القولون فإن لسان الثور يعتبر من النباتات الممتازة لتخفيف الاجهاد ونبات لسان الثور عبارة عن نبات عشبي يعرف علمياً باسم Borage officinalis وقد قال عنه العشاب الكبير جون جيرارد "أنا الحمحم اجلب دائماً الشجاعة". وقد اعطت الابحاث الحديثة نظرة جديدة إلى هذا القول، اذا اصبح من المعروف اليوم ان النبته تنبه وتنشط عمل الغدة الكظرية مما يعزز افراز الادرينالين هرمون "العراك او الفرار" الذي يجهز الجسم للعمل والتصرف في المواقف الحرجة الضاغطة عصبياً. وقد اضيفت ازهاره الجميلة إلى انواع السلطات منذ عهد الملكة اليزابيث لجعل المزاج مبهجاً وهي عادة يمكن لطهات هذا العصر اتباعها.. ان الجزء المستعمل من نبات الحمحم هي البذور والازهار الجميلة والاوراق. وتحتوي على مواد صابونينية ومواد هلامية واحماض عفصية وفيتامين ج ومعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم. اما البذور فتحتوي على حموض دهنية والتي تشمل حمض اللينولينيك وحمض غاما اللينولينيك.

وتستعمل هذه الاجزاء منشطة للغدة الكظرية ومدرة للحليب وللبول وطاردة للحمى وتساعد على التعرق ومقشعة. كما يحارب النبات الضغط والاجهاد (الكرب (Stress) ويستخدم هذا النبات في ويلز بالمملكة المتحدة لاحداث الراحة ويسمونه دائماً نبات البهجة والسعادة. ويخلطون هذا النبات مع الماء وعصير الكرز ثم يغلون هذا الخليط ويشربونه قبل النوم مباشرة. اما الامريكان فيعملون شاياً من الحمحم حيث يؤخذ ملعقة شاي من مسحوق النبات الجاف ويوضع في كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب.

وقد أعطت الأبحاث الحديثة نظرة جديدة إلى هذا القول ما إذا اصبح من المعروف اليوم ان النبتة منبه وتنشط عمل الغدة الكظرية، مما يعزز افراز الادرينالين هرمون (الفرار أو العراك) الذي يجهز الجسم للعمل والتصرف في المواقف الحرجة الضاغطة عصبياً. وقد اضيفت ازهاره الجميلة الزرقاء إلى أنواع السلطة منذ عهد الملكة اليزابيث

"لجعل المزاج بهجاً" تحتوي الأزهار وهي الجزء المستخدم لعلاج الحصبة على مواد صابونية ومواد هلامية وحمض العفص وفيتامين ج وكالسيوم وبوتاسيوم وتستخدم الأزهار وذلك بأخذ 40 جراماً من الأزهار وتغمر في نصف لتر من الماء البارد وتوضع في اناء فخاري وتترك لتنقع عدة ساعات ثم توضع على النار حتى درجة الغليان ثم تزاح من على النار وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى ويشرب من هذا المغلي كوب واحد ثلاث مرات في اليوم.

لسان الثور : من المفرحات وينفع بذلك من الجنون والوسواس والبرسام والماليخوليا .

زيت لسان الثور او ما يعرف بالحمحم Borage

ولقد أثبتت الابحاث الى أن زيت لسان الثور له تأثير على علاج حالات الالتهابات الجلدية ومن ضمنها الأكزيما ويوجد الزيت في كبسولات تباع في الصيدليات حيث يؤخذ 500مللجرام يوميا.

- بذور لسان الثور Borage

وهو نبات حولي يحمل ساقه كثيراً من الفروع واوراقه بسيطة متنادبة غير معنقة. الازهار زرقاء اللون وتشبه في شكلها النجوم وحجمه في عناقيد وللاوراق رائحة وطعم الخيار الطازج، الموطن الأصلي لهذا النبات منطقة البحر الأبيض المتوسط ومنها انتشرت إلى اوروبا، الاجزاء المستخدمة من النبات الاغصان المزهرة والبذور وأحياناً الاوراق لوحدها أو الازهار لوحدها. يعرف النبات علمياً Borago officinalis تحتوي الازهار والاوراق على مواد هلامية وحموض العفص وقلويدات البيرو ليزيدين السامة للكبد عندما تكون مفصولة.

يستخدم لسان الثور كشراب لإراحة القلب وقد امتدح العشاب المشهور جول جيرارد الذي كتب سنة 1597م فضائل النبات قائلاً: «الشراب المصنوع من الازهار يريح القلب ويبعد السوداوية ويهدئ المجنون والمهتاج».

تستخدم بذور ولسان الثور كمدرة للبول والعرق ومطرياً للجلد والالتهابات والتقرحات الجلدية، مع ملاحظة عدم استخدام زيت بذور لسان الثور داخلياً على الاطلاق نظراً لسميتها.

يقول ابن سينا : كازوران.

الماهية: هذه حشيشة سماها العرب لسان الثور وأهل الفرس يسمُونها كزوان.

الخواص: خاصيته التفريح وإزالة الغمّ.

ونؤخر الكلام في ذلك ونذكر منافع ذلك وما ينطق به عند ذكرنا لسان الثور في فصل اللام.

لسان الثور:

الماهية: حشيشة عريضة الورق كالمرو وخشنة الملمس وقضبان خشبه كأرجل الجراد ولونه بين الخضرة والصفرة.

الاختيار: يجَب أن يستعمل منه الخراساني الغليظ الورق الذي على وجهه نقط هي أصول شوك أو زغب متبرىء عنه.

وأما الوجود في هذه البلاد والذي يستعمله الأطباء فأكثره جنس من المرو وليس بلسان الثور ولا ينفع منفعته.

الطبع: قريب من المعتدل في الحر إلى حرارة يسيرة وهو في آخر الأولى في الرطوبة واليابس منه أقل رطوبة.

وقالت الخوز: إنه بارد رطب في آخر الثانية وذلك بعيد.

الخواص: قوة المحرق منه تزيل قلاع الصبيان وتسكّن لهيب الفم وكذلك هو نفسه ولكن أضعف.

أعضاء النفس: مفرّح مقوّ للقلب جيد للتوحش والخفقان في الشراب والعلل السوداوية وقوم يسقونه لمن به الخفقان الحار مع الطين الأرمني وزن درهمين.

وينفع من السّعال وخشونة القضيب وخصوصاً إذا طبخ بماء العسل والسكر.

المردقوش

البردقوش، مرزنجوش، مردكوش، عبقر، سمسق، سمق، عترة، ريحان البر، مرو، حبق الفتى، حبق الفيل ويعرف في السعودية باسم الدوش

موطنه شمال افريقيا وجنوب اوروبا

وانتشرت زراعته في معظم البيئات ذات الحراره العاليه والمعتدله

وهو من فصيلة الشفويات ويصل ارفاعه الى 70 سم

ينمو على المنحدرات المشمسة بالمروج والحقول والأراضي الحجرية فى الأجواء الجافة،

ساقها صلبة مضلعة، وتكسوها شعيرات دقيقة لونها فى الأعلى أسمر ممزوج بالحمرة، والورقة بشكل اللسان، وأزهارها بمجموعات مغزلية لونها أحمر فاتح، ولها رائحة عطرية تشبه رائحة المرماخوز.

الاجزاء المستعمله هي ازهاره (الشبيه بالسنبله).

العناصر الفعاله هي عطر ،تربين ،دبغ ،عنصر مر.

من خصائصه العلاجيه انه مزيل للالم ومطهر ومضاد للتشنج وخافض للضغط ومنوم.

يستعمل من الداخل ومن الخارج.

الاستعمالات:البردقوش احد النباتات العطريه التي تدخل ضمن التوابل

بشكل نباتا كاملا او اوراقا مجروشه وجافه

يستخدم البردقوش في الطب الشعبي حيث يتناول منقوعه

المغلي لطرد البلغم وتخفيف الكحه ونخفيف الام ومغص الكبد

والمراره الملتهبه كما يعمل على طرد الغازات وتخفيف التقلصات المعويه والمعديه.

البردقوش فعال ضد التشنج وارتفاع ضغط الشرايين ، والارق وتشنج الوجه ، والقلق والام الروماتيزم.

زيت البردقوش يدخل في الطب كاحد المركبات الطارده للغازات وفي تركيب ادوية علاج مرض الروماتيزم والاكزيما والقرح المعديه.

ايضا يستعمل من الخارج كتدليك لالتهاب الاعصاب واوجاع عضلات العنق.

ويمكن تنشقه لالتهاب الجيوب الانفيه.

كما يدخل الزيت في صناعة مواد التجميل والعطور

المقل balsamadendron africanum

يقول داود الأنطاكي: عند الإطلاق يُراد به صمغه ، فإن كان إلى الحمرة والمرارة فالمقل الأزرق ، أو إلى الصفرة فمقل اليهود وكلا النوعين صمغ شجر كالكندر بأرض الشحر وعُمان ومعظم جدأ ، أو إلى غبرة وسواد فهو الصقلي، وكثيراً ما يجلب هذا من المغرب ، ويُطلق المقل على شجر كالنخل ثمرة رطبآ يُسمى النهس ويابسآ الوقل وليفه المعروف بالمسد وهذا المكي " يعني شجر الدوم " يؤكل في المجاعات ، والمقل بالهندية دوادهر ، والرلرية كورا ، ويسمى الدوص والدوم ضرب من البلوط في الحقيقة وصمغه بمصر يسمى اللبان الشامي فلا أدري كيف التبس على بعضهم بالمقل ، وقد يغش بالمر والفرق بينهما لزوجة المقل وبريقه وهو يجتنى كالصموغ ، وقد يُدرك في أبيب ، وأجوده الصافي البراق الأصفر المر السهل الانحلال ، تبقى قوته عشرين سنة ، وهو حار في الثالثة يابس فيها أو في الثانية ، ينقي الصدر والرئة وأوجاع الحلق وأمراض القصبة والربو والسعال وضعف الكبد ورياحها والسدد والكلى ويحل الخام والمدة وعرق النسا والنقرس والبواسير مطلقاً ، ويُطلى من خارج فيبرىء القوابي وسائر الآثار بالخل أو ريق الصائم ، ومن شرب منه كل يوم بالخل انهزل لحمه سريعاً ، وهويدرّ الفضلات ويسقط وينقي الأرحام ولو بخوراً ، وهو يضر الرئة وتصلحه الكثيراء ، والكبد ويصلحه الزعفران ، وشربته درهم وبدله ثلثا و زنه مر وربعه صبر، والمقل المكي قابض يقطع الدم والإسهال المزمن قيل ويخرج م الباردين ، وليف المقل إذا احرق وغُسل به البدن منع الجرب والحكة ويولد القمل ، وخشبه إذا طُبخ وشرُب جفف القروح المزمنة وحلل البلغم .

يقول ابن سينا : مقل اليهود والمقل المكي.

الماهية: مقل اليهود منه صقلبي ومنه عربي وهو غير مقل الدودم وكلاهما من الدوادم والصموغ وأما المكّي فهو ثمرة شجرة الدوم.

الاختيار: الأجود من الصمغين هو الأزرق الصافي المر الطعم النقي من العيدان السهل الانحلال الطيب الرائحة لدخانه رائحة الغار وإذا عتق مقل اليهود خرج من التليين إلى التجفيف.

الطبع: المكي بارد يابس والآخر حار في آخر الأولى ملين وخصوصاً الصقلبي والعربي يجففه الرمان.

الأفعال والخواص: محلل حتى الدم الجامد ملين منضج كاسر للرياح والصقلبي أشد تليينا والعربي أيبس منه إلا طريّة.

الأورام والبثور: يحلل الأورام الصلبة وخصوصاً مدوفاً بريق الصائم وكذلك يحلل سائر الأورام الباردة والعربي الذي ليس هو ثمرة الدوم وهو مقل اليهود يزيل الخنازير ويشرب مطبوخاً للأورام الباطنة والصلبة.

الجراح والقروح: يطلى بالخل على السعفة.

أعضاء النفس: ينفع من أوجاع قصبة الرئة وأورامها وينفع من السعال المزمن وينفع أوجاع الجنب.

والعربي نافع من أورام الحنجرة والحلق.

أعضاء النفض: ينفع من البواسير شرباً وحمولاً وبخوراً ويحبس دمها وينفع من حصاة الكلي وإذا وقع في المسهلات منع السحج ويدرالبول والطمث.

وقد يظن بالمكي أيضاً أنه يدر ولا شك في أنه يعقل ويفتت الحصاة.

والمقل العربي الصافي الأحمر إذا سحق منه مقدار مثقالين وشرب بماء العسل حطم البلغم.

والمقلان جميعاً يحللان أدرة الماء ويفتحان فم الرحم المنضم ويحدران الجنين وينقيان الرحم ويحللان أورام المقعدة والأنثيين.

السموم: نافع من لسع الهوام.

ملكة المروج Filipendula ulmaria - Meadowsweet

اكليل بوقيصي ، ملكة المرعى ، اكليلة المروج

الاسماء الانكليزيه :

Synonyms and Common names: Spiraea ulmaria (L.)، Bridewort، meadow queen، meadow-wort، pride of the meadow، queen of the meadow، lady of the meadow، dollof، meadsweet

الاسم اللاتيني : Filipendula ulmaria; syn. Spiraea ulmaria

الاسم الشائع : Queen of the meadow

نوع النبات : Herbaceous perennial

العائلة : Rosaceae

المدى : خلال أوروبا، أمريكا الشمالية و آسيا الشمالية .

الموطن : الأرض المبتلة في المستنقعات ، مناطق المستنقعات، الغابات و المراعي الممطرة، رفوف الصخر المبتلة و بالأنهار .

نبته من فصيلة الورديات، وهي نبته معمرة تعيش في الاراضي الرطبه حتى ارتفاع 1900 م .

طول النبته 1 الى 1،5 م ، الساق قويه صلبه مضلعه ، الاوراق خضراء داكنه من الاعلى ، بيضاء من الاسفل ، مسننه .

الازهار بيضاء صغيره ، منتظمه على شكل عناقيد .

الاجزاء المستعمله : الاطراف المزهرة او النبته بكاملها .

وقت الزهرة : يونيو - أغسطس .

العناصر الفعاله : دبغ ، معادن ، فيتامين c ، غليكوزيد ، زيوت

عطريه الديد ساليسيليك دو ميتيل .

ملكة المروج أستخدِمَ تاريخيا من قبل المعالجين بالأعشاب لتشكيلة عريضة من الظروف ، متضمنا معالجة الشكاوى الروماتزمية للمفاصل و العضلات .

نيكولاس كلبيبر، الصيدلي الإنجليزي للقرن السابع عشر، ذكر استعماله للمساعدة في كسر الحمى و ترقية العرق أثناء البرد أو الإنفلونزا .

ملكة المروج علاج هضمي ممتاز ، يحمي و يهدئ الأغشية المخاطية ، يقلل الحموضة الزائدة و يسكن الغثيان، مساعده على الهضم و يمكن أن يُستَخدَم في علاج الحرقان، فرط الحموضة، التهاب المعدة و التقرح ، مفيد في علاج الإسهال في الأطفال ، للإنفلونزا، الحمى ، الصداع ، قابضه للانسجه ، مدره للبول ، مضاده للروماتيزم ، مضاده للتشنج ، مسكن ، معرقه ، منشطه ، لائمه للجروح .

الاستعمال : من الداخل ومن الخارج .

الاستعمال الداخلي : مضاده جيده للروماتيزم ، نافعه لمعالجة التهاب المعده والقروح والاسهال ، وحمض البوليك ، والنقرس ، والسلوليت ، وتصلب الشرايين ، وارتفاع الضغط والتحصي.

التحضير : تنقع بمعدل 50 غم في ليتر من الماء وتؤخذ منها اربعة فناجين في اليوم .

الاستعمال الخارجي : لمعالجة العد الوردي ، والجروح ، والتقرحات ، واوجاع الروماتيزم .

تستخلص بالغلي بمعدل 50 غم في ليتر من الماء وتستعمل على شكل كمادات .

الناردين

الناردين الطبي والمعروف بحشيشة القطة ، عبارة عن نبات معمر يتراوح ارتفاعه ما بين 80- 150سم له ساق مستقيمة قوية جوفاء ومضلع اغصانه قليلة وله أوراق متقابلة مركبة ريشية الشكل تضم كل ورقة ما بين 5-11وريقة عريضة أو ما بين 11- 33وريقة ضيقة وهي مسننة الحواف الأزهار تجتمع في قمم الأغصان على هيئة باقات بلون ابيض إلى زهري. الثمرة تاجية لها صرة ريشية. جذور النبات قصيرة له فسلات تحت الأرض ورائحته كريهة وقوية.

يعرف الناردين علمياً باسم Valeriana officinalis

الأجزاء المستعملة من النبات الجزمور مع جذوره حيث يتم جمعه طازجاً في الربيع أو الخريف وينظف ثم يجفف في الهواء مباشرة.

الموطن الاصلي للنبات: الموطن الأصلي أوروبا وشمال آسيا وينمو في البراري في ظروف رطبة ويزرع في وسط أوروبا وشرقيها.

ولقد استخدم الناردين الطبي كمهدئ ومرخى للأعصاب منذ عصر الرومان وقد عرفه العالم ديسقرويديس في القرن الأول الميلادي واسماه "فو" وهو صوت ما يقال عند شم رائحته الكريهة. كما أن الطبيب المصري اسحاق قد اشار إليها في القرن التاسع اميلادي. وقد اعتبر الناردين في القرون الوسطى ترياقاً، وعندما لم تكن الكينا متوفرة آنذاك كان الناردين يستعمل بدلاً عنها في مكافحة الحمي. كما اكد بعض المصابين بداء الصرع انهم شفوا بواسطتها. وتعتبر الناردين اليوم من أفضل أنواع المهدئات المستعملة ضد الاضطرابات العصبية.

لقد قال داود الانطاكي في الناردين انه مقو للمعدة ومفتت للحصى ومدر للفضلات ومسقط للبواسير، كما انه اذا طلي على الجسم قطع العرق وطيب رائحة البدن. وإذا اكتحل به ازال حمرة العين وانبت الشعر في الأجفان وأحد البصر. وإذا خلط مع العفص واكتحل به يقطع الدمعة. وإذا ذر على الجروح أدملها.

ويقول ابن سينا في قانونه: الناردين محلل للأورام ومجفف للرطوبة السائلة من القروح، ينفع من الخفقان وينقي الصدر والرئة. مقو للمعدة، يدر الطمث ويفيد أورام الرحم إذا جلست المرأة في طبيخه. وله خاصية في حبس النزف المفرط من الرحم.

أما ابن البيطار فيقول في جامعه: ان الناردين ينفع الكبد وفم المعدة، ويدر البول ويشفي الحرقان الحادث في المعدة وإذا عملت منه تحميلة واحتملته النساء قطع النزف ويجف الرطوبة السائلة من القروح. وإذا شرب بماء بارد سكن الغثيان ونفع من الخفقان. وإذا طبخ بالماء وتكمد به النساء وهن جلوس في مائه ابرأهن من الأورام الحارة العارضة للأرحام.

الناردين الطبي في الطب الحديث: أكدت الأبحاث الواسعة في ألمانيا وسويسرا ان الناردين يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفض ضغط الدم والمواد الفعالة التي يعود لها هذا التأثير هي الفاليبوترياتات. كما ان هناك مواد أخرى مسؤولة عن مفعول الناردين لكن لم يتم التعرف عليها بعد. يقوم الناردين على تخفيض النشاط العصبي وذلك بإطالة مفعول ناقل عصبي مثبط.

أثبتت الدراسات تأثير الناردين على القلق والأرق ويعتبر من أفضل العلاجات للأرق الذي كان سببه القلق أو فرط الإثارة فهو يرخي العضلات المفرطة التقلص وهو مفيد لتوتر الكتف والعنق والربو والمغص وألم الحيض وتشنج العضلات، كما ان الناردين مع بعض الأعشاب الأخرى تستعمل كعلاج لفرط ضغط الدم الناتج عن الكرب والقلق.

ويستعمل الناردين ضد الأرق الناتج عن ألم الظهر وكذلك التوتر السابق للحيض بالاضافة إلى القلق المزمن.

وقد أثبتت التجارب العملية ان جزمور النادرين يزيد من زمن النوم حيث يعتبر من المنومات التي يمكن استخدامها بأمان ولذلك فهو يعتبر علاجاً لاضطرابات النوم الذي يصاحبه اضطرابات عصبية. بالاضافة إلى ذلك فإنه يخفف حدة التوتر لدى الإنسان والتشنجات المصاحبة. كما يخفف آلام الروماتزم وكذلك الصداع وآلام المعدة والقولون وآلام الحيض.

العوسج Lycium

العوسج عبارة عن شجيرة شوكية معمرة يصل ارتفاعها إلى حوالي مترين.. له سيقان خشبية متفرعة والفروع متعرجة ومتداخلة.. الأوراق صغيرة وبسيطة ذات لون أخضر يميل إلى الصفرة ويوجد على جانب الأوراق شوكتان حادتان وهذه الأشواك سامة.. الأزهار أحادية تخرج في الجانب المقابل لمجموعة الأوراق وهي جرسية الشكل.. الأزهار بيضاء تميل إلى الزرقة.. الثمرة لبية عنبية لونها أخضر.. وعند النضج يتغير إلى اللون الأحمر، حلوة المذاق، تؤكل.. تحتوي على بذور كثيرة والبذرة شكلها كلوي منضغطة وذات لون بني.

يعرف العوسج بعدة أسماء منها: قصر، عوسجة، وعنب الديب.

كما يعرف العوسج علمياً باسم Lycium shawi

ينتشر العوسج في الأماكن الرملية الساحلية والمسطحات الرسوبية والأراضي الحصوية ويتركز في نجد والنفوذ والحجاز والمناطق الجنوبية والشرقية من المملكة.

المحتويات الكيميائية: يحتوي النبات على فلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات وتربينات ثلاثية.. كما يحتوي على المنجنيز والنيكل والنحاس والكروم والمولوبديم.. كما يحتوي على قلويدات ومواد سكرية وحمض الهيدروسيا نيك وتحتوي الثمرة على زي زانتين.

الاستعمالات: يعتبر نبات العوسج من النباتات المشهورة منذ آلاف السنين وقد قال داود الانطاكي في العوسج "انه يبرئ سائر أمراض العين خصوصاً البياض وان قدم، كيف استعمل، وقد يمزج ببياض البيض، أو بلبن النساء.. وطبيخ جذره يوقف الجذام أو يبرئه، مجرب.. وإن تمودي عليه قطع القروح السائلة والجرب، والحكة والآثار حتى الحناء إذا عجنت بمائه واختضب بها.. وهو ينبت الشعر.. وثمره كذلك في كل ما ذكر.. ورماده يزيل القروح.. وهو يضر الطحال وتصلحه الكثيراً".ويقول ابو خالد المتطبب في مخطوطته "الاعتماد في الأدوية المفردة وقواها ومنافعها" إن العوسج نافع لقروح الفم ووجع الجوف، وضعف المعدة.. وإذا عصر ثمره وترك العصير حتى يجف ويجمد ثم يضاف إلي بياض البيض والبان النساء ثم يقطر في العين وينفع في جميع أوجاع العين وخاصة من البياض.. وثمرته إذا أكلت نفعت من نفث الدم..

وجذر العوسج يفتت الحصى المتولدة في الكلى.. كما يفيد العوسج في علاج الجذام".ويقول مجيد محمود من العراق عند العوسج "ان النبات يفيد في علاج المغص ومدر للبول وملين للبطن، يحتوي على مادة مقوية للشهوة الجنسية، وسام بجرعات كبيرة".. ويقول ميلر "ان العوسج نبات تحبه الجمال وترعاه بنهم، أما الماعز والأبقار فلا تأكل خضرته بحماس، ولا ترعاه إلا حين يندر تواجد مصادر غنية أخرى..

ويعتبر نبات العوسج حطباً جيداً للوقود إذ لا ينبعث منه إلا قدر قليل من الدخان.. وفي شمال عمان تطحن الثمار والنباتات اللينة، وتصنع منها خلاصة تستخدم في تخفيف المغص ولتحسين حدة البصر. كما تؤكل الثمار كمسكن للآلام ولعلاج الاضطرابات التي تصيب المعدة". ويضيف ميلر ان الأغارقة القدماء أوصوا باستخدام العوسج في مداواة القشرة التي تكون على الجفنين ولعلاج اللثة الملوثة.. والتشققات التي تصيب الشفتين، ولعلاج الدسنتاريا والأنيميا والسعال.

يقول التركماني (694ه) في العوسج "أن ورقة الأخضر اللين يستعمل في علاج النملة والحمرة، وعصارة ورقه إذا صبخ الورق بالماء حتى تغلظ وتنعقد، وتحفظ من الحرق، تنفع من بياض عيون العبيان.. وإذا سقيت بماء ورقة التوتياء المصنوعة بردت العين، ونفعت من الرق.. وإذا شربت عصارته نفعت من الجرب الصفراوي، وإذا دُق وعُصر ماؤه، وعجن به الحناء، ثم دلك به نفع من الحكة والجرب.. وإذا دخن بأغصانه طرد الهوام.. وإذا دُق وعُصر ماؤه في العين سبعة أيام متوالية نفع من بياض العين قديماً كان أو حديثاً".

ويقول جبر في كتاب "الشفاء في النباتات" أن العوسج يفيد في علاج الامساك، وذلك بأن تضاف كمية 20كم من أوراق العوسج إلى لتر ماء سبق غليه ثم يترك لمدة عشر دقائق ويشرب من ذلك فنجان واحد في اليوم.. ويقول عقيل ورفاقه من السعودية ان الثمرة اللبية مدرة للطمث، تغذي الدم، مفيدة في البواسير النازفة والجرب وآلام الأسنان.. عصير الأوراق محسن لقوة النظر.. كما تفيد الثمار في تقوية الناحية الجنسية لدى الرجال". أما الدراسات الحديثة فتقول أن ثمار العوسج تحمي الكبد من التلف الناتج من التعرض للسموم.. وتقول الدراسات الحديثة ايضاً أن جذور نبات العوسج تخفض ضغط الدم.. كما ذكرت الأبحاث العينية الحديثة أن للجذور تأثير ملحوظ على تخفيض الحمى وقد عملت دراسة اكلينيكية وأعطت نتائج متميزة في تخفيض الحمى وبالأخص في الملاريا.. كما تقول دراسة أخرى أن الثمار العينية للعوسج تقوي الكبد والكلى.

العشر

العشر أحد النباتات المشهورة في المملكة وهو نبات شجيري معمر دائم الخضرة يصل ارتفاعه إلى خمسة أمتار. أفرع النبات متخشبة هشة، لحاؤها اسفنجي، الأوراق كبيرة، لحمية ذات لون أخضر مزرق ليس لها عنق. تحتوي جميع أجزاء النبات عصارة لبنية غزيرة. الأزهار مخضرة من الداخل بنفسجية من الخارج وتوجد على مدار العام.

الثمار جرابية تقع في أزواج، اسفنجية كبيرة تشبه المنقة، لونها أخضر باهت، البذور بيضاء يكسوها شعر حريري أبيض ناعم جداً وهذه عبارة عن ألياف حريرية طويلة ولامعة تتصل بالبذور من جهة طرفها المدبب.الموطن الأصلي لنبات العشر: المملكة العربية السعودية وجميع البلدان الصحراوية والهند وأفغانستان وباكستان وأغلب المناطق الرملية. نادراً ما يوجد على الكثبان الساحلية ويفضل الأماكن الجافة التي يصيبها قليل من المطر وقد يموت إذا روي بكثرة أو إذا ما تجمعت مياه الأمطار في مواقع نموه.يعرف العشر بعدة أسماء شعبية مثل الخيسفوج، الأشخر، الوهط، عشار، كرنكا، برمباك، برنبخ.

ويعرف علمياً باسم: Calotropis Procera الجزء المستخدم من نبات العشر: القشور، الأوراق، الأزهار، العصاء اللبنية.

المحتويات الكيميائية لنبات العشر:يحتوي على جلوكوزيدات قلبية من أهمها عشرين، عشراوين، وكالولزوباجنين، كلاكتين، وكالوتو يحتوي على مدارين، وجيجافتين، ومواد راتنجية وقلويدات وهو عشارين، وفوروشارين. وكذلك مواد مرة. أما العصارة اللبنية فتحتوي على كاوتشوك، تربزين، الفاوبيتا، كالوتربيول، بروتيوكلاستيك انزايم مماثلة لأنزيم بابين أما القشور فتحتوي جيجانتول وايزوجيجانيتول.الاستعمالات الشعبية والدوائية للنبات:

لقد استعمل العشر من مئات السنين في المداوة حيث ورد ذكر نبات العشر (الأشخر) في الطب المصري القديم فقد ورد في قرطاس "هيرست" الطبي وصفة تتعلق بالأوعية الدموية يدخل فيها الأشخر وهي مكونة من أشخر + دوم + دقيق قمح بحيث يطحن الجميع ويوضع على المكان المصاب.

كما ورد ذكر العشر في تراث الطب العربي القديم حيث يقول التركماني (694ه) في كتابه المعتمد في الأدوية المفردة، إن لنبات الأشخر تأثيرات طبية مثل مسهل وينفع من السعفة والقوباء طلاءً، وسكر العشر جيد للمعدة والكبد وينفع الكلى والمثانة، وينفع من البياض العارض في العين إذا اكتحل به وهو يحد البصر. ويقول أيضاً إن لبنه من السموم القاتلة حيث يفتت الكبد والرئة.

ويقول داود الانطاكي في العشر إن من فوائده الطبية أن النبات إذا طبخ في الزيت حتى يتهرأ ابرأ من الفالج والتشنج والخدر طلاءً. أما اللبن فيأكل اللحم الزائد وينفع من القراع ويسقط الباسور طلاءً ويطرد البق بخوراً وفرشاً.ويقول داستور من الهند إن مختلف أجزاء النبات ذات أهمية اقتصادية. العصير اللبني للنبات يحتوي على انزيم هاضم للبروتين، يشبه الببسين وفي الهند يستخدم اللبن في تحضير خميرة تعرف باسم "جلاى" كما يحضر منه شراب غير سام يعرف باسم (بار).

كما يعطي النبات أليافاً قوية بيضاء حريرية تشبه في خواصها ألياف الكتان. وهي واحدة من الألياف النباتية القوية التي تقاوم الماء العذب والماء المالح. وتستخدم هذه الألياف في صناعة خيوط حيالة الملابس وخيوط السجاد وشباك صيد الأسماك وصيد الطيور وصناعة الملابس. أما الفحم الناتج من حرقها فتستخدم في صناعة البارود.

ويقول الشوربجي في العشر: إنه يستعمل كملين للأمعاء، طارد للديدان، ودواء للقرحة، الرماد مقشع للبلغم ودواء لحصر البول، الأوراق توضع ساخنة على البطن لشفاء ألم المعدة، الأزهار مقوية فاتحة للشهية، علاج للربو، وتستعمل الأزهار في الهند لعلاج الكوليرا، العصارة اللبنية تستعمل لعلاج البثرات الجلدية.أما عقيل ورفاقه من السعودية فيقولون إن الأزهار تستعمل لعلاج الربو، ويعتقد أنها تساعد على الهضم. والعصارة اللبنية مسهل قوي وتستخدم في الوصفات المضادة لآلام الروماتيزوم وسعال الشعب الهوائية. وتستخدم قشرة الجذور كمعرقة، وطاردة للبلغم ومقيئة وضد الدسنتاريا. وتوضع الأوراق المدفأة موضعياً لعلاج الصداع وآلام المفاصل.

ويستعمل مسحوق الأوراق المحروقة مخلوطة مع العسل لعلاج الربو الشعبي والسعال المنتج للبلغم.ويقول ملير إن العصارة اللبنية توضع على رؤوس الدمامل فتفجرها. كما تستخدم لعلاج الأمراض الجلدية.

إلا أن استخدام اللبن بكثرة قد يسبب التقيحات كما يستخدم الحليب لعلاج اللشمانيا..ويعتبر نبات العشر من النباتات السامة وخاصة العصارة اللبنية إلا أن هذا النبات يعتبر من أهم النباتات الاقتصادية، فهذا النبات الذي ينمو بشكل

كبير في جميع أرجاء العالم والذي يتحمل العطش والذي يعتبر مهملاً قد أصبح حالياً من أهم النباتات التي استغلت استغلالاً تجارياً في صناعة وإنتاج الألياف الحريرية التي تستعمل في أغراض متعددة وقد زرع في آلاف من الأفدنة في كل من جزر الهند الغربية وأمريكا اللاتينية لهذا الغرض.

السحلب

السحلب هو نبات وليس بحيوان ويعرف شعبيا باسم خصي ، الثعلب خصى ، الكلب قاتل أخيه ، وجاءت هذه التسمية من الاسم العلمي للسحلب الذي يعرف باسم ORCHIS MASCULA.

وهو عشب معمر ينمو بارتفاع 60 سم له أوراق ضيقة غالبا ما تكون ملطخة بلون أسود. للساق أزهار بنفسجية وله جوزان من الدرنات الأرضية أحدهما أطول من الأخرى ولذلك يسمى السحلب بخصي الثعلب ويعتقد بعض الناس ان السحلب مادة حيوانية وهو ليس كذلك فهو نبات ولكن هذه الدرنات ذات لون مبيض إلى بني متجمدة.

وهو نبات ذو درنات مستطيلة أو بيضاوية الشكل لونها من الخارج أسمر فاتح ومن الداخل قشدي مصفر. الأوراق رمحية الشكل سميكة منقطة باللون الأسود أو الأرجواني. أما الأزهار فلونها أرجواني.الجزء المستخدم من السحلب هي الدرنات الموجودة تحت سطح الأرض. تحتوي درنات السحلب على حوالي 50% مواد صمغية وهلامية وعلى بروتين ومواد مرة وعلى حوالي 30% نشا، 13دكسترين وبتوزينات وسكروز والزلات كالسيوم ومعادن وزيت طيار.

الجزء المستعمل من النبات الدرنات التي تشبه الخيى تحتوي درنات السحلب على حوالي 48% مواد هلامية ومواد بروتينية ومر ونشا ودكسترين وبتوزينات وسكروز واكزلات كالسيوم وأملاح معدنية وزيت طيار. يعتبر السحلب ذو قيمة غذائية كبيرة في أوروبا فهو مقو ومضاد للإسهال المزمن والمصابين بالدسنتاريا وفي بريطانيا يستخدم السحلب لمرض السل وللناقهين. كما يوصف لحالات التسمم. كما يستعمل لإيقاف نزف الرحم حيث يستخدم لهذا الغرض بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الدرنات ويوضع فوق النار مع مقدار كوب ماء ويقلب جيدا أولا بأول ويضاف إليه السكر ثم يبرد ويشرب بهدوء فيوقف النزيف.

يستعمل السحلب في العالم العربي على نطاق واسع وبالأخص في مصر وتركيا وبعض مناطق المملكة وخاصة مكة وجدة فهو ذو قيمة غذائية عالية ويستعمل منه مشروب سميك يعرف بالسحلب ويعتقد كثير من الناس انه منشط جنسي اعتمادا على شكله ويستخدم عادة بعد تحليته بالسكر كغذاء ملطف قابض لإسهال الأطفال وضعاف المعدة وللمصابين بحالات الدسنتاريا. وفي بريطانيا يستخدم السحلب لمرض السل والناقهين. كما يوصف أيضا لحالات التسمم حيث انه ملطف منشط للدورة الدموية ويستخدم السحلب على هيئة حقنة شرجية لحالات المغص المعوي والنزلات المعوية.

ومن أسمائه الأخرى: أبقع، خصي الثعلب، خصي الكلب، قاتل أخيه.

المادة الفعالة في السحلب: مواد هلامية، ومواد زلالية.

الخصائص الطبية:

ـ السحلب مضاد للإسهال وخاصة عند الأطفال، ولوقف النزيف الداخلي في المعدة (قرحة المعدة).

ـ يصنع منه شراب منعش يحلى بالعسل والسكر والحليب.

وهو نبات معروف من فصيلة السحلبيات، يُزرع للزينة كما يوجد بريًّا، وهو نبات مشهور بمسحوقه الأبيض النشوي الذي يصنع منه شراب السحلب المعروف.

صبار هوديا Hoodia Gordoni

Pure Hoodia، Hoodia Cactus،Hoodia Gordoni

جوردونيي هوديا نبات شبيه بالصبار ينمو في منطقة جنوب أفريقيا بصحراء كالاهاري .

التوزيع : يوجد نبات هوديا في مناطق ناميبيا وصحراء كالاهاري ، أنجولا، بوتسوانا، و جنوب أفريقيا .

الوصف : نبات جوردونيي هوديا بطول 45 سنتيمتر ،

السيقان لون بني رمادي ، وعندما تنمو من جديد تكون بلون أخضر فاتح .

الزهور (70 - 100 مليمترًا في القطر) بلون أرجواني شاحب .

صبار هوديا جوردونيي أستخدِمَ لسبعة الاف من السنوات من قبل قبيلة سان سكان صحراء كالاهاري بإفريقيا الجنوبية ، لفوائدها العلاجية لكتمان وفاقد للشهية أثناء رحلات الصيد الطويلة في الصحراء وكانوا يعطوه إلى أطفالهم الذين يأكلون كثيرا .

وكعلاج للتقلصات البطنية الشديدة ، البواسير ، السل ، عسر الهضم ، ارتفاع ضغط الدم و السكري .

وهو ليس لفقد الوزن ، بل ان لا يشعر الشخص بالجوع ، يعمل بجعل الشخص يشعر بان بطنه ممتلىء بعد بلع العشب و هذا قد أكدَ بالعلم،

وقد أظْهرَ لتخفيض مقدار الطعام حتى 50 % في الدراسات الصغيرة .

في ال1930 عالم أنثروبولوجيا هولندي اكتشف استخدام هوديا جوردونيي من قبل سكان الغابة سان .

يحتوي على جزيء بمقدار 10،000 مرات أكثر نشاطًا من الجلوكوز في جعل المخ أن يعتقد أن الشخص شبعان .

المكون النشيط لهذا النبات يُسَمَّى P57 وهي مادة كيميائية التي أساسًا تخدع المخ في اعتقاد أن البطن ممتلئ ، و قد يكون لديه صفات مثيرة للشهوة الجنسية أيضًا

الشاي الأخضر

فوائد الشاي الأخضر: إن الشاي الأخضر مشروب صحي من الدرجة الأولى ، و من فوائده :

- يخفض من مستوى الكوليستيرول .

- قال باحثون إن الشاي الأخضر يكافح الأورام السرطانية إذ يمنع نمو الأوعية الدموية التي تغذي هذه الأورام وتساعدها على البقاء والنمو ; و أيضاً مفعوله المضاد للأكسدة أي المحافظة على الخلايا من المواد المدمرة .

- يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع ; وذلك لانه يؤدى لاسترخاء العضلات الملساء المتحكمة في درجة قبض الشرايين .

- الشاي الأخضر مضاد للعدوى بأنواع عديدة من البكتيريا المعدية، وخاصة الأنواع المسببة للإسهال وللنزلات المعوية، ولذلك فإن تناول الشاي الأخضر يساعد على الشفاء من هذه الحالات .

- يحافظ على سيولة الدم و يقاوم حدوث الجلطات .

- أن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في التخلص من الوزن الزائد .

- الشاي الأخضر يساعد على انتظام حركة الأمعاء، ويقى من الإمساك .

- يزيد من كفاءة الجهاز المناعة .

- يحتوي الشاي على نسبة جيدة من معدن الفلورين المعروف بمفعوله المقاوم لتسوس الاسنان .

الشوفان

طعام مفضل للأطفال والمرضى وكبار السن

الشوفان يخفض الكوليسترول ويضاد الإجهاد ويجلب النوم

الشوفان نبات عشبي حولي يشبه الحنطة والشعير في الشكل وهو ينبت عادة بينهما وبذوره متوسطة بين حب الحنطة والشعير ويعرف عادة بالزُّوان والعامة عادة تقول الزوان والزيوان. لم يرد اسم الشوفان في المعاجم العربية القديمة ولا في المفردات وقد عرف في الماضي بأسماء مختلفة مثل هُرطُمان وهي كلمة فارسية وخافور وقرطمان والنوع الذي يزرع يسمى خرطان زراعي أو خرطان معرف.

وكلمة شوفان جديدة اطلق في القرن الماضي على هذا النبات.يعرف الشوفان علمياً باسم Avena Sativa من الفصيلة النجيلية GRAMINEAE.

الموطن الأصلي للشوفان هو شمال أوروبا ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم ويزرع كمحصول غذائي وطبي ويحصد الشوفان عادة في نهاية الصيف.

الجزء المستخدم من نبات الشوفان: البذور (seeds) والسيقان الجافة (Straw).

المحتويات الكيميائية للشوفان:يحتوي الشوفان على قلويدات (ALKaloids) وسيترولز (Sterols) وفلافونيدات (Flavonoids) وحمض السليسيك (Silicic acid) ونشا (starch) وبروتين (Proteins) والذي يشمل الجلوتين (Gluten) وفيتامينات وبالأخص مجموعة فيتامين ب ومعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والحديد والصوديم وهيدرات الكربون كما يحتوي على دهن وهرمون قريب من الجريبين (الهرمون المبيضي) وعلى الكاروتين بالاضافة الى فيتامين ب ب (PP)وفيتامين د.تتفاوت المحتويات الكيميائية بين أنواع الشوفان العادي والتركي والأحمر والقصير والنبوي لكن المواد الأساسية والجوهرية توجد في جميع الأنواع.

الشوفان في الطب القديم:في الطب الإنجليزي قال العالم Nicholas Gulpeper عام 1652م ان لبخة تحضر من عجينة بذور الشوفان مع الزيت تفيد في علاج الحكة ومرض الجذام. وقبل ذلك في عام 1597م قال العالم John Genand ان لبخات من سيقان وأوراق الشوفان جيدة للأمراض الجلدية وربما للروماتزم.

وكان الأوروبيون يستخدمون سيقان وأوراق الشوفان في حماماتهم كعلاج للروماتزم ولمشاكل المثانة والكلى. وقد استعمل الشوفان في الطب القديم كعلاج لأمراض الصدر وبالأخص أمراض الرئة والسعال المزمن وكان يستعمل كلصقات مفيدة لمرض النقرس والبثور.

أما الشوفان في الطب الحديث فقد أثبتت الدراسات العلمية تأثير بذور وسيقان وأوراق الشوفان على بعض الأمراض وأثبتت جدواها كعلاج وقامت مصانع كبيرة لصناعة مستحضرات متعددة من الشوفان ومشتقاته، فقد قامت دراسة

اكلينيكية أثبتت أن الألياف النباتية الذائبة مثل الموجودة في الشوفان بمعدل 40جراماً في اليوم خفضت كوليسترول الدم خلال اسبوعين الى ثلاثة أسابيع كما نشرت دراسات في مجلات علمية محترمة أوضحت ان 3جرام من الألياف الذائبة اذا أخذت يومياً خفضت الكولسترول بنسبة 5% وفي عام 1997سمحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية (FDA) شركة Quaker oats ومصانع أخرى لاضافة هذا الادعاء على منتجاتهم الغذائية من الشوفان.. وفي دراسة أخرى أثبتوا من خلالها أن الشوفان يخفض مستوى حمض اليوريك في الدم.وفي دراسة عملت على رياضي في أستراليا والذي وضع على غذاء مخصص من الشوفان فقط ولمدة 3 أسابيع وجد ان زيادة 4% من أسدية نبات الشوفان الى الغذاء المخصص من الشوفان للرياضي أثرت كثيراً في وظائف عضلات الرياضي خلال التمارين الرياضية.

وهناك استعمالات كثيرة ودارجة في الوقت الحالي على مشتقات الشوفان ولكنها غير مثبتة علمياً الا أن لها ايجابيات جيدة مثل استخدام الشوفان كمضاد للإجهاد والأرق ومهدئ وجالب للنوم ومقوٍ للأعصاب ومنشط. كما استخدم الهنود الشوفان لعلاج إدمان مشتقات الأفيون والتبغ، كما أن الشوفان يسكّن نوبات حصاة المجاري البولية واضطرابات البول ويلين ويسكن آلام البواسير وينصح الأطباء مرضى الأعصاب والمفكرين والمرهقين بتناول الشوفان وكذلك مرضى السكر ومرضى الغدة الدرقية.يصنع من الشوفان مغلي للأطفال الرضع من مقادير متساوية من القمح والشعير والشوفان حيث تغلى في لتر ونصف ماء على نار خفيفة حتى يصبح المغلي لتراً واحداً ويضاف اليه سكر ويعطى للأطفال يومياً قبل الرضاعة.المستحضرات الموجودة من الشوفان في الأسواق:

يوجد من الشوفان عدة مستحضرات من أهمها: مسحوق الشوفان، كبسولات، قطرات مركزة، خلاصات، محببات بأشكال مختلفة، محلول غروي يستخدم في حمام الماء، شايات، صبغات.أما من الناحية الغذائية فيعتبر الشوفان من المواد الغذائية الهامة لدى بعض الشعوب مثل البلدان الباردة مثل اسكندنافيا وأيقوسيا وغيرها حيث يتناولون حساء الشوفان يومياً في طعام الترويقة.

وقد أصبح الشوفان هو الطعام المفضل للأطفال والمرضى وكبار والسن والمتعرضين لارهاق عضلي حيث انه يغذيهم ويقويهم ويزيد النشاط في عضلاتهم.والشوفان ليس غذاء للإنسان فقط بل غذاء جيد للحيوان وبالأخص الأحصنة.

ست الحسن

نبات ست الحسن عبارة عن شجيرة يصل ارتفاعها إلى متر ونصف المتر ذات أوراق كبيرة بيضاوية الشكل وازهار قمعية على شكل جرس بلون مخضر إلى بنفسجي، ثمارها على هيئة عنبات ذات لون أسود والنبات دائم الخضرة.

يعرف النبات باسم البلادونا Belladonna يعرف علمياً باسم Atropa belladonna من الفصيلة الباذنجانية. وجذور النبات على شكل الكلية بنية اللون.

الجزء المستخدم من نبات ست الحسن: الأوراق والساق والجذور.

الموطن الأصلي للنبات: الموطن الأصلي أوروبا وغربي آسيا وشمال أفريقيا. يكثر نموها في الأراضي الجيرية في مصر وأمريكا وآسيا. تجني الأوراق في الصيف أما الجذور من السنة الأولى فما فوق في فصل الخريف.

المكونات الكيمائية في البلادونا: تحتوي الجذور والأوراق والسيقان على قلويدات من مجموعة التروبان وأهم هذه القلويدات الهوسيامين Hyoscymine والاتروبين Atropine كما تحتوي على كمية بسيطة من الهيوسين Hyoscine كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات وقواعد طيارة توجد على هيئة مادة سائلة في النبات لها صفة النيكوتين.

ست الحسن في الطب القديم: يعتقد أن اسمها بلادونا يشير إلى استخدامها من قبل النساء الإيطاليات لتوسيع حدقات عيونهن مما يجعلهن أكثر جاذبية.

كما استخدمت عبر القرون الماضية لترخية الأعضاء المتمددة وبخاصة المعدة والامعاء لكي تساعد على زاول المغص المعوي والألم بالإضافة إلى معالجتها للقروح الهضمية وذلك عن طريق خفض الإنتاج للحمض المعوي. كما أنها ترخي المسالك البولية مما يزيل تشنجاتها. وكان الاقدمون يعالجون مرض الشلل الرعاش المعروف بمرض بارنكسون، حيث تخفض الرعاش والتصلب وتحسن منطق المريض وحركته.

ست الحسن في الطب الحديث: لقد أثبت الطب الحديث على أن قلويدات ست الحسن تثبط الجهاز العصبي المركزي اللاودي الذي يتحكم في مختلف أنشطة الجسم اللاإرادية وذلك عن طريق خفضها للسوائل مثل اللعاب وإفرازات المعدة والامعاء والقصبة الهوائية فضلاً عن نشاط المسالك البولية والمثانة. كما أن هذه القلويدات تزيد من ضربات القلب وتوسع حدقة العين. ويستخدم مركب الاتروبين من قبل عيادات العيون لتوسيع حدقة العين عند كشف الطبيب على عين المريض. كما أن قلويدات ست الحسن مضادة للتشنج وبالأخص العضلات الملساء كما تقلل التعرق. وتقوم شركات كبيرة بتصنيع أدوية كثيرة من هذا النبات، حيث يوجد أدوية مهدئة للأمراض العصبية والتنفسية ولتوسيع حدقة العين.

وقد اتضح أن البلادونا مخدر خفيف لإزالة آلام الأمراض التي يصاحبها نوبات من التقلصات العضلية وخاصة حالات السعال الديكي والربو والمغص المعوي والصرع والنزلات الشعبية الحادة. كما أن خلاصة البلادونا تساعد على تخفيض آلام القلب، وكذلك علاج مشاكل الكبد والمرارة، وكذلك ايقاف ادرار اللبن لدى المرضعات. كما انها توقف الكثير من افرازات السوائل في الجسم مثل اللعاب والعصارات الهضمية والعرق، إلا أنها بالرغم من ذلك لا تؤثر في عملية افراز البول. وتستعمل البلادونا خارجياً لعلاج النقرس والتقرحات. ويوجد لصقات تحتوي على مركبات البلادونا تستعمل ضد الربو الشعبي وأعضاء الجهاز التنفسي والجلد والمفاصل والقناة الهضمية. تستعمل قطرة الاتروبين لتوسيع حدقة العين وكذلك تستعمل في الأفلام عندما يريدون عيوناً واسعة أو عين واسعة عن الأخرى.

نبات ست الحسن إذا أخذ بجرعات عالية فإنه يحدث تغيرات غير محببة مثل جفاف الفم وارتفاع درجة الحرارة ويجب ألا يستخدم عشب البلادونا إلا تحت إشراف الطبيب المختص. ويوجد أدوية في الصيدليات للمغص وللعين وخلاف ذلك.

الذره

العرب لم تعرفها.. وتستخدم علاجا على نطاق واسع منذ القديم.

الذرة تخفض ضغط الدم وتدر البول وتفيد الكبد وتهدىء الحرقان وتمنع تكون حصى الكلى.

الذرة نبات عشبي يعتبر أحد المحاصيل الهامة ولم تعرف العرب الذرة ولم تذكر في كتبهم القديمة. وتعرف بعدة أسماء فتسمى في بلاد الشام "بالذرة الصفراء" وفي مصر "ذرة شامية"، وفي الولايات المتحدة الأمريكية "كورن"، وفي انجلترا يطلق مصطلح الذرة على القمح، وفي هولندا تعرف الذرة "بالقمح التركي" وفي فرنسا "بالذرة الاسبانية" وفي تركيا "بالذرة التركية" وفي أفريقيا "بذرة الطحن" وفي بعض مناطق المملكة تسمى "حبش" "أوهند" وتعرف الذرة علميا باسم zea maize من الفصيلة النجيلية.

الموطن الأصلي للذرة

قيل ان الذرة قد وجدت أصلا في جنوب أمريكا ونقلت إلى الانديز وذلك يرجع إلى حوالي 4000 سنة، وقد وجدت في مقابر "الأنكا" في البيرو حبوب تمثل أصنافا مختلفة من الذرة، ومن هناك امتدت شمالا ولعبت دورا بارزا في حضارة "المايا والأزتك"، وروي ان الهنود زرعوها في نيومكسيكو منذ الفي سنة قبل الميلاد، وحين زار الأوروبيون أمريكا لأول مرة كانت الذرة تزرع على طول الطريق من البحيرات العظمى ووادي سانت لورانس المنخفضة إلى شيلي والأرجنتين. والمعروف ان "كريستوف كولومبس" قد أدخل الذرة إلى أوروبا، وقيل ان الذي نقلها من البيرو إلى أوروبا هو "فرناندبيزار" وأول ما زرعت في أوروبا زرعت في اسبانيا أولا ثم فرنسا وكانت

آنذاك تزرع كعلف للماشية ثم انتشرت زراعة الذرة في جميع أنحاء العالم. الجزء المستخدم من الذرة طبيا البذور وشبشول الذرة أو ما يعرف بشعر الذرة والذي يعرف عالميا باسم cornsilkجنين حبة الذرة.

المحتويات الكيميائية: تحتوي البذور على نشاء وبروتين وزيت ثابت ومعادن وكاروتينات واسترولات وفيتامينات أ،ب،هـ أما جنين حبة الذرة فيحتوي على زيت ثابت بكمية كبيرة وزيت الذرة الموجود في الأسواق الذي يستعمل للقلي هو من جنين حبة الذرة. كما يحتوي على بروتين بنسبة أكبر مما هو عليه في البذور ونشاء بكمية أقل من البذور ومعادن أما شبشول الذرة فهو أهم جزء في نبات الذرة لما له من تأثيرات طبية متميزة ويحتوي على فلافونيدات وأهم مركب Maysin وقلويدات واللانشين ومواد صابونية وزيوت طيارة ومواد هلامية وفيتامين C،K وبوتاسيوم، مواد عفصية، مواد مرة، وشيرولات، وزيت ثابت.

الاستعمالات: لقد استخدم مواطنو أمريكا الذرة على نطاق واسع في العلاج من مدة طويلة حيث كانوا يصنعون من البذور الطرية الطازجة عجينة ويضعونها على الدمامل والكدمات والمناطق المتورمة.

أما ما تقوله الدراسات الحديثة وخاصة على شبشول الذرة فقد أثبتت الدراسات ان شبشول الذرة ينبه المرارة مما يزيد من افراز الصفراء، كما أثبتت الدراسات العلمية في الصين ان شبشول الذرة يخفض ضغط الدم.

وبما ان شبشول الذرة يحتوي على بوتاسيوم فقد وجد ان شبشول الذرة يعتبر من أحسن المدرات للبول بالاضافة إلى فائدته الكبيرة لحل جميع مشاكل المجاري البولية، وقد وجد انه يلطف بطانة المجاري والمثانة كما انه يهدىء الحرقان ويحسن كثيرا من جريان البول وتقطعه كما وجد انه أفضل مادة تستعمل للحصر البولي الناتج من تضخيم البروستاتا أو اضطرابها.

كما اتضح انه يمنع تكون حصى الكلى ويقل ص إلى حد كبير تكوينها ويزيل الأعراض الناتجة عن وجود حصى في الكلى. كما ان المشاكل المزمنة في كيس المثانة يمكن التغلب عليه بواسطة شبشول الذرة وأيضا ذو فائدة عظيمة في أي مشاكل إضافية في كيس المثانة. كما يفيد شبشول الذرة في فك احتباس الصفراء. يستخدم شبشول الذرة أيضا كمادة مقوية ومنبهة لعضلات القلب وتسكن القناة الهضمية.

أما بذور الذرة فإنه يستخرج منها النشأ الذي يستعمل مغذيا وملطفا وتعمل منه حقنة شرجية للأطفال المصابين بالنزلات المعوية.

أما جنين حبة الذرة فيستخدم زيته للمرضى الذين يعانون من ضغط الدم لأنه يحول دون تكون مادة الكوليسترول ويعطي الزيت شربا بمقدار ملعقتين قبل وجبة المساء وكذلك ملعقتين قبل الإفطار ويداوم عليه حتى يخف ضغط الدم وينزل مستوى الكوليسترول.

الورد

يُذكر أن زراعة الورد عرفت لأول مرة في إيران القديمة.. وكان أول الألوان التي عُرف بها هو اللون الأحمر.. ثم انتشرت زراعته بعد ذلك على يد الإغريق والرومان.. أما الزيت العطري للورد فقد عرف لأول مرة في القرن السادس عشر. ويدخل زيت الورد في العديد من مستحضرات التجميل.. كما يعتبر ماء الورد، والذي يستخرج من بتلات الزهور، غسولاً ممتازاً للفم، وعلاجاً لتشققات الجلد. كما يستخدم ماء الورد أو زيت الورد في عمل الحمامات المنعشة والمجمّلة للبشرة.

الزبادي

الدراسات العلمية تؤكد أن اللبن الرائب يساهم في التجدد الدائم والحيوية الثابتة وجمال المظهر وسلامة الأجهزة من الأمراض.يحتوي اللبن الرائب على معظم الفيتامينات الهامة والمادة الدهنية فيه سهلة الهضم.يعرف اللبن المصنوع

من الحليب بإضافة الروبة أو الخمائر اللبنية المنتخبه "باللبن الرائب" وهو المعروف باسم "اليوغورت" في اللغة التركية .

وقد عرف عند العرب منذ زمن بعيد وأصبح للبن الرائب عدة أسماء عربية مثل اللبن الزبادي أو الحاذر أو الحامض والخبيط، وورد ذكره في أسفار العرب وفي أحاديثهم، والأسماء التي وردت في لغتهم له أكبر دليل على معرفتهم. وكذلك الأطباء العرب تحدثوا عنه وعن فوائده العلاجية والغذائية، ومما قالوا فيه: ان اللبن الرائب ليس فيه من الحدة التي كانت في الحليب ولذا فإنه ينفع المعدة الملتهبة لأنه أبرد بينما يضر المعدة الباردة.

وهو أيضاً يقوي المعدة ويقطع الاسهال، ويخصب البدن ويفتح الشهية ويسكن الحرارة، وهو جيد لمعالجة القلاع عند خلطه بالعسل ويدهن به الفم للصغار.. وفي الابدان الحارة المزاج يهيج الجماع.وقد بينت الدراسات والأبحاث التي أجريت على اللبن الرائب أهميته العلاجية حيث وجد أنه يتلف جراثيم العصبات القولونية في المعدة الأمعاء كما يفيد في حالات التهاب الكبد والكلى وضعفها وايضاً تخمرات المعدة حيث انه طارد للغازات، كما يدر البول ويكافح الحصى في المثانة والكلى ويذيب الرمال.وللبن الرائب أيضاً فوائد هامة في عمل أجهزة الهضم وفي حالات تصلب الشرايين والوهن. ويلعب الروب دوراً عظيماً في تهدئة الأعصاب ومحاربة الأرق كما يجمل الوجه ويطري الجلد.

وقد ظهر من تحليل اللبن الرائب أن فيه:

82% ماء - ،68% سكر اللبن الأكتوز - 6% دهون - ،45% بروتين - ،048% من حامض اللبن - ،06% من الأملاح المعدنية.كما يحتوي على فيتامينات أ، ب، ج، د.يقول علماء التغذية أن نسبة طول العمر بين سكان بلغاريا والقوقاز والأناضول هي أعلى نسبة في العالم "بإذن الله طبعاً" قد ترجع إلى أن معظم طعام هذه الشعوب الأساسي هو اللبن الرائب الذي أعطى لأجسامهم القدرة على التجدد الدائم والحيوية الثابتة وجمال المظهر وسلامة الأجهزة من الأمراض نظراً لاحتوائه على قيم غذائية عالية، فهو يحمل في تركيبه أغلب المعادن اللازمة للجسم.. كما ان المواد البروتينية التي تدخل في تكوينه ذات القيمة الحيوية العالية.. وان المادة الدهنية التي فيه سهلة الهضم.كما يضم اللبن الرائب معظم الفيتامينات المعروفة القيمة الحيوية والضرورية للجسم فهو غني بفيتامين "أ" ومجموعة فيتامين "ب" المركب.. ونسبة ليست كبيرة من فيتامين "ج" .. كما أنه ذات قيمة سعرية حرارية لا بأس بها.

وبمقارنة اللبن الرائب طبياً بالحليب نجد أن الأول يمتاز باحتوائه على حامض اللبن وهذا يساعد على قتل ما فيه من جراثيم، ولذا فإنه ذا فائدة عظيمة في القضاء على الغازات السامة بالجسم، ولأن الجراثيم الضارة لا تستطيع البقاء في حامض اللبن.واللبن الرائب يساعد في تخفيف الوزن ولهذا يدخل في أنظمة النحافة فهو يحتوي على نسبة بسيطة من السعرات الحرارية. ومن ناحية أخرى يحتوي على نسبة البروتين العالية التي تحفظ عضلات الجسم والوجه قوية.

ونظراً لأهمية فيتامين "ب" والموجودة في اللبن الرائب للشعر والبشرة والعينين فإنه يعتبر "عامل الجمال والحيوية".كما يساعد على مقاومة الجوع بين الوجبات .. وينصح باعطاء اللبن الرائب إلى الأشخاص الذين يعانون من ضعف الأمعاء.. وعسر الهضم.. والامساك والاسهال والتهابات المعدة والامعاء ويفيد ايضاً اللبن الرائب المصابين بضعف الاعصاب والأرق.ولما كان لهذا اللبن الرائب من الأهمية والقيمة الغذائية العالية فإنه يعطى للأطفال الصغار من عمر عشرة أشهر وأيضاً الذين يعانون من الحساسية للحليب "وبالهناء والشفاء".

قال د. جابر توفيق اخصائي الباطنة: لقد ثبت علمياً أهمية اللبن الزبادي بالنسبة للمرضى وذلك لسهولة هضم البروتين به كما أن حامض اللبن (الاكتيل) الموجود باللبن الزبادي يجعل الكالسيوم الموجود في الطعام أكثر قابلية للامتصاص، كذلك يساعد على عدم تعفن الغذاء داخل الأمعاء، وعلى عدم حدوث اضطرابات بها مثل الإمساك والإسهال وغيرها من الأمراض المعوية.

وأيضاً ثبت أن البكتريا الموجودة في اللبن الزبادي تعمل على وضع كمية هائلة من فيتامين "ب" في القناة الهضمية ويمتص هذا الفيتامين في الحال وينتشر خلال الجسم كله.

وقال: قد اجريت بعض الدراسات في انجلترا على اللبن الزبادي وقد صرَّح العلماء بقولهم: إن الزبادي يعد مصدراً رائعاً للفيتامينات والمعادن والبروتينات ولذلك فهو مفيد جداً للذين يخضعون لنظام غذائي صارم "الرجيم" كما يفيد تناول الزبادي بعد العلاج بالمضادات الحيوية، حيث إن المضاد الحيوي يقتل جميع البكتريا الموجودة بالجسم، سواء الضارة أو المفيدة، ولذا فتناول الزبادي يعوض المعدة عما تفقده من بكتريا مما يساعد في هضم الأغذية عموماً.

فقد ثبت أن البكتريا المفيدة للمعدة توجد في الزبادي، وهي بكتريا حامض اللاكتيل التي تساعد على تخليق بعض الفيتامينات وتخليق البروتين للوصول للاحماض الامينية مما يساعد على هضم الطعام، بما تفرزه من انزيمات فضلاً على استطاعة البكتريا الموجودة في الزبادي من تطهير المعدة وقتل الطفيلات.

وأضاف: أيضاً تبين أن الزبادي يفيد الأشخاص الذين لا تسمح أمعاؤهم بشرب اللبن الطبيعي، فيصابون عند تناوله بالإسهال وذلك يرجع إلى طبيعة هؤلاء الأشخاص الذين لديهم حساسية من اللاكتوز "سكر اللبن" الذي لا يتحلل إلى جلكوز وجلاكتوز مما يتسبب في نمو بعض أنواع البكتريا التي تكوّن غازات بالمعدة وتسبب الإسهال.

الزنجبيل

نبات من العائلة الزّنجبارية، وهو أصلاً من نباتات المناطق الحارة، يحتوي على زيت طيار، له رائحة نفاذة وطعم لاذع. يكثر في بلاد الهند الشرقية والفليبين والصين وسريلانكا والمكسيك.

أسماء الزنجبيل وأنواعه: زنجبيل بلدي وهو الراسن - زنجبيل شامي - زنجبيل العجم- زنجبيل فارسي- زنجبيل الكلاب - زنجبيل هندي، وهو المعروف المستعمل، ويسمى بالكفوف. واسمه بالفارسي: أدرك. وبالإنجليزي: ginger. و بالفرنسي: gingerbread

الإسم العلمي : Zingiben officinale.

المكونات الكيميائية للزنجبيل: تحتوي جذامير الزنجبيل على زيت طيار بنسبة ما بين 2.5-3% والمركبات الرئيسية في هذا الزيت هي: -D. Zingiberene.Curcumene.bet a-bisabolene.Neral.geranial Camphor.beta phellandrine.Linallol.Alp h-Franesenr.Zingeberol، كما يحتوي على مجموعة أخرى تعرف باسم Aryl alkanes وأهم مركبات هذه المجموعة Gingerols والتي تحتوي على مركب gingenol وهو المركب الذي يعزى إليه الطعم الحار في الزنجبيل، بالإضافة إلى مجموعة ال Shogaols التي من أهم مركباتها Shogaol وهي أيضاً مادة حارة كما تحتوي الجذور على Gingerdiols وكذلك Diarythepfanoias كما يحتوي على كمية كبيرة من النشأ.

المستعمل من الزنجبيل: جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض (الريزومات).

طرق الاستعمال الطبية:

ـ يستعمل منقوعه قبل الأكل كمهدئ للمعدة وعلاج النقرس، كما أنه هاضم وطارد للغازات.

ـ ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة، وتقوية الطاقة الجنسية.

ـ ويستخدم كتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز.

ـ يضاف إلى أنواع من المربّيات والحلوى، ويضاف إلى المشروبات الساخنة كالسحلب والقرفة.

ـ يضاف من (5 - 10) نقاط من زيت الزنجبيل إلى 25 مل زيت لوز لمعالجة الروماتيزم.

ـ وتضاف نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة سكر أو مزيج نصف ملعقة صغيرة من العسل، وتستعمل لانتفاخ البطن ومغص الحيض والغثيان.

شاي الزنجبيل يخفف نوبات الصداع: افادت دراسه حديثه ان الزنجبيل قد يساعد في تخفيف آلام الصداع الناتجه عن التوتر النفسي وأوضح الباحثون أن فعالية الزنجبيل تكمن في قدرته على تقليل أنتاج مركبات (بروستاجلاندنيز) المسببه للألم في الجسم فضلاً عن كونه راخياً للأعصاب والعضلات حيث يساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر لذلك فهو يسهم في تخفيف آلام الصداع الخفيفه :ولكن مزجه مع البابونج وزهرة الزيرفون يعطي مشروباً أقوى وأكثر فعاليه في إزالة الصداع والتشجيع على الاسترخاء.

الزنجبيل في الطب النبوي: قال أبو سعيد الخدري- رضى الله عنه-:

((أهدى ملك الروم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة)).

وقال ابن القيم- رحمه الله-: " الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تليينا معتدلا، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد، والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلا واكتحالا، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة، وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة)).

يقول الدكتور/ حسن وهبة في كتاب ((أعشاب مصر الطبية وفوائدها))

زنجبيل : والزنجبيل معروف، يضاف مسحوقه إلى مشروبات ليقوى المعدة ويبعث الهضم، مقدار نصف إلى جرام واحد ويضاف إلى المركبات الحديدية ليحسن طعمها، ويمضغه الأبخر ويتمضمض بطبيخه، ويتغرغر به، ويضاف إلى صبغات الأسنان ومنه شراب الزنجبيل وصبغة الزنجبيل مقدار 20 إلى 35 نقطة كدواء للمعدة.

طبيعة الزنجبيل الطبية: هو حار في الثالثة يابس في آخر الأولى وفيه رطوبة يفتح السدد ويطرد البلغم والمواد العفنة، والمواد المخمدة (أي المفترة المضعفة)، ويحل الرياح (يطردها)، ويقوى الأعصاب، ويقوى الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه الغدد، وتقويته للهرمونات والدم، وهو عموما منشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر مقوى.ويحتوى الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات (الجنجرول) ومواد هرمونية وفيتامينات ومواد نشوية ويعزى لطعمه المميز وجود مادتي الجنجرول ، والزنجرون. يعتبر الزنجبيل واحدا من أفضل الأدوية الطبيعية في العالم. وقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيته الطيار الراتنجي وقد قامت دراسة اكلينكية على تأثير الزنجبيل على الدوخة ودوران البحر والقيء بشكل عام. وقد أجريت تلك الدراسة في مستشفى ST. Bartholomew بلندن عام 1990م ووجدوا ان الزنجبيل كان أكثر تأثيراً كمضاد للقيء من الأدوية المشيدة. وفي الصين أجريت تجارب على المرضى الذين يعانون من الزحار ووجدوا ان 70% من المرضى الذين يعانون من الزحار قد شفوا كما درس الزنجبيل كمضاد للبكتيريا وللفطريات وللقرحة وكمخفف للآلام، حيث تمت دراسة ست دراسات اكلينيكية وأثبتت الدراسات فاعلية الزنجبيل. وكانت هناك دراسة أخرى على الكوليسترول واتضح ان الزنجبيل يخفض معدل نسبة الكوليسترول في الدم.

الزنجبيل في الطب القديم

قال داود الأنطاكي في ((التذكرة)): زنجبيل معرب عن كاف عجمية هندية أو فارسية، وهو نبت له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصانه دقيقة بلا ظهر ولا بذر ينبت بدابول من أعمال الهند، وهذا هو الخشن. الضارب إلى السواد، (ويوجد) بالمندب وعمان وأطراف الشجر، وهذا هو الأحمر وجبال من عمل الصين، حيث يكثر العود وهو الأبيض العقد الرزبين الحاد الكثير الشعب، ويسمى الكفوف وهذا أفضل أنواعه.

والزنجبيل قليل الإقامة تسقط قوته بعد سنتين بالتسويس والتآكل لفرط رطوبته الفضلية ويحفظه من ذلك الفلفل.

وهو حار في الثالثة يابس في آخر الأولى أو رطب يفتح السدد ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة عن نحو البطيخ بخاصيته فيه ويحل الرياح وبرد الأحشاء واليرقان وتقطير البول ويدر الفضلات ويغزر.

قال صاحب المعتمد الملك المظفر يوسف التركماني: زنجبيل- " ع " هو عروق تسرى في الأرض وليس بشجر ويؤكل رطبا، كما يؤكل البقل ويستعمل يابسا، وينبغي أن يختار منه ما لم يكن متآكلا .. وقوة الزنجبيل مسخنة معينة في هضم الطعام، ملينة للبطن تليينا خفيفا جيدا للمعدة، وظلمة البصر، ويقع في أخلاط الأدوية المعجونة ، وبالجملة في قوته شبه من قوة الفلفل في آخر الدرجة الثالثة،- رطب في أول الأولى نافع من السدد العارضة في الكبد من الرطوبة والبرودة معين على الجماع، محلل للرياح الغليظة في المعدة والأمعاء، زائد في المنى صالح للمعدة والكبد الباردتين يزيد في الحفظ، ويجلو الرطوبة عن نوافى الرأس والحلق، وينفع من سموم الهوام، وإذا ربى أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية، ويخرج البلغم والمرة السوداء على رفق وسهل لا على طريق إخراج الأدوية المسهلة، وإذا خلط في الشيء مع رطوبة كبد الماعز وجفف وسحق واكتحل به نفع من الغشاوة وظلمة البصر، وإذا مضغ مع المستكى أحدر من الدماغ بلغما كثيرا.

والزنجبيل المربى حار يابس يهيج الجماع ويزيد في حر المعدة والبدن (معرق) ويهضم الطعام وينشف (يجفف) البلغم، وينفع من الهرم (الشيخوخة) والبلغم الغالب على البدن وبدل الزنجبيل: وزنه ونصف وزنه من الراسن "ج " الزنجبيل شبيه بالفلفل في طبعه ولكن ليس له لطافته ويعرض له تآكل لرطوبته الفضلية، وهو حار في آخر الدرجة الثالثة يابس في الثانية يحلل النفخ ويزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة من الحلق ونوامى الرأس وظلمة العين كحلا وشربا، وينفع من برد الكبد والمعدة وينشف (يجفف) بلة المعدة ويهيج الباءة، وينفع سموم الهوام، وقدر ما يؤخذ منه إلى درهمين، والمربى حار يابس ينفع الكلى والمثانة والمعدة الباردة ويدر البول، وهو جيد للحمى التي فيها نافض وبرد.

كلام ابن سينا عن الزنجبيل :

زنجبيل (الماهية) قال ديسقوريدوس: ((الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد لونها إلى البياض وطعمها شبيه بطعم- الفلفل طيب الرائحة ولكن ليس له لطافة الفلفل، وهو أصل نبات أكثر ما يكون في مواضع تسمى طرغلود لطقى، ويستعمل أهل تلك الناحية ورقه في أشياء كثيرة كما نستعمل نحن الشراب في بعض الأشربة وفي الطبيخ. إلى أن قال: (الأفعال والخواص): حرارته قوية ولا يسخن إلا بعد زمان لما فيه من الرطوبة الفضلية لكن إسخانه قوى ملين يحلل النفخ: وإذا ربى أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية ويجف أكثر أعضاء الرأس) يزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة عن نواحي الرأس والحلق (أعضاء العين)، ويجلو ظلمة العين للرطوبة كحلا وشربا (أعضاء الغذاء يهضم، ويوافق برد الكبد والمعدة، وينشف بلة المعدة وما يحدث فيها من الرطوبات من أكل الفواكه (أعضاء النفض)، يهيج الباءة ويلين البطن تليينا خفيفا.

قال الخوزي: بل يمسك أقول إذا كان هناك سوء هضم وإزلاق خلط لزج ينفق (السموم) ينفع من سموم الهوام.

ملاحظات مهمة قبل استعماله: الزنجبيل تضعف فاعليته بعد سنتين ؛ لأنه يصاب بالتسوس لرطوبة فيه ويمكن حفظه بوضعه في فلفل أسود. فينبغي مراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحته النفاذة ورونق لونه الموتار الفاتح المقارب للسمنى المصفر، ويكون خاليا من العيدان والشوائب إذا كان مطحونا.

أمراض يعالجها الزنجبيل:

لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان: يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر 55 جرام، ومن اللبان الدكر (الكندر) 50 جرام، ومن الحبة السوداء50 جرام تخلط معا وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا مع صنوبر وزبيب.

لعلاج الصداع والشقيقة: يعجن الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون ويدلك منه مكان الألم مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع، وحبة البركة من كل ملعقة صغيرة كالشاي.

لعلاج العشى الليلي: يشرب كوب عصير جزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون مع إمرار مرود معجون زنجبيل بعسل نحل على العينين قبل النوم.

للدوخة ودوار البحر: تصنع أقراص من زنجبيل مطحون من سكر نبات مطحون ونشا بنسب 1:1 : 3 وتجفف في الظل ويستحلب قرص عند الشعور بالدوخة أو قبل السفر (القرص يكون في حجم الكرزة).

لتقوية النظر: يشرب عصيرجزر عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون غسل العينين بمغلي الشمر صباحا.

لعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم: تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبة 1:1: 3 مع شرب مغلي الينسون محلى بسكر نبات أو مص سكر نبات.

لتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية: نفس الطريقة السابقة مع مضغ البقدونس وشرب نقيع اللبان الدكر والعسل.

للتوتر العصبي: ينقع زهر الخزامى قدر ملعقة صغيرة في نصف كوب ماء مات المساء للصباح، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويضاف إليه ربع ملعقة منا زنجبيل مطحون ويشرب عند اللزوم.

للأرق والقلق: يضرب كوب حليب ساخن عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع دهن الجسم بزيت زيتون ولا تنسى قراءة القران وذكر الله:{...ألا بذكر الله تطمئن القلوب}.

للتبلد الذهني: يشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حب الصنوبر بما تيسر.

مفرح ومنعش: يشرب مغلي الزنجبيل مع الحبة السوداء والنعناع قدر كوب كل استنشاق أزيج الياسمين أو الريحان وهو غض.

لتقوية الفحولة والجسم ومكافحة الأمراض وتجنب الوهن والخمول:

ما وجدت منشطا للجسم مثل الزنجبيل المحلى بالعسل، وأما إ ا أكل مربى بالعسل مع الفستق والخولنجان فكما يقول داود الأنطاكي في (تذكرته): " فيه سر عظيم ".

كيفية صنع مربى الأبطال: يؤخذ كيلو عسل نحل وعلى نار هادئة تنزع رغوته، ثم تضاف إليه هذه الأعشاب، وهى مطحونة: 25 جرام زنجبيل- 25 جرا راوند- 25 جرام حبة البركة- 10 جرام زعتر برى- 25 جرا حنسنج - 15 جرام بهمن- ه2 شمر.

ثم يطبخ كالحلوى (المربى) وتؤخذ منه ملعقة بعد كل أكل.

لبياض العين والسبل: يعجن زنجبيل مطحون قدر ربع ملعقة صغيرة في عسل نحل قدر ملعقة صغيرة.، ويعبأ في قطارة عيون وقبل النوم يقطر من ذلك للعينين .

للصداع: يضرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف معلقة من طحين حبة البركة بعد غليهما جيدا في قدر نصف كوب ماء، ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل .

للشقيقة: يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رماد فحم قدر فنجان ويضمد بذلك مكان الألم مع شرب الزنجبيل مع النعناع كالشاي.

لعلاج الكحة وطرد البلغم: يؤخذ من زنجبيل مطحون قدر 50 جرام، ومن اللبان الدكر المطحون 50 جرام، ويعجنان في عسل قصب قدر 500 جرام، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

لتطهير المعدة وتقويتها: يؤخذ من زنجبيل مطحون 25 جرام، ومن كراوية مطحونة 25 جرام،ومن الزعتر المطحون 25 جرام، ومن النعناع المطحون 25 جرام، وفى كيلو عسل نحل تعجن وتؤخذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل.

للقولون العصبي: يمزج زنجبيل مطحون قدر 50 جرام مع كمون مطحون 50 جرام على نصف كوب ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل ويشرب ذلك عند الشعور بالألم.

ملين لعلاج الإمساك: على كوب حليب بارد يضاف ربع ملعقة صغيرة من ويشرب عند الشعور بالإمساك.

لتدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشتاء: يشرب الزنجبيل على الحليب أو يشرب مع القرفة مع قليل السمسم محلى بسكر أو عسل.

للزكام: يشرب الزنجبيل بعد غليه وتحليته بسكر مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف والحلق مع استنشاق عصير الليمون.

للنزلة الشعبية: يشرب الزنجبيل محلى بعسل نحل مع مضغ نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة صباحا ومساء.

لضيق النفس والربو: يمضغ لبان دكر وتبلع عصارته، ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبة الحصى وذلك صباحا ومساء.

لتفتيح سدد الكلى والكبد: يصنع هذا المركب من زنجبيل مطحون قدر 25 جرام ورق الغار (اللاور) 35 جرام ويطحن، ومن حبة البركة 50جرام وتطحن، وفي كيلو عسل نحل يطبخ ذلك وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

لمنع العطش وإصلاح الخلطى (الأفرجة): يؤكل الزنجبيل مطبوخا مع السمك كبهار له مع الكمون ويشرب كشراب الورد مثلجا وذلك بنقع قليل من الزنجبيل في ماء ويحلى بسكر.

لضعف الكبد وكسله: يمزج الزنجبيل مطحون في عسل قصب مع طحينة ويؤكل على الفطار والعشاء يوميا مع وضع لبخة على الجنب الأيمن من مخروط النعناع الأخضر من المساء للصباح.

للسعة الحشرات: تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضغ حتى تصير عجينة توضع بعد ذلك على مكان اللسعة.

تصلب المفاصل والفقرات: يؤخذ الزنجبيل مطحون قدر فنجان، ومن الأشق (صمغ الكلخ- صمغ الطرثوت- لزاق الذهب) قدر فنجان ويعجنان سويا ويضمد بها على مكان التصلب من المساء للصباح.

لظلمة البصر والغشاوة: يؤخذ كبد ماعز فور ذبحه ويوضع عليها زنجبيل مطحون ويترك لمدة ربع ساعة، ثم يكشط ويجفف الزنجبيل حتى يجف تماما ويكحل منه للعين يوميا حتى يتم الشفاء بإذن الله تعالى.

لتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وإذابة الكوليسترول: تؤخذ من الزنجبيل المطحون 25 جرام، ومن حب الرشاد 25 ص ومن الينسون 25 جرام، ومن حبة البركة 25 جرام يطحن الجميع ويعجن في عسل نحل قدر نصف كيلو وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل.

لتقوية العضلات والأعصاب: يصنع مركب من الأعشاب الآتية وهي مطحونة: زنجبيل- دارا صيني- رواند- شمر- بهمن- نعناع- بذر كرفس من كل 10 جرام، يعجن كل ذلك مجموعا في عسل منزوع الرغوة قدر كيلو وتطبخ حتى تصبح كالمربى، وتعبأ في برطمان زجاج وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

لعلاج التوتر العصبي: يؤخذ طشت مملوء بالماء الفاتر تلقى فيه ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع فنجان ماء الزهر أو ماء ورد وتقلب ذلك جيدا، ثم رجليك حتى ثلث الساق وتستلق على ظهرك وأنت مسترخي الجسم واشغل لسانك بذكر الله وسترى عجبا من الهدوء والراحة التامة بإذن الله.

لعلاج الإرهاق: تشرب كوب من زنجبيل مغلي كالشاي (قدر نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون على كوب ماء ساخن محلى بعسل نحل أو سكر ثم تدلك كل الجسم بزيت زيتون ممزوج بقدره حجما من خل مع رج الزجاجة جيدا قبل الاستعمال.

للقوة التناسلية وللحيوية والنشاط: يؤخذ نصف رطل لبن بقرى أو جاموس ويغلى فيه نصفا صغيرة من زنجبيل مطحون ويحلى بعسل أو سكر ويشرب صباحا ومساء لمدة شهر وسترى **!**

معجون الزنجبيل المركب لتقوية الباءة: يؤخذ 50 جرام زنجبيل مطحون و 55 جرام بذر جزر مطحون و 50 جرام بذر كرفس مطحون و 50 جرام ينسون مطحون و 50 جرام بذر جرجير مطحون تخلط جيدا في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الغداء يوميا.

للنشاط وحث الطاقة التناسلية: تؤخذ نصف ملعقة صغيرة (تقريبا) من الزنجبيل وتقلب في كوب حليب ويسخن ذلك، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويشرب عند الحاجة ويا حبذا بعد العشاء.

لعلاج صفرة الوجه: تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل وتغلى في حليب، ثم تحلى بعسل نحل وتشرب صباحا ومساء مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم.

مقوى للقلب: يصنع معجون يتكون من عسل نحل قدر كيلو يطبخ فيه زنجبيل مطحون قدر 50جرام مع قرنفل قدر 25جرام، ونعناع مطحون، 25جرام، ومن البهمن المطحون 10 جرام ويقلب جيدا حتى يعقد كالحلوى، ويعبأ في برطمان، وتؤخذ منه ملعقة بعد كل وجبة طعام مع مراعاة تجنب الشحوم والمجهود الشاق والعصبية.

لتدفئة الجسم: تمزج ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في فنجان عسل نحل وتوضع في خبز وتؤكل شاطر ومشطور(سندوتش)على الفطار أو حينما تشعر بالبرد.

للإنفلونزا: يشرب كوب حليب عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون محلى بعسل نحل صباحا ومساء مع تقطير زيت حبة البركة (كسعوط) في الأنف.

لنزلات البرد: يشرب عصير برتقال عليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون مع تدليك الصدر والظهر قبل النوم بزيت حبة البركة.

للروماتيزم: دهنا وشرابا معجون الزنجبيل بعسل النحل بنسبة 1: 3 وذلك قبل النوم مع شرب مغلي الشمر كالشاي.

لعرق النساء: يشرب مغلي الزنجبيل يوميا قدر كوب يضاف إليه 7 قطرات حبة البركة مع تدليك الكعب بقوة بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

للنقرس: نفس الوصفة السابقة مع شرب شواش الذرة والشمر الزنجبيل مغلياً على الريق وشرب الليمونادة بكثرة مع تدليك مكان الألم بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

معجون الحكمة والقوة

معجون يقوي الجسم، ويعالج النسيان، وفتح قريحة المخ، ويفرح النفس وينعشها.

المركبات:

100 جرام زنجبيل مطحون+ 100 جرام فستق مطحون+ 50 جرام خولنجان مطحون+ 50 جرام حبة سوداء مطحونة+ عسل نحل.

يطبخ عسل نحل على نار هادئة وتنزع رغوته، ثم تضاف الأشياء السابقة وتقلب جيدا حتى تعقد كالحلوى، وتعبأ في برطمان زجاج، وتؤكل منه ملعقة بعد الفطار، وملعقة بعد العشاء يوميا وسترى بإذن الله عجبا.

لعلاج الضغط: لضبط الضغط انخفاضا أو ارتفاعا يشرب الزنجبيل مغليا محلى بعسل نحل صباحا بعد الفطار، وفي المساء يبلع فص ثوم مقطع بكوب حليب.

لتفتيح سدد الدماغ وتنقية المخ: يمضغ اللبان الدكر والمستكى مع الزنجبيل صباحا ومساء يوميا تقطير زيت المر (مر مع زيت زيتون ممزوجا ومصفى) سعوطا في الأنف قطرة في كل فتحة مرة فقط يوميا.

لتوسيع الأوعية الدموية: تصنع مربى الزنجبيل مع بذر الخردل من كل 25 جرام مطحونا في نصف كيلو عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد العشاء يوميا مع دهن الجسم بزيت زيتون.

للمغص الناتج عن الإسهال: تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون وتمزج في كوب مغلي حبة البركة، ثم تصفى وتحلى وتشرب.

لعلاج الوهن، والإرهاق والتعب: يوضع فنجان زنجبيل مطحون على طشت ماء فاتر ويترك لمدة عشر دقائق، ثم تضع قدميك حتى منتصف الساق فيه وتسترخي تماما وأنت جالس على مقعد منخفض أو سرير لمدة ربع ساعة، ثم تغسل رجليك بماء، ثم تجففها.

مدر للبول: تؤخذ أوقية زنجبيل مطحون مع أوقية شمر مطحون ونصف أوقية من شواش الذرة، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن ويغطى ويترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلى ويضرب صباحا ومساء.

مقوى للقلب منعش: يشرب كالشاي أو يمزج في الحليب ويشرب يوميها على الريق.

لفتح شهية الطعام: قبل الطعام بربع ساعة امزج نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في كوب ماء واشرب منه ما تيسر قدر نفسك بدون سكر.

لعلاج عسر الهضم: تصنع مربى زنجبيل بالنعناع وذلك بطبخ نصف كيلو عسل ونزع رغوته، ثم إضافة 50 جرام زنجبيل و 25 جرام نعناع مطحون، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

لليرقان: يؤخذ من بذر الكشوث 25 جرام، ومن زنجبيل 25 جرام ومن نبات السريس (المرار) وهو مجفف كالنعناع قدر 55 جرام وتطحن جيدا وتعجن في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل مع شرب ملعقة صغيرة خروع قبل النوم.

للخمول والوهن: ضع قدميك في حمام مائي ساخن مذاب فيه زنجبيل مطحون قدر ملعقة كبيرة مع دهن الجسم بزيت الحنا (حنا ممزوجة في زيت زيتون مع شرب كوب حليب مغلي فيه نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون.

للسموم: تمضغ ليمونة بنزهير وتبلع بقشرها ويشرب بعدها زنجبيل مضروب في عسل نحل في ماء مثلج قدر كوب وذلك صباحا ومساء مع بلع فص ثوم مقطع قبل النوم بكوب حليب.

امراض يعالجها الزنجبيل

لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان: يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر 55 جرام، ومن اللبان الدكر (الكندر) 50 جرام، ومن الحبة السوداء50 جرام تخلط معا وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا مع صنوبر وزبيب.

لعلاج الصداع والشقيقة: يعجن الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون ويدلك منه مكان الألم مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع، وحبة البركة من كل ملعقة صغيرة كالشاي.

لعلاج العشى الليلي: يشرب كوب عصير جزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون مع إمرار مرود معجون زنجبيل بعسل نحل على العينين قبل النوم.

للدوخة ودوار البحر: تصنع أقراص من زنجبيل مطحون من سكر نبات مطحون ونشا بنسب 1:1 : 3 وتجفف في الظل ويستحلب قرص عند الشعور بالدوخة أو قبل السفر (القرص يكون في حجم الكرزة).

لتقوية النظر:يشرب عصيرجزر عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون غسل العينين بمغلي الشمر صباحا.

لعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم: تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبة 1:1: 3 مع شرب مغلي الينسون محلى بسكر نبات أو مص سكر نبات.

لتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية: نفس الطريقة السابقة مع مضغ البقدونس وشرب نقيع اللبان الدكر والعسل.

للتوتر العصبي: ينقع زهر الخزامى قدر ملعقة صغيرة في نصف كوب ماء مات المساء للصباح، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويضاف إليه ربع ملعقة منا زنجبيل مطحون ويشرب عند اللزوم.

للأرق والقلق: يضرب كوب حليب ساخن عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع دهن الجسم بزيت زيتون ولا تنسى قراءة القران وذكر الله:{...ألا بذكر الله تطمئن القلوب}.

للتبلد الذهني: يشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حب الصنوبر بما تيسر.

مفرح ومنعش: يشرب مغلي الزنجبيل مع الحبة السوداء والنعناع قدر كوب كل استنشاق أزيج الياسمين أو الريحان وهو غض.

لتقوية الفحولة والجسم ومكافحة الأمراض وتجنب الوهن والخمول: ما وجدت منشطا للجسم مثل الزنجبيل المحلى بالعسل، وأما إ ا أكل مربى بالعسل مع الفستق والخولنجان فكما يقول داود الأنطاكي في (تذكرته): " فيه سر عظيم".

كيفية صنع مربى الأبطال: يؤخذ كيلو عسل نحل وعلى نار هادئة تنزع رغوته، ثم تضاف إليه هذه الأعشاب، وهى مطحونة: 25 جرام زنجبيل- 25 جرا راوند- 25 جرام حبة البركة- 10 جرام زعتر برى- 25 جرا حنسنج - 15 جرام بهمن- ه2 شمر.

ثم يطبخ كالحلوى (المربى) وتؤخذ منه ملعقة بعد كل أكل.

لبياض العين والسبل: يعجن زنجبيل مطحون قدر ربع ملعقة صغيرة في عسل نحل قدر ملعقة صغيرة.، ويعبأ في قطارة عيون وقبل النوم يقطر من ذلك للعينين .

للصداع: يضرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف معلقة من طحين حبة البركة بعد غليهما جيدا في قدر نصف كوب ماء، ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل .

للشقيقة: يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رماد فحم قدر فنجان ويضمد بذلك مكان الألم مع شرب الزنجبيل مع النعناع كالشاي.

لعلاج الكحة وطرد البلغم: يؤخذ من زنجبيل مطحون قدر 50 جرام، ومن اللبان الدكر المطحون 50 جرام، ويعجنان في عسل قصب قدر 500 جرام، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

لتطهير المعدة وتقويتها: يؤخذ من زنجبيل مطحون 25 جرام، ومن كراوية مطحونة 25 جرام،ومن الزعتر المطحون 25 جرام، ومن النعناع المطحون 25 جرام، وفى كيلو عسل نحل تعجن وتؤخذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل.

للقولون العصبي: يمزج زنجبيل مطحون قدر 50 جرام مع كمون مطحون 50 جرام على نصف كوب ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل ويشرب ذلك عند الشعور بالألم.

ملين لعلاج الإمساك: على كوب حليب بارد يضاف ربع ملعقة صغيرة من ويشرب عند الشعور بالإمساك.

لتدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشتاء: يشرب الزنجبيل على الحليب أو يشرب مع القرفة مع قليل السمسم محلى بسكر أو عسل.

للزكام: يشرب الزنجبيل بعد غليه وتحليته بسكر مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف والحلق مع استنشاق عصير الليمون.

للنزلة الشعبية: يشرب الزنجبيل محلى بعسل نحل مع مضغ نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة صباحا ومساء.

لضيق النفس والربو: يمضغ لبان دكر وتبلع عصارته، ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبة الحصى وذلك صباحا ومساء.

لتفتيح سدد الكلى والكبد: يصنع هذا المركب من زنجبيل مطحون قدر 25 جرام ورق الغار (اللاور) 35 جرام ويطحن، ومن حبة البركة 50جرام وتطحن، وفي كيلو عسل نحل يطبخ ذلك وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

لمنع العطش وإصلاح الخلطى (الأفرجة): يؤكل الزنجبيل مطبوخا مع السمك كبهار له مع الكمون ويشرب كشراب الورد مثلجا وذلك بنقع قليل من الزنجبيل في ماء ويحلى بسكر.

لضعف الكبد وكسله: يمزج الزنجبيل مطحون في عسل قصب مع طحينة ويؤكل على الفطار والعشاء يوميا مع وضع لبخة على الجنب الأيمن من مخروط النعناع الأخضر من المساء للصباح.

للسعة الحشرات: تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضغ حتى تصير عجينة توضع بعد ذلك على مكان اللسعة.

لتصلب المفاصل والفقرات: يؤخذ الزنجبيل مطحون قدر فنجان، ومن الأشق (صمغ الكلخ- صمغ الطرثوت- لزاق الذهب) قدر فنجان ويعجنان سويا ويضمد بها على مكان التصلب من المساء للصباح.

لظلمة البصر والغشاوة: يؤخذ كبد ماعز فور ذبحه ويوضع عليها زنجبيل مطحون ويترك لمدة ربع ساعة، ثم يكشط ويجفف الزنجبيل حتى يجف تماما ويكحل منه للعين يوميا حتى يتم الشفاء بإذن الله تعالى.

لتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وإذابة الكوليسترول: تؤخذ من الزنجبيل المطحون 25 جرام، ومن حب الرشاد 25 ص ومن الينسون 25 جرام، ومن حبة البركة 25 جرام يطحن الجميع ويعجن في عسل نحل قدر نصف كيلو وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل.

لتقوية العضلات والأعصاب: يصنع مركب من الأعشاب الآتية وهي مطحونة: زنجبيل_دارا صيني_ رواند_ شمر_ بهمن_ نعناع_بذر كرفس من كل 10 جرام، يعجن كل ذلك مجموعا في عسل منزوع الرغوة قدر كيلو وتطبخ حتى تصبح كالمربى، وتعبأ في برطمان زجاج وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

لعلاج التوتر العصبي: يؤخذ طشت مملوء بالماء الفاتر تلقى فيه ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع فنجان ماء الزهر أو ماء ورد وتقلب ذلك جيدا، ثم رجليك حتى ثلث الساق وتستلق على ظهرك وأنت مسترخي الجسم واشغل لسانك بذكر الله وسترى عجبا من الهدوء والراحة التامة بإذن الله.

لعلاج الإرهاق: تشرب كوب من زنجبيل مغلي كالشاي (قدر نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون على كوب ماء ساخن محلى بعسل نحل أو سكر ثم تدلك كل الجسم بزيت زيتون ممزوج بقدره حجما من خل مع رج الزجاجة جيدا قبل الاستعمال.

للقوة التناسلية وللحيوية والنشاط: يؤخذ نصف رطل لبن بقرى أو جاموس ويغلى فيه نصفا صغيرة من زنجبيل مطحون ويحلى بعسل أو سكر ويشرب صباحا ومساء لمدة شهر وسترى **!**

معجون الزنجبيل المركب لتقوية الباءة: يؤخذ 50 جرام زنجبيل مطحون و 55 جرام بذر جزر مطحون و 50 جرام بذر كرفس مطحون و 50 جرام ينسون مطحون و 50 جرام بذر جرجير مطحون تخلط جيدا في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الغداء يوميا.

للنشاط وحث الطاقة التناسلية: تؤخذ نصف ملعقة صغيرة (تقريبا) من الزنجبيل وتقلب في كوب حليب ويسخن ذلك، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويشرب عند الحاجة ويا حبذا بعد العشاء.

لعلاج صفرة الوجه: تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل وتغلى في حليب، ثم تحلى بعسل نحل وتشرب صباحا ومساء مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم.

مقوى للقلب: يصنع معجون يتكون من عسل نحل قدر كيلو يطبخ فيه زنجبيل مطحون قدر 50جرام مع قرنفل قدر 25جرام، ونعناع مطحون.

حب الرشاد، الثفاء

عن قيس بن رافع القيسي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " ماذا في الأمرين من الشفاء: الثفاء والصبر " [أخرجه أبو داود في مراسليه والبيهقي، ونقله عنهما السيوطي رمز له بالضعف (فيض القدير)].

عن عبد الله بن عباس أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " ماذا في الأمرين من الشفاء: الثفاء والصبر " [في الجامع الأصول: أخرجه رزين، وأثبته الحافظ الذهبي من إخراج الترمذي].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " عليكم بالثفاء فإن الله جعل فيه شفاء من كل داء" [رواه ابن السني وأبو نعيم في الطب، وعنهما السيوطي، وسكت عنه مما يرمز عادة للحسن (فيض القدير)].

قال الكحال بن طرخان: الحرف وهو الثّقاء _ وتسميه العامة حب الرشاد _ وهو يسخن ويلين البطن ويخرج الدود ويحرك شهوة الجماع. وإذا طبخ مع الأحساء _ جمع حساء _ أخرج الفضول من الصدر، ويمسك تساقط الشعر، وإذا تضمد به مع الماء والملح أنضج الدمامل، وينفع الربو وعسر التنفس وينقي الرئة ويدر الطمث. وإن شرب منه بعد سحقه وزن خمسة دراهم بالماء الحار أسهل الطبيعة وحلل الرياح ونفع من وجع القولنج البارد، وإذا سحق وشرب نفع من البرص وإن لطخ عليه وعلى البهق الأبيض نفع منهما ونفع من الصداع الكائن من البرد والبلغم.

و قد نقل ابن القيم ما ذكره الكحال دون أن يشير إليه وزاد عن جالينوس: قوته مثل قوة بزر الخردل لذلك قد يسخن به أوجاع الورك المعروفة بالنساء وأوجاع الرأس ...

و الثّقاء Cresson أو Lepidium Sativum نبات عشبي حولي قائم من الفصيلة الصليبية Cruciferae موطنه منطقة الشرق الأوسط والحجاز ونجد. وأزهاره بيضاء متعددة.

و من أسماء الثقاء _ الرشاد _ في سورية _ البقدونس الحاد _ يؤكل من غير طبخ حيث تضاف أوراقه الغضة إلى السلطات والحساء ومع اللحوم والسمك كمادة مشهية، مسهلة للهضم. ويجب ألا يضاف إليه الملح للاستفادة من خواصه الطبيعية. وتفيد مادة اليخضور الموجودة فيه امتصاص الروائح من الجسم، كما أن أوراقه مدرة للحليب عند المرضعات.

و هو أكثر النباتات غنى بمادة اليود وهذا ما يجعله سهل الهضم كما يحتوي على الحديد والكبريت والكلس والفوسفور والمنغنيز والزرنيخ، وهو غني بالفيتامين " ج " = " C " وفيه نسبة قليلة من الفيتامين " أ " و" ب " و" PP " والكاروتين، وتدل دراسات حديثة على احتوائه عنصراً من المضادات الحيوية المبيدة للجراثيم.

و يرى الدكتور جان فالينه أن الثقاء مقو ومرمم ومشه، مفيد لمعالجة فقر الدم، وضد داء الحفر، مدر للبول، مقشع ومهدئ، خافض للضغط، ومنشط لحيوية بصيلات الشعر حيث تطبق عصارته على فروة الرأس لمنع تساقط الشعر، ولمعالجة التقرحات الجلدية.

تؤخذ عصارة الأوراق بمقدار 60 _ 150 غ مع الماء أو الحساء لطرد الدود ومكافحة التسمم وينصح بتناوله المصابون بالتعب والإعياء وللحوامل والمرضعات والمصابين بتحسس في الطرق التنفسية والجلدية كما في الأكزيما، وهو نافع للبواسير النازفة. أما البذور فيستعمل مغليها أو منقوعها او مسحوقها لمعالجة الزحار والإسهال والأمراض الجلدية وتضخم الطحال، ويصنع كمادة من المسحوق كمسكن لمعالجة آلام البطن والآلام الرئوية وغيرها، كما يفيد تناوله داخلاً كطارد ومقو جنسي ومطمث للنساء.

ثبت علميا أنه يحتوي على عناصر هامة من الحديد و الفسفور و المنجنيز و اليود و الكالسيوم بدرجة عالية ، و فيتامينات (أ ، ب ، ج ، ب2 ، هـ) و الخلاصة المرة .

فوائدة في الطب القديم و الحديث: التقوية العامة ، فاتح للشهية ، مدر للبول ، طارد للرياح ، مهدئ و مخفض لضغط الدم ، للتقوية الجنسية و عسر النفس ، للربو و جلاء الصدر من البلغم و النيكوتين ، فعال في تفتيت الحصى و الرمال و مكافح للسرطان و الروماتزم و السكري و السل ، يفيد في أمراض الجلد ، لتنقيه البول و طارد للسموم ، ضد النزلات الصدرية و الصداع .

طريقة الاستعمال: كأس من مغلي الرشاد صباحاً و مساءً و يضاف عليه العسل .

حب الرشاد (الثفاء): ثبت أنه يحتوي على عناصر هامة من الحديد و الفسفور و المنجنيز و اليود و الكالسيوم بدرجة عالية ، و فيتامينات (أ ، ب ، ج ، ب2 ، هـ) و الخلاصة المرة .

و حب الرشاد مهم لحيوية الجسم بصفة عامة وقد تستخدم جرعات منه لتنشيط الناحية الجنسية. فهو يحتوي على فيتامين تكوفرول وهو مشابه لفيتامين «هـ» (E) وهذا الفيتامين يقوم بدور حيوي لنشاط الجسم.

وحب الرشاد به عنصر «سكوالين» وهو مفيد؛ إذ يستخدم كقاتل للبكتيريا ويستخدم أيضاً كمضاد للأورام، وهو مقوٍ لمناعة الجسم أو منبه لمناعة الجسم. لذا فالرشاد عموماً يؤخذ بجرعات متوسطة ولفترة محددة.. فالمناسب هو ملعقة صغيرة في اليوم ولمدة (30) يوماً. أما كثرة استخدامه فأنا أحذر منها سواء بزيادة حجم الجرعة عن ملعقة صغيرة من مطحون حب الرشاد أو زيادة المدة. ويفضل أن يؤخذ دون أي، إضافات إليه أو يؤخذ فقط مع عسل النحل أو الحليب. وننصح بعدم تناوله أثناء فترة الحمل، وإنما يؤخذ بعد الولادة مباشرة وبكميات لا تزيد على الجرعة المثالية، وهي ملعقة صغيرة كما قلت ولأيام لا تزيد على شهر. وخطورة زيادة الجرعة تتمثل في أن حب الرشاد يحتوي على مركب «البنزايل أيزو تايوسيانيد» وهذا المركب يعمل على تثبيط الأورام السرطانية في الحيوانات عموماً ومنها الإنسان. فهو مادة مثبطة للبكتيريا والفطريات. ولكن إذا أخذ بكميات زائدة فإنه يسبب أمراض الغدة الدرقية، ولذلك فإن هذا المرض يكثر عند النساء عنه عند الرجال، لأن النساء يستخدمن حب الرشاد أكثر من الرجال وربما بجرعات زائدة.

فوائدة في الطب القديم والحديث : التقوية العامة ، فاتح للشهية ، مدر للبول ، طارد للرياح ، مهدئ و مخفض لضغط الدم ، للتقوية الجنسية و عسر النفس ، للربو و جلاء الصدر من البلغم و النيكوتين ، فعال في تفتيت الحصى و الرمال و مكافح للسرطان و الروماتزم و السكري و السل ، يفيد في أمراض الجلد ، لتنقيه البول و طارد للسموم ، ضد النزلات الصدرية و الصداع .

طريقة الاستعمال : كأس من مغلي الرشاد صباحاً و مساءً و يضاف عليه العسل .

يقول ابن سينا:

حرف: الماهية: قال ديسقوريدوس: أجود ما رأينا من شجرة الحرف ما يكون بأرض بابل وقوته شبيهة بقوة الخردل وبزر الفجل وقيل الخردل وبزر الجرجير مجتمعين وورقه ينقص في أفعاله عنه لرطوبته فإذا يبس قارب مشاكلته وكاد يلحقه.

الطبع: حار يابس إلى الثالثة.

الأفعال والخواص: مُسخن محلل مُنضج مع تليين ينشف قيح الجرب.

الأورام والبثور: جيد للورم البلغمي ومع الماء الملح ضمّاداً للدماميل.

الجروح والقروح: نافع للجرب المتقرح والقوابي مع العسل للشهدية ويقلع خبث النار الفارسي.

آلات المفاصل: ينفع من عرق النسا شرباً وضماداً بالخل وسويق الشعير وقد يحتقن به لعرق النسا فينفع وخصوصاً إذا أسهل شيئاً يخالطه دم وهو نافع من استرخاء جميع الأعصاب.

أعضاء الصدر: ينقي الرئة وينفع من الربو ويقع في أدوية الربو وفي الإحساء المتخذة للربو لمافيه من التقطيع والتلطيف.

أعضاء الغذاء: يسخن المعدة والكبد وينفع غلظ الطحال وخصوصاً إذا ضمد به مع العسل وهو رديء للمعدة ويشبه أن يكوب لشدة لذعه وهو مشه للطعام وإذا شرب منه أكسوثافن قيأ المرة وأسهلها ويفعل ذلك ثلاثة أرباع درهم فحسب.

أعضاء النفض: يزيد في الباه ويسهل الدود ويدر الطمث ويسقط الجنين.

والمقلو منه يحبس وخصوصاً إذا لم يسحق فيبطل لزوجته بالسحق.

وينفع من القولنج وإن شرب منه أربعة دراهم مسحوقاً أو خمسة دراهم بماء حار أسهل الطبيعة وحلل الرياح من الأمعاء.

وقال بعضهم: إن البابلي إذا شرب منه أكسوثافن أسهل المرة وقيأها وقد يفعله ثلاثة أرباع درهم.

العاقول

يعرف النبات علميا باسم ALHAGI GRAECORUM

الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

العاقول نبات عشبي معمر دائم الخضرة شوكي يصل ارتفاع النبات الى 60سم، الزهرة صغيرة حمراء قرمزية تخرج من جوانب الأشواك، الثمرة قرنية داكنة اللون اسفنجية يظهر عليها تخصرات بين مواقع البذور، ينمو النبات في المنطقة الوسطى في المملكة.

يحتوي نبات العاقول على مواد كربوهيدراتية وجلوكزيدات وفلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات غير مشبعة ومواد راتنجية وسكر مختزل وزيت طيار ولكن الجذور لا تحتوي على اي نسبة من الزيت الطيار كما يحتوي النبات على مواد انثراكينونية ومواد صابونية.

استعمالات العاقول: ينتشر العاقول في المنطقة الوسطى من المملكة ويوجد بكميات قليلة في المناطق الشرقية والشمالية وهو من النباتات التي لها استعمالات طبية شعبية كثيرة فقد قال داوود الانطاكي سنة 1008ه في العاقول "انه شوك الجمال وهو نبت كثير الأشواك له زهر ابيض واصفر وحبه مستدير، سائر اجزاء هذا النبات تبرئ البواسير شربا وبخورا وطلاء ولو برمادها".

العقول علاج للروماتيزم وحالات حصى الكلى ، والعاقول ملين ومقيء ومدر للبول ومطهر للجهاز الهضمي.

ويقول داستور ان العاقول يستخدم في الهند كمسهل ومدر للبول ومقئ، العصير الطازج للنبات يستعمل للتخلص من حبس البول، كما يستعمل النبات في عمل ضمادة توضع على البواسير لعلاجها، او يحرق النبات الجاف ويوجه الدخان المتصاعد جهة البواسير لتخفيف آلامها.

العاقول ALHAGIوهو نبات عشبي شوكي معمر يعرف علمياً باسم ALHAGI GRAECORUM وهو احد النباتات المستوطنة في السعودية والجزء المستعمل منه جميع اجزائه.يحتوي على جلوكوزيدات انثراكينونية ومواد عفصية

وراتنجية وسيترولات غير مشبعة ومواد صابونية ومواد كربوهيدراتية.تستخدم جميع اجزاء النبات شرباً أو بخوراً أو طلاءً حتى ولو برد ماؤه لعلاج البواسير، كما يستعمل النبات كضمادات لعلاج البواسير لتخفيف آلامها.* ملاحظة هامة لمرضى البواسير: يجب على مرضى البواسير عمل أي نوع من الرياضة وافضلها المشي، كما يجب علاج الامساك لانه اساس المشكلة ويجب الاقلال من تناول السمك ولحم البقر والحوامض والتوابل الحارة والاستمرار في دهن فتحة الشرج.

كما يستعمل في عمل نشوق ضد آلام الشقيقة. والمستخلص الذي ينتج عن تبخير مغلي النبات يستعمل كمسكن او ملطف للحكة وبالأخص عند الأطفال، اما المادة الافرازية التي تخرج من أوراق النبات فلها تأثير منشط للجنس وتكسب الجسم حيوية وهي مسهلة ومدرة للصفراء ومدرة للبول ومنقية للدم، ومن السعودية يقول الشيخ(1982) ان بعض المواطنين يعتقدون ان المن الذي يفرزه نبات العاقول هو المن الذي ذكر في القرآن في سورة البقرة. وفي الصيف تغطى الأوراق والأفرع بنقط من سائل في قوام العسل، ثم يأخذ هذا السائل في التحول الى مادة شديدة اللزوجة، ومن أجل جمع هذا المن تقطع هذه الأجزاء وتضرب على قطعة قماش فتتساقط، رماد النبات بعد حرقه يستخدم في تجفيف الجروح، كما يستعمل النبات كمسهل.

ومن الكويت يقول الخليفة وشركس (1984م) ان نبات العاقول يستعمل كعلاج للروماتيزم وحالات حصى الكلى، ومن مصر يقول سعد (1985) ان البدو يستخدمون العاقول في الصحراء كملين، اما الشوربجي (1986) فيقول انه يستعمل كمسكن للآلام وموقف للسيلان ومسهل ومسكن لآلام البلهارسيا ومطهر، اما عاشور (1985) فيقول اذا غلي افاد شربه فائدة كبيرة في إزالة الحامض البولي وإدرار البول وهو مسهل ومطهر للجهاز الهضمي، كما ان صبغته من أنجح الأدوية في علاج ورم المفاصل.

كما يقول قطب ان العاقول ملين ومدر ومقيء كما ان الزيت المستخلص من الأوراق يستخدم في علاج الروماتزم كما تستخدم الأزهار في علاج النزيف.

العسل

{يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس...} [النحل: 69]

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم:((الشفاء في ثلاث: شربة عسل.. وشرطة محجم.. وكية بنار، وأنهى أمتي عن الكي)) [رواه البخاري].

لقد عثر على جثة طفل مغمورة في إناء مملوء بعسل النحل وذلك في هرم من أهرمات الفراعنة بمصر.. وذلك إن دل على شيء فإنما يدل على ما في العسل من عجائب جعلت جثة هذا الطفل خلال 4500 سنة لا تتعفن ولا تعطب.. وذلك بقدرة الله الذي أودع في العسل شفاء من كل ،كيف لا وقد ثبت علمياً أن البكتريا لا تعيش في العسل لاحتوائه على (مادة البوتاس) وهي التي تمنع عن البكتريا الرطوبة التي هي مادة حياتها، وإن لم نسمع أو يصلنا خبر المصداقية العلمية لما في العسل من فوائد فنحن على يقين مطلق في أن قول الله تعالى حق.. لأنه الخالق للعسل والنحل والخالق لكل شيء.

{ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير} [الملك: 14].

وقد جاء في سن ابن ماجة مرفوعاً من حديث أبي هريرة رضي الله تعالى عنه: ((من لعق ثلاث غدوات كل شهر لم يصبه عظيم البلاء)).

تركيب العسل آية إبداع للحق سبحانه

توجد في العسل فيتامينات قد تكون هي كل ما يحتاجه جسم الإنسان من فيتامينات وهي: أ، ب1 ، ب 2، ب 3، ب ه، ب 6، د، ك، و، هـ وفوليك أسيد وحمض النيكوتنيك.. وهذه الفيتامينات أقوى وأنقى الفيتامينات التي يحتاجها الجسم،

ويمتصها بسهولة خلال ساعة من تناول العسل.. خلافاً للفيتامينات المتوافرة والمتفرقة في مأكولات أخرى، وهي أبطأ وأضعف من فيتامينات العسل،

وتوجد كذلك معادن وأملاح في العسل كالحديد، والكبريت،والمغنسيوم، والفوسفور، والكالسيوم، واليود، والبوتاسيوم، والصوديوم، والكلور، والنحاس والكروم، والنيكل، والرصاص، والسيليكا، والمنجنيز، والألمونيوم، والبورون، والليثيوم، والقصدير، والخارصين، والتيتانيوم.. والعجيب أن هذه من مكونات التراب الذي منه خلق الإنسان.

ويوجد بالعسل خمائر وأحماض مهمة جداً لجسم الإنسان ولحياته وحيويته، مثل خميرة الأميليز، وخميرة الأنفرتيز، وخميرة الكاتالير، وخميرة الفوسفاتيز، وخميرة البروكسيد.. وأما الأحماض فيوجد بالعسل حمض النمليك، واللبنيك، والليمونيك، والطرطريك، والأوكساليك، والبيروجلوتاهيك، والجلولونيك.

ويوجد بالعسل هرمونات قوية منشطة فعالة بها مضادات حيوية تقي الإنسان من كافة الأمراض، وتفتك بأعتى الجراثيم والميكروبات، واكتشف أن بالعسل مادة الديوتيريوم (هيدروجين ثقيل) المضاد للسرطان.

بعض الأمراض التي يعالجها العسل

للحساسية: يضاف على فنجان من العسل الفزلين، وزيت الورد، ويدهن مكان الحساسية صباحاً ومساء، مع تجنب المواد المثيرة للحساسية كالبيض والمانجو، ومع الدهان يتم تناول ملعقة غسل يومياً.

لجمال المرأة وبهاء الوجه: تدهن الوجه بالعسل ويكون الجسم في حالة استرخاء، وتكثر من التسبيح في هدوء ولمدة ربع ساعة، ثم تغسل الوجه بماء دافئ ويجفف ثم يدهن بقليل من زيت الزيتون، وتكرر هذه العملية متواصلة لمدة أسبوع، بعد ذلك سوف يشع الوجه إن شاء الله تعالى بالنضارة والاحمرار.. ولكن على المرأة أن تختمر ولا تبدي زينتها إلا لزوجها ومحارمها.، وإلا فإنها تعد آثمة.. لأن الخمار واجب لكل امرأة مسلمة.

للجروح: يدهن الجرح بالعسل مع تضميده وتجنب الجروح البلل، ولا تنزع إلا كل ثلاثة أيام.. وستفاجأ يا أخي باندمال الجرح والتآمه بلا تقيحات إن شاء الله تعالى.. واحذر أن يكون العسل مغشوشاً.

للحروق: يؤتى بالعسل ويخلط مع مقداره من الفزلين ويدهن به الحرق صباحاً ومساء حتى يتقشر الجلد المحروق.. ولسوف تجد بقدرة الله عز وجل أن الجلد كأنه لم يحرق من قبل.. أو تضرب بيضة في ملعقة عسل ويدهن بذلك مكان الحرق يومياً فإنه مفيد كذلك.

لقتل القمل وبيضه: يدهن رأس المصاب بالعسل مع التدليك ليتخلل أصول الشعر. ويا حبذا لو كان ذلك قبل النوم، مع تغطية الرأس، وفي الصباح تغسل بماء دافئ مع التمشيط وكرر هذه العملية لمدة أسبوع متواصل ليقطع دابر كل القمل وبيضه.. والنظافة من الإيمان.

لعلاج الأرق: كوب من اللبن الدافئ، يحلى بملعقة عسل كبيرة ويشرب قبل النوم بساعة، وسرعان ما ستنام بعدها نوماً هادئاً ممتعاً حتى أذان الفجر إن شاء الله تعالى.

للأمراض النفسية والجنون: لو داوم المريض على أكل عسل النحل، وسلم ظهره للدغ النحلات، مع دهن اللدغة بالعسل، واستمر على ذلك ولو كل شهر مرة، مع أكل العسل ومضغ شمعه كالعلك، مع دهان الرأس بغذاء الملكات قليلاً فلن ينقضي عام بإذن الله تعالى إلا ويهنأ في حياته ويبرأ من هذه الأمراض.

للصرع: يشرب على الريق يومياً فنجان عسل نحل وكذلك في المساء، ويقرأ سورة الجن على كوب ماء ساخن محلى بعسل النحل ويضرب، وبعد ذلك ينام المريض.. ويستمر على ذلك لمدة أسبوع.. ولسوف يزول أثر الصداع تماماً بقدرة الله.

لجميع أمراض العيون: يكتحل المريض بعسل النحل صباحاً وقبل النوم، مع تناول ملعقة بعد ذلك يومياً.. فلقد جربت أنا شخصياً ذلك حينما أصبت بتراكوما.. والعجيب أن أطباء العيون يقولون إن (التراكوما) لا تزول لما يرونه من فشل أدويتهم.. أما دواء الله عز وجل (العسل النحل) فقد أزالها بعد عدة تجارب.

للحموضة: لم أكن أنا شخصياً أعاني من أي مرض كان ولله الحمد.. وذلك لكثرة تناولي لعسل النحل.. وفجأة انقطعت عنه وكنت قد أصبت بالأميبيا لولى، فاستعملت بإشارة طبيب حبوب الفلاجيل التي كانت تضرني لما أحدثته من آثار جانبية مؤذية.. منها الحموضة، فتوقفت عن برنامج العلاج واستعملت الثوم والعسل، فانتهت الحموضة ومعها الأميبيا.. وذلك ببلع فص الثوم على الريق بكوب لبن محلى بملعقة عسل لمدة خمسة أيام كان كل شيء ولله الحمد قد انتهى.. وصدق القائل: "إن العسل أحسن صديق للمعدة ".. وأقول إن أخطر عدو للمعدة وللإنسان هي الأدوية الكيميائية والعياذ بالله.

لعلاج الإسهال: إن حديث الحبيب محمد رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يذكرني دوماً بعظمة فوائد العسل.. فهذا الرجل الذي جاء إلى الرسول صلى الله عليه وآله وسلم وقال له: أخي استطلق بطنه.. فأمره الرسول صلى الله عليه وآله وسلم بأن يسقيه عسلاً.. وكان الرجل متعجلاً لشفاء أخيه فرجع إلى النبي صلى الله عليه وآله وسلم وهو يقول: لقد سقيته عسلاً فلم يزده إلا استطلاقاً.. وقد راجع الرجل الرسول صلى الله عليه وسلم مرارا.. وفي كل مرة كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول له: " اسقه عسلاً" وفي المرة الأخيرة رد عليه رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (صدق الله .. وكذب بطن أخيك).. على ما جاء في مسلم.. فهذا الرجل لم يصبر حتى يهضم العسل، وظن أن الأمر كالماء يروى الظمآن عقب شربه مباشرة ونسي بأن العسل غذاء ودواء لابد وأن نصبر عليه ولو ساعة لهضمه ليؤدي فاعليته.. وما رجع الرجل إلى دار أخيه حتى وجد أخاه قد شفى تماماً وكأنه فك من عقال.

فالعسل من الأدوية الفعالة لعلاج الإسهال كما ثبت.

للإمساك: نقيض الإسهال.. يؤخذ له كوب من اللبن البارد المذاب فيه ملعقة عسل نحل صباحاً ومساء فإنه يلين المعدة ويطهرها تطهيراً.

للتقيؤ (الطراش): يغلى القرنفل جيداً ويحلى بعسل النحل ويشرب فنجان قبل كل وجبة فإنه يوقف القيء ويمنع الغثيان.

للقرحة: يؤخذ نصف كوب عسل وكوب لبن ساخن ويمزجا معاً، مع طحين قشو الموز المجفف قدر ملعقة صباحاً ومساء لمدة شهر، ولسوف ترى عجباً بشعورك بالعافية بعون الله من القرحة تماماً ولن تبتلى بمشرط الجراح إن شاء الله تعالى.

للأمراض الصدرية: يؤخذ عصير الفجل مع ملعقة عسل نحل في كوب ماء دافئ صباحاً ومساء، فإنه يقضي على الأمراض الصدرية، وينظف الصدر تماماً، وكذلك لو أخذ لبان دكر (شحرى) مغلي في ماء ومحلى بعسل النحل فإنه أقوى وأنشط للرئتين.

لعلاج البخر(إنتان رائحة الفم): تؤخذ ملعقتين من العسل وتذاب في ماء ويغلى على نار هادئة حتى يتكون البخار ويستنشق عن طريق الفم من خلال قمع مقلوب فوق الإناء وتكرر هذه الجلسة مع استمرار مضغ شمع العسل.. وسوف تجد مع الأيام زوال البخر تماماً بقدرة الله عز وجل.

بحة الصوت: نفس العملية السابقة مع الاستنشاق عن طريق الفم مع الغرغرة بماء مذاب فيه عسل وقليل من الملح وخلال ثلاثة أيام سوف تضيع بحة الصوت إن شاء الله تعالى.

الأنفلونزا: يستنشق بخار مغلي العسل والبصل قبل النوم مع شرب ملعقة عسل بعد كل أكل، والمغلي هو عبارة عن عسل ومبشور بصلة صغيرة ويوضع ذلك في إناء به ماء على النار حتى يتبخر.

للقوباء: يعصر الشبت ويلقى قدر فنجان في نصف كوب عسل ويغلى معاً، ثم يحفظ في برطمان ويدهن به للقوباء فإنه يزيلها بسرعة بإذن الله.

لآلام اللثة وتقوية الأسنان: يخلط العسل بالخل ويتمضمض به صباحاً ومساء، وكذلك تدليك اللثة بالعسل واستعمال السواك كفرشة الأسنان والعسل كالمعجون أعظم واقي للأسنان من التسوس ومقو للثة والأسنان معاً.

للدوالي: لعلاج الدوالي وقرحتها يستعمل العسل كدهان ثلاث مرات يومياً مع المساج برفق، ويشرب ملعقة كذلك بعد كل وجبة ويستمر على ذلك بصبر حتى تزول الدوالي تماماً إن شاء الله تعالى.

للقرح المتعفنة والغرغرينا: يؤخذ فنجان من العسل وفنجان من زيت كبد الحوت ويمزجان جيداً ويدهن من هذه (الخلطة) بعد تنظيف الجرح بمطهر (وهو عسل نحل في ماء دافئ) ويضمد عليه بشاش وتكرر يومياً هذه العملية مع شرب العسل بكمية وافرة يومياً قدر فنجان.

للأورام الخبيثة : يستعمل غراء النحل لذلك.. وذلك بتضميد الورم بالغراء مع التنظيف المستمر والتغيير يومياً مع أخذ ملعقة صباحاً ومساءً قبل الطعام.

الربو: يؤخذ عسل نحل قدر فنجان وسكنجبين وخل عنصل قدر ملعقة من كلٍّ، ويلقى مع العسل في إناء به ماء ويذاب جيداً ويشرب على الريق يومياً فإنه بعون الله وخلال أسابيع ينهي مأساة الربو تماماً.

السل الرئوي: يمزج شراب الورد بقدر من العسل ويضرب فنجان صباحاً ومساء،ويدهن الصدر والعنق بزيت الزيتون المضروب في العسل قبل النوم ويستمر على ذلك حتى يعافيه الله وهو على كل شيء قدير.

لتقوية عضلة القلب: تؤخذ ملعقة عسل من حين لآخر وتذاب في قليل من الماء المغلي فيه قشر الرمان، فإنه يدعم القلب ويقويه جدا، كذلك لو أخذ من غذاء الملكات قدر ثلاث قطرات ومقدار ذلك من العنبر فإن ذلك يقوي القلب وينشطه للغاية.

لعلاج التهابات عضلة القلب و الرعشة: يشرب على الريق يومياً كوب من الماء البارد المحلى بملعقتين من العسل، ويستمر ذلك حتى تنتهي الرعشة وذلك قد لا يتعدى الأسبوع بإذن الله تعالى.

لضغط القلب: بعد كل وجبة يومياً ولمدة شهر فقط يتم تناول ملعقة عسل بعدها ويمكنك شرب كوب عصير جزر أو عصير قمح منبت، واجعل كل داء منه حمداً منك وشكر لله عز وجل.

للتهابات الفم وأورام اللسان: توضع ملعقة عسل في نصف كوب ماء ساخن ويتغرغر به ثلاث مرات يومياً فإنه يقضي على ذلك خلال أيام قليلة إن شاء الله تعالى.

لأمراض الأذن وآلامها: يمزج العسل في ماء مع قليل من الملح ويقطر به في الأذن قبل النوم يومياً.

للروماتيزم: يشرب العسل مذاباً مع ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء في كوب ماء دافئ، وذلك مع الدهان كذلك بمزيج من زيت الحبة السوداء، وزيت الكافور، وزيت الزيتون، والعسل بمقادير متساوية معاً، وذلك قبل النوم مع لف مكان الألم بقماش من الصوف بدون ضغط وكذلك لسع النحل يقضي على الروماتيزم تماماً في مكان الألم ويدهن بعد ذلك بالعسل مكان اللسعة.

الإستسقاء: يضرب مغلى الكندر (اللبان الدكر) المحلى بعسل النحل صباحاً ومساء ، وكذلك عن طريق كية بسيطة أعلى وأسفل السرة بقدر أنملة، فإنه مجرب لتصفية الاستسقاء تماماً مع الحمية من أكل اللحوم والاعتماد على الشوفان، وخبز القمح.. وذلك لمدة ثلاثة أيام.

للثعلبة: يحلق مكانها وينظف جيداً حتى تدمى ثم تدهن بسم النحل ويلصق عليها بضماد يغير يومياً في نفس الميعاد لمدة أسبوع فقط.

للكالو(الثأليل): يوضع غراء النحل بعد تسخينه على الثألول (الدمل) ويربط بإحكام ويترك لثلاثة أيام حتى يسقط الثألول بجذوره.. ويحسن تكرار ذلك.

للحصوة الكلوية: طبخ ورق خبازى برى ثم تضاف إليه ثلاث ملاعق عسل نحل، وملعقة سمن بقري، ويصفى جيداً بعد خلطه معاً ويشرب منه كوب عند المغص الكلوي فإنه عجيب المفعول بإذن الله تعالى ويستمر على ذلك لمدة أسبوع حتى يتفتت الحصى وتطرد بفضل الله تعالى.

لجميع أمراض الكبد: يؤخذ لحاء البلوط بعد طحنه جيداً وتؤخذ منه ملعقة تعجن في فنجان عسل نحل ويؤخذ ذلك على الريق يومياً لمدة شهر بلا انقطاع فإنه عجيب الأثر بقدرة الله تعالى..

للقوة والحيوية والشباب: إنها نصيحة ذهبية.. لا تدع يوماً يمر عليك دون ملعقة من العسل وكأنه الماء، اعتبرها عادة في مشوار العمر.. في أي وقت تشاء لا تدع تناول هذه الملعقة من العسل.. ولذا قال ابن سينا الشيخ الرئيس: "إذا أردت أن تحتفظ بشبابك، فاطعم عسلاً.. كذلك لو غلى ورق الجوز جيداً، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب كالشاي يومياً فإنه مقو ومنشط".

لأمراض النساء والولادة: لو شربت المرأة عند بدء الطلق فنجان عسل فإنها ستلد بإذن الله تعالى بيسر وسهولة، ولتكثر من أكل العسل بخبز القمح البلدي بعد الولادة، ولإدرار الطمث، وللقضاء على آلامه تشرب كوباً من الحلبة المغلية جيداً وتحليها بعسل وذلك في الصباح والمساء.

والدش المهبلي بالعسل والماء الدافئ مريح للمرأة، وبدل الكشط المهبلي وغسيل الرحم المؤلم والضار.

عموماً العسل للمرأة يجعلها تحيا حياة كلها عسل في عسل بتقوى الله سبحانه وتعالى.

للقوة التناسلية: يؤخذ ماء البصل (وذلك بدق ثلاث بصلات وعصرها جيداً) ويخلط بقدره عسلاً، وعلى نار هادئة يقلب حتى يصل لانتهاء رغوة العسل ويوضع بعد ذلك في قارورة وتؤخذ ملعقة بعد الغداء يومياً.. وإن عجنت بالحبة السوداء فإن ذلك يقوى الزوج كثيراً حتى ولو كان كهلاً كبيراً.. وكذلك مع بذور الفجل وتؤكل كالمربى.

للعقم: يؤخذ غذاء الملكات فور استخدامه، ويشرب بعده كوب من حليب البقر عليه برادة قرن وحيد القرن قدر 3 مليجرام، ويستمر على ذلك لمدة شهر كامل.. فإذا شاء الله أن يمنحه الذرية كانت البشرى..

والله على كل شيء قدير.

وبالنسبة للمرأة تضع طلع النخل ممزوجاً بعسل النحل في رحمها قبل المباشرة بقليل ولتدعو الله أن يمنحها ذرية صالحة.

للسرطان: يؤخذ غذاء الملكات من الخلية مباشرة قدر مائة مليجرام كل أسبوع مرة، ويبلع العسل بشمعه كل يوم قدر فنجان، مع تدليك الجسم بالعسل ودهن الحبة السوداء، ثم الاغتسال بماء دافئ بعد ساعة يشرب بعده طحين الحبة السوداء والعسل ممزوجاً في عصير جزر يومياً.

للبرص والبهاق: يخلط العسل بالنشادر ويدهن به يومياً فإنه بالاستمرار والصبر يجلو البهاق والبرص بإذن الله تعالى.

للسموم: تضاف ملعقة دهن السمسم على فنجان عسل ويشرب ذلك صباحاً، وفي المساء يشرب عسل نحل مذاب في كوب لبن ساخن عليه قطرات من العنبر، ويكرر ذلك يومياً لمدة ثلاثة أيام مع الحمية عن أكل اللحوم.

للبروستاتا: يؤخذ يومياً غذاء الملكات من الخلية مباشرة قدر (50مليجرام) مع حمام للمكان بماء دافئ مذاب فيه عسل.. ويا حبذا لو كان ذلك مساء ولمدة شهر. المرجع كتاب معجزات الشفاء

بعض طرق معرفة العسل المغشوش

تمتلئ الأسواق بالعديد من أنواع العسل منها ما هو عسل طبيعي لم تخالطه أي مادة ومنها ما هو مغشوش تصرفت فيه الأيدي بإضافة السكر الأبيض أو شراب الجلوكوز أو أي مواد أخرى إليه.

إن العلاج بالعسل يتوقف بالدرجة الأولى على كون العسل حقيقياً خالياً من المواد الأخرى لأن العسل الحقيقي هو وحدة الذي يحمل الصفات الشفائية التي تنطبق علية الآية القرآنية:

(فيه شفاءٌ للناس).

لذلك من المهم عند استعمال العسل أن يكون حقيقياً طبيعياً غير مغشوش ويمكن معرفة العسل الحقيقي عن المغشوش بـ:

1) يقول وتنجر كما في مقال نشر نيويورك الطبية:

(إن الأعسال الجيدة لها ميل إلى التجمد كنقطة لينه غير ناعمة وعندما نحللها بمقدار ضعف وزنها من الماء تصبح سائلاً رائقاً غير خيطي).

2) يذاب مقدار من العسل في خمسة أضعافه ماءً مقطراً، ويترك إلى ثاني يوم فإن كانت به مواد غريبة رسبت في القاع أما إذا كان المحلول رائقاً يعني أن العسل جيداً.

3) يذاب العسل في الكحول المخفف (عيار 55 درجة) ويترك إلى ثاني يوم، فتجد رواسب صحيفية في أسفل الإناء إن كان العسل مغشوشاً.

4) وضع كمية من العسل مع كمية من الماء في وعاء على النار حتى يغلي ثم يرفع عن النار ويترك فترة حتى يبرد ثم يضاف إلية قليلاً من اليود فإذا ظهر لون أزرق أو أخضر فهذا دليل على وجود النشا في العسل.

5) تضاف بضعة قطرات من مادة يودور البوتاسيوم المذابة بالماء بنسبة 50% إلى كاس فيه عسل مذاب بالماء أو الكحول المخفف فإن ظهر لون أزرق بنفسجي دل ذلك على أن العسل مغشوش بالنشويات.

6) توضع كمية من العسل ومثلها من الماء في وعاء ثم يعامل هذا المزيج بمحلول البوتاسيوم فإن ظهر لون أحمر أو بنفسجي دله ذلك على وجود الجلوكوز التجاري به.

ومن الطرق التي جربتها بنفسي لمعرفة غش العسل :

1- لمعرفة غش العسل توضع قطرات من العسل في السبرتو (الكحول الأحمر) فإن ترسب فيه فهو عسل حقيقي غير مغشوش، أو يسكب على إناء حتى يكون كالخليط فإن تقطع فهو مغشوش.

2- تذوق نصف ملعقه صغيرة ولاحظ سرعة ذوبانها في الفم فإذا ذابت بسرعه فهذا دليل على سلامته من الغش والعكس بالعكس .

3- تذوق معلقة صغيرة من العسل وانتظر دقيقتان إذا وجدت طعم حلاوة العسل في فمك واضحة فاعلم أن العسل مغشوش لإن العسل الطبيعي بعد دقيقتين أو ثلاث لايبقى له طعم في الفم .

4- شم رائحة العسل فإن وجدت رائحة العسل الممزوجة بنوع النبتة التي يتغذى منها النحل حسب نوعه فهو أصلي.

الصبار

وهو من جنس النباتات الصحراوية من الفصيلة الزنبقية انواعها عشبية او شجرية معمره، وانواع الصبار كثيره منها: الصبار العادى، والصبار الأفريقى، والصبار الأسيوي..

تركيـــبه وفوائـــده واستعمالاته الطبية: يحتوى الصبار على 8،12% من السكر وعلى احماض التفاح والبكتين والتانين وفيه 1% من المواد البروتينية، ويحتوى على الكلس والفوسفور وفيتامينات أ و ج...

يستعمل عصير الاوراق لنباتات الصبار المختلفة فى علاج امراض الكبد وامراض العيون..

كما يستعمل طازجا فى دهان بشرة الجلد المحترقة من اشعة الشمس المباشرة اثناء التصييف لى شواطىء البحار لتخفيف الام العلاج، كما يستخدم فى المساعدة على سرعة التئام الجروح المختلفة وعلاج بعض الامراض الجلدية، وتستخدمه النساء فى ترطيب ونعومة بشرة الوجه والاطراف المختلفة، وقد يتناول عصير الاوراق الطازجة لمنع الاسهال الناتج عن تعاطىمستخلص السنا او السنامكى فى علاج الامساك المزمن...

وحديثا أمكن فصل المركبات الغليكوسيدسة من اوراق الصبار والتى تدخلى في مكونات مستحضرات التجميل المختلفة لترطيب ونعومة بشرة الجلد، كما تساعد على سرعة التئام الجروح وإزالة البثرات المنتفخة فى الوجه، وثبت ان مادة الإيمودين الموجوده فى الصبار لها فعالية مثبطة لبعض أنواع الأورام السرطانية والجلدية.

البصل

البصل لا يجهله إلا محروم ؛ لأنه في كل بيت له وجود، وهو نوع من البقل من الفصيلة الزنبقية، وهو بقل ذو رائحة نفاذة مهيجة.. وسبب ذلك هو سلفات الآليل، وهي مادة كبريتية طيارة والحذر كل الحذر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطعاً لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامة، فلذا يجب أن يستعمل طازجاً.

وقد ثبت علمياً أن عصيره يقتل الميكروبات السبحية، وكذلك ميكروبات السل تهلك فور تعرض المريض لبخار البصل.

وأشهر بلد لزراعة البصل الجيد في العالم على الإطلاق هي جزيرة شندويل بسوهاج في مصر.. يقول الإمام الرازي: "إذا خلل البصل قلت حرافته وقوى المعدة.. والبصل المخلل فاتق للشهوة".

ولذلك فإن في صعيد مصر يأكلون البصل المشوي فهو يقوي الجسد، ويحمر الوجه، وتشد العضلات.. يقول ابن البيطار:"البصل فاتق لشهوة الطعام، ملطف معطش ملين للبطن، وإذا طبخ كان أشد إدراراً للبول، ويزيد في الباه إن أكل البصل مسلوقاً، ويقطع رائحة البصل الجوز المشوي والجبن المقلي.

وقال الأنطاكي عن البصل:" إنه يفتح السدد، ويقوي الشهوتين، خصوصاً المطبوخ مع اللحم، ويذهب الأيرقان، ويدر البول والحيض، ويفتت الحصى".

وقد جاء في مجلة " كل شيء" الفرنسية أن العالم الطبيب جورج لاكوفسكي حقن بمصل البصل كثيراً من المرضى ولاسيما مرضى السرطان فحصل على نتائج باهرة.

والمواد الفعالة الطبية في البصل هي:

فيتامين (س) للتعفن والمنشط، وكذلك الهرمونات الجنسية المقوية للرجال، ومادة (الكلوكنين) وهي مثل الأنسولين تضبط السكر في الدم، ولذا فإن البصل من الأدوية المفيدة لمرضى السكر، ويوجد بالبصل كبريت، وحديد، وفيتامينات مقوية للأعصاب.

ويوجد كذلك مواد مدرة للبول، والصفراء، ومنشطات للقلب، والدورة الدموية، وبه خمائر وأنزيمات مفيدة للمعدة، ومواد منبهة ومنشطة للغدد والهرمونات.

ولقد ثبت أن بالبصل مضادات حيوية أقوى من البنسلين والأورمايويسين، والسلفات.. من أجل ذلك فإنه يشفي من السل، والزهري، والسيلان، ويقتل كثيراً من الجراثيم الخطيرة.

ولذا نجد الفلاح الفقير الذي يعتمد على طعام يكثر فيه البصل الطازج أصح وأقوى من الثرى الذي يأكل ما لذ وطاب وهو في رغد من العيش.

ومع إيماننا بأن الأعمار بيد الله عز وجل إلا أنه ثبت من الواقع المحسوس أن المسنين هم أكثر الناس أكلاً للبصل، وأن الأقوياء المعافين من الأمراض هم أكثر الناس أكلاً للبصل، وقلما تجد مريضاً بالسرطان أو السل أو ضعيفاً ممن يأكلون البصل، وهم أشد الناس مناعة ضد المرض. ولقد قال (هيروديت) المؤرخ القديم: " عجبت للمصريين كيف يمرضون ولديهم البصل والليمون " ولذا فإنه يسمى البصل بالكرة الذهبية لما فيها من المنافع الغنية.. وسبحان الله المنعم وحده على الدوام.

الأمراض التي يعالجها البصل:

للسعال الديكي: يطبخ البصل في ماء مغلي مذاب فيه سكر نبات حتى يتم عقده..أي يكون مثل العسل، وتؤخذ (بعد تعبئته في قارورة) ملعقة بعد كل وجبة، وللأطفال ملعقة صغيرة ثلاث مرات.

الربو: يشرب فنجان صباحاً ومساء من مزيج العسل وعصير البصل، ويستمر على ذلك لمدة شهر فإنه مفيد للغاية ومجرب من قبل.

التهابات الرئة: توضع لبخة بصل مسخن فوق الصدر والظهر مع لفها بقماش وذلك قبل النوم يومياً فإنه علاج عجيب للقضاء على الالتهاب الرئوى.

للبروستاتا: ينقع البصل بعد تقطيعه في خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يشرب منه فنجان على الريق يومياً لمدة عشرة أيام.

عسير التبول: يقطع البصل في حلقات ويسخن وتوضع منه لبخة فوق الجنب الأيمن والأيسر على الكليتين وفوق المثانة (أسفل الصرة) مع شرب عصير البصل والليمون والعسل في ماء ساخن مرة أو مرتين وعندها يفك العسر بإذن الله تعالى.

للقوة والنشاط: يشرب عصير البصل المخلوط بعصير الطماطم وعليه قليل من الملح،فإنه يقوي الجسم ويجدد النشاط في أي وقت.. ويسلق البصل كذلك مع لحم الضأن ويضرب بعد ذلك معاً في الخلاط مع كوب قمح مستنبت، ويشرب كالمرق بعد الغداء بساعتين فإنه يمنحك قوة في العضلات وقوة في الحركة.. وتطحن بذور الفجل ويعجن في عصير بصل وصعتر ناعم ثم يؤكل مع الجبن بزيت الزيتون فإنه مقو جداً.

للقوة التناسلية: يؤتى بكوب عسل ونصف كوب بصل ويغلى معاً حتى يتبخر البصل وذلك بانعدام رائحته تماماً من العسل، وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد كل وجبة فإنه مفيد للغاية.. وكذلك أكل البصل المشوي بالفستق وطلع النخيل والعسل فإنه عجيب في مفعوله ونتائجه.

للأمراض النفسية: يسلق البصل بقشره (ذلك لازم وضروري) ويؤكل بعد ذلك فإنه مفيد للمرضى النفسانيين، أو يؤخذ عصير البصل مع عصير الخس، ويضرب ذلك في الخلاط ويشرب مثلجاً فإنه مفيد جداً بإذن الله تعالى.

للسرطان: يؤخذ قشر البصل بعد تجفيفه جيداً في الشمس ثم يطحن مع قدره وزناً من لحاء البلوط، ويعجنا في عسل، وتؤخذ ملعقة من ذلك بعد كل أكلة مذابة في عصير جزر يومياً لمدة شهر متواصل.. ومع ذلك يستنشق بخار البصل قبل النوم لنفس المدة.

للروماتيزم: يدلك مكان الألم ببخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم، وذلك بتقطيع بصلة كبيرة في إناء به ماء ويغلى ذلك ويقرب المكان المصاب من الإناء ليلتقي بالبخار، وبزيت الزيتون يتم التدليك وفي الصباح تؤخذ ملعقة صغيرة صعتر مجفف معجون في فنجان عسل ولمدة أسبوع.

للكدمات و الرضوض: يمزج عصير بصل مع قدره من زيت الكافور، ويدلك بذلك المزيج مكان الإصابة صباحاً ومساء، مع عدم التحريك وإجهاد العضو المصاب.

لإلتئام الكسور وتخفيف آلامها: تطبخ شوربة بصل بنخاع العظام، وخاصة الإبل وإن لم يتوفر فالبقر، وتشرب كالمرق في الغداء يومياً، وبعد فك الجبيرة يكثر من أكل البصل، فإنه سيقوي الأعصاب ويساعد على سرعة التئام الكسر إن شاء الله تعالى.

للقروح السرطانية: يؤخذ عصير بصل قدر فنجان ويؤخذ القراص (أنجره- قريص) وهي [عشبة يعرفها الفلاحون]، ويعصر من هذه الأوراق قدر ملعقة وتضاف على عصير البصل وتعجن فيها كمية من الحنة بحيث يصنع على هيئة مرهم تدهن به القروح السرطانية كل يوم مع الإكثار من شرب مزيج القراص والبصل قدر ملعقة صغيرة من كل منهما، ويعقب ذلك شرب كوب حليب محلى بالعسل النحل.

للدمامل والجمرات: يفرم البصل ويسخن في زيت زيتون دون أن يصفر ويوضع كالمراهم ويضمد عليه مع التنظيف يومياً حتى إذا ما تم إخراج الصديد منها استعمل دهن الحبة السوداء لالتئامها نهائياً.

للثآليل: تؤخذ شريحة بصل وتشبع في الخل المركز، ثم توضع اللصقة على الثآليل وتترك يوماً أو يومين ثم تنزع.. فإن لم يقتلع الثآليل يتكرر ذلك حتى يزول.

للقروح المتعفنة: يفرم البصل ويعجن في زيت زيتون أو عسل ويدهن به الجرح كل يوم، فإنه يدمله ويقفله.

توضع لبخة بصل مبشور مع قدرها من السنقيون (سمفوطن) [يكثر على ضفاف الترع والأنهار] بعد فرمها، ويضمد عليها معاً بعد خلطهما من المساء إلى الصباح يومياً لمدة أسبوع فإنه غاية في الفائدة. لتورم الأصابع في الشتاء:

توضع لبخة البصل المسخن على اليد أو القدم المصابة مساء قبل النوم حتى الصباح، ثم تنزع، وتغسل اليد ثم تدهن بزيت زيتون مع التدليك.

للصداع: يغلى مبشور البصل مع قرنفل مطحون ومعجون في زيت زيتون،يترك حتى يبرد ثم يصفى ويؤخذ الزيت ويدلك به مكان الصداع، مع شرب ملعقة منه قبل النوم، حتى وإن ضاع الصداع لكيلا يعود.. وذلك العلاج مقو للأعصاب.

لحبوب الشباب: تؤخذ بصلة وتسلق ثم تهرس وتعجن في دقيق قمح بلدى وتضرب فيهما بيضة مع ملعقة زيت سمسم ويدهن بعد ذلك من هذا الدهان صباحاً ومساء للوجه مع الإكثار من أكل البصل لتنقية الدم ولتنظيف المعدة.

للأكزيما: يؤخذ عصير بصل ومثله معه من الصعتر البرى ويصنع على هيئة كريم ويدهن به بعد مسح الأكزيما بمحلول خل مخفف جداً وتكرر يومياً مع الحمية من مثيرات الحساسية والإكثار من أكل الفواكه والخضروات الطازجة وخميرة الخبز والعسل النحل.

لسرطان الجلد: يؤخذ عصير بصل وطحين حلبة وكركوم أصفر قدر ربع ملعقة صغيرة ويصنع من ذلك مرهم ويدهن به يومياً، وبعد أن يغسل مساء يدهن بزيت الزيتون، ويستمر المريض على ذلك لمدة أسبوع.

أمراض الكلى والحصى: تؤخذ بصلة- دون أن تقشر-ويغمد فيها (يحشى) طحين نوى البلح بعد تحميصه كالبن وتنضج بذلك، ثم تؤكل بصلة واحدة مرة كل يوم لمدة أسبوع فإنه يقضي على الالتهابات الكلوية،ويطرد الحصى والأملاح.

الاستسقاء: يشرب فنجان من مرق البصل بعد كل أكل، والمرق يطبخ بسلق ثلاث بصلات لمدة ربع ساعة في قدر من الماء ثم يصفى.

الكحة للكبار والصغار: تؤخذ بصلة وتفرم وتلقى في كوب عسل لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى العسل، وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد كل أكل.

لتنقية الدم وتنظيف الجسم من الأملاح: تعود أن تأكل البصل [فحل بصل] مع الجبن وزيت الزيتون، فهذا منظف أكيد ومبيد لكل ضار وغريب فى جسمك البشري الضعيف.

البول الكسري: تؤكل بصلة يومياً، فإنها تخفف الكسر.. ويا حبذا لو أكل بعدها جذر كرنب، فإنه يقضي على السكر البولي تماماً بإذن الله تعالى.

للدفتريا: يفرم البصل ويسخن تسخيناً جافاً على نار هادئة ثم يوضع على هيئة لبخة على الحنجرة وأسفل الفك السفلى يومياً، وتلزق بضمادة عليها من الشاش مع تناول عصير البصل مع عصير الليمون بالماء الدافئ صباحاً ومساء.

التهاب اللوز: توضع لبخة بصل مسخن حول العنق وفوق الحنجرة مع الغرغرة بعصير البصل والعسل ثلاث مرات يومياً.

لأمراض الأذن: توضع لبخة بصل مفروم مسخن خلف صيوان الأذن ويقطر من عصير البصل وزيت الزيتون في الأذن صباحاً ومساء مع التنظيف في كل مرة.

للطحال: يشوى البصل بقشره بعد حشوه بالحبة السوداء والشمر، ثم تؤكل البصلة كسندوتش مع زيت الزيتون وقليل من الجبن أو الطحال المشوى، فإنه مفيد للطحال جداً، ويمكن تناول ذلك كل يومين أو ثلاثة. لتساقط الشعر:

يؤخذ عصير البصل وتدلك به فروة الرأس قبل النوم مع غسل فروة الرأس صباحاً بماء دافئ.. ويتكرر ذلك حتى يتوقف سقوط الشعر.

للقمل وبيضه: يؤخذ بقدونس ويعصر قدر ملعقة مثلها من عصير البصل ويمزج ذلك معاً في زيت سمسم، ويدهن به الرأس كل يوم مع التعرض للشمس فإنه مجرب.. والنظافة من الإيمان.

للشقيقة: يؤخذ كوب عصير بصل ويوضع فيه عشبة الخنشار [السرخس الذكر]بلا غسل حتى تتشبع ثم توضع في جورب ثم توضع بعد التصفية على الشقيقة لمدة خمس دقائق ثم تحفظ في الثلاجة ويكرر ذلك حتى يزول مرض الشقيقة بعون الله تعالى نهائياً.

للدوخة: تحشى بصلة بالكسبرة وتشوى في تنور (فرن) بقشرها بعد سدها بالرأس [فحل الجذور] ثم تؤكل بما فيها كسندوتش مع جبنة أو زبدة (مجرب وعجيب).

لأمراض العيون: يمزج قدرين متساويين من عصير بصل وعسل ويقطر من ذلك في العين فإنها خير قطرة للعين.

الماء الأبيض في العين: يقطر صباحاً ومساء للعين من مزيج عصير البصل والعسل بمقادير متساوية، فإنه مجرب وفعال.. والشافي هو الله وحده.

لإنقاص الوزن والرجيم: نشرب يومياً ملعقة من عصير البصل، وممكن مزجها في عصير الفواكه.

تشترى رجل أسد [نبات يباع في العطارة](لوف السبع)، وتشرب كمستحلب صباحاً ومساء.

للزكام: توضع لبخة من البصل المسخن فوق العنق ناحية نهاية الشعر مع استنشاق بخار البصل، وذلك بغلي بصلة مقطعة في ماء على نار هادئة.

للأنفلونزا: تؤكل بصلة كبيرة مساء قبل النوم، وتؤكل بعدها ليمونة بقشرها، فإن ذلك مجرب للقضاء على الأنفلونزا، ويمكن الاستعانة بوجبة من الجبن كذلك.

للسعال: يغلى عصير البصل في مقدار من العسل، ويشرب ملعقة بعد كل وجبة، وتوضع لبخة من البصل على الصدر بضماد من الورق قبل النوم.

لهبوط ضغط الدم: يؤخذ عصير بصل قدر ملعقة وجنستا الصباغين ويصنع منها مستحلب، وذلك بإضافة ملعقة من كل منهما على كوب ماء ساخن ويشرب كالشاي مساء قبل النوم.

للذبحة الصدرية: يدلك الصدر بزيت البصل ويشرب المريض مستحلب (أم ألف ورقة) [أخيليا ذات ألف ورقة] على الريق يومياً، ويصنع المستحلب كالشاي الكشرى، أي يوضع ملعقة منه في براد ماء ساخن وتغطى لمدة خمس دقائق ثم تصفى وتشرب.

لسوء الهضم: تسلق بصلة بقشرها ثم يلقى القشر عنها وتهرس بعد ذلك في عسل نحل وتؤكل في ساندوتش مع العمل وتكرر مرة أو مرتين، وسرعان ما ينتهي سوء الهضم تماماً.. وكذلك لو أكل البصل بالتمر والشمر والحبة السوداء والصعتر والجبن فإنه مفيد لسوء الهضم.

لطرد الغازات : يشرب عصير البصل ممزوجاً بالحلبة المغلية المحلاة بعسل أو سكر نبات ويشرب مرة واحدة في اليوم، أما البصل المخلل فهو مجرب لطرد الغازات.

للإمساك: تبشر بصلة في لبن ويشرب فإنه يفك الإمساك بلا إسهال وتضبط حركة المعدة من أول مرة، ويمكن تكرار ذلك.

للمغص الكلوي: تشرب ملعقة بصل وملعقة خل ممزوجتين، فإن المغص بعد ذلك ينتهي خلال دقائق بإذن الله تعالى.

وكذلك وضع لبخة من مبشور البصل مع زيت النعناع أو القرنفل على مكان المغص فإنه مفيد للغاية.

للإسهال: يخلط بن مع مبشور البصل بالإضافة إلى ملعقة عسل، ويؤكل قدر فنجان وتكون المقادير متساوية فإن ذلك يوقف الإسهال ويقضي على مسبباته إن شاء الله تعالى.

لطرد الديدان: يحقن المصاب بحقنة شرجية من البصل المغلي بعد التصفية فإنه يقتل الديدان ويطردها.

للقوة والحيوية والنشاط: يشوى البصل بقشره ثم ينزع القشر ويعجن في عسل وسمن برى ويوضع في خبز قمح بلدي(كسندوتش) ويؤكل في الإفطار ويتبعه نصف لتر من حليب فإنه مفيد للغاية.

الثوم

قال تعالى:{وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها} [البقرة: 61]

وللتخلص من رائحة الثوم بعد تناوله تؤكل تفاحة، أو يمضغ ورق نعناع أو يستحلب قرنفل.. وكلما كان قديم التخزين كانت فاعليته أقوى.. أي بعد جفاف أوراقه تماماً.

أو تناول كبسولات تباع في الصيدليات تحتوي عاى خلاصة الثوم بدون رائحة.

الأمراض التي يعالجها الثوم

ترياق السموم: تهرس خمسة فصوص ثوم، وتخلط بفنجان عسل مذاب في مغلي الحبة السوداء ويشرب ذلك فوراً ويكرر صباحاً ومساء، بعد ذلك يتم الشفاء بإذن الله تعالى.

ويدهن بزيت الثوم مكان الألم إن كان من سم ثعبان، أو للمعدة من الخارج إن كان سماً مشروباً.

مطهر للمعدة: يبلع على الريق فص ثوم مقطع، ويشرب بعده كوب من الشمر المحلى بعسل النحل، ويكرر يومياً لمدة أسبوع.

مذيب للكسترول ومانع من الجلطة: أثناء تناولك لطعام الغداء يومياً ضع في السلطة قدر فصين مهروسين وتناولهما مع السلطة يومياً.. ويا حبذا لو داومت على ذلك وكأنها من خضراوات السلطة اليومية مع بقية الطعام.

والثوم علاج فعال لضغط الدم.. ولكن بعد انضباطه يتوقف عنه لكيلا يخفض الضغط، والذي لديه انخفاض في الضغط لا يستعمل الثوم بقدر الإمكان.

مدر للبول ومطهر للمجاري البولية: يغلى الشعير غلياً جيداً وبعد أن يبرد يخلط فيه 3 فصوص ثوم مهروسة، ويشرب ذلك على الريق يومياً مع الإكثار بعد ذلك من شرب عصير الليمون والسوائل، واحذر السوائل الغازية.

يقضي على الأميبا والدوسنتاريا: تؤخذ حبة بعد تقطيعها يومياً عقب كل وجبة لمدة أسبوع، فإنه يقضي على الأميبا، ويا حبذا لو شرب المريض ملعقة زيت زيتون بعد ذلك.

لسوء الهضم والغازات والمغص: يشرب عصير كمثرى مخلوط فيه ثلاثة فصوص من الثوم قبل النوم يومياً، أو في وقت المغص مع دهان البطن بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون.

لعلاج التيفود: تقطع خمسة فصوص من الثوم وخلط في لبن ساخن محلى بعسل النحل ويشرب قبل النوم مع دهان العمود الفقري للمريض والأطراف بزيت الثوم الممزوج في زيت الزيتون، وفي الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق.

للقروح المتعفنة: يدق الثوم حتى يصبح كالمرهم ويضمد به على الجرح حتى وإن كان هذا مؤلماً.. ولكن ذلك يمنع بفضل الله الغرغرينا التي قد تؤدي إلى بتر العضو والعياذ بالله تعالى.

كذلك يمكن تطهير الجروح بمزج الثوم المهروس في ماء دافئ وينظف بذلك الماء الجرح فيقتل كل الميكروبات والجراثيم.

الدفتريا: يمضغ فص ثوم كاللبان دون بلع لمدة ثلاث دقائق ثم يبلع، وذلك بعد كل وجبة يومياً.. ويستنشق بعد ذلك بخار الثوم المغلي في ماء لمدة ثلاث أو خمس دقائق مع الحذر أن تتعرض للبرد.

للثعلبة: تؤخذ عجينة الثوم ويعجن فيها (قدر ملعقة صغيرة) من البارود حتى يكون كالمرهم الأسود، ثم تشرط الثعلبة بشفرة معقمة حتى يبدو الدم ثم يوضع المرهم ويضمد فوقه، لا تكرر هذه العملية أكثر من خمسة أيام متوالية حتى تموت الثعلبة وينمو الشعر من جديد (مجرب).

أقوى علاج للروماتيزم: يدق رأس الثوم بعد تقشيره ثم يعجن في عسل نحل مع ملعقة حلبة ناعمة حتى يصبح كالدهان بعد خلطه معاً، ثم توضع لبخة على موضع الروماتيزم من المساء حتى الصباح.. مرة.. مرتان.. ينتهي تماماً الروماتيزم بإذن الله تعالى.

للأعصاب: يقطع فص ثوم ويبلع مع لبن ساخن عليه قطرات من العنبر على الريق يومياً، فإنه يقوى الأعصاب ويهدئها تماماً.

للصمم: تدق سبعة فصوص من الثوم ثم توضع في زيت الزيتون وتسخن على نار هادئة، وبعد أن تفتر قليلاً يقطر في الأذن قبل النوم مع سدها بعد ذلك بقطعة قطن تنزع صباحاً، وتكرر هذه العملية يوما بعد يوم، وليس كل يوم.

للقضاء على فيروس الأنفلونزا: يشرب عصير البرتقال والليمون المضروب في سبعة فصوص ثوم، يشرب ذلك العصير على الريق يومياً مع استنشاق بخار الثوم المغلي قبل النوم.. بعد مرة أو مرتين من ذلك العلاج العجيب.. سوف تنتهي الأنفلونزا بإذن الله الشافي.

للزكام والرشح: بلع فص ثوم بعد كل أكلة مع شرب عصير الثوم بالليمون مع استنشاق بخار الثوم فإنه عجيب في علاج أمراض البرد عامة.

للسرطان: توجد في الثوم مادة (الألبين) وهي مضادة للسرطان، ولذا فإني أنصح كل مرضى السرطان بالإكثار من أكل الثوم والجزر باستمرار، ولسوف يجد المريض نتيجة عجيبة وشفاء عاجلاً برحمة الله وحوله وقوته إن شاء الله.

للسعال الديكي: تقطع فصوص الثوم قدر حفنة يد، وتلقى في ماء مع قليل من الملح ليزداد البخار، ويستنشق البخار على بعد.. وذلك يكون قبل النوم لتتم التدفئة حتى الصباح ويتكرر ذلك كل مساء لمدة أسبوع.

للسل الرئوي: يؤخذ كل صباح ثلاثة فصوص من الثوم، وتهرس في قطعة خبز وتؤكل على الريق، وفي المساء يستنشق بخار الثوم كوصفة السعال الديكي، ويستمر ذلك لمدة شهر.

للكوليرا: للوقاية من الكوليرا عند انتشارها (أعاذنا الله تعالى منها والمسلمين) تؤخذ ملعقة معجون من الثوم بعد خلطه بالعسل عند كل أكلة، فإنها أقوى وأنجع من الأمصال، وفي كل حالات الأوبئة المعدية فإنه يفيد. لطرد الديدان:

تدق ثلاث حبات ثوم وتوضع في حليب وتشرب بدون سكر مساء قبل النوم، وفي الصباح تؤخذ (شربة خروع) وتكرر من حين لآخر فإنها تقي المعدة من الطفيليات.

للجرب: تؤخذ خمسة رؤوس ثوم، وتفرم، ثم تعجن في شحم الغنم أو البقر أو الجاموس، ويدهن به مكان الجرب من المساء إلى الصباح إثر حمام ساخن مع الاستمرار تباعاً لمدة أسبوع، فإنه ينقي الجسم تماماً.

لتفتيت الحصوة: يؤخذ عصير ليمون وزيت زيتون "وحفنة بقدونس (أوراق مقطعة)من كل واحد من الثلاثة قدر فنجان، ومن الثوم نصف فنجان (مهروس) ويخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه ملعقة قبل النوم يومياً، ويعقبها شرب كمية من الماء.

للقشرة: تدق ثلاثة رؤوس ثوم حتى تكون كالعجين، ثم تعجن في خل تفاح وتعبأ في قارورة زجاجية وتترك لمدة أسبوع في الشمس ثم يدهن بعد ذلك الرأس مع التدليك لمدة أسبوع فسوف يقضي ذلك على القشرة ويؤدي إلى نعومة الشعر أيضاً مع ملاحظة الدهن بزيت الزيتون بعد ذلك أي بعد الأسبوع.

لتقوية الذاكرة ومنشط عام: تضرب ثلاثة فصوص من الثوم في الخلاط مع ثلاث حبات طماطم وقليل من الملح، ويشرب كعصير مثلج في أي وقت فإنه مقو للنشاط العقلي والجسدي.

لتقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان: تفرم كمية من فصوص الثوم المقشورة ويدلك منها اللثة بالأصبع السبابة ثم يتمضمض بماء مغلي فيه بقدونس لإصلاح رائحة الفم بعد ذلك مع استعمال اللبان أو النعناع.

لتقوية القدرة الجنسية: يؤخذ الثوم ويهرس ثم يسوى في زيت زيتون على نار هادئة حتى يصفر ثم يعبأ في قارورة صغيرة، وعند الحاجة يدهن به جذر الإحليل (العانة) بمساج دائري ولا يغسل إلا بعد ساعة، مع وجوب الالتزام بالآداب الإسلامية المذكورة في باب الحبة السوداء لنفس الغرض.

للصداع: يدهن بقليل من زيت الثوم مكان الصداع فإنه يزول وكأنه لم يكن، مع أخذ فص مقطع في قليل من الماء يبلع لكي يقضي على أسباب الصداع إن كانت من المعدة، ثم تغسل الرأس فتزول رائحة الثوم مع آلام الصداع بإذن الله تعالى.

للدوخة: عجة البيض بالثوم وبزيت الزيتون تقضي على الدوخة تماماً، وتؤكل ثلاث مرات في ثلاثة أيام متتابعات وهي كالعجة العادية تماماً، ولكن يكتفي عن البصل بالثوم مع قليل من الملح والبهارات.

مسكن لآلام الأسنان: يوضع نصف فص ثوم على مكان الألم، ويصبر المريض عليه قليلاً فسرعان ما يضيع الألم تماماً بإذن الله تعالى، فإن كان الألم في الفك كله فيوضع فص الثوم داخل صيوان الأذن جهة الفك الموجوع.

لبناء العضلات والقوة: يؤخذ كل يوم على الريق كوب كبير من حليب النوق المذاب فيه فص أو فصين من الثوم المفروم، ولمدة شهر على التوالي ويتوقف فترة شهر ثم يعود، وهكذا فإن ذلك يبني جسداً قوياً ولو كان صاحبه مسناً قد بلغ من الكبر عتياً.

لتصلب الشرايين وضغط الدم: يدق الثوم ويلقى في زيت زيتون مغطى في الشمس لمدة أربعين يوماً، ثم تؤخذ منه ملعقة على الريق يومياً لمدة أربعين يوماً أخرى.

للوقاية من الطاعون والإيدز: أعظم درع يرد الأمراض والأوبئة هو تقوى الله عز وجل أولاً وأخيراً وسبحان الله.. اتباعاً للأسباب وللوقاية.. عليك بعصير الثوم وذلك بخلط ثلاثة فصوص في كوب من العسل يومياً مخلوطاً بالماء، مع تقواك لله عز وجل ستكون دوماً في منعة وحصانة.

للعيون: يمضغ ورق الثوم فقط ثم يوضع على العين صباحاً ومساء فإنه يشفي حتى الرمد بإذن الله تعالى.. ولا شافي إلا الله.

من كتاب معجزات الشفاء

علميا الثوم يقيك من الزكام، تثبت العلماء أخيرا، وبالدليل العلمي، من فوائد الثوم في مكافحة نزلات البرد الشائعة.

فقد تبين لهم أن الناس الذين يتناولون يوميا أقراص أو حبوب من مستخلصات الثوم، والتي تباع في الصيدليات والمحلات، هم أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد، أو الزكام، الشائعة بنحو الضعف.

وتكمن أهمية الكشف العلمي الجديد في أنه يبرهن لأول مرة بالدليل العلمي ما يعرفه الناس منذ القديم عن مزايا وقدرات الثوم المتعددة في مكافحة الأمراض وأعراضها.

لكن العلماء يقولون، كما هي تقاليدهم في الحرص والتأكد، إن مزيدا من التجارب ضرورية للوقوف بشكل لا يقبل الشك على فوائد الثوم في مكافحة عدد من الأمراض أو الوقاية منها، ومنها الزكام الشائع.

والسر في قوة الثوم هو مادة تدخل في تكوينه تعرف باسم آلاسين، وهي المادة البيولوجية الرئيسية التي تنتجها نبتة الثوم، ولها القدرة على خفض معدل الإصابة بالزكام الشائع بنسبة تزيد على النصف.

العنزروت

عنزروت (هي الشجرة التي صمغها الأنزروت).

ففي المعتمد: أنزروت بالفارسية، وهو عنزروت بالعربية هو صمغ شجرة تنبت في بلاد الفرس ، شبيهة بالكندر، صغار الحصى ، في طعمه مرارة له قوة ملزقة للجراحات.

العنزروت يسمى أيضا بالكحل الفارسي والكحل الكرجاني وهو صمغ يؤتى به من فارس ومنه أبيض وبني ويستخدم شعبياً لعلاج الغازات ومغص الأطفال كما يستعمل مع الحليب وسكر النبات بأجزاء متساوية لعلاج الإسهال عند الأطفال. كما يستعمل مشروب العنزروت لزيادة الوزن ويتردد على ألسنة الأهالي في القصيم قولهم "اعط وليدك عنزروت واجدعه وراء البيوت". ويستعمل لعلاج الجروح والحروق ومنع نزيف الجرح وينبت اللحم في الجروح المتعفنة.كما يستعمل لعلاج الجروح الخبيثة في الفرج والدبر وفي علاج مسمار الرجل.

ويعرف بالانزروت وهو صمغ لشجرة تنمو في إيران وهو مر وله قوة لشد الجروح.. يقطع الرطوبات السائلة إلى العين، يقع في أخلاط المراهم حيث يستعمل لعلاج الجروح وإذا خلط مع العسل نقى الجروح، ويستعمل لعلاج الرمد ويجب عدم استعماله داخليا حيث يؤثر على الأمعاء.

واذا كان سبب ضيق النفس حالة مشع " مصع " في صدر الطفل الرضيع فتدهن منطقة صدره بالعنزروت ، أو بدق الحلبة وتخلط ببيض ألبيض وزيت السمسم ويدهن موضع المشع .

وفي تذكرة أولي الألباب : عنزروت : أنزروت - (هي الشجرة التي صمغها الأنزروت) وهي الكحل الفارسي والكرماني ويسمى زهر جشم ، يعني ترياق العين ، وهو صمغ شجرة شائكة كشجرة الكندر تنبت بجبل فارس .

وفي القانون :

أنزروت: الماهية: هم صمغ شجرة شائكة في بلاد فارس وفيه مرارة.

الاختيار: جيده الذي يضرب إلى الصفرة ويشبه اللبان.

الطبع: قال بعضهم: هو حار في الثانية يابس في الأولى قال ابن جريج: ويكون بفارس واللوردجان وهو حار جداً.

الأفعال والخواص: مغر بلا لذع فلذلك يدمل ويلحم ويستعمل في المراهم وفيه قوة لاحجة

الزينة: يصلح شربها المتواتر وخصوصاً للمشايخ.

الأورام والبثور: يسكن الأورام كلها ضماداً.

الجراح والقروح: يأكل اللحم الميت ويدمل الجراحات الطرية ويجبر الوثي ويستعمل محلله ومحلّل أصله المجفف لذلك.

أعضاء الرأس: إن اتخذت فتيلة بعسل ولوثت في الأنزروت المسحوق وتدخل في الأذن الوجعة فتبرأ في أيام.

أعضاء العين: ينفع من الرمد والرمص خاصة ومن نوازل العين وخصوصاً المربّى بلبن الأتن ويخرج القذى من العين.

أعضاء النفض: يسهل الخام والبلغم الغليظ وخصوصاً من الورك ومن المفاصل.

ينصح العارفون أن يقتصر استعماله على الاستعمال الخارجي فقط فهو في هذا المجال أفضل علاج

أظفار

اظفار الطيب : عادة بصيغة الجمع أظفار الطيب ، ومفردها (ظفر الطيب) وهو- من أصداف البحر وهو الدولعة وهو العطار من الحلزون الكبار له أغطية عطرية الرائحة، في السودان يسمّى ظفر وظفر العفريت تتبخر به النساء.

يقول ابن سينا:

اظفار الطيب: الماهية: هي قطاع تشبه الاظفار طيّبة الرائحة عطرية تستعمل في الدخن.

قال ديسقوريدوس: هي من جنس اطراف الصدف يؤخذ من جزيرة في بحر الهند حيث يكون فيه السنبل ومنه قلزمي ومنه بابلي اسود صغير ولكليهما رائحة عطرية جيّدة واظن ان القلزمي هو الذي يسمى الفرشية منها ويقال انه يكون ملتزقاً باللحم والجلد وربما وقع شيء الى عبادان وكثير منه مكي ويجلب من جدة وهذا يعالج فينقّى ويطيّب.

الاختيار: اجوده الضارب الى البياض الواقع الى القلزم والى اليمن والبحرين واما البابلي فاسود صغير جداً.

قال العطارون: خيره البحري ثم المكي الجدي وربما وقع شيء منه الى عبادان.

الطبع: حارة يابسة في الثانية ويبسها يكاد يقارب الثالثة.

الافعال والخواص: ملطف.

اعضاء الراس: ينفع دخانه من الصرع.

اعضاء النفض: بخوره ينبه من بها اختناق الرحم واذا شرب بالخل حرك البطن اي نوع كان منه.

حب العزيز .. لوز الأرض

حب العزيز CYPERUS هو ثمار نبات شجري يشبه في شكله نبات الرمان، أوراقه بيضاء اللون إلى رصاصي والأغصان طويلة يميل لونها إلى اللون الأحمر والشجرة تحمل ثماراً مستديرة في حجم الحمص الكبير وهو لين الملمس فيه لزوجة وطعمه حلو المذاق.

يعرف حب العزيز باسم آخر هو "حب الزلم" ويعرف علمياً باسم Cyperus esculentus .

وقد سمي حب العزيز نظراً لأن أحد ملوك مصر كان مولعاً بأكله. وقد عثر بعض علماء الآثار على ثمار حب العزيز في بعض مقابر البداري وفي إحدى حجرات "دير أبوالنجا" حيث وجدوا كوباً مملوءاً بثمار حب العزيز.. وعثروا ايضاً على حب العزيز حول رقبة مومياء الأمير "كنت" ثم اطلق العرب القدامى بعد ذلك على هذا النبات حب الزلم.

الجزء المستخدم من النبات: هي الثمار الطازجة والجافة والدقيق والزيت.

يحتوي حب العزيز على 30% زيت، 28% نشا وسكروز وبروتين.

حب العزيز لها طعم حلو وعادة تؤكل منها ما يعادل ملعقتين أو ينقع ما مقداره ملعقتان ليلة كاملة ثم في الصباح تهرس الكمية مع مائها وتؤكل يومياً.

ويسمى أيضاً حب الزلم وهو عبارة عن درنات تشبه البندق الصغير وطعمها مقبول. يؤخذ حب العزيز ويدق ثم ينقع في الماء ليلة كاملة بعد ذلك يهرس ويصفى ويشرب ماؤه بعد أن يحلى بالعسل ويداوم الشخص على شربه اثني عشر يوماً والجرعة منه ثلاث ملاعق كبيرة لكل مرة.

وكان القدماء يستخدمون حب العزيز كفاكهة وقد جاء حب العزيز ضمن الوصفات الفرعونية لطرد ثعبان البطن ولعلاج كتاركتا العين وللأكزيما وضد حكة الجلد والتهابات الرحم.

وقد قال عنه ابن سينا انه طيب الطعم جداً يزيد في المني جداً ويسمن ويحسن. لقد اتضح من الأبحاث ان حب العزيز يعتبر علاجاً مثالياً لمعظم أنواع الصداع. كما أن لثمار هذا النبات قدرة بالغة على تكرير البول وتنقيته من الشوائب الضارة. كما انه يدر اللبن ولعلاج بعض الأمراض الجلدية.

يقول داود في تذكرته : هو المعروف في مصر بحب العزيز ، لأن ملكها كان مولعآ بأكله ويسمى الزقاط بالبربر ، وهو حب أصله بفارس نبات دون ذراع وأوراقه مستديرة كالدراهم ، ومنه نوع بمصر يزرع بالإسكندري، وأجوده الحديث الرزين الأحمر المفرطح الحلو ، ويليه الأصفر المستطيل وهذا هو الكثير بمصر، والذي كالفلفل إذا كان لينآ حلواً كان أجود في السمنة ء ومتى تجاوز سنة لم يجز إستعماله . وأهل مصر تبله بالماء كثيرآ فيفسد سريعآ ، وهو حار في الأولى رطب في الثانية يولد دما جيداً ويسمن البدن تسميناً جيداً ويصلح هزال الكلى والباه وحرقان البول والكبد الضعيفة ، والأمراض لسوداوية كالجنون وخشونة الصدر والسعال ، وإذا انهضم كان غاية ، ولكنه يولد السدد ويثقل ويضر الحلق ويصلحه السكنجبين وأجود إستعماله للسمنة آن يدق وينقع في الماء ليلة ثم يمرس ويصفي ويشرب بالسكر، وشربته الى اثني عشر .

البيلسان ELDER

نبات شجري من فصيلة البيلسانيات، يصل ارتفاع الشجرة من 2 ـ 5 أمتار، ساقها عمودية منتصبة، وأوراقها مسننة شكلها مثل الحربة تنتهي برأس دقيق. ويعرف البيلسان بخزانة الأدوية الطبيعية وهو نبات شجري معمر جميل المنظر له ازهار كثة صفراء اللون أو بيضاء أو وردية تفوح منها رائحة اللوز المر، أما الثمار فكروية صغيرة وسوداء ثلاثية البذور.

والبيلسان هو شجرة كبيرة تسقط اوراقها في فصل الشتاء، مع عروق مقوسة ولحاء رمادي الى بني ومضلع بعمق ولب الساق والعروق ابيض. الاوراق مركبة متقابلة وتحتوي كل ورقة خمس او سبع وريقات بيضوية الى رمحية ومسننة الاطراف. الازهار صغيرة بيضاء اللون الى مصغرة عطرة وتوجد الازهار على قمم الاغصان في مجاميع على شكل مظلة. الثمار عبارة عن عنبات سوداء كروية صغيرة لامعة محمولة او مصفوفة على فروع حمراء ويحبها الاطفال كثيراً.

يعرف النبات بعدة اسماء : بلسان - بلسم مكة - بشام (اليمن) بلسم إسرائيل - خشبها أو عودها، ثمر البلسان أو حب البلسان ، ويسمى المنشم ، بشام (أبو شام) (معجم أسماء النبات). وفي (معجم أزهار لبنان البرلة) أسماء متداولة : البيلسان الاسود والخمان الكبير والخابور و دمدمون .

ويعرف علمياً بأسم Sambucus nigra

الجزء المستعمل: من النبات الاوراق والازهار والثمار.

الموطن الاصلي للنبات اوروبا ويزدهر نموه في الغابات والاراضي البور، ويوجد حالياً في معظم البلدان المعتدلة، وغالباً مايزرع حيث ينبت من الفسائل.

المحتويات الكميائية: تحتوي الاوراق على جلوكوزيدات سيا نوجينية اما الازهار فتحتوي علي فلافوثيدات واهم مركب فيها مركب الروتين وكذلك حمض الفيثوليك وتربينات ثلاثية وسيترولات وزيت طيار وحمص العفص. اما الثمار العنبية فتحتوي على فلافونيدات وانثوسيانينات وفيتامين ا، ج.

وأزهار البيلسان تزيد في العرق ومدرة للبول ومضادة للالتهابات. وتستخدم الأزهار ضد الحصبة حيث تؤخذ ملء ملعقة أكل من أزهار النبات ثم توضع في كوب ويملأ الكوب بالماء المغلي ويترك لينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل 3إلى 4مرات في اليوم بمعدل ربع كوب للمرة الواحدة.

ماذا قال الطب القديم عن البيلسان؟

عرف البيلسان بأنه خزانة الادوية الطبيعية وقد اعتبرت النبتة على انها طبية وفي نفس الوقت تجميلية حيث تشتهر بجمالها وقد استخدمت جميع اجزاء الشجرة في وقت من الاوقات وقد كان الفراعنة يشربون مغلي الازهار والقشور والاوراق لعلاج حالات الحمى وكذلك على هيئة كمادات لتسكين الالام والاوجاع، وعلى شكل قطرة للعين ضد الاصابة بالمياه البيضاء ولتحسين حالات الابصار وزيادة حدته.

وأجوده الحديث الطيب الراتحة ، الرزين الأحمر العود الأصفر القشر، وأجود الدهن ما اتخذ بالشرط عند طلوع الشعرى اليمانية ، وهو حار في الثانية يابس في الثالثة أو رطب في الأولى أو معتدل ، ينفع من ساثر الأمراض كالصداع والصمم والظلمة والبياض والسبل والحكة وأوجاع الحلق والأسنان وضيق النفس والربو والسعال و الانتصاب وقروح الرئة وضعف المعدة والكبد والكل والطحال و إحتراق البول وعسره و سلسه ، و الحصى وأمراض المقعدة ، والعصب : كالفالج و اللقوة والمفاصل والنقرس والنسا ، وبالجملة فهو نافع من كل مرض طلاء وشربا منفردا ومع غيره ء وهو في الأذهان كالترياقق في المركبات ويقاوم السموم ، ويليه الحب في االنفع من الصرع ء و الماليخوليا ، و السدد ، وإخراج الشوك ، والعظام ، ودونه العود ودونه الورق في ذلك كله ، وإذا طبخت أجزاؤه بالزيت حتى يغلظ قارب الدهن في الأفعال المذكورة ، وهو يضر الكلى وتصلحه الكثيرا .

وقد قال عنه ابو بكر الرازي "ينفع من احتباس البول وذلك عن طريق حقن الاحليل بزيت البيلسان لادرار البول "وقال ابن سينا "البيلسان شجرة مصرية لجلو الغشاوة دهاناً"، اما عوده وحبه فينفعان من الربو وضيق التنفس ووجع الرئة. ينفع حبه من ذات الرئة الباردة، وينفع الهضم وينقي المعدة ويقوي الكبد ويدر البول وينفع المفصل ويقاوم السموم". وقال ابن البيطار "البيلسان نافع للاحشاء المريضة وعرق النسا والرئة وضيق التنفس وضيق الهضم وهو ينقي المعدة ويقوي الكبد". والبيلسان معتدل نافع من سائر الامراض كالصداع والربو والسعال وضعف المعدة والكبد.

يقول ابن سينا: شجرة مصرية تنبت في موضع يقال له عين الشمس فقط شبيهة الورق والرائحة بالسذاب لكنها اضرب الى البياض وقامتها قامة شجر الحضَض ودهنه افضل من حبه وحبه اقوى من عوده في الوجوه كلها ودهنه يؤخذ بان يشرط بحديدة بعد طلوع الشعرى ويجمع ما يرشح بقطنة ولا يجاوز في السنة ارطالاً.

قال ديسقوريدوس: لا تكون هذه الشجرة الا في فلسطين فقط في غورها وقد تختلف بالخشونة والطول والرقة.

الاختيار: قال ديسقوريدوس: امتحان دهنه اجماده اللبن اذا قطر منه على لبن واما المغشوش فانه ينقي ولا يفعل الاجماد وقد يغش على ضروب لان من الناس من يخلط به بعض الادهان مثل دهن حبة الخضراء ودهن الحناء ودهن شجرة المصطكى ودهن السوسن ودهن البان ودهن الصنوبر وقد يغش بشمع مذاب في دهن الحناء وقال ايضاً: الخالص اذا قطر منه على الماء ينحل ثم يصير الى قوام اللبن بسرعة واما المغشوش فانه يطفو مثل الزيت ويجتمع او يتفرق فيصير بمنزلة الكواكب وله رائحة ذكية وقد يغلط من يظن ان الخالص اذا قطر على الماء يغوص اولاً في عمقه ثم انه يطفو عليه وهو غير منحل واجود دهن البلسان الطري فاما الغليظ العتيق فلا قوة له الا ادنى قوة يسيرة.

الطبع: عوده حار يابس في الثانية وحبه اسخن منه بيسير ودهنه اسخن منهما وهو في اول الثالثة من الحرارة وليس فيه من الاسخان ما يظن.

الخواص والافعال: يفتح السدد وينفع الاحشاء الغليلة.

الجراح والقروح: ينقي القروح وخصوصاً مع ايرسا ويخرج قشور العظام.

الات المفاصل: ينفع من عرق النسا شرباً ويشرب طبيخه للتشنّج.

اعضاء الراس: ينقي قروح الراس وينقي الراس نفسه وينفع من الصرع والدوار.

اعضاء النفس والصدر: عوده وحته ينفعان وجع الجنبين وينفع من الربو الغليظ و ضيق النفس ووجع الرئة الباردة وينفع حبه من ذات الرئة الباردة والسعال وكذلك دهنه وبالجملة هو نافع للاحشاء التي فوق المراق.

اعضاء الغذاء: ينفع من ضعف الهضم وطبيخه يذهب سوء الهضم وينقّي المعده يقوّي الكيد.

اعضاء النفض: يدر وينفع من المغص ويدفع رطوبة الرحم وينشفها بخوراً وينفع من بردها ويخرج الجنين والمشيمة وينفع اذا دخن به جميع اوجاع الارحام وطبيخة يفتح فم الرحم وقيروطيه مع دهن ورد وشمع ينفع من برد الرحم وهو نافع من عسر البول.

الحميّات: يذهب دهنه النافض.

السموم: يقاوم السموم وينفع من نهش الافاعي ودهنه ينفع من الشوكران اذا شرب باللبن ومن الهوام خاصة.

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد اثبتت الابحاث الى ان ازهار البيلسان تخفض الالتهابات ويستخدم البيلسان ضد الزكام والسعال وتعتبر الازهار مثالية لعلاج الزكام والانفلونزا. كما ان المغلي له تأثير مرخ للجسم ومخفض للحمى كما ان الازهار تقوي البطانات المخاطية للانف والحلق فتزيد مقاومتها للعدوى البكتيرية. وتوصف الازهار للنزلة ولعدوى الاذن.

وتستعمل الاوراق والقشور لعلاج السعال وتعفن الامعاء والحمى وذلك بأخذ ملء ملعقة من ازهار النبات والقشور واضافتها الى ملء كوب ماء مغلي وتركه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

كما يستخدم البيلسان لحالات الاستسقاء والروماتزم حيث تستعمل عصارة الاوراق الطازجة ومغلي منقوع الأزهار بمعدل ملء ملعقة من الازهار مع ملء كوب ماء مغلي ثلاث مرات في اليوم. او عصير الاوراق الطازجة بمعدل ملء ملعقة من عصير الاوراق ثلاث مرات في اليوم.

كما يستعمل البيلسان لعلاج حالات عسر البول حيث تستخدم الاوراق او القشور كمشروب مدر للبول ومطهر للامعاء كما يساعد على افراز العرق.

والبيلسان يستعمل خارجياً لعلاج القروح الجلدية والتهابات البشرة حيث تستخدم الازهار المجففة لعمل محلول يستعمل على هيئة غسول. كما تستخدم المادة الراتنجية (الصمغية) المستخرجة من سيقان النبات كمادة مطهرة للجروح. اما زيت البيلسان فيستخدم كدهان للتدليك الموضعي على الاماكن الملتهبة.

اما الثمار فتستخدم على هيئة منقوع لعلاج الرشوهات ولتخفيف الوزن وبعض الاضطرابات العصبية مثل الارق والصداع النصفي (الشقيقة). كما يستعمل عصير الثمار الناضجة لعلاج الروماتزم المزمن والآلام العصبية ولتحضير شراب ثمار النبات يؤخذ حوالي سبعة عناقيد وتوضع في سبعة لتراث من ماء ثم يضاف لها 3ليمونات مقطعة ويترك المزيج لمدة 24ساعة ثم يصفى وبعدها يضاف له كيلوجرام سكر ويحرك المزيج، ثم يترك ثانية لمدة 24ساعة اخرى وعندها يصبح الشراب جاهز للاستعمال.

والبشام نبات يشتهر بمنطقة الحجاز وينبت في المناطق الجبلية وفى الجبال التى تقع غرب المدينة المنورة ، ويصل طولها الى مترين تقريبا . هذة الشجرة اذا جرح غصنها فانة يظهر منة مادة لزجة تنقط ببطى شديد وهى مادة ذات رائحة عطرة ونافذة وتجمع بقوارير صغيرة وتباع عند العطارين ولها فوائد كثيرة منها .

1- ثمر الشجرة يسمى حب البيلسان يقوي المعدة ويهضم.

2- دهن البيلسان نافع في الأمراض الباردة دهنا والمراد بالباردة مثل الروماتيزم الفالج اللقوة وغيرها.

3- حبه ينفع من ضيق النفس وذلك بغليه وشربه ، وكذلك يدر البول والحيض.

4- دهن البيلسان يفتت الحصى شربا مع شراب الشعير أو مع البقدونس.

5- دهنه مع الحليب مقوي للباه

6- أغصانه تغلى وتشرب مثل الشاي محلاة هاضمة ومقوية للمعدة.

7- قشرة الشجرة الخارجية يؤخذ منها من 1-2جرام مع 5 جم من ورق الجوافة ويغلى ويشرب نافع جدا من الربو وضيق النفس.

8- البيلسان أو البشام من أهم مكونات جوارش جالينوس وهو مركب مشهور في الطب اليوناني ويستخدم لتقوية المعدة والهضم والكبد.

إذا أكثر من أكل حبه فإنه يمغص ومقدار حبه 3-5 جم

الكاكاو

الكاكاو شجرة معمرة وبذورها تشفي الحمى والسعال والكاكاو مدرة للبول ومقوية للقلب والكلى .

الكاكاو شجرة معمرة دائمة الخضرة يتراوح ارتفاعها ما بين 4متر الى 10امتار، ذات لحاء بني باهت واوراق بيضوية لامعة ويحمل الجذع والاغصان الكبيرة عناقيد من الازهار الصغيرة الصفراء. والثمار كبيرة يتراوح طولها ما بين 15الى 25سم وحوالي 10سم في السمك وتشبه الثمار في شكلها الخيار وهي مخططة بلون اصفر وتحتوي الثمرة على ما بين 20الى 50بذرة كبيرة تشبه اللوز لها قشرة سمراء ذات لب لحمي.

الموطن الاصلي للكاكاو: الموطن المكسيك وامريكا الوسطى وهو اليوم محصول في كل المناطق المدارية يعرف الكاكاو علمياً باسم Theubroma cacao والجزء المستخدم من نبات الكاكاو هي البذور.

ماهي محتويات بذور الكاكاو؟

- تحتوي بذور الكاكاو على قلويدات البيورين (Purine alkaloids) وتشكل نسبتها ما بين 3الى 4% ويعتبر القلويد الرئيسي هو ثيوبرومين (Theobromine) حيث تصل نسبته ما بين 2.8الى 3.5% كما تحتوي البذور على كمية اقل من قلويد الكافئين (caffeine) حيث تقدر نسبته ما بين 0.1الى 0.4% تحتوي البذور على دهن (Fat) بنسبة 50% واهم الاحماض الدهنية في الدهن هي حمض الاوليك (oleic acid) حيث تتراوح نسبته في الدهن ما بين 33الى 39% وحمض الاستياريك (stearic acid) والذي يشكل نسبته في الدهن ما بين 30الى 37% وحمض البالماتيل (palmitic aciol) نسبة مابين 24الى 31%. كما تحتوي بذور الكاكاو على مواد بروتينية نبسبة 10الى 16% ونشا نسبته 5الى 9% كما تحتوي على سكاكر احادية بنسبة 3الى 4% واهم هذه السكاكر السكروز والجلوكوز والفركتوز. كما تحتوي البذور على امنيات بايوجينيه (Biogenic amines) وتشمل فيثايل ايثايل اوين (phenyl ethyl amine) وتيرامين (Tyramine) وتربتامين (Tryptamine) وسيروتونين (serotonin). كما تحتوي على قلويدات ايزوكوينوليه (Isoqucnoline alkaliods) واهم مركباتها سالسولينول (Salsolinol) كما تحتوي على مواد عفصية بنسبة 10%.

ماهي استعمالات الكاكاو القديمة والحديثة؟

- تشتق كلمة شوكولاته من Chocolate وهي الاسم الذي اعطاه شعب الازتيك لهذه الشجرة عام 1720م. وقد امتدح كوتون ماذر وهو امريكي ومؤرخ طبيعي الكاكاو فكتب ان النبتة تزود الهنود بالخبز والماء والخل والبراندي والحليب والزيت والعسل والسكر والابر والخيطان والكتان والثياب والقبعات والملاعق والمكانس والسلال والورق والمسامير والخشب والاسقف لمنازلهم والاشرعة والصواري والحبال لمراكبهم والدواء لامراضهم فهل من رغبة في المزيد.

هدية من بلاد الازتيك: تخيلوا عالماً بدون شوكولاته (كاكاو) كم سيكون حزيناً: هذا ماكان عليه عالمنا حتي 1519م عنما رأى الفاتح الاسباني فيرناند كورتيز الملك المكسيكي الازيتكي موكيتزوما يتناول شراباً يسمى شوكولاته في كأس من ذهب وقد اهتم كورتيز بالكأس اكثر من اهتمامه بالشراب حتى ذكر له سكان الازتيك ان ذلك الشراب يتم تحضيره من بذور ثمينة جداً بحيث انه بحوالي مائة حبة منها يمكن شراء عبد بصحة جيدة.

لقد ادخل كورتيز هذا الشراب الازتيكي في البلاط الاسباني، الامر الذي كان له اثر كبير في الحال. وقد حاول الاسبان ان يحتفظوا بسر الشوكولاته واستطاعوا ذلك لمدة تزيد على مائة عام، الا انه في عام 1660م تم انتشار الشوكولاته في كافة انحاء اوروبا واصبحت شعبية وخاصة في بريطانيا وهولندا حيث كانوا يضيفون الى ذلك الشراب الحريف بعضا من الحليب والسكر.

ومن الغريب ان الشوكولاته حتى القرن التاسع عشر لم تكن تقدم الا على شكل شراب غالباً ما يكون حريفاً واحياناً كان يحلى بالسكر ولم تحضر الشوكولاته على شكل الواح او اقراص الا منذ 150سنة.

كانت شعوب امريكا الوسطي تستخدم الكاكاو ومنذ قرون وذلك لعلاج الحمى والسعال وآلام الحمل والوضع كما كانوا يدهنون بزيتها الحروق والشفاه المتشققة والمناطق الخالية من الشعر في الرأس وكذلك حلمات الثدي عند المرضعات. وكان الاطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يوصون بأستخدام زبدة الكاكاو في ضماء الجروح. وبالمقابل فقد كانوا يوصون باستهلاك الكاكاو على شكل شراب حار كبديل عن القهوة وذلك لعلاج الربو، كما كانوا يعتقدون ان الكاكاو الساخنة غذاء مفيد جداً للناقهين المتعافين من مرض خطير، اما في ايامنا هذه فالقليل من اطباء الاعشاب يوصون بأستهلاك الكاكاو لأغراض علاجية.

وبالرغم من ان الكاكاو يستخدم كغذاء في الغالب الا ان له قيمة علاجية كمنبه للجهاز العصبي. وفي امريكا الوسطى والبحر الكاريبي، تؤخذ البذور كمقوٍ للقلب والكلى. ويمكن ان تستخدم النبتة لعلاج الذبحة الصدرية وكمدر للبول، وتشكل زبدة الكاكاو مرهماً جيداً للشفتين وغالباً ما تستخدم كقاعدة للمراهم والتحاميل المهبلية. وفي عام 1994اثبت العلماء الارجنتينيون ان مستخلصات الكاكاو تضاد الجراثيم المسؤولة عن الحبوب والانتان الدموي.

ان الثيوبرومين الموجود في بذور الكاكاو يريح العضلة الملساءة للانبوب الهضمي وهذا ربما هو السبب الذي يجعل الكثير من الناس يتناولون الشوكولاته حتى بعد امتلاء البطن بالأطعمة إذا اراد ان يريح معدته بعد وجبة دسمة.

ان الثيوبرومين والكافتين هما عنصران كيميائيان يرتبط دورهما ارتباطاً وثيقاً في العلاج المنظم للربو ويتلخص مفعولهما بتوسيع الممرات التنفسية في الرئتين فهذان العنصران متشابهان في التأثير حتى لو لم يكن الشخص مصاباً بالربو فعليه ان يجرب الكاكاو او الشوكولاتة في حالة احتقان الجهاز التنفسي الذي يسببه الرشح او انفلونزا.

والغلاف الخارجي لبذور الكاكاو والذي يعرف بالقصرة (Teast) يستخدم في الوقت الحاضر لعلاج مشاكل الكبد والمثانة والكلى والسكري وكمقوٍ عام وكمادة مقبضة ضد الاسهال.

الدمسيسه

الدمسيسة نبات ينمو على جوانب الطرقات وفي البراري ويزرع في الأقاليم المعتدلة وهو نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي متر معمر وله ساق خضراء إلى رمادية وأوراق ريشية مشرشرة ومغطاة بشعيرات دقيقة بيضاء اللون، الازهار مركبة ذات لون مصفر والنبات له رائحة عطرية. يعرف بالافسنتين والشيبة وبالفرعونية شنايت.

اما علميا فيعرف باسم Artemisia absinthium والجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق.

الموطن الأصلي للنبات: الموطن الأصلي لنبات الدمسيسة أوروبا واليوم ينمو في آسيا الوسطى وشرقي الولايات المتحدة الأمريكية ويزرع في الاقاليم المعتدلة في جميع انحاء العالم ويتكاثر عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في فصل الخريف وتجنى الأوراق والازهار في نهاية الصيف.

المحتويات الكيميائية للدمسيسة: تحتوي الدمسيسة على زيت طيار يصل نسبته إلى حوالي ، 03وزيت ثابت أهم مكوناته مادة السوجون التي لها تأثير قوي في علاج حالات المغص الكلوي وتسهيل خروج الحصوات وإدرار البول. كما يحتوي الزيت الطيار على ابروتامين وبيتابوربونين وسيسكوتربين لاكتون والمعروف بالارتيميزينين وكذلك فيتامين أ. كما يحتوي على جلوكوزيد الأفسنتين.

ماذا قال عنه الطب القديم؟

تعد الدمسيسة من الأعشاب المصرية القديمة التي كانت وما زالت لها شهرة كبيرة في الوصفات الشعبية العلاجية. وقد استخدمت قديما في تفتيت الحصوات والتخلص من أورام الرحم على شكل لبوس موضعي.

وكان هذا النبات في الماضي من المنكهات الرئيسية لشراب الفرموت الذي اشتق منه اسم الافستين الألماني، وكان يستخدم لتنقية كثير من المشروبات. ويعد هذا النبات أحد النباتات المرة بحق وله تأثير مقو على الجهاز الهضمي وبالأخص على المعدة والمرارة.

يقول ابن البيطار ان عشب الافسنتين يستعمل في الهضم والإدرار وطرد الدود. ويصنع منه شراب كحولي باسمه.

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد اثبتت الأبحاث التي أجريت علي الدمسيسة ان هناك مجموعة من المكونات الكيميائية الموجودة فيها تساهم في مفعولها الطبي ، كثير منها شديد المرارة ويؤثر على مستقبلات المذاق المر في اللسان ما يطلق منعكسا فينبه المعدة والافرازات الهضمية الأخرى.

ان الازونيات مضادة الالتهاب والسيسكوتربينات ذات مفعول مضاد للأورام، كما أنها من أفضل النباتات ابادة للحشرات اما مركبة التوجون فهو منبه للدماغ وهو مأمون الاستعمال بجرع صغيرة ولكنه سام "بجرعات كبيرة"..

ان نبات الدمسيسة مهمة جدا للذين يعانون من ضعف الهضم فهو يزيد من حمض المعدة وإفراز الصفراء، لذا يحسن الهضم وامتصاص المواد الغذائية وهذا ما يجعله مفيداً في كثير من الحالات بما في ذلك فقر الدم كما يخفف الأرياح والانتفاخات وإذا أخذت الوصفة بانتظام فإنها تقوي الهضم ببطء وتساعد الجسم في استعادة حيويته الكاملة بعد مرض طويل.

كما ان الدمسيسة قد اشتهر بعلاجها للديدان.. بالإضافة إلى ذلك فان هذا النبات مبيد حشري جيد كما يستخدم هذا النبات كمضاد معتدل للاكتئاب، كما انه يستخدم مع بعض الأدوية الأخرى كمخفض للحرارة وفي حالات فقر الدم.

هناك استعمالات داخلية واخرى خارجية لنبات الدمسيسة فمثلا يستعمل مغلي الدمسيسة لطرد دودة الاسكارس ولعلاج آلام المعدة والهضم وفقر الدم والاكتئاب وكمسكن للباطنة وينقي الجسم من السموم وعلى الأخص السموم الرصاصية والزئبقية التي كانت تستخدم في مرض الزهري ومضاعفاته.. كما أن شرب مغلي الدمسيسة يقوي الذاكرة ويقلل النسيان والشعور بالخجل وينشط الشعور النفساني بوجه عام ان يرفع معنويات شاربه.

أما الاستعمالات الخارجية فتستعمل الدمسيسة على هيئة كمادات تعالج بها آلام المعدة الشديدة والإسهال المصحوب بمغص حيث توضع كمادات مغلي الدمسيسة فوق أعلى البطن وهذا التكميد مفيد ايضا لآلام المرارة ومعالجة الإمساك العصبي وفي اضطرابات الكبد التي تسبب طفحا وحكة في الجلد.

والدمسيسة عشبة معمرة تحمل أوراقاً مركبة لها رائحة مميزة ويستعمل شاي الدمسيسة لتسكين المغص والتقلصات وتفتيت الحصوات وإنزال الرمال من الجهاز البولي ـ كما استعمله الأطباء العرب قديما في تهدئة الآلام والروماتيزم وعلاج مرض السكر والأزمات الصدرية وقد تمكنت مجموعة من صيدلة القاهرة من فصل مركب الامبراوزين والدمسين من النبات ثم تمكنت مجموعة من قسم صحة المناطق الحارة من المعهد العالي للصحة العامة بالإسكندرية من دراسة تأثير النبات وعنصره الفعال الأمبراوزين ووجدوا أنهما يقضيان على قواقع البلهارسيا وقواقع الديدان الكبدية معمليا وبالحقل ويقضيان على الميرسيديا والسركاريا بالمعمل ويظل أثر النبات فعالا بالمجاري المائية لفترة طويلة وقد أجروا تجربة زراعة الدمسيسة على شواطيء المجاري المائية فوجدوا أنها قضت على القواقع . كما وجدوا أيضا أن منقوع النبات يقضي على يرقات وعذاري بعوضة الأنوفيل (الفرعوني) وهي إحدى ناقلات الملاريا وكل هذا بدون تلوث للبيئة أو أي تأثير ضار على الأسماك .

الدمسيسة يكافح البلهارسيا: بعض البحوث العلمية ترى ان انعدام البلهارسيا شمال الخرطوم وحتى الشمالية يعود لنمو نبات(الدمسيسة) بكثرة في المنطقة الممتدة من الخرطوم وحتى الحدود المصرية شمالاً، وفي نفس الوقت يرجعون انتشار مرض البلهارسيا في الجزيرة الى عدم وجود هذه الشجيرات هناك .. فقد ثبت ان مجرد وجود شجيرات الدمسيسة على حواف الترع ومجاري المياه يقتل القواقع التي تعيش داخلها ديدان البلهارسيا، وهذا يفسر عدم وجود هذا المرض شمال الخرطوم .. وقد جرت محاولات لزراعة شجيرات الدمسيسة بالجزيرة لمكافحة البلهارسيا بواسطتها، الا انها باءت بالفشل ولم تنمو!!

ومعروف ان هذا النبات ينمو بكثرة على شاطيء النيل، خاصة الجزء الشمالي من الخرطوم وحتى مصر، واثبت فعالية في علاج بعض الأمراض مثل: آلام المعدة، خاصة قرحة المعدة، والإسهال المصحوب بالمغص، ويعمل كمسكن لآلام المرارة، واضطرا بات الكبد، والإمساك العصبي، خاصة عند النساء، والرمد خاصة عند الشيوخ .. وامراض القوباء في الرأس، وطارد للديدان، وينقي الجسم من السموم خاصة (السموم الرصاصية) الموجودة بمصانع البطاريات والمطابع، ويقوي الجهاز الهضمي ويقوي الذاكرة، ويقلل النسيان والشعور بالخجل، ويرفع

الروح المعنوية.. كما ان منقوعه يساعد في تنظيف الرحم من بقايا المشيمة بعد الولادة، ويسهل الولادة أيضا، ويقوي الطلق، ويساعد على خروج الجنين الميت من الرحم!! .. ومن غرائب نبات الدمسيسة ان الإكثار من شرب منقوعه يؤدي الى الجنون!! .. ومعروف أن الدمسيسة تحتوى على نسبة كبيرة من السميات، واستخدامها في العلاج لا يتم إلا بعد عزل المادة السامة منها!!.

الفراوله

وهو نبات عشبى معمر قصير من الفصيلة الوردية وتقول بعض المصادر الفرنسية ان المناطق الجبلية فى الالب والماسيف سنترال فى فرنسا كانت موطن نبات الفريز او الفراولة الذى عرف وقدرت قيمتة منذ القرون الوسطى، وروى ان زراعة الفريز عرفت فى انكلترا منذ القرن السابع عشر وانتشرت زراعته على مدى واسع فى المناطق التى يعيش فيها وهى المناطق المعتدلة المشمسة..

قيمته الغذائية وفوائدة واستعمالاته الطبية: الفريز فاكهة لذيذة سهلة الهضم توافق المعدة الضعيفة ولكنها تسبب فى بعض الاحيان حساسية فى بعض الاجسام تتجلى فى طفح جلدى وبثور، فيجب حينئذ التوقف عن تناوله حالا، ويمكن التثبت من تأثيره هذا بتناول حبة واحدة قبل الطعام، والفريز غنى بالماء وفيه املاح ذائبة وايضا سكر وايضا يحتوى على الالياف والمواد الدسمة كذالك مواد بروتينية ، ومن حمض الصفصاف ويحتوى ايضا على فيتامينات ب و ج وهـ و ك.....

ورغم كل هذا فإن الفريز يعتبر قليل الغذاء بسبب قلة المواد الدسمة فيه وهذا ما يجعله فاكهة مفيدة للاشخاص الذين يعانون من السمنة، وعصير الفريز يساعد على الهضم لاحتوائه على املاح البوتاسيوم واحماض عضوية، ويوصف الفريز بأنه مغذ ومقو ومرطب ومرمم ومدر للبول ومهبط لضغط الدم ومنظف للدم ومضاد لتسمم ومساعد لقوى الجسم الدفاعية ومطهر وملين ومنظم لافرازات المراره وقاتل للجراثيم ويستعمل ضد النزيف ولتجديد الحيوية.

وينصح بتناول الفراولة لكل الاشخاص باستثناء ذوى الحساسية المفرطة، ويمكن للمصابين بمرض السكرى تناوله باعتدال لان السكر الموجود فيه من فئة اللوفولز النقى سهل الهضم والتمثيل.

ويستفيد من تناول الفراولة المصابون بالروماتيزم وداء المفاصل والنقرس والكبد والمرارة والسل والكلى، كما يفيد الفريز الاطفال والشيوخ والنقهاء والمصابين بعسر الهضم، وامراض المثانة، والحصى والامساك والرمال وهياج الاعصاب والالتهابات الداخلية والوهن النفسى.

ويجب ان يؤكل الفريز على الريق وعصير الفريز مضاد للجراثيم واوراق الفريز وجذوره تحتوى على خصائص نافعة (بشكل مغلى) لمكافحة الاسهال والروماتيزم والنقرس ونقص افراز الصفراء وعاهات الكبد، والمثانة، والكلى والمرارة.

ويستعمل الفريز لتجميل جلد الوجه بأن تهرس حبات منه ويدهن بها الوجه جيدا قبل النوم، وتترك لتنشف وتبقى حتى الصباح، فتغسل بماء البقدونس الافرنجى، فينشط الجلد ويشرق اللون وتزول التجعدات.

وعصير الفريز يستعمل لازالة صفرة الاسنان والرسوبات التى تتراكم عليه.

القرع

وتطلق فى الواقع (اليقطين) وهى ذات اصل ارامى او عبرانى، ولفظ القرع شائع عند العامه ويسمى ايضا (الدباء)، واصناف هذا النبات عديدة، منها اصناف تزرع لثمارها واصناف تزرع للتزيين، ويظن ان اصل القرع امريكا او افريقيا وقد زرعت بعض انواعه فى البيرو منذ ألفى سنه...

وقد ورد ذكر اليقطين فى القراءن الكريم ، قول الله تعالى (وانبتنا عليه شجرة من يقطين) ...

ولقد قمت بمراجعة تفسير هذه الاية فى كتاب ابن كثير ووجدت بان الله تعالى يقصد يونس عليه السلام حين اكله الحوت وقذفه فى جزيرة قد اوجد بها الله تعالى من كل جانب ثمرة اليقطين...

وايضا تم ذكرها فى عديد من الاحاديث النبوية الشريفة حيث ثبت فى الصحيحين من حديث انس بن مالك (ان خياطا دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم لطعام صنعه، قال انس: فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقرب اليه خبزا من شعير ومرقا فيه دباء وقديد. قال انس: فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يتتبع الدباء من حوالى الصحفه، فلم ازل احب الدباء من ذالك اليوم) والدباء هى اليقطين او القرع.

فـــوائده واستعمالاته الطبية: وصف القرع فى الطب القديم بانه يساهم فى التخلص من البلغم، ويذهب الصداع اذا شرب او غسل به الرأس. وهو ملين للبطن كيف استعمل، واذا لطخ بعجين وشوى فى الفرن او التنور واستخرج ماؤه وشرب ببعض الاشربة اللطيفة سكن حرارة الحمى الملتهبه، وقطع العطش واصبح غذاء حسنا....

واذا طبخ القرع وشرب ماؤه بشىء من العسل ازاح ألام الحنجره، واذا دق وعمل منه ضماد ينفع الاورام الحادة فى الدماغ، واذا عصر جرادته وخلط ماؤه بدهن الورد وقطر منها فى الاذن نفعت به الاورام الحاره وايضا تنفع العين.

وفى الطب الحديث تبين من تحليل القرع انه غنى بفيتامين أ وايضا ب وحوامض اللوسين والتيروزين والبيبوريزين.

ويؤكل القرع المطهو يوميا لطرد السوائل من الجسم مثل(اوزيما ، انصباب وغيره) بحيث يقشر لهذا الغرض مقدار نصف كيلو من الثمره ويقطع مكعبات صغيره تسلق مع كميات من السكر وتهرس لتصبح عجينة رخوه، ثم يضاف قليل من القرفه وتطهى حساء مع الحليب وبدون ملح، ويستمر فى تناول هذا الحساء يوميا لمدة ستة ايام، وبعد توقف بضعه ايام عن تناوله تكرر العملية ثانيه حتى تصل الى النتيجه المطلوبه.

ويعالج القرع تضخم البروتستانت عند الشيوخ وما ينتج عنه من اضطرابات التبول اللاارادى.، وذلك باستخدام بذور القرع بحيث تنزع منه القشور وتدق لهرسها قليلا، ثم يضاف اليها الماء الساخن بدون غليان بنسبة فنجان واحد لكل 20 غراما من البذور، وبعد انتظار بضع دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخنا..

ولمعالجة العجز الجنسى تؤخذ كمية متعادلة من بذر القرع والخيار والبطيخ الاصفر، فتقشر وتدق ناعما، ثم تمزج بمقدار من السكر وتؤكل كل يوم بمعدل ثلاث ملاعق.

الهيل " الحبهان " : Cardamon

وهو عبارة عن أشجار كبيرة معمرة يعرف علمياً باسم Eucalyptus globulus والجزء المستخدم من اليوكالبتوس هو الأوراق وتحتوي الأوراق على زيت طيار المادة الرئيسية فيه هي السينيول وتعتبر أوراق هذا النبات جيدة لإخراج البلغم من الشعب الهوائية والطريقة أن يؤخذ ملعقة من مسحوق الأوراق الجافة وتضاف إلى كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة اكواب في اليوم.

وجد الباحث .. ألان فوستر .. من جامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة أن هناك 15 مركبا في الهيل يمكنها أن تحارب الجراثيم والأحياء الدقيقة التي يمكن أن تؤذي الإنسان..

ومن تلك الجراثيم العقديات المكورة الموجودة في الفم التي يمكن أن تسبب تنخر وتسوس الأسنان والتهابات اللثة وما حول الأسنان .

كذلك يكافح الهيل بكتيريا جلدية لها دور كبير في حدوث حب الشباب .. فتلك البكتيريا تطلق أنزيما خاصا يؤثر في الأحماض الشحمية الموجودة في الجلد

وبالتالي تؤدي إلى حدوث التهابات جلدية وحدوث حب الشباب.. وهذا النوع من البكتيريا حساس على غسولات الهيل ، ويمكن أن تتراجع الحالة وتخف الدمامل أو النتوءات الجلدية إذا ما خضع الإنسان لغسولات يومية متعددة من الهيل.

كذلك وجد أن للهيل فوائد في مكافحة بعض الفطريات التي تسبب قشرة الرأس ، أو نخالية الرأس ، ويمكن تخفيف قشرة الرأس باستخدام غسولات من الهيل لتنظيف الرأس يوميا ، وقد وجد أن هناك بعض المواد في الهيل تساعد على دخول الأدوية والمراهم عبر الجلد وتسرع من تأثيرها .

ويرى بعض خبراء الأعشاب أن الهيل قد ينافس الأدوية المضادة للالتهاب لأنه يقوم بالمهمة من دون كسر التوازن الموجود بين الجراثيم المتعايشة مع جلد الإنسان والجسم بشكل عام.

ومن فوائدة أنه يخفف آلم المعدة ، طارد للريح ، عطري ، مضاد للتشنج ، منبه هضمي مدفئ ، وفي الهند للربو ـ التهاب القصبات ـ حصى الكلى ـ ضعف الشهية ـ الوهن ، وفي الصين من اجل ـ سلس البول ـ علاج البخر ـ للباه .

أشارت بعض الدراسات الحديثة إلى أنه يمكن استخدام الهيل مع الشاي الأخضر من أجل الوقاية من الذبحات القلبية والسكتات الدماغية ، كما أن المركبات الموجودة في الهيل والشاي الأخضر يمكن أن تخفض نسبة الكوليسترول في الدم ، ويمكن أن يؤدي الهيل إلى استرخاء في العضلات الملساء والتحريض العصبي في منطقة الحوض ، وبالتالي يمكن اعتباره مقويا جنسيا لدى بعض الناس .

لكن لوحظ أن تناول الهيل بكميات كبيرة يمكن أن يزيد من حموضة المعدة وحدوث بعض التخريش في الأغشية المخاطية .. لذلك يجب تناول الهيل باعتدال خاصة الهيل الطازج لأن تأثيره أقوى من المطبوخ وبالتالي فإن إمكانية تخريش جدار المعدة تكون أعلى إذا كان طازجا .

وينبغي الانتباه إلى أن هناك أنواعا متعددة من الهيل والكثير منها غير ناضج ، لذلك يجب التأكد من اكتمال نضج الهيل قبل تناوله، وإلى صلاحيته الزمنية أيضا

يجب أن يحفظ الهيل في وعاء مظلم لأنه حساس للنور ويمكن أن يفسد بالضوء الساطع ..كما يجب وضع الهيل في علب من البروسلين أو المعدن الذي لا يصدأ ويجب عدم وضعه في العلب البلاستيكية بتاتا لأنه يحتوي على بعض المركبات الكيميائية التي تتفاعل مع البلاستيك وتضر بالصحة.

ويجب إحكام إغلاق الأواني التي تحوي الهيل من أجل إبعاده عن الرطوبة.

الحلتيت .. صمغ الأنجدان ferula assafoetida Assu fortida

صمغ الانجدان نبات طبي.

الحلتيت صمغ نبات كريه الرائحة والطعم ، مر المذاق ، أحسنه الرائق المائل للاحمرار الذي إذا حل في الماء ذاب سريعا وجعله كالبن . وقيل أجود ما يكون منه ما كان إلى الحمرة ما هو صافياً شبيهاً بالمر قوي الرائحة ، وإذا ديف كان لونه إلى البياض ، هذا الصمغ عرفه الأباء والأجداد بأنه من العلاجات التي تزعج الجن ، وكانوا يجعلونه في البخور لطرد الشياطين ، وهو ثابت بالتجربة أنه يزعج الجان المتلبس بالإنسان مسلما كان أو كافرا إلا أنه كريه الرائحة ، ويمكن أن يستخدم مع البخور والزيت والشراب ، بل أحيانا يكون سببا بإذن الله تعالى في خروج السحر المأكول والمشروب.

وهو عبارة عن خليط متجانس يشبه مكوناته مكونات المر إلا أنه يحتوي على كبريت وفائدته أنه طارد للبلغم مضاد للمغص ولكن يجب استخدامه بكميات قليلة جدا وعدم الاستمرار في استخدامه.

يستعمل الحلتيت بشكل رئيسي لعلاج التشنجات بأنواعها ، كما يستعمل لعلاج الالتهاب المزمن للقصبات الهوائيه ومجاري التنفس . ويفيد الحلتيت في علاج الهستيريا والمغص وآلام الأمعاء وفي علاج السعال الديكي (Pertussis).

وفي الحيوانات المخبريه وجد أن الحلتيت يعالج ارتفاع نسبة السكر في الدم (السكري) ، كما أنه ينشط ويقوي الدوره النزويه لهذه الحيوانات .

يفيد الحلتيت في تخفيض نسبة الدهون في جسم الإنسان ، لكن في كل الأحوال يجب التقيد بالجرعه الطبيه الموصى بها .

يجب عدم إعطاء الحلتيت للأطفال الصغار لأن ذلك يسبب تأكسداً للهيموغلوبين في دمائهم .

ويسمح استعمال الحلتيت لدى المرأة الحامل ، بشرط التقيد بالجرعه الموصى بها طبياً . لكن من غير المسموح إعطاء الحلتيت للأم المرضع لأن الحلتيت في هذه الحاله يسبب سميّة لهيموغلوبين ودم الجنين . هذا ، ويفيد الحلتيت في علاج ارتفاع ضغط الدم وأيضاً في علاج المغص . كما ويستعمل الحلتيت في تمييع الدم والحد من التجلطات الدمويه في الجسم .

كما تفيد هذه العشبة في طرد الغازات المتجمعة في المعدة والأمعاء ، وتفيد كدواء معرّق (يساعد على إفراز العرق من الجسم)

الحلتيت في الطب القديم : عند ابن البيطار في كتابه الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: وله قوة تجنب جذباً بليغاً ولهذا السبب هو ينقص اللحم ويذيبه ، ومن فوائده أنه ينفع ورم اللهاة كنفع ألفاوانيا " عود صليب " من الصرع ، وإذا ديف بالماء وتجرع على المكان صفي الصوت الذي عرض له البحوحة دفعة ، وإذا شرب بالمرّ والفلفل أدر الطمث ، ويقول الرازي: رأيته بليغاً في علل العصب لا يعدله شيء من الأدوية في الإسخان وجلب الحمى، فليعط منه العليل كالباقلاة غدوة ومثلها عشية يسقى بشراب جيد قليل، فإنه يلهب البدن من ساعته ، وقال في الحاوي: رأيت في كتاب الهند أنهم يعتمدون في الباه على الحلتيت وهو عندي قوي لأنه حار جداً .أ.هـ.

وعند ابن سيناء في القانون:

انجدان: الماهية: منه ابيض واسود وهو اقوى.

وهذا الاسود لا يدخل في الاغذية واصله قريب الطعم من الاشترغاز وطبعه هوائي.

والاشترغاز بطيء الهضم وليس هذا في منزلته وان كان بطيء الهضم ايضاً جدا.

واما الحلتيت وهو صمغه فنفرد له باباً آخر ولان يستعمل طبيخه او خلّه اولى من جرمه.

الطبع: حار يابس في الثالثة.

الافعال والخواص: هو ملطّف واصله منفخ واذا دلك البدن بانجدان وخصوصاً بلبنه جذب الزينة: يغير ريح البدن وان تضمد به مع الزيت ابرا كهبة الدم تحت العين جداً.

الاورام والبثور: ينفع من الدبيلات الباطنة واذا خلط هو او اصله بالمراهم نفع عن الخنا زير.

الات المفاصل: اذا خلط بدهن ايرسا او دهن الحناء نفع من اوجاع المفاصل خاصة.

اعضاء الغذاء: اصله يجشي ويعقل البطن وهو بطىء الهضم ويهضم ويسخن المعدة ويقويها ويفتق الشهوة.

اعضاء النفض: اذا طبخ مع قشر الرمان بخل ابرا البواسير المقعدية ويدر وينتن رائحة البراز والفساء وهو يضر بالمثانة. أ.هـ.

يقول عنه داود الأنطاكي: حلتيت : صمغ الأنجدان و هو صمغ (المحروث وُلمجممى بمصر الكبير، وهوصمغ يؤخذ من النبات المذكور أواخر برج الأسد بالشرط ، وأجوده المأخوذ من جبال كرمان وأعمالها ، الأحمر الطيب الرائحة الذي إذا حل في الماء ذاب سريعاً وجعله كاللبن ، والأسود منه رديء قتال ، ويغش بالسكبينج والأشق فيفرب إلى صفرة ، وقوته تبقى إلى سبع سنين ، وهوحار في الرابعة يابس في الثالثة أو الثانية ، يقع في الترياق الكبير، وهو يستأصل شأفة البلغم والرطوبات الفاسدة وينقي الصوت والصدر، ويجلو البياض من العين والورم والظفرة والأرماد الباردة كحلاً وأوجاع الأذن والدوى والصمم المزمن إذا غلي في الزيت وقطر، ويحلل الرياح والمعدة والكبد والإستسقاء واليرقان والطحال وعسر البول والأورام الباطنة والقروح والفالج واللقوة وضعف العصب وارتخاء البدن شرباً ، ويسقط الأجنة وإذا لازم عليه من في لونه صفرة أوكمودة أصلحه وعدل لونه وجذب الدم إلى تحت الجلد وهويخرج الديدان ويضعف البواسيرة ويذهب الشموصة(ريح تنغقد بين الضلوع) وأوجاع الظهر وما احتبس من البخارات الرديئة والصرع وحمى الربع وضعف الباه شرباً، وإذ تغرغر به مع الخل أسقط العلق وطلاؤه يحلل الصلابات ويذهب الثآليل والآثار طلاء، وكحله مع العسل يمنع الماء وهو ترياق السموم كلها دهناً وأكلاً خصوصاً بالجنطيانا والسذاب والتين ، وإذا رُش في البيت طرد الهوام كلها وكذا إن دهن به شيء لم تقربه لكن رائحته تضر الأطفال في البلاد الحارة كمصر، وربما أفضى بهم إلى الموت ، فإنه يحدث لهم إسهالاً وقيئاً و حمنى وحكة في الأنف ، يصلحه شرب ماء الاس والتفاح أو شرب ماء الصندل وهويضر الدماغ الحار ويصلحه البنفسج والنيلوفر، والكبد ويصلحه الرمان ، والسفل ويصلحه الأشق والكثيرا وشربته إلى نصف مثقال وبدله الجاوشير.

وهو فاتح للشهية ، مسهل قوي ، مسكن للألم ، طارد للديدان ، طارد للغازات، جيد لعلاج القلب ، يستعمل في الأمراض الباطنية والجنون واليرقان ، مفيد لعلاج الهستيريا ، والأمراض التشنجية ، والذبحة الصدرية ، والمغص الانتفاخي ، ومن شأنه إسهال البلغم والخام والأخلاط الغليظة إسهالا قويا .

الحلتيت : مزيل للإنتفاخ والغازات

الحلتيت : يزيد في إفراز المادة المخاطية في الأنف والمسالك الهوائية ومجرى البول .

الحلتيت : يزيد في وزن الجسم إذا استعمل متصلا .

الحلتيت : ينقي الصوت والصدر ، ويذهب البخارات الرديئة والصرع وضعف الباه شربا .

الحلتيت : إذا غلي بزيت وقطر في الأذن أزال الصمم وأذهب الدوي في الأذن

الحلتيت : من شأنه إسهال البلغم والخام والأخلاط الغليظة إسهالا قويا

الحلتيت : يتنفع من الإسهال المزمن

الحلبه

نبات الحلبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير يعيش في الحقول والمناطق المتوسطيه ويبلغ طوله 10 الى 50 سم.

ساقه صلبه منتصبه واوراقه خضراء كبيره بيضاويه مسننه تنقسم كل واحده منها الى ثلاث وريقات صغيره، ازهاره بيضاء ثمرته عباره عن قرن طويل يحتوي على صف من البذور.

الاجزاء المستعمله هي الاطراف المزهره والبذور.

يستعمل من الداخل ومن الخارج.

ويوجد نوعان من الحلبة وهي الحلبة البلدي العادية ذات اللون المصفر والحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل وهما يختلفان اختلافاً كثيراً. والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء.

عرف العرب الحلبة منذ القدم وقد جاء في (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) أن الأطباء العرب كانوا ينصحون بطبخ الحلبة بالماء لتليين الحلق والصدر والبطن ولتسكين السعال وعسر النفس والربو كما تفيد للأمعاء والبواسير.

وفي الطب الحديث تبين من تحليل الحلبة أنها غنية بالمواد البروتينية والفسفور والمواد النشوية وهي تماثل في ذلك زيت كبد الحوت.

كما تحوي أيضا مادتي الكولين والتريكو نيلين وهما يقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك وهو أحد فيتامينات (ب) ، كما تحتوي بذورها على مادة صمغية وزيوت ثابتة وزيت طيار يشبه زيت اليانسون.

ويمكن أن تؤكل مطبوخة للتغذية وفتح الشهية ولزيادة الوزن ، كما يشرب مغليها حيث أنه ينفع في بعض الإضطرابات المعدية والصدرية.

كما تعطى للفتيات في زمن البلوغ لتنشيط الطمث ، وكذلك لفقر الدم ولضعاف البنية والشهية وللنحفاء.

وقد وصفها الأقدمون مع العسل ضد الإمساك المزمن ولأمراض الصدر والحلق والسعال والربو والبلغم والبواسير والضعف الجنسي ، كما تفيد في إزالة الكلف من الوجه.

و تشير الدراسات الحديثة الى أن زيت الحلبة يدر حليب المرضع ويفتح شهيتها للطعام.

وايضا من فوائد الحلبه لتلين الحلق و المعدة ، لأمراض الصدر و السعال و الربو و المغص ، للضعف الجنسي ، تعالج الإمساك بخلطها مع العسل ، لطرد الديدان المعوية ، لعلاج البواسير للمرضعات اللواتي يعانين من قله الحليب، غذاء أساسي للنفساء.

عين الديك .. عصبة السوس Jequirity

الششم : عين الديك - عيون الديك - شَشم - ششم أحمر - حبّ العروس . عفروس . قُنفُل ، بليع .

نبات متسلق معمر يصل ارتفاعه إلى 4أمتار أوراقه مركبة وله عناقيد زهرية قرنفلية الشكل قرمزية اللون، الثمار قرنية وكل ثمرة تحتوي على عدد من البذور ذات لون مميز بلونين أسود وأحمر، وعلى هذا سميت البذور بعين الديك.

يعرف النبات علمياً باسم Abrus Precatorius والموطن الأصلي لهذا النبات الهند والمناطق المدارية بشكل عام.

ويعرف النبات في جنوب المملكة العربية السعودية باسم شجلم، الأجزاء المستخدمة من النبات: الجذر، والأوراق والبذور.

المحتويات الكيميائية:تحتوي البذور على مركب الأبرين السام وقلويدات اندوليه وانثيوسيانينات وتحتوي الجذور على الجلسرزاين وعلى كمية قليلة من مركب الأبرين السام.

الاستعمالات: يستعمل جذر نبات عين الديك في الطب الهندي في علاج الكحة والالتهابات وفي التهابات الجهاز التنفسي بما في ذلك الرئة، وفي الطب الصيني يستخدم الجذور لعلاج الصفار والتهاب الشعب المزمن.وكانت بذور النبات تستخدم في الماضي كمانع للحمل وكمجهض ولكن نظراً لسمية البذور والجذور فلم يعد يستعمل لهذا الغرض لا سيما عندما وجدت البدائل.وقد لاحظت أن هذه البذور تباع لدى العطارين وأنصح بعدم شرائها وعدم استعمالها نظراً لسميتها القاتلة.

الجرجير

نبات أخضر ذو أوراق ريشية بسيطة يؤكل الورق الغض منه قبل إزهار النبات.

وعن فوائده المتعددة يقول الخبراء إن العرب عرفوا الجرجير ووصفوه في الطب القديم وبينوا أن أكل أوراقه الغضة وبذوره الناضجة، وكذلك شرب عصير أوراقه يعطي نشاطاً عاماً للجسم، وهو مفيد للإنسان ويدر البول ويساعد على هضم الطعام.

ويوضح الخبراء أن بذور وعصير الجرجير يزيلان نمش البشرة، كما أن أكل الجرجير علاج لتنقية الدم وسرعة دورانه ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيفها، كما يفيد في نزلات البرد والأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم ومسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل.

كما يعمل الجرجير على تنقية الدم وتنظيف المعدة.

وحول استعمال الجرجير كعلاج لسقوط الشعر فيكون ذلك بمزج 15 جراماً من عصير الجرجير إضافة إلى 50 جراماً من الكحول وملعقة صغيرة من ماء الورد وتدلك بها فروة الرأس يومياً لمدة أسبوعين ثم يغسل.

أما طريقة استعماله لإدرار البول فيغلى مقدار 3 باقات صغيرة من الجرجير مع بصلة متوسطة في لترين من الماء ويترك ليغلي حتى يكثف إلى نصف حجمه ويصفى ويشرب منه كوب في الصباح وكوب في المساء.

ومن فوائد الجرجير الأخرى أنه يعالج حروق الشمس السطحية وذلك بسحق باقة منه مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ثم يصفى ويستعمل على الجزء المصاب.

ويستعمل الجرجير الطازج فيضاف إلى طبق السلطة فيساعد في عملية الهضم وإدرار البول.

ويوصي الأطباء المرأة الحامل بالإقلال من تناول الجرجير لأنه يساعد على عملية الطمث كما ينصح المصابين بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناوله كما أن الإفراط في تناوله بكثرة يسبب حرقاناً بالمثانة.

أكدت الدراسات العلمية المعملية التى أجريت بالمركز القومى للبحوث أن زيت الجرجير وزيت الزيتون يقضيان على الدهون فى الدم ويؤديان الى إحداث نقص معنوى فى كل من الدهون الكلية والكوليسترول بالجسم.

جاء ذلك كنتيجة لتجربة علمية أجرتها سحر رياض عبد الحميد الباحثة بقسم زراعة وانتاج النباتات الطبية والعطرية بالمركز تحت اشراف الدكتورة سعاد الجنجيهى الأستاذة بالقسم على نبات الجرجير لاستخلاص نوعين من الزيوت النباتية غير التقليدية من بذورها وقد تم تحويل الاحماض الدهنية فى هذه الزيوت إلي مواد غير دهنية تعرف باسم " استرات ".

وتبين بالتحليل الضوئى أن زيت الجرجير يحتوى على كميات كبيرة من حمض المعروف علميا باسم " جامالينولينك ". وادى استعمال زيت الجرجير والزيتون فى فئران التجارب الى حدوث نقص معنوى فى كل من الدهون الكلية والكوليسترول الكلى سواء فى مصل الدم او فى نسيج الكبد مما يشير الى فائدة استخدامه فى تخفيض نسبة الدهون والكوليسترول فى الدم.

ويقول د.سعد محمد خفاجي أستاذ العقاقير والنباتات الطبية بصيدلية جامعة الإسكندرية سابقا فيقول: عرف العرب الجرجير ووصف في الطب القديم بأن بذوره لاذعة كالخردل وأكل أوراقه الغضة وبذوره الناضجة وشرب عصير أوراقه يقوي جنسيا وهو مفيد للإنسان ويدر للبول ويساعد على هضم الطعام إذا أكل معه، وملين للبطن كما أن بذوره وعصيره يزيلان نمش البشرة طلاء ـ وأكل الجرجير علاج لتنقية الدم وسرعة دورانه ـ ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيفها كما ينفع في نزلات البرد والأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم ومسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل ـ وإذا أخذ مع الطعام يساعد على إدرار الصفراء وسرعة الهضم والتكريعة.

ويقول العالم المصري د.سعد محمد خفاجي إن الجرجير ينقي الدم وينظف المعدة ويستعمل لعلاج سقوط الشعر وذلك بمزج 15 جراما من عصير الجرجير+50 جراما من الكحول وملعقة صغيرة من ماء الورد وتدلك بها فروة الرأس يوميا لمدة أسبوعين ثم يغسل ـ أما طريقة استعماله لإدرار البول فيغلي مقدار3 باقات صغيرة من الجرجير مع بصلة متوسطة في2 لتر ماء ويترك يغلي حتى يكثف إلى نصف حجمه ويصفى ويشرب منه كوب في الصباح وكوب في المساء.

من فوائد الجرجير أيضا أنه يعالج حروق الشمس السطحية وذلك بسحق باقة منه+ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ثم يصفى ويستعمل على الجزء المصاب. ويستعمل الجرجير الطازج فيضاف إلى طبق السلطة فيساعد في عملية الهضم وإدرار البول والطمث لذلك تنصح المرأة الحامل بالإقلال من تناوله كذلك المصابون بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناوله كما أن الإفراط في تناوله بكثرة يسبب حرقان المثانة.

ويقول عنه ابن سينا:

جرجير: الماهية: معروف منه بري ومنه بستاني.

وبزر الجرجير هو الذي يستعمل في الطبيخ بدل الخردل.

الطبع: حار في الثالثة يابس في الاولى ورطبه فيه رطوبة في الاولى.

الافعال والخواص: منفخ مليّن.

الزينة: ماء الجرجير بمرارة البقر لاثار القروح بزره او ماؤه يغسل النمش والكلف.

اعضاء الراس: مصدع وخصوصاً ان اكل وحده والخسّ يمنع هذا الضرر عنه وكذلك الهندبا والرجلة.

اعضاء الصدروالنفس: هو مدر للبن.

اعضاء الغذاء: فيه هضم للغذاء.

اعضاء النفض: البري منه مدر للبول محرك للباه والانعاظ خصوصاً بزره.

السموم: اذا اكل وشرب عليه الشراب الريحاني فهو ترياق ابن عرس وغير ذلك.

ويقول الباحثون إن الجرجير يحتوي على مادة خردلية مرة إضافة إلى فيتامين (سي) واليود والكبريت والحديد وحذروا من أن الإفراط في تناوله مضر لأنه قد يسبب اضطرابات في الهضم وحرقة في البول ونزيفا عند السيدات الحوامل.

الخبيز

خبازي ، خبازه بريه ، خبيزه ، خبيز.

الاسم العلمي : Malva sylvestris

الاسم البيولوجي :

Sida Spinosa،Sida Rhombifolia Sida rotundifolia، Sida althaeitolia، Sida herbacea،Sida cordifolia

الاسماء الانكليزيه:

Blue Mallow، Cheese-cake، Cheese-flower، Cheese-log، Common Mallow، Ebegumeci، Groot Kaasjeskruid، High Mallow، Mallow، Malva، Marsh Mallow، Zebrina Mallow

عشبه يبلغ ارتفاعها 30 الى 70 سم ، اوراقها مستديرة مجنحه ومسننه ، ساقها طويله مكسوه بشعيرات دقيقه وكذلك الساق .

الازهار بنفسجيه معرقه تظهر عند منبت الورقه بمعدل 2 الى 4 زهرات.

الخبازى نبات مفيد و ودود ، ومنذ عهد الفراعنه عرف للخبيزة.

الخواص العلاجيه والمغذيه: استخدم نبات الخبيزه كطعام و دواء في أوروبا منذ زمن روما و اليونان القديمتان.

الطبيب الألماني رودولف وايس ، رشح الخبيزه أصلاً لالتهابات الفم و الحلق ، بالإضافة إلى الكحات المزعجة الجافة ، أيضًا يذكر استعماله بشكل مثير للحالات المعتدلة من الإكزيما.

الفصيله : خبازيات.

الموطن: الخبازى نبات دائم و سنوي ينمو بريا بطول جوانب الطرق و في الأماكن البالية.

الجزء الطبي: الورق مع الساق ، والازهار بدون الساق.

المواد النشطه في الخبيزه: الهليونين، ألثين، أسكوربيك-أسيد، فلافونول جليكوسيديز (متضمّنًا جوسيبين-3-سلفيت)، مالفين، البكتين، فينوليك-أسيدز، كويرسيتين، حمض الساليسيليك و سكوز ، لعاب نباتي ، انثوسيانات ، فيتامين a . b .c .

الاستعمال : داخلي وخارجي.

خصائصها العلاجيه: مهدئه ، ملطفة ، مسكنة ، مهدئه للسعال ، الكحات المزعجة ، طارد للبلغم ، لالتهابات الغشاء المخاطي البلعومي و الفمي ، مغص الحلوق المتقرحة ، الخشونة ، التهاب الحلق ، التهاب الممرات التنفسيه ، التهاب الحنجرة و انتفاخ الرئة ، لديه اثر مهدئ على التهاب و ضيق المريء، مدره للبول ، إصابات المسالك البولية، ملطفه للحمى ، ملين ممتاز للأطفال الصغار ، للالتهابات الهضميه ، المخاط الزائد ، الربو.

جذور الخبيزه غنية في الصمغ المفيد ، يعمل منه شراب مغلي يفيد في ادرار البول و تهدئة المسالك البولية في نفس الوقت ، هذا جيد حيثما هناك تبول مؤلم ، ايضا لعلاج الصدر المؤلم ، الالتهاب الرئوي أو الإنفلونزا ، يمكن أن يحصل على الراحة من هذا الشراب أيضًا.

مستخلص للجذور قد أُستُخدِمَ لمعالجة الحمى و لتقليل ضغط الدم.

الاستعمال الخارجي: لالتهاب الجفن والرمد ، والعد الوردي والدمامل ، لسعات الحشرات ، البواسير.

ايضا خارجيًّا مستخلص يُستخدَم كغسول للجروح و القروح ، أو عمل مرهم كريم أو كمادة لتهدئة التهابات الجلد.

الكثيراء

مادة «الكثيراء» هي صمغ يستخرج من نبات عشبي جبلي اسمه القتاد ، له استخدام طبي لعلاج السعال والاسهال، كما يستخدم في مستحضرات الادوية والتجميل، وينمو هذا النبات في سوريا والعراق وايران وتركيا، ويستخرج عن طريق جرح فرع الشجرة ليخرج منها سائل ويترك ليتصلب ويتحول الى قطع بلون العظام. ويتم تحضيرها لاستخدامها في الابرو «التعريق الرخامي» كمادة اساسية للرسم عليها، وذلك بنقلها في الماء المقطر لمدة ثلاثة ايام وتصفى بعد ذوبانها لنحصل على سائل كثيف يسكب في الحوض الخاص بالرسم.

وفي تذكرة ابي داود ، الكثيراء : هي الطرغافيثا وهي صمغ يؤخذ من شوك القتاد يوجد لاصقاً به زمن الصيف ، وهو نوعان أبيض يختص بالأكل ، وأخر للطلاء وأجوده الحلو الأملس النقي وهو معتدل أو بارد يأبس في الأولى ، يكسر سموم الأدوية وحدتها ويقوي فعلها ويصلحها كحلاً كانت او غيره ، وينفع بذاته من السعال وخشونة الصدر والرئة وحرقة البول والمعي والكلى وما تآكل بحدة الخلط ، والأحمر يطلى به فيزيل الكلف والنمش ومع البورق والكبريت للجرب والحكة والبهق والبرص وينعم البشرة وذا خلط الأبيض بمثله من كل من اللوز والنشا والسكر ولوزم . أكله سمن البدن تسميناً جيدا ، إن شرب عليه اللبن وقد طبخ فيه النارجيل كان سرآ عجيباً في ذلك ، والنساد بخراممان تعرفه وتكتمه ، وهو يضر السفل ويصلحه الأنيسون وشربته إلى خمسة وبدله الصمغ أ. هـ.

لا يوجد في المراجع العلمية ما ينص على فائدتها للشعر أو بأنها تسبب السرطان وهي مأمونة الاستعمال . ولكن في الطب القديم والطب الشعبي تستخدم الكثيراء للشعر ولا خوف من استعمالها ، والطريقة الصحيحة لإستخدامها بنقعها في الماء لمدة 24 ساعة ثم خلطها بالخلاطة ثم توضع على الشعر ، أو تذاب في الماء حتى تكون على هيئة جيلي ثم توضع على فروة الرأس فقط وتترك لمدة ساعة أو نحوها، وليس للكثيراء نسبة محددة وخاصة للشعر ، اما إذا كانت تستعمل داخليا فلها جرعات ونسب محددة يجب عدم التمادي فيها. وأفضل أنواع الكثيراء ذات اللون الأبيض الشفاف النقية من " الشوائب واللون الأسود" وهي تباع على هيئة شرائح صغيرة أو كبيرة.

واحذر من الكثيراء المقلدة واحذروا من إدعاء بعض العطارين بأن هناك زيت للكثيراء حيث لا يوجد زيت للكثيراء على الإطلاق.

الكافور

يتميز الكافور في المقام الأول بفاعليته كمادة مطهرة، ولذلك فإن زيت الكافور ظل يستخدم خلال القرن الثامن عشر كعلاج أساسي لنزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والسعال الديكي والحميّات عموماً.

وفي مجال التجميل، تُستغل هذه الخاصية في عمل بعض المستحضرات مثل مستحضرات علاج حروق الشمس، وغسول الفم، وفي عمل بعض أنواع الصابون، ومنظفات البشرة.

المحلب والميعة السائلة

يقول داود الأنطاكي: محلب : شجر معروف يكون بالبلاد الباردة ورؤوس الجبال ، ويعظم شجره حتى يقارب البطم، سبط مستطيل الورق طيب الرائحة مر الطعم ، ينشر حبه على أغصانه في حجم الجلبان أحمر ينقشر عن أبيض دهني ، وأجوده الأنطاكي الحديث الرزين المأخوذ في شمس الميزان ، وتبقى قوته أربع سنين ، وقشره المعروف بالميعة اليابسة ترياقية بخوراً برقيات مجمعة ، وهو حار يابس في الأولى وحرارة حبه في الثنية ، مفرج مقؤ للحواس مطلقاً يمنع الخفقان والبهر وضيق النفس ونفث البلغم والرطوبات اللزجة وينقي المعدة ويحل الرياح الغليظة وأوجاع الكبد والكلى والطحال والحمى وعسر البول وتقطيره شرباً ويسمن مع اللوز والسكر بالغاً مع فتح السدد ويُطلى فيقلع الكلف والجرب وينقي البشرة ويُطبخ مع السذاب والقسط والمصطكي في الزيت باستقصاء فينفع ذلك الدهن من الفالج والكزازة واللقوة والرعشة والمفاصل والنقرس والأورام شرباً وطلاء مجرب ، وكدا السقطة والضربة ويجبر الكسر وسائر أجزاء الشجرة تشد البدن وتذهب الرائحة الكريهة وتطرد الهوائم مطلقاً ، والحب يسقط الديدان بالعسل أكلاً، وإن جُعل في الخبز انهضم ولم يضر شيئا وُيطبخ مع الاس وتغسل به الأعضاء الضعيفة فيقويها، ومن داوم الاغتسال به في الحمام منع النزلات مجرب ، ويقع في الذرائر الطيبة ويزيل الغثي وأوجاع الكبد والجنبين والظهر.

المحلب: هو بذور نبات صغير يستخدم لأحد الأطياب، مخفض للحرارة، يخفف مغليه آلام الخاصرة وآلام الظهر. يدخل لأحد الأدوية المسمنة، يدر الحيض، يستخدم منقوعه لتفتيت حصى المثانة.

يقول داود الأنطاكي: ميعة : هي عسل اللبني فالسائل بنفسه خفيف أشقر إلى صفرة، طيب الرائحة ، والمستخرج بالتقطير أغلظ منه إلى الحمرة ، وبالطبخ أسود ثقيل كمد ولم الأولان السائل والثالث اليابسة ، ولا عبرة بتسمية أهل ديارنا قشر المحلب ميعة يابسة فانه غير صحيح ، وأجودها الأول المأخوذ في نمو الأشجار، تبقى قوته عشر سين ، وهي حارة يابسة في الثالثة أو يبسها في الأولى ، تحلل سائر أمراض الصدر من سعال وغيره ، وإن أزمن حتى بالتبخير وأمراض الأذن قطوراً والرياح الغليظة والإستسقاء والطحال والكلى والمثانة وأوجاع الظهر والوركين والجذام وإن استحكم مطلقاً ولو بخوراً، وأنواع البلغم اللزج شربا بالماء الحار، وتلين برفق وتُعجن بها ضمادات النقرس والمفاصل فيقوى عملها، وإن ظبخت بالزيت ومرخ بها دفعت الإعياء والنافض والخدر والكزاز والرعشة مجرب ، وتمنع النزلات والزكام والصداع بخوراً ، واليابسة فعل ما ذكر وكلها تدر الدم وتسقط الأجنة خصوصاً اليابسة فرزجة ، وتضر الرئة ويصلحها المصطكي ، قيل : وتصدع ويصلحها الرازيانج ، وشربتها من مثقال إلى ثلاثة ومن قصرها على درهمين فليس شيء ، وبدلها رلع وزنها قطران ، وثمنها زفت رطب .

المسيكا

علاج للدوخة والإمساك ومغص الأمعاء المسيكا.. مدر للبول والطمث ومخفف لآلام الروماتيزم.

المسيكا عشب معمر دائم الخضرة كثير السيقان والأفرع منتصبة وأحيانا نصف منتصبة، الأوراق بسيطة ذات حافة تامة، الأزهار تخرج من إبط القنابات، صفراء اللون زاهيا الثمرة في علبة ذات خمس غرف، وجميع أجزاء النبات تحتوي على غدد زيتية يمكن رؤيتها بالعين المجردة. تظهر منها رائحة نفاذة كريهة عند مسك النبات او الضغط عليه.

يعرف النبات بعدة أسماء أخرى مثل عفنة، شجرة الغزال، شجرة الكلب، قرن الغزال، جرجيح مسيكة، شجرة البعوض، شجرة الريح، صنان التيس، ظفرة التيس.

تعرف المسيكا علمياً باسم Haplophyllum tuberculatum ولكن يوجد لهذا الاسم مرادفات أخرى هي:

Ruta tuberculata،Haplpphyllum obovatum H.Longifolium

الموطن الأصلي للنبات: يوجد بشكل عام في المناطق الرملية مثل منطقة نجد والمنطقة الغربية ونجران كما ينمو في المناطق المشابهة.

الجزء المستخدم من النبات: تستخدم جميع أجزاء النبات.

المحتويات الكيميائية للنبات: يحوي النبات قلويدات من اهمها ايفوكسين وفقارين، فلندرسين، سكيميانيين ويحوي فلافونيدات وكومارين بالاضافة إلى احتوائه كمية كبيرة من الزيت الطيار.

ماذا قال الطب القديم عن المسيكا؟

هناك عدة استخدامات شعبية موروثة.. ففي الإمارات مثلا يستخدم خليط من المسيكا مع ورق الليمون والحلبة والشعير والحنظل وحبة البركة والحرمل والجعدة والحرمل والعنسفوت بحيث تغلى وتشرب لتخفيض سكر الدم.

وأما ابن البيطار فقد قال عن المسيكا انه يقطع ويحلل الاخلاط الغليظة اللزجة ويخرج ما في البدن بالبول وهو محلل ويذهب النفخ والرياح، وكان صالحاً لوجع الجنب ووجع الصدر وهو مانع لشدة شهوة الجماع ويقطع المني، وإذا طبخ مع الشبث اليابس وشرب سكن المغص.

والمسيكا صالحة لألم الصدر وعسر النفس والسعال والورم في السرة وعرق النسا ووجع المفاصل، واذا استعمل بالخل ودهن الورد نفع من الصداع، واذا استنشق مسحوقه عن طريق الأنف قطع الرعاف، وهو مشهي ومقوي للمعدة، وينفع من آلام الطحال ومن الفالج والرعشة والتشنج اذا شرب كل يوم ، 325جرام، وإذا طلي بماء ورقه مناخر الصبيان نفعهم من الصرع الذي يحدث لهم كثيراً والمعروف بام الصبيان. واذا تضمد به نفع من لسعة العقرب والحيات والرتيلاء، ومن عضة الكلب وهو حافظ من السموم، وهو يمنع الحمل واذا استعملت عصارة النبات الطازج مع المر أدرت الطمث وأخرجت الجنين بسرعة.

أما ابن جزلة فيقول إن المسيكا اجودها الاخضر الحاد الرائحة، يذهب البهق والثآليل والجرب ورائحة الثوم والبصل اذا مضغ بعد اكلهما، ويدر الحيض ويقتل الدود.

أما التفليسي فيقول إنه ينفع من الفالج وعرق النسا واوجاع المفاصل وينفع من الجذام في ابتدائه ويقطع دم الحيض وشهوة الطعام.

أما ابن سينا فيقول إنه منق للدم وينفع من الفالج وعرق النسا وأوجاع المفاصل شرباً وضماداً بالعسل.

أما داود الانطاكي فيقول إنه ينفع من الصرع وأنواع الجنون وكل درهم منه يومياً يبرئ من الفالج واللقوة، وثلاث اوراق من مائه مع اوقيتين عسل تذهب الفواق ويحلل المغص والقولون والرياح واليرقان والطحال وعسر البول ويخرج الديدان والحصى ويشفي أمراض الرحم كلها والمقعدة والصدر والرطوبات والربو شرباً واحتمالاً، وان طلي بالعسل والشب والنطرون جلا الثآليل والقوابي والبهق والبرص وحلل الأورام حيث كانت، ومن خواصه قطع الرائحة الكريهة واذهاب صدأ المعادن وهو يصدع ويحرق المني وإدمانه يضعف البصر ويصلحه اليانسون.

ويقول الانطاكي إن زيت المسيكا ينفع من وجع الظهر والورك والمثانة والكلى والساقين ويدر ويحلل الرياح، وأوجاع الاذن وينفع من الصداع والصرع دهنا وشراباً ونطورا وحقنا.

أما بوليس فيقول إن مستحلب الاوراق والازدهار يستعمل للتخلص من آلام المعدة ولعلاج الحمى وطرد الديدان وعلاج الإمساك وفقر الدم والروماتزم والغثيان والملاريا وآلام العين والأذن ومنشط جنسياً.

ومن المملكة يقول عقيل ورفاقه أن المسيكا مدرة للبول وللطمث وتساعد على الإجهاض، مضاد للناحية الجنسية لدى الرجال، مفيد للالتهاب المصحوب بافرازات المسالك البولية، تستعمل الأوراق المجففة للرشح والشلل والأورام الروماتزمية.

وماذا يقول الطب الحديث؟

يقول د. جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم بعنوان Medicinal Plants of Saud Arabia الجزء الثاني عام 2000م: نظراً لأن نبات المسيكا يحتوي على عدد كبير من القلويدات والفلافونيدات فقد وجد أن لهذه المركبات تأثير على علاج الدوخة والإمساك ومغص الامعاء وحمي الملاريا كما ثبت أن له تأثيراً مدراً للبول والطمث معاً وتخفيف آلام الروماتيزم كما ثبت أن مسحوق الاوراق الجافة عند خلطها بالماء وعمل لبخة على لدغ العقارب فانها تشفيها تماما.

أما زيت الاوراق فقد ثبت انها تشفي طنين الأذن أو بداية الصمم كما أن هذا النبات يحدث انبساطاً للعضلات اللاارادية ويخفض ضغط الدم.

المسك

يعتبر المسك ملك الأطياب والمسك كلمة عربية هي اسم لطيب من الأطياب القليلة التي مصادرها حيوانية، وقد ورد ذكر المسك في القرآن الكريم في وصف الأبرار اذ يقول عز وجل تعرف في وجوههم نظرة النعيم، يسقون من رحيق مختوم، ختامه مسك، وفي ذلك فليتنافس المتنافسون .

المسك في التاريخ: ثبت في صحيح مسلم عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم انه قال: "أطيب الطيب المسك" وفي الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها : "كنت أطيب النبي صلى الله عليه وسلم قبل ان يحرم ويوم النحر، وقبل ان يطوف بالبيت بطيب فيه مسك.

والمسك ملك انواع الطيب واشرفها واطيبها وهو الذي يضرب به المثل بين الاطياب جميعها لأنه يسر النفس ويقويها ويقوي الأعضاء، الباطنة جميعها شربا وشما والأعضاء الظاهرة اذا وضع عليها.

والمسك الجيد كان يوضع في أنية خاصة به تسمى (النوافج) ومفردها نافجة مصنوعة من الذهب او الفضة او النحاس، ثم تملأ بمسحوق المسك وتوضع في ردهات قصور الخلفاء والأمراء فتعطرها بأريجها ورائحتها الذكية.

ويتكون المسك في غدة كيسية يبلغ حجمها حجم البرتقالة في بطن نوع من الظباء يسمى غزال المسك وتوجد هذه الغدة بقرب الفتحة القلفية للذكر ولا يوجد المسك في الاناث وفي هذه الأكساي يفرز الغزال مسكه.

يعرف غزال المسك علميا باسم Moschus moschi ferus وهو غزال طوله حوالي متر وارتفاعه من عند الاكتاف نصف المتر وشعره بني رمادي وطويل وخشن وسهل الكسر، وغزال المسك خواف، يسعى لطلب طعامه ليلا وهو سريع الهرب، لهذا يتعب الصيادون في اصطياده وعادة ينصبون له المصائد في الأماكن التي يعتقدون تواجده بها. وغزال المسك يسكن غابات الهملايا ويفضل أعاليها وتمتد مساكنه الى التبت والى سيبيريا والشمال الغربي من الصين وأواسط آسيا عامة. تعتبر انثى الغزال البري كنز في عالم العطور فهي المصدر الوحيدة للمسك الاسود حيث يقوم الصيادون المتخصصون بمراقبة انثي الغزال لفترة طويلة حتى يتأكدوا من حالتها الصحية ، وفي فصل مخصوص في السنه يقوم هؤلاء الصيادين بإصطياد انثى الغزال البري مستخرجين من صرتها المسك الاسود الذي يعتبر كتلة متجمدة من الدم.

كيف يحصلون على المسك من غزال المسك deer musk؟

يقوم الصيادون بقتل غزال المسك الذكر أولا ثم فصل هذا الكيس، او الغدة، فصلا كاملا ثم تجفيفها في الشمس أو على الصخور أو تغطس في زيت ساخن جدا. ويمكن الحصول عليه دون صيد غزال المسك وقتله حيث يقوم الغزال

عند نضج الكيس الذي يحتوي على المسك بحكه على صخور خشنة لأن الغزال يشعر بحكة شديدة في الكيس عند امتلائه فيقوم بحك الكيس على الصخور فينقشع الكيس بما فيه من مسك ويلصق بالصخور ويقوم خبراء المسك بجمعه من على الصخور ويسمى الكيس الجلدي بما فيه من مسك "فأرة المسك" ولون المسك داخل هذا الكيس أسود والذي قل ان يوجد في الوقت الحاضر وهو غال جدا واذا وجد يقوم تجار العطور بادخال بعض المواد عليه وخلطه بها.

وأحسن انواع المسك هو الوارد من الصين أو التبت ويليه الوارد من أسام او نيبال واقلها الوارد من سيبريا. والمسك الجيد مادة جافة، قاتمة اللون، ارجوانية، ملساء مرة المذاق.

المحتويات الكيميائية للمسك: يحتوي المسك على حوالي 1.4% زيت طيار ذي لون أسود الى بني والمركب الرئيسي الذي تعزى اليه الرائحة الجميلة والمنعشة المعروفة للمسك هو مسكون (Muskone) كما يحتوي على هرمونات استيروليه أهمها مسكوبايريدين (Muskcopyridine) وكذلك قلويدات وانزيمات.

أما المسك الطبيعي فإنه إذا أخذ بكميات قليلة لا تزيد على 100 مللتر فإن له تأثيرا منبهاً للجهاز العصبي مثله مثل الكافين الموجود في القهوة والشاي، ولكن زيادة الكمية لها تأثيرات عكسية حيث يسبب الهبوط العام والخمول، مع ملاحظة أن المسك الصناعي ليس له ذلك التأثير الإيجابي أو السلبي.

استعمالات المسك: المسك ملك انواع الأطياب واشرفها واطيبها وهو الذي تضرب به الأمثال ويشبه به غيره ولا يشبه بغيره، وهو كثبان الجنة يسر النفس ويقويها وعليه فانه يستخدم في تثبيت أغلى العطور ليبقى رائحتها فواحة سنين طويلة ولذلك يستخدم كمثبت للروائح اما فيما يتعلق باستعمالاته الدوائية فهي:

ـ يعتبر المسك مقويا للقلب نافعا للخفقان والأرياح الغليظة في الأمعاء وسمومها.

ـ يستعمل في الأدوية المقوية للعين ويجلو بياضها الرقيق وينشف رطوبتها ويزيل من الرياح.

ـ منشط للباءة وينفع من العلل الباردة في الرأس.

ـ ينفع اذا أستعط به الزكام.

ـ من أفضل الترياقات لنهش الأفاعي..

هل هناك مصادر أخرى للمسك؟.

ـ نعم هناك مصادر حيوانية أخرى للمسك وهي:

1 ـ ثور المسك Musk-ox

يعرف علميا باسم Ovibos moschatus يعيش في شمال كندا وقد نقل الى منطقة الالاسكا وهو عبارة عن ثور قصير القامة ولكنه قوي عضليا يصل ارتفاعه الى متر ونصف المتر تقريبا، ووزنه حوالي 400 كيلوجرام. له رأس كبير مدلى الى الأسفل وله قرنان منحنيان الى الداخل ويحمي ثور المسك شعر كثيف يغطي جميع اجزاء جسمه الى الأرض وذلك لحمايته من البرودة الشديدة ولون شعره بني الى البني المسود له رائحة المسك، ولا يوجد في ثيران المسك غدد او اكياس كما هو في غزلان المسك وانما يوجد المسك في دم الثيران ذكورا واناثا..

2 ـ مسك السلحفاة Musk turtle :

يوجد حوالي ثلاثة الى اربعة انواع من السلاحف الحاملة للمسك والتي تعيش في جنوب اونتاريو بكندا ويمتد وجودها الى السواحل الأمريكية. توجد غدة أو غدد في الجزء الأسفل من جسم السلحفاة قرب الذيل.

3 ـ قط الزباد Civet cat :

وقط الزباد يتراوح طوله ما بين 41 ـ 81 سم وله ذيل طويل كث الشعر يصل طوله الى 76 سم وله وجه يشبه وجه القط وهو صنفان افريقي وآسيوي ويتميز عن القط بان له جسما اطول وكذلك وجها اطول وارجلا اقصر وبكل رجل خمسة اصابع بها خمسة مخالب يمكن طيها والفرو طويل وخشن رمادي اللون به نقط أو خطوط سوداء، يتميز قط الزباد بنمو غدد عطرية في البطن وهي تنمو في الذكر والانثى على السواء ويحصلون على الزباد من هذه الغدد بكشطه بملعقة من الغدد من الحيوانات الحية من حين لآخر وهي عملية غاية في القسوة والقط يحجز في اقفاص بعد صيده ويغذى باللحم النيئ ولكنه لا يستأنس ابدا ويقال انهم يهيجون القط ليزيد من انتاج الزباد واكثر مصادر الزباد بلاد الحبشة وتشبه رائحة الزباد رائحة المسك تماما..

4 ـ فأر المسك Muskrat :

(فأرة المسك) ويعرف عالمياً باسم mosk in Pogs او مستخلصاً على هيئة حبيبات ويعرف باسم (mosk in grian) وتستخدم هذه الالفاظ الاجنبية لأنها ألفاظ التجارة العالمية.

يعيش هذا الفأر في المستنقعات وفي المياه الراكدة وينتشر في امريكا الشمالية وهو يتغذى على أي نبات ينبت بالماء ويأكل الحيوانات اللينة من حيوانات الماء له فروة بنية اللون تميل الى الحمرة وهو دافئ ولا يتبلل بالماء، طول جسم الفأر قدم واحد وطول ذيله عشر بوصات وهو ذيل عجيب فهو ليس ذا شعر وانما ذو قشور وهو مفلطح وهو بسبب ذلك يعمل في الماء كمجداف.

توجد غدتان تحت الذيل تفرزان ما يعطي رائحة المسك ويعتبر فرو هذا الفأر من أغلى الفراء العالمية.

5 ـ المسك الكيميائي المشيد:

لقد شيد العالم (Baur) المسك في عام 1880م وله رائحة المسك الا انه يختلف عن المسك الطبيعي في الصيغة الكميائية ويستخدم هذا المسك الكيميائي على نطاق واسع في تحضير العطور كما يوجد عدة انواع من المسك المشيد والتي لها خاصية رائحة المسك وتشمل هذه الأنواع Musk xylol، Ketone musk، Musk ambrette. ولون المسك المشيد أبيض على هيئة بللورات وهو رخيص الثمن حيث لا يقارن على الإطلاق بقيمة المسك الطبيعي.

6 ـ النبات المسكي:

يوجد مسك مكسيكي له رائحة المسك تماماً يعرف علمياً باسم Mimulus Cardinilis وهو نبات له ازهار برتقالية جذابة بها بقع حمراء. ويسمى بالمسك الأمريكي.

المسك عند ابن سينا:

الماهية: المسك سرّة دابة كالظبي أو هو بعينه ونابان أبيضان معقفان إلى الأنسي كقرنين.

الاختيار: أجوده بسبب معدنه التبتي وقيل بل الصيني ثم الجرجيري ثم الهندي البحري ومن جهة الرعي ثم قرون ما يرعى البهمنين والسنبل ثم المر.

وأجوده من جهة لونه ورائحته الفقاحي الأصفر.

الطبع: حار يابس في الثانية ويبسه عند بعضهم أرجح.

الأفعال والخواص: لطيف مقو.

الزينة: يبخر إذا وقع في الطبيخ.

أعضاء الرأس: إذا أسعط بالمسك مع زعفران وقليل كافور نفع الصداع البارد ووحده أيضاً لما فيه من التحلل والقوة وهو مقو للدماغ المعتدل.

أعضاء النفس والصدر: يقوّي القلب ويفرح وينفع من الخفقان والتوحش.

المكسرات

الجوز واللوز: يخطئ العديد من الناس ولا يفرقون بين انواع الدهون فيعتقدون ان الدهون والزيوت خطيرة بشكل عام ولكنه في الواقع هناك دهون جيدة وهي التي تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة او الاحادية ويأتي في مقدمة الأغذية "المكسرات" ورغم انها تحتوي على نسبة من الدهون الا انها تحتوي على دهون مفيدة حيث انها تحمي القلب وهذا ما تشير به الأبحاث العلمية حيث اظهرت نتائج احد البحوث ان للمكسرات دورا في الحد من اخطار امراض القلب حيث خفضت معدل الاصابة بأكثر من النصف ويرجع الباحثون في الدراسة ان السبب هو محتوى المكسرات العالي من الأحماض الدهنية (الدهون المفيدة) كما ان اضافة الجوز للغذاء قد خفض معدل الكولسترول الضار (LDL) وبدوه خفض معدل الكولسترول بشكل عام.

وعموماً فإن للمكسرات العديد من الفوائد حيث انها من الأغذية التي تحتوي على نسبة جيدة من الألياف الغذائية قد تصل الى اكثر من 3% كما في الكاجو والبندق ولذلك فإن لها تأثيرا جيدا على الصحة لان الألياف الغذائية ترتبط بالحد من العديد من المشاكل مثل علاج القولون وخفض الكولسترول والدهون الثلاثية. كما ان الألياف تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة والفيتامينات مثل فيتامين ه ولذلك فإنها تلعب دوراً اساسياً في الحد من أمراض تصلب الشرايين وامراض القلب كما تشير الأبحاث الى ان للمكسرات فائدة في الحد من الشعور بالجوع وكما هو معروف فان الاطباء ينصحون بعدم ترك المعدة فارغة بشكل مستمر لأن ذلك سوف يؤثر على سلامتها من القرحة وتأثير العصارة المعدية عليها لذلك فإنهم ينصحون بتناول كمية مناسبة من المكسرات بحدود قبضة اليد (مقدار 50جرام) يومياً له تأثير جيد للصحة وهذه الكمية من المكسرات سوف يكون لها تأثير على الحد من الجوع. وهذا التأثير المباشر للمكسرات على الحد من الجوع قد يكون احد الأسباب المؤثرة على انقاض الوزن ولكن يجب ان تكون المكسرات بكميات مناسبة دون اسراف لأن الاسراف قد يؤدي الى زيادة السعرات الحرارية.

ولقد لوحظ كذلك بعد التحاليل الكيمائية للمكسرات انها تحتوي على نسبة جيدة من البوتاسيوم والذي يعتبر عنصرا (معدنا) مهما جداً للنشاط العضلات وخصوصا عضلة القلب ويحميها ويقويها حيث يحتوي اللوز على اكثر من 750ملجرام بوتاسيوم وكان فصفص دوار الشمس اكثر المكسرات في محتواها من البوتاسيوم حيث زات عن 900ملجرام.

ويوجد بعض العناصر الغذائية الأساسية مثل الحديد والكالسيوم في المكسرات بدرجات جيدة لذلك فإن المكسرات مهمة كذلك لشريحة الأطفال والحوامل لأنها تعطيهم كمية مناسبة من هذين العنصرين اللذين يسببان مشاكل عندما ينخفضان في الدم مثل قصر الدم وهشاشة العظام لذلك فان ادخال كميات مناسبة من المكسرات في غذاء جميع شرائح المجتمع امر مطلوب ومفيد للحد من العديد من المشاكل مثل امراض القلب وكذلك علاج للجهاز الهضمي وامداد الجسم بالعديد من العناصر الأساسية ومضادات ا لأكسدة التي تحمي الجنين من الجذور الحرة "المواد المؤكسدة" مما يجعل الاعضاء في نشاط دائم.

المكسرات جميعها لا تحتوي على نسب عالية من فيتامين (C) ، كما أنه فقيرة بفيتامين (A) ، لكنها غنية بفيتامين (B) وبالأخص الأحماض الدهنية المفيدة لتغذية الخلايا .. فائدة نصف كيلو من الجوز تعادل 20 كيلو من لحم البقر

أو الخراف وتعادل 3 كيلو من لحم الدجاج الخالي من الدهن وحوالي 2 كيلو من البيض هذا من حيث الزلال في المكسرات من النوع الكامل القيمة وهي تتساوى مع اللحوم من حيث إمداد الجسم به بل هو أفيد للأسباب التالية:

1- المكسرات لا تكون أحماض البول (البواليك) في الجسم والتي تسببها اللحوم (حمض البوليك سبب لكثر من الأمراض) مثل أمراض المفاصل المختلفة .

2- المكسرات تكاد تكون خالية من الجراثيم الضارة الموجودة باللحوم وخاصة بالصيف(إذا حفظت جيدا).

3- زلال المكسرات خالي من الطفيليات (كالدودة الوحيدة).

4- المكسرات تؤكل نيئة ولا تفقد شيئا من عناصرها بسبب الطبخ مثلا .

5- الدهون الموجودة بالمكسرات غير مشبعة لذلك فضررها قليل جدا نسبة للحوم .

6- الحمية على المكسرات والفواكه الطازجة نافعة في علاج كثي من الأمراض كأمراض الكلي والكبد وأمراض الدورة الدموية.

7- هناك عيب واحد بالمكسرات أنها لا تلائم البدنيين (أي القالبين للسمنة).

تقول الدراسات التي قامت بها إحدى جامعات كاليفورنيا أن الجوز يساعد في تخفيض نسبة الكلسترول الضار في الدم (LDL) خلال شهر من تناوله يوميا بنسب معتدلة بسبب احتوائه على نسبة علية من الدهون الغير مشبعة.

الجوز عرفه العرب منذ القديم والعادي والأبيض والأسود أنواعه؟

الجوز يعالج الأكزيما والتهاب الجفن وأوراقه مضادة للفطريات وطاردة للديدان.

ولنبات الجوز أسطورة خرافية في الغرب حيث يقال انه عندما كانت الآلهة تسكن الأرض كانت تقتات بالجوز ومن هنا جاء الاسم اللاتيني Juglans أي جوز جوبيتر.

زرعت شجرة الجوز في أوروبا منذ العصر الروماني لأجل ثمارها وهي تثمر بعد ثلاث سنوات من زراعتها وهي شجرة كبيرة عملاقة وتعمر أكثر من مائة سنة.. قيل ان الموطن الأصلي لشجرة الجوز كان في القارة الآسيوية، وقيل أن ثمر الجوز كان ثمينا جدا في القرون الوسطى ومعتبرا من الأغذية العظيمة وبخاصة في أيام الشتاء.

الجوز عند العرب: لقد عرف العرب الجوز منذ القدم فيعرف في مصر بـ "الشويكي وعين الجمل" وفي ليبيا يطلقون عليه "لوز خزانين" وفي المغرب "جرجع" وفي تونس "زوز" ويعرف قشر سيقان الجوز في مصر بسواك المغاربة وفي السعودية بالديرم أو الديرمة أو الديرمان ويستعمل الديرم في السعودية كأحد المواد التجميلية حيث يستعمل لصبغ الشفاه بلون أحمر بنفسجي جميل.. وسوف نتحدث عن الديرم بعد معرفة الاستعمالات الطبية لثمار وأوراق الجوز.

يقول داود الانطاكي في تذكرته عن الجوز ما يلي: "إن أخذ تمر الجوز قبل نضجه فهو دواء جيد لأوجاع الصدر والقصبة والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والثدي خصوصا إذا شوي وأكل ساخنا ، ويمنع التخمة، وقشر الجوز الأخضر إذا اعتصر وغلي حتى يغلظ كان ترياقا للبثور ودواء ممتازا لداء الثعلبة واللثة الدامية والخناق والأورام طلاء بعسل النحل، وهو يحمر الوجه والشفتين طلاء، وجزء منه مع مثله مع أوراق الحناء إذا طلي به قطع النزلات والصداع العتيق وكل وجع بارد كالفالج والنقرس، ورماد ثمار الجوز ينفع من الدمعة والجرب كحلا وإذا طبخ رطبا بالخل وخبث الحديد أو نقع أسبوعا سود الشعر وقواه وحسنه.. وقشره الصلب إذا أحرق ودلكت به الأسنان بيضها وشد اللحم المسترخي.. وإذا سحق بوزنه من زاج محروق (الشب اليماني) وشرب منه كل

يوم مثقال فتت الحصى وحل عسر البول.. وإذا طبخ قشر جذور الجوز بزيت الزيتون حتى يتهرى كان طلاء جيدا للبواسير وأمراض المقعدة.

وثمار الجوز يفتح الشهية، ويزيل الحمى والكالو ويمنع العرق الكثير بالجسم.

الاستعمالات الشعبية للجوز:

ـ يستعمل مغلي قشر ثمرة الجوز لفتح الشهية إلى الطعام وتقوية الجسم والجنس ولذلك الهدف يؤخذ 25 جم من قشور الثمار الخضراء في لتر ماء ويغلى على نار هادئة لمدة نصف ساعة ثم يحلى بقليل من السكر ويشرب منه فنجان قبل كل وجبة ويداوم على ذلك.

ـ أما ورق الجوز فإن غليه يفيد في حالات الحمى بعمل كمادات كما أنه يفيد في عمل مكمدات في حالات التهاب الجفون والبثور.. وهو يستعمل أيضا كمقو للشعر وذلك بتدليك فروة الرأس والشعر بمنقوع الأوراق وهو في الوقت نفسه يكسبه لمعانا ونعومة لا تقارن ويعمل المغلي بمقدار 50 جراما من الأوراق في لتر ماء ويترك يبرد ثم يستخدم المنقوع.

ـ يستعمل مغلي أوراق الجوز أيضا كدهان ضد الأمراض الجلدية كالجرب والهرش والقروح وهو أيضا يستخدم لمكافحة عرق الجسم الغزير بصفة عامة وعرق القدمين بصفة خاصة ويكون ذلك بعمل مكمدات على مواضع العرق أو الاستحمام بهذا المغلي أو بعمل حمام موضعي للقدمين.

ـ يفيد مغلي أوراق الجوز السيدات اللاتي يشكين من سيلانات مهبلية وهذه السيلانات تصاحب عادة التهابات بأمراض فطرية أو ميكروبية مثل المونليا والتريكومانس، ويكون ذلك بغلي حوالي 50 جراما من الأوراق في لتر ماء ويترك ليبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل كغسيل مهبلي.

ـ يستخدم مسحوق قشر الجوز لازالة الكالو الذي يحدث في القدمين وذلك بدلكه بهذا المسحوق والمداومة على ذلك.

يحتوي الجوز على كميات كبيرة من الدهن وبروتينات تشبه بروتينات اللحم وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم، واللحم الذي يقدم في مطاعم الطب الطبيعي هو خليط من الجوز وبعض الحبوب المهروسة.. كما يحتوي الجوز على كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية حيث يوجد فيه كمية كبيرة من الفوسفور تعادل الكميات الموجودة في الكبدة والبيض والسمك والأرز وفيه من فيتامينات ب، ج أكثر بكثير من ما في التفاح، كما يحتوي على كمية بسيطة من فيتامين أ كما يحتوي كمية جيدة من البوتاسيوم بالاضافة إلى حمض العفص.. ومن أهم محتويات دهن الجوز احماض دهنية مثل حمض الفا اللينولينيك وحمض اللينولينيك والتي تلعب دورا أساسيا في تأمين سلامة وظائف الخلايا وتشكيل البروتسغلاندين في الجسم.

الاستعمالات الطبية:

ـ في أوروبا تعتبر أوراق الجوز دواء منزليا شائعا لحالات الاكزيميا والتهاب الجفن عند الأطفال، وتشير الأبحاث الحديثة الى تمتع أوراق الجوز بخواص مضادة للفطريات وعمل مطهر.. وتستعمل الأوراق أيضا لطرد الديدان المعوية وبمثابة مقو للجهاز الهضمي.

ـ يستعمل نقيع الأوراق لمشاكل الجلد والتهابات العين وكمقو للجهاز الهضمي في حالات ضعف الشهية.

ـ يستعمل نقيع الأوراق لمعالجة الأكزيما أو الجروح والسجحات.

ـ يستعمل نقيع الأوراق كغسول للعين وخاصة لحالات التهاب الملتحمة والتهاب الجفن.

ـ يستعمل نقيع قشور الجوز لمعالجة الاسهال المزمن أو كمقو في حالات فقر الدم.. كما يستعمل كغسول للرأس في حالة تساقط الشعر.

ـ زيت الجوز يكسب اليدين والوجه نعومة ويزيل العلامات السوداء والزرقاء التي تخلفها الكدمات.

الفستق: الفستق يعتبر من الثمار التي تعطي كمية كبيرة من السعرات الحرارية مثلها مثل أي نوع من المكسرات حيث يعطي 100جرام منها سعرات حرارية بين 520 630سعراً حرارياً والسبب في ذلك راجع إلى ارتفاع نسبة الدهون فيها الفستق يعطي تقريباً 580سعراً حرارياً لكل 100جرام فستق مقشر. ولكن يميز ثمرة الفستق أنها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أحادية عدم التشبع وهي بهذه الصفة تتفوق على بقية المكسرات الأخرى حيث يزيد عن 70% من الدهون (الزيوت) الكلية في الثمرة. وبمعنى آخر فإن قيمتها الصحية عالية حيث يعمل هذا النوع من الأحماض في الحد من ارتفاع الكولسترول بل يؤدي إلى خفض الكولسترول المرتفع وخصوصاً الكولسترول السيىء Lipo protein-Cholesterol (LDL) وهو الذي يكون له دور في عملية تصلب الشرايين وقد أوصت جمعية القلب بزيادة استهلاك هذا النوع من الدهون (الأحادية).

كما ان لهذا النوع من الدهون ارتباطاً بخفض الدهون الثلاثة في الدم والذي بدوره سوف يؤدي إلى رفع الناحية الصحية للشخص.كما ان الفستق يتفق ويتساوى في نسبة العديد من العناصر المعدنية مع المكسرات الأخرى إلاّ أنه يمتاز بارتفاع نسبة الحديد فيه وكذلك الكالسيوم مقارنة بالمكسرات الأخرى وتعتبر المكسرات من المصادر الجيدة لأحد الأحماض الدهنية الأساسية في جسم الإنسان وهو حمض (اللينوليك اسيد) وهو حمض يحتاجه الجسم ولكنه لا يصنعه أي بمعنى آخر لابد ان يحصل عليه الجسم من الخارج (الطعام) لذلك يعتبر أساسياً ومهماً وحساساً ولقد أثبتت الدراسات الكلية احتواء الفستق على نسبة عالية من هذا الحمض مقارنة بالمكسرات الأخرى.مما سبق يتضح تفوق الفستق ببعض العناصر المهمة للجسم الإنسان .

الا أنه يجب البدء باستهلاك وتناول كميات مناسبة من الفستق ومن المكسرات عموماً لارتباطها برفع الصحة إلاّ ان الاعتدال مهم جداً في ذلك لأننا وكما ذكرت في البداية ان المكسرات تحتوي على نسبة عالية من الدهون أي بمعنى آخر أنها تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والتي ترتبط ارتباط وثيق بزيادة الوزن لذلك فإن استهلاك ما يقارب من 50- 60جراماً من المكسرات يومياً من الأمور المطلوبة وان لا يكون استهلاك المكسرات لمجرد قطع الوقت أو التسلية. لأن مراقبة مراقبة الغذاء أمر مهم لصحتك فالاعتدال أمر مطلوب.

البندق: البندق شجرة جميلة المنظر وتستعمل ثمارها لاستخراج زيت يستعمل في المراهم وأدوية الجلد، وينفع في تقوية الشعر ويمنع سقوطه ويحتوي على الفوسفور والكالسيوم وفيتامين ب ومقدار من النحاس والحديد وكذلك بروتين ولذلك فهو يزيد الوزن.

الفول السوداني: الفول السوداني يخفض نسبة الكولسترول في الدم .

أثبتت الأبحاث التي أجريت في المركز الأميركي للبحوث الزراعية أن الفول السوداني مفيد للقلب، الأمر الذي يناقض المفاهيم المعروفة عن هذا النوع من المكسرات الغنية بالدهون التي كان يعتقد أنها تمثل خطرا على صحة جهاز القلب الوعائي لأنها تزيد خطر البدانة وترفع مستوى الكولسترول في الدم.

وأوضح الباحثون في الإدارة الأميركية لبحوث الزراعة أن الفول السوداني يقلل مستويات الكولسترول الكلي في الدم نظرا لاحتوائه على مادة "ريزفيراترول" التي أثبتت فعاليتها في المحافظة على سلامة القلب من الأمراض، مما يجعله أحد أنواع الأطعمة المفيدة التي تسهم في خفض معدلات الإصابة بالأمراض القلبية.

ومع ذلك يرى الخبراء في مركز ويسكونسن الطبي أن انخفاض معدلات أمراض القلب في الأشخاص الذين يتناولون الفول السوداني يرجع بصورة رئيسية إلى فيتامين (E) المتوافر فيه وليس إلى مادة "ريزفيراترول"، وذلك بسبب صعوبة الكشف عن هذه المادة في دم هؤلاء الأشخاص.

الفول السوداني يحتوي على مادة تعالج السل: قد تساعد مادة كيمياوية موجودة في الفول السوداني في معالجة مرض السل. ويعتبر السل سببا في وفاة مليوني شخص في العالم سنويا. لكن الكثيرين ممن يتعرضون للعصيات المسببة للسل لا يظهر عليهم المرض. ويبين ذلك أنه في معظم الحالات يكون الجهاز المناعي قويا بما يكفي لمنع البكتريا من التسبب في المرض. ويعتقد أن لأول أوكسيد النيتروجين دورا رئيسيا في تحرك دفاعات الجسم.

ويرى العلماء أن النقص في هذا المركب الكيماوي يجعل من الأفراد معرضين أكثر للإصابة بالأمراض. وبالتالي فإنه على الصعيد النظري قد يساعد تعزيز مستوى أول أوكسيد النيتروجين على حل المشكلة. وإحدى الطرق التي من شأنها رفع مستوى هذا المركب هي بتعاطي كبسولات الآرجينين التي يستخدمها الجسم لإنتاج أول أوكسيد النتروجين. ويوجد الآرجنين بتركيز عال في الفول السوداني.

وقد أجرى علماء من جامعة لينكوبينج السويدية تجارب لإثبات هذه النظرية في دراسة شملت 120 مريضا بالسل في إثيوبيا.

وقد أعطي المتطوعون إما كبسولات الآرجنين أو كبسولات وهمية لمدة أربعة أسابيع سوية مع العلاج العادي.

وقد استجاب المرضى الذين تلقوا الآرجنينن أسرع للعلاج مقارنة بأقرانهم الذين لم يتعاطوه.

وقد اختفت بمعدل أسرع أعراض مثل السعال الحاد، وقد أظهر فحص اللعاب مستوى أقل من البكتريا المسببة للسل مقارنة بالأشخاص الذين أخذوا الكبسولات الوهمية. ويعتقد الباحثون أن العلاج بالآرجنين قد يساعد على تقليص مدة تعاطي الأدوية الخاصة بمعالجة السل. كما يعتقدون بأنه يقلل من خطر انتقال المرض خلال مراحل العدوى.

وقال رئيس فريق البحث الدكتور توماس شون لا بي بي سي أونلاين إن من المهم التركيز على أن نظام المضادات الحيوية الأربعة الموصوفة من قبل منظمة الصحة الدولية هي الطريقة الأهم لمعالجة السل. لكنه يضيف أن إضافة الآرجنين قد يمثل خيارا علاجيا جديدا لجعل العلاج أكثر تأثيرا، بواسطة رفع قدرة الجهاز المناعي على الاستجابة، وذلك بسبب زيادة انتاج أول أوكسيد النتروجين.

وفي المناطق التي لا تتوفر فيها كبسولات الآرجينين يرى الباحثون أن بإمكان السكان الحصول على الآرجنين من بعض مصادر طبيعية مثل الفول السوداني الغني بالآرجنيين. ويقول الدكتور شون إن أنواع أخرى من المواد تحتوي على الآرجنين لكن الفول السوداني يحتوي على تركيز أكبر منه، إضافة إلى كونه رخيص الثمن ومتوفر دائما في كل مكان من العالم.

كما يحتوي الفول السوداني على عناصر غذائية أخرى مثل الدهون التي قد يكون لها أثر إيجابي في علاج المرض. ويعتقد الدكتور جون هارفي من جمعية أمراض الصدر البريطانية بأن هذا البحث مثير للاهتمام لكنه يحتاج إلى المزيد من الدراسة. ويقول إنه يعزز أدلة أخرى على أن التغذية المتوازنة الغنية بالفواكه والخضر قد تحمي من تطور أمراض الرئة مثل السل والربو.

الحساسيات من الفول السوداني: قال باحثون ان الحساسيات من الفول السوداني قد تكون اصبحت اكثر شيوعا بين الاطفال وتضاعفت خلال الاعوام الخمسة الماضية في الولايات المتحدة , وقال باحثون كنديون كذلك انهم يشهدون حالات اكثر من المتوقع من الحساسية من الفول السوداني, واشار تقريران نشرا في عدد ديسمبر من نشرة الحساسية والمناعة ان الحساسيات من المكسرات والتي قد تكون قاتلة ستظل شائعة, والعديد من المنتجات الغذائية يدخل في صناعتها الفول السوداني.

وقالت ان مونيوز فورلونج الرئيسة التنفيذية ومؤسسة شبكة متابعة الحساسيات الغذائية «هذه الدراسة تؤكد ما كنا نسمعه من اعداد متنامية من الاسر والمسؤولين بالمدارس وغيرهم من مسؤولي المؤسسات,, عن ان الحساسيات الغذائية تتزايد ,وتصيب الحساسية من الفول السوداني نحو 1,5 مليون اميركي ويموت نحو 200 سنويا من التأثير الحاد للحساسية التي يسببها.

وكشف فريق بحث بريطاني عن أن الفول السوداني والزيت المستخلص منه قد يسببان أنواعا من الحساسية لدى الأطفال المصابين بالأكزيما. وقد وجد العلماء أن تسعين بالمائة من الأطفال المصابين بنوع من الحساسية التي يسببها الفول السوداني كانوا يعانون سابقا من الأكزيما. ولم تتضح بعد الصلة بين الحالتين لكن العلماء يعتقدون أن تعريض الجلد المصاب بخدوش للفول السوداني أو للزيت المستخلص منه قد يثير شكلا من أشكال الحساسية. لكن الخبراء يقولون إن على الآباء ألا يتخذوا إجراءات حتى يتم الكشف عن تفاصيل البحث. وتوصلت الدراسة إلى أن طفلا واحدا من بين مائة طفل لديهم حساسية من الفول السوداني بدلا من طفل واحد بين كل مائتين كما كان يعتقد سابقا.

وقد تابعت الدراسة حالة اثني عشر ألف طفل من منطقة بريستول في إنجلترا إضافة إلى آبائهم وتنظر الدراسة إلى الأسباب الوراثية والبيئية لحالات مثل الربو والحساسية من بعض المواد الغذائية والكآبة وشلل المخ.

ويقول الدكتور جيديون لاك من مستشفى سانت ماري في لندن والذي أجرى البحث، إنه في حالة الأكزيما يتحطم ما يسمى بحاجز الجلد الطبيعي، مما يؤدي إلى تجمع الخلايا المناعية وتعرضها لمواد تسبب الحساسية. ويضيف أنه يجري النظر الآن في ما إذا كان تعريض الجلد لمواد تحتوي على الفول السوداني أو زيته مسؤول عن إثارة الحساسية. ويرى الدكتور لاك أن البحوث الحديثة تناقض النصائح التي توجهها وزارة الصحة البريطانية للحوامل والمرضعات بتجنب تناول الفول السوداني. ويفيد بحث الدكتور لاك بأن كمية الفول السوداني التي تأخذها الأمهات لا علاقة لها بحساسية الأطفال من الفول السوداني. ويقول متحدث باسم الجمعية البريطانية لمرض الإكزيما إنه ليس بوسعه التعليق حتى تتكشف تفاصيل البحث.

النيم

النيم شجرة يصل ارتفاعها إلى ثلاثين متراً ذات قشرة بنية متشققة، تتجمع الأوراق عند نهايات الأغصان، يصل طول الورقة إلى ثلاثين سنتمتراً. أوراقها مركبة من عدد من الوريقات المتقابلة يصل إلى سبع عشرة وريقة. النورة جانبية عديدة الأزهار يصل طولها إلى عشرين سنتميتراً، والزهرة بيضاء، عطرية، أما الثمرة متطاولة يصل طولها إلى سنتميتر واحد وهي خضراء تتحول إلى اللون الأصفر عند نضجها، ذات بذرة واحدة ولب حلو يؤكل.

يعرف النيم علمياً باسم Azadirachta indica من الفصيلة Meliaceae.الموطن الأصلي للنيم:مناطق الغابات والأخشاب في الهند وسيرلانكا وتنمو بنجاح في المناطق الحارة وتنتشر زراعته في شمال السودان ووسطه وقد نجحت زراعته في جنوب الحجاز وأدخل إلى منطقة مكة المكرمة ونجحت زراعته في جبل الرحمة ومنطقة عرفات وفي منطقة جازان.

الأجزاء المستخدمة من نبات النيم هي القشور والأوراق والأغصان الصغيرة والبذور والعصارة. ما هي المحتويات الكيميائية الموجودة في الأجزاء المستعملة؟ تحتوي بذور النيم على زيت طيار ويحتوي على تربينات ثلاثية ومن أهمها A Gedunin، Nimbin، nimbolin و B أما القشور والأوراق فتحتوي مواد عفصية وزيتاً طياراً ومركباً Meliacins تربينات مرة ثلاثية وفلافونيدات.الاستعمالات الدوائيةتستعمل قشرة سيقان نبات النيم كمادة مرة مقوية ومقبضة وخافضة للحرارة وتخفض العطش وضد الدوخة والقيء، وخارجياً تستعمل لعلاج الأكزيما والآفات الجلدية، أما الصمغ الذي تفرزه القشور فيستعمل كمهدئ.أما الأوراق والبذور ولب البذور فتستعمل بشكل عام في الأمراض الجلدية، والثمار مسهلة وملطفة وجيدة ضد الديدان المعوية ومشاكل الجهاز البولي. وتستعمل نخاع الخشب الداخلي لتخفيض هجمات الربو ومقيئة ومسهلة أيضاً.وتستعمل قشور جذر النبات كطاردة للديدان، أما الزيت فيستعمل خارجياً ضد التشنج وآلام الأعصاب، كما يستخدم مقو للشعر وتستخدم الأوراق ضد مرض السكري وضد الحمى وقرحة الاثني عشر.

كما يستخدم النيم كمضاد للحشرات وبالأخص البعوض، وقد عملت دراسات على خلاصة نبات النيم على الأسنان وأثبتت الدراسات استعمال النيم كمنظف جيد للأسنان، وهذا يدعم الاستعمال الشعبي في استعمال النيم كمسواك لتنظيف الأسنان وكخلايل في الهند والباكستان، كما ثبت استعماله لعلاج الجرب.وفيما يتعلق باستخدام النيم كمادة مانعة للحمل فلقد أجريت دراسات على زيت البذور والذي يحتوي على مركب الكبريت حيث جرب هذا الزيت على

الحيوانات ثم جرب على النساء فوجد أن هذا الزيت يقتل الحيوانات المنوية خلال 30ثانية وعليه فإن هذا الزيت لا يعطي فرصة للحيوانات المنوية من الوصول إلى قناة فالوب.

فوائد الزيوت العشبيه

الزيوت العطرية تعتبر كنز حقيقي وطبيعي فنجدمن بينهاماهوعلاج لعيوب البشرة وأخرى علاجات نفسية وجسمية،وهي ليست للإسترخاء فقط فمنهامايساعد على تخفيف الآلآم ومنهامايساعدعلى الحيوية والنشاط وغيرهامن الفوائد،وينصح ان تتجنبهاالحامل..وكذلك الزّيوت النّباتيّة يجب أن تُسْتَخْدَم بالحذر ودائمًاتُخَفَّف بالماء..

زيت الريحان "Basil"

عند الشعوربالإرهاق اوالقلق او عندالشعور بالتعب بعد القيام بجهد في العمل فإن زيت الريحان يمكن ان يوفر لك الشعوربالراحه والإنتعاش فهو يساعد على الإسترخاء وتوازن الجسم،ويمكنك استعماله لتدليك الجسم اواضافه نقاط منه الى ماء الحمام ويمكن ايضا وضع نقاط منه في موقد زيتي لتعطيرالجو وهذا يساعد على الإنتعاش السريع .

وزيت الريحان يساعد ايضا على علاج عسر الهضم او انتفاخ البطن خاصه اذا كان نتيجه القلق في هذه الحاله يمكن مزجه مع احد زيوت الاساسية وقومي بتدليك منطقةالألم تدليكا خفيفا..

فائدته الجمالية: يمكنك تدليك كل الأماكن المعرضة لتقلبات الجومن بشرتك بخليط يحتوي على زيت الريحان فهو يساعد على التخلص من البكتيريا،كما يمكنك استعماله خالصا لمعالجة لسعات النحل اوالحشرات الصغيرةفهويساعد على ازاله احتقان الأنف في حالة الإصابه بنزلات البرد اذااستعمل في حمام بخار. كما يجب عدم المبالغة في استعماله لفترات طويلة..

زيت خشب الارز"cedarwood "

يشبه رفيقيه السابقين في انه يعطي شعورا بالهدوء والإنتعاش ولذلك يمكن استعماله عند الشعور بالتوتر والاحباط بالتدليك او اضافته الى ماء الحمام او بخور الغرفه،ولإن زيت خشب الارز مطهر يمكن مزجه مع زيت الصندل ويستعمل مع ماءالحمام لمعالجةالتهاب المثانه.

فائدته الجمالية: زيت خشب الارز من المواد القابضه لانسجه الجسم لذلك يمكن استعماله لمعالجه حب الشباب وكذلك يمكن استعماله لعلاج الشعر الدهني وتهيج البشره وقشره الراس فقط اضيفيه الى كريم لتدليك جلد الرأس وبعد وضعه اتركيه لمده "40" دقيقه ثم قومي بغسل شعرك كالمعتاد .

اغمري قطع صغيرة من خشب الزان في زيت خشب الارزثم ضعيهاقرب اماكن التدفئةمن المنزل فهي تنشررائحة جميلة في انحاءالمنزل .

زيت زهرةالبابونج "chamomile"

له فاعلية خفيفة في التنويم فهو يعمل على معالجةالجهازالعصبي من القلق والأرق ومن ناحيةاخرى يمكن ان يعالج الآم عسرالهضم والإسهال،استعمليه في التدليك اومع ماء الحمام.

فائدته الجمالية: زيت زهرةالبابونج يعمل ضدالإلتهابات لذلك يمكن استعماله لمعالجة مشاكل الجلدالناتجة عن الإجهاد مثل الجفاف والإكزيما وذلك بإضافته الى ماءالحمام. فهوملطف ولذلك ينصح بإستعماله للأطفال وكبارالسن..

زيت البرجموت "Bergamot "

زيت البرجموت يصنع من قشرة ثمرةالبرجموت وهو يعطي شعورابالهدوء والإنتعاش ويساعدعلى التخلص من التوترويمكنك استعماله للتدليك اواضافته الى ماءالحمام. زيت البرجموت ايضا مطهر ويمكن استعماله لإزالة احتقان الحلق ،قرحةالفم ،ومعالجةرائحةالفم الكريهةاذااضيف الى ماء الغرغرة.

فائدته الجمالية: يمكن ان يساعد على معالجة حب الشباب فهو مناسب للبشرة الدهنية،والصداف الجلدي ، وتقرح الشفاةاذااضيف الى كريم تدليك ويوضع فوق المكان المرادعلاجه. يمكن إضافه نقاط منه الى بخاخ الماء ورشه لتعطير كل غرف المنزل..

تنبيه: يجب عدم استعماله قبل التعرض لأشعة الشمس ..

يت المريمية "القصعين "clary sage "

يعمل على رفع الروح المعنوية في حالة الحزن والإكتئاب ويمكن ان يفيد في حالة الآم العضلات الناتجةعن الرياضةاذااستعمل للتدليك او مع ماء الحمام ،وينصح استعماله كعطر للاتي يعانون من مشاكل سن اليأس وينصح بعدم استعماله للحوامل..

زيت الاوكالبتوس "Eucalyptus "

هو معروف بفاعليته في انعاش الجهازالعصبي لإنه لاذع وقوي المفعول لذلك يمكن استعماله في حالةالإعياءاو الصداع بإضافته الى ماءالحمام او كبخور بإضافة نقاط منه الى المبخر الزيتي او استنشاقه في حمام بخار وهو يساعد ايضا على ازالة احتقان الأنف لذلك فهو علاجه مثالى في حالة نزلات ت البرد والإنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفيه اوالالتهاب الشعبي ويمكن وضعه فوق الجروح الخفيفةاوتشققات مافوق الشفاه الناتجه عن تغيرات الجو،اماذا كان الجو بارد مما يهيج عليك الآم الروماتيزم فيمكن معالجة مكان الألم بوضع كمادات دافئة من زيت الاوكالبتوس،ويجب عدم استخدامه لصغارالسن..

زيت الجرانيوم" Geranium"

هو شهير بأنه زيت التوازن فهويقوم بتهدئةالأعصاب ورفع الروح المعنويةكمايوفرالنشاط والقوه وهوواحد من اهم الزيوت لمعالجةمشاكل سن الياس ،ويساعدالذين يعانون من سرعة خفقان القلب والإضطراب النفسي خاصة اثناءالليل خذي حماماقبل النوم واضيفي الغرنوقي اليه..

فائدته الجمالية: لإنه زيت التوازن فيمكن استعماله للبشرةالجافةاو الدهنية لإنه يعمل على توازن افرازات الغددالدهنية وهو يعمل ايضا ضد الإلتهابات لمن يعانين من مشاكل حب الشباب المستعصية سواء في منطقةالوجه او الصدراوالظهر، ويمكن استخدامه في حمام البخاراوفي كمادات دافئة..

اذا كنت ممن يحب رائحة الزهور فيمكنك استعماله كعطرعادي..

زيت الياسمين :

هو اكثر الزيوت فاعلية والضروريةفي توفيرالإنتعاش ورفع الروح المعنوية رائحته الوردية الجميلةلها تاثير كبيرعلى احاسيس الإنسان وتعطيك احساسابالمرح والثقة بالنفس اذااستعملتيه خالصاكعطر .

فائدته الجمالية: زيت الياسمين يساعد على تهدئةالبشرة الملتهبة خاصة اذا كان الإلتهاب نتيجةالقلق اوالإحباط استعمليه مخففا لمسح البشرة..

وزيت الياسمين يعتبر من اغلى الزيوت العطريةثمنا فيجب ان ناخذفي الإعتبارعند شرائه ان سعره ربما يساوي ثلاث اضعاف سعر بعض الزيوت الأخرى .

زيت اللافندر"Lavender "

زيت اللافندر من اكثر الزيوت العطريه بالنسبه لتعدد الاستعمالات وهو احد الزيوت القليله التي يمكن استعمالها خالصه على البشره وهو يساعد على الاسترخاء وتهدئه النفس من الاحباط والقلق ويزيل الارق وكذلك له فاعليه في معالجه العلل البسيطه التي تصيب مجرى البول اضيفي بضع نقاط الى ماء الحمام.

فائدته الجمالية: اللافندر يستعمل للإسعافات الاولية ويوضع خالصاعلى الجروح الصغيرة والخدوش والحروق البسيطة واماكن لسع الحشرات فيجعلها تلتئم باسرع مايمكن..

الليمون Lemon

زيت الليمون من الزيوت المتعددة الإستعمالات فهو منعش ومنظف يمكن استعماله للتدليك او في ماء الحمام اوكمادات دافئة اواستنشاقه في بخاراوكبخور للمنزل ،ايضايمنع حدوث الإلتهابات ويمكن ان تدلك به منطقة الصدراويضاف للماء الساخن لإستنشاق بخاره في حالة الإصابه بالسعال اونزلات البرد.

فائدته الجمالية: زيت الليمون يعتبر مادة قابضة للأنسجةلذلك فهو يساعدعلى توازن البشرة الدهنية كمايساعدعلى التخلص من النتوءات الصغيرة التي تنشأ بالبشرة..

الليمون يقضي على النمل والبراغيث والحشرات الصغيره بالمنزل لو اضيف الى بعض الماء واستعمل في رش ارجاء المنزل..

تنبيه : يجب عدم استعماله عند التعرض لأشعة الشمس..

زيت الترنجان "Lemongrass "

زيت الترنجان منعش ومنبه ويساعدعلى تنشيط الجهاز الهضمي اذا استعمل مع كريم لتدليك منطقه البطن وهو يعمل ايضا على ارخاء العضلات في حال انقباضهااذا استعمل لتدليك بعد مزجه مع البان وزيت نرجيل الهند .

فائدته الجمالية: هومن المواد القابضة فهو يساعد على قبض مسام البشرة،ولنظافة البشرة بعمق اضيفيه الى حمام بخار الوجه..

اذا كنت تعانين من ظهور الفطريات بالبشرة احيانا استعملى زيت الترنجان مخلوط مع احد الزيوت الأساسيه فسيقضي عليها..

تنبيه : يجب عدم استعماله للبشرة الحساسة..

زيت الصندل" Sandalwood"

مشهور بفاعليته في النشاط والحيوية.

فائدته الجمالية: زيت الصندل استعمل على مر القرون للبشرة والتجميل وهو مادة قابضة، وخفيف لذلك يمكن استعماله للبشرة الدهنية وفي كمادات دافئة

امزجي بضع نقاط من زيت الصندل والورد والياسمين وستحصلين على واحد من اجمل العطور رائحة ويعتبر عطراتقليدياليساعد على رفع الروح المعنوية.

زيت شجرة الشاي "Tea Tree"

زيت شجرة الشاي له فاعلية عالية في مقاومة البكتيرياوالفطر والفيروسات لذلك يمكن استعماله في الإسعافات الأوليه كمايمكن استعماله في حمام بخار لمعالجة نزلات البردوالإنفلونزا والسعال،فعال ايضا في التهاب المثانة اذا اضيف خالصا الى ماء الحمام.

فائدته الجمالية: امزجي نقاط من زيت شجرة الشاي مع كوب ماء واستعمليه لغسل فمك لتفادي رائحة الفم الكريهه كما يمكن استعماله خالصا لمعالجة الحبوب والخشونة التي تظهرببشرة الوجه.

زيت شجرة الشاي يستعمل خالصا لتطهيرالجروح البسيطة ولسعات الحشرات..

زيت الزعتر" Thyme"

زيت الزعتر معروف بانه لاذع ومنبه وهو كذلك مطهر ومفيد لعلاج ازمات البرد اذا اضيف الى حمام بخاراو استعمل كبخور..

فائدته الجمالية: امزجيه مع زيت اللوز واستعمليه لمعالجة حب الشباب .

تنبيه: زيت الزعتر يمكن ان يسبب حكه لذلك يجب عدم المبالغه في استعماله ومزجه جيداوتجنب استعماله في فترة الحمل..

زيت المندرين "اليوسفي "Mandarin "

زيت المندرين مهدئ ومسكن ويستعمل بالإضافه الى بعض الزيوت العطرية الأخرى في ماءالحمام اوالتدليك ويساعد في حالات عسر الهضم او الإمساك بتدليك منطقة البطن..

فائدته الجمالية: زيت المندرين يساعد على تخليص الخلايا من السموم اذا استعمل في تدليك المكان المرغوب.

زيت المندرين يساعد على منع ظهور علامات شد الجلد في حاله الحمل اذا استعمل للتدليك الخفيف فوق منطقه البطن..

زيت البرتقال "Orange"

له رائحه منعشة وهو متعدد الإستعمالات يساعد على تنشيط الجهاز الهضمي وهو مفيد للكبد ويساعد على تخليص الجسم من السموم استعمليه مع زيوت اخرى واستعمليها لتدليك منطقه البطن..

فائدته الجمالية: يساعد على انعاش البشرة المرهقة،وهو مفيد عند اضافته لخليط لمعالجة السيلولايت اضيفيه الى زيوت التدليك وامسحيه فوق البشرة..

زيت الورد:

مفيد للبشرة الجافة او الملتهبة اذااضيف الى كريم لتدليك الوجه..

زيت البان" Rosemary "

يجعلك تشعرين بالدفء وينشط الدورة الدموية ويمكن استعماله لتدفئه اطراف اليدين والقدمين وهو مفيد ايضا في حالةالتواء المفاصل اذا دلكت مكان الألم به .

فائدته الجمالية: ينشط الدورة الدموية في جلدة الراس ويساعد على التخلص من القشره فقط قومي بتخفيفه ثم دلكي فروةراسك لفترة مناسبة..

يساعد على قوة التركيز استعمليه كبخور في موعد زيتي ايام الإمتحانات.

الفلفل الأبيض والأسود

نبات متسلق معمر يصل ارتفاعه إلى 5أمتار له أوراق بيضوية كبيرة وسنابل أو عناقيد من الأزهار البيضاء الصغيرة وعناقيد من الثمار المدورة الصغيرة التي يتغير لونها بتغير نموها حيث يتغير من الأخضر إلى الأحمر عند النضج وتسود إذا تركت بدون قطف. والنبات دائم الخضرة يعرف النبات علمياً باسم (Pipeh nigium) من الفصيلة الفلفلية (pipehacead).

الجزء المستعمل من النبات: الثمار العنبية والزيت العطري.

الموطن الأصلي للنبات: الفلفل الأسود والمعروف أيضاً بالفلفل العطر جنوب غربي الهند والملاوي وأندونيسيا، ويزرع حالياً في المناطق الحارة والمعتدلة في أي مكان من العالم. وتجنى الثمار عندما يصل عمر النبات ثلاث سنوات في الأقل حيث تجنى ثمار الفلفل قبل نضجها بقليل ويخلل هذا النوع وتقطف الثمار التي أحمر لونها وهي ناضجة وتجفف وإذا أريد الفلفل الأبيض فتقشر القشرة الخارجية للفلفل الأحمر الناضج حيث تنقع في الماء لمدة ثمانية أيام قبل تجفيفها.

المحتويات الكيميائية لثمار الفلفل الأسود: تحتوي ثمار الفلفل الأسود على زيت عطري طيار من أهم مكوناته الكافيين والبيتا البيزابولين وبيتا الكاريوفللين وكثير من التربينات الثلاثية وتربينات أحادية نصفية ومن أهمها سابنين وليمونين. كما يحتوي على بيتا والفابانيين ودلتا كارين. كما تحتوي الثمار على فلويدات ومن أهم مركباتها الببرين وببرلين وببرولين وأ، ب كمبارين بالإضافة إلى 45% متعدادات السكاكر وزيوت دهنية.

ماذا قال الطب القديم عن الفلفل الأسود؟

لقد عد الفلفل الأسود سلعة تجارية على مر آلاف السنين، ومن المعروف ان اتيلا الهوني طلب 1360 كيلو جراماً من الفلفل كهدية أثناء حصار روما سنة 408 ميلادية وللفلفل الأسود أيضاً قصة مشهورة معروفة في التاريخ الأوروبي فقد كان أغلى ما يقتنيه المقتني حيث كان يحمل من الشرق البعيد إلى غرب أوروبا، على الجمال عبر الصحراء وعلى البغال وفي البحار ويعلو ثمنه فلا يستطيع شراؤه إلاّ ذوو الثراء الكبير، حتى قالوا ان الرطل منه كان يعد هدية ذات قيمة كبيرة تهدى إلى الملوك. وقيل ان الفلفل كان يباع بوزنه ذهباً وكان بعض الحكام في زمن النهضة الأوروبية قد ارتأى جعل الفلفل الأسود مثل النقود التي يجري التعامل بها. لقد عرف الفراعنة الفلفل وفوائده وخواصه ويسمى بالفرعونية "بب" وما زالت توجد نماذج من شجيرات الفلفل الأسود في جزيرة الملك بأسوان. ثم استخدمه الاغريق ومن بعدهم استعمله العرب في الغذاء والدواء.

وقد قال ابن البيطار في الفلفل "الفلفل الأبيض يقع في الأكحال ويجلو وهو المقصود في الطب".

أما داود الانطاكي فقال "الفلفل حار يابس يجلو الصوت ويقطع البلغم ويحلل السعال والربو وضيق النفس والرياح الغليظة والمغص سعوطاً خصوصاً بالنطرون. وان طبخ في أي دهن يذهب الرعشة والفالج ويقع في الأكحال ليجلو الظلمة والبياض". والفلفل يستخدم منذ أزمنة طويلة كأحد البهارات الهامة في المطبخ.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

ان مذاق الفلفل الأسود العطري الحاد المألوف تأثيره المنبه والمطهر للجهاز الهضمي والجهاز الدوري. ويشيع عادة أخذ الفلفل بمفرده أو ممزوجاً مع أعشاب أخرى لتدفئة الجسم وتحسين وظيفة الهضم في حالات الغثيان أو آلام المعدة أو انتفاخ البطن أو الامساك أو فقد الشهية، والزيت العطري المستخرج من الثمار يستخدم ضد آلام الروماتزم وآلام الأسنان وهو مطهر قوي ومضاد للجراثيم ويخفف الحمى. وإذا استعمل مع العسل والبصل فإنه يزيل الثعلبة، كما انه يفجر الداحس. والفلفل الأسود يذكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية وبالأخص عندما يشرب مع حليب الغنم.

هل هناك أصناف أخرى من الفلفل؟

نعم يوجد نوع من الفلفل يسمى الفلفل الطويل وقد عرفه الرومان أكثر من معرفتهم للفلفل الأسود، وكان ذا أهمية في العصور الوسطى. وثماره الدقيقة متحدة في مخاريط اسطوانية سنبلية الشكل. تجمع الثمار قبل النضج وتجفف في الشمس أو بالنار وهو يحتوي على نفس المركبات الكيميائية في الفلفل الأسود. ولكنه أكثر عطرية وحلاوة منه. كما يوجد الفلفل الأبيض الذي سبق ان شرحنا عنه بالتفصيل سابقاً.

الفلفل الابيض

الفلفل الابيض ليس الا الفلفل الاسود لكنه مقشور ويستحصل عليه من نبات الفلفل الذي يسمى بالفرعونية بب والتي اشتقت منها الكلمة الافرنجية piper ونبات الفلفل شجيرة صغيرة الحجم له ساق اسطوانية الشكل ملساء يكون لونها ارجوانيا عند النمو ثم تتحول الى اللون الاخضر الداكن، اوراق النبات عريضة قلبية الشكل ذات تعريق يبدأ من قاعدة الأوراق وهي متميزة جدا، الازهار توجد على هيئة عناقيد والثمار كروية الشكل ملساء رقيقة اللب تكون خضراء في البداية ثم تتحول الى صفراء ثم حمراء واذا تركت تصبح سوداء وتجمع الثمار قبل نضجها ثم تجفف وتظهر مجعدة الشكل عندالجفاف.

يحضر الفلفل الابيض من الثمرة اللبية القريبة من النضج من الفلفل الاسود بحيث تخمر الثمار او تنقع في الماء فينتزع بذلك لب الثمرة الخارجي ويصبح لونه اصفر الى ابيض شاحب اللون والسطح الخارجي املس، ورغم قلة حرارته عن الفلفل الاسود الا انه يفضل عليه في التجارة العالمية.

يعرف الفلفل علميا باسم piper nigrum

الموطن الاصلي للفلفل: ينبت في المناطق الاستوائية ذات الرطوبة العالية مثل الهند الصينية ومدغشقر واندونيسيا والهند.

المحتويات الكيميائية للفلفل: يحتوي الفلفل على زيوت طيارة واهم مركب فيها مركب الفلاندرين والديبيتين وتعود رائحة الفلفل المميزة الى هذا الزيت، كما تحتوي على قلويد يعرف باسم ببرين ويعود الطعم الحار للفلفل الى هذا المركب، كما يحتوي على بروتين ونشا.

ماذا قال الطب القديم عن الفلفل الأبيض؟

عرف الفراعنة الفلفل وفوائده وخواصه ومازالت توجد نماذج من شجيرات الفلفل في جزيرة الملك باسوان ثم استخدمه الاغريق من بعد الفراعنة وبعد ذلك استعمله العرب في الغذاء والدواء.

وكان الفلفل يتمتع بمكانة ممتازة في العصور الوسطى ويعتبر من اغلى المنتوجات الزراعية حتى انه كان يباع بوزنه ذهب وقد ارتأى بعض حكام النهضة الاوروبية جعل الفلفل عملة نقدية، وقد بقي الفلفل يحتل مكانة هامة لدى شعوب العالم ولا يزال محتفظا بهذا التميز.

وقد وصف الفلفل في الطب القديم انه يجلو الصوت ويقطع البلغم وينفع في الربو وضيق التنفس بأخذه سعوطا، وكذلك طاردا لارياح او غازات المعدة ويذهب الجشأ الحامض.

وقد قال ابن البيطار فيه "الفلفل الابيض يقع في الأكحال ويجلو وهو المقصود في الطب" وقال داود الأنطاكي "الفلفل حار يابس يجلو الصوت ويقطع البلغم ويحلل السعال والربو وضيق النفس والرياح الغليظة والمغص سعوطا خصوصا بالنطرون، وان طبخ في اي دهن (يفضل السمن البري) يذهب الرعشة والفالج، ويقع في الأكحال ليجلو الطلحة والبياض.

يستخدم الفلفل على مر العصور لانبات الشعر المتساقط (الثعلبة) ولا سيما اذا استعمل مع البصل والعسل ويفجر الدامس ويسخن الاعضاء التي غلبت عليها البرودة، والفلفل الابيض يزكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية اذا شرب مع حليب الغنم والسكر، وهو يفتح الشهية ويؤثر تأثيرا كبيرا في الاجزاء الحية التي تلامسه مباشرة، ومسحوق الفلفل يهدي من الام الاسنان المسوسة وذلك بوضع مقدار من مسحوقه على السن.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

اثبتت الدراسات ان تناول حوالي ملئ ملعقة صغيرة من الفلفل الابيض مع الطعام يفتح الشهية وينشط المعدة والهضم ويقوي الباءة ويزيل الرشوحات والنزلات الصدرية ولهذا الغرض يمكن اخذ ملى ملعقة صغيرة من الفلفل وتغلى مع مليء كوب ماء لمدة دقيقة واحدة وتحلى بالسكر او العسل ويشرب ساخنا.

كما ان الفلفل الابيض يطرد غازات المعدة ويسكن المغص ويزيد الافرازات المعدية، كما انه يخفض درجة الحرارة والحمى.

ويستخدم الفلفل الابيض خارجيا لحالات الروماتيزم حيث يسحق ثم يضاف الى الفازلين على هيئة مرهم وتدهن به الاجزاء المصابة ويعتبر الصينيون الفلفل وصفة مميزة كافضل مهدئ وافضل مادة ضد القئ ويستخدمونه لعلاج الاسهال والقئ الناتج من التعرض للبرد والناتج من تسمم الأغذية والكوليرا والدسنتاريا كما يستخدمون الزيت الطيار المستخلص من الفلفل ضد الام الروماتيزم وضد الام الاسنان ولكن هذا الاستعمال خارجيا فقط ولا يستخدم الزيت داخليا على الاطلاق.

عروق الصباغين Greater Celandine

بقلة الخطاطيف "عروق الصباغين " الماميران" فارسية " وعروق الصباغين ، المبيس : مبيسة - مَدان (اليمن) ، شجرة الخطاطيف .

نبات عروق الصباغين عشب معمر يصل ارتفاعه إلى 90 سم . يحمل اوراقا مركبة وازهاراً على هيئة مجموعات، وهو من الفصيلة الخشخاشية.

سبب التسمية بقلة الخطاطيف : لقد استخدمت كعلاج منذ آلاف السنين لعلاج البصر وتصفيته حيث كانت طيور الخطاطيف الصغيرة تضع عصارة النبات على عيونها لشد بصرها. وفي القرن التاسع عشر اختبر العشاب البريطاني نيكولاس كليبر هذا الاعتقاد القديم بوضع العصارة السائلة للنبات على عيون طيور الخطاطيف الصغيرة ليرى إن كان ذلك يحسن بصرها، ولكنه لم يجد نتيجة مرضية لذلك الإدعاء.

موطنه الاصلي: ينمو النبات عادة في الأراضي البور وقرب المنازل وموطن هذا النبات أوروبا وغرب آسيا وشمال أفريقيا.

يعرف النبات علمياً باسم: Chelidonium majus .

الجزء المستخدم : من النبات جميع أجزاء النبات التي تعيش فوق سطح التربة وكذلك العصارة المائية للنبات ولا تستعمل الجذور أو العروق علماً بأن اسم النبات عروق الصباغين ، تحتوي الأجزاء الهوائية للنبات على قلويدات الأيزوكينولين والتي تشمل مركبات الألوكريبتونين والبربرين والكيليدونين والسبارتين وتعتبر هذه القلويدات مسكنة ومركب الكيليدونين مضاد للتشنج ويخفض الضغط وبالمقابل مركب السبارتين يرفعه. وسبارتين يعتبر اغلب هذه القلوبدات مهدئه، اما المركب شيلودينين فله تأثير مضاد للتقلصات ومخفض لضغط الدم. تستخدم النبات منذ آلاف السنين لعلاج البصر وتصفيته.

يستعمل النبات لمساعدة انسياب مادة الصفراء من المرارة وعليه فإنه يستخدم لعلاج الصفار واخراج حصى المرارة ويقضي على الام المرارة. وفي دراسة اعطي مركب الشيليدونين على هيئة اقراص لعدد 60 مريضاً بحصوة المرارة ولمدة ستة اسابيع وقد أقر الاطباء نتائج متميزة في علاج حصوة المرارة.

ويعتبر جذور الصباغين من الوصفات المستخدمة على نطاق واسع للحد من سرطان البنكرياس، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش الجذر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويقلب جيداً ويشرب بمعدل كوب واحد فقط عند النوم ليلاً ولا يستعمل أكثر من مرة واحدة في اليوم. كما يفيد نفس الجذر وبنفس الجرعة في حالات التهابات الكبد والمرارة وقرحة المعدة والأمعاء. كما يمكن استخدام الأوراق ولكن تستعمل نصف الكمية مرة واحدة في اليوم، مع ملاحظة عدم استخدام هذا النبات من قبل الحوامل بأي حال من الأحوال.يجب الحذر من استعمال هذا النبات ولابد ان يكون تحت ارشاد طبي.

يقول ابن سينا :

عروق الصباغين.

الماهية: معروف.

الطبع: حار يابس إلى الثانية.

الخواص: فيه جلاء قوي.

أعضاء الرأس: ينفع مضغه من وجع الأسنان.

أعضاء العين: عصارته نافعة جداً في تحديد البصر وجلاء ما قدام الحدقة من الماء والبياض.

أعضاء الغذاء: نافع من اليرقان الكائن من السدد وخصوصاً مع أنيسون وشراب أبيض.

ويفرق بينه وبين الماميران فيقول :

الماميران :

الماهية: خشب كعقد مائلة إلى السواد فيها انعطاف قليل وهو أحدّ من عروق الصباغين.

الطبع: حار يابس في آخر الثانية.

الخواص: جال منق.

الزينة: يجلو بياض الأظفار.

أعضاء الرأس: عصارته تجلب الرطوبة الغليظة من الرأس وتنقي فضول الدماغ وأصله نافع من وجع الأسنان.

أعضاء العين: ينقي البياض في العين ويدل البصر إذا اكتحل به ويجلو الرطوبة الغليظة وخاصةً عصارته.

أعضاء الغذاء: أصله نافع من اليرقان.

أعضاء النفض: ينفع من المغص وفيه إدرار.

السدر

قال تعالى: {و أصحاب اليمين ما أصحاب اليمين في سدر مخضود وطلح منضود} [الواقعة: 28]. وعن مالك بن صعصعة عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه رأى سدرة المنتهى ليلة أسري به وإذا نبقها مثل قلال هجر، [رواه البخاري].

و في الحديث الصحيح الذي رواه الستة وأحمد أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " اغسلوه بماء وسدر ". وقال ابن كثير عن قتادة: كنا نحث عن " السدر المخضود " أنه الموقر الذي لا شوك فيه، فإن سدر الدنيا كثير الشوك قليل الثمر.

و قال الحافظ الذهبي: الاغتسال بالسدر ينقي الرأس أكثر من غيره ويذهب الحرارة وقد ذكره رسول الله صلى الله عليه وسلم في غسل الميت. والنبق ثمر السدر شبيه بالزعرور يعصم الطبع ويدبغ المعدة. وزاد ابن القيم: أنه ينفع من الإسهال ويسكن الصفراء ويغذو البدن ويشهي الطعام وينفع الذرب الصفراوي وهو بطيء الهضم وسويقه يقوي الحشا، وهو يصلح الأمزجة الصفراوية.

و السدر Zizyphus Spina Christi أو الشوك المقدس Christ،Thorn s نبات شجيري شائك، بري وزراعي موطنه شبه الجزيرة العربية واليمن ويزرع في مصر وسواحل البحر الأبيض المتوسط. وهو من الفصيلة العنابية أو السدرية Rhamnaccae، والنبق هو ثمر السدر حلو الطعم عطر الرائحة. أهم العناصر الفعالة الموجودة فيه هي سكر العنب والفواكهة وحمض السدر Acide Zizyphique وحمض العفص، ثماره مغذية وتفيد كمقشع صدري، وملينة وخافضة للحرارة ونافعٌ في الحصبة وقرحة المعدة. مغلي أوراقه قابض طارد للديدان ومضاد للإسهال ومقوٍ لأصول الشعر. ونافع من الربو وآفات الرئة. ويمكن أن تضمد الخراجات بلبخة محضرة من الأوراق. وطبيخ خشبه نافع من قرحة الأمعاء ونزف الدم والحيض والإسهال. وصمغه يذهب الحزاز.

شجرة متباينة في الطول فقد يصل ارتفاعها الى خمسة امتار فاكثر. اوراقها بسيطة لها عروق واضحة وبازرة، الازهار بيضاء مصفرة. الثمار غضة خضراء تصفر عند النضج ثم تحمر عندما تجف. شجرة السدر قديمة قدم الانسان. ويقال ان من اغصانها الشوكية صنع اليهود الاكليل الذي وضعوع على رأس ما شبه لهم بانه المسيح عليه السلام عندما صلبوه ومن هنا جاء الاسم العلمي للنبات.

ولنبات السدر عدة اسماء مثل عرج، زجزاج، زفزوف، اردج، غسل، نبق، ويطلق على ثمار السدر نبق، جنا، عبري، ويعرف السدر علميا باسم Ziziphus Spina-csisti والموطن الاصلي للسدر بلاد العرب وتنتشر في كل جزء من اجزاء المملكة وينمو طبيعيا وهو من الاشجار التي يكن لها المواطنون كل احترام وتقدير.

الاجزاء المستخدمة من النبات: القشور والاوراق والثمار والبذور.المحتويات الكيميائيةتحتوي الاجزاء المستعملة على فلويدات وفلافونيدات ومواد عفصية وستبرولات وتربينات ثلاثية ومواد صابونية وكذلك المركب الكيميائي المعروف باسم ليكوسيانيدين وعلى سكاكر حرة مثل الفركتوز والجلوكوز والرامنوز والسكروز.

الاستعمالات لقد عرف السدر منذ آلاف السنين، فقد ورد ذكر شجرة السدر في القرآن الكريم فهي من اشجار الجنة يتفيأ تحتها اهل اليمين حيث قال تعالى: {وأصحاب اليمين ما أصحاب اليمين في سدر مخضود وطلح منضود وظل

ممدود}.كما جاء ذكر شجرة السدر في سورة سبأ، قال تعالى: {لقد كان لسبأ في مسكنهم آية جنتان عن يمين وشمال، كلوا من رزق ربكم واشكروا له بلدة طيبة ورب غفور فاعرضوا فارسلنا عليهم سيل العرم وبدلناهم بجنتيهم جنتين ذواتي اكل خمط وأثل وشيء من سدر قليل". كما ورد ذكر السدر في سورة النجم، قال تعالى: {عند سدرة المنتهى، عندها جنة المأوى، إذ يغشى السدرة ما يغشى}.

كما ذكر السدر في القراطيس المصرية القديمة. يقول كمال (1922) في كتابه "الطب المصري القديم" :ان من بين العقاقير التي كانت تستخدم في التحنيط: القار البلبسم السدر خشب الصندل الحنظل السذاب الصبار التراب العسل والشمع.

وعن السدر يقول داود الانطاكي (1008ه) "انه شجر ينبت في الجبال والرمال ويستنبت فيكون اعظم ورقا وثمرا. واقل شوكا. وهو لا ينثر اوراقه ويقيم نحو مائة عام. اذا غلي وشرب قتل الديدان وفتح السدود وازال الرياح الغليظة، ونشارة خشبه تزيل الطحال والاستسقاء وقروح الاحشاء والبرى منه اعظم فعلا، وسحيق ورقه يلحم الجروح ذرورا ويقلع الاوساخ وينقي البشرة وينعمها ويشد الشعر..وعصير ثمره الناضج مع السكر يزيل اللهيب والعطش شربا. ونوى السدر اذا دهس ووضع على الكسر جبره واذا طبخ حتى يغلط ولطخ على من به رخاوة والطفل الذي ابطأ نهوضة اشتد سريعا.

ويقول التركماني عن السدر "للسدر لونان، فمنه غبري، وهو الذي لا شوك له، ومنه ضال وهو ذو الشوك. وقيل الضال ما ينبت في البراري والغبري ما ينبت على النهار.. وثمره النبق. والنبق نافع للمعدة، عاقل للطبيعة، ولا سيما اذا كان يابسا واكله قبل الطعام، لانه يشهي الاكل. واذا صادق النبق رطوبة في المعدة والامعاء عصرها فاطلقت البطن، والنبق الحلو يسهل المرة الصفراء المجتمعة في المعدة، ويضيف التركماني: اجود السدر اخضره، العريض الورق، دخانه شديد القبض، وصمغه يذهب الحرار ويحمر الشعر.. الورق ينقي الامعاء والبشرة ويقويها، ويعقل الطبع ومجفف للشعر ويمنع من انتشاره وينضج الاورام والجرعة من هذا الورق درهم".

ويقول ميلر في السدر "ان الثمرة بالكامل تؤكل بما في ذلك النواة، وان الأهالي في عمان يسحقون كمية من هذه الثمار ليحصلوا على نوع من الجريش، يؤكل اما نيئا واما بعد طبخه في الماء والحليب او مخيض الحليب.

والثمار تؤكل ليس كغذاء فقط، ولكن لخصائصها الطبية، اذ أنها تنظف المعدة وتنقي الدم، وتعيد الحيوية والنشاط الى الجسم، كما ان تناول كمية كبيرة من الثمار يدر الطمث عن النساء وقد يؤدي الى الاجهاض.

كما تستخدم الأوراق المهروسة او المطحونة كمادة لتنظيم الجسم او الشعر، ويقال ان الشعر المغسول بهذه الاوراق يصبح ناعما ولامعا جدا. كما يستخدم مهروس الاوراق في عمل لبخات لعلاج المفاصل المتورقة والمؤلمة".

الشعير

نبات عشبي حولي من الفصيلة النجيلية، وتزرع منه أنواع كثيرة منها الشعير الأجرد أو السلت وهو يشبه القمح. ويعتبر الشعير أقدم مادة استعملها الإنسان في غذائه، وقد جاء ذكر الشعير ضمن الحبوب في القرآن.

المواد الفعالة في الشعير : نشا، وبروتين، وأملاح معدنية منها الحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم.

الخصائص الطبية:

ـ الشعير ملين ومقو للأعصاب ومنشط للكبد.

ـ ماء الشعير معروف لعلاج السعال وتخفيض درجة الحرارة.

ـ يستعمل مغلي نخالة الشعير في غسل الجروح المتقيحة.

ـ يستعمل الهوردنين المستخرج من الشعير حقناً تحت الجلد أو شراباً لعلاج الإسهال والدسنتاريا والتهاب الأمعاء.

السواك .. أراك

في الصحيحين عن الرسول صلى الله عليه وسلم "لو لا ان اشق على امتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة". وفيهما انه صلى الله عليه وسلم كان اذا قام من الليل يشوص فاهه بالسواك، وفي صحيح البخاري تعليقا عنه صلى الله عليه وسلم "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب"، وفي صحيح مسلم "انه صلى الله عليه وسلم كان اذا دخل بيته بدأ بالسواك" وصح عنه من حديث انه استاك عند موته بسواك عبد الرحمن بن ابي بكر وصح عنه انه قال "اكثرت عليكم في السواك"، واصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك ولا ينبغي ان يؤخذ من اشجار مهجورة فربما كانت سامة.

الأراك هو ما يعرف بالسواك، اما من الناحية العلمية فيعرف باسم salvadora persica من الفصيلة الأراكية ونبات الأراك عبارة عن شجيرة معمرة ذات اغصان غضة تتدلى عادة الى الأسفل او تكون زاحفة في بعض الأحيان، لا يزيد ارتفاع الشجرة عن اربعة امتار وهي دائمة الخضرة. لشجرة الأراك اوراق مفردة زاهية الاخضرار وأزهار صغيرة بيضاء اللون وثمار توجد على هيئة عناقيد عنبية الشكل تكون في البداية بلون اخضر ثم تتحول الى اللون الأحمر الفاتح وعند النضج يكون لونها بنفسجيا الى اسود وتسمى ثمار الاراك بالكباث، يجمع الكباث عادة في اوان معدنية ويباع في الأسواق التي يكثر فيها نبات الأراك ويقبل الناس على شرائه والتلذذ بأكله.

لنبات الأراك جذور طويلة تمتد عرضاً تحت سطح الأرض والجذور هي الجزء المستعمل في السواك حيث يقوم تجار الأراك بحفر الأرض وتجميع الجذور على مختلف احجامها ثم تقص الى احجام مختلفة حسب سمكها حيث يوجد السميك والنحيل وتباع على هيئة حزم في الأسواق وعند ابواب المساجد والمدارس.

ينمو الأراك في منطقة جازان على نطاق واسع وفي نجران وفي الحجاز ويختلف نوعه باختلاف منطقة نموه.

وجذور نبات الأراك عبارة عن الياف ناعمة كثيفة كالفرشاة ويفضل الجذور الطرية المستقيمة حيث تنظف بعد جمعها من التربة ثم تجفف وتحفظ في مكان بعيد عن الرطوبة وقبل استعمالها يقطع رأس المسواك بسكين حادة ثم يهرس بالأسنان حتى تظهر الألياف وحينئذ يستعمل على هيئة فرشاة وأحياناً يغمس رأسه في الماء من اجل ترطيبه ويستعمل حتى تضعف الألياف ثم يقطع الجزء المستعمل ويستعمل جزء جديد منه وهكذا. وفي الآونة الأخيرة صنعت اقلام خاصة يوضع فيها السواك من اجل سهولة حمله في الجيب ومن اجل المحافظة على طرواته.

قال ابو حنيفه عن الأراك "هو افضل ما استيك به لأنه يفصح الكلام ويطلق اللسان ويطيب النكهة ويشهي الطعام وينقي الدماغ وأجود ما استعمل مبلولاً بماء الورد". ويروي عن ابن عباس "مرفوعاً في السواك عشر خصال، يطيب الفم ويطهره ويشد اللثة ويذهب البلغم ويذهب الحفر ويفتح المعدة ويوافق السنة ويرضي الرب ويزيد في الحسنات ويفرح الملائكة". وقال حذيفة كان رسول الله صلى الله عليه وسلم اذا قام من الليل يشوص فاهه بالسواك ويروى ان السواك يزيد الرجل فصاحة.

وفي العادات التراثية في منطقة نجد ان يستاك الشيخ الكبير في السن حتى ولو لم يكن له اسنان على الاطلاق وذلك اتباعاً للسنة وتطييباً لرائحة الفم، كما ان النساء يقمن بربط المسواك في طرف غطاء الرأس (الشيلة) او رداء الصلاة حتى يتذكرن استخدامه وقت الصلاة، كما ان كثيراً من الأسر تعود ابناءها الذكور والإناث على حد سواء استخدامه منذ الصغر مستغلين الرغبة الفطرية لدى الأطفال في التقليد.

المحتويات الكيميائية: تحتوي جذور الأراك على قلوريدات اهمها مركب سلفارورين وتراي ميثايل أمين ونسبة عالية من الكلوريد والفلوريد والسيليكا، كبريت وفيتامين ج وكميات قليلة من الصابونين والعفص والفلافونيدات كما يحتوي على كميات كبيرة من السيتوسترول ومن المواد الراتنجية.

الاستعمالات: ثبت علمياً ان للمسواك تأثيرا على وقف نمو البكتيريا بالفم وذلك بسبب وجود المادة التي تحتوي على كبريت.

ثبت ايضاً ان مادة الترامیثایل امین تخفض من الأس الأيدروجيني للفم (وهو احد العوامل الهامة لنمو الجراثيم) وبالتالي فإن فرصة نمو هذه الجراثيم تكون قليلة جداً.

يحتوي الأراك على فيتامين ج ومادة السيتوستيرول وهاتان المادتان من الأهمية بمكان في تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة وبذلك يتوفر وصول الدم اليها بالكمية الكافية، علاوة على اهمية فيتامين ج في حماية اللثة من الالتهابات.

يحتوي الأراك على الكلوريد والفلوريد والسيليكا وهي مواد معروفة بأنها تزيد من بياض الأسنان.

طلاء الأسنان بمسحوق الأراك يجلو الأسنان ويقويها ويصلح اللثة وينقيها من الفضلات والجراثيم.

اما بالنسبة للكباث (ثمار الأراك) فتقوي المعدة وتحسن الهضم وتخرج البلغم ومفيدة لآلام الظهر.

اذا جفف الكباث وسحق وسف مع الماء ادر البول ونقى المثانة ومضاد للإسهال.

يستعمل منقوع جذور الأراك شرباً لقتل انواع البكتيريا في الأمعاء.

ادخل الأراك في مستحضرات معاجين الأسنان وهكذا يتضح ان للسواك فوائد صحية للفم تفوق ما استحدث من ادوات وأدوية تستعمل في نظافة الفم وأن اول من اخبرنا باستعماله هو نبينا محمد صلى الله عليه وسلم الذي عاش في القرن السابع الميلادي.

السذاب

سَذاب ، فَيْجَن ، حَزاء ، فيجل ، الخُفْت

السذاب Ruta ويعرف ايضا باسم الفيجن وهو نبات عشبي معمر بري وزراعي ويتكاثر بالبذور يعرف علميا باسم Ruta graveolens ويوجد في المملكة نوع يعرف علميا باسم Ruta chalapensis يحتوي على تربينات وزيت طيار وروتين وفيتامين ب ومواد استريه وكحولية، اما فوائده فيستخدم تحت اشراف المختصين لأمراض الدم، معرق، ضد التشنج، ضد القئ، طارد للغازات، طارد للديدان، طارد للهوام، مطمث ومجهض.

فالسذاب نبات عشبي معمر يتراوح طوله بين 50- 100سم له ساق متخشب وأفرع تحمل أوراقاً كثة ذات لون أخضر يميل إلى الازرقاق والأوراق مركبة وتحمل الأفرع في نهاياتها مجاميع من الأزهار ذات اللون الأصفر والثمرة كبسولة.

وموطنه الأصلي: البلغان وايطاليا وجنوب فرنسا واسبانيا وجنوب الألب وتزرع حالياً في أغلب بلاد العالم.

المحتويات الكيميائية للسذاب: تحتوي أوراق السذاب وهي الجزء المستخدم من النبات على زيت طيار ذا لون أصفر إلى مخضر وفلافونيدات ومن أهمها المركب روتين وبيرجابتين واكسانثوتوكسين وحمض الأموديك. كما تحتوي الأوراق على قلويدات من أهمها سكوميانين، جاما فجارين ودكتامين وكولوساجنين وأربورين وجرافيولينين. كما تحتوي على هيدروكسي كومارنينز وفوروكومارين والجنانز.

أماكن وجودها في المملكة العربية السعودية : ينتشر في معظم مناطق السراة " في المملكه العربية السعودية "، إذ ينبت في الجبال ، والأودية ، وقرب المنازل ، وعلى جنبات الطرق .

وصفها : نبات أخضر اللون يميل إلى الزّرقة ، يصل ارتفاعه إلى المتر ، يتكون من مجموعة من السيقان ، يتخللها فروع جانبية ، وأوراق صغيرة خضراء اللون ، يعلوه زهرة صفراء لها رائحة قوية عطرية ، تكتمل هذه الزهرة في آخر فصل الصيف ، يتوسط الزهرة حبة خضراء كحبة البُنّ إلا أنها مستديرة . لهذا النوع فوائد طبية كثيرة .

ويقول داود الأنطاكي : سذاب : هو الفيجن باليونانية ء وهو نبت يقارب ثمجر الرمان عندنا وفي المغرب ،ولا يعظم في مصر كثيراً ء وأوراقه تقارب الصعتر البستاني إلا أنها سبطة ، وله زهر أصفر يخلف بزراً في أقماع كالشونيز مر الطعم حاد ، وصمغه شديد الحدة من شمه مات بالرعاف ؛ والبري أحد وأقوى . وهو حار في آخر الثانية يابس فيها إن كان يابساً وإلا ففي الاولى ينفع من الصرع ، وأنوح الجنون كيف استعمل ، ودرهم منه كل يوم يبرىء من الفالج واللقوة ، وثلاث أواق هن ماثه مع أوقيتين عسلا تذهب الفواق عن تجربة في ثلاثة ويحلل المفصى والقولنج والرياح الغليظة واليرقان والطحال وعسر البول ويخرج الديدان و الحصى ويشفي أمراض الرحم كلها والمقعدة والصدر كالرطوبات والباسور والربو شرباً واحتمالا ، ون طلي بالعسل والنطرون والشب جلا الثآليل والقوابي والبهق والبرص والسعفة وداء الثعلب وحلل الأورام حيث كانت ، واذا طبخ في الزيت فتح الصمم وأذهب الدوي والطنين قطوراً والصداع سعوطاً وأوجاع الظهر والمفامل والنقرس ونحوها طلاء ، ومع العسل وماء الرازيانج يحد البصر ويقلع البياض ويمنع الماء كحلا ، ويقاوم السموم شرباً وطلاء وأكلا حتى أن فرشه وإحتماله يطرد الهوام المسمومة ويدر ويسقط الأجنة فرزجة ، ويمنع الزحير والثقل والدم احتقاناً وأكلا .

ومن خواصه : قطع الراثحة الكريمة وذهاب صدأ المعادن ء وهو يصدع ويحرق المني ، وإدمانه يضعف البصرء ويصلحه السكنجبين والأنيسون ، وشربته إلى ثلاثة مثاقيل وقيل : هذا القدر من البري قتال لأنه في الرابعة وليس بصحيح وبد له الصعتر.

ويقول ابن دريد : والفيجن الذي يسمى السذاب لغة شاميّة .

وقال أبو بكر : لا أعرف للسذاب اسماً في لغة أهل نجد إلا أن أهل اليمن يسمونه الخُفْت.

وقال ابن منظور : ((الحزا والحزاء جميعاً نبت يشبه الكَرَفْس ، وهو من أحرار البقول ولريحه خَمْطَة تزعم الأعراب أن الجن لا تدخل بيتاً يكون فيه الحزاء)) .

الاستعمالات: تستعمل أوراق السذاب لعلاج اضطرابات الحيض وتعتبر الأوراق وصفة ذات تأثير جيد على الرحم وكمادة مجهضة، كما تستعمل الأوراق في علاج الالتهابات وخاصة التهابات الجلد وفي أوجاع البلعوم وآلام الأذن وآلام الأسنان وفي أمراض الحمى. كما تستخدم ضد الاسهال وضد فقد الشهية.

وتستعمل أوراق السذاب على نطاق واسع في دول شرق آسيا كمانعة للحمل حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق الجافة ووضعها في كوب ثم يضاف له ربع لتر ماء سبق غليه ثم يغطى الكوب ويترك لمدة 15دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب مرتين في اليوم.

ويجب عدم استعمال السذاب خلال الحمل حيث انه يسبب الاجهاض بالاضافة إلى كونه مانعاً للحمل. هل هناك أضرار جانبية لنبات السذاب؟ نعم هناك أضرار خطيرة إذا أسيئ استخدام النبات عن طريق زيادة الجرعة حيث إن زيادة الجرعة تسبب القيء وتلف الكبد والكآبة واضطراب النوم، ودوار وهذيان واغماء.يجب عدم استخدام السذاب من قبل المرأة الحامل والأطفال تحت سن الثانية عشرة. ويجب عدم استخدامه أثناء فترة الرضاعة، كما يجب عدم استخدامه لأكثر من أسبوعين.

والسذاب عشبة معروفة تستخدم منذ القدم في علاج من به مس من الجن ، وتأثير السذاب ثابت بالتجربة أنه يزعج الجان المتلبس بالإنسان مسلما كان أو كافرا ، وذلك باستخدامه مع البخور والزيت والسعوط، بل أحيانا يكون سببا بإذن الله تعالى في خروج والسحر المأكول والمشروب الذي في الرأس والصدر.

ومن طرق استخدام السذاب لغرض علاج المس والسحر :

بعد شراء الشذاب ينظف ويغلى على النار مع مقدار كافي من الماء قارورة ونصف تقريباً من مياه الصحة الكبيرة لحزمة واحدة من الشذاب بعد وقت كافي ستلاحض ان رائحته تنتشر بقوة وهي رائحة نفاذة حتى أن المريض يكره هذه الرائحة بل يكره شم حزمة الشذاب قبل إستخدامه. .

بعد أن يغلي يترك حتى يبرد بعد ذلك يصفى الماء ويعبأ في القارورة ويمكن حفظه في الثلاجة وهذا الماء هو الهدف المطلوب ، وللعلم بعض المعالجين يكون ماء الشذاب بجواره عند الرقية ويستخدمه عند الحاجه لرش المرضى أو للحالات المستعصية وهو كما أسلفت قبل ذلك ماء كاوي وشديد التأثير ومزعج جداً لهم.

بعد الحصول على عصارة (ماء) الشذاب مصفاة يقرأ عليه آيات الرقية ويستخدم لدهن الجسم أو بعض أجزاء الجسم حسب الحاجة. يمكن إضافة قليل من ماء الشذاب الى زيت الزيتون الذي سبق القراءة عليه و يستخدم في دهن جسم المريض. يمكن إضافة القليل من هذا الماء الى كأس من العصير أو العسل ليشربه المريض للسحر عامة والمأكول أو المشروب خاصةو. يمكن وضع القليل من ماء الشذاب مع المسك الأحمر(غير مقروء عليه) في فوطه نسائية وإستخدامها عند النوم لمن تشتكي من إعتداء عليها عند النوم. بصفة عامه يستخدم مع المسك / مع زيت الزيتون / مع السدر المطحون للشرب وذلك للسحر المأكول أو المشروب كما. أنبه إلى أنه لا يستخدم فجأة لمن يشك أن به مس/ سحر بل بعد الرقيه وثبوت السحر واستخدامه بنسبة بسيطة ثم الزيادة عليها وهكذا على قدر تحمل المريض.

كما يمكن استخدام السذاب سعوطا بعد تجفيفه وطحنه .

دهن الفيجن: يستعمل دهن الفيجن (السذاب) يأخذ جزء من أوراق الشذاب مع جزئين من زيت الزيتون ويسد عليه في زجاجة محكمة ويوضع في الشمس مدة أسبوع بعد ذلك تصفى بقماش وتؤخذ وقت الحاجة .

شراب الفيجن : لتر من الماء في أوقية من الفيجن (السذاب) أذا كان غضا أفضل . وثلاثة أواق زيت زيتون وأوقية من حب الخردل وأوقية من حب الرشاد وأوقية من عاقر قرحا يطبخ الجميع في الماء ويصفى فهو مفيد وجيد إذا شرب بمقدار ملعقة كبيرة كل صباح . وذلك للأمراض التالية :

وجع المثانة والكلي والساقين وإدرار البول وتحليل الرياح .

أما وجع الظهر فيدهن به مع الشراب .

وفي وجع الإذن يقطر فيها بجانب الشرب .

وفي الصداع والصرع يقطر في الأنف بجانب الشرب

ومما ذكر في كتب الطب القديم :

مانع للشهوه ـ يقطع المني ـ يخرج ما في البدن بالبول ، يقوي المعدة وينفع من الفالج والرعشة والقولون ، وهو جيد مجرب إذا ما تبخر به أو تزيت به أو استعط به من به مس من الجن .

الجرعات : * مقدار درهم ـ ثلاثة دراهم (10 غم) يطبخ مع ماء ويشرب مع ملعقة عسل عند الحاجة .

* مقدار ربع ملعقة صغيرة من السذاب المطحون 3 مرات في اليوم لمدة اسبوع .

* يوضع ورقه في أنف من به مس وما يسمى بأم الصبيان ينفعه .

* يشرب منه كل يوم وزن درهم .جيد لأوجاع العصب والمفاصل ، نصف أوقية شرب من دهنه جيد للرعشة ، والتشنج.

* بذر السذاب جيد لتقوية المعدة

* السذاب ينفع الطحال أكلا وشربا

* السذاب وحب الغار والحلتيت ينفع من المغص

* بذر السذاب ينفع من الأوجاع الباطنه شربا

* السذاب والحلتيت والمر يدر الطمث

* بذر السذاب مع الحبة السوداء يشرب منه مقدار درهم نفع لتقطير البول .

* السذاب الأخضر والكندر وخبث الحديد ، والقرنفل أيضا ينفع من تقطير البول .

* السذاب ، شراب الليمون ، القرنفل ، الزعفران ، مصطكى ، هيل ، المر ، النعناع ، التمر الهندي مع العسل شربا ينفع الغثيان والقيء

* السذاب مع دبس التمر يبري من الصرع مجرب .

* السذاب مع دبس التمر مع الزعفران ينفع من الصرع والحزن والغضب .

* السذاب يصلح لأمراض الرحم جلوسا في المغطس .

* السذاب يشرب منه كل يوم وزن درهم .جيد لأوجاع العصب والمفاصل .

* السذاب نصف أوقية شرب من دهنه جيد للرعشة

أجود السذاب الناشف: ما كان أخضرَ اللون ، ذو رائحة عطرية نفاثة ، حيث أنه يوجد عند بعض العطارين سذاب قديم لا لون له ولا رائحة فهذا ليس بجيد ولا فائدة منه ، وعند شراء الأعشاب يجب ملاحظة أن تكون نظيفة وخالية من الشوائب . اما اضراره فهو يسبب الاجهاض ويجب عدم استعماله من قبل الحوامل وزيادة المقادير منه تسبب التسمم.

اللاوندة او الضرم Lavander

الضرم ويُعرف أيضاً بالخزامى المخزنية، وهو نبات جذاب بأزهاره البنفسجية الجميلة رائحة النبات نفاثة عطرية والطعم حار ومر. وينمو عادة في الهضاب في المناطق الصخرية. وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر له أوراق متطاولة خشنة الملمس وأزهار سنبلية بنفسجية اللون جميلة المنظر ولها رائحة عطرية جذابة. ويعرف بالفكس وحوض فاطمة ويعرف في بعض الدول العربية بالخزامى مع ان الخزامى في السعودية يختلف عن هذا النبات تماما. ويوجد منه خمسة أنواع تنمو في المناطق الباردة من جنوب المملكة. ولكن النوع الذي يعرف علمياً باسم Lavandula dentata هو الشهير ويتميز برائحته العطرية القوية.

وصفها : نبتة ترتفع عن الأرض قرابة المتر أو أكثر قليلاً ، سوقها ناعم ، وكل ساق على حدة وذلك من أصل الجذر يتخللها أوراق خضراء قانية كأوراق الشِّيح ، على شكل الرقم ثمانية وهذا اللون للأوراق في أوج نموها ، ثمّ

ينقلب لونها بعد أن تكبر النبتة نحو الغبرة . يبدأ نموها في أوائل فصل الربيع، وتبدأ في الذبول في أواخر الصيف. أما ثمرتها فذات لون وردي ، يخالطها سواد لمن رآها عن بعد ، وبياض يميل إلى الاصفرار ، لها رائحة عطرية ذكية . يضعها بعض أبناء المنطقة على اللبن ليذكي طعمه .

يُعرف النبات علمياً باسم Lavandula officinalis

الموطن الأصلي للنبات: فرنسا وغربي حوض البحر الأبيض المتوسط وتنمو بشكل عفوي وعلى نطاق واسع في جنوب المملكة العربية السعودية ويُعرف في هذه المناطق باسم «الضرم» يوجد عدة أنواع من هذا النبات مثل الخزامى السنبلية Lavandula Spica وهي تحتوي على كمية من الزيت الطيار أكثر من الخزامى العادية ولكنه أقل في المفعول، كما توجد الخزامى البحرية Lavandula Stochas وتستعمل كغسول ومطهر للجروح والقروح في اسبانيا والبرتغال وزيتها أدنى نوعية من الخزامى المخزنية.

أماكن وجودها : توجد بكثرة في أعالي الجبال ، وبين الصخور ، وحول شجر العرعر ، وكذلك على جنبات السفوح والوديان في المناطق الباردة .

الجزء المستخدم من اللاوندة : الأجزاء الهوائية الازهار والزيت الطيارة ويعرف في بعض الدول العربية بالخزامى مع ان الخزامى في السعودية يختلف عن هذا النبات تماما.

المحتويات الكيميائية: يحتوي الضرم على كمية كبيرة من الزيت الطيار تصل إلى 3% وهذا الزيت يحتوي على عدد كبير من المركبات من أهمها 60% لينيلايل أستيت، 10% سينيول و10% لينالول ونيرول وبورنيول. كما يحتوي النبات على فلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية.وتحتوي اللاوندة على زيت طيار وأحماض عفصية وكومارنيات وفلافونيدات وتربينات ثلاثية.

قال عنها أبو حنيفة : ((شجر طيب الريح ، وكذلك دخانه طيب)) وقال: ((الضُرَم واحدته ضُرْمة شجر نحو القامة، أغبر الورق ، شبيه بورق الشيح أو أجل قليلاً ، وله ثمر أشباه البلوط حُمْر إلى السواد تأكله الغنم ... وله ورد أبيض صغير كثير العسل .. ولعسله فضل في الجودة ، وله حطب لاجمر له وهو طيب الرائحة)) .

ووصْف أبي حنيفة للنبتة كان دقيقاً إلا أن هذا النوع لايصل ارتفاعه - كما ذكر - إلى القامة ، إلاّ أن يكون ذلك في أماكن أُخر .

وهذا الاسم للنبتة مازال مستخدماً بمعناهُ ولفظه لم يمسسه تغيير عند أهل هذه المنطقة .

الاستعمالات الطبية: لقد اثبتت الأبحاث العلمية أن زيت اللاوندة (الضرم) يملك قدرة كبيرة على قتل البكتيريا وأيضاً كمادة مطهرة وتخفيض الألم ونفرزة الأعصاب كما يخفف شد العضلات ويزيل المغص ويطرد الغازات من المعدة.

كما أنه يستخدم خارجياً كقاتل للحشرات وكمنفط ويستخدم في علاج بعض الأمراض الجلدية.كما أثبتت الدراسات أنه يخفف آلام الصداع وكذلك الصداع النصفي ويقلل من القلق والكآبة والإجهاد.

ومن أهم استعمالات هذا النبات وقف تطبل المعدة وتيسير الهضم وتخفيف آلام القولون العصبي. كما أنه يخفف كثيراً من آلام بعض أنواع الربو. أما الزيت الطيار المستخلص من الأزهار فقد وجد أنه من الوصفات المميزة كمادة مطهرة ويساعد كثيراً في تعجيل شفاء الجروح والحروق والكدمات.

وتستخدم عشبة الضرم على نطاق واسع فهي تستخدم في تحضير كثير من العطور العالمية. وقد وصفها العشاب جون بارلكسون بأنها مفيدة على وجه الخصوص لكل آلام وأحزان الرأس والعقل. كما انها تستخدم على نطاق واسع كطاردة للارياح وتفرج تشنج العضلات ومضادة للاكتئاب ومطهرة ومضادة للجراثيم وتنبه تدفق الدم. لقد اقرت

الهيئة المسؤولة عن الدواء المعروفة بلجنة خبراء الخزامى لعلاج الأرق. وفي المستشفيات البريطانية يستخدمون زيت الخزامى لعلاج الأرق.

ولعلاج الصداع يؤخذ 20 قطرة من الزيت وتخلط مع زيت زيتون (قدر نصف فنجان صغير) وتفرك بالمخلوط الجبهة فيزول الصداع حالاً.وفي حالة الأرق والإجهاد يؤخذ ملعقة من أزهار النبات الجاف وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة 15دقيقة ثم يصفى ويشرب عند النوم.ولسوء الهضم وطرد غازات البطن يؤخذ ملعقة من الأزهار وتغلى في نصف كوب ماء ثم تبرد ويشرب مرتين في اليوم.وتقول بعض المراجع إنه إذا دلك المكان الذي تعرض لقرص الحشرات بالزيت فإنه يقضي على الألم. كما أن الزيت يقضي على القمل وجرثومة الجرب.ومن الوصفات الجيدة إضافة عدة قطرات من الزيت إلى حمام الماء قبل النوم فإنه يريح العضلات ويقضي على الإجهاد ويقوي الأعصاب ويشجع على النوم المريح.

تستخدم أزهار وزيت اللاوندة مضادة للتشنج ومنشطة للدورة الدموية ومضادة للجراثيم وتستخدم قطرات من الزيت مع ملعقتي يوغرت وتغمس فيه قطعة قطن حتى تتشبع ثم تدخل في المهبل او يستعمل على هيئة دوش مهبلي أو على هيئة كريم دهان أو غسول. مع ملاحظة عدم الاستمرار في استعمال الدوش المهبلي إلا في حالة العلاج فقط لان استعمال الدوش المهبلي بكثرة يؤثر على المهبل.

اليانسون pimpinella anisum

نبات اليانسون عبارة عن عشب يبلغ ارتفاعه حوالي نصف متر ساقه رفيعة مضلعة يخرج منه فروع طويلة تحمل اوراقاً مسننة مستديرة الشكل تحمل نهاية الافرع ازهاراً صغيرة بيضاوية الشكل مضغوطة الرأس بيضاء اللون تتحول بعد النضج الى ثمار صغيرة بنية اللون والنبات حولي اي يعيش سنة واحدة. وهو نبات معروف من فصيلة الخيميات وهو غير" الآنسون المعروف بالشمر "، ساقه رفيعة مضلعة تتشعب منها فروع طويلة تحمل أوراقاً مسننة مستديرة، والأزهار صغيرة بيضوية الشكل.

الجزء المستعمل من النبات الثمار والتي يسميها بعض الناس بالبذور وكذلك الزيت الطيار فقط.

يعرف نبات اليانسون علمياً باسم Pimpinella anisum من الفصيلة المظلية. ويعرف اليانسون بعدة اسماء فيعرف باسم ينكون وتقده وكمون حلو وفي المغرب يسمونه الحبة الحلوة وفي الشام ينسون.

الموطن الاصلي لليانسون: يقال ان موطنه الاصلي غير معروف الا ان اغلب المراجع ترجح موطنه الاصلي مصر حيث عثر علماء الاثار على ثمار اليانسون في مقابر الصحراء الشرقية لمدينة طيبة، كما ورد اليانسون في المخطوطات الفرعونية ضمن عدة وصفات علاجية اما اليوم فهو يزرع على نطاق واسع في جنوب اوروبا وتركيا وايران والصين والهند واليابان وجنوب وشرق الولايات المتحدة الامريكية.

المحتويات الكيميائية لليانسون: يحتوي اليانسون زيتا طيارا وهو المكون الرئيسي ويحتل مركب الانيثول المركب الرئيسي في الزيت واستراجول وانايس الدهيد وكافيك اسد ومن مشتقاته كلوروجينك اسد. كما يحتوي على فلافوبذرات ومن اهمها ابجنين وزيوت دهنية. فهو يحتوي على زيت طيار 3% مادة انيثول وميثيل شانيكول من الزيت الطيار ، وهرمون الاستروجين وزيت ثابت .

الخصائص الطبية لليانسون:

ـ مهدئ للأعصاب، ومسكن للمغص والسعال.

ـ منشط للهضم ومدر للبول.

ـ واليانسون مفيد للولادة ولعملية إدرار اللبن.

ويعتبر اليانسون من الأعشاب الجيدة في اخراج البلغم حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة إلى ملعقتين وتجرش وتضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ربع ساعة أو نحوها ثم يصفى ويشرب ويؤخذ كوب في الصباح وكوب آخر عند النوم.

ومغلي الينسون مشروبا ساخنا يسكن المغص المعوي عند الرضع والأطفال والكبار كما ينفع في طرد الغازات ، كما يفيد في نوبات الربو ، ويزيد من إدرار اللبن عند المرضعات ويدخل الينسون في كثير من أمزجة الكحة وطارد للبلغم كما يفيد في بعض أنواع الصداع وضيق التنفس ومنبه قوي للجهاز الهضمي وفاتح للشهية .

ومن فوائده : فعال لتسكين المغص و تنشيط الهضم ، إدرار البول ، إزالة انتفاخ البطن ، إزالة أمراض الصدر و الحلق و السعال ، طرد الريح البطنية ، مهدئ عصبي خفيف ، يدر اللبن ويسكن الصداع ، يعطي للأطفال لطرد الغازات و تخفيف حدة بكاءهم .

طريقة الاستعمال : يغلى بذرة ثم يصفى و يشرب و إذا أضيف مع الشمر كانت الفائدة عظيمة و أنفع و كذلك مع العسل .

اليانسون في الطب القديم :

اليانسون نبات مصري قديم احتل مكاناً علاجياً هاماً عند الفراعنة ومازال يزرع بكثرة حتى اليوم في محافظات الصعيد. لقد جاء مغلي بذور اليانسون في بردية ايبرز الفرعونية كشراب لعلاج آلآم واضطرابات المعدة وعسر البول، وجاء في بردية هيرست ان اليانسون طارد للارياح واستخدمه المصريون القدماء كمنبه عطري معرق منفث وضد انتفاخات الامعاء بطرد الغازات وكذلك ضمن غسيل للفم وعلاج لآلام اللثة والاسنان.

كان ابقراط، شيخ الاطباء، يوصي بتناول هذا النبات لتخليص الجهاز التنفسي من المواد المخاطية، اما معاصر ابقراط ثيوفراست فكان اكثر رومانسية فقد كان يقول: "اذا وضع المرء اليانسون قرب سريره ليلاً فسوف يرى احلاماً جميلة وذلك بفضل عطره العذب" وكان بلين القديم عالم الطبيعة الروماني، يوصي بمضغ بذور اليانسون الطازج لترطيب وانعاش النفس والمساعدة على الهضم بعد وجبات الطعام الثقيلة.

كان جون جيرارد، عالم الاعشاب البريطاني القديم يوصي بتناول اليانسون لمنع الفواق (الحازوقة او الزغطة)، وكذلك وصف هذا النبات لادرار الحليب عند المرضعات وكعلاج لحالات احتباس الماء وآلام الرأس والربو والتهاب القصبات الهوائية والارق والغثيان. يعتبر اليانسون من النباتات القاتلة للقمل والمخفضة للمغص لدى الرضع والشافية من الكوليرا وحتى من السرطان. وفي الولايات المتحدة وخلال القرن التاسع عشر كان الاطباء الانتقائيون يوصون بتناول اليانسون لتخفيف الآم المعدة والغثيان والغازات المعوية ومغص الرضيع.

وفي امريكا الوسطى كانت المرضعات يتناولن اليانسون لادرار الحليب، وكان اليانسون سلعة تجارية مهمة جداً في كافة دول حوض المتوسط القديم الى درجة انه كان يستعمل كالعملة المتداولة لتسديد الضرائب.لقد بلغ اليانسون درجة كبيرة من الشعبية بصفته تابلاً ودواءً وعطراً في بريطانيا في فترة العصور الوسطى بحيث ان الملك ادوارد الاول فرض عليه ضريبة من اجل اصلاح جسر لندن.

ويقول داوود الإنطاكي في تذكرته اليانسون " يطرد الرياح ويزيل الصداع وآلام الصدر وضيق التنفس والسعال المزمن ويدر البول ويزيد العمم وإذا طبخ بدهن الورد قطورا ودخانه يسقط الأجنة والمشيمة ومضغه يذهب الخفقان والاستياك به يطيب الفم ويجلو الأسنان ويقوي اللثة .

ويقول ابن سينا في القانون " إذا سحق الينسون وخلط بدهن الورد وقطر في الأذن أبرأ ما يعرض في باطنها من صدع عن صدمه أو ضربة ولأوجاعهما أيضا كما ينفع الينسون شرابا ساخنا مع الحليب لعلاج الأرق وهدوء الأعصاب " .

ومغلي الينسون مشروبا ساخنا يسكن المغص المعوي عند الرضع والأطفال والكبار كما ينفع في طرد الغازات ، كما يفيد في نوبات الربو ، ويزيد من إدرار اللبن عند المرضعات ويدخل الينسون في كثير من أمزجة الكحة وطارد للبلغم كما يفيد في بعض أنواع الصداع وضيق التنفس ومنبه قوي للجهاز الهضمي وفاتح للشهية .

كما يدخل زيت الينسون في صناعة الأقراص الملينة والمسهلات كأوراق السناميكي وكذلك في صناعة أنواع كثيرة من المستحلبات التي تؤخذ لتخفيف آلام الحلق والزور .

اليانسون في الطب الحديث وماذا يعالج؟

فقد أثبت العلم الحديث أن لليانسون تأثيرات ضد السعال وطرد البلغم وتأثيراً ضد المغص وفعّال للكبتريا ومضاد للفيروسات ومضاد للحشرات. وقد ثبت بواسطة الدستور الألماني أن لليانسون القدرة على علاج البرد بشكل عام السعال والتهاب الشعب، الحمى والبرد والتهاب الفم والحنجرة، مشاكل سوء الهضم وفقدان الشهية. كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن لليانسون تأثيراً هرمونياً ذكرياً في حالة تناوله بكميات كبيرة، أما إذا أخذ بكثرة فإنه يقلل منها وتؤثر في الحالة الجنسية للرجال.

ولليانسون استعمالات داخلية وأخرى خارجية.

الاستعمالات الداخلية:

1- لحالات أمراض الجهاز التنفسي مثل ضيق التنفس والسعال ونوبات الربو.

2- الاضطرابات الهضمية وحالات المغص المعوي وانتفاخات البطن.

3- لتنشيط الكلى ولإدرار الطمث وضعف المبايض ولزيادة إدرار الحليب وتسهيل عمليات الولادة حيث يستخدم مغلي ثمار اليانسون في جميع الحالات السابقة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق ثمار اليانسون على ملء كوب ماء مغلي ويغطى ويترك لينقع لمدة ما بين 15إلى 20دقيقة ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

الاستعمالات الخارجية:

1_ الالتهابات العينية حيث يستخدم مغلي اليانسون كغسول للعين.

2_ لازالة قمل الرأس والعانة يستعمل دهان مكون من زيت اليانسون مع زيت الزيتون بنسبة 1:2

زيت السمسم

كشف بحث علمي أجراه الباحث البروفيسور كمال الدين حسين طاهر المدرس في جامعة الملك سعود بالرياض أن قوة مركبات مواد زيت السمسم تتفوق على محتويات عقار فياجرا الذي أنتجته شركة فايز الأمريكية مطلع عام 1999 لعلاج الضعف الجنسي، وأنه خالٍ تماماً من أية مضاعفات أو أخطار صحية يمكن أن تنعكس على متعاطيه.

وكان البروفيسور كمال الدين قد أجرى دراسة دقيقة عن زيت السمسم، وحصل على براءة محكمة دولياً. وأظهرت الدراسة أن زيت السمسم العسيري والذي يتم انتاجه بالطرق التقليدية البسيطة في معاصر منطقة عسير يحتوي على الأحماض الدهنية مثل: حمض اللينو لئيك والأولولتيك، وهي أحماض تساعد على بناء أغشية الخلايا وإنتاج مادتي البروستجلندين والبروستا سايكلين، وهما المادتان المساعدتان في علاج الضعف الجنسي. وقال الباحث في حديث خاص ل (الوطن): يستخرج الزيت من بذور نبات السمسم، وهو مقاوم للأكسدة، ويحتوي على أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة بالهيدروجين، وتصل نسبة الأحماض غير المشبعة إلى 79.5% وتصل نسبة حامض اللينو لئيل منفرداً إلى 47% من مجمل مكونات الزيت، ويعتبر هذا الحمض من المواد الأساسية التي يحتاجها الجسم

لتشييد وبناء الأغشية الخارجية للخلايا، وتشييد الشحيمات الفسفورية التي تعتبر العمود الفقري في أغشية الخلايا وأغذية النخاعين في الأعصاب والعصبونات، كما تساهم في إنتاج الطاقة وتنشيط عملية الأيض في متقررات الخلايا، ويقوم الجسم بتحويل حامض لينو لئيل بواسطة الأنزيمات لحمض أركيدونيل والذي يقوم الجسم بتحويله لمواد تسمى الموثينات (البروستغلنديات) من أهمها مادة بروستاتا يكلين. كما يقوم بتحويله إلى مواد أخرى تسمى الليوكوتراييات ومن أهمها مادة ليوكوترايين ب -4 أحد المواد الأساسية لتنشيط الخلايا المناعية ومناعة الجسم عموماً. كما يحتوي زيت السمسم على بعض مانعات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين هـ، كما يحتوي على مواد لا توجد في أي زيت آخر مثل مواد سيسامين وسيسامولين وسيسامول.

وقال: إن نقص حمض لينوليك في الجسم يؤدي إلى حدوث اضطرابات عصبية وأمراض جلدية مثل التشققات والإكزيما ومرض التقرن الجريبي الجلدي، ويحتاج الأشخاص فوق العاشرة لما مقداره 6 جرامات من هذا الحمض يومياً، أما الأطفال دون العاشرة فيتراوح احتياجهم ما بين 4-8 جرامات يومياً، وعلى العموم فإن 15 ملليلتر من زيت السمسم يومياً تغطي هذا الاحتياج، أي ملعقة كبيرة يمكن اضافتها للأغذية اليومية.

وأضاف: من خلال بحوثنا العلمية التجريبية بقسم علم الأدوية بكلية الصيدلة في جامعة الملك سعود بالرياض اكتشفنا قدرات متعددة لزيت السمسم، فهو قادر على زيادة تصنيع مادة بروستاسايكلين المسؤولة عن التنشيط الجنسي لدى الذكور، ويمنع تكدس الصفيحات الدموية، ويساعد على الوقاية من حدوث التخثرات والجلطات الدموية في كل من الأوردة والشرايين وخصوصاً الشريان التاجي في القلب مما يفيد مرضى الذبحات الصدرية، ويخفض ضغط الدم الشرياني ، ويضعف مستقبلات الفا ـ 1 الأدرينلية المسؤولة عن ارتفاع ضغط الدم، وينشط مستقبلات بيتا - 2 الأدرينلية ذات القدرة الفائقة على توسعة الأوعية الدموية والشعب والقصبات الهوائية الرئوية مما يساعد في منع حدوث نوبات الربو (الأزمة). والمساعدة على الوقاية من حدوث القرح المعدوية والعفجية (الاثني عشرية). والمساعدة في تنشيط افراز البويضات وزيادة نسبة الإخصاب، ومساعدة الكيسة الأريمية (العلقة) على الإنغماس في الرحم، وتقليل حالات الاجهاض المبكر في الأيام الأولى من الحمل. كما أنه لا يشكل أي تهديد ولا يحمل أي آثار جانبية ضارة بصحة الجنين عند تعاطيه أثناء الحمل. إضافة إلى قدرته في إفراز أملاح الصفراء من المرارة مما يساعد على هضم الأغذية الدهنية بصورة تمكن الجسم من الاستفادة منها كاملاً، وتساعد على امتصاص الفيتامينات الدهنية مثل فيتامينات (أ.د.هـ) كما أنه لا يؤدي إلى زيادة نسبة الكوليسترول أو الجلوكوز في الدم.

يحتوي بذور السمسم على زيوت ثابتة أو زيت السمسم بنسبة (40 60%) وهي: جلسرين لحمض الأوليك بنسبة 37 49% وحمض الايونوليك 35 48%، حمض البالتيك 7 9% وحمض الستياريك 4 5% وزيت السمسم لا يحتوي على كوليسترول ويحتوي على فيتامين ه (E) وعلى الكالسيوم، وبذور السمسم والنوع المسود أو الذي يميل إلى السواد هو النوع الجيد من بذور السمسم والسمسم نافع للكبد والكلى وللدوخة أو الدوار وينفع في ادرار حليب الأم المرضع وهو طارد للرياح من الامعاء.والسمسم نافع علاج العتمة أو عدم الوضوح في الرؤية وينفع في تحسين الاستماع وفي اعطاء اللون الرمادي للشعر الحديث الطلوع وكذلك في علاج الشعر الذي فقد بعد الامراض واخيراً فهو يعلاج الامساك، اما زيت السمسم فهو نافع للجلد ولذلك يدخل في مستحضرات التجميل.. وبذور السمسم وزيته يجب الا يعطى للاشخاص الذين يعانون من الاسهال، وجرعة البذور للشخص البالغ من 9 15غراماً في اليوم.

يستخدم منذ آلاف السنين ويعرف بالشمشم والسليط.

زيت السمسم يقي من تصلب الشرايين وسوء الهضم ويستعمل ملينا ومسهلاً.

زيت السمسم يعرف بعدة أسماء مثل شمشم وجلجلان والشيرج أو السيرج وفي جنوب المملكة يعرف بالسليط ويستخرج زيت السمسم من بذور نبات السمسم المعروف علمياً باسم Sesamum indica من الفصيلة السمسمية Pedalinacea ونبات السمسم نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه الى حوالي متر، ذو ساق منتصبة له اوراق خضراء ارجوانية بيضاوية الشكل ويحمل كل غصن من اغصان النبات زهرة ذات لون وردي مبيض جرسية الشكل.

ثمرة النبات عبارة عن كبسولة تمتلىء بالبذور الصغيرة ذات اللون البني او اللون الابيض وقد يوجد السمسم مقشوراً في بعض الاسواق..الموطن الاصلي لنبات السمسم: الصين وتنتج 40% من الانتاج العالمي ويليها الهند وبورما

وتركيا والمكسيك والسودان والمملكة العربية السعودية تنتج زيت السمسم كمحصول وطني له قيمته التجارية، وقد تطور انتاج المملكة من السمسم حيث تنتج المنطقة الشرقية حوالي 3أطنان سنوياً وعفيف والخاصرة حوالي 49طناً سنوياً والقصيم حوالي طن واحد ومكة المكرمة حوالي 220طناً وعسير حوالي 1200طن والباحة حوالي 3أطنان وجيزان حوالي 260طناً سنوياً.

تحتوي بذور السمسم زيت ثابت تتراوح نسبته ما بين 41- 63% وتتوقف نسبة الزيت على الصنف ومنطقة الزراعة والعوامل المناخية. كما تحتوي البذور على بروتينات بنسبة 26% وسكريات بنسبة 12-13% ومعادن بنسبة 5/8% وحمض الاوكزاليك بنسبة ،252% وفيتامينات بنسبة 015. 26.% وكمية من الماء بنسبة 74% وتحتوي البروتينات على احماض امينية متعددة مثل حمض الغلوتميك والارجنين والليوسين فنايل الانين والفالين والايزوليوسين والثريونين والتايروستين والمثيونين واللايزين والهستدين والتريثوفان والسستين وعليه فإن بذور السمسم تعتبر من اغنى البذور بهذه الاحماض التي لها تأثيرات هامة في جسم الانسان.أما زيت السمسم الثابت وهو المستعمل على نطاق واسع فيتكون من جلسريدات دهنية متنوعة تحتوي على احماض دهنية مشبعة وغير مشبعة بالهيدروجين وتوكوفيرولات (مجموعة فيتامين ه) وشحميات فسفورية مثل فسفو أيزو نتيد وفسفاتيديل ايثانول أمين وفسفا تيديل كولين وكذلك استيرولات والتي تشمل بيتا سيتوسترول وكامبسترول وستجماسترول. كما يحتوي الزيت على سيسامين وسيسامولين وسيسامول واهم الاحماض الموجودة في زيت السمسم هي حمض اللينولنيك وحمض الاولنيك وحمض اللينولينيك وحمض البالمتيك وحمض الاستياريك وحمض الارشيديك.هل هناك نباتات اخرى للسمسم؟نعم هناك عدة انواع من نبات السمسم الذي يستخرج منها ايضاً زيت السمسم ولكن نسبة الزيت تختلف من نوع الى آخر وهي مع نسبة الزيت في كل منها كما يلي: 97 98% Sesamum Orientale35% Sesamum radiatum33% Sesamum sesmoides31% Sesamum angustifolium25% Sesamum angolense.

يستعمل السمسم منذ آلاف السنين فقد ذكر في وصفات فرعونية حيث ذكر في بردية ايبرز الطبية وذلك ضمن لبخة نافعة لازالة آلام الركبة وكدواء قابض، وعثر العلماء على عدة رسومات في مقبرة رمسيس الثالث تؤكد لنا اسم السمسم حيث وجدوا اسمه آنذاك (شمشم) وقد وجدت عدة اكواب مملوءة ببذور السمسم في احدى مقابر طيبة، وتأكد العلماء ان الفراعنة عرفوا زراعة السمسم واستخرجوا من بذوره الزيوت واستعملوها في الغذاء والعلاج وصناعة بعض مواد التجميل.وقد قال ابن سينا في السمسم "السمسم ملين معتدل الأسخان، نافع للشقاق والخشونة والطحال، ملين شراباً وطلاءً ويطول الشعر خصوصاً عصارة شجره وورقه، يحلل الاورام الحادة، نافع على حرق النار. اذا شرب دهنه يذهب الكحة البلغمية والدموية خاصة بنقيع الصبر وماء الزبيب. يضمد به غلظ الاعصاب، ينفع على ضربات العين وورمها، جيد لضيق النفس والربو. نافع للقولون ونقيع السمسم شديد في ادرار الحيض.

وقال عنه ابن البيطار "السمسم نافع للشقاق شراباً وطلاءً ومسمن. نافع لضيق النفس والربو وقال عنه داود الانطاكي "السمسم حار رطب ويعرف زيت السمسم بالسيرج وتبقى قوته سبع سنين وهو مفيد في التسمين واصلاح الكلى ويزيل السعال المزمن اذا طبخ في الرمان، ويصفى الصوت ويزيل خشونة الرئة والصدر والحكة والجرب ولولا افساده لم يفصله شيء في اذهاب الحكة. يحلل الربو وضيق النفس ومن السعال والقروح".وفيما يتعلق باستعمال السمسم في المملكة فمن خلال دراسة مشروع الطب الشعبي في المملكة اتضح ان مواطني المملكة يستخدمونه على نطاق واسع كما يلي:استعمالات داخلية:

يستعمل زيت السمسم لوقاية الشرايين من التصلب وسهل الهضم. يستعمل زيت السمسم اذا اخذ منه ملء ملعقة كبيرة كملين وان اخذ اكثر من ذلك كان مسهلاً. يستعمل السمسم ضمن وصفة مركبة كمسهل على هيئة معجون مكون من تريد ابيض محكوك وسمسم مقشر وسكر سليماني ومكد بأجزاء متساوية حيث تدق ويؤخذ منها ، 15اوقية. يستعمل السمسم ضمن وصفة مركبة ضد الصفراء والبلغم وتستعمل الوصفة على هيئة معجون مكون من تريد ابيض محكوك مدقوقاً دقاً ناعماً بمقدار 2اوقية، سكر سليماني ، 15اوقية، لباب القرطم اوقية، سمسم مقشر ولوز حلو مقشر من كل واحد ، 13اوقية، سقمونيا ، 15اوقية بحيث يدق الجميع ناعماً ويعجن بعسل منزوع الرغوة ويضاف عليه زعفران بكمية قليلة جداً ويؤخذ من الخليط مقدار ، 15اوقية وتشرب مع ماء دافىء في الليل. يستعمل زيت السمسم كقطرة في الأذن لقتل الحشرات التي تدخل الاذن واخراجها منه. يستعمل زيت السمسم تدليكاً للاطفال عند ظهور الاسنان حيث تدلك الرقبة والفكين وكذلك الرأس. تستعمل بذور السمسم سفوفاً بعد التحميص لأجل التسمين. يستعمل اذا خلط بعد القلي مع بذور الخشخاش وبذر الكتان لزيادة القوة الجنسية. تستعمل بذور السمسم سفوفاً لضيق التنفس

والربو وتفيد ايضاً لمشاكل القولون. اذا شرب منقوع السمسم فإنه يدر الحيض ويسقط الجنين. اذا داوم الانسان على أكله مع الجبنة دوماً فإنه يذهب القرحة. اذا شرب منقوع بذور السمسم فإنه يشفي خشونة الحلق والسعال.

اما الاستعمالات الخارجية فهي: يستعمل زيت السمسم تدليكاً للأماكن التي فيها اورام تحت الجلد نتيجة اثار الضرب والسياط والكدمات. اذا طليت بزيت السمسم الكفوف التي فيها شقوق فإنه يشفيها. مغلي اوراق وسيقان السمسم اذا غسل به الشعر فإنه يطوله وينعمه. اذا دهن الشعر بزيت السمسم المطبوخ في ماء الأس فإنه يقوي الشعر. اذا مزج زيت السمسم بمثله شمع وعمل منه ضماد على الوجه صفاه ولينه وازال الكلف فيه وحسن لونه، واذا ضمدت به المقعدة ازال الشقوق التي فيها واذا ضمد به العصب الملتوي بسطه واعاده الى وضعه الطبيعي، واذا دهنت به الاماكن التي فيها تشنج في جسم الانسان افاده ويزيل السعفة (الامراض الجلدية الناتجة عن الفطور وهي عادة تكون في الرأس).

يستعمل زيت السمسم مع الفازلين لعلاج التهابات الجلد والجروح والحروق. يستعمل زيت السمسم في وصفة مركبة تحت اسم دهن البابونج وهي زيت سمسم بمقدار رطلان، ازهار البابونج اوقيتين، حلبة اوقيتين، تمزج جميعها في قارور وتوضع في الشمس لمدة اربعين يوماً وهذه الوصفة حارة ومعرقة. يستعمل زيت السمسم في وصفة مركبة تعرف باسم دهن الافسنتين وهي مسخنة للاعضاء ومقوية لها وتتكون من زيت السمسم واحد وعشرون اوقية، افسنتين رومي اوقيتان. يخلطان ويوضعان في قارورة وتترك في الشمس لمدة اربعين يوماً ثم تستعمل. يستعمل زيت السمسم في وصفة مركبة تعرف باسم دهن السذاب وتستعمل لآلام الكلى والمثانة وآلام الرحم. هذه الاستعمالات هي استعمالات في الطب الشعبي السعودي وقد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة.

استعمالات السمسم في الطب الحديث:تعتبر بذور السمسم من البذور الغنية بالمعادن مثل الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والمغنزيوم وعليه فإنه يمكن الاستفادة من وجود هذه المعادن في علاج الوهن والفتور وضعف الاعصاب وليونة العظام وخمول بعض الانزيمات عن نقص هذه المعادن.ان معالجة بعض الناس الاصحاء بزيت السمسم لعدة أيام اضعف قدرة الصفيحات الدموية على التكدس كما أدت المعالجة لاخلال مستوى الفبرونجين وزيادة سرعة تحلله في الدم. ومن ناحية اخرى كشفت احدى الدراسات ان معالجة الجرذان بزيت السمسم بجرعة اجرام/ كجم من وزن الجسم يومياً حقنا تحت الجلد لمدة اسبوعين ادت لزيارة تصنيع مادة بروستاسايكلين في الشرايين ولمنع تكدس الصفيحات الدموية المحدثة بمادة ثنائي فوسفات الادينوزين. ونسبة لما تفعله مادة الفبرونجين وتكدس الصفيحات الدموية ولقدرة البرستاسايكلين في توسيع الأوعية الدموية وتخفيض ضغط الدم الشرياني فإن هذه النتائج تشير بوضوح للامكانية الكامنة في هذا الزيت في الوقاية من وعلاج الخثرات الدموية وخصوصاً في مرضى الذبحات الصدرية ومرضى فرط ضغط الدم الشرياني.أدت معالجة بعض الاصحاء من البشر بزيت السمسم الى زيادة افراز مادة الصفراء في الامعاء وقد كانت هذه الخاصة لقدرة زيت السمسم على تنشيط افراز مادة كول ستوكاينين ذات القدرة على زيادة تقلصات عضلات المرارة وعلى فتح مصدة اودي. وتشير هذه الخاصية على قدرة زيت السمسم على المساعدة في ايض الأغذية الدهنية وامتصاص غذياتها والى زيادة امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل فيتامينات أ، ب، ه مما يجعله غذاء مناسباً لبعض المرضى الذين يعانون من سوء الهضم عن قصور في افرازات المرارة.

اما تأثير زيت السمسم على مرضى فرط التقرن الجلدي الذي يعانون من نقص حاد في مستوى الأحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين في الدم والجلد وعند معالجة هؤلاء المرضى بزيت السمسم لعدة اسابيع ارتفع مستوى الاحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين في الدم والجلد وزالت اعراض المرض الجلدية.يدخل السمسم مقشوراً وغير مقشور في صنع الحلويات والمعجنات والتمور ويستخدم الزيت مع السلطات وفي القلي.

كما يسمى زيته (السليط) وحيث المقولة الشعبية التي تقول "السليط مسلط على كل مرض".

ويزرع السّمسم أصلاً في الهند ، الصّين ، إفريقيا و أمريكا اللاتينية وجنوب المملكة العربية السعودية واليمن والسودان.

كما يستخدم زيت السمسم في صناعة الصابون والمنظفات وزيوت الاستحمام والعناية بالجسم، وكريمات الترطيب، وزيوت المساج وفي مرطبات الشّفاه، بالإضافة لاستخدامه في الطعام والعلاج.

فائدته للمرأة: في حالة الأعراض الخاصّة بسنّ اليأس فإنه يوصى باستخدام زيت السّمسم لتسكين الجفاف أثناء سنّ اليأس. فالنّساء يمررن بهذه المشكلة بسبب تدهور في مستويات الهرمون الأنثويّ حيث تصبح البطانة المهبليّة جافة مما قد يؤدّي إلى الألم أو الضّيق أثناء الجماع. ويتم استخدامه بواسطة قطنه نظيفة حيث يقوم زيت السّمسم تليين الموضع .

استخدامه في الطبخ: منذ القدم، كان زيت السمسم يستخدم في الطبخ لرائحته الممتازة ونكهته الجيدة حيث يفضله الكثير على الزيوت الأخرى كزيت الزيتون، ويستخدم زيت السمسم الصافي في الطبخ بأنواعه وعلى السلطات والحمص والفول و يعطي نكهة فريده من نوعها.

استخدامه لآلام الحيض: في حالة الآلام المصاحبة للدورة الشهرية فإن زيت السّمسم يستخدم خارجياً على أسفل البطن لتخفيف الشّدّ العضليّ و ألم المعدة الناتجة عن تقلصات العضلات في فترة الدورة الشهرية، وهو مدر بشكل كبير للحيض حتى أنه لا ينصح به للمرأة الحامل.

استخدامه لتلين البشرة: يعتبر زيت السمسم من أفضل المواد الطبيعية التي تمنح البشرة صفاءً وإشراقا وينصح باستخدامه في حالة جفاف وحساسية الجلد. كما أنه يستخدم بفعالية في حالة حساسية الجلد وخشونته وخصوصاً الحساسية المصحوبة بحكة شديدة ومنها تلك التي تصيب المناطق الحساسة من الجسم.

علاج لعرق النسا: بحسب الدراسات الطبية العديدة لفوائد نبات السمسم أثبتت التجارب فعاليته في معالجة لعرق النسا وأن مزيجا يتكون من ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل تخلط مع ثلاث ملاعق من زيت السمسم ثم يضاف لها ملعقة من عصير الليمون. يحك موقع الألم بهذا الخليط عدة مرات في اليوم إلى أن يختفي الألم.

في حالة (المساج): يوصى باستخدام زيت السّمسم لتدليك الجسم بسبب صفاته الخاصّة . فزيت السّمسم المعصور هو الأنسب لعمل مساج منشط للجسم وملين للجلد ويعطي البشرة لمعاناً غير متوقعاً.

فائدته للقلب: طبقاً لجمعية القلب الأمريكية فإن زيت السمسم يفيد القلب بمساعدة الجسم في إزالة الكلسترول لأنه ينشط حركة الدم في الشرايين مما يؤدي لإزالة رواسب الكلسترول حديثة التكوين. كما يساعد زيت السّمسم بمنع تصلّب الشّرايين. كما أن لزيت السمسم فوائده في زيادة ونشاط الدورة الدموية لاحتوائه على فيتامين "ج" مما يودي إلى تنشيط القلب وتنظيف الشرايين نتيجة اندفاع الدم بقوة في الشرايين .

فوائد أخرى: يفيد زيت السمسم في معالجة عدم وضوح الروئة ، الدّوار، الصّداع ، ولتحصين الجسم أثناء الشّفاء من المرض الطّويل أو الشّديد بوجهٍ عامّ. ولدى زيت السّمسم أيضًا سمعة في الهند بأنه مسكن فهو يمكن أن يخفّف القلق والأرق باستعمال قطرات قليلة مباشرةً في داخل فتحات الأنف حيث تحمل الشعيرات الدموية في الأنف فائدته إلى المخّ .

زيت السّمسم معروف كمستخدم في عدد من الاستعمالات العلاجيّة فهو يستخدم من قديم كملين للجهاز الهضمي ولا زال حتّى الآن وذلك بسبب آثاره المسهّلة.