

النباتات الغذائية في ميزان الطب القديم والحديث

المؤلف

دكتور عبد الباسط الدرويش



الكتاب: النباتات الغذائية في ميزان
الطب القديم والحديث الجزء الأول

المؤلف :

دكتور عبد الباسط الدرويش

تصميم الغلاف: إكرام عيد

رقم الإيداع: :

2022/10801

التقييم الدولي:

978-977-6971-28-8

الآراء الواردة في هذا الكتاب
لا تعبر بالضرورة عن
دار الفرافعة للنشر والتوزيع والترجمة

لا يُسمح بإعادة طبع أو نشر هذا الكتاب أو جزء منه بأي
شكل من الأشكال أو حفظه أو نسخه في أي نظام
إلكتروني أو ترجمته إلى أية لغة دون الحصول على إذن
خطي مسبق من الناشر وإلا تعرض فاعله للمسائلة
القانونية.

الناشر



رئيس مجلس الإدارة

إكرام عيد

المدير العام

أحمد عيد

السميع

الإدارة:

واتس:

+201009414497

alfra3ina@gmail.com

جميع الحقوق محفوظة لـ دار الفرافعة للنشر والتوزيع والترجمة
يمكنكم متابعة أخبارنا وإصداراتنا من خلال شركائنا الاستراتيجيين

www.alitgan.net

www.zaat.vip

www.mujiatam3.com

موقع الإلتقان

بوابة ذات

بوابة تبص المجتمع

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله الذي أتقن صنع كل شيء ومن ضمنه النبات، وصلى الله على محمد وآله وسلم الجميل الصفات، ورضي الله عن الصحابة والتابعين ومن سلك نهجهم في الحياة والممات . وبعد :

لقد من الله سبحانه وتعالى على البشرية نعمًا كثيرة منها أن خلق لهم النباتات التي منها يلبسون فيسترون عوراتهم ، ومنها يتغذون فتنمو أجسامهم ، وبعضها يسكنون بيوتًا فارهين ، وبها يتداوون وبإذن الله تعالى يشفون من أمراضهم . ولما كانت الحياة ، صحة ومرض ، فقر وغنى ، برد وحر ، فرح وحزن ، كان لكل هذه الأشياء متعلقًا بالنباتات فبعض النباتات تشفي الجسم بإذن الله تعالى وتقضي على مرضه ، وبعضها يتاجر بها الناس من فاكهة وخضر وأعشاب غذائية وطبية فيغتنى الإنسان من ريعها وتغنيه بعد فقره ، وبعضها تصير لباسًا يقيه من الحر والبرد ، وبعضها يفرح القلب والبدن عند تناوله وبعضها يُذهب الحزن عنه ، فكان النبات دواءً سواءً لُبس أو بيع أو أكل أو شرب فسبحان الله الذي خلق كل شيء فأتقنه .

وقد كتب كثير من الناس في طب الأعشاب ، وتلقف الناس ما كتبوا ، وفي كل يوم تخرج لنا المطابع كتابًا ، فأسرع إلى اقتنائه ، وما يمت وجهي شطر مكتبة قط ، إلا واشترت منها كتابًا في الأعشاب سواءً في داخل العراق أو خارجه ما استطعت إليه سبيلًا ، لكن نفسي لن تشبع من الكتب ، لأن الذي دعاني لتأليف هذا الكتاب أسباب عدة منها :

١- أن أكثر ما كتب في طب الأعشاب مأخوذ ممن سبقهم من المؤلفين، ويدور كلامهم على أعشاب نقلوها عن القدماء بإسلوب جديد من غير ذكر ما توصل إليه العلم الحديث من أبحاث في هذا المضمار ، فظهرت بعض الكتب حديثًا تعني بذلك لكنها قليلة لاتسد رمق الإنسان العربي وشهيته المعرفية .

٢- بعض المؤلفين جنح إلى ذكر الأعشاب ومسمياتها وأخطأ في ذلك فمنهم من ذكر عشبة السنوات وقال أنها الشمر أو الشمار أو الكمون وهو خطأ ينطلي على من لايعرف الأعشاب ، فالسنوات هو في اللغة : الشبت ، وهو في البصرة جنوب العراق يعرف بالشبنت، والشمر أو الشمار هي نبتة الحبة الحلوة في البصرة والغزنايج في الموصل ، والكمون معروف فهناك فرق بين النباتات الثلاث كما هو مبين في الاسم والحقيقة وقد ذكرت ذلك داخل الكتاب .

٣- ومنهم من صور النبتة وسماها بغير اسمها المعروف بها ليغش القارئ بأنه يعرف نباتات طبية كثيرة ، إما جهلا أو خلطا وهذا معذور لجهله .

٤- لما كانت الأدوية الكيماوية المنتشرة في الأسواق إذا فتحت التعليمات المرفقة مع الدواء وقرأت فيها رأيت فيه من المضاعفات التي إن سلم منها إنسان لم يسلم الآخر كفرط الحساسية وغيرها مع التأكيد على أخذ الدواء وصرفه من قبل طبيب مختص ولا يستطيع صيدلي أو طبيب أن ينكر بعض المضاعفات التي يسببها الدواء الكيماوي

المصنع بينما الأعشاب لاسيما الغذائية منها تؤخذ ولا ضرر منها أما غير الغذائية فلا تصرف إلا من قبل خبير مختص لأن عدم تناولها بالجرعة المحددة قد يؤخر الشفاء إذا ما قلنا أنها قد تحدث ضررا ، لكن أقل مما تحدثه الأدوية الكيماوية .

٥- بعض من كتب في الأعشاب اخطأ في نقل المواد التي ينقلها من كتب الأعشاب القديمة مثل مواقع الإنترنت فقد نقلوا عن ابن سينا في القانون وابن البيطار في الجامع وداود في التذكرة وغيرها مما أساؤا لأولئك المؤلفين العظماء حيث ينقل المادة العلمية من الكتاب دون أن يبين أن هذه المادة لابن سينا أو لغيره من الأطباء الذين سبقوه والقول قال فلان وهو ليس قوله : افتراء عليه بل كذب والأولى ان يبين رقم الصفحة والجزء والطبعة وما إلى ذلك من طرق التوثيق المعروفة أما أن يقول قال فلان : وعند الرجوع إلى فلان لم أجد ان لقوله أصلا ، أو انه انتقى بعض كلامه دون أن يبين أن هناك كلاما محذوفا بين الكلام الذي يورده كأن يضع بين الكلام نقاطا هكذا فيحمل المؤلف ما لم يحتمل ويقول ما لم يقل كذبا وزورا ، ليوهم الناس أنه مطلع على تلك المؤلفات وما هو إلا كذب وزور ولا أذكر أسماء المواقع لأنني لا أحب التشهير بمن كتب في المضمار مدعيا أنه أعلم العلماء في هذا الفن ثم أن القارئ الكريم سيقرا ما في كتابي هذا ويقارنه في صفحات مواقع الإنترنت ليرى الحقيقة بأم عينيه ، ولقد تجنى هؤلاء (وأقصد أصحاب المواقع) على مؤلفين كثر منهم الأطباء والمؤرخين وقد بينت في كتابي (إتحاف الأسرة بمعرفة تاريخ البصرة) من ذلك كثيرا وهذا مثال ما ورد في الواقع في نبات الخردل :

(ابن سينا في قانونه فيقول "يقطع البلغم وينقي الوجه وينفع من داء الثعلبية يحلل الأورام الحارة، ينفع من الجرب والقوابي ، ينفع من وجع المفاصل وعرق النساء، ينقي رطوبات الرأس يشهي الباه وينفع من اختناق الرحم) وهذا القول لم يرد في قانون ابن سينا أبدا ، والذي ورد هو :

(الماهية) : هو بقلة معروفة، (الطبع) : حار يابس إلى الطابعة، (الأفعال والخواص): يقطع البلغم ودهنه أسخن من دهن الفجل ، وتهرب من دخانه الهوام ، والبري منه يولد خلطا ردينا ، وفيه جلاء وتحليل ، والناس يأكلون ورقه وأصوله مطبوخة ، (الزينة) : ينقي الوجه ويزيل الكهبة وأثر الدم الميت ، والبري ضماد جيد للبهق ويخفف اللسان وينفع من داء الثعلب ، (الأورام والبثور) : يحلل الأورام الحارة وكل ورم مزمن ويوضع بالكبريت على الخنازير ، (الجراح والقروح): ينفع من الجرب والقوابي ، (آلات المفاصل) : ينفع من وجع المفاصل وعرق النساء (أعضاء الرأس) : ينقي رطوبات الرأس ويضمد به رأس من به ليثر غس وماؤه قطورا لوجع الأذن والضرس وكذلك دهنه خصوصا وقد طبخ فيه حلتيت وهو من الأدوية المفتحة لسدد المصفاة ، قال : بعضهم إن شرب على الريق ذكي الفهم ، (أعضاء العين) : يستعمل في أكحال الغشاوة والخشونة ، (أعضاء الصدر): إن دق وشرب بماء العسل أذهب الخشونة المزمنة في قسبة الرئة، (أعضاء الغذاء) : يزيل الطحال ويعطش ، (أعضاء

(النفث) : ينفع من اختناق الرحم ويشهي الباه ، (الحميات) : نافع من الحميات الدائرة والعتيقة (١) ، فتنظر بعين الإنصاف من كان له قلب أو ألقى السمع وهو شهيد . وهذا مثال ما ورد في الكتب لاسيما كتب الطب البديل (الأعشاب) ، منه ما ورد في كتاب جنة الأعشاب للمبجل حسن خليفة وَرَدَ (٢) :

(يقول ابن سينا: زعفران الماهية معروف مشهور، الاختبار: جوده الطري السن اللون الذكي الرائحة على شعره قليل بياض غير كثير ممتلئ ، الأفعال والخواص: قابض محلل منضج لما فيه من قبض مغروحرارته معتدلة مفتح قال جالينوس: وحرارته أقوى من قبضه ودهنه مسخن ، الزينة : يحسن اللون شربه ، الأورام والبثور: محلل للأورام ويطلق به الحمرة ، أعضاء الرأس : مصدع يضر الرأس ويشرب بالمبيختج للخمار وهو منوم مظلم للحواس إذا سقي في الشراب أسكر حتى يرغن وينفع من الورم الحار في الأذن ، أعضاء العين : يجلو ويمنع النوازل إليه وينفع من الغشاوة ويكتحل به للزرقة المكتسبة من الأمراض ، أعضاء الصدر : مقو للقلب مفرح ويسهل النفس ويقوي آلات النفس ، أعضاء الغذاء: هو مغث يسقط الشهوة بمضادته الحموضة التي في المعدة وبها الشهوة ولكنه يقوي المعدة والكبد لما فيه من الحرارة والذبغ والقبض وقال قوم : إن الزعفران جيد للطحال ، السموم: قيل إن ثلاثة مثاقيل منه تثتل بالتفريح) (٣) .

ونقل كل ما ذكره ابن سينا في نبتة الزعفران كما هو ظاهر من بداية كلامه (زعفران) أو كلمة لابن سينا - ثم يذكر نهاية كلام ابن سينا كما هو المعروف أمامكم فقد ذكرت نص حسن خليفة كما وردت في صفحات الكتاب ليقارن القارئ العزيز ما بين النصين ويحكم وعليه أن يراجع الكتابين للتأكد من مصداقية قائل هذه الكلمات ، وأن قولنا في ذكر ما نقل الكتاب على صفحات الإنترنت وما كتبه آخرون في كتبهم ليكون مثالا لذلك ولو ذكرنا كل ما ورد في تلك المواقع والكتب لمأنا المجلدات في الرد عليها بل وبعضها لا نرد عليها لأنها لا تستحق الرد وكفى ، وهذا نص قول ابن سينا في القانون في الطب (٤) :

(زعفران) (الماهية) : معروف مشهور ، (الاختيار): جوده الطري الحسن اللون الذكي الرائحة على شعره قليل بياض غير كثير ممتلئ صحيح سريع الصبغ غير ملزح ولا متفتت ، (الطبع) : حار يابس ، أما حرارته في الثانية ، وأما يبوسته ففي الأولى ، (الأفعال والخواص) : قابض محلل منضج لما فيه من قبض مغروحرارته معتدلة مفتح ، قال جالينوس : وحرارته أقوى من قبضه ودهنه مسخن ، قال الخوزي : إنه لا يغير خلطا البتة ، بل يحفظها على اليبوسة ويصلح العفونة ويقوي الأحشاء . الزينة) : يحسن اللون شربه (الأورام والبثور)

(١) - القانون ١/٤٥٣-٤٥٤ .

(٢) - جنة الأعشاب لخبير الأعشاب حسن خليفة / الطبعة الأصلية ط ٢ سنة ٢٠١١م / نشر دار الإسراء ص: ١٤٠ .

(٣) - جنة الأعشاب ص: ١٤٠-١٤١ .

(٤) - في ١/٣٠٦-٣٠٧ .

: محلل للأورام ويطلق به للحمرة (أعضاء الرأس) : مصدع يضر الرأس يشرب بالمبيختج للخمار وهو منوم مظلم للحواس إذا سقي في الشراب أسكر حتى يرغب ويقع 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 يشممه المبرسم وصاحب الشوصة للتنويم وخصوصا دهنه ويسهل النفس ويقوي آلات النفس (أعضاء الغذاء) : هو مغث يسقط الشهوة بمضادته الحموضة التي في المعدة وبها الشهوة ولكنه يقوي المعدة والكبد لما فيه من الحرارة والديغ والقبض ، وقال قوم : إن الزعفران جيد للطحال (أعضاء النفس) : يهيج الباه ويدر البول وينفع من صلابة الرحم وانضمامه والقروح الخبيثة فيه إذا استعمل بموم أو مح مع ضعفه زيتا ، وزعم بعضهم أنه سقاء في الطلق المتناول فولدت في الساعة، (السموم): قيا أن ثلاثة مثاقيل منه تقتل بالتفريح (الأبدال)ك بدله مثل وزنه قسط وربع وزنه قشور السليخة .

هذا ما ورد في القانون لابن سينا وقارن بينه وبين ما قاله حسن خليفة ، وهذا مثال لكثير من الكتب أذكر بعضها عند ورود غلطه في النبتة إن شاء الله تعالى .

٦- بعضهم يذكر صوراً لأعشاب ليست هي في الحقيقة للباب الذي يذكره كما يأتي :

أ- في جنة الأعشاب لحسن خليفة : ذكر بعد ص: ٣٢ ، صوراً لأعشاب منها صورة المر وهو المرمكي ، وليس هي كذلك بل هي صورة نبات يطلق عليه في البصرة اسم الصريم ، وفي الورقة الثانية تحت صورة القرنفل / وهي في الحقيقة صورة لورد الزينة المسمى بورد القرنفل وليس بشجرة القرنفل التي هي شجرة كبيرة كما سنذكرها وصورتها في مكانه من هذا الكتاب إن شاء الله تعالى .

ب- وفي جنة الأعشاب بعد ص: ٩٦ صورة العناب وهي نفس صورة السدر شجرة النبق في ص: قلب ص: ١٩٣ ، لأن العناب وإن كان من فصيلة السدر لكن تختلف شجرته .

ت- وفي جنة الأعشاب صورة الكافور بعد ص ١٢٨ ليست هي للكافور وسياتي بيانها وصورتها في كتابي (النباتات غير الغذائية في الطب القديم والحديث) فورقه طوال ضيقة بينما في هذه الصورة عريضة .

ث- وفي جنة الأعشاب صورة نبتة الحبة السوداء أوردها بعد ص: ١٦٢ ، وزهرتها زرقاء والصحيح أن زهرة الحبة السوداء بيضاء لأنني زرعتها وجنيتها بيدي .

ج- في كتاب التداوي بالأعشاب للدكتور امين رويحه ذكر في ص: ٥٣ صورة للأقحوان غير ملونة وكررها ملونة في ص: ٥٣٠ وهي ليست لنبتة الأقحوان .

ح- وفي كتاب التداوي بالأعشاب: صورة خبازة برية ذكرها في ص: ١٣٦ غير ملونة وهي قريبة من الحقيقية لكن ذكرها ملونة في ص: ٥٣٨ وهي ليست للخبازة البرية .

خ- وفي كتاب الأعشاب الطبية لفرانتشيك ستاري و فلكلف جيراسيك ترجمة شروق محمد كاظم سعد الدين ص: ٥٤ صورة كستناء الحصان (قسطل الفرس) وليست هي في الحقيقة بل غيرها .

- د- وفيه في ص: ٧٦ صورة القيصوم وليست هي في الحفقيقة صورته .
 ذ- وفيه في ص: ١٧٠ صورة نبتة كيس الراعي وليس كما ذكر المؤلف .
 ذكرت ذلك مثالا ليعرف لأي لو تقصيت الأخطاء التي وقع فيها غير الخبراء بالأعشاب
 لصار مجلدا لطيفا .

فلهذا تمنيت لو وضع أحد الباحثين في ذلك كتابا ، فوضعت رسالتي الدكتوراة
 (الجانب الطبي في السنة النبوية) والتي طبعت في المطبعة العصرية / بيروت لبنان سنة
 ٢٠١١م باسم (الطب النبوي في نسيجه الجديد) درست فيها الأحاديث النبوية التي وردت في
 طب النسائية والتوليد والطب الوقائي والنفسي والعلاجي وقد أنجزت مرحلة الدكتوراة بدرجة
 جيد جدا ، ولما كنت أمارس بيع الأعشاب ولدي إجازة من مركز طب الأعشاب التابع لوزارة
 الصحة العراقية وموقعه بغداد العزيزة منذ سنة ١٩٩٦م ، وثمره هذه السنين جال في خاطري
 أن أكتب كتابا وقد كتبت بالفعل رسالة صغيرة سميتها (الخلاصة المقربة في الأدوية المجربة)
 وقد طبعت في مطبعة البصرة الفيحاء سنة ٢٠١٠م ، ثم كان في النية تأليف كتاب كبير في
 طب الأعشاب ، فبدأت به واكملته وأحضرت مسوداته وبإشارة من زميلي الأستاذ الدكتور
 حسين عبود حميد الهلالي أعزه الله تعالى إذ قال : لو ألفت كتابا في الأعشاب تطبعه إحدى
 مطابع البصرة ، فاسترشدت بمشورته وشكرته على مقولته ،وقمت بتبييض الأوراق التي
 سودتها كتابا في الأعشاب قبل ذلك ، وأوعده ثلاثة اشهر حتى أكمل تبييض الكتاب فأكملته ،
 وجعلت كل كلام أذكر مصدرا له فهو من ذلك المصدر ، وكل كلام ليس فيه مصدرا فهو مني
 ومن تجاربي قل أو كثر وكانت خطتي أن أذكر أسم النبتة باللغة العربية المشهورة بها ثم أذكر
 اسمه الإنكليزي ثم أسمه العلمي ثم صورته ثم أسماؤه في العراق والوطن العربي وغيره إن
 وجد ، ثم أذكر فصيلة النبات ثم موطنه ثم وصفه ثم الجزء الطبي المستعمل من النبات في
 الدواء ، ثم محتوياته الكيماوية ثم استعمالاته الطبية في القديم والحديث ، وفي بعض
 الأحيان أذكر أنواعه إن كان للنبات أنواع ثم أذكر في أحيانا أخرى طرق العلاج بالنبات
 والأمراض التي يعالجها ، ثم أذكر في حين ثالث التحذيرات التي يسببها النبات من مضاعفات
 لجسم الإنسان ، وبعد أن أكملته سميته:

١- (النباتات الغذائية في ميزان الطب القديم والحديث)

- وهو هذا الكتاب بجزئيه .
 ٢- ويأتي فيما بعد كتاب (النباتات غير الغذائية في ميزان الطب القديم والحديث) في
 جزأين أيضا.
 ٣- وبعده (كتاب (النباتات السامة في ميزان الطب القديم والحديث).
 ٤- وبعده كتاب (الأدوية غير النباتية في ميزان الطب القديم والحديث) .
 ٥- وبعده كتاب(النباتات الطبية في البصرة وطرق المعالجة بها) .
 ٦- وبعده كتاب (الزيوت النباتية في ميزان الطب القديم والحديث) .
 ٧- وبعده كتاب (الأمراض وعلاجها بالنباتات الطبية) .

٨- وبعده كتاب (الراتنجيات النباتية - الصمغيات - في ميزان الطب القديم والحديث) .
 ٩- وأخيرا يجمع هذه الكتب الموسوعة المسماة (موسوعة طب الأعشاب) ، وستطبع
 تباعا إن شاء الله تعالى فور الإنتهاء من تنقيحها .
 وفي النهاية نقول: إنه إذا كان كثير من الناس يتحولون اليوم من العلاج الكيماوي إلى
 الطب البديل.. فإن من الناس أيضا من يتحول إلى الطب النبوي، وهم لا يرون فيه مجرد
 طريقة للحصول على الشفاء.. بل يرون فيه سبيلا للفوز بمحبة الله وفرصة لمغفرة الذنوب
 {قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ} آل
 عمران ٣١ ، وهكذا يصبح للتداوي مبررات أخرى أعظم من الشفاء ذاته .
 وهذا الكتاب بين يديك أيها القارئ الكريم فيه (١٢٣) نبتة طبية يستعملها الإنسان في
 غذائه اليومي وهو لا يعلم ما في داخلها من فوائد جمة وأسرار ربانية لا يعلمها إلا الله ثم
 الراسخون في العلم، فإذا أردت أن تتعرف عليها بطريقة علمية فما عليك إلا بالرجوع إلى
 كتابنا- معجم النباتات الغذائية في ميزان الطب القديم والحديث- فهو يبحث في فوائدها الطبية
 وطرق التداوي بها وما فيها من مواد فعالة جديدة تسهم في تخفيف الآلام التي تصيب الإنسان
 ، وقد يؤدي استعمال هذه النباتات الغذائية إلى تخليص الناس من وطأة الأمراض الخبيثة
 والفتاكة والمزمنة قدر المستطاع ، وما هذه الدراسة إلا وسيلة مجدبة لمعرفة أسرار المواد
 الغذائية النباتية التي نتناولها يوميا لتظهر أول دراسة من هذه النوعية في محافظة البصرة إن
 لم نقل في العراق مع دراسات سبقته هنا وهناك لعلها تقع بلسما شافيا لجرح مريض أو
 انتشاره من بؤرة الأمراض المستعصية والمزمنة التي تقف عائقا في سعادة الإنسان ونيل
 شفاؤه بإذن الله تعالى .

فأرجو ممن قرأه ونظر فيه أن يدعو الله لي بالمغفرة و الرحمة، وإن كان عالما نبهني عن
 كل هفوة في كتابي وأقدم شكري له ولكل من يصحح خطأ وقعت فيه أو هنات لغوية أو علمية
 او تكميلية تسلت إلى كتابي من غير عمد والله أسأل أن يغفر لي خطيئتي يوم الدين ، وأن
 ينفع فيه أمة من الناس أنه العليم الخبير .

وكتبه

أبو محمد

أ. د . عبدالباسط خليل محمد الدرويش

جمع الأعشاب

عند جمع الأعشاب كن متأكدا مما تجمعها ولا سيما النباتات البرية . فقد تكون متشابهة ويخلط عليك الأمر وهذا نجده في عيش الغراب فمنه أنواع آمنة وهناك أنواع سامة. وإذا لم تكن متأكدا إتركه . ولا تستعمل أي أعشاب إلا من خلال شرائها من مصدر ثقة لأن البديل قد يسبب الموت . ويجب معرفة أي جزء من النبات الذي ستستعمله فقد تستعمله ككل أو جزء منه. وأي جزء من النبات فوق سطح الأرض يجمع صباحا قبل ظهور الشمس أو جفاف الندى فوفاه. والأوراق تقطف قبل التبرعم أو ظهور الزهور . والزهور تجمع قبل تكويم البذور أو الثمار . ولحاء الشجر يجمع مبكرا في باكورة الربيع قبل ظهور البراعم الورقية أو في الخريف قبل أن تتأهل الأوراق للسقوط . واللحاء لا يقشر من حول جذع الشجرة حتى لا تقتل ولكن تقشر من السيقان والفروع للمحافظة علي النبات ليواصل نموه. وعند استعمال النبات ككل كالنعناع يعلق من أسفله في جو جاف ليجف تماما قبل تخزينه حتى لا يتعفن . والجذور تغسل جيدا وتقشر وتقطع لشرايح صغيرة للتأكد من تجفيفها جيدا . والأبصال تجفف معا كحزم تعاق . وتطحن الجذور كمسحوق. والأوراق والزهور تجفف كما هي. والأعشاب تخزن عادة في أوعية معتمة و محكمة وفي مكان جاف بعيدا عن الضوء . لأن الضوء يقلل فاعليتها بالتخزين . ومدة تخزين الأعشاب لا تتعدى السنة والخلصة سنتين . ولو طحنت الأعشاب لا تتعدى فاعليتها العام الواحد .

صنع الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية : لصناعة الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية طرق متعددة بعضها سهل بسيط يمكن عمله في المنزل، والبعض الآخر صعب معقد ويحتاج صنعه إلى خبره ومعلومات صيدلانية وأدوات خاصة .
وسنبيّن مختلف الطرق السهلة البسيطة التي يمكن اللجوء إليها في المنزل، دون خبره سابقة:

عصير النباتات والأعشاب الطبية: تجمع الإعشاب والنباتات المراد استخلاص

العصير منها على ان تكون كلها طازجة وغير جافه وتفرم في (مفرمة اللحم) او (المولينكس) او (تدق في جرن حجري) <جرن الكبه > وهذا أفضل، ثم يصفى منها العصير باليد او بواسطة المكابس الخاصة، ويحفظ عصيرها في أوان زجاجية او فخارية تغطي فتحتها بغطاء محكم السد لا ينفذ منه الهواء . وهذا العصير في مثل هذه الأواني يمكن حفظه في البراد لمدة أسبوع دون ان يصاب بفساد او يفقد خواصه .

ويلاحظ ان عصير النبتة يختلف عن عقارها المجفف . لأن الكثير من المواد العلاجية تتكون من نبتة أثناء جفافها، فيختلف لذلك تركيبها الكيماوي عن مثله في العصير المستخرج منها وهي طازجة غضة .

شراب الأعشاب والنباتات الطبية:

يصنع من طبخ العصير المستخرج كما ذكرنا سالفاً مع السكر، أو العسل، وهذا أفضل . ويمكن أن يبالغ في غلي الشراب هذا إلى أن يتماسك قوامه فيقطع إلى قطع صغيرة تجف وتتصلب بعد أن تبرد ويتكون منها ما يسمى بالملبس .

عسل الأعشاب والنباتات الطبية: يحضر بغلي العصير بضعف كميته من عسل النحل لبضع دقائق، يرفع في أثنائه الزبد المكون فوقه، ويعبأ بعد ذلك في زجاجات وهذه الطريقة في استعمال الأعشاب والنباتات الطبية يفضل استعمالها في معالجة الأمراض الصدرية، أي أمراض الرئة على اختلاف أنواعها ولمدة بضعة أسابيع .

صبغة الأعشاب والنباتات الطبية: الصبغة (Tincture) محلول كحلي، أو ماء كحولي . الصبغة في التعبير الطبي تعني دائما الدواء محلولاً في كحول نقي لا تقل نسبته الكحول فيه عن ٢٠ - ٤٠% والصبغة يمكن تحضيرها من الأعشاب والنباتات الطبية الغضة، ومن المجففة أيضاً على السواء . ولتحضير الصبغة توضع الكمية المحددة من الأعشاب والنباتات الغضة بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة في زجاجه، وتضاف إليها الكمية المناسبة من الكحول، ثم تسد الزجاجاة سدا محكماً وتترك في مكان لا تقل حرارته عن ١٥ - ٢٠ درجة مئوية لمدة ثلاثة أسابيع، على أن تخض الزجاجاة في أثنائها مرارا عديدة . وبعد ذلك تصفى محتويات الزجاجاة بقطعه من الشاش وتعصر جيدا لاستخراج السائل كله منها، وبذلك تنتهي عملية تحضير الصبغة المطلوبة، وتحتفظ الصبغات بمفعولها لمدة بضع سنوات . ولكن من المستحسن تجديدها كل سنة، وتستعمل الصبغات بقطرات تقطر على كمية قليلة من الماء أو على قطعه صغيرة من السكر .

زيوت الأعشاب والنباتات الطبية: تصنع بنفس الطريقة التي تصنع بها الصبغات بالاستعاضة عن الكحول بزيت نقي من زيت الزيتون أو سواه . وبإطالة مدة نقع الأعشاب والنباتات الطبية فيه إلى (٤ أسابيع) . يوضع المنقوع منها أثناء النهار في الشمس ثم يصفى بعد ذلك كالصبغات .

مرهم الأعشاب والنباتات الطبية: يعمل بغلي العصير في كمية من (اللانولين) دهن الصوف Lanoline أو شحم الخنزير Lard أو الفزلين Vaseline أو زبد الحليب غير مملحة لطرده أكبر كمية من الماء فيه .

مسحوق الأعشاب والنباتات الطبية: يعمل من دق الأعشاب والنباتات الطبية الجافة في أجران من الفخار أو الحجر إلى أن تنعم تماما ويستعمل المسحوق عادة ضمن برشام أو بمزجه مع كمية من العسل أو الحليب أو عصير الفواكه أو مع قليل من الماء .

شاي الأعشاب والنباتات الطبية: يعمل من الأعشاب أو النباتات المجففة بثلاث طرق مختلفة:

١- **طريقة النقع:** وفيها يوضع العقار الجاف في كمية من الماء البارد (٥-٧) ساعات ثم يصفى منها الماء بعد ان يكون قد حل من العقار مواده المطلوبه . وهذه الطريقة تناسب العقاقير الصلبة كالجزور، مثلاً "جذور عرق السوس" وغيرها .

٢- **طريقة المستحلب:** وفيها يوضع العقار في إناء فخاري-غير معدني-وتضاف إليه الكمية الازمه من الماء بدرجة الغليان، ثم يغطي الإناء ويترك ليصفى بعد (١٠-١٥) دقيقة وهي تناسب الزهور والأوراق الغنية بالزيوت العطرية والتي تتبخر زيوتها إذا غليت في الماء .

٣- **طريقة الغلي:** وتستعمل عادة للقشور- لحاء- والجزور . وفيها يوضع العقار في الماء البارد بالنسب والكميات المطلوبة ثم يسخن إلى درجة الغليان ويستمر في غليه مدة طويلة او قصيرة حسبما يتطلب العقار . وبعد انتهاء الغلي يترك المغلي مدة (١٠) دقائق ويصفى بعدها كما سبقا وصفه . وطريقة الغلي هذه تستخرج من العقار المغلي وبيبطة ايضاً . والشاي بأنواعه السالفة الذكر قد يستعمل ساخناً أو بارداً وعلى دفعات قليلة كميات كبيرة أو بجرعات صغيرة متعددة .

حمامات الأعشاب والنباتات الطبية: تعمل بإضافة مغلي او مستحلب او منقوع من الأعشاب والنباتات الطبية إلى ماء الحمام . وهذه الطريقة تستعمل عادة في معالجة حالات الضعف العام والتهيج العصبي ومرض لين العظام والأمراض الجلدية وكذلك مرض الروماتيزم المزمن .

وقد تستعمل كحمامات مقعديه . وفيها يجلس المريض في مغطس يغمره فيه ماء حار بدرجة (٣٧) مئوية حتى منتصف البطن وتلف حول المريض ومغطسه بطانية تمنع تسرب البخار ثم يزداد ماء المغطس تدريجياً بماء اشد حرارة حتى تصل حرارة الماء فيه إلى (٤٢-٤٥) مئوية . وبعد ذلك بعشر دقائق إلى نصف ساعة على الأكثر يبدأ عرق المرض بالتصبيب جاذباً معه من داخل الجسم أملاحاً ومواد ضاره أخرى، ثم يخرج المريض من الحمام ويتمدد فوق منشفه ويلف نفسه بالبطانيات الجافة الدافئة ليستمر في إفراز العرق منه لمدة نصف ساعة او أكثر وقد تعمل بدل من هذه الحمامات المذكورة أنفا حمامات للقدمين او احد الاطراف مثلاً .

Myrtus communis

١- الآس ;



الاسم العلمي :*Myrtus communis*

أسماءه: حمبلاس ومرسين وريحان ولكن ليس بالريحان المعروف لدينا. ويعرف بالفرعونية باسم خت آس وهذه تعني "ريحان القبور" ويعرف باليونانية باسم "أموسير" واللاتينية "مونس" 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.

الفصيلة: الآسية .

موطن النبات: في آسيا وأوروبا وأفريقيا ، ويكثر في بلاد العرب .

وصف النبات: 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 أزهاراً بألوان بيضاء إلى زهرية وله ثمار لبية سوداء اللون تؤكل عند النضج وتجفف فتكون من التوابل. وهو نبات شجري دائم الخضرة يتكاثر بالعقل والبذور .

الجزء المستعمل: منه الأوراق والبذور والأزهار والجذور اي كامل النبات وكذلك الزيت العطري .

المحتويات الكيميائية: يحتوي الآس على زيوت طيارة وأهمها السينيبتول، الغاباينين، مارتينول وليمونين، والفاتربينول وجيرانول ومايرتول وكذلك يحتوي مواد عفصية.

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم : 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.

قال ابن سينا: الاس معروف وفيه مرارة مع عفوصة وحلاوة وبرودة لعفوصته وبنكه اقوى ويفرض بنكه بشراب عفس وفيه جوهر ارضي 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.

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

والافعال والخواص: يحبس الاسهال والعرق وكل نرف وكل سيلان الى عضو واذا تدلك به في الحمام قوى البدن ونشف الرطوبات التي تحت الجلد ونطول طبيخه على العظام يسرع جبرها وحرافته بدل التوتيا في تطيب رائحة البدن وهو ينفع من كل نرف لطوخاً وضماً ومشروباً وكذلك ربه ورب ثمرته.

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

الزينة: دهنه وعصارته وطبيخه يقوي اصول الشعر ويمنع التساقط ويطيله ويسوده وخصوصاً حبه وطبيخ حبه في الزبد يمنع العرق ويصلح سحج العرق. وورقة اليابس يمنع صنان الابطاط 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 يضمده به بعد تخبيصه بزيت وخرم وكذلك دهنه والمراهم المتخذة من دهنه وينفع يابسه اذا ذر على الداحس وكذلك القيروطي المتخذ 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 وضمد به سكن الصداع الشديد. وشرابه اذا شرب قبل النبيذ منع الخمار.

اعضاء العين: يسكن الرمذ 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 مسهلة بقبضه وتنفع ثمرته من نفث الدم وايضاً ربه في كذلك.

اعضاء الغذاء: يقوي المعدة خصوصاً ربه وحبه يمنع سيلان الفضول الى المعدة.
اعضاء النفس: 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 (٥) .

"زيت الآس وعصارتها 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 (٦) .

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 .
وقال الذهبي " يقطع الإسهال وإشمامه يسكن الصداع الحار ومدقوقه على القروح والبثور ضامدا (٧) .

ب- وفي الطب الحديث:

- ١- لقد أثبتت الدراسات على حيوانات التجارب ان لأوراق الآس تأثيراً مضاداً للبكتيريا وضد التهاب الغدد.
- ٢- كما ثبت أن له تأثيراً في دورة النوم حيث يزيد فترة النوم.
- ٣- كما ثبت أنه يخفف من أعراض البرد والانفلونزا.
- ٤- ويستعمل زيت الآس على نطاق واسع لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي .
- ٥- وتستخدم الأوراق لحالات سوء الهضم وعسر البول ونزلات البرد والتهاب المجاري البولية .
- ٦- والثمار تفيد لحالات الاسهال والغازات المعوية، حيث تؤكل خضراء أو جافة.
- ٧- كما يستخدم زيت الآس لتطهير الجروح السطحية .

(٥) - ينظر القانون ٢٤٥/١-٢٤٦ .

(٦) - ينظر الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٢٧/١-٢٩ .

(٧) - ينظر الطب النبوي ص: ٢٧ .

- ٨- ويستخرج من أوراق الآس وزهرة ماء مقطرا يسمى "ماء الملائكة" ويستعمل مطهرا للأنف.
- ٩- ويستعمل لتسويد الشعر وتقويته ويحد من تساقطه والطريقة ان تسحق الأوراق وتعجن مثل الحناء ويخضب به الشعر ويمسك لمدة ساعة ثم يغسل بالماء والشامبو وذلك مرة كل أسبوع .
- ١٠- وفيما يتعلق بسواد الفخذين فيحرق أوراق الآس ثم يؤخذ الرماد ويعجن بماء وتدهن به الفخوذ المسودة مرة واحدة في اليوم ولعدة أيام.
- ١١- يستعمل مقبلا ومشهيا وقابضا ومقويا وقاطعا للنزيف ومطهرا للمجاري لتنفسه والقصبات الهوائية، ويستعمل على هيئة مغلي ومنقوع ومسحوق . (٨)
- ١٢- ويستعمل على هيئة مغلي ومنقوع ومسحوق .
- ١٣- الآس لعلاج المسالك البولية والالتهابات النسائية ومذح الإبطين والفخذين والتهابات اللثة والسعال .
- ١٤- تستعمل الثمار طازجة عند النضج أو مطهية حيث تتمتع بنكهة عطرية قوية، وبعد تجفيفها يمكن أن تسحق وتضاف كمنكهات للطعام والمشروبات بأنواعها .
- ١٥- تستعمل الأوراق مطحونة كمنكهات لإضفاء مذاق شهى جداً لمختلف أنواع الأطباق.
- ١٦- كذلك يمكن استعمال مجفف الثمار و الأزهار لإضفاء النكهات الخاصة على مختلف أنواع الصلصات والمشروبات.
- ١٧- الزيت الأساسي المستخرج من الأوراق و الأغصان يستعمل كتوابل خاصة عندما يمزج مع أنواع أخرى من نباتات مختلفة.
- ١٨- وفي إيطاليا تؤكل الأزهار التي تتميز بطعم حلو عطري .
- ١٩- و تستعمل لتحضير بعض أنواع السلطات.
- محاذير :** ليس في تناول العشبة أضرار .

(٨) - ينظر قاموس الغذاء ص: ٢٣-٢٤ ودليل العلاج بالخضار والفواكه والحبوب د . دنيس لامبولي دار الفراشة بيروت ص: ٧٩-٨٠ .

Cranberry

٢- الآس البري:



الاسم العلمي : *Ruscus aculeatus* / أو / *macrocarpon vaccinium*

أسماءه: أطلقت بعض القبائل على الآس البري اسم "ساساماناش". يقال بأنهم قدموا الآس البري إلى المستوطنين الأوروبيين في ماساتشوستس في عام ١٦٢٠ تقريباً ، ويعرف بالآس البري الشائك، والعنبية ، وتسمى الشجرة المقدسة، عناب بري (سوريا) – ربيبات – بهمشية صغيرة، صوم الديك، آس بري، عناب بري، شرابة الراعي .

الفصيلة: الخنجية وقيل الزنبقية .

موطن النبات: يعتقد أن الأمريكيين الأصليين هم أول من اكتشف واستعمل هذا النوع من الفاكهة. ، وقيل في أوروبا وغرب آسيا وشمال أفريقيا .ويوجد بكثرة في شرق أمريكا الشمالية (الولايات المتحدة وكندا وهو كثير في سوريا ولبنان ، وكانت ثماره واوراقه تعلق في المنازل والكنائس في أعياد الميلاد للترزين .

وصف النبات: شجرة دائمة الخضرة ذات أوراق خضراء مصقولة، وأزهار وردية وثمار حمراء ، ويوجد في العالم أكثر من ثلاثمائة نوع من الآس البري وينتشر في المناطق المعتدلة والمدارية في العالم .

والآس شجرة زينة مفضلة، تُزرع في شكل أسوار، وتتفتح أزهارها البيضاء في مايو .وهو الشهر نفسه الذي تفتح فيه أزهار نبات آخر، هو شجر الزعرور .وثماره الحمراء ليست فراولة حقيقية، وإنما هي ثمار أحادية النواة .وهي تظهر في أنثى شجرات الآس .وثمار الآس سامة للإنسان ولكن الطيور تأكلها .وشجرة الآس اليابانية، كثيفة الأغصان، ذات أوراق ناعمة، بيضاوية الشكل، وثمارها سوداء تسمى العوسج.

وخشب الآس متين جداً متماسك العروق، ويستخدم في صنع الآلات الموسيقية، والأثاث، والزخارف، وتفرز قشرته الداخلية مادة لزجة تسمى الدابوق (بيردليم) وتستخدم أوراق أنواع الآس التي تزرع في أمريكا الجنوبية، في إنتاج مشروب شبيه بالشاي .

الجزء المستعمل: الثمار .

المحتويات الكيميائية: يحتوي الآس البري على عدد غير قليل من المعادن

والفيتامينات، تتناسب مع شهرته العلاجية الواسعة، فهو يحتوي على البروتين، ومواد دهنية، ومواد سكرية، وحديد، أما فيتاميناته فهي الفيتامين (ث) و(ب١)، وتحتوي الحبة على ٥٧ سعراً، ويحتوي على حمض التنيك .

ويحتوي هذا النبات على مواد كيميائية تسمى الروسكوجنينات **Ruscogenins** وهي ذات تأثير مضاد للالتهاب وقابضة للأوعية الدموية.

ويحتوي الآس البري على الفلافونويدات التي تدعم أيضاً الدورة الدموية الطبيعية وتقوي الأوعية الدموية .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: ايعرف هذا النبات بدمشق وما والاها من أرض الشام. يقف وانظر وأما عامة الأندلس فيعرفونه، بالخيزران البلدي. ديقوريدوس: في الرابعة: مرسيناء اقرباء ومعناه الآس اليري، وهو نبات له يرق شبيه بورق الآس البستاني. إلا أنه أعرض منهم وفي طرفه حد شبيه بطرف سنان الرمح، وله ثمر مستدير فيما بين الورق. وإذا نضج كان لونه احمر، وفي جوفه حب صلب، وله قضبان تشبه قضبان النبات. الأجزاء المستعملة: الجذور والجذر (الخريف)، الأوراق. التركيب: زيت عطري، راتنج، سابونيزيد، كالسيوم، بوتاسيوم. الاستعمال: داخليا خارجي، في الصيدلة. خواص الاس البري الشائك في الطب القديم إدرار البول والطمث: وورق هذا النبات وثمره إذا شربا بالشراب أدرا البول، وقتنا الحصاة. وادرا الطمث. ونفعا من الحصى الذي في المثانة. اليرقان: قد يبرئ اليرقان، وتقطير البول والصداع. وينبت في مواضع خشنة وأجراف قائمة، وإذا طبخ أصل هذا النبات. وشرب طبيخ بالشراب، فعل ما يفعله الورق والثمر، وقد تؤكل قضبان هذا النبات. إذا كانت غضة، وفي طعمها مرارة.

ب- وفي الطب الحديث:

- ١- توصلت دراسة إلى أن ثمار الآس البري يمكن أن تنشط الذاكرة إذا أضيف إلى الطعام. وقال باحثون في جامعة ردينغ ومدرسة بننسيولا الطبية في مدينة بليموث في بريطانيا إن التحسن في نشاط الذاكرة يبدأ في الأسبوع الثالث من بدء تناول هذه الفاكهة ويستمر حتى الأسبوع الثاني عشر. وبحسب الدراسة التي نشرت في "فري راديكال بايولوجي أند ميديسن" فإن مادة الفلافونويدز في الآس البري تحسن نشاط الذاكرة في الجزء المسؤول عن التعلم والذاكرة في الدماغ. وقال الدكتور مات وايمان من مدرسة بننسيولا الطبية في بليموث إن "هذه الدراسة لا تفيد بأن أكل الآس البري مفيد فحسب، بل تقدم أدلة على أن إضافته إلى الطعام يمكن أن تزيد قوة الذاكرة على تخزين المعلومات وقوة الأداء في المستقبل".
- ٢- ينشط الدورة الدموية بجسم الإنسان.
- ٣- كوب يومي من عصير الآس البري يساعد في علاج التهاب الحويصلات.
- ٤- يخفف من أزمات الربو: من أجل التغلب على أزمات الربو يغلى الآس البري في ماء ويشرب حيث يحتوى على عوامل نشطة مشابهة لتلك الموجودة في العقاقير التي توصف من الأطباء لمرضى الربو.
- ٥- حمض التنيك المركز في الآس البري يمنع من تأكسد معدلات الكوليسترول السيئة، وبالتالي يحمي الإنسان من الإصابة بتصلب الشرايين.
- ٦- حمض التنيك عامل مساعد في المحافظة على القلب الصحي السليم.

٧- يعمل كمبيد للبكتريا ويؤثر على حمضية البول، كما أنه يقي الإنسان من استعداد جسده لتكوين الحصوات ويعرف منذ القدم مقدرة عصير الآس البري على علاج عدوى الجهاز البولي، لأن العصير يقلل من أعداد البكتريا التي تلتصق بجدار الجهاز البولي، وقد تم إجراء دراسة على مصابين بعدوى الجهاز البولي قبل فترة من الزمن، وكانت من نتائج هذه الدراسة أن نسبة الإصابة قلت إلى النصف بين المرضى الذين يشربون ٣٠٠ مليلتر من عصير الآس البري يومياً ولمدة ستة أشهر. كما أن تناول الثمرة يومياً يساعد في علاج هذه العدوى أيضاً. عصير الآس البري (بالإنكليزية: Cranberry Juice) قد يفيد عصير الآس البري أو نبات العنبية (بالإنكليزية: Blueberry) على تخفيض نسبة معاودة الالتهابات البولية في حوالي ٣٠٪ من الحالات نتيجة تثبيط للصوصق الجراثيم على الخلايا الظهارية في المثانة وقد اثبتت بعض الاختبارات السريرية فعاليتها إذ أنها أظهرت تدني نسبة الالتهابات البولية المتكررة لدى النساء المتقدمات في السن، أي بمعدل العمر حوالي ٧٨ سنة، في حوالي ٢٣٪ منهن مقارنة بنسبة ١٥٪ للحبوب الكاذبة فضلاً عن معدل الإصابة بالبيلة الجرثومية والبيلة القححية انخفض إلى حوالي ١٥٪ مقارنة بـ ٢٨٪ للحبوب الكاذبة وقد نمت الإصابة بالتهاب البولي العرضي من ٧٪ إلى ٤٪ إذ ما قورنت نتائج استعمال الآس البري بالحبوب الكاذبة، وظهرت دراسات على استاذات وبنات جامعات شملت ١٥٠ منهن تناولن عصير الآس البري أو شراباً يحتوي على الملبينات (باللاتينية: Loctobacilli) أو الماء العادي لمدة ٥ أيام كل اسبوع ان نسبة الإصابة بالتهاب بولي معاود كانت ١٦٪ لعصير الآس البري وحوالي ٣٩٪ لشراب الملبينات و٣٦٪ للماء العادي. ولأولئك النساء التي لا تتحمل طعم العصير يمكن الحصول عليه في كبسولات في الولايات المتحدة وأوروبا الغربية.

٨- يقلل من معدلات الكوليسترول: أثبتت نتائج المعامل أن مستخلص الآس البري يقلل من تأكسد الكوليسترول السيئ، مما يعمل على الحفاظ على القلب.

٩- يمنع القرحة: أظهرت دراسة حديثة قدرة فاكهة الآس البري على منع الإصابة بالقرحة المعدية بوقف التصاق البكتريا بأجزاء معينة بالمعدة.. المزيد عن التغذية لقرحة المعدة ه- مضاد لعوامل التجاعيد والتقدم في السن: في نتائج مذهلة لبحث جديد، ثبت أن الآس البري قد يساعد على حماية المخ من الضمور العصبي.

١٠- يستعمل كمنشط للدورة الدموية وبالأخص في اليدين والقدمين والشعيرات الدموية .

١١- يستخدم للدوالي .

١٢- ويستخدم لعلاج البواسير ، والبواسير هي عبارة عن أوردة متضخمة بالغشاء المخاطي إما في داخل المستقيم أو في خارجه مباشرة، والبواسير قد تكون مثل الثآليل في الصلابة والصغر والاستدارة أو عنبية لاستدارتها وانتفاخها وخضرة أطرافها كالعنبية أو توتية لحرمتها ورخاوتها. ومن شأنها أن تسبب ألماً وحكة ومضايقة ونزفاً .

- والأس البري الشائك يُعرف علمياً باسم **Ruscus aculeatus** هذا النبات له تاريخ طويل في علاج مشاكل الأوردة مثل البواسير ودوالي الأوردة .
- ١٣- يحتوي هذا النبات على مواد ذات تأثير مضاد للالتهاب وقابضة للأوعية الدموية .
والمقدار: يؤخذ ٥ ملاعق صغيرة من جذر النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويُترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يُشرب بمعدل مرتين في اليوم .
- ١٤- ويخلص الجسم من زيادة السوائل .
- ١٥- ومفيد للمسالك البولية . كما يزيل العوارض الالتهابية .
- ١٦- يستعمل أيضاً مقبل ومشهي وقابض ومقوي وقاطع للنزيف ومطهر للمجاري التنفسية والقصبات الهوائية ويستعمل على هيئة مغلي ومنقوع ومسحوق .
- ١٧- ورقه اليابس يمنع صنان الابطاط والمغابن ورماده بدل التوتيا وينقي الكلف والنمش ويجلو البهق.
- ١٨- يسكن الاورام الحارة والحمرة والنملة والبثور والقروح وما كان على الكفين وحرق النار بالزيت وكذلك شرابه وورقه يضمده به بعد تخبيصه بزيت وخمر وكذلك دهنه والمراهم .
- ١٩- يسكن الرمذ والجحوظ واذا طبخ مع سويق الشعير ابرا اورامها ورماده يدخل في ادوية الظفرة.
- ٢٠- علاج اعراض قناة الرسغ وعلل الدورة الدموية والاستسقاء ومرض مينيير والبدانة وظاهره رينود والالتهاب الوريدي التجلطي ودوالي الأوردة والدوار .
- ٢١- كما يفيد الكلى والمثانة البولية.
- ٢٢- عصارة ثمرته مدرة وهو نفسه يمنع حرقة البول وحرقة المثانة وهو جيد في منع مرور الحيض.
- ٢٣- ويجلو الحزاز ويجفف قروح الراس وقروح الاذن وقيحها إذا قطر فيها من مائه .
- ٢٤- ويحبس الرعاف .
- ٢٥- وينفع شربه من استرخاء اللثة .
- ٢٦- يحتوي الأس البري على الفلافونويدات التي تدعم أيضاً الدورة الدموية الطبيعية وتقوي الأوعية الدموية .
- ٢٧- توافق ثمرته المطبوخة شراباً وتضميدا لأسترخاء المفاصل .
- ٢٨- ويقوي القلب ويذهب الخفقان شما وشرباً .
- ٢٩- وتنفع ثمرته من السعال .
- ٣٠- ويعقل البطن ويشفي الإسهال إذا أكلت ثمرته .
- ٣١- وتنفع ثمرته من نفث الدم وكذلك المربي المصنوع منه له نفس المفعول في نفث الدم .
- ٣٢- ودهنه وعصارتة وطبيخه (المصنوعة من ورقه أو حبه) يقوي أصول الشعر ويمنع تساقطه ويطيئه ويسوده لاسيما المصنوع من الحب .

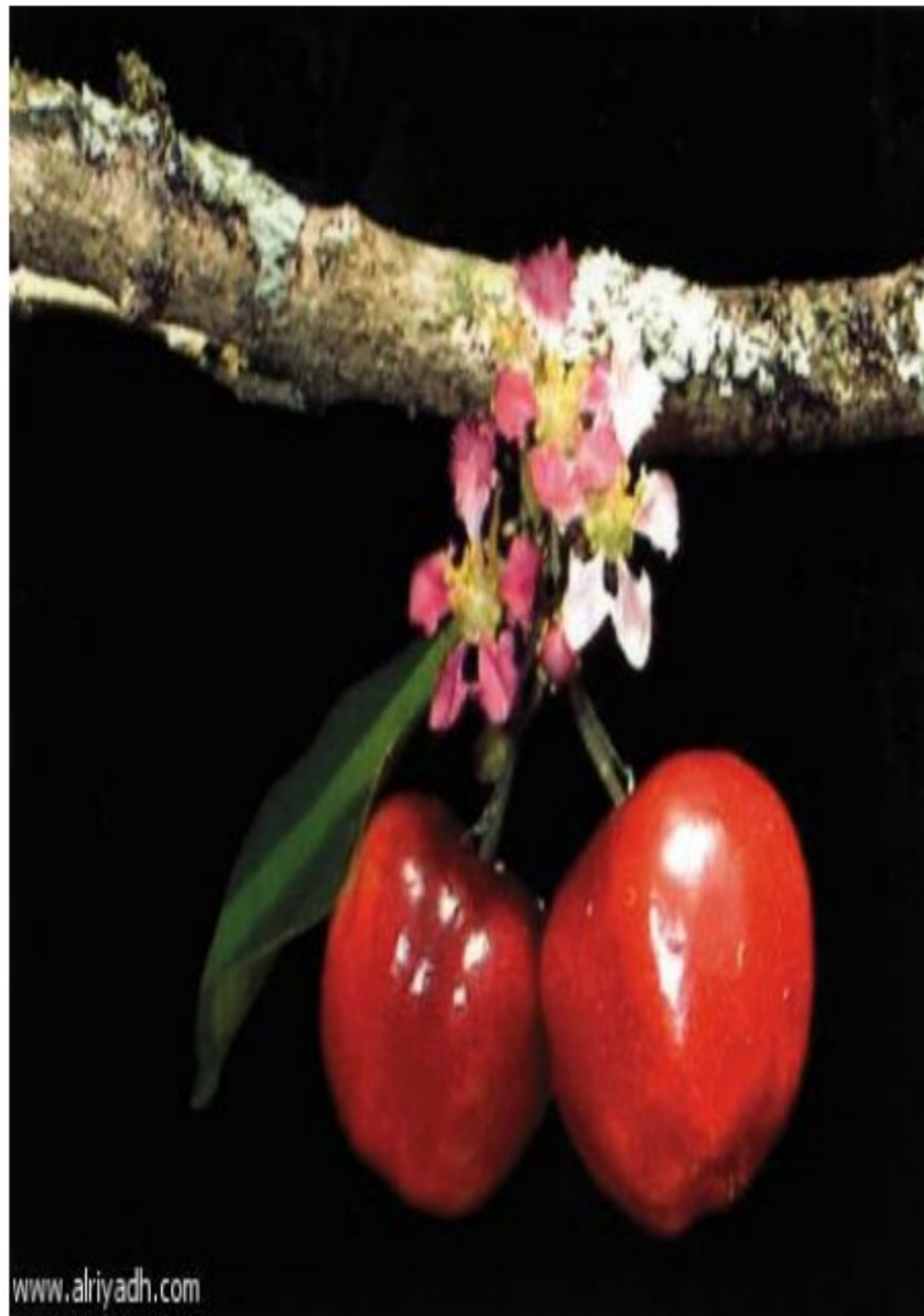
- ٣٣- وطبخ حبه مع الزبد يمنع التعرق ويصلح رائحة مكانه .
- ٣٤- وينفع طبيخه كل نرف لظوخا وضامادا وشرابا وكل سائل يسيل من الأعضاء وقوي البدن وينشف الرطوبات تحت الجلد ويظلى به الجبيرة فتسرع شفائها .
- ٣٥- ويستعمل كدهان لعلاجد أسفل الظهر ولزيادة نمو الشعر وضد حمرة البطن .
- ٣٦- يفيد التهابات الرحم تنقيعا والجلس في نقيعه .
- ٣٧- كما يفيد دهنه للصداع وللسعال عند دهن منطقة الصدر .

محاذير :

- ١- العشببة سامة ينبغي أن لا تؤخذ الا باستشارة طبيب أو مختص بالأعشاب .
- ٢- إن مشاكل مثل القصور الوريدي المزمن عادة ما يكون لها أسباب كامنة مثل السمنة أو تاريخ سابق من جلطات الدم، وفي مثل هذه الحالات، فمن الحكمة التشاور مع الطبيب الموثوق به .
- ٣- إن القصور الوريدي المزمن وتوسع الأوردة يمكن أن يكون سببه في بعض الأحيان الحمل لذا يجب على النساء الحوامل استشارة الطبيب قبل أخذ
- ٤- الأس البري كمكمل غذائي، أو قبل أي علاج آخر بالأعشاب .

Acerola

٣- الأسيرولا





الاسم العلمي : *Malpighia emarginata* /أو/ *iospyros Kaki*

أسماءه: كرزة بورتوريكو أو كرزة الهند الغربية أو كرزة باربادوس.

الفصيلة: Malpighiaceae

موطن النبات: يوجد هذا النبات المدهش في جزر الهند الغربية ويزرع حالياً بشكل رئيس في بورتوريكو وجزر البحر الكاريبي ، الغربية وأجزاء من المكسيك وأمريكا الوسطى وشمال أمريكا الجنوبية.

وصف النبات: أسيرولا نبات معمر على هيئة شجرة ذات أوراق متبادلة تشبه أوراق الخوخ تعطي ثماراً عنبية الشكل ذات لون أحمر زاهي تشبه إلى حد ما ثمر الكرز. شجرة مورقة، تنمو إلى ارتفاع ٣ إلى ٥م، ولهذه الشجرة جذور عميقة، وتنمو جيداً حتى في التربة الفقيرة إذا ما توفرت أمطار كافية. تسمى الأسيرولا أيضاً كرزة بورتوريكو أو كرزة الهند الغربية أو كرزة باربادوس.

وثمرتها في حجم ثمرة الكرز، وحين تنضج فإنها تكتسي لوناً قاني الحمرة ولباً طرياً؛ ولمعظمها نكهة البرتقال اللاذعة، الشبيهة بنكهة التفاح البري.

الجزء المستعمل: الثمار .

المحتويات الكيميائية: تعدُّ فواكه الأسيرولا غنية بفيتامين ج، (حمض الأسكوربيك). ويختلف محتوى فيتامين ج في الأنواع المختلفة كما يختلف باختلاف الظروف البيئية. وتحتوي الفواكه الخضراء على نسبة أكبر من فيتامين ج الموجود في الفاكهة الناضجة. ويحتوي الجزء الصالح للأكل من الأسيرولا على نحو ١ إلى ٤% من حمض الأسكوربيك. وفي أنواع أخرى من الفاكهة تعد نسبة ٠,٠٦% ذاتها من حمض الأسكوربيك عالية. وتعد الأسيرولا أغنى مصدر طبيعي بفيتامين ج.

وتحتوي وجبة الجلي والعصائر المصنوعة من نبات الأسيرولا على أعلى محتويات فيتامين ج المستخلص من الفواكه.

الاستعمالات الطبية في الطب القديم: وكان الهنود الأمريكيون قد عرفوا فاكهة نبات الأسيرولا قبل وقت طويل من نزوح الأوروبيين إلى نصف الكرة الغربي. أخذ بعض أصحاب مصانع تعليب الفاكهة خلال الأربعينيات من هذا القرن في استعمال الأسيرولا في عصير الفواكه المشكّل؛ وتعد هذه الفاكهة اليوم محصولاً هاماً في بورتوريكو. أو كرزة الهند الغربية أو كرزة باربادوس.

وفي الطب الحديث:

- ١- تقوية الجهاز المناعي إلى الوقاية من الأمراض التي لها علاقة بالشيخوخة مثل :
- ٢- أمراض السرطان والقلب.
- ٣- يقول الدكتور أرتورو سيدينو مالدونادو أستاذ فسيولوجيا النبات في جامعة بورتوريكو في ما يجوز "يقوم الناس في بورتوريكو والولايات التي تتسم بارتفاع درجة الحرارة بزراعة نبات الأسيرولا في الفناء الخلفي لمنازلهم" كما أن أحد أنواع الأسيرولا يتسم بحلاوة المذاق ويمكن أكله كما يؤكل العنب ، وهناك نوع آخر له طعم لاذع على الشفاه ولكنه غني بفيتامين C ، وهذا النوع كثيراً ما يتم تصنيعه على شكل مربى وجيلي وعصير .
- ٤- يضاعف الكثير من استهلاك عصير البرتقال والجريب فروت عندما يصابون بأول علامات الزكام وهذا بالفعل له دور فعال لاحتوائها على فيتامين C . وقد بدأ الناس يستخدمون بدلاً من ذلك في منطقة الكاريبي وجزر الهند الغربية يتناولون قليلاً من ثمار عنب الأسيرولا ليتجنبوا الإصابة بنزلات البرد. لقد وجد أن حبة واحدة من عنب الأسيرولا تمد الجسم بثمانين ملليجراماً من فيتامين C أي ١٣٣% من المقدار اليومي المطلوب ، إن برتقالة واحدة كاملة لا تحتوي إلا على ٧٠ ملليجراماً فقط من فيتامين C. وحتى الجوافة وهي أحد أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين C لا يمكنها أن تنافس ثمار الأسيرولا. إن ثمرة واحدة من عنب الأسيرولا تحتوي تقريباً على عشرة أضعاف ما هو موجود في ثمرة الجوافة من فيتامين C .
- ٥- لقد وجد أن فوائد فيتامين C لا حصر لها فقد وجد أنه يساعد الجسم على إنتاج الكولاجين وهو نوع من البروتين الليفي الذي يساعد على بناء الأنسجة الضامة،

والجلد والعظام والأسنان، كما يلعب دوراً هاماً في التئام الجروح، كما يساعد على حماية الجسم من الشقوق أو ما يعرف بالجذور الحرة وهي جزيئات أكسجين سالبة تتلف الخلايا وهي تساهم في الإصابة بأمراض القلب والسرطان وحالات مرضية كثيرة .

-كيف تستخدم عنبات السيرولا؟

تستخدم عنبات السيرولا طازجة مثلها مثل العنب أو الكرز ويمكن استخدامها على هيئة مربى أو جيلي واستخدامها في صنع الفطائر والحلويات . كما يقوم بعض الناس بتجفيفها وطحنها وتضاف على الفطائر أو معلبات الفاكهة وتظل صالحة لشهور عدة عندما تحفظها في برطمان زجاجي محكم الغلق ، يمكن استخدام مسحوق السيرولا في عمل مشروب مثل مشروب الشاي تماماً .

مخاطر: لا يوجد أي أضرار جانبية لعنبات السيرولا ويمكن استخدامها بأمان وباستمرار وبدون خوف .

avocado

٤- الأفوكادو:





الاسم العلمي: *Avocado fruit and foliage*

, *Huntington Library California*

اسماؤه: الأفوكادو والأفوكاته كشجرة وتعنى "المحامى" ، وتدعى أيضا "إجاص" كثرى القاطور .

الفصيلة: الغاريات (*Lauraeae*) .

موطن النبات: أمريكا الأستوائية، مكسيكية الأصل أو من أمريكا اللاتينية وتكثر اليوم في ولايتي فلوريدا وكاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية، وأيضا في المكسيك وشيلي والبرازيل وهاواي وأستراليا وجنوب أفريقيا .

وصف النبات: الأفوكاته شجرة وثمرتها الأفوكادو، وهى نبات ذو أوراق وزهرات صغيرة ضارب لونها إلى الخضرة وثمرات لحمية خضراء أو أرجوانية، و الشجرة تنمو إلى ١٥ متر، أوراقها متقابلة يتراوح طولها ما بين ١٢-٤٥ سنتيمترا ألوان أزهارها هي: أخضر مصفر، وعرض زهرتها ٥-١٠ ملليمتر، الثمرة أجاصية الشكل طولها ٧ إلى ٢٠ سنتيمترا، وتزن ما بين ١٠٠ و ١٠٠٠ غرام، يوجد بداخلها بذره مركزية طولها ٥-٤،٦ سنتيمترا. الأفوكادو تنتج سنويا حوالي ١٢٠ شجرة.

الجزء الطبي المستعمل: الثمرة .

المحتويات الكيميائية: مصدر غني بالمواد المقاومة للأكسدة المسماة الفاكروتين، وفيها الفيتامينات «ج - ب ٣» ب ٥ - ك حامض الفوليك والاملاح المعدنية والفوسفور والبوتاس .

الأفوكادو غني بفيتامينات أخرى خاصة الفيتامين B، وبالأملاح المعدنية الضرورية، مثل البوتاسيوم والمغنسيوم.

وتعد الأفوكادو غذاءً أساسياً في بلدان أمريكا الوسطى فهي غنية بالزيت تؤكل لقيمتها الغذائية العالية ولما تشتمل عليه من فيتامين.

وعلى الرغم من أن الكثيرين يتجنبون الأفوكادو، نظراً لارتفاع نسبة الدهون فيه، إلا أن معظمها من الدهون الأحادية غير المشبعة المفيدة للصحة، ولصحة القلب بشكل خاص، ويحتوي نصف ثمرة أفوكادو كبيرة على ٢٠ غراماً من الدهون، لكن ثلثي هذه الدهون أحادية غير مشبعة، وهي خالية من الكوليسترول.

والقيمة الغذائية للأفوكادو: فإنه يحتوي كل ١٠٠ غرام من الأفوكادو أي نصف ثمرة على ٢٢٠ وحدة حرارية، ٢٠ غرام من الدهون، ٣ غرامات من الألياف الغذائية، ٢٥٠ ملليغراماً من البوتاسيوم، ٣٣ ملليغراماً من المغنيزيوم، ١٦ ملليغراماً من الكالسيوم، ملليغرام واحد من الحديد، ٠.٦ ملليغرام من الزنك، ١١ ملليغرام من فيتامين (C)، 1.8 ملليغرام من فيتامين (E)، ٠.٧٠ ملليغرام من فيتامين (B1)، 0.16 ملليغراماً من فيتامين (B2)، ملليغرامان من فيتامين (B3)، 0.8 ملليغرام من فيتامين (B5)، 0.05 ملليغرام من فيتامين (B9) .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: في موطنه الأصلي يستعمل اللب اللحمي الأصفر المائل إلى الخضرة إما طازجاً للسلطة وفتح للشهية، كما يستخدم كمعجون لترطيب وتغذية وعلاج الجلد.

ب- وفي الطب الحديث:

- ١- مصدر غني بالمواد المقاومة للأكسدة المسماة الفاكروتين التي تساعد في الوقاية من مرض سرطان البروستاتا وأمراض العيون (اعتام العيون) .
- ٢- يعتقد أنه يقاوم الشيخوخة بسبب المستويات المرتفعة التي يحتويها من فيتامين هـ
- ٣- والدهون الأحادية الاشباع التي تخفض مستوى الكوليسترول .
- ٤- لفاكهة الأفوكادو مفعول جميل على البشرة بهرسها ووضعها كقناع طبيعي للبشرة
- ٥- وقد نشرت مجلة دكتور العلمية: نتيجة الدراسة الميدانية التي أجريت على مجموعتين من النساء وأثبتت الدراسة أن المجموعة التي اعتمدت في غذائها على ثمرة الأفوكادو أنخفض مستوى الكوليسترول بنسبة ٨.٢%، كذلك أنخفض أيضاً مستوى عنصر اللابوبروتين الضار قليل الكثافة والذي يسبب انسداد الشرايين بنسبة ٩.١%، بينما

- انخفض معدل الكوليسترول في المجموعة الثانية والتي لم تتناول الأفوكادو بنسبة ٤.٩% فقط بينما انخفض عنصر اللايبوبروتين بنسبة ٢.٦% فقط.
- ٦- الأفوكادو غني جداً بمضادات الأكسدة (غلوتاثيون) الذي يساعد من التخفيف من أعراض الشيخوخة المبكرة، وعلى مكافحة بعض أشكال السرطان، ومرض القلب، ويعود ذلك إلى كون مضادات الأكسدة قادرة على إبطال مفعول الجزيئات الحرة الضارة التي تهاجم الخلايا السليمة.
- ٧- يحتوي الأفوكادو على كمية كبيرة من اللوتين، وهو واحد من (الكاروتينويدز) الذي يقي من الإصابة بسرطان البروستاتا، ومن إعتام عدسة العين، ومن تلف الخلايا البصرية، وبالتالي من العمى الذي يصيب المتقدمين في السن.
- ٨- يعد الأفوكادو واحداً من المصادر المهمة لفيتامين E، ويكفي نصف ثمرة كبيرة، لتوفير كل ما يحتاج إليه الجسم في اليوم، من هذا الفيتامين للأكسدة.
- ٩- كما تحتوي نصف ثمرة أفوكادو كبيرة على ضعف كمية الألياف الغذائية الموجودة في تفاحتين، والمعروف أن الألياف الغذائية مهمة جداً في ضبط مستويات السكر في الدم، وفي الوقاية من الإمساك ومن سرطان القولون.
- ١٠- أظهرت الأبحاث الحديثة أن الأفوكادو، مصدر مهم للمواد الكيميائية النباتية، التي تحمل اسم (بيتا سيتوستيرول) وهي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول السيئ في الدم.
- ١١- الأفوكادو سهل الهضم، ينشط الكبد، ويساعد على تصريف الفضلات من الأمعاء، ويقضي على الغازات.
- ١٢- يعد الأفوكادو غذاء شبه كامل، يساعد على ترميم الخلايا، وينصح بتناوله أثناء فترة النقاهة من الأمراض.
- ١٣- الأفوكادو يساهم في تهدئة الأعصاب، وفي التخلص من التوتر (٩).
- محاذير:** لم يثبت أي ضرر من تناول هذه الفاكهة .

Actinidia Chinensis Planch

٥- أقطينية :



الاسم العلمي: *Actinidia deliciosa* C.F.Liang & A.R.Ferguson

أسماءه: كيوي / جنبه مشعة / أكتينيديا .

الفصيلة: Actinidiaceae .

موطن النبات : الصين ثم انتقلت زراعتها إلى/نيوزيلانده/ فأصبحت الدولة المنتجة الأولى

في العالم لثمار الكيوي كما انتقلت إلى اميركا وإلى العديد من دول العالم ومنها سوريا ، وإيطاليا .

وصف النبات: وتعتبر شجرة الكيوي من النباتات المتعرشة وهي سريعة النمو تشبه بمواصفاتها شجرة العنب حيث تحتاج إلى دعائم وتوجيه للنمو كما هو الحال في تربية الكرمة .

والكيوي فاكهة بيضاوية الشكل. قشرة الثمرة ذات لون بني أما اللب فغالبا ما يكون أخضر اللون ويحوي بذورا سوداء صغيرة .

الكيوي نبات شجيري ثنائي المسكن احادي الجنس معمر من ٣٠-٤٠ سنة متسلق غزير النمو متساقط الاوراق ازهاره المونثة مفردة ذات مبيض ضخم عليه اوبار كثيفة والازهار المذكرة كبيرة الحجم تتجمع الاسدة على شكل باقة ثماره بيضاوية الشكل مزبة ذات لون كستنائي ومن الداخل لحمية لها لون الزمرد الاخضر مع خطوط سوداء شعاعية تحوى بذورا قابلة للاكل بطعم يشبه مزيج الفريز والأناناس.

يبلغ وزن الثمرة الواحدة بين ٧٠-١٢٠ غراما وحسب الصنف ويدخل النبات طور الاثمار في عامه الثالث أو الرابع من زراعته وحسب طرق تكاثره ونظم تربيته وحالته الصحية ونوعه وخصوبة التربة الحاضنة له والافرع سريعة النمو ومنها افرع ثمرية تتميز بكثافة البراعم الزهرية التي تحملها وافرع خضرية وتكون رهيبة سهلة الكسر عند التعرض لرياح شديدة والافرع التي بعمر عام تحمل في طرفها السفلى براعم زهرية وبالتالي ثمار خلال العام القادم.

يعرف في العالم حالياً ٣٦ سلالة من الكيوي وجميع هذه السلالات عبارة عن نباتات معمرة تصل في العمر إلى ٣٠-٤٠ سنة، وهي أما أشجار متسلقة أو زاحفة أو تزرع على دعائم كما تزرع بالقرب من جدران المنازل لتتسلقها أو تستند إليها.

أوراق الكيوي كبيرة قلبية طولها ٨-١٢ سم وعرضها ٦-٧ سم ذات حامل طويل، سطحها السفلي ذو أوبار قاسية قصيرة وكثيفة. تصل شجيرة الكيوي للحمل بعد ٣-٤ سنوات من الزراعة بينما تصل للحمل الكامل بعد ٨-٩ سنوات. الأزهار ذات لون أبيض في البداية ثم تتحول إلى الكريمي، قطر الزهرة ٣-٤ سم.

ثمرة الكيوي متطاولة أو بيضاوية لونها بني وعليها وبر وخشنة الملمس، اللحم أخضر زاهي وتحتوي على عديد من البذور السوداء التي تؤكل مع اللحم.

أنواع الكيوي : ينتشر في العالم ثلاثة سلالات أساسية اقتصادية تنتج غالبية الإنتاج العالمي من ثمار الكيوي، وهذه السلالات هي:

- ١- السلالة العارية الطرية : وتتميز بصغر حجم ثمارها وتنتشر في بلدان الشرق الأقصى في منشوريا وكوريا واليابان وشرقي الصين.
- ٢- السلالة ذات الأسنان الحادة: تتميز كذلك بصغر حجم ثمارها وتنتشر في مناطق انتشار السلالة الأولى.
- ٣- السلالة الصينية: تتميز ثمار هذه السلالة بكبر حجم ثمارها وتنتشر الآن في كثير من دول العالم.

الجزء الطبي المستعمل : الثمار .

المحتويات الكيميائية: الثمار غنية بالفيتامينات / س / ب / أ / كما تحتوي على البروتينات والسكريات ونسبة عالية من الألياف والأملاح المعدنية ، وتعتبر ثمرة الكيوي من اغنى الثمار بفيتامين /س/ وتحتوي على الحصة الكاملة التي يحتاجها جسم الانسان يوميا كما تحتوي على فيتامين /أ/ و /ب/ ومحتواها يعادل اربع مرات ماتحويه ثمار التفاح وتعطى الثمار طاقة /٦٦/٤٩ / حريرة في /١٠٠/ غ والعناصر المعدنية مقدره /ب/ ملغ في /١٠٠/ غ وهي الكالسيوم والمنغنيز والحديد والصوديوم والنحاس والزنك والكلور والبوتاسيوم والفوسفور والكبريت مما يؤكد غنى هذه الثمار بالعناصر المعدنية والفيتامينات وخاصة فيتامين /ث/ حيث يتواجد بنسبة اكثر من ست مرات على ما هو عليه في ثمار الحمضيات .
ومعلوماته الغذائية: تحتوي كل حبة من الكيوي (٦٩ غ) على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٤٢ والدهون: ٠.٣٦ ، والكاربوهيدرات: ١٠.١٢ ، والألياف: ٢.١ ، والسكر: ٦.٢٠ ، والبروتينات: ٠.٧٩

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم : تمتاز الثمار بخلوها من الكولسترول لذا فهي توصف لتغذية الاطفال والعجزة ومرضى فقر الدم والذين يعانون من السمنة ، و الاوراق يشفي من بعض الديدان المتطفلة على الانسان وللاوراق قيمة تزيينية للجمال .

ب-وفي الطب الحديث:

- ١- ثمارها حلوة حامضة لذيدة وهي بذلك تفيد الجسم في الحصول على فيتامين [C].
- ٢- بذور الكيوي تحمل زيتاً جافاً وتستخدم بديلاً من حبوب السمسم وهي سهلة الهضم ولا تسبب شحوماً مضره للجسم.
- ٣- تستخدم جذورها في العلاج الطبي المتعدد ومن بينها معالجة الجرب والحكة والحساسية في الجلد.
- ٤- يساعد عصير الثمار على معالجة الحموضة في المعدة.

- ٥- للثمرة بجلدها فوائد طبية في القضاء على الديدان ولاسيما الإسكارس في البطن.
 - ٦- يعالج بواسطة لحمها الداخلي حكة الشرج والبواسير.
 - ٧- مقاومة التهابات الانسجة.
 - ٨- التخلص من حالات الرشح الشديد.
 - ٩- تزيد قدرة الجسم الذاتية على الدفاع البيولوجي الطبيعي (يعني تنشيط المناعة عند الإنسان).
 - ١٠- مقاومة اضطرابات الدورة الدموية.
 - ١١- تنشيط خلايا الانسجة العصبية.
 - ١٢- تساعد مرضى فقر الدم.
 - ١٣- تساعد على تنشيط الإنسان من الضعف العام البدني.
 - ١٤- تساعد في عملية الهضم.
 - ١٥- ملينة للأمعاء.
 - ١٦- تساعد على تخفيض معدل الكوليسترول في الدم (١٠).
- محاذير: ليس فيه أضرار

Pineapples

٦- الأناناس :





Ananas comosus

الاسم العلمي:

• **أسمائه:** عطر العطور، زهر العطر

• **الفصيلة:** Bromeliaceae

موطن النبات: في أمريكا الجنوبية ثم غانا في أفريقيا

وصف النبات: وهو نبات معمر معروف، إلا أنه لم يُذكر في الكتب العربية.. وللأناناس قيمة غذائية كبيرة،

• **الجزء الطبي المستعمل:** الثمرة

المحتويات الكيميائية: يحتوي على كمية كبيرة من السكر في عصارتها الغزيرة، كما أنه غني بالفيتامينات، خاصة فيتامين (أ) وفيتامين (ب)، ث . ففاكهة الأناناس غنية بالمعادن والفيتامينات حيث تحتوي على: الكالسيوم، البوتاسيوم، الألياف، فيتامين (ج) بالإضافة إلى

النسب الضئيلة من الدهون والكوليسترول، والثمار بها إنزيم bromelain ، وتمنع أحماض الكوماريك والكلوروجينيك التي يحتوي عليها الأناناس من تكون المركبات السرطانية في المعده...

وأوضحت دراسة في بريطانيا : ان الأناناس يحتوي على عدد كبير من المعادن مثل المنجنيز والبوتاسيوم واليود والكالسيوم والفسفور والكبريت والحديد والماغنسيوم. ويحتوي الأناناس على كميات كبيرة جدا من السكر وغني جدا بالفيتامينات والخمائر المساعدة على الهضم.. ٧٠% من وزنها ماء و ٢٠% سكر، يوجد في الأناناس مادة تسمى البروميلين التي تساعد في هضم أثقل الأغذية على المعدة.. كما وجد بها الكثير من الأملاح المعدنية مثل الفسفور واليود. يمنع الأناناس عن المصابين بمرض السكر. يفيد في ادرار البول ومكافحة السموم الموجودة في الدم.

ويحتوي كل كوب من قطع الأناناس (١٦٥ غ) على المعلومات الغذائية التالية : السعرات الحرارية: ٨٢ ، والدهون: ٠.٢٠ ، والدهون المشبعة: ٠ ، والكاربوهيدرات: ٢١.٦٥ ، والألياف: ٢.٣ ، البروتينات: ٠.٨٩ ، الكوليسترول: ٠

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : يوصف في الحالات التالية : فاقة الدم - بطء النمو - النقاهاة - عدم تركيز الغذاء - عسر الهضم - التسمم - السمنة - التهاب المفاصل - تصلب الشرايين - الصرع . ومن خواصه : قوته الغذائية وجودة هضمه وفائدته للمعدة وأدرار البول ومكافحة السموم وتقوية القدرة الجنسية ، ويكون تناوله إما نيباً أو مع بعض القطع في السلطة...

ب- وفي الطب الحديث:

١. اكتشف الباحثون في معهد كوينسلاند البريطاني للبحوث الطبية، مركبين في خلاصة جذوع الأناناس المطحونة يساعدان في مكافحة الأورام السرطانية ومنع نموها وانتشارها في الجسم.
٢. ذكرت دراسة حديثة أن الأناناس يقوي العظام ويفتت الحصى ويهدئ الالتهابات
٣. كما أنه يفيد في علاج تصلب الشرايين .
٤. بالإضافة الى انه ينشط وظائف الكبد لأنه غني بفيتامينات أ.ب. ج إذا كان الإنسان يتوق إلى أكل قطعة شيكولاته أو تناول السكريات بوجه عام، فثمرة الأناناس تفي بهذا الغرض. وبجانب أن ثمرة الأناناس أنها مادة غذائية لها طعم لذيذ فلها فوائدها الصحية أيضاً .
٥. الأناناس يقوى العظام: من إحدى فوائد الأناناس أنه يساعد على بناء العظام القوية. كما أن الأناناس غني بالمنجنيز والذي يحتاجه الجسم في بناء عظامه والأنسجة المتصلة به ، فشرب كوب واحد من عصير الأناناس يمد الإنسان بحوالي ٧٣% من الكمية اليومية

- الموصى بها من هذا المعدن.وبذلك تساعد ثمرة الأناناس على تكوين العظام وبنائها للأشخاص صغار السن، وتقويتها عند الأشخاص البالغين.
٦. الأناناس مفيد لنزلات البرد:غالباً ما يلجأ الشخص أثناء إصابته بنزلة البرد إلى تناول المزيد من فيتامين (ج) أو عصير البرتقال، في حين أن عصير الأناناس يفى بنفس الغرض عند الإصابة بنزلات البرد والأعراض المصاحبة له من السعال .. حيث أن المادة المتوافرة في هذه الثمرة تساعد على علاج الكحة (السعال) والبلغم الذي يصاحبها ويجعله أقل جفافاً.
٧. وضع الأناناس على البشرة يحمي من أشعه الشمس الضارة لاحتوائه على فيتامين A إذ انه يقضي على الخلايا الخبيثة التي تكون أشعه الشمس سببا لظهورها... أي أن فيتامين A يعمل على تجديد خلايا البشرة ويمنع ظهور التجاعيد .
٨. وهو سهل الهضم، وعصيره شراب لطيف غني بالخمائر التي تساعد على الهضم بسرعة خاصة خميرة (بروملين) التي تهضم في عدة دقائق ألف مرة من وزنها من البروتين، وهي تشبه خميرة الهضم في عصارة المعدة (الببسين) .
٩. ومما يتمتع به الأناناس، وفرة تغذيته، وجودة هضمه، وفائدته للمعدة ، ولإدرار، ومكافحة السموم، وتقوية القدرة الجنسية.. وقد وُصف في حالات كثيرة منها: فقر الدم، بطء النمو، النقاهاة، عسر الهضم، التسمم، السمنة، التهاب المفاصل، تصلب الشرايين، الصرع..
١٠. كما يستعمل الأناناس مقوياً لبشرة الوجه إذا دهنت بعصيره..
١١. كما يستخدم حديثاً في استخراج أنواع من الخميرة تفيد في علاج مرضى العمود الفقري..
١٢. والثمار بها إنزيم bromelain ، مضاد للبكتريا ومضاد للإلتهابات ويقلل الإصابة بالسرطان ويساعد علي الهضم . يفيد في إلتهاب المفاصل .
١٣. خمائر الأناناس كانت تستعمل في علاج الحروق وعقص الهوام، ولكن هذ الخاصة لم تثبت فعاليتها، وحالياً يستعمل في صناعة الاغذية كفاكهة لذيذة، وكمادة تستعمل لتطرية اللحم القاسي .
١٤. يكافح الرشح وعواضه بسبب احتوائه على الفيتامينات وخصوصاً فيتامين C .
١٥. يكسر العطش والحر في الصيف وبسبب كثرة الماء في تركيبه فإنه يمنع ضربات الشمس .
١٦. يدر البول، ويمنع تشكل الرمل والحصى في الكلى والمثانة والمجاري البولية كلها،ولأنه مدر للبول، ويقذف السوائل الزائدة خارج الجسم .
١٧. يمنع تراكم الدهون داخل الأوعية الدموية خصوصاً الشرايين، لذلك يمنع تصلب الشرايين .
١٨. يستهل هضم الطعام ويمنع قبوضة المعدة .
١٩. ينشط وظائف الكبد ويكافح اليرقان .

٢٠. عبر الانزيمات التي يحتويها البروملين، يمنع الاورام وانتفاخ الانسجة والتهابها .
٢١. وبسبب احتوائه على مادة الفلوريد الذي يمنع التسوس الأسنان ويفضل أن يعطى إلى الاطفال خلال مرحلة النمو لحماية اسنانهم واللثة.

محاذير: إن أكل الأناناس بكثرة يؤدي إلى :-

١. اضطرابات في الجهاز الهضمي مثل، اسهال معوي، غثيان، قيء طفوح جلدية .
٢. بثور في اطراف الشفتين والقم .
٣. انقباض في عضلات الرحم مما يسبب الإجهاض .
٤. يفضل عدم اكل الأناناس عند مرضى ضغط الدم الذي يستعملون :أدوية الضغط ومميعات الدم (١١).

Papaya

٧- بابايا:



(١١) - ينظر قاموس الغذاء :ص: ٣٢-٣٤ ، ودليل العلاج ص: ١٠٠- ١٠٢ .



Phaseolus vulgaris

الاسم العلمي :

أسماءه: البابشو، ويطلق على البابايا في جازان في السعودية باسم العمبرود. تعرف أيضا باسم فاكهة الملائكة *fruit of the angles the* وهو اسم أطلقه عليها المستكشف كريستوفر كولومبس *Columbus Christopher*

الفصيلة: الفصيلة الفراشية. *Papilionaceae.*

موطن النبات: البابايا ثمرة استوائية موطنها الأصلي أميركا الجنوبية، وهي عشبة تتواجد في أجزاء كثيرة من الهند، وتتوفر في منطقة أميركا الجنوبية وصلالة والأحساء والبحرين في شبه الجزيرة العربية ومنطقة آيت شتوكة بالمغرب.

وصف النبات: البابايا فاكهة استوائية غلافها ذو لون اخضر ولبها أصفر ومذاقها بين المانجو والشمام.

الجزء الطبي المستعمل: منها هي البذور والأوراق والأزهار.

المحتويات الكيميائية: تحتوي على زيت ثابت، والراتنج إضافة إلى القلويدات، والبابايا غنية بالفيتامينات C و A و E وكذلك فيتامين ب ١ وب ٦ والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والريبو

فلافين مع نسبة عالية من أنزيمات الهضم فهي فعالة جداً ضد الأكسدة والشيخوخة وهي كذلك غنية بالألياف مما جعلها صالحة لمرضى القولون وكذلك هي فعالة جداً في مكافحة الخلايا السرطانية.

وعن معلوماته الغذائية : فتحتوي كل حبة صغيرة من فاكهة البابايا (١٥٧ غ) على المعلومات الغذائية التالية : السعرات الحرارية: ٦٨ ، والدهون: ٠.٤١ ، و الكربوهيدرات: ١٦.٩٩ ، والألياف: ٢.٧ ، والسكر: ١٢.٢٨ ، والبروتينات: ٠.٧٤ ، و بابايا = ١١٨.٥٦ كالوري .

وعناصر أساسية منها: بروتين ١.٨٥ g ، و كاربوهيدرات ٢٩.٨٢ g ، و الياف ٥.٤٧ g ، و سكر ١٧.٩٤ g .

وفيتامينات منها: فيتامين سي ١٨٧.٨٧ mg ، وفيتامين أ ٨٦٣.٣٦ IU ، وفيتامين اي ٣.٤٠ mg ، وفيتامين ب ١.٦٧ mg ، ووبيتاكاروتين

١٥١.٠٩ mg ، وفوليت ١١٥.٥٢ mg ، و بانتونثينك ٠.٦٦ g .

ومعادن منها: بوتاسيوم ٧٨١.٢٨ mg ، وماغنسيوم ٣٠.٤٠ mg و كالسيوم ٧٢.٩٦ mg ، و كلورايد ٣٣.٤٤ mg ، وفسفور ١٥.٢٠ mg ، و صوديوم ٩.١٢ mg .

وأشياء أخرى منها: أحماض عضوية ١٦٨.٧٢ mg ، وستريك أسيد ٨٦.٦٤ ، وماليك أسيد ٨٢.٠٨ mg .

عرف في ثمرة البابايا الكثير من أنواع الأحماض مثل حمض الستريك والماليك والأسكوربيك (فيتامين ج) والتارتاريك وغيرها.

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم:

خصائص العشبة: عطرية، مضادة للجراثيم وللديدان، معرقة، مدرة للبول، وملينة، منشطة، مثيرة للشهوة الجنسية.

كانت تستعمل في اليونان للأمراض الجلدية، ولا سيما يوكوديرما، ومكافحة السوداء، حميات، من أجل التخلص من الديدان، مهدئ لقرحة الداخلية.

الجرعة : خمسة جرامات من المسحوق مرتين يوميا قبل وجبات الطعام مع بعض الكزبرة والعسل .

كانت تستخدمها بعض النساء لمعالجة البشرة لأعطائها النعومة اللازمة من خلال عمل أقنعة خاصة. أوراقها قد تساهم في علاج الدم المنجلي. يستخدم زيت البابايا في تقوية الشعر عن طريق فرك فروه الرأس مرتين يوميا وكذلك عوده الشعر الأبيض الي طبيعته السوداء في خلال ثلاث شهور.

وتحتوي على عدد من العناصر الغذائية المختلفة بكميات تتفاوت بين الممتاز والجيد .

ب- وفي الطب الحديث :

- ١ - يستعمل العشب في الدرجة الأولى للأمراض الجلدية وهي فعالة جدا في علاج الجذام.
- ٢ - يستخدم مسحوق من البذور لعلاج الجذام ويوكوديرما داخليا.
- ٣ - يطبق أيضا في شكل معجون أو مرهم خارجيا.
- ٤ - وقد تم استخدام الزيوت الموجودة في البذور بنجاح في حالة يوكوديرما والصدفية، ويمكن استخدام الزيت على حد سواء داخليا أو على شكل مرهم بسيط خارجيا، يمكن فرك الزيت بلطف مرة أو مرتين يوميا.
- ٥ - وقد تبين أنها تحسن لون البشرة (بما في ذلك إزالة البقع البيضاء)، والشعر، والأظافر.
- ٦ - تستخدم للدغة العقرب، وعضة ثعبان.
- ٧ - بينت دراسة طبية أن ثمرة البابايا الاستوائية تمنع نمو الخلايا السرطانية مما يفتح إمكانية تصنيع أدوية لمكافحة الكثير من أنواع السرطان ، وقال فريق بحث ياباني إن التجارب المخبرية أثبتت أن مستخلصات هذه الثمرة مفيدة في مكافحة الأورام، ومن ضمن ذلك سرطان عنق الرحم والثدي والرئتين والبنكرياس ، واستخدم الباحثون مستخلصات من الأوراق الجافة لهذه الثمرة ذات اللون الأصفر من الخارج والبرتقالي من الداخل في تجاربهم المخبرية ، وأجرى الفريق تجربة عرض فيها عشرة أنواع من الخلايا السرطانية بعد زرعها في المختبر لأربع مستخلصات من أوراق البابايا ذات القوى المختلفة، ثم أعادوا الكرة بعد أربع وعشرين ساعة فتبين أن البابايا خفضت نمو الأورام بشكل كبير.
- ٨ - وبين أن مستخلصات الأوراق تزيد إنتاج جزيئات أساسية اسمها تي إس ١ تساعد على تنظيم عمل جهاز المناعة وتقويته لمكافحة السرطان. وذكرت الدراسة التي نشرت في جورنال أوف إيثونفاماكولوجي أن مستخلصات أوراق البابايا ليس لها أي تأثير سام على الخلايا الطبيعية ويمكن أن تكون بديلا من علاجات السرطان التي تترك في كثير من الأحيان آثارا جانبية على المريض.
- ٩ - وأشارت إلى أن مواطني أستراليا يستخدمون مستخلصات أوراق هذا الثمرة كفيتامين منذ زمن طويل.
- ١٠ - تستخدم البابايا كمساعد على الهضم لاحتوائه على إنزيم البابين papain لأنه انزيم يساعد على هضم البروتينات.
- ١١ - المغذيات الموجودة في البابايا (حمض الفوليك - وفيتامين A و B - والبيتاكاروتين) تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان القولون colon cancer وذلك بمحاصرة السموم المسببة للسرطان وإبقائها بعيدة عن الخلايا السليمة. فهذه المغذيات توفر حماية لخلايا القولون من تدمير DNA ولذلك ينصح به للأشخاص الذين يخشى عليهم الإصابة بسرطان القولون.

- ١٢ - الألياف الموجودة في البابايا تساعد المصابين باضطرابات الإخراج وذلك بالتخفيف من هذه الأعراض.
- ١٣ - فيتامين C و E والبيتاكاروتين مضادات أكسدة قوية جداً وتعمل على منع تأكسد الكوليسترول cholesterol والمعروف أن الكوليسترول يلتصق بالشرايين فقط عندما يتأكسد وعندما يتأكسد فإنه يكون طبقة تسد الشرايين وبالتالي يمكن أن يؤدي إلى حدوث سكتة قلبية. ويتعزز مفعول الفيتامينات C و E في عدم تأكسد الكوليسترول بوجود إنزيم يعرف بـ paraoxonase الذي يمنع أو يثبط تأكسد الكوليسترول (LDL cholesterol - HDL cholesterol) .
- ١٤ - البابايا غنية بفيتامين A لذلك ينصح به للمدخنين والمتعرضين لدخان السجائر فمادة benzo (a) pyrene الموجودة في السجائر تقضي على هذا الفيتامين إذا كان موجود بكميات قليلة أما إذا أخذ منه بكميات كبيرة فإنه يعكس الأثر وبالتالي يقلل من التهابات وأمراض الرئة.
- ١٥ - البيتاكاروتين وفيتامين C و A تساعد على عمل جهاز المناعة بشكل أفضل ولذلك ينصح به للمصابين بالتهاب الأذن وعند الإصابة بالبرد والأنفلونزا.
- ١٦ - وجود فيتامين C و E والبيتاكاروتين الموجودة في البابايا لها دور فعال في تخفيف الالتهابات. ويمكن ملاحظة ذلك عند تناول هذه المصابين بالربو والتهاب المفاصل.
- ١٧ - تناول الفواكة ومنها البابايا بشكل دائم يحافظ على القدرة على الرؤية خاصة عند التقدم في السن.
- ١٨ - للبابايا فوائد في طرد الديدان من البطن والأمعاء.
- ١٩ - كما أن المادة اللبنية لهذه الفاكهة تستخدم في عمليات ترطيب نضج اللحم وتسريعه؛ لاحتوائها على إنزيم هاضم يسمى ببين papain .
- ٢٠ - تستخدم أوراق النبات في تضميد الجروح والتآمها لاحتواء الأوراق على مادة قلووية تعين على التآم الجروح على مهل.
- مهاذير:** لا تؤخذ العشب عندما تكون نسبة السوائل في الجسم منخفضة؛ لا تستخدم مع جذر عرق السوس (١٢) .

Solanum

٨ - باذنجان :



الاسم العلمي:*Solanum melongena*

أسماءه: يسمى في الوطن العربي باذنجان ويسمونه في مصر بدنجان، وفي المغرب بودنجال ودنجال ، وفي نشاد برزين ، ويسمى قديماً بالحدق .
الفصيلة: الباذنجانية .

وصف النبات: هو نوع من الخضراوات الموسمية. تتميز الثمرة بلونها البنفسجي الداكن أو

الأسود. لها شكل بيضوي أو طويل.

تزرع بذور الباذنجان في أرض رملية مسمدة بسماد جيد متخمر ويسقى بكثير من الماء وذلك في أوائل فصل الربيع معرض للشمس وعندما يبلغ طوله ١ ٤ سنتمتر ينقل ويوضع على شكل صفوف في أرض جيدة الحرث بشكل متباعد بحيث يكون بين كل نبتتين مسافة متر واحد ثم يسقى بالماء يسقى بالماء نحو ثلاث مرات في الأسبوع.

يجب أن يلف الباذنجان وينقى من أوراقه الفاسدة وأن تقطع جميع الأفرع التي تتولد بحيث لا يكون له إلا ساق واحد وفرعان أصليان.

هو نوع من الخضراوات الموسمية. تتميز الثمرة بلونها البنفسجي الداكن أو الأسود. لها شكل بيضوي أو طويل.

الجزء الطبي المستعمل: الأوراق والاقماع والثمار .

المحتويات الكيميائية: تحتوي كل حبة من الباذنجان غير المقشر (٥٤٨ غ) على المعلومات

الغذائية التالية: السرعات الحرارية: ١٣٢، والدهون: ١.٠٤، والدهون المشبعة: ٠.١٨، والكاربوهيدرات: ٣١.٢٤ - والألياف: ١٨.٦، والسكر: ١٢.٨٨ البروتينات: ٥.٥٣ .
 وقشرته تحتوي على فيتامين بي وسي وعلى مقادير ضئيلة من املاح الكالسيوم والحديد والفسفور.

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم : يؤكل الباذنجان مطهواً إما بالقلي أو السلق أو الشوي، وهو المكون

الأساسي لبعض الأطباق كالمكدوس والمسقعة.

الباذنجان غذاء بارد يلائم الصيف، وهو يمتص المواد الدسمة بسرعة، قيمة الباذنجان الغذائية ليست كبيرة، مع أن أليافه منبهة للأمعاء تساعد في الهضم وطرده الفضلات ويطيب رائحة العرق ويشد المعدة ويدر البول ويقطع الصداع، غير أن أصحاب المعدة الضعيفة لا يكثر من أكله خاصة إذا كانوا أطفالاً أو مسنين إذ

يستغرق هضمه أربع ساعات وهي مدة طويلة بالنسبة للأغذية الأخرى (١٣).

ب- وفي الطب الحديث:

- ١ - يعالج السمنة .
 - ٢ - يفيد في علاج التهاب الكلى والمغص الكلوي .
 - ٣ - يعالج الروماتيزم .
 - ٤ - يفيد في علاج عسر الهضم .
 - ٥ - مفيد للسيدات الحوامل .
 - ٦ - إذا سحقت أقماع الباذنجان (بعد تجفيفها بعيدا عن الشمس) واستخدمت مع اللوز المر فإنها تعالج البواسير .
 - ٧ - تستخدم أوراقه ككمادات لتلطف الحروق والخراريج وتنفع البواسير والقوباء (١٤) .
- محاذير :** لا يوجد ضرر في تناوله إلا المصابون بالحساسية فالأولى اجتنابه لنلا يزيد الحكمة
ومن ثم احمرار الحسم .

Pigeon pea ، pea

٩- البزاليا (البسلة) :



(١٣) - التذكرة ١ / ١٦٦ .

(١٤) - دليل العلاج ص: ٤٧-٤٨ ، وقاموس الغذاء ص: ٤١-٤٤ .

*Pisum sativum***الاسم العلمي :**

أسماءه: هي في العراق البزاليا والبازلاء، والبسلة في مصر وغيرها من البلدان ، والجلبانة في تونس والجزائر والمغرب، وبازلي ، وجلبان ، وفوم .
الفصيلة : البقولية .

موطن النبات: منطقة جنوبي غربي آسيا، أفغانستان ، الهند ، هضاب القوقاز، الحبشة والاتحاد السوفييتي والصين والولايات المتحدة والهند وسوريا .

وصف النبات: نبات عشبي حولي والنبات متسلق حولي يزرع من أجل البذور. يحمل النبات ورقة مكونة من ثلاث وريقات . الأزهار ذات لون أبيض وفي بعض الأحيان تكون حمراء والنبات من النباتات الشتوية وهي تندرج البازلاء أو البسلة تحت (الخضراوات) وهي من الفصيلة الفراشية وثمارها عبارة عن قرون تحتوي بداخلها حبات صغيرة كروية الشكل. ، وهي من المأكولات المحببة كما أنها سهلة الهضم. وتؤكل قرونها وبذورها مطبوخة، ويمكن حفظها مجمدة أو معلبة أو مجففة .

الجزء الطبي المستعمل: الثمرة .

المحتويات الكيميائية : تحتوي البذور والقرون التي تستعمل من نبات البازلاء على فيتامينات أ و ج وب والثيامين والرايبوفلافين ومعدن البوتاسيوم والفوسفور والحديد ولكتين وترايجونيلين وبيتين وكولين وبكتين والياف، كما تحتوي على الكلورفيلين وهو الصبغ المسؤول عن إكساب البازيلاء لونها الأخضر البراق والكلورفيلين والذي يرتبط بالكلورفيل هو الذي تجعل النبات يحول ضوء الشمس إلى غذاء على شكل جزئي فريد يسمح له بالتقاط الكيماويات المسببة للسرطان بالجسم بالإضافة إلى ذلك فهي تحتوي على بيورين، والبزلاء غنية بالبروتينات (حيث يحتوي ثلثا فنجان من البازلاء على ٥ جم من البروتين) وغنية المعادن والسكريات والألياف القابلة للذوبان وغنية بمادة (اللوتين) ، وتحتوي بذور البازلاء على ١٨-٣٥% بروتين و ٢٠-٥٠% نشاء و ٤-١٠% سكر (% للوزن الجاف) . وعروشه الخضراء بعد قطف القرون منها وكذلك تبنة وكافة مخلفاته غنية بالبروتين وتزيد نسبة النشاء في البذور الملساء وتقل في البذور المجعدة. كما تحوي البازلاء على معظم الفيتامينات الضرورية للجسم (A, B, C, E, PP, B) ويحتوي كل كوب من حبوب البازيلاء (١٤٥ غ) على المعلومات الغذائية التالية: السعرات الحرارية: ١١٧ والدهون: ٠.٥٨ والدهون المشبعة: ٠.١ والكاربوهيدرات: ٢٠.٩٥ والألياف: ٧.٤ والبروتينات: ٧.٨٦ والكولسترول:

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : عرف الإنسان القديم البازلاء واهتم بها عندما لاحظ قيمتها الغذائية فأخذ يجمع نباتاتها البرية ويستخدمها في طعامه دون أن يتعلم زراعتها بعد، تدل التنقيبات الأثرية على أن البازلاء دخلت عالم الزراعة في العصور الحجرية في آسيا الوسطى والصغرى، وانتشرت في مناطق شمال غرب زاغروس في إيران (٦٠٠-١٣٥٠ متر سطح البحر) ، وجنوبي تركيا في القرنين السابع والسادس قبل الميلاد. ومن هنا انتقلت بذورها لتزرع في الغرب والشمال والشرق في كل من أوروبا وجنوبي شرق آسيا. وقد وجدت بذورها في طبقات الحفريات العائدة للعصر الحجري الحديث في مناطق اليونان، ويوغوسلافيا ، وسويسرا وألمانيا، والعصور البرونزية في السويد وإسبانيا وفرنسا والعصر الحديدي في إيطاليا وألمانيا.

نقلت البازلاء إلى روسيا في القرنين الثالث والثاني قبل الميلاد، وإلى الصين في القرن الأول قبل الميلاد وإلى اليابان بعد ٥٠٠ سنة على الأقل . ولم تعرف انكثرت هذا النبات إلا في القرن الميلادي الحادي عشر، أما أمريكا فلم تعرفها إلا بعد أن زرعه فيها كولومبوس ١٤٩٣ م. تزرع البازلاء الآن في معظم مناطق العالم في مساحات واسعة من أجل الحصول على قرونها الخضراء وبذورها الجافة وعروشها الخضراء واليابسة، ووصلت المساحة المزروعة فيها عام ١٩٨٥ حوالي ٩٧٢٦ ألف هكتار موزعة بين ٧٧٨ ألف هكتار للبازلاء الخضراء أنتجت ٤٩٤٠ ألف طن ومتوسط مردودها ٦٣٤٧ كيلو غرام من الهكتار الواحد و ٨٩٤٨ ألف هكتار

للبازلاء الحبية أنتجت ١١٦٤٤ ألف طن ومتوسط مردودها ١٣٠١ كيلو غرام للهكتار الواحد ويأتي الاتحاد السوفييتي والصين والولايات المتحدة والهند في مقدمة الدول المنتجة لهذا المحصول.

وتزرع العديد من الدول العربية البازلاء وتكثر في كل من الجزائر وتونس والمغرب وليبيا ومصر ولبنان والأردن وفلسطين.

عرفت سوريا البازلاء منذ عهود قديمة وانتشرت زراعتها في الآونة الأخيرة بشكل متزايد خاصة بعد انتشار مصانع التعليب في مناطق الزراعة. إذ زادت المساحات المزروعة بالبازلاء الخضراء من ٨٨٠ هكتار عام ١٩٧٣ إلى ١٣٣٠ هكتار عام ١٩٨٥ ومن ٩٢٠ هكتار إلى ١٢٥٦ هكتار للبازلاء الحبية لنفس السنوات. تتوزع هذه المساحات على المحافظات حمص، درعا، دمشق، اللاذقية، الحسكة، دير الزور.

-وقد وجد الطب الشعبي في البازيلا علاجاً لأمراض الكلى والكبد، ووجد في مغلي أوراقها وحبوبها عنصراً مدرّاً للبول وطارداً للحصى المشكّلة في الكلى.

ب- وفي الطب الحديث:

١- تمنح الشبّع: تتميز البازلاء بمنح الطاقة للجسم؛ لما لها من سكر وألياف وبروتينات، لذلك تكفي كمية لا تتجاوز ١٥٠ غم من البازلاء لإشباع الشخص.

٢- تحمي من العمى: فالبازلاء من المصادر الغنية جداً بمادة اللوتين التي يُعتقد أن لها دوراً في الوقاية من مرض "تدهور الجزء المسئول عن الإبصار في الشبكية" الذي يعد السبب الرئيس وراء الإصابة بالعمى بين كبار السن.

٣- ترفع البازلاء نسبة السكريات في الدم، كما تمنح الجسم مواد مهمة عديدة تعمل على حفظ التوازن الغذائي عند من يتناولها، بالإضافة إلى أنها مصدر جيد للبروتينات النباتية والألياف التي تساعد على تنبيه الأمعاء وتقاوم الإمساك.

٤- اكتشف الباحثون أنها تحتوي على مركب قوي يحول دون تحول الخلايا السليمة إلى خلايا سرطانية. علاوة على ذلك،

٥- تحتوي البازلاء، على مواد من شأنها أن تساعد على خفض الكوليسترول وأعراض الزكام.

٦- لقد وجد أنه عندما يلتصق الكلوروفيلين بالمواد المسرطنة فيساعد الجسم على عدم أو منع امتصاص الجسم لها وذلك على حد قول الدكتور "ماري إيلين كاماير" الأستاذ المساعد ورئيس قسم علوم الغذاء والتغذية الإنسانية بجامعة "ماين" بأوهايو بالولايات المتحدة الأمريكية.

٧- وبما أن البازلاء تحتوي على كمية جيدة من الألياف فقد عرف الأطباء أن الحصول على مزيد من الألياف الغذائية هو إحدى أفضل الطرق لخفض الكوليسترول وبالتالي أمراض القلب. تلتصق الألياف بالبازيلاء بالصفراء وهي سائل هضمي يفرزه الكبد

- وتحبسها بالبراز. وحيث ان نسبة الصفراء عالية للغاية في الكوليسترول فإن إخراجها من الجسم سوف يخفض أتوماتيكياً من معدلات الكوليسترول .
- ٨- كما أوصت الأبحاث إلى أن تناول البازلاء من شأنه أيضاً أن يخفض معدلات الدهون الثلاثية (Triglycerides) وهي دهون توجد في الدم تلعب دوراً في الإصابة بأمراض القلب. وقد كشفت دراسة أجريت في الدنمارك أنه حينما تناولت مجموعة من الأشخاص كميات صغيرة من الياف البازلاء بجانب أنظمتهم الغذائية المعتادة انخفضت معدلات الدهون الثلاثية بنسبة ١٣% في خلال أسبوعين.
- ٩- كما تستخدم البازلاء للناقهين والعمال اليدويين والعاملين بالفكر لاحتوائها على الفيتامينات والحديد والفوسفور والبوتاسيوم .
- ١٠- كما تستخدم للمصابين بفقر الدم
- ١١- البازلاء تحمي من العمى : فهي من المصادر الغنية جداً بمادة اللوتين التي يُعتقد أنها تلعب دوراً في الوقاية من مرض "تدهور الجزء المسئول عن الإبصار في الشبكية" الذي يعتبر السبب الرئيسي وراء الإصابة بالعمى بين كبار السن.
- ١٢- ترفع البازلاء نسبة السكريات في الدم.
- ١٣- كما أنها تمنح الجسم مواد مهمة عديدة تعمل على حفظ التوازن الغذائي عند من يتناولها .
- ١٤- انها مصدر جيد للبروتينات النباتية والألياف التي تساعد على تنبيه الأمعاء وتقاوم الإمساك .
- ١٥- تعالج الحساسية الجلدية وضغط الدم المرتفع.
- ١٦- ولأن البازيلا غنية بالفيتامينات (خاصة بالنياسين) فهي تساعد ضد داء المفاصل والربو والسرطان.

محاذير:

- ١- ونظراً لأن البازيلاء تحتوي على مركب البيورين الذي يزيد من مرض النقرس فإنه يجب عدم تناول البازلاء من قبل المرضى المصابين بمرض النقرس أو ما يسمى بداء الملوك .
Gout.
- ٢- ويجب التنويه إلى أن البازلاء المعلبة تفقد الكثير من العناصر الغذائية أثناء عملية التعليب وذلك على حد قول الدكتور دونالد في شليم أستاذ التغذية وعلوم الغذاء في جامعة ماريلاند في "كلية بارك" بالولايات المتحدة.
- ٣- ويجب استعمال البازلاء الطازجة حيث أنها تحتوي على كل الفيتامينات والمعادن. وقد أثبت العلماء أن البازلاء المجمدة في الثلجة أنها تحمل نفس الفائدة للبازلاء الطازجة بالرغم من اختلاف الطعم .

٤- ومن الأفضل طبخ البازلاء على البخار سواء أكانت طازجة أم مثلجة حيث أن الغلي مع الماء يستنزف العناصر الغذائية من البازلاء. وطهيها بالميكروويف يعد بديلاً جيداً (١٥).

Orange

١٠- برتقال :





Citrus ×sinensis

الاسم العلمي :

أسماءه: مشهور باسم البرتقال .

الفصيلة: السذابية .

موطن النبات: الصين وأسبانيا ثم بلاد الشام في العراق وفلسطين وإيران. وفي إنكلترا ثم بقية البلاد العربية والأوربية ثم في هايتي من جزر الهند الغربية ثم إلى المكسيك وأمريكا الوسطى ثم الشمالية . ثم الهند وتركيا .

وصف النبات: البرتقال نوع من أنواع الحمضيات وهو مصدر ممتاز لفيتامين سي ويساعد فيتامين (سي) في البرتقال على امتصاص الكالسيوم في الجسم ، كما يحتوي أيضا على فيتامين أ كما أنه مصدر للصوديوم البوتاسيوم المغنيسيوم النحاس الكبريت الكلورين. و يعتبر من الاطعمة التي تشكل القلويات حيث يخلف وراءه المادة القلوية في الأنسجة وبعدها يتم استغلاله وهذا ما يدفع إلى تحسين مقاومة الجسم ورفعها. معظم أشجار البرتقال تزرع من البراعم في مشاتل زراعية خاصة. حيث تقطع البراعم من الأشجار التي تنتج مختلف الأنواع المطلوبة من البرتقال ثم تطعم بها شجيرات صغيرة تسمى المشتلات وتنقل أشجار البرتقال الي البساتين بعد عملية التطعيم بفترة تتراوح بين ٦ أشهر وسنة تبدأ بإنتاج الثمار بعد أربع سنوات و يمكن أن تستمر في إنتاج البرتقال لمدة ٥٠ سنة و يباع حوالي ربع محصول

البرتقال كفاكهة و يستخدم الباقي في الأطعمة والحلوى والمربى. تعتبر البرازيل هي الدولة الأولى في إنتاج البرتقال في العالم تليها الولايات المتحدة ثم المكسيك ثم الهند والصين وأسبانيا وإيطاليا ثم إيران ومصر وباكستان.

أحسن نمو لأشجار البرتقال في المناطق شبه الاستوائية والمعتدلة الدافئة حيث يتوفر موسم لطيف البرودة ويمكن زراعة البرتقال في المناطق المعتدلة ولكن في بيوت زجاجية ضخمة لتتسع الشجر المنتج للثمار.

أنواع البرتقال:

- ١- البرتقال الحلو، الذي يعتبر من أكثر سلالات البرتقال من ناحية الأهمية الاقتصادية وهذا النوع يستخدم معظمه في عمل عصير مركز يعبأ في عبوات للشرب.
- ٢- البرتقال اليوسفي، وهو نوع من البرتقال الصغير شديد الحلاوة ذو قشرة رقيقة سائبة يسهل فصلها عن الفصوص وبعض سلالات هذا البرتقال مثل برتقال ساتسوما لا توجد فيه بذور ويستعمل هذا النوع من البرتقال كفاكهة للتحلية وفي التعليب.
- ٣- برتقال سيفيل أو البرتقال الحمضي الذي يزرع أساساً في إسبانيا والبرتقال من سلالة برجاموت الذي يزرع في جنوب إيطاليا وفي صقلية الذي يستخرج منه الزيت بالضغط ويستعمل في التنكهة وفي صناعة العطور.
- ٤- البرتقال أبو سرّة، سمي كذلك لوجود نتوء يشبه السره في قمة الثمرة.

الجزء المستعمل: الثمار والأوراق والأزهار .

المحتويات الكيميائية: يحتوي على ٢٣ عنصراً جوهرياً من العناصر الغذائية مثل: سكر الفواكه، الحديد، الكلس، الفسفور، وغيرها، وقد ثبت بعد الفحص (والتحقيق) في أحدث المختبرات العلمية أن البرتقال يحتوي على المواد المذكورة أدناه: وتحتوي على فيتامين C وفيتامين a و b١ و b٢ ، و ٩٠% فيتامين c ، ٤% كالسيوم، ٩% يود، ٦% حديد ٣٦% نترات المنغنيز، ١٧% حامض الستريك، ٣٢% أملاح معدنية، ١% فيتامين ضد السرطان، ٦% فيتامين ضد الروماتيزم، ٩% سكر مقوي طبيعي، ١٣% فيتامين لبناء الأجسام، ١٦% عامل مساعد لإلينام الجروح .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : هناك دراسات قديمة منذ سنة ٣٣٠٠ قبل الميلاد يبين لنا أن الصينيين الجنوبيين كانوا يتناولون البرتقال الحلو واليوسف أفندي (المسمى عندنا بالعراق) لالانكي منذ أقدم العصور وللعلم إذا لم تكن الصين مهد البرتقال الأول فهم أول من فطن إلى فوائد البرتقال الكثيرة واستفادوا منه كغذاء ومن قشوره وزهوره وبذوره طبياً ومزجوها ببعض الأطعمة لتعطيرها وكانوا يصدرون البرتقال إلى الهند واليابان والملايو وبعض أقطار الشرق الأوسط. ومع حلول القرن الثاني للميلاد كانت أشجار البرتقال تملأ مناطق واسعة من فلسطين ومصر

وسورية ولبنان وأقطار أخرى ومعها الكثير من الثمار الحمضية ومنها الليمون الحامض. وقد غزت فاكهة البرتقال أوروبا قبل الدولة الرومانية وإيطاليا وسهول أوروبا الجنوبية إلى إسبانيا مع حلول القرن السابع الميلادي وقبل مطلع القرن الخامس عشر الميلادي.

وقد رافق مع حملة كريستوف كولمبس في رحلته الثانية إلى القارة الأمريكية سنة ١٤٩٣م فتم زرع بذور البرتقال في هايتي من جزر الهند الغربية ثم إلى المكسيك وأمريكا الوسطى في أوائل القرن السادس عشر. ما بين ١٥١٣-١٥٦٥م حيث قام الهنود الحمر بنشر بذور البرتقال التي جلبها الأسبان إلى شبه جزيرة فلوريدا لتنتشر في أمريكا الشمالية قبل أن ينتبه إليها المزارعون في كاليفورنيا فيزرعونها على نطاق تجاري واسع سنة ١٨٠٠م ومنذ ذلك الزمن أصبح البرتقال من الفواكه المعروفة والمألوفة لدى الكثير من سكان الدنيا الجديدة وجنوب أفريقيا وأستراليا وهناك أنواع جيدة وكثيرة تزرع في العراق وفلسطين وإيران. وفي إنكلترا فتاريخ البرتقال كان منذ سنة ١٦٨٥م عندما زرع (وليم تمبل) أول أشجاره وكان للملك شارل الأول حديقة كبيرة للبرتقال في (ومبلدون) تساوي الشجرة الواحدة منها ما بين عشرة وعشرين جنيها وكان أصحاب البساتين في جميع أنحاء إنكلترا يخصصون قسم من أراضيهم لزراعة مختلف أنواع البرتقال والليمون..

وبالمناسبة في سنة ١٩٤٠م إزداد تصدير البرتقال من إسبانيا إلى ألمانيا أكثر من ٤٠% وكانت إنكلترا وفرنسا من أكثر مستوردي البرتقال من إسبانيا بعد ألمانيا وفي خريف ١٩٤٣م بلغ حجم تصدير البرتقال من إسبانيا إلى سويسرا وإنكلترا بمليونين وأربعمائة ألف صندوق من البرتقال الحلو وهناك دول كثيرة عربية وأفريقية وأوبية وكذلك الهند وتركيا وإيران تستعمل هذه الفاكهة وتصدر الفائض منها.

والبرتقال : فهو فاكهة غنية بالماء المقطر والسكر والفتامين C "س والاملاح القلوية التي تحافظ على شباب الخلايا. وهو مانع للاكسدة لاحتوائه على مادة BIOFLAVONOID البيوفلافونويد التي تطهر الجسم من "الشوارد الحرة" ولذا ينصح بإطعامه للمرضى. وهو غني أيضا بالألياف الطبيعية ، وهو يحوي أيضا مواد قلوية ،

ب-وفي الطب الحديث:

- ١- لتقوية الذاكره يؤكل البرتقال قبل الطعام مباشرة .
- ٢- يفيد في حالات الزكام و نزلات البرد .
- ٣- يشفي اللثة وقروحها لاحتوائه على فيتامين C .
- ٤-يساعد الصغار على ظهور الأسنان سريعا .
- ٥- يفيد عصير البرتقال في الهضم وهو فاتح للشهية .
- ٦- يفيد منقوع قشور البرتقال في علاج المغص وآلام المعدة ويوقف القيء والنزيف ويقضى على الغثيان وينشط الجهاز الهضمي ويعالج الحمى .
- ٧- تفيد لصقة قشر البرتقال في إزالة الصداع ومهدئة للأعصاب إذا وضعت على الجبهة

لمدة ١٥ دقيقة .

- ٨- ويفيد عصير البرتقال في إدرار البول وطرده السموم ويهدئ الإلتهاب البولية .
- ٩- كما يفيد العصير في طرد البلغم وخفض الحرارة ويزيل العطش .
- ١٠- يصفى الدم ويقتل الدود وعصيره نافع.
- ١١- عصير البرتقال يزيل الحمى ويقضي عليه ويساعد على هبوط درجة الحرارة نتيجة الحمى.
- ١٢- يطرد البلغم ومفيد لتنظيف البلعوم والحنجرة.
- ١٣- مدرر ومنظف للكلى والمثانة.
- ١٤- ملين ويزيل فضلات المعدة والأمعاء وينظفها.
- ١٥- البرتقال يساعد على إلتئام الجروح وشفاء الأمراض الجلدية ونافع لإرتفاع ضغط الدم.
- ١٦- يقوي المعدة ويقوي الأسنان ويزيل بعض أمراض اللثة في الفم ويفتت الحصى ويذيبها ويطرد الرمل من الجسم.
- ١٧- البرتقال وعصيره مقوي ومشهي خصوصا للذين يشكون من فقر الدم.
- ١٨- يقوي الأعصاب والقلب ومنوم ومهدئ ومريح للدماغ.
- ١٩- البرتقال يقوي العظام والأظافر والشعر والأسنان ويقلل من نسب الدهون (الكولسترول)
- ٢٠- ينظم عملية الجهاز التنفسي للأسنان.
- ٢١- مضاد ضد السعال والأنفلونزا.
- ٢٢- البرتقال يساعد على طرد الغازات.
- ٢٣- البرتقال ينظم عمل العضلات والعروق يزيد الكالسيوم.
- ٢٤- ضد الأمراض التناسلية ومرض السفلس وبعض الأمراض الزهرية.
- ٢٥- نافع للأمراض الجلدية والجرب.
- ٢٦- نافع لأورام الرحم والمبيض والمجاري البولية والبروستات.
- ٢٧- نافع لحالات التهوع (التقيء).
- ٢٨- البرتقال نافع لأورام المفاصل والنقرس والرماتيزم وتصلب الشرايين.
- ٢٩- يساعد على إزالة آثار التسمم نتيجة إستعمال الأدوية الكيماوية.
- ٣٠- يقوي الجهاز العصبي والهضمي ونافع في علاج أورام المقعد والبواسير.
- ٣١- يمنع الكثير من الأمراض السرطانية.
- ٣٢- البرتقال وعصيره نافع لأمراض التيفوئيد.
- ٣٣- نافع للزكام وللمصابين بالأنفلونزا.
- ٣٤- البرتقال عامل مفيد للقضاء على بعض الترشحات للجهاز التناسلي عند النساء وعصيره مفيد ويعوض عن حليب الأم.
- ٣٥- مفيد ومعطر ونافع مع السلطة.
- ٣٦- البرتقال دواء جيد ونافع لإزالة قروح اللثة والفم.

- ٣٧- ينفع استعمال قشر البرتقال فوق الفحم المشتعل في المناقل حيث يغطي رائحة قشر البرتقال الزكية رائحة الفحم.
- ٣٨- في سنة ١٩٣٠م قام الدكتور (مارانون) في إسبانيا بتجزئة الفيتامينات المتواجده في البرتقال وأعتبرها مفيدة لمرضى السكر كذلك يعتقد (الدكتور كرين والد) إن عصير البرتقال مفيد لعلاج مرضى السكر أما الدكتور (شوير بروش) الإسباني يعتبر البرتقال وعصيره نافع ومفيد لكثير من الأمراض.
- ٣٩- في البرتقال فوائد كثيرة حتى في قشره الخارجي وفي شحمه وبذره (النوى) على أن لا يسرف في تناوله (فالإسراف في أي شيء مردود) (كلوا واشربوا ولا تسرفوا).
- ٤٠- بعد غسل قشر البرتقال و(تجفيفه) بحيث يمكن طحنه في الطاحونة الكهربائية جيدا كالبودر ينفع للإستعمال مع الحليب أو عند صنع وعمل المحلبي (الكاستر) أو عمل الحلويات والكيك كمعطر وبديل عن الفانيليا وهو ينفع لغازات المعدة... وله نكهة طيبة وعطر ولون طبيعي.
- ٤١- ذكرت العلامة الفرنسية الكبيرة (السيدة لوسيه راندو) رئيسة مؤسسة الصحة الغذائية لوجود مواد حمضية وكيميائية طبيعية في البرتقال وعصيره فهو نافع ومفيد للجسم وتوفر وتؤمن الحرارة والحيوية والنشاط له.
- ٤٢- من الفواكه المفيدة للكبار والشباب والصغار خصوصا في فصل الشتاء ونافع لسوء الهضم وورد في الكتب (القديمة) أن الصين هي منشأ فاكهة البرتقال؟!!
- ٤٣- خلط عصير البرتقال الحلو مع قليل من العسل نافع ومفيد جدا كغذاء للصغار ويعادل حليب الأم.
- ٤٤- توصلت دراسة حديثة إلى أن تناول كميات كبيرة من البرتقال يحمي من الإصابة بالنقرس ، وأشارت الدراسة التي تم إجراؤها في كل من جامعة كولومبيا البريطانية في كندا وجامعة بوسطن في الولايات المتحدة الأمريكية، إلى أن الرجال الذين يتناولون جرعات كافية من فيتامين "سي" تقل عندهم نسبة حدوث مرض النقرس بشكل ملحوظ.
- وأوضحت الدراسة أن الذين يتناولون أكثر من ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ ملليجرام من هذا الفيتامين يوميا يقل نسبة حدوث مرض النقرس عندهم بما يقارب ٣٥ إلى ٤٥ % عن الذين لا يتناولون هذه الجرعات.
- وأكدت الدراسة أن مرض النقرس في ازدياد مضطرد، وأنه من الواجب الأخذ بالأسباب التي قد تمنع تطوره، وأن هذه الجرعات من فيتامين "سي" آمنة تماما على المدى الطويل ولم تكن لها أية آثار جانبية.
- ٤٥- وهو يحتوي أيضا مواد قلوية تنفع حتى في حالة تقرح المعدة، لأن حامضها يتحول الى سكر قلوي عند الهضم.
- ٤٦- وشرابه لذيذ جدا ومنعش اذا تم تناوله فور عصره ، شرط عدم عصر القشرة التي تحتوي سموما لقتل الحشرات المؤذية للثمرة.

٤٧- أن كوب من عصير البرتقال قادر على تخفيف الضغط و التوتر المصاحب للعمل و ظروف الحياة العصرية التي تزيد من الاضطرابات النفسية و بالتالي الهضمية للإنسان .
٤٨- والبرتقال فاكهة شتوية لعل من أهم مميزاتها أنها حقل كبير للفيتامينات التي تساعد الجسم على مقاومة الأمراض خاصة المتعلقة بهذا الفصل كأمراض البرد و الجهاز التنفسي .
٤٩- والعجيب في الأمر أن حتى قشوره تحتوي على مركبات كيميائية تؤدي إلى تخفيض الكوليسترول بكفاءة أكثر من بعض العقاقير المخصصة لهذه الغاية كما اكتشف العلم الحديث .

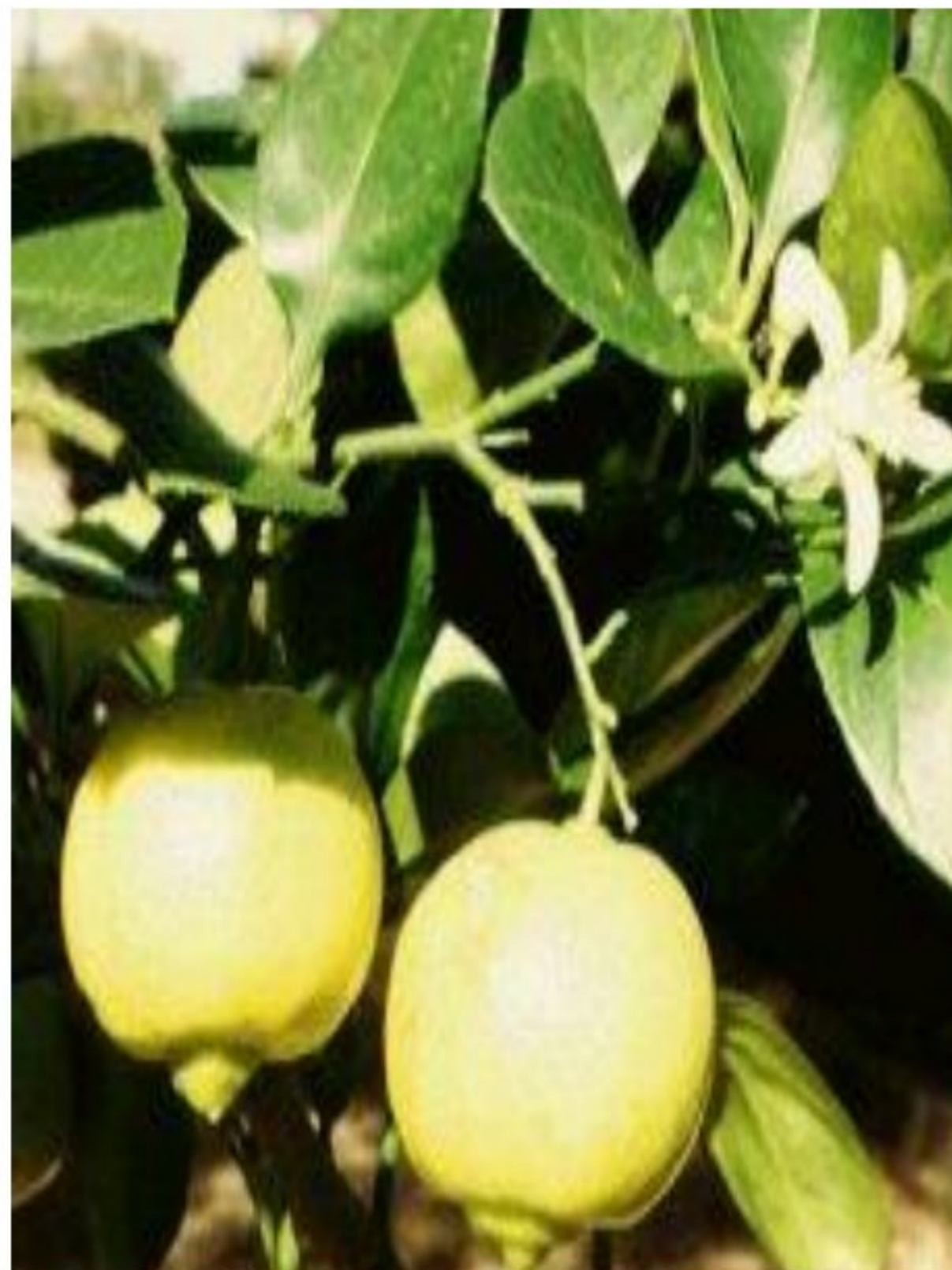
٥٠- البرتقال يقوي أداء الجهاز الهضمي حيث يساعد في رفع مستوى تدفق و زيادة العصارات الهضمية أي يعالج سوء الهضم بصفة عامة .
٥١- و له فوائد منشطة للدورة الدموية و الكبد و يعطي النشاط و الحيوية .
٥٢- و قد تبين كذلك من خلال الأبحاث أن تناول حبة برتقال يومياً يساهم في تجنب الإصابة ببعض أنواع السرطان .
٥٣- وعصير البرتقال هو خير غذاء إضافي للأطفال الرضع ابتداء من الأسبوع الرابع أو الخامس .
٥٤- يعد البرتقال مفيداً بعد ممارسة بعض التمارين الرياضية بالنسبة للكبار و لا ننسى دوره كذلك في تقوية العظام و مساعدته في بنائها لاحتوائه على نسبة جيدة من الكالسيوم إلى غير ذلك من الفوائد الكثيرة .

محاذير:

- ١- ينصح المختصون بعدم الإفراط في تناول البرتقال أو عصيره لأن زيادة الأحماض النباتية عن الحد المعتدل قد يؤثر على الجهاز الهضمي خاصة بالنسبة للذين يعانون من خلل في هذا الجهاز .
- ٢- كما يسبب خلل في توزيع الكالسيوم في الجسم و تكوين حصوات ورمال الكالسيوم في البول (١٦) .

Bergamot orange tree

١١ - برجموت:



الاسم العلمي : *Risso bergamia citrus*

أسماءه: البرجموت ، البيرجموت الأرجواني ، وتشتق شجرة البرجاموت اسمها من بلدة برجامو الإيطالية.

الفصيلة: الحمضيات .

موطن النبات: حمضية تنمو في جنوبي إيطاليا وكاليفورنيا، والمنطقة المجاورة لحدود خليج المكسيك بالولايات المتحدة .

وصف النبات: نبات البرجموت اسم يُطلق على عدة نباتات. والبرتقال البرجاموتي أو الشجرة البرجاموتية شجرة حمضية تنمو في جنوبي إيطاليا وكاليفورنيا، والمنطقة المجاورة لحدود خليج المكسيك بالولايات المتحدة الأمريكية.

وشجر البرجموت نوع من البرتقال .

البرجموت الأرجواني ينتمي إلى عائلة النعناع. وبعض أنواع البيرجموت الأخرى تشمل البرتقال البرجاموتي وهي شجرة حمضية.

شاي أوراق البرجموت ملطف ويشعر الشخص بالإسترخاء ، ويفيد في البرد . وتغلي الأوراق ويشم البخار ليريح الجيوب الأنفية والزكام واحتقان الرئة

الجزء المستعمل: الثمار والأوراق .

المحتويات الكيميائية: نفس محتويات البرتقال وقد مضى قريبا .

الاستعمالات الطبية:**أ- في الطب القديم :**

وتُستخدم قشرة البرتقال البرجاموتي لصنع سائل أصفر مائل للاخضرار، يُسمى زيت البرجموت .ولهذا الزيت رائحة عطرية نفاذة ويُستخدم في تصنيع العطور. كما توجد أيضاً عدة أنواع من النباتات في أمريكا الشمالية مثل البرجموت الأرجواني والبرجموت البري التي لها أكاليل من أزهار الزينة الملونة .

ب- وفي الطب الحديث:

١- شاي أوراق البرجموت ملطف ويشعر الشخص بالإسترخاء .

٢- ويفيد في البرد .

٣- تغلي الأوراق ويشم البخار ليريح الجيوب الأنفية والزكام واحتقان الرئة . (١٧)

(١٧) - قاموس الغذاء ص: ٤٧-٥٠ ودليل العلاج ٩١-٩٣ .

محاذير : لا ضرر من تناوله .

Broccoli

١٢- بروكلي :



Brassica oleracea var . italica

الاسم العلمي :

أسماءه: القرنابيط الأخضر ، قربيط أخضر .

الفصيلة: الصليبية .

موطن النبات: يزرع في كافة البلدان .

وصف النبات: والبروكلي احد نباتات الفصيلة الصليبية وهو من مجموعة الملفوف والكرنب.

الجزء المستعمل: الزهرة .

المحتويات الكيميائية: يحتوي البروكلي على كميات وافرة من المعادن والفيتامينات الأساسية، حيث يحتوي كوب واحد من البروكلي المطهو على ٤٠ سعرة حرارية فقط ولكنه يزود الجسم بضعف الحصص الغذائية المنصوح بها من فيتامين ج وثلاث الحصص الغذائية المنصوح بها من فيتامين أ وحمض الفوليك ويحتوي ايضاً على الكالسيوم والحديد والبروتين وهو غني جداً بالبايوفلافونيدات الذي يقي من السرطان. كما يحتوي على نسبة عالية من الألياف. كما انه غني بالمواد المضادة للأكسدة .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : لم اطلع على فوائده في الطب القديم .

ب- وفي الطب الحديث:

- ١ . يعد البروكلي أحد أكثر الخضروات غني بالمغذيات .
- ٢ . كما انه يقي من الإصابة ببعض انواع السرطانات الشائعة.
- ٣ . انه غني بالمواد المضادة للأكسدة وهي المواد التي تحمي الخلايا من الطفرات والتلف الحاصل بسبب الجزئيات غير المستقرة. لقد أظهرت الدراسات انخفاض معدلات الإصابة بسرطان القولون والثدي وعنق الرحم والرئة والبروستاتا والمريء والحنجرة والمثانة عند الاشخاص الذين يكثرون من تناول البروكلي(١٨).

محاذير : لا أضرار في تناوله .

Onion

١٣- البصل :



Allium cepa

الاسم العلمي :

أسمائه : دوفص ، أدليم ، فحل بصل ،

الفصيلة: الزنبقية، وقيل الثومية .

موطن النبات: مصر ثم انتشر حول العالم .

وصف النبات: البصل معروف وهو من النباتات ثنائية الحول، ويوجد منه نوعان هما البصل الأبيض والبصل الأحمر، ولا فرق بين النوعين من الوجهة الطبية ولكنهما يختلفان في المذاق .

وأشهر بلد لزراعة البصل الجيد في العالم على الإطلاق هي جزيرة شندويل بسوهاج في مصر..

الجزء المستعمل: البصلة وأوراقها .

المحتويات الكيميائية: يحتوي على 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 ، وفيه سلفات الآليل، وهي مادة كبريتية طيارة

ولقد ثبت أن في البصل مضادات حيوية أقوى من البنسلين والبتواسيوم والأورمايوسين، والسلفات.. وفوسفور وكالسيوم وكبريت وسيلكون وزنك وحامض الخليك وفيتامين (أ ، ب ، ج). وبه هورمون نباتي ، من أجل ذلك فإنه يشفي من السل، والزهري، والسيلان، ويقتل كثيراً من الجراثيم الخطيرة .

كذلك يشير خبراء التغذية والصحة إلى أن البصل يفوق التفاح بفوائده العديدة وقيمه الغذائية، ففيه عشرون ضعفاً من الكالسيوم الموجود في التفاح، وضعف ما فيه من الفوسفور وثلاثة أضعاف ما يحتويه من فيتامين "أ"، وهو يحتوي على فيتامين "سي" والكبريت والحديد ومواد وعناصر غذائية أخرى .

تحتوي كل حبة بصل متوسطة الحجم (١١٠ غ) ، على المعلومات الغذائية التالية :السعرات الحرارية: ٤٤ والدهون: ٠.١١ والدهون المشبعة: .

والكاربوهيدرات: ١٠.٢٧ والألياف: ١.٩ والبروتينات: ١.٢١ والكوليسترول: .

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم: لقد عرف الفراعنة البصل في مصر وقدسوه وخلدوا اسمه في كتابات على جدران الاهرامات والمعابد واوراق البردي وكانوا يضعونه في توابيت الموتى مع الجثث المحنطة لاعتقادهم انه يساعد الميت على التنفس عندما تعود اليه الحياة. وذكر اطباء الفراعنة البصل في قوائم الاغذية المقوية التي كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا في بناء الاهرامات، كما وصفوه مغذياً ومشهياً ومدراً للبول. وقد وصفه الأطباء اليونانيون لعدة امراض ونسجت الاعتقادات القديمة حوله خرافات كثيرة منها ان القشور الرفيعة التي تحيط بالبصل تقدم تنبؤات رصدية عن الطقس فاذا كانت عديدة ورقيقة وشفافة كان الشتاء قاسياً.

وورد ذكر البصل في القرآن الكريم في قوله تعالى في سورة البقرة الآية رقم ٦١ {وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نُصِبرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّانِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مِمَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَآؤُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ } .
ورود في السنة النبوية الأحاديث الآتية :

- ١ - قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم (من أكل الثوم أو البصل من الجوع أو غيره فلا يقربن مسجدنا) (١٩).
 - ٢ - وقال: (من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا وليقعد في بيته) (٢٠).
 - ٣ - قال: (من أكل من هذه البقلة الثوم وقال مرة: من أكل البصل والثوم والكرات فلا يقربن مسجدنا فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم) (٢١).
- ويروي بعض مؤرخي القارة الامريكية ان الهنود الحمر عرفوا البصل وتداولوا استعماله واطلقوا عليه اسم " شيكاغو " وسميت مدينة " شيكاغو " باسم البصل، ومعنى شيكاغو: القوة والعظمة.
- وقال الرازي أيضاً: " اذا خلل البصل قلت حرافته وقوى المعدة والبصل المخلل فاتق الشهوة جداً ". وقال ابن البيطار " البصل فائق لشهوة الطعام ملطف ومعطس، ملين للبطن، اذا طبخ كان اقدر ادراكاً للبول، يزيد في الباه ان اكل البصل مسلوقاً بالماء، والجور المشوي والجبن المقلي تقطع رائحة الصل من الفم (٢٢).
- ولذلك فإن في صعيد مصر يأكلون البصل المشوي فهو يقوي الجسد، ويحمر الوجه، وتشد العضلات..

(٢٣) - أخرجه البخاري في الصحيح ٢٩١/١

(٢٤) - أخرجه البخاري في الصحيح ٢٦٧٨/٦ رقم الحديث ٦٩٢٦ .

(٢٥) - أخرجه مسلم في الصحيح ٣٩٤/١ رقم الحديث ٥٦٤ .

(١٠) - الحاوي في الطب للرازي ١٤٥/٢ .

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^(٢٣)."

وقال الأنطاكي عن البصل "إنه يفتح السدد، ويقوي الشهوتين، خصوصاً المطبوخ مع اللحم، ويذهب الأيرقان، ويدر البول والحيض، ويفتت الحصى"^(٢٤). ولذا نجد الفلاح الفقير الذي يعتمد على طعام يكثر فيه البصل الطازج أصح وأقوى من الغني 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.

ب- وفي الطب الحديث: الأمراض التي يعالجها البصل:

١. ثبت علمياً أن عصيره يقتل الميكروبات السببية .
٢. ويقتل ميكروبات السل وتهلك فور تعرض المريض لبخار البصل.
٣. 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.
٤. اثبتت التجارب التي اجريت على البصل في كلية فكتوريا وجامعة نيوكاسل في بريطانيا والتي تقول ان اكل البصل طازجاً او مطهواً بالزيت او السمن او مشوياً يقلل من نسبة الاصابة بجلطة الدم فقد اجريت التجارب الاكلينيكية على ٢٢ مريضاً تتراوح اعمارهم بين ١٩-٧٨ سنة، وكان يقدم لهم مع طعام الافطار ٦٠ جراماً من البصل بصور مختلفة وكانت النتيجة حصولهم على مناعة ضد الاصابة بالجلطات وكانوا يجرون باستمرار تحاليل على عينات من دماء المرضى وقد تبين ان العامل الموجود في تركيب البصل والذي يمنع الجلطة ويقلل من نسبة الاصابة بها لايتأثر بالحرارة ولايذوب في الماء.
٥. **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.

٦. الربو:

(١١) - الجامع لابن البيطار ١/٩٦ - ٩٧ .

(١٢) - التذكرة ١/١٩٠ - ١٩١ .

أ- يشرب فنجان صباحاً ومساءً من مزيج العسل وعصير البصل، ويستمر على ذلك لمدة شهر فإنه مفيد للغاية ومجرب .

ب- يستعمل البصل لعلاج الربو وذلك بأخذ كمية من البصل وتقطيعه على هيئة شرائح رقيقة جداً ثم يوضع في برطمان ويضاف له ضعف حجمه عسلاً نقياً (ثلاثة عروق بصل متوسطة الحجم + ٤.٤ كليون عسل) وتترك المزيج بعد تقلبيه جيداً لمدة أربعة وعشرين ساعة ثم بعد ذلك يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة بمعدل اربع مرات في اليوم. او يعصر البصل ويؤخذ منه ملء ملعقة وتخلط جيداً مع ملء ملعقة عسل وتؤخذ بمعدل كل ثلاث ساعات ثم بعد ذلك كل ست ساعات.

٧. **التهابات الرئة:** توضع لبخة بصل مسخن فوق الصدر والظهر مع لفها

بقماش وذلك قبل النوم يوماً فإنه علاج عجيب للقضاء على الالتهاب الرئوي.

٨. **للبروستاتا:** ينقع البصل بعد تقطيعه في خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يشرب منه فنجان على الريق يوماً لمدة عشرة أيام.

٩. **عسر 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.

١٠. **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 .

١١. **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 بالفسق وطلع النخيل والعسل فإنه عجيب في مفعوله ونتائجه.

مع ملاحظة أن تلتزم بأداب الإسلام المذكورة في باب الحبة السوداء لنفس

الغرض.

١٢. **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.

- ١٣ . **للسرطان** : يؤخذ قشر البصل بعد تجفيفه جيداً في الشمس ثم يطحن مع قدره وزناً من لحاء البلوط، ويعجن 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.
- ١٤ . **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 .
- ١٥ . **للكدومات و الرضوض**: يمزج عصير بصل مع قدره من زيت الكافور، ويدلك بذلك المزيج مكان الإصابة صباحاً ومساءً، مع عدم التحريك وإجهاد العضو المصاب .إللتام الكسور وتخفيف آلامها: تطبخ شوربة بصل بنخاع العظام، وخاصة الإبل وإن لم يتوفر فالبقرة، وتشرب كالمرق في الغداء يومياً، وبعد فك الجبيرة يكثر من أكل البصل، فإنه سيقوي الأعصاب ويساعد على سرعة التئام الكسر إن شاء الله تعالى.
- ١٦ . **للقرح 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.
- ١٧ . **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.
- ١٨ . **للتأليل**: تؤخذ شريحة بصل وتشبع في الخل المركز، ثم توضع اللصقة على التأليل وتترك يوماً أو يومين ثم تنزع.. فإن لم يقتلع التأليل يتكرر ذلك حتى يزول.
- ١٩ . **للقرح المتعفنة**: يفرم البصل ويعجن في زيت زيتون أو عسل ويدهن به الجرح كل يوم، فإنه يدمله ويقفله ، فتوضع لبخة بصل مبشور مع قدرها من السنقيون (سمفوطن) [يكثر على ضفاف الترغ والأنهار] بعد فرمها، ويضمد عليها معاً بعد خلطهما من المساء إلى الصباح يومياً لمدة أسبوع فإنه غاية في الفائدة.
- ٢٠ . **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.

٢١. **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.
٢٢. **لحبوب الشباب:** تؤخذ بصلة وتسلق ثم تهرس وتعجن في دقيق قمح بلدى وتضرب فيهما بيضة مع ملعقة زيت سمس ويدهن بعد ذلك من هذا الدهان صباحاً ومساءً للوجه مع الإكثار من أكل البصل لتنقية الدم ولتنظيف المعدة.
٢٣. **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.
٢٤. **لسرطان الجلد:** يؤخذ عصير بصل وطحين حلبة وكركوم أصفر قدر ربع ملعقة صغيرة ويصنع من ذلك مرهم ويدهن به يومياً، وبعد أن يغسل مساءً يدهن بزيت الزيتون، ويستمر المريض على ذلك لمدة أسبوع.
٢٥. **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.
٢٦. **الاستسقاء:** يشرب فنجان من مرق البصل بعد كل أكل، والمرق يطبخ بسلق ثلاث بصلات لمدة ربع ساعة في قدر من الماء ثم يصفى.
٢٧. **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 منظم أكيد ومبيد لكل ضار وغريب في جسمك البشري الضعيف.
٢٨. **البول السكري:** تؤكل بصلة يومياً، فإنها تخفف الكسر.. ويا حبذا لو أكل بعدها جذر كرنب، فإنه يقضي على السكر البولي تماماً بإذن الله تعالى.
٢٩. **للدفتريا:** يفرم البصل ويسخن تسخيناً جافاً على نار هادئة ثم يوضع على هيئة لبخة على الحنجرة وأسفل الفك السفلى يومياً، وتلزم بضمادة عليها من الشاش مع تناول عصير البصل مع عصير الليمون بالماء الدافئ صباحاً ومساءً.

٣٠. **التهاب اللوز:** توضع لبخة بصل مسخن حول العنق وفوق الحنجرة مع الغرغرة بعصير البصل والعسل ثلاث مرات يومياً.
٣١. **لأمراض الأذن:** توضع لبخة بصل مفروم مسخن خلف صيوان الأذن ويقطر من عصير البصل وزيت الزيتون في الأذن صباحاً ومساءً مع التنظيف في كل مرة.
٣٢. **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.
٣٣. **لتساقط الشعر:** يؤخذ عصير البصل وتلك به فروة الرأس قبل النوم مع غسل فروة الرأس صباحاً بماء دافئ.. ويتكرر ذلك حتى يتوقف سقوط الشعر .
٣٤. **للقلل 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.
٣٥. **للشقيقة:** يؤخذ كوب عصير بصل ويوضع فيه عشبة الخنشار (السرخس الذكر) بلا غسل حتى تتشبع ثم توضع في قطعة قماش ثم توضع بعد التصفية على الشقيقة لمدة خمس دقائق ثم تحفظ في الثلاجة ويكرر ذلك حتى يزول مرض الشقيقة بعون الله تعالى نهائياً.
٣٦. **للدوخة:** تحشى بصلة بالكزبرة وتشوى في تنور (فرن) بقشرها بعد سدها بالرأس [فحل الجذور] ثم تؤكل بما فيها مع جبنة أو زبدة مجرب وعجيب .
٣٧. **لأمراض العيون:** يمزج قدرين متساويين من عصير بصل وعسل ويقطر من ذلك في العين فإنها خير قطرة للعين.
٣٨. **الماء الأبيض في العين:** يقطر صباحاً ومساءً للعين من مزيج عصير البصل والعسل بمقادير متساوية، فإنه مجرب وفعال.. والشافي هو الله وحده.
٣٩. **لإنقاص الوزن والرجيم:** للتمتع بجسم رياضي رشيق، ولإذابة الشحوم، وللقضاء على الكروش والترهلات ، نشرب يومياً ملعقة من عصير البصل، ويمكن مزجها في عصير الفواكه ، وتشتري رجل أسد [نبات يباع في العطارة] (لوف السبع)، وتشرّب كمستحلب صباحاً ومساءً.

٤٠. **للزكام:** توضع لبخة من البصل المسخن فوق العنق ناحية نهاية الشعر مع استنشاق بخار البصل، وذلك بغلي بصلة مقطعة في ماء على نار هادئة.
كما اثبتت التجارب ايضاً نجاح البصل في علاج الزكام وذلك بعمل شراب من البصل حيث تقطع البصلة الى حلقات وتوضع في طبق ثم يضاف اليها السكر وتترك لمدة ٢٤ ساعة حتى يتم الترشيح ثم يؤخذ من ٢ الى ٥ ملاعق من هذا الرشاحة يومياً.
٤١. **للأنفلونزا:** تؤكل بصلة كبيرة مساء قبل النوم، وتؤكل بعدها ليمونة بقشرها، فإن ذلك مجرب للقضاء على الأنفلونزا، ويمكن تناول وجبة من الجبن معها كذلك.
٤٢. **للسعال:** يغلى عصير البصل في مقدار من العسل، ويشرب ملعقة بعد كل
٤٣. وجبة، وتوضع لبخة من البصل على الصدر بضماد من الورق قبل النوم.
٤٤. **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.
٤٥. **للذبحة الصدرية:** يدلك الصدر بزيت البصل ويشرب المريض مستحلب أخيليا ذات ألف ورقة على الريق يومياً، ويصنع المستحلب كالشاي الكشوي، أي يوضع ملعقة منه في براد ماء ساخن وتغطي لمدة خمس دقائق ثم تصفى وتشرب.
٤٦. **لسوء الهضم:** تسلق بصلة بقشرها ثم يلقي القشر عنها وتهرس بعد ذلك في عسل نحل وتؤكل مع العمل وتكرر مرة أو مرتين، وسرعان ما ينتهي سوء الهضم تماماً.. وكذلك لو أكل البصل بالتمر والشمر والحبّة السوداء والصعتر والجبن فإنه مفيد لسوء الهضم.
٤٧. **لطرده الغازات:** يشرب عصير البصل ممزوجاً بالحلبة المغلية المحلاة بعسل أو سكر نبات ويشرب مرة واحدة في اليوم، أما البصل المخلل فهو مجرب لطرده الغازات.
٤٨. **للإمساك:** تبشر بصلة في لبن ويشرب فإنه يفك الإمساك بلا إسهال وتضبط حركة المعدة من أول مرة، ويمكن تكرار ذلك.
٤٩. **للمغص الكلوي:** تشرب ملعقة بصل وملعقة خل ممزوجتين، فإن المغص بعد ذلك ينتهي خلال دقائق بإذن الله تعالى.
٥٠. وكذلك وضع لبخة من مبشور البصل مع زيت النعناع أو القرنفل على مكان المغص فإنه مفيد للغاية.

٥١. **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.
٥٢. **لطرده الديدان:** يحقن المصاب بحقنة شرجية من البصل المغلي بعد التصفية فإنه يقتل الديدان ويطردها.
٥٣. **للقوة والحيوية والنشاط:** يشوى البصل بقشره ثم ينزع القشر ويعجن في عسل وسمن برى ويوضع في خبز قمح بلدي يؤكل في الإفطار ويتبعه نصف لتر من حليب فإنه مفيد للغاية.
٥٤. **مطهر للفم:** لقد اثبتت بعض الدراسات انه يمكن استخدامه في تطهير الفم حيث مضغ البصل او الثوم لمدة ٣ دقائق تعد كافية لقتل جميع الجراثيم الموجودة بالفم. وقد ثبت ايضاً ان استنشاق بخار البصل او اكله يؤدي الى نفاذ الزيت الطيار الكبريتي الموجود فيه الى دم الانسان مما يؤدي الى ابادة الجراثيم المسببة للامراض وبذلك يمكن استخدام البصل في علاج امراض الجهاز التنفسي الناتجة من الاصابة بالجراثيم مثل التهاب الانف الحاد وكذلك التهابات الحلق والقصبه الهوائية والشعب الهوائية مثل النزلات الشعبية.
٥٥. **-التجلط:** اثبتت الدراسات الحديثة ان البصل يمنع التجلط في شرايين القلب ولذلك فانه يعتبر من الادوية الوقائية الهامة للمحافظة على سلامة القلب ومنع حدوث الازمات والذبحة الصدرية ولعل هذا يكشف لنا سر قلة حدوث اصابة الفلاحين المصريين بالذبحات الصدرية نتيجة تناولهم البصل بكميات كبيرة في طعامهم وبصورة يومية.
٥٦. **السكر:** اثبتت الدراسات العلمية ان البصل يخفف السكر لدى مرضى السكري فقد وجد ان البصل يحتوي على مادة الجلوكوزين وهي مادة شبيهة بهرمون الانسولين، ولها مفعول مماثل او قريب من مفعول الانسولين حيث تساعد على تخفيف نسبة السكر في الدم.
٥٧. كما اثبتت الدراسات ان البصل يستعمل في علاج ضيق النفس حيث يستعمل عصير البصل بمقدار ملعقة صغيرة ممزوجة مع ملعقة من العسل كل ثلاث ساعات حيث ان للبصل قدرة فائقة على طرد البلغم من الشعب الهوائية والتي تسبب ضيق هذه الشعب مما ينتج عنه الصعوبة في التنفس وحدثت الأزمات في الصدر.
٥٨. **السرطان:**
- أ- اما فيما يتعلق بالسرطان فقد حقن الطبيب الفرنسي جورج لاكوفسكي بمصل البصل كثيراً من المرضى لاسيما مرض السرطان فحصل على نتائج طيبة ويمكن عمل حقنه شرجية تعمل من عصير البصل المستخرج بالضغط لتحقيق ذلك.

- ب- ان الكالسيوم الموجود في الحليب ومشتقاته بديل للاستروجين ، الهرمون الانثوي الذي يرتبط ارتباطا وثيقا بكثافة العظام ، ولكن كمية الكالسيوم هذه غير كافية . وقد وجد الباحثون بعد اعطاء الفئران كمية من البصل المجفف وبعض الخضروات ان كثافة عظامها زادت بعد اربعة اسابيع بنسبة ٣.١% .
- ٥٩ . ينصح علماء مدينة نيويورك بتناول البصل ذي الرائحة النفاذة لما له من اثر فعال في الوقاية من سرطان الكبد والقولون.
- ٦٠ . توصل فريق من الأطباء الأمريكيين من جامعة كورنل في نيويورك إلى أن البصل ذو الرائحة النفاذة والقوية يحتوي على اكبر كمية ممكنة من المواد المضادة للأكسدة والتي تعد أفضل الوسائل للحد من انتشار الأورام السرطانية الموجودة في خلايا الكبد والقولون ، لم يتوصل العلماء بعد إلى الكمية الكافية من البصل الواجب تناولها يوميا لتوفير اكبر من أورام السرطان ولكن من المؤكد أن على الإنسان أن يختار الأنواع الأقوى من البصل لتوفير اكبر حماية ممكنة من السرطان ، ولقد توصل العلماء في السابق إلى فوائد البصل في مقاومة الأورام وخاصة السرطانية منها إلا أن هذه الدراسة جاءت لتؤكد للمرة الأولى : أن الأنواع القوية من البصل هي الأنجع في مقاومة الأورام السرطانية.
- ٦١ . **نقص الشهية** : لقد وافق دستور الادوية الالمانى رسمياً على استخدام البصل لعلاج نقص الشهية وتصلب الشرايين ولعلاج مشاكل سوء الهضم. ولعلاج الحمى والبرد ولعلاج الحكة والتهاب الشعب الهوائية ولعلاج ضغط الدم المرتفع ولعلاج الالتهابات الجرثومية والتهابات الفم والحنجرة.
- ٦٢ . **الدمامل** : اوراق البصل والثوم تسرع في نضج الدمامل والداخوس الذي يتكون في اصابع اليد قرب الاظافر وكذلك الجرجد الذي يتكون في مقلة العين وذلك بدق الاوراق الطازجة ووضعها على مكان الاصابة اما الثوم فيمكن مسح مائه الذي يخرج من احد الافصاص على جدد العين فيشفى بسرعة.
- ٦٣ . **هشاشة العظام** : اكد الباحثون انالبصل وبعض الخضروات دورا مهما في التقليل من الاصابة بهشاشة العظام وزيادة كثافتها .
- ٦٤ . كذلك يشير خبراء التغذية والصحة إلى أن البصل يفوق التفاح بفوائده العديدة وقيمتة الغذائية، ففيه عشرون ضعفا من الكالسيوم الموجود في التفاح، وضعف ما فيه من الفوسفور وثلاثة أضعاف ما يحتويه من فيتامين "أ"، وهو يحتوي على فيتامين "سي" والكبريت والحديد ومواد وعناصر غذائية أخرى تساعد على إدرار البول والمادة الصفراوية من الكبد، وهي تتصف بأنها ملينة للأمعاء ومقوية للأعصاب وتعمل على ضبط نسبة السكر في الدم أيضا.
- ٦٥ . وبالإضافة إلى ذلك فإن خمائره تفيد في الاستسقاء وتشمع الكبد وانتفاخ البطن وتورم الساقين وبعض الأمراض المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية، وتشير الدراسات إلى أن

- للبصل مقدرة عالية على التخفيف من حدة الاضطرابات الناجمة عن ضخامة البروستات، حيث ينصح بتناوله بعد نقه في الخل الأبيض على الريق صباحاً.
٦٦. ومن المعروف أن البصل يسيل الدمع لدى تقشيريه أو تقطيعه وذلك يعود لاحتوائه على المادة الطيارة "سلفات الأليل"، التي تهيج العيون، وهي التي تحرض الكليتين على الإفراز.
٦٧. وتجدر الإشارة إلى أن طبخ البصل يفقده التأثيرات الناتجة عن هذه المادة، وعادة ينصح بتناول البصل مطبوخاً لتليين الأمعاء والمساعدة على الهضم، لأن البصل النيئ صعب الهضم لهذا لا ينصح الذين يعانون من عسر الهضم أو بعض الاضطرابات الهضمية الأخرى بتناوله نيئاً.
٦٨. وبالرغم من أن رائحة البصل تبدو غير مستحبة للكثير من الأشخاص إلا أن فوائده العديدة وخصائصه العلاجية والوقائية والغذائية تجعل منه الغذاء الذي يدخل في قائمة الطعام اليومية لدى العديد من الأشخاص. فهو يساعد على النوم الهادئ إذا ما تناوله قبل موعد النوم بحوالي ساعة تقريباً.
٦٩. ويفيد أيضاً من يتبع نظاماً غذائياً للمحافظة على وزن الجسم. ووفقاً للأبحاث والدراسات فإن البصل الأبيض أكثر أنواع البصل فائدة وللحفاظ على حفظه في مكان جاف وجيد التهوية ولا يجوز الاحتفاظ بالبصل بعد تقشيريه أو تقطيعه لأنه سريع التأكسد ويصبح مؤذياً إذا تم تناوله بعد ذلك.
٧٠. علاج التيفود .
٧١. مقو جنسى .
٧٢. يفيد في علاج الدوالي .
٧٣. يفيد في علاج التهابات الأذن والطنين وإضعاف السمع .
٧٤. يفيد في علاج الذبحة الصدرية .
٧٥. مهدئ ومعالج للأرق والقلق .

ملاحظة : للتخلص من اسالة الدمع عند تقشير البصل فيمكن تقشيرها والماء يصب عليها من الحنفية حيث ان الماء يمنع كبريتات الاليل من اثاره الدموع .وللتخلص من رائحة البصل التي تلتصق باليدين تغسل اليد بماء فاتر فيه كمية من الملح او ملعقة من الامونيا .وللتخلص من رائحة الثوم يتناول الشخص حبات غضة من الفول او حبات من البن او الكمون او الينسون او الهيل .

محاذير: والحذر كل الحذر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطعاً لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامة، فلذا يجب أن يستعمل طازجاً (٢٥) ..

(٢٢) - التداوي بالأعشاب لأمين رويحة ص: ٧٣-٧٧ .

Potato or Potato Irish

١٤ - (البطاطا) :



Solanum tuberosum

الاسم العلمي :

أسماءه: البطاطس ، البطاط ، علي ولم ، بتيت ، البتيتة .

الفصيلة: الباذنجانية .

موطن النبات: ظهرت البطاطا في أمريكا الجنوبية. ويعتقد معظم المشتغلين والمهتمين

بالبطاطس أن البطاطا ظهرت من أنواع نباتية زرعت في بوليفيا وتشيلي وبيرو. وقد قام الهنود الموجودون في تلك البلاد منذ أكثر من ٤٠٠ عام بزراعة البطاطا في أودية جبال الأنديز، ومن هذه البطاطس صنع الهنود من قبائل الإنكا مادة دقيقة خفيفة تُسمى شونو، واستخدموا هذه المادة بدلاً من القمح في عمل الخبز. وكان المستكشفون الأسبان أول من أكل البطاطس من الأوروبيين، وقد أحضرها الأسبانيون إلى أوروبا في منتصف القرن السادس عشر الميلادي. وفي نفس الوقت تقريباً، أحضر المكتشفون الإنجليز البطاطا إلى إنجلترا ومنها نقلت إلى أيرلندا حيث نمت بصورة جيدة. وفي الحقيقة أصبحت البطاطس تعرف في بعض البلدان الغربية باسم البطاطا الأيرلندية نظراً لاعتماد الجزء الأكبر من الأيرلنديين على البطاطا في غذائهم.

وربما تكون البطاطا قد انتقلت إلى أمريكا الشمالية في بداية القرن السابع عشر الميلادي. ولكنها لم تصبح محصولاً غذائياً مهماً حتى أحضرها المهاجرون الأيرلنديون معهم حين استقروا في نيوهامشاير عام ١٧١٩م.

ونتيجة للإصابة بمرض اللقحة المتأخرة وبسبب ظهور خنفساء بطاطا كولورادو، فقد شح محصول البطاطس بأيرلندا في الفترة بين عامي ١٨٤٥م و١٨٤٧م، لذلك فقد مات نحو ٧٥٠ ألف أيرلندي نتيجة الإصابة بالأمراض أو الجوع، كما غادر مئات الآلاف أيرلندا واستقروا في بلاد أخرى وبخاصة الولايات المتحدة.

وقد نتج عن التقدم الذي حدث في تصنيع الغذاء خلال القرن العشرين استخدام واسع للبطاطس حيث أدخلت في منتجات الشيبس والبطاطا المقرمشة

وصف النبات: البطاطا من أهم محاصيل الخضر في الوطن العربي ، وفي عدد كبير من

الدول العالم. وهي تتبع العائلة الباذنجانية Solanaceae التي تضم نحو ٩٠ جنساً، وحوالي ٢٠٠٠ نوع وتسمى نسبة إلى الجنس Solanum الذي تنتمي إليه البطاطا، والذي يعد أهم وأكبر أجناس العائلة، حيث يحتوي على أكثر من ١٠٠٠ نوع.

تعرف البطاطا علمياً باسم Solanum tuberosum ، وفي اللغة الإنكليزية باسم Irish Potato or Potato نسبة إلى أيرلندا التي انتشرت فيها زراعة البطاطا بعد انتقالها إليها من أمريكا الجنوبية بواسطة مكتشفي أمريكا الأوائل من الأسبان خلال القرن السادس عشر ولكنها لم تزرع على نطاق المحصول الغذائي حتى آخر القرن السابع عشر. وقد تطورت زراعة هذا المحصول لدى الدول المتقدمة تطوراً سريعاً من ناحية الإنتاج والنوعية بفضل

الأبحاث العلمية المكثفة في مجال أصناف البطاطا وآفاتنا الزراعية وتكنولوجيا الإنتاج من إعداد الأرض حتى جني المحصول وتسويقه.

الجزء الطبي المستعمل: البطاطا الثمرة الدرنية .

المحتويات الكيميائية : فيها ألياف واملاح معدنية ، وسكريات على شكل

نشويات ، ويحتوي على نحو ٨٠ بالمائة ماء و ٢٠ بالمائة مواد صلبة، ويكوّن النشا ما يعادل ٨٥ بالمائة من المواد الصلبة، ويكوّن البروتين النسبة الباقية، كما أن درنة البطاطس المشوية المتوسطة الحجم التي تزن ١٧٠ إلى ٢٢٥ غم، تحتوي على أقل من ١٠٠ سعر حراري .

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم: ميزات البطاطا: غذاء شعبي سهل الهضم له فوائد عديدة. تحتوي على ألياف ملينة للمعدة.

ب- وفي الطب الحديث:

- ١- تعد خير واق من سرطان الأمعاء. بها نسبة من الأملاح المعدنية.
- ٢- أثبتت الدراسات العلمية أن البطاطس لا تسبب السمنة بتناولها مسلوقة أو مشوية ، لكنها تسبب السمنة في حالة تناولها مقلية أو مشوية مضافا إليها الزبد أو الكريمة.
- ٣- للبطاطا فوائد عديدة لصحة القلب لاحتوائها على البوتاسيوم الذي يساعد على بناء عظام الجسم، ويقلل من مخاطر ضغط الدم المرتفع .
- ٤- كما أنها تحتوي على ثلاثة غرامات من الألياف في قشرتها التي تساعد على تقوية الجهاز الهضمي وتقلل من احتمالات الإصابة بالسرطان.
- ٥- غذاء جيد يمكن الاعتماد عليه عند حصول القروح في الجهاز الهضمي أكان ذلك في الأمعاء او المعدة ، ويمكن استعمال البطاطا المطبوخ سلقاً لذلك ، او عصير البطاطا الذي يمتص حموضة أسيد المعدة هيدروكلوريك ويرسب طبقة من نشاء البطاطا على القروح فتحميها من الجراثيم .
- ٦- مدر للبول يفتت الحصى و الرمل.
- ٧- ملطف للأمراض التي تحل بالامعاء الغليظة و القولون و المسماة .تعمل على تهدئة ثوران المصران الغليظ .
- ٨- تهدئ الاعصاب بما تحتويه من فيتامين .
- ٩- توضع على الوجه و الجسم في معالجة البثور الملتهبة .
- ١٠- عصيرها يعالج حروق الجلد و ضربة الشمس ، ويتم ترطيب الجسم عدة مرات يوميا .
- ١١- يزيل المغص و النفخة في البطن .

- ١٢ - واق من سرطان الأمعاء .
- ١٣ - تساعد على النشاط و الطاقة .
- ١٤ - تفيد في علاج قرحة المعدة والتهاباتها .
- ١٥ - تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية تساعد في تقليل ضغط الدم الشرياني العالي.
- ١٦ - وأوضح العلماء أن المركبات الكيميائية المفيدة تعرف باسم " كوكوامينز " وتتواجد في أنواع كثيرة من البطاطا وقد تم اكتشافها أثناء دراسة الثمار المعدلة وراثيا والثمار العادية لمقارنة تركيبها الكيميائي.
- ١٧ - وقال الخبراء أن سلق البطاطا أفضل من قليها للمحافظة على فوائدها الصحية ومركباتها الطبيعية التي لا تقلل ضغط الدم العالي فقط بل تساعد أيضا في علاج مرض النوم المنتشر في أجزاء واسعة من أفريقيا مشيرين إلى أن نفس هذه المركبات تتواجد أيضا في الأعشاب الصينية التي أثبتت فعاليتها في العلاج .
- ١٨ - كما أثبت بحث حديث فعالية مسحوق مصنوع من البطاطا العادية في تحفيز تخثر الدم وإغلاق الجروح المفتوحة ومنع النزيف والسيطرة على مضاعفات العمليات الجراحية .
- ١٩ - وأوضح الأخصائيون أن هذا المسحوق يعمل كإسفنجة تمتص الدم عند وضعه على الجرح ويحفز آليات التخثر الأولية إلى أن تكتمل العملية الطبيعية كلها ويتوقف النزيف ثم تعمل أنزيمات الأميليز على تذويب المسحوق والتخلص منه مشيرين إلى أنه فعال جدا ولا يترك آثارا جانبية.
- ٢٠ - كما أكد فريق بحثي من علماء كيمياء المركبات الطبيعية والكيمياء العلاجية بالمركز القومي للبحوث ان البطاطس أوالبطاطا تحتويان علي مركبات مضادة للأكسدة والسليوم والحديد والمغنسيوم والبوتاسيوم والعديد من العناصر المعروفة بتأثيرها كمحسنات للمناعة .
- ٢١ - كما تبين تأثير البطاطا الفعال والواضح في رفع المناعة للمصابين بالبلهارسيا وحماية الكبد.
- ٢٢ - ويساعد في السيطرة علي مضاعفات العمليات الجراحية .
- ٢٣ - كما تبين النشاط القوي لأوراق البطاطا في تثبيط ومكافحة بعض أورام المعدة والقولون .
- ٢٤ - وتعمل كخافض لكوليسترول الدم والسكر .
- ٢٥ - وعلى جانب آخر كشفت دراسة أخرى عن ظهور تحسن بمستوي المناعة الجسمانية وزيادة التأثير لأكسدة الخلايا للاعبكرة السلة بعد تغذيتهم علي أوراق البطاطا لمدة أسبوعين خلال فترات التدريب.
- ٢٦ - غذاء جيد يمكن الاعتماد عليه عند حصول القروح في الجهاز الهضمي أكان ذلك في الامعاء او المعدة ، ويمكن استعمال البطاطا المطبوخ سلقاً لذلك ، او عصير البطاطا الذي يمتص حموضة أسيد المعدة هيدروكلوريك و يرسب طبقة من نشاء البطاطا على القروح فتحميها من الاسيد و الجراثيم المسماة Helicobacter .

- ٢٧- مدر للبول يفتت الحصى و الرمل .
 - ٢٨- ملطف للأمراض التي تحل بالامعاء الغليظة و القولون و المسماة حالياً Irritable bowel syndrome .تعمل على تهدئة ثوران المصران الغليظ .
 - ٢٩- تهدئ الاعصاب بما تحتويه من فيتامين B complex .
 - ٣٠- توضع على الوجه و الجسم في معالجة البثور الملتهبة .
 - ٣١- عصيرها يعالج حروق الجلد و ضربة الشمس ، ويتم ترطيب الجسم عدة مرات يومياً
 - ٣٢- يزيل المغص و النفخة في البطن ، عبر إطلاق الارياح(٢٦) .
- محاذير: لا ضرر في تناوله .

Dioscorea Villosa

١٥-البطاطا الحلوة



(٢٧) - دليل العلاج ص: ٥٧-٥٩ ، وقاموس الغذاء ٦٤-٦٦ .



Ipomoea batatas

الاسم العلمي:

Mexican – yam , Dioscorea villosa

• **أسماءه:** يسميه أهل البصرة هندال .

• **الفصيلة:** المحمودية .

موطن النباتات: جنوب الولايات المتحدة الأمريكية وكندا .

وصف النبات: هناك حوالي ١٥٠ نوعاً من البطاطا الحلوة التي تؤكل . وهناك صنف هندي

صيني يعمل للصبغ في جنس **Ipomoea** من جنس **Dioscorea** .

Dioscorea Villosa هو نبات سنوي ، هذا النوع من البطاطا يعطي في البداية طعاماً تفهياً

أو لا طعم ولا رائحة ، ثم بعد ذلك يعطي بالفم طعاماً حريفاً وهو من الصعب أن تسحق نيئة .

يشتهر من أنواع البطاطا الحلوة النوع فاتح القشرة وذات اللون المائل إلى البياض من الداخل

والنوع الآخر ذات القشرة الأغمق وبرتقالي اللون من الداخل وهذا النوع أكثر حلاوة من

النوع الأول.

• **الجزء الطبي المستعمل:** البطاطا (الدرناات) .

المحتويات الكيميائية : الكثير من Saponin موجود في الجذور ، ومادة Discorein

ويحصل على هذه المادة الأخيرة بترسيب العصارة بالماء .
القيمة الغذائية العالية للبطاطا الحلوة : تستحق البطاطا الحلوة أن تحتل مكاناً متميزاً على المائدة لما تحتويه من فوائد غذائية عالية، فهي تعتبر مخزن غذائي، حيث تحتوي ٢/١ كوب من لب البطاطا الحلوة المستوية على غرامين من البروتين، ٤، ٣ غرام من الألياف، ٢٨ مل غرام من الكالسيوم، ٢٠ مل غرام من الماغنيسيوم، ٣٤٨ مل غرام من البوتاسيوم، ٢٢.٦ ميكروغرام من حمض الفوليك، ٢١٨٢٢ I.U. من فيتامين A، و ٢٤.٦ مل غرام من فيتامين C وبعض الحديد. أي أن نصف كوب من لب البطاطا الحلوة المطهوه يوفر ٣ إلى ٤ أضعاف الحصة الغذائية المنصوح بها من فيتامين أ تقريباً، حوالي ٤٠ % من الحصة الغذائية المنصوح بها من فيتامين ج، أكثر من ١٥ % من الحصة الغذائية المنصوح بها من فيتامين ب٦، و ١٠ % من الحصة الغذائية المنصوح بها من حمض الفوليك. إذا اخترت أن تتناول البطاطا الحلوة من غير تقشيرها، فإن القشر والذي لا يوجد ما يمنع تناوله، يضيف المزيد من الألياف لوجبتك.

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم : استعمل للأكل فقط .

ب- وفي الطب الحديث :

- ١- مضاد للتشنج والمغص .
- ٢- يعالج غثيان المرأة الحامل .
- ٣- تستعمل لأوجاع أمراض الكوليرا كثيرة التشنجات .
- ٤- يعالج أوجاع الأعصاب .
- ٥- يعالج الحازوقة التشنجية .
- ٦- كشفت الدراسات الطبية الحديثة: أن البطاطا الحلوة تحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية تساعد في شفاء عدد من الأمراض الهضمية ، أن احتواء البطاطا الحلوة على نسبة عالية من فيتامينات سي وبي ٦ ، إلى جانب غناها بالألياف يجعلها غذاء سهل الهضم عن التخفيف من عوارض قرحة المعدة وإلتهاب القولون، ومعالجة التشنج والغثيان والحموضة، إضافة إلى دورها الفعال في تقليص مشكلات الدورة الدموية وتطهير الجسم من رواسب المعادن الثقيلة كالرصاص والنحاس والزنبق.
- ٧- وأشارت الدراسة إلى أن البطاطا الحلوة تساهم في التخفيف إلى حد كبير من أعراض الروماتيزم والتهاب المفاصل، ونظراً لخلو البطاطا الحلوة من المواد الدهنية فإنها تعد عاملاً أساسياً في الحد من أمراض القلب المختلفة، والحفاظ على مرونة الشرايين والأوعية الدموية والحد من الكوليسترول الضار في الجسم.

٨- وأوضحت أن ارتفاع نسبة البوتاسيوم في هذا النبات وانعدام عنصر الصوديوم يجعل منه غذاء ودواء ناجحا في حالات ارتفاع ضغط الدم، كما أن السكريات الموجودة في البطاطا الحلوة وأهمها سكر "الأنولين" هي من العناصر غير الضارة بمرضى السكري^(٢٧).

محاذير: لم يظهر في البحوث أن للنبات أضرار تذكر .

Sweet melon



١٦- البطيخ الأصفر: (الشمام):



(٢٦) - دليل العلاج ص: ٥٩ - ٦٠ .



Cucumis melo

الإسم العلمي.

اسماؤه: البطيخ الأصفر ، ومنه جنس الشامام، الجح، الحجب و البطيخ السامرائي والكرماوي ودلاع وغيرها، قلت : الشامام غير البطيخ فهو أصغر منه بكثير ينبت بریا في معظم الأحوال والبلدان وله طعم البطيخ .
الفصيلة: القرعيات .

موطن النبات: أغلب الظن أن البطيخ(الشمام) زرع أول ما زرع في آسيا الجنوبية أو في إفريقيا.

وصف النبات : البطيخ الأصفر عبارة عن نبات كثير العصارة ينتشر فوق سطح الأرض متسلقا ما يعترض سبيله ، وثمره مستطيل أو مستدير، في وسطه كتلة من البزور، وهو أصفر القشر أو أخضره، ذو لب أصفر أو أبيض أو أخضر. ويكثر تناوله في فصل الصيف وأوقات الحر، وغالبا مايفضل تناوله بعد وضعه في الثلاجة ليحصل على برودة مناسبة .

الجزء المستعمل: لب الثمار والبذور .

المحتويات الكيميائية: يحتوي المائة غرام من الشمام على ٩٥% من وزنة ماء - ٧٠ مليغرام بروتين - ٢ مليغرام دهون - ٦ غرام سكر - ٥٠ مليغرام ألياف و فيتامين سي و فيتامين ب٢. ونشويات، بروتين، دهون، فيتامينات (أ،ج)أملاح (كالسيوم، فوسفور) . وهو فاكهة الصيف عند المصريين حيث يحتوى على قليل جدا من المواد الزلالية والدهنية ، 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..

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: أقر ابن سينا فوائده العديدة وخاصة قدرته على تنقية الدم وعلاجه للكلف والبهاق كما أستخدمه أطباء العرب القدماء في علاج الأورام^(٢٨). والبطيخ الأصفر مرطب ومطفئ للعطش، ويزيد عنه في خواصه الشافية فهو علاج ممتاز للإمساك إذا أخذ على الريق. وإن وُضع شرائحه على الجلد المتجدد فيكسبه نضارة وليونة، كما أنه مفيد لمعالجة التهابات الجلد. وماؤه ينقي الجلد من الكلف والنمش. وهو مفيد لإدرار البول ومنق للدم ويساعد في علاج أمراض الكلى والنقرس ويزيل الإمساك ويقاوم مرض البواسير^(٢٩)..

ب وفي الطب الحديث: فيه فوائد منها:

- ١- يساعد على التخلص من السموم والفضلات ... الموجوده في الجسم..
- ٢- والبطيخ له ميزه اساسيه كونه يحمي من بعض انواع السرطان وامراض القلب والشرابين..
- ٣- أكله في الصيف يفيد في حماية البشرة من الشمس .
- ٤- تجمع الدراسات الصادرة عن أبحاث طبية غربية على أن تناول البطيخ يترك فوائد كثيرة للصحة بشكل عام ويساعد كذلك في علاج بعض مشاكل البشرة
- ٥- وذكرت الدراسة أن تناول البطيخ قد يشكل علاجا ممتازا للإمساك إذا أخذ على الريق لأن أليافه تطرد الفضلات المتراكمة في جدار الأمعاء .
- ٦- كما أن وضع شرائحه على الجلد المتجدد يكسبه نضارة وليونة .
- ٧- وهو مفيد لمعالجة التهابات الجلد .
- ٨- ويستفاد منه في التجميل كعلاج للأورام الجلدية.
- ٩- وينقي ماء البطيخ من الكلف والنمش .
- ١٠- وأظهرت الدراسة أن للبطيخ فوائد عديدة لإدرار البول .

(٢٨) - القانون ^١ / ٢٧٠ .

(٢٩) - القانون ^١ / ٢٧٠ .

- ١١- وهو ينقي الدم .
- ١٢- ويساعد في علاج أمراض الكلى
- ١٣- ويساعد في علاج مرض النقرس
- ١٤- ويقاوم مرض البواسير .
- ١٥- منشط ومرطب صيفا وهاضم وملين.
- ١٦- مقوي للدم
- ١٧- ومفتت لحصوة الكلى.
- ١٨- تفيد بذوره في تخفيض ضغط الدم المرتفع.
- ١٩- تستعمل جذوره في وقف النزيف الدموي.

محاذير:

١. يحذر أكله بكميات كبيرة حتى لايسبب حدوث تعفن بالأمعاء ويؤدي القولون .
 ٢. وينصح الأشخاص المصابون بمرض السكر أو المصابون بالتهابات الأمعاء الحاد أو عسر الهضم بعدم تناوله .
 ٣. كما أن أكل كمية كبيرة من البطيخ الأصفر يولد الشعور بالثقل في المعدة والمغص وينتج عنه الإسهال، وذلك بسبب كثرة محتواه المائي وارتفاع نسبة الألياف به ولذلك ينصح بتناوله بعد الوجبات الرئيسية وخاصة الغداء بثلاث ساعات على الأقل .
- ملحوظة:** بالنسبة للأشخاص الذين يشكون من المعدة والأمعاء يمكنهم استخدام عصيره الطازج (٣٠) .

(٣٠) - قاموس الغذاء ص: ٧٣ ، و دليل العلاج ص: ٩٦ .

Parsley

١٧- البقدونس :



(*Petroselinum Sativum*)

الاسم العلمي : البطراساليان

أسمائه: معدنوس ،

الفصيلة : الخيميات ،

موطن النبات : حوض البحر الأبيض المتوسط. ثم انتشرت زراعته في جميع انحاء العالم .

وصف النبات: البقدونس نبات معروف من فصيلة الخيميات، وهو نبات حولي، وقد انتشرت زراعته كنبات مطبخي حيث تستعمل أوراقه في الطعام، وهو من التوابل المشهورة بالإضافة إلى فوائده الطبية. يبلغ ارتفاعه من ٢٥ إلى ٣٠ سم وأوراقه صغيرة الحجم لونها أخضر فاتي تتكون من ثلاث ورقات ملساء حافتها مسننة تسنينا خفيفا والأزهار صفراء اللون مشوكة بالأخضرار يفوح منها عطر مثير والثمار كروية الشكل.

الجزء الطبي المستعمل: البذور، والأوراق الغضة والجذور.

المحتويات الكيميائية: تناول البقدونس يفيد لأنه غني بأملاح الحديد والبوتاسيوم والماغنسيوم. ومع تناول فيتامين (ب٦) يفيد في احتباس البول، وهو غني بفيتامينات (A - B1 - B2 - C) كما يحتوي على الكالسيوم والبوتاسيوم والفسفور والكبريت والحديد، وفي البقدونس أربعة اضعاف ما في الليمون الحامض والملفوف من فيتامين (ث).

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم : عثر على بقايا بذور وأوراق البقدونس في بعض المقابر الفرعونية، حيث اعتمد الفراعنة على البقدونس منذ مئات السنين للعلاج من الأمراض، وإزالة الالتهابات والأورام وخفض الحرارة، وخفض حالات عسر الدورة الشهرية، كما استخدمه المصريون القدماء كأحد الوسائل المجددة للبشرة والمحافظة على نضارتها، وإزالة البقع والحبوب والبثور من الوجه.

وهي مقو عام، مقو للأعصاب، مضاد لفقر الدم، مضاد للكساح، مضاد للحفر، مضاد للرمم الجاف، مضاد للتسمم، منق للدم وللجهاز الهضمي أو المجاري البولية، منظم للطمث، ممدد للأوعية، طارد للديدان، مضاد للسرطان، ويوصف لاضطراب التغذية للوهن وللنمو لعسر الهضم وللتخمر المعوي وللتطبل، للآفات للملاريا للروماتيزم للنقرس للآلام الحيض، لتوتر الأعصاب لضعف المراره للديدان المعويه.

البقدونس مجدد للخلايا، وقاتح للشهية، ومدر للعرق. ومنظف للجسم من السموم. ويُعجل الشفاء من سيلان عند النساء، مفيد في اضطرابات الدورة الدموية واحتقان الثدي، ويستخدم عصيره في تنظيف الرأس والوجه^(٣١).

ب- وفي الطب الحديث:

١. يغلى ٥٠ غم من النبات - البذور أو الجذور أو الأوراق - في لتر ماء لمدة خمس دقائق، أو تنقع لمدة ربع ساعة، يشرب من هذا المغلي أو المنقوع كوبان في اليوم قبل الطعام لعلاج الرمل البولي واضطراب الحيض.

(٣١) - قاموس الغذاء ص: ٧٤ .

٢. يغلي قبضة من البقدونس ومثلها من الكرفس ومثلها من البنفسج في كأس من الماء ويشرب صباحا على الريق كعلاج لطرده الديدان.
٣. يغلي ١٠٠ جرام من البذور في لتر ماء ويستعمل كغسيل مهبلي لعلاج السيلانات المهبلية.
٤. تهرس الأوراق وتستخدم في عمل كمادات مطهرة وشفافية للقروح والجروح والأورام والآلام العصبية.
٥. تستعمل الأوراق المهروسة في عمل كمادات على الثدي لعلاج الالتهابات وأمراض الرضاعة.
٦. زيت بذور البقدونس يستعمل ضد الضعف الجنسي واضطراب الحيض والحمى.
٧. للحصول على بشرة وضاعة جميلة للوجه يغسل الوجه صباحا ومساءً ولمدة أسبوع بمغلي قبضة من البقدونس في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، ويستعمل هذا المغلي فاترا.
٨. لعلاج الوجه من الحبوب والبثور يغسل الوجه مرتين بعصير أو منقوع البقدونس.
٩. يستعمل من الخارج: احتقان الحليب، السيلان الأبيض والرضوض الجروح، لسع الحشرات، الرمذ، توتر الأعصاب، الكلف والنمش .
١٠. البقدونس منق للدم والأمعاء ، واق من الاصابه بالسرطان خاصة للاولاد المصابين بفقر الدم وللمعاقين.في حال تجاوز المقادير اكثر من اللازم فالبقدونس يعيق الدورة الدموية .
١١. عصير البقدونس بمعدل ١٠٠ الى ٢٠٠ غم يشفي حميات (المالريا) .
١٢. اذا غلي البقدونس المقطع بالحليب كان خير علاج للربو الرطب والنزلات وانقطاع الصوت .
١٣. تعالج به الام الاسنان بذلك اللثة والخد محل الالم .
١٤. لطرده الديدان يغلي البقدونس مع الاطريلال والبنفسج ويشرب صباحا علي الريق .
١٥. مغلي جذور البقدونس مبول ومطمت وجذر البقدونس الحولي مفيد جدا في شفاء اليرقان والاستسقاء واحتقانات الكبد والطحال وتنظيم دوره الدموية
١٦. مغلي البذور ينظم الحيض ويمنع الالام الناجمه عن عسره .
١٧. ويعد البقدونس بحق العلاج المفضل لاضطرابات الطمث .
١٨. غلي الأوراق والجذور (١٠ غم كوب ماء) لعلاج النمش يغسل به الوجه .
١٩. يدلك الجلد بالأوراق المهروسة يمنع لدغ البعوض .
٢٠. عمل لبخة من هرس الأوراق لعلاجاتتواء القدم والمفاصل .
٢١. عصيره يهدئ الأم الكليتين والمثانة والمجاريالبولية .
٢٢. استخدام مرهم البقدونس (بذورالمهروسة مع شحم مذاب) لعلاج قمل الرأس .
٢٣. مغلي ١٠٠ غم من البذور× لتر ماء يفيد كغسيل مهبلي وعلاج السيلانات .
٢٤. هرس الأوراق تستخدم كمطهر للقروح والجروح والأم العصبية .
٢٥. زيت بذور البقدونس يستعمل ضد الضعف الجنسي واضطرابات الحيض والحمى

- ٢٦ . منشط للجهاز العصبي والتناسلي .
- ٢٧ . مدر للبول .
- ٢٨ . منظم للطمث يمنع السيالات المهبلية .
- ٢٩ . هاضم وقاتح للشهية .
- ٣٠ . يفيد في علاج أمراض الكبد واليرقان .
- ٣١ . يعالج الأمراض الجلدية كالأكزيما والرضوض والكدمات .
- ٣٢ . يعالج التهاب العين واحتقان الثدي .
- ٣٣ . يفيد في علاج لسع الحشرات .
- ٣٤ . يمنع سقوط الشعر ويغذي الوجه وينقى البشرة ويعالج حب الشباب والبثور .
- ٣٥ . يعالج الروماتيزم والتهاب المفاصل .
- ٣٦ . يعالج الحموضة المعدية (إذا شرب مع البنفسج) .
- ٣٧ . يفيد في علاج الحصوات البولية .
- ٣٨ . منشط للدورة الدموية وخافض للحرارة .
- ٣٩ . ينصح علماء التغذية بأن يغسل البقدونس جيدا قبل استعماله، ولا ينقع في الماء، لأن النقع يذيب ما فيه من فيتامين "ج" .
- ٤٠ . أكدت دراسة طبية حديثة أجراها عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة واستشاري الأطفال الدكتور "مجدى بدران" أن البقدونس يعتبر منجماً لواحدة من أقوى مضادات الأكسدة، وهي مادة "الأبيجينين" التي تعد مضادة للحساسية والالتهابات والتقلصات، بالإضافة إلى دورها في حماية
- ٤١ . الجسم من الإصابة بالأورام السرطانية المختلفة.
- ٤٢ . وأضافت ذات الدراسة أن البقدونس يحتوي على مادة مسكنة لآلام اللثة والأسنان ومطهرة للفم، كما يقلل الغازات والتقلصات المعدية المعوية، ويقلل آلام المغص، ويحارب دودة الأمعاء، ويخفض الدهون في الدم، وضغط الدم، وحمض "اليورك" .
- ٤٣ . في حين أثبت الطب الحديث بأن البقدونس غذاء منشط للذاكرة وللجهاز التناسلي .
- ٤٤ . كما انه من أكثر النباتات احتواء لفيتامين (C) وهو يفوق الليمون في ذلك، وكذلك فيتامين (A) المفيد للبصر ، فضلا عن كونه فاتحاً شديداً للشهية، ويقاوم نزلات البرد .
- ٤٥ . وهو مفجر للقوى الجسدية والفكرية ، مجدد للخلايا ، معرق ، يخفف الحرارة ، ينظم الطمث (الدورة الشهرية) ، ينظف الجسم من السموم ،،، لذلك يوصف لأمراض الكبد واليرقان والأمراض الجلدية كالأكزيما والروماتيزم والمفاصل وحصاة البول .
- ٤٦ . غلي النبتة مع جذورها يفيد لارتشاح النسيج الخلوي (الأوديما) ، واضطراب الدورة الدموية والتنفسية والسيلان الأبيض .
- ٤٧ . ، إذا استعمل من الخارج فإنه يشفي زرقة الجلد الناتجة عن اضطراب الدم في نقل الأوكسجين ، وكذلك يلطّف حرقان التصاق الأجفان والتهاب العين .
- ٤٨ . وإذا طلى على الثدي أذهب احتقانه .

٤٩. ويضاف عصيره إلى عصير الجزر ويفيد في هذه الحالة بمكافحة كل فساد بالمعدة أو تقوية النظر واللثة .
٥٠. يستخدم مغلي أوراق البقدونس وجذوره لإزالة النمش بالوجه بنسبة ١٠ غم من الأوراق × فنجان ماء ، ثم يطلى به الوجه .
٥١. وإذا قطر ماءه في العين يذهب آلامها ويقوي حاسة البصر .
- محاذير:** أن تقطع البقدونس يفقده العديد من عناصره الغذائية والدوائية لذا ينصح بتناول ورقه طازجا مع الوجبات الرئيسية وبدون تقطيع^(٣٢) .

Coffee

١٨ - البن



(٣٢) - قاموس الغذاء ص: ٧٤ وألف باء العلاج بالأعشاب ص: ٣٥ .



cafe

الاسم العلمي :

أسماءه: قهوة ، وبوض مع القهوة خلبا فتسمى نسكافيه .

الفصيلة : الفويات .

موطن النبات: أثيوبيا، واليمن وإيطاليا والبرازيل وبريطانيا وفرنسا واليابان وجاوه وسومطرة والهند والجزيرة العربية وإفريقيا الاستوائية وهاواي والمكسيك وأمريكا الوسطى والجنوبية وجزر الهند الغربية.

وصف النبات: البن شجرة استوائية دائمة الخضرة، يحضر من بذورها المحمصة المطحونة مشروب ساخن يسمى القهوة، يفضله الناس في كل قطر من أقطار المعمورة تقريبا على غيره. وتأتي الولايات المتحدة في المرتبة الأولى بوصفها أكبر مستهلك للبن في العالم، فهي تستهلك خمس ما ينتجة العالم سنويا، ومن بين الأقطار الأخرى التي تأتي في مقدمة المستهلكين: إيطاليا - البرازيل - بريطانيا - فرنسا - واليابان، وتنتج البرازيل بمفردها نحو ٢٥% من المحصول العالمي للبن، ويعد البن محصولا ذا أهمية قصوى في اقتصاد كثير من بلدان أمريكا اللاتينية.

وطبقا لما روته الأساطير عن البن، فقد اكتشف لأول مرة في أثيوبيا، عندما لاحظ رعاة المعز أن قطعانهم تظل مستيقظة طوال الليل إذا ما أكلت أوراق شجيرات البن وثمارها، وقد

وصل البن إلى جزيرة العرب في القرن السابع الهجري، الثالث عشر الميلادي، ومن العرب أخذت بقية الشعوب اسم القهوة .

انتقل البن من جزيرة العرب إلى تركيا خلال القرن السادس عشر الميلادي، ثم إيطاليا في مطلع القرن السابع عشر، وأقيمت المقاهي في أوروبا في القرن السابع عشر الميلادي، وكان الناس يلتقون في هذه المقاهي لمناقشة القضايا المهمة، ومن المحتمل أن يكون البن قد دخل إلى أمريكا في ستينيات القرن السابع عشر الميلادي، أما البرازيل فقد عرفت زراعة البن في القرن الثامن عشر الميلادي .

شجرة البن العربية: تسمى نبتة البن علميا بشجرة البن العربي، وكانت تنمو نموًا بريًا في أثيوبيا أصلاً، وفي فترة متأخرة زرع البن في كل من جاوه وسومطرة والهند والجزيرة العربية وإفريقيا الاستوائية وهاواي والمكسيك وأمريكا الوسطى والجنوبية وجزر الهند الغربية.

وشجرة البن العربي نبتة ذات أوراق صقيلة لامعة دائمة الخضرة، ويتراوح أقصى ارتفاع لها بين ٤.٣ و ٦.١ م ويقوم المزارعون عادة بتقليم شجيرات البن حتى لا يتجاوز طولها ٣.٧ م ولشجيرة البن أزهار بيضاء ذاتية التلقيح.

تصنف بذرة البن ضمن الثمار اللبية، وتكون خضراء في البداية فصفراء ثم حمراء، وتنتج الشجرة المتوسطة من الثمار في العام الواحد ما يكفي لصنع نحو ٧ كجم من البن المحمص .

تحتاج شجرة البن عادة إلى ما يتراوح بين ستة وثمانية أعوام قبل أن تنتج محصولًا كاملاً، وتنمو الأنواع الرائجة من أشجار البن نموًا جيدًا في الارتفاعات ذات المناخ الاستوائي التي تتراوح بين ١١٠٠ و ٢٤٠٠ م، وتنمو معظم أشجار البن من بذور تزرع أولاً في مشاتل ثم تنقل الشتلات بعد مضي عام إلى حقول تعد خصيصاً لها ويبلغ عدد الشتلات في الفدان الواحد ما بين ٥٠٠ و ١٠٠٠ شتلة.

أنواع البن : يوجد أكثر من مائة صنف من البن تباعها محلات البيع بالتجزئة، لكن يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أنواع عامة هي: البرازيلي – والبارد المذاق – والقوي اللاذع المذاق الروبستا. فالبن البارد المذاق تنضوي تحته كل أنواع البن العربي الذي ينتج خارج البرازيل، أما البن الروبستا اللاذع المذاق فهو نوع مختلف من البن يزرع معظمه في إفريقيا، وتسمى معظم أنواع البن باسم المنطقة التي يزرع فيها أو الميناء الذي تصدر منه، فالبن المخاوي اكتسب اسمه من ميناء المخا باليمن، والبن الجاوي يزرع في جزيرة جاوة أو بالقرب منها. يحرص أصحاب محامص البن على إضفاء مذاق خاص لتركيبته (توليفة) البن، فبعض الناس يفضلون إضافة الهندباء البرية أو الحبهان (الهيل) إلى القهوة.

الجزء المستعمل: الحبوب .

المحتويات الكيميائية: يحتوى البن على الكافيين، وهي مادة منبهة للجهاز العصبي ، والقهوة بها أملاح معدنية كالماغنسيوم والبوتاسيوم وغيرها والتي لها قيمة غذائية

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: قال الأنطاكي: جرب لتجفيف الرطوبات والسعال البلغمي والنتزلات وفتح السدد وإدرار البول (٣٣)

ب- وفي الطب الحديث:

١. يحتوي البن على الكافيين، وهي مادة منبهة للجهاز العصبي، ويرى بعض الناس أنه من الأفضل صحياً أن يتناول الناس البن الخالي من مادة الكافيين، وتزال هذه المادة في معظم الحالات بخلصة الماء البارد الذي يتم بمساعدة بعض المواد الكيميائية.
٢. أشارت دراسة نشرتها مجلة الدورية الوبائية الأمريكية في عددها ١٤٩ من عام ١٩٩٩ بأن النساء اللاتي يستهلكن كميات كبيرة من القهوة تكون الدورة الشهرية لديهن أكثر انتظاماً من غيرهن.
٣. تؤكد الأبحاث أن القهوة تزيد من النشاط العقلي وتساعد في تنبيه المخيلة وتوضيح الأفكار إذا أخذت بكميات معتدلة وعلى فترات متباعدة خلال اليوم.
٤. يمكن استخدام القهوة الطازجة (غير المحمصه) كعلاج للإسهال إذا أكلت وذلك بسبب احتوائها على مادة التانين.
٥. تساعد بالبذور على إستهلاك السكر بالجسم مما يقلل من احتمال الإصابة بمرض السكر ولاسيما النوع الثاني الذي يصيب البالغين. لأن القهوة فيها مادة تحول السكر لطاقة وليس لها صلة بالإنسولين. ويمكن معها تقليل جرعات دواء السكر.
٦. والقهوة بها أملاح معدنية كالماغنسيوم والبوتاسيوم وغيرها والتي لها قيمة غذائية. وتناولها بكميات كبيرة ترفع الكولسترول وتزيد نخر العظام.
٧. والقهوة لها آثار حيوية متعددة في تقليل خطر تشكل الحصى ولا ترفع ضغط الدم في المرارة. ولوحظ وجود انخفاض في خطر أمراض المرارة بنسبة ٤٠% بين الرجال الذين شربوا ثلاثة فناجين من القهوة العادية يوميا، مقارنة بالذين لم يشربوها، وارتفعت نسبة الانخفاض هذه إلى ٤٥% عند الرجال الذين شربوا أربع فناجين أو أكثر من القهوة يوميا. وجميع طرق تحضير القهوة أظهرت هذا الانخفاض. والأثر الوقائي يرجع إلى مادة الكافيين لا سيما بعد أن لوحظ عدم وجود ارتباط بين استهلاك القهوة الخالية من الكافيين أو الشاي بأمراض المرارة. شرب القهوة بكافة أنواعها تفيد مرضي السكر والمرارة..
٨. القهوة لا تسبب قرحة المعدة رغم أنها تزيد من إفراز الحامض بها مما يزيد من القرحة وآلامها.
٩. والقهوة تحتوي على حمض التانين Tannic Acid ومواد مضادة للأكسدة، وهي مواد مفيدة للقلب والشرايين.

١٠. و المواد التي تحتويها القهوة قادرة على تخفيف آلام الصداع و مفيدة للكبد.
١١. وقد تساعد على منع الإصابة بالتليف الكبدي والحصى التي تتكون في المرارة.
١٢. ويمكن أن يخفف الكافيين في القهوة من مخاطر أزمات الربو،
١٣. كما يساعد على تنشيط حركة القلب.
١٤. والرياضيون يتناولون كوبا من القهوة لتحسين الأداء. لكن لوجود مادة الكافيين يعتبر من المنشطات في التحليل. وهذا أيضا ينطبق علي شرب مشروبات الكولا لوجود هذه المادة بها. وشرب القهوة ٤ أكواب خلال ٣٠ دقيقة قبل المباراة يوقع اللاعب في دائرة تناول المنشطات كما تظهر في التحاليل الطبية. ولتفادي هذا الإختبار علي اللاعب تناول ٣ أكواب قهوة خلال ساعة قبل المباراة وهذا ينطبق أيضا علي شرب الشاي لوجود مادة الكافيين المنشطة به.
١٥. والبن يفيد في ضبط الساعة البيولوجية بالجسم ولاسيما في حالة مرض السفر jet lag المعروف. فاذا كان المسافر متجها ناحية الشرق يحتسي فنجان قهوة بعد الظهر، ولو كان متجها غربا فيحتسيه بالصباح ليتغلب علي هذه الحالة.

مبادئ:

- ١- يجب منع القهوه منعاً باتاً عن الاشخاص المصابين بقرحه المعدة أو بعدم الانتظام بضربات القلب والخفقان او المصابين بقصور في عمل الكلى أو مرضى النقرس.
- ٢- وقد زاد خطر إنجاب مواليد ميتة بزيادة عدد فناجين القهوة التي تتناولها الأم الحامل أثناء الحمل. وبالمقارنة مع النساء اللواتي لا يشربن أي قهوة أثناء الحمل. و زاد احتمال المواليد الميتة إلى ٨٠% عند الحوامل اللواتي يشربن ما بين ٤ و ٧ فناجين قهوة في اليوم أثناء الحمل. أما الحوامل اللواتي يشربن أكثر من ٨ فناجين من القهوة فان احتمال ولادة مواليد ميتة زاد إلى ٣٠٠%. ولكن لم يجد الباحثون أي علاقة بين شرب القهوة أثناء الحمل ووفاة الأطفال في السنة الأولى من حياتهم ويعترف الباحثون ان الحوامل اللواتي يشربن كثيرا من القهوة يدخن كثيرا من السجائر في الوقت نفسه، وربما يشربن كثيرا من الكحول. ولكن حتى عندما اخذ الباحثون ذلك بعين الاعتبار فانهم وجدوا أن شرب القهوة يؤدي إلى زيادة احتمال موت الأجنة. وليس من المعروف العلاقة بين شرب القهوة وولادة مواليد ميتة. ولكن يعتقد أن الكافيين يؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية التي تغذي الجنين عن طريق الحبل السري، مما يؤدي إلى نقص في الأكسجين الذي يحتاج إليه الجنين في عملية النمو. وفي الوقت نفسه، قد يكون هناك علاقة بين الكافيين ونمو قلب الجنين. ولا يجوز للحوامل أن يشربن أكثر من ٥ فناجين من القهوة في اليوم. ولا يخفن من نتائج هذه الدراسة ويجب أن يواصلن استمتاعهن بشرب القهوة باعتدال.والقهوة ترفع الضغط لدي الأشخاص الغير متعودين علي شربها إلا لو داوم علي شربها ليتعود علي تحمل

الكافيين بها .ولايشربها المعرضون للأزمات القلبية ولا يشربون أكثر من ٤ فناجين يوميا .والقهوة تسبب الأرق والتوتر والعصبية والإحساس بنوبات من الخوف .
 ٣- وتناول القهوة بكميات كبيرة وزيادة الجرعة قد يزيد من عصبية المرء و سرعة ضربات القلب و ارتعاش اليدين. ودائما ما ينصح مرضى القلب والحوامل والمصابون بقرحة المعدة بالابتعاد عن احتساء القهوة . لأن بها كافيين يسبب شيء من الإدمان ولاسيما مع شربها باستمرار و ايجاد قدرة علي تحمل جرعات أكبر مما يجعل الشخص يحتسي كميات أكثر ليصل للمزاج والتأثير المطلوب . وللإنسحاب من إدمان القهوة(الكفايين) يتناول القهوة المنزوع منها هذه المادة المنشطة .ولو أقلع عن احتساء القهوة فجأة يشعر الشخص بغثيان وصداع (٣٤).

Witch Hazel

١٩- بندق :





Betulaceae

الاسم العلمي :

أسماءه: باللاتينية *avellana Corylus* وبالإنكليزية: *Alder* والبندق. وجلوز .

الفصيلة: القضبانية، وقيل الهرية ، وقيل البتولية .

موطن النبات: بلاد الشام وتركيا وبعض الدول الأوربية .

وصف النبات: شجرة البندق من ٣ - ٦ أمتار، وهي ذات سوق وفروع عديدة، وأوراقها

طرية بيضوية حادة الرأس مزدوجة التسنن .

والبندق من ثنائيات الفلقة من النباتات المزهرة. يتبع هذه الفصيلة ستة أجناس تضم ما

مجمله ١٣٠ نوعاً من الأشجار والشجيرات النفضية (متساقطة الأوراق) من أهمها القضبان

وجار الماء .

الجزء المستعمل: الثمرة والأوراق .

المحتويات الكيميائية: مادة تانين *tannins* ، مواد *flavonoids* ، ويحتوي أيضاً على

فيتامين "ب٥" ، وفيتامين "ب٦" وفيتامين "إي"

ويحتوي كل كوب من البندق (١٣٥ غ) على المعلومات الغذائية التالية: السعرات الحرارية:

٨٤٨ والدهون: ٨٢.٠١ والدهون المشبعة: ٦ والكاربوهيدرات: ٢٢.٥٥ والألياف:

١٣.١ والبروتينات: ٢٠.١٨ والكولسترول: .

تؤكل ثماره وتعصر فيستخرج منها زيت مقبول الطعم البندق غني بفيتامينات (أ) و (ب)

(وهو غني جداً بالمواد الدهنية التي تصل إلى ٦٥.٣% وزيته ذو قيمة غذائية عالية .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: مغلي جوزة البندق يضعه الهنود الحمر على الجلد ليعالج الكدمات ولدغات الحشرات والمفاصل الموجعة وقرحة العضلات . واحتساء شاي البندق يوقف النزيف الداخلية ويمنع الإجهاض والبرد ويفيد في الإسهال (٣٥).

ب- وفي الطب الحديث:

١. الجوزة لها قدرة قابضة تفيد في البواسير لأن بها كمية كبيرة من مادة تانين tannins الذي يوقف النزيف الدموي من أي نوع ، وتوجد المادة في الأوراق وقشر شجرته.
٢. ويعالج الأوعية الدموية التالفة تحت الجلد لوجود مواد flavonoids
٣. وخلصته تفيد في الإكزيما والدوالي والكدمات .
٤. وتفيد في الإسهال لكون البندق مصدرا غنيا للألياف ١ أوقية تعطي ٢.٧ غرام من الألياف ، لتلبية ١٠٪ من الاحتياجات الموصي بها ، يمكنك إضافة هذه المكسرات في النظام الغذائي الخاص بك للحفاظ على حركة الأمعاء لديك ، وبالتالي منع الإمساك .
٥. وبها مضادات أكسدة تفيد في تجاعيد الجلد .
٦. أفاد باحثون بأن المواد الغذائية الموجودة بالبندق صديقة للقلب والشرايين كونها مصدر لـ "أوميغا ٣"، التي تمنع تخثر الدم وانسداد الشرايين، وتخفف ضغط الدم وتقلل خطورة المصابين بمرض السكري من إصابتهم بأمراض القلب.
٧. وأشار الباحثون إلى أن البندق مادة غذائية غنية بفيتامين "إي" فهو مضاد للتأكسد ومانع للشيخوخة المبكرة، ويفيد عند انخفاض نسبة السكر في الدم أثناء فترات الحيض، مؤكداً أن فيتامين "إي" الذي يحتويه يمنع تطور مرض السكر، ينظم فعاليات القلب والشرايين والدماغ والأعصاب، مفيد في شفاء الجروح، كما يحمي من الإصابة بسرطان البروستاتا .
٨. وأوضح الباحثون أن البندق يحتوي أيضاً على فيتامين "ب ٥" ، وفيتامين "ب ٦" الذي يقوي نظام المناعة ومفيد عند انخفاض نسبة السكر في الدم، ويحتوي على فيتامين "ب ٩" الضروري أثناء فترة الحمل، لأنه يقلل من المادة المسببة لانسداد الشرايين، ويقلل من خطورة الجلطة القلبية والشلل والخرف .
٩. يوصف زيت البندق للمصابين بالسكر والسل والصرع والتهاب المسالك البولية.

- ١١ . ويستعمل الزيت لطرد الدودة الشريطية، وذلك بتناول ملعقة صغيرة منه كل يوم على الريق عدة خمسة عشر يوما مغلي أزهار البندق ٣٠ جراما في لتر ماء يستعمل لعلاج الترهل .
- ١٢ . ومغلي ٢٥ جراما من أوراقه في لتر ماء أحسن مدر للبول ولتنقية الدم (٣٦).
- ١٣ . يساعد في تأخير الشيخوخة المبكرة واحد كوب من البندق يوفر حوالي ٨٦٪ من الاحتياجات اليومية من فيتامين ، كما أنه يحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين C ، واثنين من مضادات الأكسدة القوية ، وهناك تأثير فعال من قبل هذه الفيتامينات يمنع ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد على بشرتك ، وبالتالي تأخير ظهور علامات الشيخوخة المبكرة .
- ١٤ . البندق يحافظ على البشرة رطبة مع فيتامين E بكميات وفيرة ، مع الدهون يساعد على ترطيب الجلد ، ولذلك فإن ظروف الجلد وإبقائه ناعما وسلسا ، فيبدو مشعا واضحا .
- ١٥ . يبيدك البندق في مأمن من الأشعة فوق البنفسجية القاسية يمكنك تطبيق زيت البندق على جلدك ، هذا سوف يكون بمثابة واق من الشمس طبيعيا ، وحمايته من الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية القاسية ، مزيج زيوت السمسم ، الأفوكادو ، الجوز ، البندق ووضع الزيت المخلوط على جلدك يوميا للحصول على الحماية من الأشعة فوق البنفسجية .
- ١٦ . يحافظ البندق على بشرة صحية ومتجددة من المواد المضادة للاكسدة فالبندق يلعب دورا حيويا في الحفاظ على البشرة لتبدو أكثر صحة . والمواد المضادة للاكسدة تحارب الجذور الحرة ، والتي إذا ما تركت قد تضر البشرة . انها الدروع للبشرة من سرطان الجلد الناجم عن أشعة UVA / UVB .
- ١٧ . البندق آمن ولطيف على البشرة الحساسة فهو مرطب طبيعي للبشرة الجافة والحساسة .

(٣٦) - ما أخذه العرب من اللغات الأخرى لمسعود بوبو - مجلة- التراث العربي. ص. ٧١ . و أثر =

= العرب في الحضارة الأوروبية. لجلال مظهر ص. ٤٠٦ وقاموس الغذاء ص: ٨٦ .

١٨. يزيل البندق حب الشباب فهو عنصر ممتاز لفرك البشرة المعرضة لحب الشباب جنباً إلى جنب مع حبوب البن ، سحق ١ ملعقة شاي البندق المحمص ومزجها مع نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القهوة والسكر $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند أو زيت الزيتون ، يستخدم ذلك بفركه لحب الشباب حتى الشفاء .
١٩. يقوي الشعر يستخدم الزيت المستخرج من البندق للعناية بالشعر ، فيضع قليلاً على فروة الرأس والشعر والتدليك لبضع دقائق ، ويغسل في اليوم الثاني من الزيت .
٢٠. يفيد الشعر الجاف والمتضرر بإضافة ٢ ملعقة كبيرة من مسحوق البندق ناعماً إلى بيضتين ، فيوضع الخليط على فروة الرأس الجافة والشعر . يغسل بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر وشامبو جيد .
٢١. جيد للقلب فالبندق هو مصدر جيد للدهون غير المشبعة والكوليسترول ، خاصة حامض الأوليك ، لديه القدرة على الحد من مستويات LDL مع تعزيز مستويات HDL ، فقط كوب واحد من هذه المكسرات تلي ٥٠٪ من مستويات المغنيسيوم المطلوبة . والمغنيسيوم يلعب دوراً رئيساً في تنظيم مستوى الكالسيوم .
٢٢. للوقاية من السرطان البندق يحتوي على ألفا توكوفيرول ، وهو البديل لفيتامين E يمتلك القدرة على الحد من المخاطر المرتبطة مع بداية الإصابة بسرطان المثانة بنسبة أكثر من ٥٠٪ . وهذه المكسرات مصادر وفيرة من المنغنيز ، ليكون عنصراً من انزيم المضاد للأكسدة في الميتوكوندريا ، مما يلعب دوراً رئيساً في الوقاية من السرطان .
٢٣. جيد للعضلات فالمغنيسيوم الذي في البندق يلعب دوراً حيوياً في الحفاظ على مستوى الكالسيوم والانتقال من وإلى خلايا الجسم بطريقة صحية ، وبالتالي يساعد في انقباض العضلات ، ومنع الإرهاق في العضلات . هذا ، بدوره ، يخفف التوتر العضلي ويحارب ويمنع التعب في العضلات ، والتشنجات ، والوجع . حتى الدراسات تشير إلى أن جرعة جيدة من المغنيسيوم يمكن أن تساعد فعلاً في تقوية العضلات .
٢٤. البندق مصدر جيد للبروتين: كوب واحد من البندق في نظامك الغذائي اليومي لجني ١٧ غراماً من البروتين ، تحصل على جرعة جيدة من الألياف وهذا يجعل منه وجبة خفيفة عظيمة لزيادة حرق الدهون .

٢٥. مفيد لصحة العظام: فالبنديق يحتوي على المغنيسيوم ، والكالسيوم ، أمر ضروري للحفاظ على الصحة والعافية للعظام والمفاصل ، المغنيسيوم المخزن من قبل العظام يأتي للانقاذ عندما يكون هناك نقص مفاجئ لهذا المعدن فالبنديق يحتوي على المنغنيز ، وهو معدن جوهري لنمو العظام وقوتها ، فإنه يجعل خيارا لا مفر منه وجبة خفيفة لانقطاع الطمث ونشر النساء بعد انقطاع الطمث لحماية أنفسهم من هشاشة العظام والعظام مسامية وهشة .

٢٦. البنديق يحسن صحة الجهاز العصبي :ويحسن سير الأحماض الأمينية والتي بدورها تلعب دور المنظم للحفاظ على صحة الجهاز العصبي ، وفيه فيتامين B6 ضروري للإنتاج السليم لمختلف الناقلات العصبية ، بما في ذلك ادرينالين ، الميلاتونين والسيروتونين أيضا .

٢٧. البنديق يحسن المناعة والطاقة فهو وفير مع مختلف العناصر الغذائية ، بما في ذلك المعادن المتنوعة مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمنغنيز ، والمغنيسيوم . كل هذه العناصر الغذائية ضرورية لضمان تدفق الدم في الجسم دون عائق . وعندما يتدفق الدم عبر الجسم بلا عوائق ، يزيد الطاقة والمناعة ، هذا بدوره يمنع مختلف الظروف الصحية غير المرغوب فيها .

٢٨. البنديق يفيد التوتر والاكئاب فهو يحتوي على جرعة جيدة من حمض الفا لينوليك ، جنبا إلى جنب مع الأحماض الدهنية أوميغا ٣ ، هذه العناصر جنبا إلى جنب مع الفيتامينات B تلعب دورا فعالا في منع وتخفيف الحالات النفسية المختلفة ، بما في ذلك القلق ، والإجهاد ، والاكئاب ، وحتى الفصام . هذه العناصر أيضا تعزز الذاكرة الخاصة بك وتلعب دورا رئيسيا في تركيب الناقلات العصبية مثل السيروتونين .

٢٩. البنديق يلعب دورا في تحسين مستويات الخصوبة فتشير الدراسات إلى أن هذه المكسرات ، في الواقع تمتلك القدرة على خفض مستويات السكر في الدم وتحسين حساسية الأنسولين، وبالتالي يساعد في تحسين مستويات الخصوبة

٣٠. تفيد اضطرابات الحيض فالبنديق فيه المواد المغذية الأخرى كفيتامين E 31 وهذا أثر إيجابي في تخفيف حدة تقلصات وبالتالي المساعدة على التغلب على اضطرابات الدورة الشهرية بطريقة أفضل .

٣١. مصدر جيد للحديد تشير الدراسات إلى أن البندق علاج طبيعي رائع لنقص الحديد والقضايا الصحية التي نشأت بسبب نقص الحديد . هذه المكسرات تحتوي على الحديد بجرعات جيدة . كريات الدم الحمراء تستخدم الحديد لامتناس الأكسجين ، وبالتالي يحمي لكم من الظروف الصحية المختلفة . حفنة من البندق تعطي حوالي ٣٠٪ من القيمة اليومية الموصى بها من الحديد .
٣٢. هو مصدر جيد لفيتامين E هو فيتامين تخثر الدم ، انه يلعب دورا هاما في إحباط فقدان الدم المفرط من خلال التسبب في تركيب الصفائح الدموية ، وبالتالي يحميكم من الحالات التي تهدد الحياة . هذا الفيتامين ضروري أيضا لامتناس الكالسيوم ، وبالتالي تقليل مخاطر الكسور المرتبطة نقص الكالسيوم .
٣٣. جيد للحامل التغذية السليمة مهمة أثناء الحمل للحفاظ على صحة كل من الأم والطفل ، البندق مصدر غني لمختلف المواد الغذائية الأساسية لحمل جيدة ، بما في ذلك الحديد والكالسيوم . تأكد من تناول هذه المكسرات في الاعتدال جنبا إلى جنب مع اتباع نظام غذائي متوازن غني بالفاكهة والخضار . أيضا ، تأكد من تناول السوائل الخاص بك هو كاف لتجنب أثارت قضايا الإمساك بسبب تناول الأطعمة الغنية بالألياف
٣٤. البندق جيد للرضع فيه حمض الفوليك هو عنصر أساسي يساهم في نمو الأطفال الرضع . فقط ٣٠ غراما من البندق سيجمع ١٧٪ من القيمة اليومية الموصى بها من هذا العنصر الضروري .
٣٥. يمنع مرض السكري غالبا ما ينصح بها الأطباء بالبندق كوجبة خفيفة صحية لأولئك الذين هم تحت الحصار من مرض السكري ، وخاصة النوع ٢ ، فإنه يتم تحميله مع الألياف الغذائية ، مما يساعد فعلا للحفاظ على جسمه بالكامل ، كونه منخفض GI ، وتعرف هذه المكسرات لمنع مستويات السكر من التصاعد ، بالإضافة الى ذلك ، يمكن تناول البندق فعلا لتحسين مستويات HDL لأنه يزيد من مستوى الكوليسترول الجيد في حين يخفض مستوى الكوليسترول السيئ ، وبالتالي ، فإنه يمكنه الحماية من مخاطر ارتفاع نسبة السكر .
٣٦. مفيد للتحكم في مستوى ضغط الدم فالبندق مفيد للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ، هو مصدر جيد من الدهون الصحية ، في حين أن المتغيرات من الدهون المشبعة تجعل ما يصل الى 1.5 غرام فقط في اوقية (الاونصة) من هذه المكسرات ، كما أنه يتيح لك ٤٦ ملغ المغنيسيوم ،

البوتاسيوم ١٩٣ غرام و ٢.٧ غرام من الألياف الغذائية . جرعة جيدة من البوتاسيوم ضرورية لخفض مستوى ضغط الدم وخفض المخاطر المرتبطة مع ظهور مختلف الظروف القلب والأوعية الدموية ، بما في ذلك السكتة الدماغية والشلل .

محاذير: يعد غير امن لبعض الناس الذين يعانون من حساسية من البنديق وكانت لها ردود فعل تحسسية خطيرة بما في ذلك مشاكل في التنفس تهدد حياتهم (الحساسية المفرطة)، والناس الذين لديهم حساسية من الفول السوداني ، حبوب اللقاح .

Tourmous

٢٠- ترمس



*Lupine*

الاسم العلمي :

أسماءه: ترمس ،

الفصيلة : البقولية (القرنية) ،

موطن: النبات: حوض البحر المتوسط ،

وصف النبات: الترمس هو عشب حولي اوراقه مركبة وازهاره متجمعة في نورات راسيمية بيضاء او صفراء والثمره قرنية منضغطة والبذور بيضاوية مبططة صفراء، والترمس بذور مرة الطعم . وتنقع في الماء أو تغلي للتخلص من مرارتها. يزرع ويتوفر في مصر وسوريا ولبنان والأردن وفلسطين ويستفيد من هذه النبتة الإنسان والحيوان وتباع بذوره جافة أو محضرة للتناول وذلك بعد نقعها بالماء لعدة أيام. أنواع الترمس:

١. الترمس الأبيض (باللاتينية: *albus Lupinus*)
٢. الترمس الأبيض الأوراق (باللاتينية: *albifrons Lupinus*)
٣. الترمس الأريزوني (باللاتينية: *arizonicus Lupinus*)
٤. الترمس الأشهب (باللاتينية: *luteolus Lupinus*)
٥. الترمس الأصفر (باللاتينية: *luteus Lupinus*)
٦. الترمس الأنطوني (باللاتينية: *antoninus Lupinus*)
٧. الترمس الأيلي (باللاتينية: *cervinus Lupinus*)
٨. الترمس البرتقالي (باللاتينية: *citrinus Lupinus*)

٩. الترمس البرقوقي الأوراق (باللاتينية: *prunophilus Lupinus*)
١٠. الترمس التكساسي (باللاتينية: *texensis Lupinus*)
١١. الترمس الثنائي اللون (باللاتينية: *bicolor Lupinus*)
١٢. الترمس الجميل (باللاتينية: *formosus Lupinus*)
١٣. الترمس الذابل (باللاتينية: *aridorum Lupinus*)
١٤. الترمس الزغبى (باللاتينية: *villosus Lupinus*)
١٥. الترمس الشاطئي (باللاتينية: *littoralis Lupinus*)
١٦. الترمس الشجري (باللاتينية: *arboreus Lupinus*)
١٧. الترمس الشجيري (باللاتينية: *arbustus Lupinus*)
١٨. الترمس الشعري (باللاتينية: *pilosus Lupinus*)
١٩. الترمس الصخري (باللاتينية: *rupestris Lupinus*)
٢٠. الترمس الصغير الأزهار (باللاتينية: *parviflorus Lupinus*)
٢١. الترمس الصوفي الأوراق (باللاتينية: *leucophyllus Lupinus*)
٢٢. الترمس الضيق الأزهار (باللاتينية: *angustiflorus Lupinus*)
٢٣. الترمس الضيق الأوراق (باللاتينية: *angustifolius Lupinus*)
٢٤. الترمس الطفري (باللاتينية: *mutabilis Lupinus*)
٢٥. الترمس الطويل (باللاتينية: *elatus Lupinus*)
٢٦. الترمس الطويل الأوراق (باللاتينية: *longifolius Lupinus*)
٢٧. الترمس العريض الأوراق (باللاتينية: *latifolius Lupinus*)
٢٨. الترمس العصاري (باللاتينية: *succulentus Lupinus*)
٢٩. الترمس العطري (باللاتينية: *odoratus Lupinus*)
٣٠. الترمس الغوادالوبي (باللاتينية: *guadalupensis Lupinus*)
٣١. الترمس الفضي (باللاتينية: *argenteus Lupinus*)
٣٢. الترمس الفلسطيني (باللاتينية: *palaestinus Lupinus*)
٣٣. الترمس القزم (باللاتينية: *nanus Lupinus*)
٣٤. الترمس قصير الساق (باللاتينية: *brevicaulis Lupinus*)
٣٥. الترمس الكبريتي (باللاتينية: *sulphureus Lupinus*)
٣٦. الترمس الكبير الأوراق (باللاتينية: *polyphyllus Lupinus*)
٣٧. الترمس الكونتي (باللاتينية: *kuntii Lupinus*)
٣٨. الترمس المبهرج (باللاتينية: *spectabilis Lupinus*)
٣٩. الترمس المتقارب (باللاتينية: *affinis Lupinus*)
٤٠. الترمس المتناثر الأزهار (باللاتينية: *sparsiflorus Lupinus*)
٤١. الترمس المرتب (باللاتينية: *concinus Lupinus*)
٤٢. الترمس المرتفع (باللاتينية: *adsurgens Lupinus*)

الترمس المرجي (باللاتينية: pratensis Lupinus)	٤٣ .
الترمس المعمر (باللاتينية: perennis Lupinus)	٤٤ .
الترمس الملون (باللاتينية: variicolor Lupinus)	٤٥ .
الترمس الممتلئ (باللاتينية: onustus Lupinus)	٤٦ .
الترمس المنتشر (باللاتينية: diffusus Lupinus)	٤٧ .
الترمس النهري (باللاتينية: rivularis Lupinus)	٤٨ .
الترمس النيفادي (باللاتينية: nevadensis Lupinus)	٤٩ .
ترمس الوادي (باللاتينية: vallicola Lupinus)	٥٠ .

الجزء المستعمل البذور .

المحتويات الكيميائية: يحتوي على نسبة ٣٠% من البروتين، و ٣٤% من الكربوهيدرات ويحوي على زيوت ١٨ - ٢٨ % ، وارتفاع نسبة البروتين في البذور حيث تصل نسبته إلى ٣٠ - ٤٠ % ونسبة الكربوهيدرات ٣٤ % بالإضافة إلى ارتفاع نسبة الزيت إلى ١٨ - ٢٨ % .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : يتناول كسفوف يدر البول ، ويستفاد من مطحون حبوب الترمس كفسول لمعالجة الصلع حسب الطب العشبي ، وهو يجلو الآثار والقروح ، ومع العسل يفيد ضيق النفس والسعال وسدد الطحال والمثانة والكلى ويسكن عرق النسا والمفاصل والنقرس (٣٧) .

ب- وفي الطب الحديث:

- ١ . تستخدم البذور لعلاج التهابات الجلد وحب الشباب .
- ٢ . يساعد على سرعة التئام العظام المكسورة .
- ٣ . ويسكن آلام المفاصل ، وعرق النسا .
- ٤ . يزيد من حيوية الدورة الدموية .
- ٥ . يخفض الضغط المرتفع .
- ٦ . علاج لمرض السكر فيخفض نسبة السكر في الدم إذا استعمل مع الحلبة على الريق .
- ٧ . مقوي للكبد .
- ٨ . يقتل الديدان إذا شرب مغليه .
- ٩ . يجلي البصرويقيوه .

(٣٧) - القانون ٤٤٤/١ ، و التذكرة ٢٣٢-٢٣٣ .

١٠. يفيد القروح .
١١. يستخلص منه مانع الحمل.
١٢. يعالج الصداع .
١٣. موسع للشعب ومعالج للسعال .
١٤. مدر للحيض .
١٥. يزيل البلغم إذا استعمل مع العسل الأسود .
١٦. مسحوق الترمس يصنع منه عجينة لعلاج الأمراض الجلدية وحب الشباب والصدفية .
١٧. مقوي جيد للأعصاب
١٨. منبه للقلب
١٩. مفيد للهضم

محاذير:

- ١- يمنع مرضى الضغط المنخفض من تناول كميات كبيرة منه .
- ٢- تمنع الحوامل من تناوله لأنه يزيد من تقلصات الرحم .^(٣٨)

Apple

٢١- التفاح:



(٣٨) - قاموس الغذاء ص: ١٠٦ .

*Pytus Malus*

الاسم العلمي :

أسماءه: التفاح .

الفصيلة: الوردية Rosaceae

موطن النبات: البلاد العربية ولا سيما لبنان وبلاد الشام وتركيا وفرنسا وإيطاليا وإيران .

وصف النبات: شجرة التفاح صغيرة ونفضية، يتراوح طولها من ٣ إلى ١٢ متر، ولها تاج ورقي واسع وكثيف الأشواك، ورق شجرة التفاح مرتب بالتناوب على شكل اهليلجات بسيطة، يصل طولها من ٥ إلى ١٢ سم، وعرضها ٣-٦ سنتيمترات على سويقات ذات طول من ٢ إلى ٥ سنتيمترات برأس مدببة، وهامش مسنن، وجانب سفلي ناعم. يحدث الإزهار في الربيع في نفس وقت نشوء الأوراق، وزهور الشجرة بيضاء مع مسحة وردية تزول تدريجياً، ولها خمسة بتلات، وقطرها من ٢.٥ إلى ٣.٥ سنتيمترات. ينضج الثمر في فصل الخريف، وعادة ما يكون قطر الثمرة من ٥ إلى ٩ سنتيمترات. يحتوي وسط الفاكهة على خمسة أخبية مرتبة على شكل نجمة خماسية، ويحتوي كل خباء على واحدة إلى ثلاث بذرات .

الجزء المستعمل : الثمار والأوراق وقشور الثمار .

المحتويات الكيميائية: وهو من أغنى الفواكه بالفيتامينات والمثل الشعبي يقول : خذ تفاحة باليوم تبعد المرض عنك دوم. يحتوي على الفيتامينات (أ- ب١ - ب٢ - ث) وللتفاح عدة وصفات طبية يعالج بها.

: يحتوي ١٠٠ غرام من التفاح على : ٨٥% ماء ن و ١٢% سكر ، و ٤٠ وحدة من فيتامين ب ١ ، و ٩٠ وحدة من فيتامين أ ، و ٢٠ وحدة من فيتامين سي ، و ٤ غم من الألياف، والكثير من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم و الكالسيوم و الفسفور و الحديد. وتحتوي التفاحة بقشرها علي ٨٠ سعراً حرارياً وتمنح الجسم ١٥% من احتياجاته من الألياف الغذائية اليومية والتي تساعد الجسم علي التخلص من الدهون وتخفيض الكولسترول بينما تساعد الألياف غير الذائبة علي تنظيم الجهاز الهضمي وتقلل من الإصابة بسرطان القولون وترفع من كفاءة القلب .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : فاكهة مرطبة وسهلة للأمعاء و ثمار غضة أو مجففة . مفيد في الأمراض الالتهابية الحادة ؛ يخفف من الأم الحمى ؛ ومفيد للكبد والكليتين والمثانة ؛ إذا سهل عملها ؛ ويهدئ السعال ؛ ويسهل إفراز البلغم شراب التفاح: إذا عصر التفاح وقطر ماؤه وسد عليه في زجاجات . فإنه يبقى على حالته من غير فساد وقد يفيد شرب كأسين منه للأمراض الآتية مع المواظبة عليه: أمراض الأوعية والغدد اللمفاوية - تصلب الشرايين - داء النقرس - أمراض الكبد - فقر الدم عام - أمراض الجهاز البولي - أمراض الجلد - الروماتيزم - الأعصاب (٣٩).

ب- و في الطب الحديث :

١. مفيد في الأمراض الالتهابية الحادة .
٢. يحتوي على مادة البكتين - التي تساعد على التخلص من الحموضة والغازات بالمعدة.
٣. يهدئ السعال و يسهل إفراز البلغم.
٤. يحد من ارتفاع الكولسترول في الدم .
٥. مفيد للكبد و الكليتين و المثانة , إذا سهل عملها.
٦. يساعد في استقرار سكر الدم.
٧. يعالج الإمساك و الإسهال.
٨. يساعد على تفتيت حصى المرارة.
٩. لوقاية تصلب الشرايين ، ينصحوا الأطباء بأكل تفاحتين في اليوم.
١٠. يفيد في شفاء أصابع القدمين المحتقنة من البرد وذلك بهرس تفاحة مشوية مع قشرها ومزجه مع قليل من زيت الكتان وفرشها على الأصابع ولفها طيلة الليل .
١١. يفيد الإسهال الحاد المزمن ولاسيما إسهال الأطفال الرضع أثناء الصيف ، فيمنع عن الطفل جميع أصناف الغذاء إلا التفاح ، وتؤخذ من ٧-٩ تقاحات فتبرش

- وتعطى للطفل حتى الإشباع ثلاث مرات يوميا مع الماء العذب فقط، وبعد ظهور التحسن بعد يومين أو ثلاثة تقلل كمية التفاح المبروش ويضاف عليه مغلي الشوفان وباستمرار التحسن ينتقل إلى الغذاء الطبيعي حتى الشفاء .
- ١٢ . ويعالج التفاح مرض الروماتيزم وذلك بإخذ كيلو غم من التفاح يوميا ولمدة شهر .
- ١٣ . ويعالج التفاح بحة الصوت والسعال الناتج عن التهاب الحنجرة بخليط من التفاح واليانسون وسكر النبات للمسنين والأحداث .
- ١٤ . التفاح يزيل الإمساك المستعصي ويلين البطن .
- ١٥ . ويوصي الأطباء بالتفاح لمعالجة امراض الكبد والإصابة بتضخم الغدة اللمفاوية - داء الخنازير - وضعف الدم .
- ١٦ . والمستحلب المأخوذ من قشور التفاح الجاف فيعمل مشروبا مفيدا لاسيما في الشتاء

محاذير : يجب اجتناب التفاح المصاب بالآفات الزراعية أو المعفر بالأدوية قبل النضوج للتخلص من الافات لأنه سام . (٤٠) .

خل التفاح : وردت أحاديث نبوية فيها ذكر الخل منها : عن جابر بن عبد الله ان رسول الله p : سأل أهله الأدم ، فقالوا : ما عندنا إلا الخل ، فدعا به وجعل يأكل ويقول : نعم الأدم الخل نعم الأدم الخل ، أخرجه مسلم واللفظ له وأبو داود والترمذي وقال حسن صحيح وابن ماجه والطبراني (٤١) .

الخل مادة سائلة ذو طعم حاد ويعد من التوابل وخل التفاح من أحسن أنواع الخل. ويصنع الخل عادة منالتفاح والعنب والبرتقال والشمندر والبطيخ والتوت وعسل النحل والقمح والشعير والذرة والبطاطس بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة خاصة تعرف باسم "خميرة الدياستيز" كما يحضر الخل بطريقة التشييد الكيميائي .

(٤٠) - قاموس الغذاء ص: ١٠٨ ، ودليل العلاج ص: ٨٢ .

(٤١) صحيح مسلم : ١٦٢٢/٣ ، سنن ابي داود : ٣٦٠/٣ ، وسنن الترمذي : ٢٧٨/٤ وسنن ابن ماجه : ١١٠٢/٢ والمعجم الكبير للطبراني ١٩٩/٢ .



لماذا يستعمل الناس خل التفاح بكثرة ؟

الجواب : لأن أكثر الناس المهتمين بصحتهم يريدون تناول المواد الحيوية الضرورية المتوفرة في خل التفاح الطبيعي الذي يحتوي على قيمة الفيتامينات الخارقة و على الحوامض الأمينية التي تساعد في تكوين بناء بروتينات الجسم ، و بدونها لا يمكن العيش من المواد المعدنية الضرورية للحياة و البالغ عددها ١٥ ، فإن خل التفاح لوحده يحتوي على ١٢ منها (البوتاسيوم ، المغنيسيوم ، الصوديوم ، الفوسفور ، الكبريت ، الحديد ، النحاس ، الزنك ، سلين ، الفلور و الكلور) إضافة إلى ذلك فإنه يحتوي على مواد حيوية فعالة مثل

Flavonoide و Carotinoide

خل التفاح وعلاجه وصنعه:

الطريقة الأولى : يغسل التفاح جيداً بالماء ؛ ثم يقطع إلى قطع متوسط الحجم ؛ ويعبأ في

آنية من الفخار أو البلاستيك ؛ وتغطي الأنية بقطعة من القماش ؛ وتحفظ في مكان دافئ . لمدة خمسة وأربعين يوماً حيث يختم ؛ بعده ويعصر ويعبأ في قناني من الزجاج ويختم .

الطريقة الثانية : يؤخذ ما يقارب الـ أربعة كيلوا غرامات من التفاح ، ويغسل غسلاً جيداً

ثم يقطع أرباع دون تقشير أو نزع بذرة ، بل يكون التفاح بكامل محتواه ، بعد ذلك يفرش بداخل سلة مخرمة تكون من البلاستيك أو ما شابهها كي تكون التهوية جيدة له ، ويغطي بشاش خفيف عن الحشرات ويترك في مكان دافئ ولمدة اسبوع حتى يتبخر وتظهر رائحة

نفاذة قوية منه وهي رائحة التخمر و تلاحظ تراكم البكتريا على أطراف التفاح تدريجيا حتى تعم البكتيريا كامل التفاح مع مرور الوقت، بعد ذلك يؤخذ من السلة ويوضع داخل قارورة بحيث يكون التفاح داخل القارورة لا يزيد عن خمس اصفى متراكمة فوق بعض ، كي يكون اعتصاره بطئ وبطريقة صحيحة دون أن يكون ثقل التفاح هو المتسبب في العصر ، تغطي فوهة القارورة بقطعة قماش وتترك في مكان دافئ وتراقب لمدة اسبوع ، وكل ما رأيت أن هناك سائلاً أصفر قد نزل في قاع القارورة قم بقلبها وتفريغها في قارورة أخرى دون أخراج التفاح منها ودون ملامسة يدك له ، كرر العملية حتى تجد أن التفاح قد نشف ولم يعد فيه سوائل ، بعدها تخلص منه ، وقم بترشيح الخل الذي سبق وقمت بجمعه بقاروره ثانية ، ستجد أن الخل يترك بقايا وترسبات لونها مائل للسواد دعها تتجمع أسفل القارورة وقم بسكب الخل بقارورة أخرى ، إلى أن يبقى لديك خل نقي وخالي من الشوائب . في الأوقات الباردة تأخذ العملية ما يقارب الـ ٢٥ يوماً ، والأيام الحارة لا تتجاوز الـ ١٢ يوماً .

مم يتركب الخل؟

يتركب الخل من الماء وحامض الخليك ومواد صلبة وطيارة وعضوية تعطيه الطعم والرائحة.

الخل الكيميائي : الكثير منا يسمع بخل التفاح ، ويقرأ بكتب السنة عن الخل وعن فوائده واستخدامه في التداوي ، ولكن هناك ثمة أمر يجب أن لا نغفله وهو أن ما نشاهده بالأسواق من أصناف الخل سواءاً منه ما يسمى بخل التفاح أو خل العنب ، فإنما هو مشتق من حامض الخليك الكيميائي وهو ليس كمثل الخل الوارد ذكره في السنة ، وخل التفاح الحمضي الكيميائي مهيج لغشاء المعدة (جدار المعدة) وله أضرار جانبية عديدة وقد يصيب مستخدميته بتقرح في الأمعاء والمعدة وفم المعدة خصوصاً إن أستخدم غير ممزوج بقدر كاف من الماء الذي يذهب حدة تركيزه ، كما أن هذا الخل الحمضي الكيميائي لا يستخدم في التداوي من العلل كما هو الحال في الخل الذي ذكر في كتب السنة ، ويعرف عن خل التفاح أنه أفضل أنواع الخل سواءاً من الناحية الغذائية أو العلاجية ، وإن كانت هناك أنواع أخرى كخل العنب لكن لا تعادل فوائده فوائد خل التفاح . والخل من الأدوية النبوية التي ذكرته السنة الشريفة ومن فوائده العلاجية سنذكر شيئاً من ذلك .

الاستعمالات الطبية للخل : في الطب القديم :لقد عرف العرب كغيرهم من الشعوب الخل منذ زمن ليس بالقصير وذكروه ووصفوه في أحاديثهم وأقوالهم من نثر وشعر ومن ذلك ما رواه جابر بن عبد الله ان رسول الله p : سأل أهله الأدم ، فقالوا : ما عندنا إلا الخل ، فدعا به وجعل يأكل ويقول : نعم الأدام الخل نعم الأدام الخل ، أخرجه مسلم واللفظ له وأبو داود والترمذي وقال حسن صحيح وابن ماجه والطبراني (٤٢) .

(٤٢) صحيح مسلم : ١٦٢٢/٣ ، سنن ابي داود : ٣٦٠/٣ ، وسنن الترمذي : ٢٧٨/٤ وسنن ابن

ومن منافعه: إذا جمع الخل مع دهن الورد وماء الكرفس الرطب نفع من الحكمة والجرب واكبر البثور إذا مرخت به وينفع من شقاق اليدين والرجلين إذا أذيب معه الشمع واستعمل (٤٣) وينفع من الصداع إذا ضمد به مع ورق الحناء (٤٤) وينفع من القروح التي تنتثرها بالبدن (٤٥) ويفتق الشهوة ويقطع نزف الدم وإذا تمضمض به ساخنا نفع من وجع الاسنان (٤٦).

وتحدث الأطباء العرب القدماء عن الخل، فعددوا منافعه ومضاره، وقالوا

الخل ينفع المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم إذا جمد في الجوف، وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويمنع الورم من الحدوث ويعين على الهضم ويضاد البلغم ويرق الدم (٤٧).

ويقول ابن سينا في القانون: "يمنع حدوث الأورام والبثور وانتشار الغرغرينا وينفع من الداحس ومن النملة، إذا خلط بزيت ودهن به من به صداع شفي" (٤٨).

ويقول ابن البيطار: "إذا بل الصوف غير المغسول به أو الإسفنج ثم وضع على الجروح أبرأها وقد يرد السرة أو الرحم إلى الداخل إذا نتأت إلى الخارج ويشد اللثة المسترخية وينفع من القروح الخبيثة التي تنتشر في البدن. إذا صب على نهش الهوام فإنه مضاد لها، وإذا تغرغر به قطع سيلان الفضول في الحلق ورفع اللهاة الساقطة وإذا تمضمض به ساخناً أفاد من وجع الأسنان، يطفي حرق النار أسرع من كل شيء" (٤٩).

وقد قال داود الأنطاكي في تذكرته: يحبس الفضلات ويقوي المعدة ويفتق الشهوة للطعام ويقوي المعدة الحارة ويقطع النزف والإسهال المزمن ويدمل القروح والجروح الطرية ويزيل الأورام طلاءً بالعسل والنقرس بالكبريت والخدر والكزاز والمفاصل بالحرمل، يقطع البواسير، ويزيل الكلف والنمش، يمنع حرق النار طلاءً. إذا هري فيه بصل الفصل بالبطيخ ثم صفي وشمس أسبوعاً وأخذ فيه كل يوم ٥٠ ملجم قطع عسر النفس وأوجاع الصدر وقروح الفم" (٥٠).

أما خل التفاح في الطب الحديث ففيه أما خل التفاح ففيه المنافع الآتية :-

١. يساعد على الإنجاب .

ماجه : ١١٠٢/٢ والمعجم الكبير للطبراني ١٩٩/٢ .

(٤٣) الكفاية في الطب لابن رضوان ، ص ٨٠ .

(٤٤) من لا يحضره الطبيب الرازي : ص ٢٣ .

(٤٥) الجامع لابن البيطار : ٦٧-٦٥/٢ .

(٤٦) الحاوي : ٢٤٦/٢٠-٢٤٨ .

(٤٧) - التذكرة ٣٤٥/١-٣٤٦ .

(٤٨) - القانون ٤٦٢/١ .

(٤٩) - الجامع ٦٥/١-٦٨ .

(٥٠) - التذكرة ٣٤٥/١-٣٤٦ .

٢. يفيد في إتهاب عصب الوجه بأخذ المريض ملعقة صغيرة من ٦-٧ مرات يوميا.
٣. يفيد من الشفاء من آلام المفاصل بأخذ ملعقة صغيرة من ٦-٧ مرات في اليوم .
٤. خل التفاح مع العسل يزيل التعب المزمن ويجلب النوم لأن العسل .
٥. يجلب النوم والخل يزيد فعاليته .
٦. خل التفاح يشفي من داء الشقيقة والصداع المزمن ويؤخذ ملعقة صغيرة في كوب ماء يستنشقه المريض .
٧. الدوار والدوخة يشرب المريض كوبين في اليوم من مزيج الخل والماء .
٨. لآلام الخلع والرقبة يتناول ملعقة صغيرة من الخل مع الماء يتغرغر بها ثم يشربهما . وتعمل الغرغرة في كل ساعتين لمدة أربع وعشرين ساعة أي في اثنتي عشر مرة وذلك لإزالة آلام اللوزتين .
٩. ولدوالي الساق : تدهن الأوردة على الساق بالخل مرة في الصباح والأخرى في المساء ويشرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب ماء في الصباح ومرة ثانية في المساء لمدة شهر .
١٠. داء الثعلبية : يدهن بالخل ست مرات يوميا بواسطة الأصبع ويغطس في الخل ثم يدهن يبدأ للمرة الأولى بعد النهوض من الفراش مباشرة والأخيرة قبل النوم في المساء (٥١) .
١١. أنه منعش ومرطب ومدر للعرق والبول ومنبه للمعدة. وقد قال الطبيب الشهير جارفيز في كتابه بعنوان "طب الشعوب" على خل التفاح خاصة فقال: "إذا شرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد، وهو يسمن ويفيد ضد القشف والقوباء وتناوله مع البيض يحسن البشرة. ونصح زبائنه وأصدقاءه أن يتناولوا صباح كل يوم على الريق كأساً من الماء في ملعقة صغيرة من الخل والعسل فإنهم بذلك يطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء ويحصلون أيضاً على عناصر مفيدة ومغذية ومطهرة. وقال أيضاً أن شرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد وللجروح."
١٢. يستعمل خل التفاح عادة مع ماء بارد ويستعمل بعد الانتهاء من الوجبة مباشرة وينصحك بعدم استخدامه ما دامت المرأة ترضعين طفلاً حيث انه يؤثر عليه ، إن خل التفاح له أهمية كبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة ، وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأسواء التي تهدده . وذلك أن تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها ، وفي طليعة هذه العناصر: الفوسفور ، والحديد ، والكلور ، والصوديوم ، والكالسيوم ، والمغنيز ، والسليسيوم ، والفلور ، والبوتاسيوم، والكبريت .

١٣. الذبحة الصدرية : Angines : تصنع غرغرة من ٧٠ غراماً من خل التفاح تخلط بكأس ماء فاتر وتجري الغرغرة بها عدة مرات ويشرب الباقي وتعاد العملية مرتين على الأقل في النهار وإذا كان الحلق حساساً فيوضع من الخل ٥٣ غرام فقط في كأس الماء . ولأجل الأطفال من السن خمس سنوات توضع ٢٠ غرام من الخل في ١٠٠ غرام من الماء ويضاف إليه ٢٠ غرام من العسل وتجري الغرغرة عدة مرات ببطء.
١٤. الحروق : لتجنب حدوث فقاعات الحروق وآثارها يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح ، ويفعل ذلك أيضاً للحروق الشمسية . ولعلاج الحروق : يتم طلاء موضع الحرق بالخل المركز مرتان ولمدة يوم واحد .
١٥. القيء : يؤخذ منذ ظواهره الأولى مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح وربع قرح من الماء الساخن ، وإذا استمر القيء وتفاقم يشرب صباحاً وقبل النوم مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح ونصف قرح من الماء ويؤكل بعده قطعة بسكويت.
١٦. لدغ الحشرات : ذلك الأجزاء المكشوفة من الجسم بغسل مركب من ثلاثة أرباع من خل التفاح وربع من خلاصة مغلي السعتر وتوضع على مكان اللدغ بسرعة تامة كمادة مبللة بخل التفاح وتبل عدة مرات بالخل لنلا يفقد مفعوله بالتبخر.
١٧. لعلاج وتطهير المسالك البولية : يقول الدكتور (س . جارفيس) في سرد فوائد خل التفاح الطبية فيقول إذا جمع إنسان بوله الليلي بعد أن يشرب مع كل وجبة طعام ملعقة صغيرة من الخل في كوب من الماء يجد هذا البول في الصباح اليوم التالي خالياً من كل ترسب رملي مما يدل على حدوث تغير كيميائي في البول . وفي حالات التهاب حوض الكلى ووجود خلايا قححية في البول يحدث عادة شرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء تحسناً واضحاً في الحالة المرضية .
١٨. الأرق :
- أ- يشرب بعد حوالي ساعة ونصف من تناول الطعام مزيج من نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب ماء دافئ .
- ب- تؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح مع فنجان عسل ويمزج الجميع ، وتؤخذ منه على هيئة جرعات بواسطة ملعقة صغيرة عند النوم وعند إلتباه من النوم ، وتكرر العملية كل نصف ساعة حال بقي الأرق مستمراً .
١٩. السعال: يؤخذ مزيج مكون من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين من العسل ويضاف له الجلوسرين بمقدار ملعقتين ويمزج جيداً ثم يؤخذ على ثلاث جرعات يومياً ، وإذا كان السعال شديداً يؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين وفي حالة نوبات السعال يؤخذ مرة أو مرتين في الليل .
٢٠. الدوالي : يؤخذ قليلاً من خل التفاح المركز وتذلك به الأوردة الممتدة بالساق ، وذلك مرة صباحاً وأخرى مساءً ولمدة شهر ، عند ذلك سيلاحظ ضمور الأوردة

- المصابة ، كما ينصح أثناء العلاج أخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح تمزج بكأس من الماء وذلك مرتين في اليوم ولمدة شهر .
- ٢١ . لعلاج الثعلبية : قم بطلي موضع الإصابة بخل التفاح المركز ٦ مرات خلال اليوم ولمدة ١٥ يوما .
- ٢٢ . لعلاج التهاب المفاصل: يؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء عند كل وجبة طعام ولمدة شهر .
- ٢٣ . لعلاج الرطوبة وسيلان الدمع اللتان تصيبان العينين : يؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء عند كل وجبة طعام ولمدة أسبوعين .
- ٢٤ . للوقاية من تصلب الشرايين : تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء بصورة دائمة .
- ٢٥ . للوقاية من التسمم الغذائي: تؤخذ ملعقتين صغيرتين في كأس من الماء قبل تناول طعام يشتبه بفساده ، وهذا يقي من حالة التسمم بإذن الله .
- ٢٦ . لعلاج الكلى والتهاب البول والصديد: تؤخذ ملعقتين من خل التفاح في كأس من الماء مرتين يوميا ولمدة ١٥ يوما .
- ٢٧ . لعملية التخسيس وإنقاص الوزن: يستعمل خل التفاح لإزالة الزائد من الشحوم بجسم الإنسان وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين منه في كأس من الماء عند كل وجبة طعام ، ولمدة عام وذلك كافي لإزالة ما يقرب من عشرة كيلوا غرامات من الشحوم ، دون الحاجة إلى اتباع نظام غذائي معين وقتها ولا الإقلال من الطعام أو الرجيم وغيره .
- ٢٨ . لعلاج القوباء:
- أ- تؤخذ كمية قليلة من خل التفاح المركز ويدلك به موضع الإصابة ويكون ذلك وقت النهوض من النوم ، تكرر العملية (٤) مرات في النهار ومرة قبل النوم ولمدة ٤ أيام .
- ب- يستخدم المر مخلوطا مع الخل كدهان موضعي.
- ت- ج-خل التفاح: يستعمل خل التفاح على هيئة غسول حيث يدلك به الجسم كله قبل النوم حيث يحمي المريض من التعرق.
- ٢٩ . لعلاج التعرق الليلي : يؤخذ قليلا من خل التفاح ويدلك به سائر الجسم ، ويكون ذلك قبل النوم .
- ٣٠ . لعلاج الإسهال والقئ : تؤخذ ملعقتين من خل التفاح في كأس ماء عند كل وجبة طعام لمدة ٤ أيام .
- ٣١ . ولعلاج سوء الهضم : بعد أكلة ثقيلة مثل اللحوم يشرب كوب ماء ساخن فيه مقدار ملعقة صغيرة من خل التفاح .
- ٣٢ . لعلاج التهاب الحلق : تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء وذلك على شكل غرغرة خلال كل ساعة ولمدة خمس ثواني ، وينصح ببلع ذلك كاملا

- بعد الغرغرة ، وعند ملاحظة تحسن تجعل الجرعة كل ساعتين ، يداوم على ذلك لمدة يومين فقط .
- ٣٣ . لتقوية اللثة وتطهير الفم : تجرى مضمضة بمزيج من خل التفاح ٣٥ غرام مع ١٠٠ غرام من الماء ثم المضمضة .
- ٣٤ . لمكافحة الجراثيم والبكتيريا: معلوم أن الجراثيم التي بداخل جسم الإنسان تعيش على إمتصاص الماء الذي تحتاج إليه خلايا جسم الإنسان ، ولكن وجود مادة البوتاس الموجودة بخل التفاح لا تدع الجراثيم تمتص الماء من خلايا جسم الإنسان بل تكون الخلايا هي التي تمتص الماء من تلك الجراثيم عندها تموت تلك الجراثيم ، لهذا ينصح تزويد خلايا جسم الإنسان بمادة البوتاس والموجودة بخل التفاح وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء مرة في اليوم .
- ٣٥ . لعلاج الشقيقة: يتم ذلك بواسطة إستنشاق ، وهو وضع مقداراً متساوياً من الخل والماء في وعاء على النار حتى درجة الغليان وعند صعود البخار يتم استنشاقه ٢٠ مرة أو أكثر .
- ٣٦ . مدر للبول..
- ٣٧ . والتفاح ينظم الجهاز الهضمي ويمنع الإمساك ويوقف الإسهال . ويفيد في النقرس والروماتيزم .
- ٣٨ . ويمنع تكوين الحصوات المرارية
- ٣٩ . وينظف الأسنان
- ٤٠ . ويفيد في حموضة المعدة .
- ٤١ . وقشر التفاح يجفف ويمكن عمل شاي منه يفيد في تنظيم سكر الدم ويفيد في الروماتيزم . ويساعد على الهضم ويزيل النفايات من الكبد . وهو مصدر غني بفيتامين ج والألياف (مادة) . ولو تناولنا قشرته فهي قليلة السعرات الحرارية وغنية بسكر فركتوز الذي يضبط سكر الدم ويمدنا بالطاقة .
- ٤٢ . والتفاح يعالج مشاكل الجلد والتهاب المفاصل . وبه ١٢% سكر ونسبة عالية من فيتامينات أ وب مركب وج وحامض بانثونيك وبيوتين وأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد والبوتاسيوم والصوديوم . وأكل ثمار التفاح ينظف الأسنان ويمنع التسوس . ويمكن تحضير خل التفاح الطبيعي بترك عصير التفاح لمدة اسبوعين خارج الثلاجة ويصفي العصير للحصول على الخل .
- ٤٣ . وخل التفاح الذي يباع مغشوش حيث يصنع من خل صناعي ويوضع عليه اللون وزيت تفاح صناعي . ولا يمتاز خل التفاح عن الخل الطبيعي العادي . ويحظر تناوله على الذين يعانون من قرحة المعدة .
- ٤٤ . عصير التفاح يفيد الحوصلة الصفراوية ويعرف بتأثيراته المطهرة والشفافية للالتهابات الداخلية ؛ وهو يحتوى على البكتين وحمض المالك . احرص على أن تعصر التفاح بقشره ؛ والتفاح محمل بالعناصر الغذائية وتحتوى تفاحة واحدة على ١٢٩

سعرا فقط كما أن التفاح يمكن أن يخفض كولسترول الدم وينشط وظائف الكبد ويخلص الجسم من السموم ويقلل آثار أشعة إكس وتكفي ٥ تفاحات لعمل كوب واحد كبير من العصير. ٤٥

بيروفات Pyruvate: تتكون البيروفات في الجسم نتيجة هضم الكربوهيدرات والبروتين بالطعام. وتوجد في التفاح الأحمر والجبن. ويقال أنها تقلل الوزن وتقوم بالإقلال من الشهية. ٤٦

غني بالفيتامين (أ) وفيتامينات (ب) ١ و ٢ و ث - (من أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً - ينشط الأمعاء ويكافح الإمساك المزمن والاسهال عند الأطفال وحصى الكلى والحالبين والمثانة. ٤٧

٤٨. يزيل حمض البول .

٤٩. ويخفف نقيعه من آلام الحمى والعطش .

٥٠. ويخلص من الأحماض والدهون .

٥١. ويسهل إفراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد.

٥٢. ينشط القلب .

٥٣. ويخفف آلام التهاب الأعصاب، ووهن القلب .

٥٤. ويصون الأوعية الدموية والأسنان من النخر .

٥٥. ويزيل الشعور بالتعب (٥٢) .

محاذير: يؤدي تناول خل التفاح إلى قرحة المعدة إلا إذا خفف بالماء .

Dates

٢٢ - التمر :



الاسم العلمي :

Dates

أسماءه: التمر ، البلح .

الفصيلة: البلحية – الفوفلية – النخيلية سابقا .

الموطن الأصلي للنبات: ويشير الكثير من المؤرخين إلى أن بلاد الرافدين (العراق) هي الموطن الأصلي للنخيل، وإن كان هناك من يرى أنه انتقل من الجزيرة العربية إلى بلاد الرافدين، وعموما فالأمر لا يخرج عن أن أهل هذه الشجرة هو الوطن العربي وبالتحديد شبه الجزيرة العربية والعراق ومنها انتشرت إلى شبه القارة الهندية وبلاد الصين. هذا ويعيش النخيل في جميع أنواع التربة ويقاوم الكثير من الظروف المناخية القاسية، ويحتل درجات الرطوبة العالية ويثمر النخيل حتى لو غمرت الأرض بالمياه لعدة شهور.

وصف النبات: نخلة التمر شجرة معمرة، لها ساق (جذع) غليظة ترتفع نحو ٣٠ متر تتوجها أوراق ريشية كبيرة (السعف) بهية المنظر. النخل نبات ثنائي المسكن فهناك نخل ذكري وآخر أنثوي كلاهما يخرج عراجين ويتوجب نقل بعض العراجين الذكرية لرش طلوعها على العراجين الأنثوية لتلقح عقب انشقاق الاغريض الحاوي على العراجين الأنثوية وبرزها منه لتثمر عن بلح أخضر يتحول إلى اللون الأصفر أو الأحمر معلق بالشماريخ. وللنخيل اصناف كثيرة وأنواع وفيرة ووقد يصل جمل النخلة في بعض الأحيان على أكثر من مائة كغم وذكرت أنواعه في كتابي إتحاف الأسرة بمعرفة تاريخ البصرة فقد خصصت جزءا كاملا لمعرفة النخلة وثمرها وأنواعها وفوائدها وكيفية زراعتها وكيفية صناعة التمر وما يتعلق به ، فقد ذكرت أن في البصرة وحدها ٤٥٦ نوعا من التمر بينما في العراق أكثر من ٨٦٠ نوعا معظمها اندثر ولم يبق إلا القليل من الأنواع لأسباب يعفها العراقي .

الجزء الطبي المستعمل: الثمرة والجمار وبقية ما يتعلق بالنخيل .

المحتويات الكيميائية: وجد أن ١٠ اتمرات تحتوي على ٢٢٨ سعرا حراريا و ١/٦ غم من البروتينات و ١٦ غم من الكربوهيدرات، كما يعتبر التمر غنيا بالألياف الطبيعية بالإضافة لاحتوائه على ٥٤١ غم من البوتاسيوم، والتمر غذاء كامل لاحتوائه على الفسفور والحديد وفيتامين ب وب ٢ و ب ب و أ ومواد سكرية ومواد دهنية وبروتين وماغنيسيوم وألياف (٥٣) .

ويحتوي التمر على مائة غرام منه على ١ ملغم من الصوديوم و ٧٩ ملغم من البوتاسيوم و ٦٥ ملغم من الكالسيوم و ٦٥ ملغم مغنيسيوم و ٥ ملغم حديد و ٧٢ ملغم فسفور و ٦٥٠ ملغم

(٥٣) المصدر السابق : ص ١٩٣ ، والآفاق العلمية : ص ١٧٨ ، وقاموس الغذاء : ص ١٥٥ ، والتداوي بالقرآن : ص ١١٩ . (الكربوهيدرات والكلس والمغنيز والنحاس وفيتامين أ ، ب ، ب ، د)

كبريت و ٨٣ ملغم كلور ، ويحتوي أيضاً على ٠.٧% سكريات و ٦% دهون و ٢.٤% ألياف و ٢% بروتين ويحتوي على (الكاربوهيدرات والكلس والمنغنيز والنحاس وفيتامين أ ، ب ، ب١ ، د) (٥٤) .

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم:

عن سعد بن أبي وقاص أن رسول الله ﷺ قال (من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر) وفي لفظ (من اصطحب كل يوم تمرات عجوة لم يضره سم ولا سحر ذلك اليوم إلى الليل) ومن حديث عائشة رواية أخرى وهي (إن في عجوة العالية شفاء ، أو أنها ترياق أول البكرة) .

فحديث سعد رواه البخاري واللفظ له ومسلم وأبو داود واللفظ الثاني رواه البخاري وحديث عائشة في الرواية الأخرى رواها مسلم (٥٥) والعالية : هي أماكن بأعلى أراضي المدينة (٥٦) .

وثبت أنه ﷺ (حكى بالتمر غلاماً ولد لأبي طلحة فسماه عبد الله وغلاماً ولد لأبي موسى فسماه إبراهيم وعبد الله بن الزبير لما ولد) ورد ذلك في ثلاثة أحاديث رواها مسلم (٥٧) . وعن أنس قال (كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلي فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم يكن تمرات حسا حسوات من الماء) رواه أحمد وأبو داود والترمذي وقال حسن صحيح وحسنه السيوطي (٥٨) .

منافع التمر: يقوي المعدة ويقتل الدود المتولد من العفونة في البطن ودفع ضرره ان يؤكل بالقثاء ، وانه يقوي الكبد والاعضاء ويلين الطبع ويزيد المني (٥٩) . أما الرطب فإنه يقوي المعدة الباردة ويخصب البدن ويلين الطبيعة وهو أنفع للنفساء بل هو أحسن دواء (٦٠) .

ب-وفي الطب الحديث:

(٥٤) المصدر السابق : ص ١٩٣ ، والآفاق العلمية : ص ١٧٨ ، وقاموس الغذاء : ص ١٥٥ ، والتداوي بالقرآن : ص ١١٩ . (الكاربوهيدرات والكلس والمنغنيز والنحاس وفيتامين أ ، ب ، ب١ ، د) .
(٥٥) صحيح البخاري : ١١٤/٧ ، وصحيح مسلم طبعة العلمية : ٢١٩/٢ ، وسنن أبي داود : ٨/٤ ، واللفظ الثاني في صحيح البخاري : ١٩٧/٧ ، رواية عائشة في صحيح مسلم طبعة العلمية : ٢١٩/٢ .
(٥٦) النهاية في غريب الحديث : مادة كلا : ٢٩٥/٣ .
(٥٧) صحيح مسلم طبعة العلمية : ٤٦٠/٢ .
(٥٨) مسند احمد : ١٦٤/٣ ، وسنن أبي داود : ٢٠٦/٢ ، وسنن الترمذي : ٧٩/٣ ، والجامع الصغير للسيوطي : ١١٩/٢ .

(٥٩) المعتمد : ص ٥١ ، وتسهيل المنافع : ص ١٩ .

(٦٠) زاد المعاد : ١٩٦/٣ ، وتسهيل المنافع : ص ١٩ ، وتقويم الأبدان : ص ٢٨ .

١. التمر غذاء جيد .
٢. وهو مقو للعضلات والأعصاب .
٣. ومرهم مؤخر لمظاهر الشيخوخة وإذا أضيف إليه الحليب كان أصلح الاغذية ولاسيما لمن كان جهازه الهضمي ضعيفا وتضارع قيمته الغذائية للحوم ، وإلى ثلاثة أمثال ما للسّمك من قيمة غذائية .
٤. وهو يفيد المصابين بفقر الدم وبالأمرض الصدرية ويعطي على شكل عجينة أو منقوع يغلي ويشرب على دفعات .
٥. وهو يفيد الأولاد والصغار والشباب والرياضيين والعمال والناقهين والنحيفين والنساء الحاملات .
٦. وأنه يزيد من وزن الأطفال .
٧. ويحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع جحوظ كرتها ويكافح الغشاوة ويقوي الرؤية وأعصاب السمع .
٨. ومهدئ للأعصاب ويحارب القلق العصبي .
٩. وينشط الغدة الدرقية .
١٠. ويشيع السكينة والهدوء في النفس فتناول النمر صباحا مع كأس حليب يقوي الأعصاب ويلين الأوعية الدموية ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والإلتهاب ويقوي حجيرات الدماغ والقوة الجنسية .
١١. ويكافح الدوار وزوغان البصر والتراخي والكسل عند الصائمين
١٢. ومنقوعه يفيد ضد السعال وإلتهاب القصبات والبلغم ،
١٣. وأليافه تكافح الإمساك .
١٤. وأملاحه المعدنية القلوية تعدل حموضة الدم (Acidose) التي تسبب حصى الكلى والمرارة والنقرس والبواسير وارتفاع الضغط، وإضافة اللوز أو الجوز أو تناوله مع الحليب يزيد في مفعوله وعاه بالبروتين والدهن .
١٥. أما الدبس فينفع من السعال والبرد والفالج ووجع المفاصل (٦١) .
١٦. وورد التمر للعلاج في حديث رسول الله ﷺ في علاج السم والسحر ولاسيما العجوة منه ، قال النووي : (العجوة هو نوع جيد من التمر وفضله التصبح بسبع تمرات منه ويخصص عجوة المدينة من دون غيرها أو عدد السبع من الأمور التي عليها الشارع ولا نعلم نحن حكمتها فيجب الإيمان بها والإعتقاد والحكمة فيها وهذا كأعداد الصلوات ونصاب الزكاة وغيرها فهذا هو الصواب في هذا الحديث) (٦٢) . قال الذهبي : (العجوة غذاء فاضل كاف وإذا أضيف إليه السمن تمت كفايتها) ثم قال : (والعجوة نوع من تمر المدينة أكبر من الصيحاني يضرب إلى سواد من

(٦١)- قاموس الغذاء : ص/١١٥-١١٦ ، والآفاق العلمية : ص١٧٩-١٨٠ .

(٦٢)- شرح صحيح مسلم : ٣/١٤ .

غرس النبي p وإنما صار فيها هذه المنافع ببركة غرسه p (٦٣) . وأما الغاية من قوله) إلى الليل (فمفهومه أن السر الذي في العجوة من دفع ضرر السحر والسم يرتفع إذا دخل الليل فيحرق من تناوله من أول النهار. ولم أقف في شيء من الطرق على حكم من تناول ذلك فيأول الليل، هل يكون كمن تناوله أول النهار حتى يندفع عنه ضرر السم والسحر إبالصباح، والذي يظهر خصوصية ذلك بالتناول أول النهار؛ لأنه حينئذ يكون الغالب أنتناوله يقع على الريق، فيحتمل أن يلحق به من تناول على الريق كالصائم، وظاهر الإطلاق أيضاً المواظبة على ذلك. قال الخطابي: كوز العجوة تنفع من السم والسحر إنما هو ببركة دعوة النبي [لتمر المدينة لخاصية فيه وقيل : يحتمل أن يكون المراد نخلاً خاصاً بالمدينة لا يعرف الآن. ويحتمل أن يكون ذلك خاصاً بزمانه .

١٧ . وأما خصوصية السبع فالظاهر أنه لسر فيها، وإلا فيستحب أن يكون ذلك وتراً، وما جاء في هذا العدد في معرض التداوي فذلك لخاصية لا يعلمها إلا الله أو من أطلعته على ذلك. وقال ابن القيم: عجوة المدينة من أنفع تمر الحجاز، وهو صنف كريم ملززم متين الجسم والقوة، وهو من ألين التمر وألذ. والتمر في الأصل من أكثر الثمار تغذية لما فيه من الجوهر الحار الرطب وأكله على الريق يقتل الديدان لما فيه من القوة الترياقية، فإذا أديم أكله على الريق جفف مادة الدود وأضعفه أو قتله.

قال سماحة الشيخ العلامة عبدالعزيز بن باز مفتي الديار السعودية السابق - يرحمه الله - في تعليقه على هذا الحديث: والذي يظهر أنه يشمل التمر كله، ولذا ينبغي لكل مسلم أن يتصبح بسبع تمرات كل يوم .

١٨ . وكان الحبيب صلى الله عليه وسلم يقتصر في إفطاره على بضع تمرات وجرعة من الماء يقوم بعدها إلى الصلاة حتى إذا أغطش الليل وانتهى من الصلاة تناول طعاماً خفيفاً يسد جوعه ، ويسد حاجة جسمه من الغذاء ، دون شعور بالتخمة أو بالامتلاء . ومن فوائد هذا النمط من الإفطار :

أ- عدم إرهاق المعدة بما يقدم إليها من غذاء دسم وفير بعد أن كانت هاجعة نائمة طيلة ١٨ ساعة تقريباً ، بل تبدأ عملها بالتدريج في هضم التمر السهل الامتصاص ، ثم بعد نصف ساعة يقدم لها الإفطار المعتاد .

ب- أن تناول التمر أولاً يحد من جشع الصائم فلا يقبل على المائدة ليلتهم ما عليها بعجلة دون مضغ أو تذوق .

ت- أن المعدة تستطيع هضم المواد السكرية في التمر خلال نصف ساعة فإذا بالدم يترع بالوقود السكري الذي يجوب أنحاء الجسم ويبعث في خلاياه النشاط ، فيزول الاحساس بالدوخة والتعب سريعاً . قال صلى الله عليه وسلم : ((إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر ؛ فإنه بركة ، فإن لم يجد تمرأ فالماء ، فإنه طهور)) ، هذا من كمال شفقتة على أمته ونصحهم ، فإن إعطاء الطبيعة الشيء الحلو مع خلو المعدة

أدعى إلى قبوله ، وانتفاع القوى به وحلاوة المدينة التمر، ومرباهم عليه، وهو عندهم قوت وأدم ورطبه فاكهة . وأما الماء ، فإن الكبد يحصل لها بالصوم نوع يبس فإذا رطبت الماء ، كمل انتفاعها بالغذاء بعده . ولهذا كان الأولى بالظمان ، أن يبدأ قبل الأكل بشرب قليل من الماء ، ثم يأكل بعده .

١٩ . غذاء النفساء: وقد ورد ذكر النخيل بالقرآن الكريم في أكثر من موقع، كما جاء في قوله تعالى: ((وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا)) سورة مريم/ ٢٥ . والتمر فيه فائدة للمرأة عند الولادة فإن في البلح هرمونا أنثويا يسمى : (السننوسينون) وهذا الهرمون يزيد من انقباضات الرحم في أثناء الولادة وبذلك يقلل من متاعب الأم ، مع احتواء الرطب على عنصر منشط للأمعاء مما يمنع الإمساك وهذا الإمساك يعوق الولادة ويضيق الأم الحامل كما يساعد الرطب على طرد المشيمة مباشرة بعد الولادة لأن بقاءها مدة طويلة بعد الولادة يهدد حياة الأم أحيانا ، كما يخفض ضغط الدم الذي يرتفع أثناء الولادة إذ تعصر الأم وتتوتر أعصابها فلا بد من مهدئ للضغط والتمر أو الرطب هو خير علاج لذلك (٦٤) .

٢٠ . التمر:- سريع التمثيل والامتصاص لذا فهو يذهب رأسا الى الدم ثم العضلات ليمنحها القوة والطاقة الحرارية، كما أنه يساعد على إزالة التعب والدوخة والخمول، والتمر مريح للأعصاب وطارد للتوتر والقلق ومهدىء للقرحة المعدية، وهو مفيد للقضاء على آفات الكبد واليرقات وجفاف الجلد وتشقق الشفاه وتساقط الشعر وتقصف الأظافر وهو غني بالفسفور ولذلك فهو يساعد على تقوية العظام والأسنان، ويحتوي على الألياف السليولوزية فهو يساعد على تسهيل حركة المعدة والأمعاء ويعتبر ملينا طبيعيا وهو أيضا يحتوي على نسبة عالية من فيتامين أ مما يساعد في تقوية أعصاب البصر والسمع ويساعد على تقوية الأعصاب لتأثيره على الغدد الدرقية وترطيب الأمعاء وقوة الجسم وهو مقو للكبد وقاتل للدود إذا أكل على الريق، وهو مهم لتنقية الرئة وشفاء البشرة ويوصف كعلاج للمصابين بالسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية ، والتمر غذاء كامل لاحتوائه على الفسفور والحديد وفيتامين ب وب ٢ و ب ب و أ ومواد سكرية ومواد دهنية وبروتين وماغنسيوم وألياف، لكن نسبة المواد الدهنية والبروتين قليلة لذا كان لابد من إضافة مادة أخرى .

٢١ . إذا عجن التمر بالحبة السوداء وأكل منه قدر فنجان صباحا فإنه يقوي القلب ويقضي على تصلب الشرايين ويعالج الدوار والوهن ويقوي الأعصاب .

٢٢ . نوى التمر إذا حمص كالبن وطحن ثم أخذ منه معلقة على الريق بماء الشعير فتت الحصى التي في الكلى وطهر المسالك البولية ولمدة إسبوع .

(٦٤) الاعجاز الطبي في القرآن : ص ١٩٤ ، والنباتات الطبية / عبد العزيز شرف : ص ٣٥ وعالج نفسك طعامك ص/٥٤ والآفاق العلمية : ص ١٧٩ .

- ٢٣ . طلع النحل مع العسل معجوناً مقو جنسي وعلاج للعقم (٦٥)
- ٢٤ . والبلح: يشفي من مرض البلاجرا : وهو مرض قديم ينتج عن سوء التغذية ونقص فيتامين النياسين والحامض الأميني (٦٦) وأعراضه : فقدان الشهية ونقص الوزن وعسر الهضم والأرق والقيء والصداع لأن البلح يحتوي على حامض النيكوتينيك وهي المادة التي تشفي من هذا المرض (٦٧) .
- ٢٥ . أن الرطب تحوي مادة مقبضة للرحم ، فتقوي عمل عضلات الرحم في الأشهر الأخيرة للحمل ، فتساعد على الولادة من جهة كما تقلل كمية النزف الحاصل بعد الولادة في جهة أخرى .
- ٢٦ . الرطب يحوي نسبة عالية من السكاكر البسيطة السهلة الهضم والإمتصاص، مثل سكر الغلوكوز ، و من المعروف أن هذه السكاكر هي مصدر الطاقة الأساسي و هي الغذاء المفضل للعضلات ، و عضلة الرحم أضخم عضلات الجسم ، و تقوم بعمل جبار أثناء الولادة . و اليوم يقدم علماء التوليد للحامل و هي بحالة المخاض الماء السكر بشكل سوائل سكرية .. وهو يفيد في عملية الولادة و يسهلها . قال تعالى في شأن مريم عليها السلام (وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا (سورة مريم / ٢٥) .
- ٢٧ . إن من آثار الرطب أيضا أنه يخفض ضغط الدم عند الحوامل فترة ليست طويلة ثم يعود لطبيعته ، و هذه الخاصة مفيدة لأنه بانخفاض ضغط الدم تقل كمية الدم النازفة .
- ٢٨ . الرطب من المواد المليئة التي تنظف القولون .
- ٢٩ . التمر لا ينقل الجراثيم أو الميكروبات وأن السوس الذي بداخل التمر القديم ((يلتهم الأميبا ويفتك بالجراثيم التي قد تصيب الإنسان))؟
- ٣٠ . التمر من الأغذية الكاملة وغني جداً بالفيتامينات والأملاح المعدنية القلوية لذا يعتبر من الأدوية المعالة لحموضة الدم .
- ٣١ . يحتوي الكيلوغرام الواحد من التمر على ٣٠٠٠ كالوري أي مايعادل من الطاقة ما يحتاجه الرجل المتوسط في النشاط اليومي
- ٣٢ . ملين للطبع ويقوي الأعصاب ويساعد على الهدوء والسكينة ؛ لذا فإننا ننصح بإعطاء كل طفل ثائر عصبي المزاج بضع تمرات في صباح كل يوم ، ويزود البالغين بالوقود اللازم لفكره وجسمه طوال النهار .
- ٣٣ . وأكله على الريق يقتل الدود .

(٦٥) عالج نفسك بطعامك : ص ٥٤-٥٥ .

(٦٦) الصحة والمجتمع : الدكتور / أمين سرور ، ص: ٢٦٧ .

(٦٧) مجلة الهلال العصرية مجلد ٦٢ جزء ٣/ ١٩٥٤ ص ١٣٠-١٣١ ، (بحث البلح واللفت

والملوخية تشفي من مرض البلاجرا - للدكتور ابراهيم فهيم) .

- ٣٤ . وهو من الأغذية الغنية بعنصر المغنيسيوم التي تحمي من مرض السرطان.
- ٣٥ . له أثر كبير على تهدئة الأعصاب بالنسبة للمصابين بالأمراض العصبية لاحتوائه على الفسفور.
- ٣٦ . وله مزيج طبيعي من الحديد والكالسيوم يهضمه البدن ويستقبله بسهولة .
- ٣٧ . يساعد على النمو والتكامل في أجهزة الجسم .
- ٣٨ . يقاوم أمراض الكبد المختلفة .
- ٣٩ . يساعد على تليين الأوعية الدموية ، وينشط عمل الدماغ .
- ٤٠ . علاج للمصابين بفقر الدم وكسل الأمعاء .
- ٤١ . وهو غني بالفسفور بنسبة عالية أكثر من أي فاكهة أخرى الذي يدخل في تركيب العظام والأسنان ، ويعمل على ترطيب الأمعاء وحفظها من الالتهاب والضعف .
- ٤٢ . سهل الامتصاص ويمد الجسم بسرعة بالطاقة الحرارية الضرورية للقيام بالأعمال المختلفة لاحتوائه على ٧٠% من سكر الفاكهة .
- ٤٣ . تناول التمر مع الحليب يزيد الجسم قوة وصحة ورشاقة .
- ٤٤ . يقوي القدرة الجنسية عند الرجال .
- ٤٥ . ينصح الأطباء الصائمين الذين يشعرون بالدوخة والتعب وزوغان البصر بتناول كمية من السكاكر الطبيعية مثل الموجودة في التمر حيث تزول الدوخة والكسل خلال نصف ساعة تقريباً ، حيث يحتوي على ٧٠% من المواد السكرية مثل سكر العنب والفواكه والقصب .
- ٤٦ . يقوي ويساعد عضلة الرحم على الحمل أثناء الولادة .
- ٤٧ . يساعد على الشفاء من العمى الليلي لاحتوائه على فيتامين (أ) بنسبة أعلى من مصادره الأساسية أي في زيت السمك والزبدة ، فيساعد فيتامين أ على زيادة وزن الطفل .
- ٤٨ . يحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع الخوص وجحوظ الكرة العينية ، ويحقق في الطبقة المشيمية الداخلية للعين عملاً طبيعياً ، ويقوي الأعصاب البصرية ، وفي مكافحة الغشى الليلي .
- ٤٩ . وهو يقوي أيضاً الأعصاب السمعية ؛ لذا فإن الأطباء ينصحون الشيوخ الذين بدأوا يعانون قلة السمع والوشيش بالتمر .
- ٥٠ . يساعد على تقوية العضلات لاحتوائه على فيتامين (ب) .
- ٥١ . يساعد على شفاء آفات الكبر واليرقان لاحتوائه على فيتامين (ب٢) .
- ٥٢ . فاتح للشهية .
- ٥٣ . يقطع الإسهال المزمن .
- ٥٤ . يقضى على القيء .
- ٥٥ . إدمانه يقطع الجذام .

٥٦. ماء البلح مع ماء الحصرم إذا طبخا يذوبا بالجرب
٥٧. غذاء سهل الهضم ولا يرهق المعدة.
٥٨. تحد من الشعور بالجوع الشديد الذي يشعر به الصائم.
٥٩. تقي من الإصابة بالنقض (الأمسك)
٦٠. مدرة للبول وتغسل الكلى.
٦١. تنظف الكبد من السموم.
٦٢. تهدئ من التهيج العصبي.
٦٣. تخفض نسبة الكولسترول بالدم والوقاية من تصلب الشرايين لاحتوائه على البكتين.
٦٤. منع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة والوقاية من مرض البواسير وتقليل تشكل الحصيات بالمرارة ولتسهيل مراحل الحمل والولادة والنقاش لاحتوائه على الألياف الجيدة والسكريات السريعة الهضم.
٦٥. منع تسوس الأسنان لاحتوائه على الفلور.
٦٦. الوقاية من السموم لاحتوائه على الصوديوم والبوتاسيوم وفيتامين ج .
٦٧. علاج لفقر الدم (الأنيميا) لاحتوائه على الحديد والنحاس وفيتامين ب ٢ .
٦٨. علاج للكساح وليّن العظام لاحتوائه على الكالسيوم والفوسفور وفيتامين أ .
٦٩. علاج لفقدان الشهية وضعف التركيز لاحتوائه على البوتاسيوم.
٧٠. علاج للضعف العام وخفقان القلب لاحتوائه على المغنيسيوم والنحاس.
٧١. علاج للروماتزم ولسرطان المخ لاحتوائه على البورون.
٧٢. مضاد للسرطان لاحتوائه على السلينيوم وقد لوحظ أن سكان الواحات لا يعرفون مرض السرطان.
٧٣. علاج للضعف الجنسي لاحتوائه على البورون وفيتامين ا .
٧٤. علاج الجفاف للجلد وجفاف قرنية العين ومرض العشى الليلي لاحتوائه على فيتامين ا .
٧٥. علاج لأمراض الجهاز الهضمي لاحتوائه على فيتامين ب ١
٧٦. علاج لسقوط الشعر وإجهاد العينين والتهاب الأغشية المخاطية لتجفيف الفم والتهاب الشفتين لاحتوائه على فيتامين ب ٢ .
٧٧. علاج للتهاب الجلدية لاحتوائه على فيتامين النياسين.
٧٨. علاج لمرض الإسقربوط وهو الضعف العام للجسم وخفقان القلب وضيق التنفس وتقلص الأوعية الدموية وظهور بقع حمراء على الجلد وضعف في العظام والأسنان وذلك لاحتوائه على فيتامين (ج) أو حامض الاسكوربيك، يمكن من التمر استخراج عدد كبير من الأدوية والمضادات الحيوية والفيتامينات لاستخدامها كعقاقير للوصفات الطبية لعلاج الأمراض المشار إليها قبل ذلك.

٧٩. علاج الحموضة في المعدة لاحتوائه على الكلور والصوديوم والبوتاسيوم
٨٠. علاج أمراض اللثة وضعف الأوعية الدموية الشعرية وضعف العضلات والغضاريف لاحتوائه على فيتامين (ج) .
٨١. أجريت بحوث على الفئران فأعطيت السكاكر التي هي الوقود الحراري لكل ذي حياة ولأن الفئران تصلح للتجارب لأنها تتغذى بكل ما يتغذى به الإنسان ، ولأنها سريعة التناسل وبعد مدة قصيرة ظهرت عليها أعراض الاضطرابات الناجمة عن الحرمان ، فقل نشاطها ، وهزل جسمها ، وتساقط شعرها وتكاسلت في طلب الرزق ، فلم تقو أرجلها على حملها للمشي ، فلما أضيف التمر إلى غذائها تلاشت تلك الأعراض وأختفت وعادت الفئران إلى النمو والنشاط من جديد .
٨٢. أثبتت دراسة قام بها باحثون بريطانيون، نشرت بالمجلة البريطانية الطبيعة، أن تناول الطفل المواد السكرية الأولية في شهوره الأولى وخاصة في الأسبوع الأول من عمره يقلل من إحساسه بالألم خلال بعض الفحوص المؤلمة مثل فحص فصيلة الدم أو أثناء القيام بعمليات الختان ، وتم خلال هذه الدراسة عمل اختبار على مجموعتين من الأطفال تتراوح أعمارهم بين أسبوع و ٤٥ يوماً، وتضم كل مجموعة ٣٠ طفلاً لفصيلة الدم في حين أعطيت المجموعة الثانية ٢ ملم من جرعات مختلفة من السكر على فترات ، كما تم إعطاؤهم شراباً سكرياً قبل الفحص مباشرة ، وقد لوحظ أن هذه المجموعة قد توقفت أطفالها عن البكاء سريعاً مقارنة بأطفال المجموعة الأولى ، كما عادت سرعة دقات قلوبهم لمستواها الطبيعي سريعاً.
٨٣. إن أعظم غذاء لرجال الفضاء هو التمر .
٨٤. إن ليف النخيل أفضل منظف للجسم البشري ويحميه من الأمراض الجلدية .
٨٥. إن كل مائة جرام من التمر تحتوي على ٣١٨ سعراً حرارياً يقابلها ٣١٥ سعراً حرارياً في كل مائة جرام من العسل وإن التمرة الواحدة تمدك بسعرات حرارية تكفي لمجهود يوم كامل ملؤه النشاط والحيوية .
٨٦. إن أعظم غذاء يناله المقاتل في الحرب هو التمر لأنه يمدده بالسعرات الحرارية ويقويه وينشط لديه الغدة الكظرية مما يجعله مقداماً شجاعاً لا يهاب الموت ؟ وأخيراً : إن هناك نوعاً من النخيل يموت بموت صاحبه .
- مخاير:** يمنع التمر عن البدينين والمصابين بالسكري (٦٨) .

(٦٨) القيمة الغذائية للتمر وفوائدها الصحية ، عبدالرحمن مصيفر ، سنة ، نشر مركز الإمارات للدراسات والبحوث الإستراتيجية الطبعة الأولى سنة ٢٠٠٥م : ص: ٤٦٩-٤٩١ ، مجلة الهلال المصرية مجلد ٦٢ جزء ٣/١٩٥٤ ص ١٣٠-١٣١ ، (بحث البلح واللفت والملوخية تشفى من مرض البلاجرا - للدكتور ابراهيم فهيم) .

Tamarind

٢٣- التمر الهندي:



الاسم العلمي :*Tamarindus indica***أسماءه:** يعرف باسم: الحمر والحומר والعريدب ويسمى التمر الهندي في البصرة ودول

الخليج حامض صبار .

الفصيلة : البقولية .**الموطن الاصل:** افريقيا الاستوائية ويوجد بكثرة في جنوب آسيا والهند .

وصف النبات: شجرته كبيرة الحجم يصل ارتفاعها الى ٢٥ متراً ذات ثمار قرنية تشبه قرون الفول وهي ذات طعم حامض ولسطح القرون غلاف اسمر يكسو لبها الطري الذي يحتوي على ٤ - ١ بذور.

وعرف التمر هندي في أوروبا منذ العصور الوسطى عن طريق العرب وكان الأوروبيون يعتقدون حتى سنة ١٥٦٣ أنه محصول أحد أنواع النخيل الهندي، وشجرة التمر هندي وارفة الظلال تستخدم للتظليل والزينة كما تستعمل ثمارها الحامضية في المطبخ والتخليل في مناطق زراعتها . ويباع التمر الهندي في الاسواق على شكل عجينة بعد تقشير الثمار وعجن لبها وقد يضاف اليها قليل من عصير القصب لحفظها من الفساد.

الجزء الطبي المستعمل : الثمار .**المحتويات الكيميائية:** يحتوي التمر هندي على ٠.١٠% من حامض الطرطير،

و ٠.٠٦% من حامض الليمون، و ٠.٠٨% من أملاح البوتاسيوم الحامضية، مع قليل من البكتين والتانين (العفص)، و ٠.٠٢% من الأملاح المعدنية وخاصة مركبات الفوسفور والمغنزيوم، ويحتوي اللب على حمض الليمونيك وحمض الطريك وحمض التفاحي . وأخيراً فهو يحتوي على ٣٠% من السكر ويفيد في معالجة الكساح عوضاً عن البرتقال والليمون، ان النسبة العالية من الاحماض والاملاح المعدنية في التمر الهندي هي المسؤولة عن طعمه اللاذع ومذاقه المميز كما أنها العامل الرئيس في تناول التمر الهندي كشراب نافع في تخليص الدم من الحموضه الزائدة وفي طرد ما يحتويه من سموم.

الاستعمالات الطبية :**أ-في الطب القديم:** وصف أطباء الفرس القدماء منافع التمر الهندي فقالوا: إنه يفيد في علاج بعض امراض البطن والحميات الناشئة عنها ويقول عنه ابن سينا في القانون : ينفع من القيء والعطش في الحميات ويقبض المعدة المسترخية ويسهل الصفراء (٦٩) .

(٦٩) القانون ٤٤٣/١ .

ب- وفي الطب الحديث :

١. ملين خفيف يضاف إلى كثير من الأدوية .
٢. ونقع التمر منعش ومبرد ويفيد حالات ارتفاع ضغط الدم والقيء والغثيان والصداع .
٣. وفي أوروبا وأمريكا يستعمل مغلياً كالمشاي ضد الحميات والقبض ويحضر في إنجلترا مركب من نقيعه في الحليب بنسبة ١ : ٤ ويسمى (مصل التمر الهندي) يستخدم كملين ومرطب ومزيل للحموضة الزائدة في الجسم والفضلات التي تتراكم من ترك المشي والرياضة كما يفيد في حالات الزكام واليرقان، وخافض للحرارة و لضغط الدم ، يخفض نسبة السكر في الدم ومهدئ للأعصاب وطارد للديدان .
٤. ثمار التمر هندي تحسن الهضم وتفتح الشهية ، وملينة خفيفة وتطرد الغازات المعوية وتعالج التهاب الحلق وتقوي المعدة .
٥. به أملاح ثنائي طرطرات البوتاسيوم potassium bitartrate. ويستعمله الهنود مع الكمون لعلاج الدوسنتاريا .
٦. وفي غرب جبال الإنديز يستعمل في المشاكل البولية .
٧. وفي جنوب الهند يشربونه كشوربة لمعالجة البرد .
٨. وفي الصين ومصر يشربون عصيره كمرطب في الحر ..
٩. وتناول عجينة التمر هندي تخفف الروماتيزم . وتقي الكبد من التلف وتفيد المرأة الحامل بمنع القيء . والقلة يظهر علي جلد هم هرش بعد تناوله ويزيد من الحساسية لضوء الشمس عندهم .

محاذير :

- ١ - يمنع تناوله لذوي الضغط المنخفض .
- ٢ - ولا يوصي بتناول كميات كبيرة منه (٧٠) .

Mulberry

٢٤ - التوت:



الاسم العلمي :*Morus alba***أسماءه:** الفرصاد والفشكل والغلام**الفصيلة:**الوردية .**موطن النبات:**اوربا وأمريكا والبلاد العربية .

وصف النبات: 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 البنفسجي واشجاره اقل حجماً ونمواً من اشجار التوت الابيض.

الجزء المستعمل: من شجرة التوت الثمار الطرية الطازجة ذات الطعم الحلو والازهار والاوراق الطازجة .

المحتويات الكيميائية: تحتوي الثمار على أحماض التمار (Fruit acids) واهمها حمض المالك وحمض الليمون، وتحتوي أيضاً على سكروز وعلى بكتين وحمض الاسكوربيك وفلافونيدات 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.

الاستعمالات الطبية:

أ-في 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 عرفت الآثار الصحية للتوت منذ عهد أبوقراط، حيث استخدمت كمضادات للالتهاب والروماتيزم ومدرات للبول ومواد ملينة للأمعاء، إلى جانب استخدامها كعلاجات لأمراض الدزنتاريا (الزحار) واضطرابات المعدة ومرض الأسقربوط والمشكلات البولية وقد قال ابن سينا في التوت "التوت صنفان احدهما الفرصاد الحلو والاخر هو المر الذي يعرف بالشامي وعصارتة 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 وعصارتها تنفع ايضاً بثور الفم (٧١).
 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 البارد والرطوبة
 والحامض يحبس أورام الحلق والفم وورقه نافع للذبحة وهو رديء للمعدة (٧٢).
 اما داود الانطاكي فقد قال في تذكرته "التوت يصلح الكبد ويربي شحما ويزيد فساد الطحال
 ويطفئ الالتهب والعطش ويفتح الشهوة والسدد وينفع أورام الحلق واللثة والجذري والحصبة
 والسعال خصوصاً شراباً، يبرئ القروح وحروق النار طلاءً.. أوقية ونصف من عصارة ورقه
 تخلص من السموم شراباً.. وثمرته بالخل تبرىء من الشرى والشقوق ومع ورق الخوخ
 اخرج الدود حياً مجرباً (٧٣).

وتعد أوراق التوت من النباتات غير الضارة، ويتم استخدامها في الطب الشعبي، منذ
 حوالي ١٠٠ عام، وقام الكثيرون بتجريبها لخفض مستوى السكر في الدم، وقد أتت بنتائج
 جيدة ودون حدوث آثار جانبية. وتم تجربتها على العديد من المرضى المتطوعين، والذين
 قاموا بالتخلص التدريجي من أقراص السكر واستبدالها بورق التوت المغلى، وتم التخلص
 نهائياً من الأقراص والاعتماد على أوراق التوت فقط لضبط سكر الدم ودون حدوث أى
 أعراض جانبية.

ب- وفي الطب الحديث:

١. يعتبر التوت مفيداً جداً في حالات فقر الدم وأورام الحلق واللثة.
٢. وله تأثيرات فعالة في خفض درجة الحرارة وفي حالات الحميات والحصبة.
٣. كما انه يفيد في حالات العطش.
٤. ويستخدم عصير التوت في المجال الطبي لاضافته مع الأدوية بغرض التلوين وتحسين الطعم.
٥. وقد اتضح في السنوات الأخيرة ان جذور التوت لها خواص مسهلة للمعدة والأمعاء وطاردة للديدان.
٦. كما ان آخر الدراسات العلمية تؤكد ان للتوت تأثيراً هرمونياً ذكرياً وهو بذلك يعد مفيداً لحالات الضعف الجنسي.
٧. ويعمل ايضاً على خفض نسبة السكر في الدم والبول وهو بذلك مفيد لحالات ارتفاع نسبة السكر في الدم.
٨. وأمراض الكبد وحالات السعال والحصبة.
٩. يستخدم عصير التوت كغرغرة وشراب ثلاث مرات في اليوم لحالات الحميات والتهاب الحنجرة والحصبة.

(٧١) القانون /١-٤٨٨-٤٨٩ .

(٧٢) الجامع /١-١٤٢-١٤٣ .

(٧٣) التذكرة /١-٢٤٧ .

- ١٠ . يشرب مغلي جذور التوت بمعدل كوب واحد يومياً على الريق صباحاً، وذلك لعلاج حالات الاسهال وطرد الديدان المعوية.
- ١١ . يستخدم مغلي الازهار والأوراق الطازجة وأيضاً تؤكل الثمار طازجة لتأثيرها المطهر، وذلك لعلاج التهابات الفم والأمعاء والاضطرابات الهضمية.
- ١٢ . تؤكل الثمار طازجة وتشرب أيضاً كعصير ثلاث مرات يومياً لعلاج الضعف الجنسي ومرض السكر.
- ١٣ . يستخدم التوت الطازج بعد هرسه على هيئة قناع للوجه لمدة ما بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة 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 (٧٤) .
- ١٤ . ويحتوي التوت على فيتامينات (أ) و (ب ١) و (ث) . فهو مقوي - مرطب - مطهر - ملين .
- ١٥ . ويستعمل ضد الوهن النفسي والنزيف والأمساك والتهاب الأمعاء وعلل الصدر .
- ١٦ . يفيد التوت الشامي المصابين بفقر الدم وضعف الكبد والسعال والحصبه والجذري وأورام الحلق واللثة ويخفف حراره والعطش.
- ١٧ . 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 "أنثوسيانين" التي تعطي الثمار لونها الأحمر أو الأرجواني أو الأزرق ، وتعد مضادات قوية للأكسدة وتتمتع بخصائص مضادة للالتهاب والتقرحات والفيروسات والسرطان.
- ١٨ . وجد الباحثون في جامعة انديانا الأميركية، بعد دراسة فوائدها ثلاثة أنواع من التوت هي إلبيري ، شوكيبيري ، وبيلبيري ، أن خلاصات توت "شوكيبيري وبيلبيري" سببت ارتخاء الشرايين التاجية للقلب، بينما قللت التراكيز العالية من شوكيبيري تعرض الشرايين لعمليات الأكسدة وحماتها 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.
- ١٩ . في دراسة علمية: أوراق التوت تقضي على التهاب الكبد الوبائي وتقضي على التهاب الكبد .

٢٠. اكتشف باحثون يابانيون وجود مادة كيميائية في أوراق التوت يمكنها أن توقف تكاثر فيروس التهاب الكبد الوبائي "سي"، وهذا الاكتشاف يساعد في التخلص من التهاب الكبد الوبائي الذي يؤثر على ٢٠٠ مليون شخص في شتى أنحاء العالم، ومن الممكن أن يؤدي للإصابة بتليف الكبد أو سرطان الكبد.
٢١. وقام الباحثون باختبار ٣٠٠ عينة مختلفة من المنتجات الزراعية للعثور على المكونات التي يمكنها أن تمنع انتشار التهاب الكبد الوبائي، وعثروا على مادة من أوراق التوت يطلق عليها "برونثوكانيدين"، وهي مادة متعددة الفينول وتحتوي على خواص كيميائية مفيدة.
٢٢. ويهدف الباحثون لاكتشاف آليات تفصيلية حول كيفية المادة للتخلص من انتشار التهاب الكبد الوبائي.
٢٣. والتوت الأحمر.. يحتوي على مضادات الأكسدة التي تحمي الأسنان من الالتهابات والتسوس وتقي من الشيخوخة المبكرة وتنظف مجرى البول من البكتريا وبهما فيتامين (سي) المقوي لجهاز المناعة فانثي ثمار الفراولة الحمراء فهي الأفيد.
٢٤. التوت الأسود مطهر للفم - يعالج قروح الفم وفطرياته - يفيد في علاج الإمساك والتهابات الأمعاء - يخفض نسبة السكر في الدم .
٢٥. توصل الدكتور سعيد شلبي، أستاذ الجهاز الهضمي والكبد رئيس قسم الطب التكميلي بالمركز القومي للبحوث، المصري: إلى إمكانية استخدام أوراق التوت، بدلا من الأقراص، لخفض نسبة السكر في الدم، حيث يقول: تستخدم أوراق التوت كبديل لأقراص علاج السكر لمرضى السكر من النوع الثاني، والذي يأتي لهم السكر في سن كبير، ولا تصلح للمرضى الذين يعتمدون على الأنسولين في علاجهم، ورغم أن هؤلاء المرضى يمكنهم الاستعانة بأوراق التوت، كطب تكميلي يساهم في تقليل جرعة الأنسولين، وهم المصابون بالسكر من النوع الأول. ولكن لا يعتبر هذا بديلا للأنسولين، حيث يمكن تقليل جرعة الأنسولين، والاعتماد فقط على جرعة الأنسولين الصباحية واستبدال الجرعة المسائية بمشروب أوراق التوت، وهو طعمه مستساغ.
٢٦. التوت الأسود يختلف عن التوت المعروف العادي المعروف باسم Mullberry ويستحصل عليه من أشجار شوكية وهو عبارة عن هجين من التوت الأسود وتوت العليق. التوت الأسود غني جداً بالألياف لاحتوائه على كثير من البذور حيث يحتوي على نصف كوب من التوت على ٤٠ سعرة حرارية ويوفر للجسم ١٥ ملجم من فيتامين ج بالإضافة إلى ١٠ ميكروجرامات من حمض الفوليك و ٣,٥ ملجم من فيتامين هـ وكميات صغيرة من الحديد والكالسيوم . تحتوي ثمار التوت الأسود أيضاً على حمض الإلاجيك وهذا الحمض يعتقد أنه يقي من الإصابة بالسرطان ويبدو أن الطهي لا يدمر هذا الحمض وبالتالي فإنه يمكن الحصول على هذه المادة من مربى التوت الأسود

محاذير: ومن سلبيات التوت الأسود أنه يحتوي على الساليسيلات والتي قد تسبب حساسية عند المصابين بحساسية من الأسبرين (٧٥) .

Raspberry

٢٥- توت بري:



(٧٥) - دليل العلاج ص: ٧٨ ، وقاموس الغذاء ص: ١١٩ .



Wild strawberry

الاسم العلمي :

أسماءه: توت بري ، توت العليق ، الفرابواز .

الفصيلة: الوردية :

موطن النبات: أوروبا وأمريكا وشمال آسيا وحوض البحر الأبيض المتوسط والبلاد العربية .

وصف النبات: وهو عشب معمر يحمل أوراقا ثلاثية الفصوص وأزهارا بيضاء وثمارا صغيرة حمراء اللون. وهي شجيرة شائكة متسلقة يصل ارتفاعها إلى أربعة أمتار. لها أوراق راحية الشكل ذات ٣ إلى ٥ فصوص. أزهارها بيضاء إلى قرنفلية. الثمرة متكدسة وهي مجموعة حسلات لأن بداخلها بذور صغيرة. للثمرة مذاق طيب ورائحة زكية. تكون خضراء في البداية ثم تصبح بيضاء وعند النضج تصبح حمراء. تنضج في أواخر الصيف و يضم عدة أنواع أهمها:

١. العليق الشجيري (باللاتينية: *fruticosus Rubus*)

٢. توت العليق الأوروبي (باللاتينية: *Rubus idaeus*)

٣. توت العليق الأمريكي (باللاتينية: *strigosus Rubus*)

الجزء الطبي المستعمل: الأوراق والثمار .

المحتويات الكيميائية: تحتوي الأوراق على فلافونيدات وحمض العفص وزيت طيار، أما الثمرة فتحتوي على أحماض الفواكه وزيت طيار وسالسيلات الميثيل والبورنيول. والغني بفيتامين (ج)، حامض الليمون، فيتامين ج (C)، سكر، سلولوز، أملاح معدنية. كما يحتوي على خواص هائلة لمكافحة العدوى بجسم الإنسان ، ويحتوي التوت على مادة (Tannins) حمض التنيك المركز والذي لا يتعرض للفقدان أثناء عملية الطهي.

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: عرفها القدماء وأولوها حق قدرها وبخاصة ثمارها العذبة. أما زراعتها فتعود إلى القرون الوسطى. تؤخذ بعد الطعام كفاكهة لذيذة وهي إلى ذلك منعشة وملينة للمعدة. تستعمل بكثرة، فهي تدخل في الصيدلة لإضفاء طعم لذيذ على أدوية الأطفال، وتستعمل في المطبخ لتحضير الخل وبعض الشاربات كما يحضر منها مربى وعقيدة.

قال ابن البيطار ناقلاً عن جالينوس قوله: ورق توت العليق له طعم قابض

..... ومتى مضغت شفت القلاع وغيره من قروح الفم ، وهي أيضا تدمل الجراحات كلها (٧٦) .

ب- وفي الطب الحديث:

١. أوراقه تشرب كشاي يفيد الأم الحامل لو تناولته بانتظام ولاسيما في الثلاث شهور الأخيرة من الحمل لتقوية الرحم والإنقباضات المؤلمة. ويزيد من تقويتها لتسهيل عملية الولادة ووقف النزيف .
٢. وأوراقه لها مادة قابضة تفيد أيضا في الإسهال لدي الأطفال .
٣. ومغلي الأوراق والجذور يستعمل كمضمة للقرح بالفم ولعلاج نزيف اللثة وكغرغرة لعلاج اللوز وكمشروب لينظم العادة الشهرية .
٤. وعجينة الأوراق تستعمل كلبخة لعلاج القرحة و الجروح البسيطة وقرح الدوالي والحروق . وثماره مدرة للبول .
٥. تستخدم ثمار النبات لعلاج التهاب الأعصاب حيث يؤكل ما مقداره حفنة اليد يوميا، ويمكن استعمال الثمار المجففة حيث تسحق ويسف منها ملعقة أكل بمعدل ثلاث مرات في اليوم.
٦. مفيد لعدوى الجهاز البولي .
٧. كما يحمي الإنسان من الإصابة بالقرحة أو مشاكل اللثة .
٨. ينشط الدورة الدموية بجسم الإنسان.
٩. كوب يومي من عصير التوت يساعد في علاج التهاب الحويصلات (Cystitis) .
١٠. يخفف من أزمات الربو، من أجل التغلب على أزمات الربو يُستخدم التوت، بغلي التوت في ماء ويشرب حيث يحتوى على عوامل نشطة مشابهة لتلك الموجودة في العقاقير التي توصف من الأطباء لمرضى الربو .
١١. يحمي الإنسان من الإصابة بتصلب الشرايين.
١٢. حمض التنيك عامل مساعد في المحافظة على القلب الصحي السليم.

- ١٣ . يعمل كمبيد للبكتيريا ويؤثر على حمضية البول، كما أنه يقي الإنسان من استعداد جسده لتكوين الحصوات.
- ١٤ . عدوى الجهاز البولي: منذ القدم معروفاً عن عصير التوت انه يعالج عدوى الجهاز البولي، لأن العصير يقلل من أعدادا البكتيريا التي تلتصق بجدار الجهاز البولي.
- ١٥ . وقد تم إجراء دراسة على مصابين بعدوى الجهاز البولي منذ فترة من الزمن .. وكانت من نتائج هذه الدراسة أن نسبة الإصابة قلت إلى النصف بين المرضى الذين يشربون ٣٠٠ مليلتر من عصير التوت يومياً ولمدة ستة أشهر. كما أن تناول الثمرة يومياً يساعد في علاج هذه العدوى أيضاً.
- ١٦ . يقلل من معدلات الكوليسترول: أثبتت نتائج المعامل أن مستخلص التوت البري يقلل من تآ*د الكوليسترول السيئ، مما يعمل على الحفاظ على القلب.
- ١٧ . يمنع القرحة: أظهرت دراسة حديثة قدرة فاكهة التوت البري على منع الإصابة بالقرحة المعدية بوقف التصاق البكتيريا بأجزاء معينة بالمعدة
- ١٨ . مضاد لعوامل التجاعيد والتقدم في السن .
- ١٩ . في نتائج مذهلة لبحث جديد، ثبت أن التوت البري قد يساعد على حماية المخ من الضمور العصبي التوت البري يقي من تسوس الأسنان .
- ٢٠ . اكتشف العلماء أن هناك مركبا في فاكهة التوت البري Cranberries يمكن أن يمنع البكتيريا من الالتصاق بالأسنان ويمنع تشكل تجمعات مادة "البليك" المضرة بالأسنان .
- ٢١ . ويقول الدكتور "هيو وان كو" من مركز جامعة "روشيستر الطبي" في نيويورك والذي أجرى البحث، إن الهدف كان استخلاص الخواص الوقائية للتوت البري وإضافتها إلى معجون الأسنان أو غسول الفم .
- ٢٢ . كما كان الباحثون قد اكتشفوا سابقا أن التوت البري له خواص تساهم في تخفيف إصابات المجاري البولية التي تسببها أيضا أنواع من البكتيريا الضارة .
- ٢٣ . وقد أمضى الباحثون نحو سبعة أشهر حتى حصلوا على نتائج أظهرت أن التوت البري كان فعالا بنسبة ٨٠% في وقاية الأسنان .
- ٢٤ . ووجد الباحثون أن مركب التوت البري لا يمنع فحسب البكتيريا الجديدة من الالتصاق بالأسنان، بل بدا أيضا أنه يعيق إنزيمات البكتيريا التي تلعب دورا أساسيا في تشكل طبقة "البليك" .
- ٢٥ . لكن الباحثين والاختصاصيين في طب الأسنان يقولون إنه باعتبار أن التوت البري يحوي مادة شديدة الحموضة، ورغم أن الريق في الفم يسعى إلى جعل مستوى تركيز الحموضة طبيعيا، إلا أنه يعجز عن ذلك أحيانا مع الإسراف في تناول مواد عالية الحموضة .
- ٢٦ . ويخلص الباحثون إلى أنه ينبغي الاعتدال في تناول التوت البري رغم فائدته تجنباً لمشاكل محتملة التوت البري يعالج التهابات

الفيروسية .

٢٧ . أظهرت دراسة تايوانية، أنه قد يكون للتوت البري، تأثير جيد على الالتهابات الفيروسية، المركب النباتي الذي أطلق عليه) بروأنثوسيانيدين ١ (A-)، تم عزله من التوت البري، الذي يطلق عليه أكثر من تسمية حسب أشكاله. وتشبه المادة الكيماوية فيه مضاد الأكسدة (التانين) (Tannin) ، المتواجد بكثرة في النباتات، وله استعمالات مختلفة .

٢٨ . وتجفف أزهارها لتحضر علاجا عشبيا لمشاكل الرئة، حسب ما أورده الباحثون في هذه الدراسة، التي أجريت في تايوان.

٢٩ . كما أن التوت البري ربما يحتوى على كميات من مضادات الأكسدة تصل إلى عشرة أضعاف ما تحتويه البندورة والبروكلي، وقد تحتوى أيضا على مضادات أكسدة يندر وجودها في مواد أخرى .

٣٠ . وثماره مدرة للبول .

٣١ . أظهرت دراسة جديدة أجريت في جامعة مساتشوستس الأمريكية، أن خلاصة التوت البري "كرانبيري" تمنع تلف خلايا المخ، الناتج عن السكتة، وتساعد في تعافي المريض بشكل كبير . ووجد الباحثون في تجاربهم، أن الخلاصة المركزة من توت كرابيري قللت موت خلايا المخ بنسبة ٥٠ في المائة، عند إعطائها بعد حدوث السكتة مباشرة وأثبتت الدراسة أن هذا النوع من التوت له القدرة على حماية المخ من التلف، الذي تسببه السكتة الدماغية . من ناحية أخرى .

٣٢ . قال باحثون بأن تناول ثلاثة أكواب من عصير التوت، ربما يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٤٠ في المائة (١)

٣٣ . واكتشف العلماء في جامعة سكرانتون الأمريكية أن عصير هذا النوع من التوت البري يرفع مستويات الكوليسترول الجيد ومضادات الأكسدة في الجسم . وأعطى الباحثون مجموعة من ١٩ متطوعا يعانون من ارتفاع الكوليسترول ما بين كوب وثلاثة أكواب من عصير التوت البري يوميا على مدار ثلاثة أشهر وأشارت النتائج إلى أن أولئك الذين تناولوا ثلاثة أكواب يوميا ارتفعت عندهم مستويات البروتين الدهني عالي الكثافة بمعدل ١٠ % .

٣٤ . مضاد لداء الحفر (الأسقربوط) فاتح للشهية، قابض منق للدم، مدر للبول، مطمئ، مسهل، منعش، معرق، منشط.

محاذير : لكن الباحثين يحذرون من أن الكثير من المنتجات التي تحتوى على التوت البري تحتوى أيضا السكر وأن استهلاك كميات كبيرة منها قد يساعد في تسوس الأسنان (٧٧) .

(٧٧) - دليل العلاج ص: ٨٠ وقاموس الغذاء ص: ١٢٢ <http://ar.wikipedia.org/w/index.php?>

Fig

٢٦- تين :



Ficus caria

الاسم العلمي :

أسماءه: البلس

الفصيلة: الوردية Moraceae ، التوتية .

موطن النبات: بلاد فارس وآسيا وسوريا ولبنان . ولقد استعمله الفينيقيون في رحلاتهم البحرية والبرية . وحالياً فهو يزرع في كل حوض بلاد البحر المتوسط وفي معظم المناطق الدافئة والمعتدلة .

وصف النبات: التين شجرة كبيرة أو شجيرة قد يصل ارتفاعها إلى أكثر من عشرة أمتار ويمكن أن يكون لها أكثر من ساق، محدودة التفرع وغير متشابكة الأغصان ويمكن أن تكون مفترشة. تخرج في العادة أفرع كثيرة من تحت الأرض حول الجذع، والساق قائم ذو لحاء سميك يختلف لونه من فضي إلى رمادي غامق أملس أو خشن قليلاً ، والأوراق : بسيطة سميكة جلدية كبيرة الحجم ذات شكل قلبي دائري أو مهمازي غالباً زغبية الملمس ذات لون أخضر إلى أخضر غامق للسطح العلوي وأخضر فاتح للسطح السفلي، يتراوح عدد الفصوص من ٣ إلى ٧ وقد تكون كاملة لحافة أو مسننة، والثمار: مركبة كاذبة (تينية Syconium) والثمرة من الناحية النباتية عبارة عن تخت receptacle منفرد يوجد في إبط الورقة. وتنمو الثمرة من حامل زهري يحمل بداخله العديد من الأزهار وكل زهرة لها أيضاً الحامل الزهري الخاص بها ، تختلف صفات الثمار من حيث الشكل والوزن ولون الجلد وصفات اللب حسب الأصناف. ونبات التين كباقي نباتات الفصيلة يحوي على عصير لبنى لاذع في جميع أجزائه وذو رائحة مميزة ، وتزهّر أزهاراً مذكرة ومؤنثة وعقيمة ودرنية ، والتين على أصناف منها :

١- التين البري Caprifig

٢- التين الإزميرلي Smyrna fig

٣- تين سان بدرو الأبيض White Sanpedro

٤- التين العادي Adriatic (Common)

الجزء الطبي المستعمل: الثمرة

المحتويات الكيميائية: - المركب الرئيس الموجود بالتين هو سكر الديكستروز Dextrose

وهو يبلغ ٥٠% من تركيبة التين و يحتوي على فيتامين (أ - ب١ - ب٢ - ث - ب ب) ، ويحتوي على نسب عالية من أملاح وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والحديد والفوسفور والنحاس واليود والنحاس ويعطي سعرات عالية . فكل ١٠٠ غرام تيناً أخضر يعطي ٧٠ سعرة ، والجاف يعطي لنفس الوزن ٢٧٠ سعرة، وتحتوي كل حبة تين كبيرة (٦٤ غ) على المعلومات الغذائية التالية: السعرات الحرارية: ٤٧ والدهون: ٠.١٩ والدهون المشبعة: ٠ والكاربوهيدرات: ١٢.٢٨ والألياف: ١.٩ والبروتينات: ٠.٤٨ والكوليسترول: ٠ .

الاستعمالات الطبية:

أ- الطب القديم: ظهر التين في الرسومات والنقوش والمنحوتات . ويقال بأنه وصل إلى الإغريق عبر بلدة اسمها Caria في آسيا ومن هنا نعرف أن التسمية تحل اسم البلد التي وصل التين إلى الغرب منها وهو يسمى باللاتينية *Ficus Caria*. كان التين طعاماً رئيساً عند الإغريق وقد استعمله بوفرة الاسبارطيون في موائد طعامهم اليومية . الرياضيون بشكل خاص اعتمد غذاءهم بشكل رئيسي على التين ، لاعتقادهم بأنه يزيد في قوتهم . وقد سنت الدولة الاغريقية في ذلك الوقت قانوناً يمنع تصدير التين والفاكهة ذات الصنف الممتاز من بلادهم إلى البلاد الأخرى .

جاء التين إلى بلاد فارس ودخل أوروبا عبر ايطاليا . Pliny يعطي في كتاباته التفاصيل عن أكثر من ٢٩ صنفاً من التين كانت معروفة في وقته . ويمتدح بشكل خاص الأنواع المنتجة في بلدة Tarant وبلدة Caria و Herculaneum . التين المجفف وجد في Pompeii في حملات التنقيب التي أجريت على البلدة التي كانت مطمورة بالرمال (بلدة إغريقية) وظهر التين في الرسوم الجدارية التي ضمت التين إلى جانب مجموعات أخرى من الفاكهة . يذكر Pliny بأن التين المزروع في حدائق المنازل كان يستعمل لإطعام العبيد لكي يمدهم بالطاقة والقوة للخدمة ، وبشكل خاص كان يتغذى على التين العمال والعبيد الزراعيون الذي يعملون بالزراعة يلعب التين دوراً مهماً في الميثالوجا اللاتينية أي علم الأساطير .

وقد كان يقدم كقربان إلى الإله باخوس في الطقوس الدينية . يقال إن الذئب الذي أرضع روملوس ورايموس Ramus & Rumulus استراح تحت شجرة تين . وروملوس ورايموس هما مؤسس الإمبراطورية الرومانية . ومن هنا كان لشجرة التين قدسية عند الرومان . ويذكر Ovid في كتاباته بأن خلال الاحتفالات السنوية لرأس السنة عند الرومان كان التين يقدم كهدية . وكان سكان بلدة Cyrene يضعون على رؤوسهم أكاليل من التين عندما كانوا يضحون إلى Saturn الذين كانوا يعتبرونه مكتشف الفاكهة .

يذكر Pliny التين البري الذي كتب عنه هوميروس وغيره من المشاهير والأطباء مثل Dioscorides الذي اشتهر بكتابه الطبية التي ترجمت إلى العربية . ووافق على بعض معلوماته مشاهير الأطباء العرب وانتقدها البعض الآخر ورفضوها وأثبتوا بالحجة والبراهين أسباب الرفض حالياً يصدر التين المجفف إلى العالم من آسيا ومن أسبانيا ومالطة وفرنسا . تجفف الثمار الناضجة تحت الشمس ، أو تجفف في شكل رقائق عبر فتحها وتعريض داخلها للشمس والهواء فيكون الجفاف أسرع وأفضل .

تاريخ التين: التين من الثمار التي جاء بها القسم في القران الكريم (والتين والزيتون) سورة التين الآية ١ ، فإن في ذلك تنبيه للمؤمن إلى أن في التين خاصة والثمار التي ورد ذكرها في القران الكريم كالزيتون والرمان والرطب والعنب وغيرها أعظم الفوائد الغذائية. ومن فوائد الطب القديم :

- ١ - يجلو رمل الكلى والمثانة.
- ٢ - ينفع في خشونة الحلق والصدر والقصبه الهوائية.
- ٣ - يغسل الكبد والطحال.
- ٤ - ينقي الخلط البلغمي من المعدة ويغذي البدن غذاءً جيداً.
- ٥ - يسكن العطش الناشئ عن البلغم المالح وينفع السعال المزمن ويدر البول ويفتح سدود الكبد والطحال.
- ٦ - لعلاج كسل الأمعاء يقطع ٧ ثمار من التين الجاف إلى شرائح وتغمس في زيت الزيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون وتترك لمدة ليلة كاملة وفي الصباح تؤكل على الريق.
- ٧ - لعلاج اضطراب الحيض يغلي ٢٥ - ٥٠ ورقة من أوراق التين في لتر ماء ويشرب من المغلي للسعال واضطراب الحيض وإدرار الطمث ويؤخذ قبل الميعاد...
- ٨ - كما يستخدم هذا المغلي غرغرة وغسولاً للفم والتهاب اللثة.

ب- وفي الطب الحديث:

- ١ . يستعمل التين كملين للطبيعة ، ويستعمل مع غيره من الأدوية مثل مادة السنامكة Senna والراوند Rhubarts لتصنيع الشرابات المليئة خاصة في بريطانيا .
- ٢ . مجشياً يزيل النفخة والأرياح .
- ٣ . ملطف للبشرة ينعمها ويزيل البثور .
- ٤ . يدبغ الشعر الشائب موضعياً .
- ٥ . يزيل مشاكل الرشح والزكام وآثارهما على الأنف والحنجرة .
- ٦ . تستعمل لبخات التين على خراجات الأسنان والتهابات اللثة والأورام بالفم وغيره .
- ٧ . يستعمل الحليب الذي يخرج من عنق التين غير الناضج لإزالة الثآليل بأن يوضع الحليب على الثؤلول .
- ٨ . يمزج مع الشمرو واليانسون والسوسم يؤكل صباحاً فيساعد الصحة على القوة والنشاط ويزيد في الوزن .
- ٩ . يقوي الكبد وينشطه ويزيل تضخم الطحال .
- ١٠ . يعالج أمراض الدورة الدموية والأوردة خصوصاً البواسير ، ويؤكل ويوضع موضعياً .
- ١١ . ينشط الكلى ويزيد في الدورة الدموية التي تغذيها للقيام بوظائفها .
- ١٢ . يدر البول ويفتت الحصى والرمل .
- ١٣ . يعالج أمراض الصدر والسعال والربو وتشنج القصبات الهوائية والتهاباتها .
- ١٤ . يعالج أمراض تسرع القلب. يمنع تجمع الماء في القلب والرئتين والجسم الذي ينتج عن ذلك بخفض الضغط بلطف ، ويمنع النزيف .

- ١٥ . ينشط الدماغ والدورة الدموية فيه فيقوم الدماغ بوظائفه بطريقة أفضل خاصة إذا أكل مع المواد الغنية بالفوسفور مثل المكسرات واللوز والفسق الحلي والصنوبر .
- ١٦ . يعالج أمراض الدورة الدموية بالدماغ مثل الفالج والرعاش والنشاف .
- ١٧ . يعالج أمراض الجلد مثل البهاق .
- ١٨ . يعالج أمراض النقرس فيعمل على اخراج أملاح اليوريك أسيد من الجسم عن طريق البول وعن طريق التعرق .
- ١٩ . يعالج أمراض المفاصل وآلامها .
- ٢٠ . حليب التين يساعد على تناول اللحم الميت في الجسم مثل الثؤلؤل ، فيوضع على اللحم القاسي فيصبح طرياً .
- ٢١ . ويعالج الجروح والقروح والدمامل .
- ٢٢ . يعالج التين الأمراض النفسية ، ويعمل على تهدئة الأعصاب ، وإزالة أنواع القلق والخوف والإحباط والتوتر .
- ٢٣ . ويضاف التين المجفف والمحمص على البن ليكسبه نكهة وحلاوة وطعم السكر المحروق..
- ٢٤ . وبه مادة **Benzaldehyde** تفيد في مقاومة السرطان.
- ٢٥ . ومغلي ثمار التين يفيد كمشروب في تفتيت حصوات الكلى .
- ٢٦ . يعالج الآلام واضطرابات المعدة .
- ٢٧ . كثير التغذية - هاضم - مقو - ملين .
- ٢٨ . مدر للبول .
- ٢٩ . مفيد لأمراض الصدر .
- ٣٠ . يستعمل لتغذية الأطفال والشبان والنقه والشيوخ والرياضيين والنساء الحوامل .
- ٣١ . و ضد الوهن العصبي .
- ٣٢ . واضطرابات المعدة والأمعاء والأمساك .
- ٣٣ . والضعف العام والتهابات الصدر ومجاري البول
- ٣٤ . مربى التين مفيد للمصابين بعسر الهضم والأمساك.
- ٣٥ . ينصح المصابون بالتهابات الأمعاء - بشكل خاص - بأن يقللوا من مقدار التين الذي يتناولونه لأن كثرة البذور في التين قد تسبب اضطراب الهضم.
- ٣٦ . يمنع التين عن المصابين بالسكري والسمنة وعسر الهضم.
- ٣٧ . ويتكون محتواها من الطاقة أساساً من السكريات التي يمكن للجسم امتصاصها بسهولة بعد نحو نصف ساعة من تناولها، كما لا ينتج عن هضمها أية فضلات سامة، لذلك تعتبر من أفضل الأغذية المولدة للطاقة والتي يبعث تناولها على النشاط .

٣٨. كما تعد ثمار التين من الفواكه الغنية في محتواها من الألياف الطبيعية ذات الفوائد الصحية العديدة مثل الوقاية من سرطان القولون وتقليل نسبة الكوليسترول بالدم وعلاج الإمساك .
٣٩. وينصح المرضى المصابون بالإمساك المزمن بتناول بعض ثمرات من التين الطازج أو المجفف على الريق لأيام عدة، حيث أن ذلك يعمل كملين للأمعاء ويساعد في العلاج من الإمساك بإذن الله .
٤٠. والتين المجفف- غني بعنصر الكالسيوم الذي يساعد على تكوين العظام والأسنان، والذي يؤدي نقصه في الأطفال إلى نقص النمو والإصابة بمرض الكساح، كما يؤدي نقصه عند البالغين إلى هشاشة العظام .
٤١. فإن من فوائد التين الثابتة بحكم التجربة أنه من أغذى الفواكه، سهل الهضم، مانع للنفخة منظم لحركة الأمعاء، مانع للإمساك وبقاء الفضلات في الجهاز الهضمي، مدرّ للبول، نافع للكبد والطحال ومجاري الغذاء، طارد للرمل من الكلى والمثانة، مسكن للسعال في حالات التسمم والقروح النتنة.
٤٢. كما أن الجروح النتنة تعالج بتضميدها بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب العادي، وبعد أن تبرد قليلاً يغطس بها الجرح بحيث تكون قشرتها فوق الجرح مباشرة وتثبت فوقه بالقطن والرباط. ويجدد الضماد ثلاث أو أربع مرات في اليوم إلى أن تزول الجروح النتنة تماماً خلال أيام.
٤٣. أما الإمساك فيعالج بمنقوع ثمار التين الجافة، فتوضع بضع حبات منه في كوب ماء بارد في المساء وفي صباح اليوم التالي تؤكل ويشرب وماؤها (على الريق) قبل تناول وجبة الفطور.
٤٤. ولها دور هام في أداء وظيفته الطبيعية وأيضاً تساهم في التقليل من خطورة الإصابة ببعض أنواع السرطانات. وبما أن التين يعتبر غنياً بالألياف فقد وصفه مختصوا التغذية كطريقة مثالية لزيادة نسبة ما يحتاجه جسم الإنسان من الألياف.
٤٥. كما ان التين يعد كعلاج يعطي القوة والطاقة لأصحاب الامراض المزمنة الذين يريدون استعادة صحتهم. حيث يريد هؤلاء المرضى التخلص من كل المتاعب العقلية والجسدية واعطاء اجسامهم القوة والطاقة. كما يوجد في التين اكثر العناصر الغذائية أهمية ألا وهو السكر ,ويوجد السكر في جميع الفواكه بنسبة ٥١-٧٤%. حيث ان النسبة الأعلى توجد في التين، أيضاً فإن التين يدخل في علاج الربو والكحة والبرد.(٧٨)

محاذير: ينبغي للمصابين بالحساسية تناول التين .

(٧٨)- قاموس الغذاء ص: ١٢٣ ودليل العلاج ص: ١٠٣ .

. Opuntia spp

٢٧- تين شوكي :



Opuntia ficus - indica

الاسم العلمي :

أسماءه: صبار .

الفصيلة : الصبارية .

الموطن الأصلي: في أمريكا ثم أوربا ثم الهند ثم انتشر النبات في مناطق كثيرة في المغرب والمشرق العربيين.

وصف النبات: التين الشوكي هي نبتة من الصبار ذو أوراق متشعبة شمعية سميكة كثيفة مغطاة بأشواك صغيرة تكاد لا ترى بالعين، لها قدرة عجيبة على مقاومة الجفاف نظراً لسيقانها المليئة بالماء ولها ثمار لذیذة الطعم .

الجزء الطبي المستعمل: الثمار، والأوراق اللحمية السميكة .

المحتويات الكيميائية: يحتوي التين الشوكي على كمية كبيرة من السكريات بنسبة ٦ - ١٤ % وبروتينات بنسبة ١ % ومقادير متوسطة من الأملاح المعدنية وفيتامين ج وفيتامين أ. تؤكل ثمار التين الشوكي طازجة بعد نزع قشرتها ذات الأشواك، ويعتبر من أكثر الفواكه الطبيعية فائدة لاحتوائه على فيتامين (أ) وبعض الأملاح المعدنية، فهو خافض لضغط الدم المرتفع ولسكر الدم .

إن ٨٥% من وزن ثمرة التين شوكي عبارة عن ماء وبقيّة المكونات تمثل فقط ١٥% من الوزن. يساهم الجلوكوز بنسبة ٧.٨% من الثمرة بينما يساهم الفركتوز بالباقي (٧.٢%) ونسبة ضئيلة للأحماض العضوية (٠.٠٣%). أما فيتامين «ج» فيوجد بكميات قليلة (٣١ ملجم/ ١٠٠ جم فاكهة). يلاحظ من هذا التركيب أن الثمرة منخفضة جداً في الحموضة وغنية بالسكريات مع كمية قليلة من فيتامين (C) ، أيضاً تحوي فاكهة التين شوكي كميات ضئيلة من مجموعة فيتامين «ب» مثل الثيامين والريبوفلافين والنياسين وأيضاً كميات قليلة من الكالسيوم والفوسفور والتربتوفان والميثونين .

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم: قال التركماني في المعتمد: انفع الأدوية للمعدة ويلصق البواسير الغائرة ويدمل الجروح العسرة الاندمال وخاصة ما يكون منها في الدبر وفي الذكر وينفع من القروح الحادثة من هذه المواضع. (٧٩) .

ب- وفي الطب الحديث:

(٧٩) - المعتمد ص: ٢٥٩ .

١. تستخدم عصارة الصبار في بعض أنواع منتجات العناية بالشعر نظراً لفائدته في تقوية بصيلات الشعر والحفاظ على نضارة الجلد عموماً .
٢. ويستخدم علاجاً لبعض أمراض الجلد .
٣. كما تستخدم بعض الأمهات في بعض المناطق مرارة عصارة الصبار في فطام صغارهن عن رضاعة الثدي.
٤. يفيد في علاج الإمساك لتأثيره الملين .
٥. تستخدم أزهار النبات كمادة قابضة وتخفض النزف وتستخدم لمشكلات المعدة والأمعاء لا سيما الإسهال والتهاب القولون ومتلازمة الأمعاء الهيجوية.
٦. كما تستخدم الأزهار أيضاً لعلاج تضخم البروستاتا .
٧. وتعد الثمرة من الفواكه المغذية.
٨. والتين الشوكي تؤخذ ثمرته كبديل للعقاقير الملينة ويمكن أخذه صباحاً على الريق إما إذا أخذ بعد الطعام فإنه فعلاً هاضماً ممتازاً.
٩. تستخدم أزهار النبات معجونة مع العسل لعلاج الربو.
١٠. للبذور السمرء الموجودة بداخل ثمرة التين الشوكي تأثيرات ايجابية فعالة في التنشيط الطبيعي لجدران المعدة والأمعاء .
١١. وأن لمحتويات الثمار فوائد ملينة ، ومنظفة فائقة الجودة للجهاز الهضمي لدرجة لا يمكن مقارنتها بأعظم العقاقير الصناعية في العالم . يعد تناول ثمار التين الشوكي أفضل طرق الوقاية والعلاج لحالات عسر الهضم والإمساك ، وقد وجد بالتجربة العملية أنه عند الرغبة في
١٢. تنظيف محتويات الجهاز الهضمي من الفضلات الضارة المتجمعة في
١٣. الأمعاء (٨٠) .

ملاحظة: يمكن إزالة أشواك الثمرة من اليد عند تقشير التين الشوكي بدهن الأصابع بزيت السمسم .

محاذير: لم أجد ما يضر في تناوله .

Sativum Lepidium أو Cresson

٢٨ - الثفاء (حب الرشاد)



الاسم العلمي

(*Nasturtium officinale*)

أسماءه: : الرشاد ، الحبة الحمراء ، البقدونس الحاد .

الفصيلة الصليبية .

موطن النبات: منطقة الشرق الأوسط والحجاز ونجد. وأزهاره بيضاء متعددة.

وصف النبات: و الثُقَاء Cresson أو Lepidium Sativum نبات عشبي حولي قائم

أوراقه متشققة خضراء مصفرة قليلا وطعمه لاذع حريف قليلا .

الجزء المستعمل : الاوراق ، البذور .

المحتويات الكيميائية: هو أكثر النباتات غنى بمادة اليود وهذا ما يجعله سهل الهضم كما

يحتوي على الحديد والكبريت والكلس والفوسفور والمنغنيز والزرنيخ، وجليكوسيد 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.

ثبت أنه يحتوي على عناصر هامة من الحديد و الفسفور و المنجنيز و اليود و الكالسيوم بدرجة عالية ، و فيتامينات (أ ، ب ، ج ، ب 2 ، هـ) و الخلاصة المرة ، و يحتوي على مركب «البنزائل أيزو تايسيانيد» .

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم : قال الكحال بن طرخان: الحرف وهو الثُقَاء _ 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 الدامل، 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 (٨١).

(٨١) - الأحكام السلطانية في الصناعات الطبية لأي الحسن علي بن طرخان الحموي الكحال ص: ٣١٠ -

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 لرتوبته 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 ضماداً للدمامل. الجروح والقروح: نافع للجرب المتقرح والقوابي مع العسل للشهدية ويقلع خبث النار الفارسي.

حالات 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 ضمده مع العسل وهو رديء للمعدة ويشبه أن يكوب لشدة لذعه وهو مشه للطعام وإذا شرب منه أكسوثافن قياً المرة وأسهلها ويفعل ذلك ثلاثة أرباع درهم فحسب.

أعضاء النفص: 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 (٨٢).

ب- في الطب الحديث:

١. 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.
٢. وحب الرشاد به عنصر (سكوالين) وهو مفيد؛ إذ يستخدم كقاتل للبكتيريا
٣. ويستخدم أيضاً كمضاد للأورام.
٤. وهو مقو لمناعة الجسم أو منبه لمناعة الجسم. لذا فالرشاد عموماً يؤخذ بجرعات متوسطة ولفترة محددة.. فالمناسب هو ملعقة صغيرة في اليوم ولمدة (٣٠) يوماً.

٥. يحتوي على مركب «البنزائل أيزو تايسيانيد» وهذا المركب يعمل على تثبيط الأورام السرطانية في الحيوانات عموماً ومنها الإنسان. فهو مادة مثبطة للبكتيريا والفطريات .
٦. مادة مشهية .
٧. مسهلة للهضم.
٨. وتفيد مادة اليخضور الموجودة فيه امتصاص الروائح من الجسم .
٩. أوراقه مدرة للحليب عند المرضعات ، يؤخذ كأس من مغلي الرشاد صباحاً و مساءً و يضاف إليه العسل لكل الأمراض السابقة .
١٠. التقوية العامة ، فاتح للشهية .
١١. مدر للبول .
١٢. طارد للرياح .
١٣. مهدئ .
١٤. مخفض لضغط الدم .
١٥. للتقوية الجنسية .
١٦. عسر النفس .
١٧. للربو .
١٨. جلاء الصدر من البلغم و النيكوتين .
١٩. فعال في تفتيت الحصى و الرمال .
٢٠. مكافح للسرطان .
٢١. ينفع من الروماتزم .
٢٢. ينفع من السكري .
٢٣. ينفع من السل .
٢٤. يفيد في أمراض الجلد .
٢٥. لتنقيه البول .
٢٦. طارد للسموم .
٢٧. ضد النزلات الصدرية .
٢٨. الصداع.
٢٩. مستخلص النبات معالجة التهاب الشعب الهوائية .
٣٠. ومن الخارج يستخدم للأمراض الجلدية والحروق ، وحب الشباب ويساعد على نمو الشعر .
٣١. طريقة الاستعمال لكل هذه الأمراض :يشرب كأس من مغلي الرشاد صباحاً و مساءً و يضاف إليه العسل.

محاذير:

Garlic

٢٩- الثوم :



Allium sativum

الاسم العلمي :

أسمائه: الثوم ، الفوم ،

الفصيلة: الزنبقية وقيل الثومية ،

موطن النبات: سوريا والعراق في الزبير خاصة ن والصين وفرنسا ثم في العالم

وصف النبات: المزروع نوع نباتي عشبي ثنائي الحول ، تتكون نبتة الثوم من فصوص مغلقة بأوراق سيليلوزية شفافة لتحفظها من الجفاف، والثوم نبات معمر ينمو في المناخ الدافئ في كل أنحاء العالم .

الجزء الطبي المستعمل: الفصوص والأوراق .

المحتويات الكيميائية: : يحتوي الثوم على زيت طيار مكون من العديد من المركبات الكبريتية المضادة للعفونة ، ويحتوي بروتين و ٢٣ - ٣٠% نشويات و ٣٥% ألياف وزيوت طيارة ، ومن مركباته الأساسية اللين Alliin واللينيز Alliinase وأليسين Allicin وسكوردنين Scordinins سيلينيم Seinnium ومجموعة من الفيتامينات أ، ب، ج، هـ، وأملاح معدنية وخمائر ومواد مضادة للعفونة ومخفضة لضغط الدم ومواد مدرة لإفراز الصفراء. ويحتوي كل ٦٠ غم على المعلومات الغذائية التالية: السعرات الحرارية: ٣٤٠ والدهون: ٣٦ والدهون المشبعة: ٢ والكوليسترول: ٠ والكاربوهيدرات: ٤ والبروتينات:

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم: 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: ٦١} وكلما كان قديم التخزين كانت فاعليته أقوى.. أي بعد جفاف أوراقه تماماً، أو تناول كبسولات تباع في الصيدليات تحتوي على خلاصة الثوم بدون رائحة .

قال ابن سينا في كتابه القانون في الطب عن الثوم " الثوم ملين ويداوي الصداع وينفع في إخراج البلغم كما يذهب الكحة ويقوي البدن ويزيد صفاء العينين وينشط الدورة الدموية ويطرد الريح ويجلي الصوت ويطهر الأمعاء وينفع في زيادة الحفظ وذكاء العقل وعلاج النسيان ويقوي الباه وينفع في السعال المزمن وأوجاع الصدر من البرد وإذا شرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم كما ينفع الثوم لتسكين الآلام الموضعية (٨٤).

قد أُستخدِمَ في معالجة الجروح، الإصابات، الأورام و الطفيليات المعوية ، كان المصريون القدماء يحضرون منه دهنا استخدموه في علاج الروماتيزم والنقرس والمباجو واستحضروا منه مرهما لعلاج آلام الروماتيزم الصدري.

ومن فوائد في الطب القديم: 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 الروماتيزم 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 .

ويمسك تساقط الشعر، وإذا تضمد به مع الماء والملح أنضج الدامل، 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، (٨٥).

ب- في الطب الحديث:

الأمراض التي يعالجها الثوم:

١. **ترياق السموم:** تهرس خمسة فصوص ثوم، وتخلط بفنجان عسل مذاب في مغلي

الحبة السوداء ويشرب ذلك فوراً ويكرر صباحاً ومساءً، 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.

٢. **مطهر للمعدة:** يبلع على الريق فص ثوم مقطع، ويشرب بعده كوب من الشمر المحلى بعسل النحل، ويكرر يومياً لمدة أسبوع.

٣. **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 فعال لضغط الدم.. ولكن بعد انضباطه يتوقف عنه لكيلا يخفض الضغط، والكولسترول.

٤. **مدر للبول ومطهر للمجاري البولية:** يغلى الشعير غلياً جيداً وبعد أن يبرد يخلط فيه ٣ فصوص ثوم مهروسة، ويشرب ذلك على الريق يومياً مع الإكثار بعد ذلك من شرب عصير الليمون والسوائل، واحذر السوائل الغازية.

٥. 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 .

٦. **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.

٧. **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.
٨. **للجروح 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.
٩. كذلك يمكن **تطهير الجروح** بمزج الثوم المهروس في ماء دافئ وينظف بذلك الماء الجرح فيقتل كل الميكروبات والجراثيم.
١٠. **الدفتريا:** يمضغ فص ثوم كالبان 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.
١١. **للثعلبية:** تؤخذ عجينة الثوم ويعجن فيها (قدر ملعقة صغيرة) من البارود حتى يكون كالمرهم الأسود، ثم تشرط الثعلبية بشفرة معقمة حتى يبدو الدم ثم يوضع المرهم ويضمد فوقه، لا تكرر هذه العملية أكثر من خمسة أيام متوالية حتى تموت الثعلبية وينمو الشعر من جديد (مجرب)
١٢. **أقوى علاج للروماتيزم:** يدق رأس الثوم بعد تقشيريه 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.
١٣. **للأعصاب:** يقطع فص ثوم ويبلع مع لبن ساخن عليه قطرات من العنبر على الريق يومياً، فإنه يقوى الأعصاب ويهدئها تماماً.
١٤. **للصمم:** تدق سبعة فصوص من الثوم ثم توضع في زيت الزيتون وتسخن على نار هادئة، وبعد أن تفتت قليلاً يقطر في الأذن قبل النوم مع سدها بعد ذلك بقطعة قطن تنزع صباحاً، وتكرر هذه العملية يوماً بعد يوم، وليس كل يوم.
١٥. **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.

١٦. **للزكام والرشح:** بلع فص ثوم بعد كل أكلة مع شرب عصير الثوم بالليمون مع استنشاق بخار الثوم فإنه عجيب في علاج أمراض البرد عامة .
١٧. **للسرطان:** توجد في الثوم مادة (الألبين) وهي مضادة للسرطان، ولذا فإني أنصح كل مريض السرطان بالإكثار من أكل الثوم والجزر باستمرار، ولسوف يجد المريض نتيجة عجيبة وشفاء عاجلاً برحمة الله وحوله وقوته إن شاء الله.
١٨. **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.
١٩. **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.
٢٠. **للكوليرا:** للوقاية من الكوليرا عند انتشارها (أعاذنا الله تعالى منها) تؤخذ ملعقة معجون من الثوم بعد خلطه بالعسل عند كل أكلة، فإنها أقوى وأنجع من الأمصال، وفي كل حالات الأوبئة المعدية فإنه يفيد.
٢١. **لطرده الديدان:** تدق ثلاث حبات ثوم وتوضع في حليب وتشرب بدون سكر مساء قبل النوم، وفي الصباح تؤخذ (شربة خروج) وتكرر من حين لآخر فإنها تقي المعدة من الطفيليات.
٢٢. **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 .
٢٣. **لتفتيت الحصى:** 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.
٢٤. **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.

٢٥. **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.
٢٦. **لتقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان:** تفرم كمية من فصوص الثوم المقشورة ويدلك منها اللثة بالأصبع السبابة ثم يتمضمض بماء مغلي فيه بقودونس لإصلاح رائحة الفم بعد ذلك مع استعمال اللبان أو النعناع.
٢٧. **لتقوية القدرة الجنسية:** يؤخذ الثوم ويهرس ثم يسوى في زيت زيتون على نار هادئة حتى يصفر ثم يعبا في قارورة صغيرة، وعند الحاجة يدهن به جذر الإحليل (العانة) بمساج دائري ولا يغسل إلا بعد ساعة.
٢٨. **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.
٢٩. **للدوخة:** يؤخذ 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.
٣٠. **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.
٣١. **لتقوية الرجال:** 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.
٣٢. **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.
٣٣. **للوفاية من الطاعون والإيدز:** أعظم درع يرد الأمراض والأوبئة هو تقوى الله عز وجل أولاً وأخيراً وسبحان الله.. اتباعاً للأسباب واللوقاية.. عليك بعصير الثوم

وذلك بخلط ثلاثة فصوص في كوب من العسل يومياً مخلوطاً بالماء، مع تقواك الله عز وجل ستكون دوماً في منعة وحصانة.

٣٤. **للعيون:** يمضغ ورق الثوم فقط ثم يوضع على العين صباحاً ومساءً يشفي حتى الرمء بإذن الله تعالى.. ولا شافي إلا الله.

٣٥. **الزكام** تثبت العلماء أخيراً، وبالذليل العلمي، من فوائد الثوم في مكافحة نزلات البرد الشائعة ، فقد تبين لهم أن الناس الذين يتناولون يومياً 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 بالذليل العلمي ما يعرفه الناس منذ القديم عن مزايا وقدرات الثوم المتعددة في مكافحة الأمراض وأعراضه ، لكن العلماء يقولون، كما هي تقاليدهم في الحرص والتأكد، إن مزيداً 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 الآسين، وهي المادة البيولوجية الرئيسية التي تنتجها نبتة الثوم، ولها القدرة على خفض معدل الإصابة بالزكام الشائع بنسبة تزيد على النصف .

٣٦. تجارب سريرية اشترك في التجربة العلمية، التي أشرف عليها بيتر جوسلينج رئيس مركز الثوم في شرقي مقاطعة ساسكس البريطانية، ١٤٦ متطوعاً ، وقد تناول نصفهم مادة طبية في شكل كبسولات اسمها آليماس، تحتوي على مكون الآسين، بشكل يومي، في حين حرم منها النصف الآخر دون معرفة منهم بإعطائهم كبسولات لا تحوي شيئاً يذكر، وتبين خلال فترة التجربة، التي امتدت ٩٠ يوماً، أن ٢٤ حالة برد أصيب بها من تناولوا كبسولات آليماس، في حين تعرض ٦٥ من النصف الثاني إلى نزلات برد ، كما ظهرت التجربة أن من أصيب الزكام من الفريق الأول شفي على نحو أسرع من النصف الثاني، كما أن الإصابة من جديد كانت أقل بكثير عند من تناولوا المادة الثومية ، يذكر أن فيروس الزكام الشائع يعتبر أكثر أنواع الأمراض الفيروسية انتشاراً في العالم، ويتسبب في إصابة كل شخص في العالم بمعدل إصابتين إلى خمس في العام .

وهناك أكثر من منتي نوع من الفيروسات التي تسبب الزكام الشائع بين الناس تؤخذ عصارة الأوراق بمقدار ٦٠ _ ١٥٠ 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 أو 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 علمياً أنه يحتوي على عناصر هامة من الحديد و الفسفور و المنجنيز و اليود و الكالسيوم بدرجة عالية ، و فيتامينات (أ ، ب ، ج ، ب ٢ ، هـ) و الخلاصة المرة .

٣٧. للثوم دور فعال في علاج التهاب القصبات المزمن و التهاب الغشاء القسبي النزلي و الزكام المتكرر و الأنفلونزا و ذلك نتيجة لطرح نسبة كبيرة من زيت الغارليك عن طريق جهاز التنفس عند تناول الثوم ، وله أيضا دور فعال في قتل البكتيريا و مقاومة السموم التي تفرزها .

٣٨. و تعد بكتيريا السل الحساسة بشدة لمادة البكتيريا الموجودة في الثوم .
٣٩. و تمتد فوائد الثوم إلى مجال الأورام الخبيثة ففي حالة طحنه ينتج مادة تعرف باسم (دياليل) التي تؤدي إلى تقليل حجم الأورام السرطانية إلى النصف إذا ما حقنت بها. هذا بالإضافة إلى مواد أخرى تؤدي إلى توقف التصاق المواد المسببة للسرطان بخلايا الثدي.

٤٠. و يفيد حالات السعال ، و الربو ، و الجمره الخبيثة ، و قرحة المعدة ، و الغازات ، و التهاب المفاصل ، و يدر إفرازات الكبد (الصفراء) ، و في تخفيض ضغط الدم ، و الحيض ، و يزيد مناعة الجسم ضد الأمراض ، و يكسبه نشاطا و حيوية و يزيد حرارة الجسم ،

٤١. و يفيد في حالات الأمراض المعوية العفنة و يطهر الأمعاء ، خصوصا عند الأطفال .

٤٢. و يفيد مرضى البول السكري كثيرا في وقايتهم من مضاعفات المرض .

٤٣. و يمكن عمل (لبخة) ، من الثوم للإصبع المدوحس .

٤٤. كما وأنه طارد للسموم و خاصة سموم الأفاعي و العقارب بشكل ضمادات من مسحوقه.

٤٥. وقد بينت التجارب العلمية المجراة في اليابان على الحيوانات أن تناول أقراص أو مضافات الثوم تؤدي إلى زيادة في إفراز مادة "نورايبينفرين" التي تسرع عمليات هضم الدهون الثلاثية مع زيادة ملحوظة في نمو الأنسجة الدهنية البنية. وأوضح الباحثون أن الأنسجة الدهنية البنية هي عبارة عن دهنيات مولدة للحرارة تعمل على أكسدة حرق الدهون العادية، حيث يتم إطلاق الطاقة الناتجة عن الحرق على شكل حرارة، مؤكداً أن الثوم قد يصبح أشهر المواد الحارقة للدهن فيما لو ثبت ان له نفس النتائج على البشر.

٤٦. اثبتت دراسات موثقة أهمية الثوم في خفض نسبة الكوليسترول في الدم. ومن هذه الدراسات دراسة ألمانية أكدت أن استخدام الثوم لمدة ١٢ أسبوعاً يؤدي لخفض نسبة الكوليسترول في الدم إلى ١٢% والدهون الثلاثية إلى ١٧%

- ٤٧ . ولم تقتصر فوائد الثوم التي أكدتها الدراسات على هذا فقط، فقد ثبت دوره الفعال في تقليل احتمالات حدوث تسمم الحمل الناتج عن ضغط الدم .
- ٤٨ . فضلا عن أنه يساعد على زيادة أوزان المواليد .
- ٤٩ . و أن الثوم يفيد في تحسين القدرة الجنسية .
- ٥٠ . كما أنه منبه عصبي جيد .
- ٥١ . ويفيد في معالجة تساقط الشعر .
- ٥٢ . وفي الإلتهابات الناتجة بعد الولادة (النفاسية) .
- ٥٣ . يضاف إلى ذلك انه يساعد على طرد الديدان والطفيليات من الجهاز الهضمي .
- ٥٤ . ويعتقد بعض العلماء أن للثوم نفس التأثيرات الواقية من السرطان على الإنسان وخصوصا سرطانات المعدة والقولون وذلك نيجة وجود مادة تدعى أليوم موجودة في الثوم.
- ٥٥ . العلماء المحدثون في التجارب الإكلينيكية العديدة قد استنتجوا أن الثوم يخفض الكولسترول، يخفض ضغط الدم، يخفف الدم (الذي يقلل خطر الأزمة القلبية والسكتة الدماغية) و بكتيريا المعارك الثوم مقاوم للتأكسد فعال قد وجد لإعاقة تكوين خلية الورم و يُدرَس حاليًا من قبل المعهد القومي للسرطان .
- ٥٦ . الثوم سلاح فتاك ضد الامراض: السرطان والايذز والطاعون وغيرها من الاوبئة والفيروسات المعدية وذلك بأخذه مع عسل النحل بخلط ٣ فصوص ثوم مع كوب مغلي بذور حبة البركة محلى بالعسل فإنه جيد مفيديو يمكن تناول الثوم بهرسه فيالعسل ويفطر به بخبز القمح فإنه مقو لاجهزة المناعه جيدا .
- ٥٧ . ومن الثابت ان الجسم يحتوي على جهاز دفاع وجهاز هجوم وهو ما يعرف بعملية الهدم والبناء إذ يهدم ويبني في الثانيه ٥٠ الف خلية والثوم افضل مايقوي ويمد ويساعد جهاز المناعة على البناء والقوه والصمود.

مهاذير:

- ١ - حذرت دراسة جديدة نشرتها مجلة "الأمراض المعدية السريرية" المتخصصة من أن الثوم قد يشكل خطرا على صحة مرضى الإيدز وحياتهم بسبب تأثيره السلبي وتعطيله للعلاجات المخصصة لهذا المرض رغم الفوائد العديدة المعروفة عن الثوم.
- ٢ - ووجد الباحثون في المعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية أن الثوم الذي يشيع استخدامه بسبب الاعتقاد بأنه يقلل مستويات الكوليسترول في الدم والتي تزيد بسبب بعض علاجات الإيدز، يقلل مستويات دواء "ساكوينافير" في الدم إلى النصف.

- ٣- الثوم مادة غنية جدا إلا أنها تسبب عسر هضم أحيانا ، وتهيجا معويا ، أو تخريشا في الجهاز البولي . لذا ينبغي تحاشي الإكثار منه أو تحاشي تناوله من قبل المصابين باضطرابات معوية مثل كسل المعدة وضعفها ، أو القصور الكلوي وهنا نلفت النظر إلى أن الإكثار من أكل الثوم يولد الحكمة والبواسير ويفسد الهضم ويسبب حرقان في المعدة والأمعاء والمرىء .
- ٤- وإذا جاوز تخزينه سنة لا يؤكل وتزداد حدته ورائحته .

ملحوظة:

١. يمكن التخلص من أى رائحة غير محببة للفم من تناول الثوم بمضغ بعض فروع من النعناع أو البقدونس.
٢. من الأفضل تناول الثوم فى صورته الطازجة أو الخام، أما إذا كنت من الأشخاص التى تعاني من حساسية معينة زائدة من العشب مثل المعاناة من الغازات وحرقان فم المعدة (الحموضة) أو حتى ظهور الطفح فيمكنك اللجوء إلى صورته التكميلية أو ما نسميه بالمكملات بدلاً من الثوم فى صورته الطازجة فيوجد هناك زيت الثوم الذى لا يوجد له أية رائحة أو كبسولات الثوم.(٨٦).

(٨٦)- قاموس الغذاء ص: ١٣٠ ، ودليل العلاج ص : ٣٥ .

Eruca = rocket

٣٠- جرجير :



Watercress

الاسم العلمي :

أسمائه: يعرف باسم : الجرجير، الحرشا، الكثأ ، الكثأة ويطلق عليه باللاتينية " Eruca Sativa"

الفصيلة : الصليبية .

موطن النبات : شمال افريقيا و السعودية .

وصف النبات : هو عشب حولي له اوراق بسيطة مجزأه وازهار صفراء اللون، وهو نبات أخضر ذو أوراق ريشية بسيطة يؤكل الورق الغض منه قبل إزهار النبات ،وهو نبات من الخضروات الورقية، مثل الخس، يؤكل نيئاً ويستخدم في أطباق السلطة ولا يطبخ عادة. عشب معمر ينمو في التربة الرطبه وعلى اطراف القنوات والجداول. وهناك أنواع كثيرة منه كالرشاد البستاني والرشاد الشتوي ورشاد مر وجرجير هندي وجرجير الحجر وجرجير الياسه. صالح للاكل واستخدم في العصور السابقه. ويجب أن يقطف قبل أن تظهر البراعم الزهرية. غني بالحيمينات (الفيتامينات) خاصة فيتامين ج والمعادن.

الجزء الطبي المستعمل : الأوراق .

المحتويات الكيميائية : تحتوي أوراق الجرجير على فيتامين ج وكالسيوم وكبريت ويود وحديد وفوسفور ومواد كبريتية حريفة، و مواد خردليه ومواد مره مع فيتامين (c) و A ، واملاح اليود والكبريت والحديد والكالسيوم ، و يحتوي كل ١٠٠ غ من الجرجير على المعلومات الغذائية التالية :السرعات الحرارية: ٢٥ والدهون: ٠.٦٦ ، والدهون المشبعة: ٠ ، والكاربوهيدرات: ٣.٦٥ والألياف: ١.٦ والبروتينات: ٢.٥٨ والكولسترول: ٠ .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : 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 . يقول عنه ابن سينا: جرجير: الماهية: معروف منه بري ومنه بستاني.وبزر الجرجير هو الذي يستعمل في الطبخ بدل الخردل. الطبع: حار في الثالثة يابس في الاولى ورطبه فيه رطوبة في الاولى. الافعال والخواص: منفخ ملين.

الزينة: ماء الجرجير بمرارة البقر لاثار القروح بزره او ماؤه يغسل النمش والكلف.

اعضاء الراس: مصدع وخصوصاً ان اكل وحده والخس 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 (٨٧).

ب- وفي الطب الحديث :

- ١- قال الخبراء أن بذور وعصير الجرجير يزيلان نمش البشرة .
- ٢- كما أن أكل الجرجير علاج لتنقية الدم وسرعة دورانه .
- ٣- ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيفها .
- ٤- كما يفيد في نزلات البرد والأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم .
- ٥- ومسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل .
- ٦- كما يعمل الجرجير على تنقية الدم وتنظيف المعدة .
- ٧- وحول استعمال الجرجير كعلاج لسقوط الشعر فيكون ذلك بمزج ١٥ جراماً من عصير الجرجير إضافة إلى ٥٠ جراماً من السيبرتو وملعقة صغيرة من ماء الورد وتذلك بها فروة الرأس يومياً لمدة أسبوعين ثم يغسل .
- ٨- أما طريقة استعماله لإدرار البول فيغلى مقدار ٣ باقات صغيرة من الجرجير مع بصلة متوسطة في لترين من الماء ويترك ليغلي حتى يكتف إلى نصف حجمه ويصفى ويشرب منه كوب في الصباح وكوب في المساء .
- ٩- يعالج حروق الشمس السطحية وذلك بسحق باقة منه مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ثم يصفى ويستعمل على الجزء المصاب .
- ١٠- ويستعمل الجرجير الطازج فيضاف إلى طبق السلطة فيساعد في عملية الهضم وإدرار البول .

١١- أكدت الدراسات العلمية العملية التي أجريت بالمركز القومي للبحوث بمصر : أن زيت الجرجير وزيت الزيتون يقضيان على الدهون في الدم ويؤديان الى إحداث نقص معنوي في 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 الجنجيهي الأستاذة بالقسم على نبات الجرجير لاستخلاص نوعين من الزيوت النباتية غير التقليدية من بذورها وقد تم تحويل الاحماض الدهنية في هذه الزيوت إلى مواد غير دهنية تعرف باسم " استرات." وتبين بالتحليل الضوئي أن زيت الجرجير يحتوى على كميات كبيرة من حمض المعروف علمياً باسم " جامالينولينك " وادى استعمال زيت الجرجير والزيتون في فئران التجارب الى حدوث نقص معنوي في كل من الدهون الكلية والكوليسترول الكلى

- سواء في مصل الدم او في نسيج الكبد مما يشير الى فائدة استخدامه في تخفيض نسبة الدهون والكوليسترول في الدم.
- ١٢ - ويعالج اعراض الاسقربوط (نزيف اللثة) .
 - ١٣ - يستخدم مرهم الجرجير في علاج الحروق،
 - ١٤ - وتدليك الجلد بزيت الجرجير يكسبه النشاط والحيوية .
 - ١٥ - يفيد في علاج التسمم بالنيكوتين .
 - ١٦ - إذا أخذ الجرجير مع الطعام ساعد على ادرار الصفراء وسرعة الهضم .
 - ١٧ - فاتح للشهية.

مخاطر:

- ١- ويوصي الأطباء المرأة الحامل بالإقلال من تناول الجرجير لأنه يساعد على عملية الطمث .
- ٢- كما ينصح المصابين بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناوله كما أن الإفراط في تناوله بكثرة يسبب حرقاناً بالمثانة .
- ٣- 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(٨٨).

Carrot

٣١- الجزر :



الاسم العلمي

daucus carota :

الفصيلة: الخيميات .

موطنه النبات: جنوب اوروبا مع انه يزرع الان في جميع انحاء العالم .

وصف النبات: نبات جذري ، يستفاد من جذره الموجود في التربة. وهو ثنائي الحول وله عدة ألوان أرجواني وأرجواني محمر وأصفر وقريب من الأبيض. وكلما كان الجزر أكثر إحمراراً دل ذلك على زيادة محتواه من مادة الكاروتين التي يحتاج إليها الجسم بمقدار ٥ و ١ مليجرام يوميا. طعم الجزر حلو ودافئ وممتع. تعتبر أوراق الجزر غذاءً جيداً للمواشي. كذلك أوراق الجزر المغلية في الماء يفيد هذا الماء في عمل الكلى. يتوفر الجزر حالياً طوال أيام السنة حيث يزرع صيفاً في البلاد الحارة تحت المسقفات البلاستيكية لحماية النبات من حرارة الشمس المرتفعة، وأزهاره بيضاء اللون .

الجزء المستعمل هو جميع اجزائه .

المحتويات الكيميائية: 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"، ونسبة عالية من الكربوهيدرات (النشويات: مثل الخبز و الأرز و البطاطس، والمعكرونة) التي تتكون بصورة أساسية من (السكروز و الجلوكوز و الفركتوز بالإضافة إلى السيليلوز والليجينين ومواد بكتينية أخرى)، وغني بالمواد البروتينية والأحماض الأمينية، ويحتوي على كمية كبيرة من الأملاح القلوية التأثير كألاح البوتاسيوم وفيه كمية قليلة من أملاح الصوديوم والكالسيوم واليودون واليود وغيرها، ويحتوي على فيتامينات كثيرة أهمها: أ- ب - ب٢ - ب٦ - ج - و- د ويتميز بنسبة عالية من فيتامين PP الذي يندر أن يوجد في غيره من الخضروات.

استعمالاته الطبية:

أ- في الطب القديم: الإغريق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر، فقد جاء ذلك في كتاباتهم منذ نحو ٢٣٠ سنة قبل الميلاد .

وقال ابن البيطار: قال ديسقوريدوس: إذا حملته المرأة أو شربته أدر الطمث، وإذا شرب وافق عسر البول (٨٩).

وقال ابن سينا: ينفع من الإستسقاء ويسكن المغص ويهيج الباه ويدر الطمث والبول (٩٠).

(٨٩) - الجامع ١/١٦١-١٦٢ .

ب- وفي الطب الحديث:

- ١- يستعمل كمنشط بشكل عام .
- ٢- وجذر الجزر مفيد للسكري .
- ٣- وهو مفيد في فترة النقاهة، وفقر الدم والاسهال عند الاطفال
- ٤- مقو للذاكرة .
- ٥- يفيد في علاج قرحة المعدة .
- ٦- يطرد الديدان ويقتلها .
- ٧- يدر اللبن عند المرضعات .
- ٨- مهدئ للأعصاب .
- ٩- يعالج السل (الدرن) .
- ١٠- من الخارج تستعمل اوراقه لمداواة الجروح والحكة وتشقق الجلد
الناجم عن البرد .
- ١١- يساعد عصير الجزر في التخلص من الإلتهابات المعوية.
- ١٢- بل أنه يساعد في شفاء قرحة المعدة .
- ١٣- أنه مدر للبول .
- ١٤- عصير الجزر، يطرد الحامض البولي من الدم،
- ١٥- يساعد الشفاء من مرضى النقرس.
- ١٦- علاج لأوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد.
- ١٧- 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) .
- ١٨- جذور الجزر وأوراقه مدرة للبول والتخلص من نفايات الجسم عن
طريق الكلي .
- ١٩- والجزر غني بالكاروتين الذي يتحول لفيتامين A في الكبد، و الذي
يقي الجسم من السرطانات ،
- ٢٠- ويقي العين من العشى الليلي والعمي ..
- ٢١- يعالج الديدان الخيطية لدي الأطفال .
- ٢٢- والأوراق تعالج إتهاب المثانة وتقلل حصوات الكلي .
- ٢٣- والبذور طاردة للآرياح
- ٢٤- منشطة لنزول الطمث .
- ٢٥- وكل من الأوراق والبذور تعالج إنتفاخ البطن وتهضم الطعام .

- ٢٦- والهنديات يتناولن ملعقة صغيرة من البذور يوميا منذ وقت التبويض فترة الإخصاب ولمدة إسبوع لمنع الحمل
- ٢٧- . والجزر به ٨ مركبات لتخفيض ضغط الدم ومعدل الكولسترول بالدم ٢٠% لوجود ألياف البكتين به. فجزرة واحدة كبيرة كعصير تخفض الكولسترول وتمنع الأمراض القلبية .
- ٢٨- ويعالج الجزر حرقان القلب.
- ٢٩- علاج الأمراض الجلدية لأنه من أغنى النباتات بفيتامين أ «.. هذا الفيتامين الضروري لصحة وسلامة الجلد .
- ٣٠- والجزر الأبيض PARSNIP فإنه يحتوي الجزر الأبيض على كميات متوازنة من العناصر الغذائية والطاقة التي تساهم في بناء الجسم وبوجه خاص لكل من البنكرياس والطحال والمعدة، وفيه من السعرات الحرارية لكل ١٠٠ غ من الجزر الأبيض = ٧٥ سعرة حرارية (٩١)..
- ٣١- أما الجزر القرنفلي : فهو مقوى جنسى - يعالج التهاب الحلق واللوزتين - ينشط الدورة الدموية بالمشخ - يفيد في علاج البواسير (٩٢).

محاذير: لا يوجد فيه أضرار تذكر .

(٩١) - طعام المايكروبيوتك الموسع لمريم نور وكمال مزوق ، ص: ٣٣ (بتصرف).

(٩٢) - دليل العلاج ص: ٣٥ وقاموس الغذاء ص: ١٣٧ .

Wild Carrot

٣٢- الجزر البري :



الاسم العلمي :*L.Var daucus carota***أسماءه:** نهشل ، حنزاب ، دوخ ، ابو طربوش ، عش الحسون .**الفصيلة:** الخيميات .**موطن النبات:** ينمو الجزر البري في اوروبا اما النوع المعروف فهو يزرع في جميع انحاء العالم.**وصف النبات :** نبات عشبي معمر لاكثر من سنتين ، يرتفع عن الارض في حدود المتر تقريبا ، الاوراق كثيرة التفريعات ، الجذر وتدي .**الاجزاء المستعمل :** الجذور ، البذور والاوراق**المحتويات الكيميائية :** فيتامينات ، برفيتامين ، سكريات ، معادن ، بكتين غني بالمعادن ووزيوت طيارة التي تشمل ازاردن وكاراتول وباينين وليمونين .**الاستعمالات الطبية:****أ- في الطب القديم:****ب- وفي الطب الحديث:**

- ١ . خافض للسكر .
- ٢ . مدر للحليب .
- ٣ . مدر بولي .
- ٤ . طارد للغازات .
- ٥ . مضاد للاسهال .

٦ . اما الاوراق فتحتوي على كميات كبيرة من بورفايرتئين (Porphyrins) التي تنبه الغدة النخامية والذي يؤدي الى زيادة مستوى الهرمونات الجنسية.

٧ . طارد للكولسترول. في دراسة تمت في جامعة ادنبرا في سكوتلندا بالمملكة المتحدة وجد ان الجزر يساعد تخفيض مستوى الكولسترول في الدم، ويعد الجزر من المصادر الجيدة التي تحوي على الياف ذائبة تساعد الجسم على التخلص من الكولسترول.

٨ . وجد ان الجزر يدعم الكبد وينبه جريان البول ويخلص الجسم من النفايات عن طريق الكلى.

٩ . ان الجزر يحتوي علي كمية كبيرة من فيتامين "أ" فانه يستخدم على نطاق واسع ضد مرض العشو الليلي.

١٠. جميع اجزاء الجذر جيدة لطرد الغازات من الجهاز الهضمي وكذلك لتنبية الدورة الدموية الخاصة بالعادة الشهرية لدى السيدات

محاذير: ملاحظة عدم استخدام بذور الجذر من قبل الحوامل لانها قد تسبب الاجهاض.

Guava

٣٣- جوافة :



Myrtaceae psidum guava

الاسم العلمي:

أسماءه: الجوافة .

الفصيلة: الآسية .

موطن النبات: تنتشر في المناطق الاستوائية في أفريقيا وأمريكا الجنوبية والكاريبية وأمريكا الوسطى والمكسيك .

وصف النبات: أوراقها متقابلة بسيطة ذات شكل بيضاوي وطولها يتراوح بين الخمسة وخمسة عشر سنتيمترا. شجرتها تنمو حتى ارتفاع كبير وتشغل مساحة كبيرة من أرض المزرعة. الثمرة بلا قشر ولها لحم سميك وتشغل البذور جزء كبير من حجمها. يستفاد من ثمرة الجوافة في صنع العصائر والمرببات، وطعم الجوافة بين طعم الكمثرى والهنبة بلهجة أهل البصرة ، والجوافة على أنواع منه نوع ثمره عند النضوج أصفر ومنه وردي ومنه مختلط بين الوردي والأصفر .

الجزء الطبي المستخدم: الأوراق والثمرة .

المحتويات الكيميائية: من أغنى المصادر بفيتامينات (أ - ب ١ - ب ٢ - ث) . سهلة الهضم اذا كانت ناضجة . لها خصائص الحماية من داء الحفر والخواص القابضة. يحذر من أكل الثمره غير الناضجة لأنها قد تسبب الأصابة بالتسمم- وقشرة الثمره والطبقة الخارجيه من اللب أغنى بالفيتامينات من داخلها الذي تكثر فيه البذور.

و غنية بفيتامين «ج» وبنسبة عالية من السكر تبلغ حوالي ١٧% إلى جانب نسبة ضئيلة من المواد الدهنية والبروتينات، عدا انها غنية بالأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد، وعلى نسبة من فيتامين «ا» وتحتوي أيضا على مادة "الليكوبين" وهي مادة مضادة للسرطان

الجوافة من الفواكه ذات المحتوى الجيد من العناصر الغذائية. وأهم العناصر التي تحويها الجوافة حمض الأسكوربيك أو فيتامين .

ومع أن الجوافة غنية جداً بهذا الفيتامين إلا أن هناك تفاوتاً عجبياً بين الأصناف المختلفة والمناطق الجغرافية التي توجد بها هذه الأصناف.

يتأثر محتوى فيتامين «ج» بالممارسات الفلاحية وموسم القطف، وقد سجلت التقارير العلمية أرقاماً من ١٠ إلى ٩٧٩ ملجرام حمض أسكوربيك لكل ١٠٠ جرام فاكهة. ويحتوي الجلد واللحم الخارجى على أعلى نسبة من فيتامين «c» في الفاكهة. وتصل نسبة فيتامين «c» إلى أقصى حد في الفاكهة الخضراء الناضجة ومن ثم يبدأ في الهبوط السريع مع تمام النضج وتغير اللون إلى الصفار .

وأوضحت الأبحاث أن اللب الأحمر يحتوي على نسبة من فيتامين «c» أعلى بكثير من تلك الموجودة في اللب الأبيض. أورد بعض الباحثين أنه حصل على مقدار ١١٦٠ ملجرام فيتامين

«c» لكل 100 جرام فاكهة وحين جفف اللب وصل الرقم إلى ٣٨٥ ٤ ملجراماً لكل ١٠٠ جرام فاكهة.

وتعد الجوافة مصدراً جيداً للكالسيوم والفسفور وفيتامين «أ» وتصل نسبة الكاروتين (مصدر فيتامين أ) في اللب إلى 3 ملجم/١٠٠ جم.

ويشار هنا إلى أن اللون الوردي لللب يرجع لوجود مادة الليكوبين وهي المادة التي تعطي الطماطم أيضاً لونها الخاص وهي مادة يعتقد أنها تقي من السرطان بإذن الله.

أما العناصر الأخرى فيوجد حمض البانتوثيك بمقدار ٠.١٧ ملجم/١٠٠ جرام وتتفاوت نسبة الثيامين (فيتامين ب) من ٠.٠٤ إلى ٠.٠٨ ملجم/١٠٠ جم.

ومعظم وزن الجوافة عبارة عن ماء) إذ تحتوي الثمرة على ٧٤ إلى ٨٧% ماء

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: لم أطلع على ذكر للنبتة عند القدماء في المصادر التي تحت يدي .

ب- وفي الطب الحديث:

١- تعد الجوافة من الفواكه التي تحتوي على خواص صحية مميزة .فهي

تحتوي على مادة مهمة تساعد على قتل البكتيريا من الجسم. وتساعد على تخفيض ضغط الدم العالي بالجسم، وتخفيض الكولسترول السيء من الجسم.

٢- إذا غليت أوراق الجوافة وشربت ذلك يساعد لمن يعانون من أمراض في الجهاز التنفسي ، وتنقي الحنجرة.

٣- علاج فعال للإسهال ، فهي تحتوي على نسبة قليلة من المواد السكرية ، وقليل

من المواد الدهنية والبروتينية وكميات كبيرة من فيتامين أ وفيتامين ج بالإضافة

إلى احتوائها على الأملاح المعدنية وأهمها : الكالسيوم والحديد والفسفور ،

وتعتبر الجوافة أغنى الفواكه بفيتامين ج فهي تحتوي على أكثر من ٤ أضعاف ما

يحتويه البرتقال . وتحتوي أيضاً على مادة (الليكوبين) وهي مادة

مضادة للسرطان .

٤- وهناك بعض الأبحاث التي تشير إلى فائدة التفاح والجوافة في خفض

الكوليستيرول وضغط الدم (٩٣) .

محاذير : لم يذكر الطب الحديث أضرارا عند تناول الجوافة .

Walnut

٣٤- جوز:



الاسم العلمي :

Juglans regia

أسماءه: في البلاد العربية جوز إلا في مصر فيسمى عين الجمل وفي المغرب الكركاع .

الفصيلة: Juglandaceae

موطن النبات: سوريا وشمال العراق وإيران وإيطاليا زفرنسا في الأماكن الباردة .

وصف النبات: قد يبلغ ارتفاع شجرة الجوز ما بين ٣٣ إلى ٥٠ مترا ، غير ان معظم

الأشجار التي تزرع في الحدائق تكون أصغر كثيرا. والشجرة لها قلف رمادي فاتح ، وهو أملس في الشجرة الحديثة ، ويشقق بتقدم الشجرة في العمر والشجرة ليست ذات قيمة بسبب ثمارها وخشبها فحسب ، ولكن أيضا لجمالها. وتحتاج شجرة الجوز إلى مناخ معتدل ، وهي تنمو إلى ارتفاع ١٠٠٠ إلى ١٣٣٣ مترا في أوروبا. وعلى ارتفاع قد يصل إلى ٢٦٦٦ مترا في الصين. وأفضل نمو لها يكون في تربة جيدة الصرف في أسفلها طبقة جيرية أو رملية. وتتكاثر أشجار الجوز بالبذرة ، وبالتطعيم إذا أردنا سلالة معينة. وإذا زرعت شجرة الجوز بالبذرة فإنها قد لا تعطي ثمارا حتى تبلغ من العمر ١٠ سنوات ، أما إذا زرعت بالتطعيم ، فإنها تحمل ثمارا عندما تبلغ من العمر سنتين أو ثلاث. الأوراق ريشية أي أنها تتكون من عدد فردي من وريقات منفصلة. والوريقات كبيرة ملساء بيضاوية الشكل وحافتها مستوية غير مسننة. وإذا سحقنا الأوراق ظهرت لها رائحة حلوة نفاذة قليلا. والأزهار في شجرة الجوز أحادية المسكن أي أن الأزهار المذكرة والمؤنثة توجد منفصلة عن بعضها البعض ، ولكنها محمولة على نفس الشجرة. والأزهار صغيرة خضراء ، بحيث يصعب على المرء أن يلاحظ أن الشجرة قد ازدهرت ، يكون ذلك في نهاية الربيع. وينتقل اللقاح بواسطة الرياح ، لذلك فليست هناك حاجة لجذب الحشرات بأزهار واضحة الظهور ، قوية الرائحة. وتنمو الأزهار المؤنثة في مجموعات من ٢ إلى ٤ عند أطراف أصغر الأغصان. وبعد التلقيح تنتفح الكرابل وتنضج وتكون كل منها ثمرة جوز وتوجد الأزهار المذكرة في نورات هرية صغيرة مدلاة على الأغصان التي عمرها عام واحد. وهي في البداية خضراء ، ثم يتحول لونها إلى الداكن ، وتسقط بعد أن ترفع ما فيها من لقاح.

الجوزة ثمرة حسلية أو ثمرة حجرية كالبرقوق ، وتقابل الجوزة النواة الصلبة في البرقوق. ويتكون الجزء اللحمي من الغلاف الثمري الخارجي والغلاف الأوسط ، أما صدفة الجوزة فهي الغلاف الثمري الداخلي. وفي الداخل توجد البذرة. إننا نأكل الغلاف الأوسط لثمرة البرقوق ، أما في الجوز فنأكل البذرة.

تعد ثمرة الجوز من الثمار المحببة لدى الناس عامة ، ولثمرة الجوز أهمية كبيرة في الغذاء والدواء. أهميتها الغذائية فتكمن في إحتوائها على كمية سعرات حرارية عالية جدا فعلى سبيل المثال تحتوي كمية ٥٠٠ جرام من ثمار الجوز الجاف المبشور على ٣٥٠٠ وحدة حرارية ، أي ان هذه الكمية تكفي لأن تمد الإنسان بقوة غذائية لمدة ٤٨ ساعة..

ثمار الجوز Nuts من أشهى الثمار في الخريف ، وهي تأتي إلينا مستوردة من الخارج ، وأن كانت وزارة الزراعة قد نجحت في زراعة اللوز Almonds تجريبيا في بعض الواحات. والبيكان وهو الجوز الأمريكي ، في مزرعة بالجبل الأصفر ، وقد يصيب الحظ بعضنا في إقتناء شجرة في حديقته. وإذا أمسكت بالثمرة طازجة بعد نضجها ، فإنها تترك صبغة داكنة على الأصابع. وسبب ذلك أن الطبقة اللبية التي تحيط بالثمرة تحتوي على مادة التانين التي تتحول إلى لون أسود تقريبا ، إذا تعرضت للهواء. وقد زرعت أشجار الجوز منذ قرون عدة ، حتى أننا لا نعرف مصدرها على وجه التحديد. وتنتشر الأشجار في المناطق المعتدلة المناخ من آسيا ، وربما كان مصدرها مكان ما في هذه القارة. وهي لا تستوطن غرب أوروبا ، ولكنها أدخلت إليها في العصور الأولى من التاريخ ، وربما نقلها الرومان إلى إنجلترا. تنضج الثمرة في نهاية سبتمبر وفي أكتوبر تبدأ القشرة أي الأغلفة اللحمية في الجفاف والتفتح. ويبدأ الحصاد بمجرد تفتح الأغلفة ، ويتم ذلك عادة بضرب الأغصان ، بعصى طويلة حتى تسقط الثمار. وما أن تجمع ثمار الجوز ، حتى تجف الأغلفة بسرعة تنفصل عن الأصداف ثم تجفف الثمار قبل تعبئتها. ويأيتنا أغلب ثمار الجوز من كاليفورنيا بالولايات المتحدة وإيطاليا وفرنسا ، وبلاد البلقان التي تنتج كميات وفيرة.

يوجد حوالي ١٧ نوعا نباتيا مختلف من الجوز ، أشهرها جنس جوجلانس رجبيا Juglans regia الذي يطلق عليه أحيانا الجوز العجمي أو الإنجليزي وتوجد عدة أنواع أخرى من الجوز في أمريكا الشمالية وأهم هذه الأنواع نوع جوجلانس نيجرا Juglans nigra الذي ينمو أكبر من أي نوع آخر ، وخشبه لين ، ويستعمل بنوع خاص في صنع كعوب البنادق والمدسعات ، وخشب الجوز لا يلتوي كما تفعل الأخشاب الأخرى.

الجزء الطبي المستعمل: الثمار والأوراق وقلب الشجرة ، يعمل منه في البصرو ودول الخليج (الديرم) .

المحتويات الكيميائية: يحتوي الجوز كذلك على كميات كبيرة من زيت الجوز ، ومواد بروتينية تشبه إلى حد كبير البروتين الحيواني . يضاف إلى ذلك أن الجوز غني بفيتامينات (ب) ، (ج) وبه نسبة عالية من أملاح الفوسفور. مفيد تناول ثمار الجوز المجفف في مقاومة الكساح وفقر الدم مع ملاحظة عدم الإفراط في تناوله لأنه صعب الهضم ويحتوي على كميات عالية من الدهون.

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم : قال الأنطاي : هو دواء لأوجاع الصدر والقصبة والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والثدي خصوصا إذا شوي وأكل حارا ، ويمنع التخم (٩٤) .

وقال ابن البيطار : يفيد يحلل إلتواء العصب وإذا خلط به العسل وملح وبصل كان صالحا لعضة الكلب وعضة الإنسان وإذا سحق كما هو بقشره ووضع على السرة تسكن المغص (٩٥) .
وقال ابن سينا: في مقلوه قبض أكثر وورقه وقشره كله قابض للنزوف صمغه نافع للقروح (٩٦) .

ب- وفي الطب الحديث:

- ١- يعالج القروح الجلدية .
- ٢- يعالج الكساح .
- ٣- يوقف ورق الجوز السيلانات المهبلية .
- ٤- يوقف ورق الجوز إفراز الحليب عند المرضع .
- ٥- يوقف الإفراز العرقى الغزير (٩٧) .

محاذير : لا توجد فيه أضرار إلا لمن لديه زيادة في الكوليستيرول .

Nutmeg

٣٥- جوز الطيب:



-
- (٩٥) - الجامع ١٧٣/١-١٧٤ .
 - (٩٦) - القانون ٢٨٠/١-٢٨١ .
 - (٩٧) - دليل العلاج ص: ١٦٠-١٠٩ .



الاسم العلمي : *Myristica fragrans*

أسماءه: جوزة بوة، عشبة اللوزتين، ويطلق على قشر الثمرة : بسباس .

الفصيلة: البسباسية .

موطن النبات: زراعتها في المناطق الاستوائية وفي الهند / اندونيسيا / سيلان .

وصف النبات: 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 بالكومثري ، وعند نضجها يتحول ثمارها الى غلاف صلب ، وهذه الثمرة هي ما يعرف بجوزة الطيب ، 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.

لقب 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.

وتتمو شجرة الطيب في المناطق الاستوائية، ويبلغ ارتفاعها حوالي عشرة أمتار، وهي تشبه أشجار الأجااص. ويبدأ جني جوزة الطيب بقطع القشرة الإضافية وغمرها في ماء مالح، ثم تجفيفها، وهكذا تبقى محتفظة بصفات 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، ويفضل أن تشتري كاملة وليس مطحونة، وأن تحفظ في وعاء زجاجي محكم الإغلاق، لاستعمالها أولا بأول .

الجزء المستعمل من النبات: الثمار والزيت .

المحتويات الكيميائية: يحتوي جوز الطيب على زيت طيار يشمل البورينول

والأوجينول ودهن صلب ونشا، ومركب الميريستيسين Myresticin الذي يسبب النشوة والهوسات اللمسية والبصرية، ويشبه تأثير هذا المركب تأثير كل من الأمفيتامين والمسكالين، و تحتوي كل ملعقة كبيرة من بهارات جوزة الطيب (٧غ)، على المعلومات الغذائية التالية: السعرات الحرارية: ٣٧ والدهون: ٢.٥٤ ، والدهون المشبعة: ١.٨١ ، والكاربوهيدرات: ٣.٤٥ ، والألياف: ١.٥ ، والبروتينات: ٠.٤١ والكولسترول: ٠ .
الجزء المستخدم : نواة الجوزة تستعمل كما هي أو مطحونة ويستخلص منها زيت عطري.

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: عرفت شجرة جوزة الطيب منذ قديم الزمان قبل التاريخ الميلادي، إذ كانت تستخدم ثمارها كنوع من البهار التي تعطي للأكل رائحة ونكهة لذيذة، واستخدمها قدماء المصريين دواء لآلام المعدة وطارد للريح.

وعرفت شجرة جوزة الطيب منذ قديم الزمان قبل التاريخ الميلادي ، إذ كانت تستخدم ثمارها كنوع من البهار التي تعطي للأكل رائحة ونكهة لذيذة ، واستخدمها قدماء المصريين دواء لآلام المعدة وطارد للريح .

، وقد قال ابن سينا : جوز بوا : ينقي النمش ويطيب النكهة ، وينفع من السبل ويقوي العين والكبد والطحال والمعدة وخصوصا فمها ، يعقل ويدر وينفع عسر البول ويمنع القيء (٩٨) .
وقال ابن البيطار: جوز بوا : وهو جوز الطيب : يقوي المعدة ويسخنها ويجففها وينفع من ذلق الأمعاء ومن استطلاق البطن إذا كان عن برد (٩٩) .
وقال الأنطاي في التذكرة : جوز بوا يقطع البلغم ويحار أمراضه العسرة كالفالج والقوة ويحل صلابات الكبد والطحال والاستسقاء واليرقان وعسر البول (١٠٠) .

ب- وفي الطب الحديث:-

- ١- تعد جوزة الطيب من المواد المنشطة والطاردة لرياح المعدة.
- ٢- يستعمل زيت جوز الطيب في صناعة المراهم التي تعالج الروماتيزم .
- ٣- وهو منبه جنسي قوي، ويحذر من إدمانه؛ لأنه قد يؤدي إلى ضعف دائم .
- ٤- يستعمل مبشور جوز الطيب لتعطير الحلوى الجافة والمشروبات الهاضمة،
- ٥- وفي صناعة العطور ومعاجين الأسنان.
- ٦- وتفيد في تنشيط الدورة الدموية .
- ٧- وتقلل إلتهاب المفاصل ولاسيما المصاحبة بالنقرس .
- ٨- وزيت جوزة الطيب Nutmeg oil يحضر من بذور جوزة الطيب .وهو مضاد للجراثيم والتقلصات والأكسدة ومنشط لجهاز المناعة والحالة الجنسية ومهدئ بجرعات قليلة .
- ٩- ويفيد في تقلصات المعدة والألم والطفيليات وآلام الأسنان والدوالي .
- ١٠- تستخدم جوزة الطيب في تحضير دواء مضاد للتشنجات ومهدئ للمعدة في حالى الانتفاخ .
- ١١- ويفيد مسحوق جوزة الطيب من ٥-١٥ غم مخلوطا مع عصير البرتقال او الموز لعلاج الإسهال الذي يسبب عسر هضم .
- ١٢- ومعجون جوزة ممزوجا مع العسل يعطى للطفل الذي يبكي ليلا بدون سبب لتحفيزهم على النوم ، لكن لا تعطى هذه الوصفة بشكا منتظم لئلا تسبب مشاكل له .
- ١٣- يستخدم لعلاج أمراض الجلد مقا الأكرزيميا والقوباء الحلقية بإعداد معجون من جوزة الطيب ويحضر بفرك قليل من العشب مع اللعاب بسطح حجري ثم وضعه على المنطقة المصابة في الصباح (على الريق) قبل غسل الأسنان مرة واحدة يوميا .
- ١٤- يعالج الجفاف الناتج عن افسهال والقيء لاسيما في حالة الكوليرا بإذابة ١٥ غم من مسحوق جوزة الطيب في نصف لتر من الماء في المرة الواحد يوميا وهو علاج فعال .

(٩٨) - القانون ١ / ٢٨١ وسماها جوز بوا .

(٩٩) - الجامع ١ / ١٧٥ .

(١٠٠) - التذكرة ١ / ٢٨٠ .

١٥- يعالج رشح النف ونزلات البرد بدهن معجون جوزة الطيب على مقدمة الأنف ، وطريقة تحضير المعجون تكون : قليل من مسحوق جوزة الطيب مع لبن بقر و٧٥غم من الخشخاش وستجد نتيجة سريعة .

محاذير :

- ١- لا يتناول أثناء الحمل .
- ٢- تناول كميات كبيرة منه تؤدي للهلوسة والإختلال العقلي والموت .
- ٣- يستحصل على ثمار جوزة الطيب من نبات *myristica fragrans* ، وتعد 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 تأثيراً منشطاً، أما إذا أعطيت بجرعات كبيرة (١٥ - ٢٠ جم) فأنها تسبب حدوث الهلوسة. وتأثيرها مماثل لتأثير الحشيش ، وفي حالة تناول الجرعات الزائدة يصاب المرء بطنين في الأذن / الإمساك الشديد / اعاققة 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 مطلقاً، للحديث الشريف: (ما أسكر كثيره فقليله حرام) (١٠١).
- ٤- يتجنب زيتها مرضى القلب والحوامل والأطفال أقل من ٥ سنوات.

Coconut

٣٦- جوز الهند :



Cocos nucifera

الاسم العلمي:

اسماؤه: جوز النارجيل ، جوز الهند ، ويعرف جوز الهند في تركيا بالنارجيل وفي ايران باسم البارنج وسماه ابن سينا الجوز الهندي وعرف لبن ثمرته باسم "الأطواق" .
الفصيلة: النخيلية .

موطن النبات: اندونيسيا، وسيلان، الملايو، وموزمبيق والمكسيك وجاوة ، الهند و آسيا .

وصف النبات : نبات جوز الهند عبارة عن شجرة من فصيلة النخيل والتي

تضم حوالي ٢٠٠ جنس وحوالي ١٥٠٠ نوع وثمره جوز الهند اشتق اسمها من كلمة كوكو البرتغالية ومعناها قرد لشبه الجوزة برأس القرد ونبات جوز الهند دائم الخضرة يصل ارتفاع الشجرة إلى حوالي ٣٥ متراً، ويصل طول الورقة إلى ٥ أمتار ومتر إلى متر ونصف المتر في العرض. وينمو عادة في الغابات الحارة الرطبة أو الدافئة شبه الرطبة ويعمر طويلاً ويعرف بملكة النباتات وتعطي الشجرة ٣٥ جوزة.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار والزيت الثابت.

المحتويات الكيميائية: تحتوي ثمار جوز الهند على زيوت دهنية وأهم محتويات هذا الزيت الأحماض الدهنية وهي حمض Lauric acid بنسبة ٤٥ - ٥٠% وحمض Myristic acid بنسبة ١٣ إلى ٢٠% وحمض Palmilic acid بنسبة ٧ إلى ١٠% وحمض Caprylic acid بنسبة ٥ إلى ١٠% ، أحماض الستياريك واللينوليك والكابروك. كما تحتوي الثمار على أحماض دهنية حرة بنسبة ٣ إلى ٥%، كما تحتوي على معادن مثل الفوسفور والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم وكذلك بروتين وسكريات ٨٠ جراماً من سكر العنب وسكر الثمار.

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم :- 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.

وقد 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 (١٠٢)..

اما ابن البيطار فيقول: "يزيد في الباءة والمني ويسخن الكلى، ووجع الظهر العتيق، ودهن النارجيل هو اقوى دهان لتحليل الريح ودهان البواسير والمفاصل(١٠٣)".
 اما ابن سينا فيقول: "النارجيل فيه رطوبة، دهن العتيق من النارجيل ينفع من أوجاع الظهر والركبتين، ثقيل على المعدة"(١٠٤)..

ب- في الطب الحديث:

إن الجوز الجيد هو ما كان حديثاً طرياً أبيض اللون وفيه ماء حلو ويفيد:

- ١- مقشع وطارد للبلغم .
 - ٢- يساعد في معالجة آلام القلب، وفقرات الظهر (الديسك) والتهابات الورك .
 - ٣- ينشط الطاقة التناسلية .
 - ٤- ينشط الدورة الدموية في الدماغ .
 - ٥- يعالج و يمنع الضربات الدماغية و الفالج و اللقوة.
 - ٦- ينشط وظيفة الكبد .
 - ٧- مهدئ للحالات النفسية من إحباط و اعتلال للمزاج ، و الجنون
 - ٨- منشط للكلى و المثانة البولية .
 - ٩- يعالج قروح المعدة و الامعاء .
 - ١٠- يعالج الباسور الداخلي و الخارجي و النازف .
 - ١١- مقو للبدن و مزيد لكتلة اللحم .
 - ١٢- مقو للشعر خصوصاً الماء ، و زيتة يساعد على إنباته .
 - ١٣- يستخدم علاجاً للجروح والعدوى الجلدية .
 - ١٤- ماء الجوزة ينفع ضد تقطير البول .
 - ١٥- ماء الجوزة يزيد في الباه ويسخن البدن .
 - ١٦- وزيت جوز الهند يستخدم على نطاق واسع في علاج الجروح والعدوى الجلدية.
 - ١٧- كما أن الزيت يستخدم داخلياً ضد البرد والتهابات الحنجرة وبالأخص عند خلطه مع الملح.
 - ١٨- كما يستعمل لعلاج نخر الأسنان وبالأخص في وسط أمريكا.
 - ١٩- وفي الهند يستخدم زيت جوز الهند لعلاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية .
 - ٢٠- يستخدم للحد من تحول الشعر الأسود إلى الشعر الأشيب.
 - ٢١- زيت جوز الهند يستخدم على نطاق واسع في علاج الجروح والعدوى الجلدية.
- محاذير:** لا يوجد اضرار لجوز الهند ولكن يجب حفظه وبالأخص الزيت عن الضوء وفي وعاء محكم الاغلاق (١٠٥).

(١٠٣) - الجامع ١٧٤/٢ .

(١٠٤) - القانون ٢٨٤/١ .

Nigeria Sati

٣٧- الحبة السوداء :



Nigeria Sativa

الاسم العلمي:

أسمائها: تعرف باسم: الكراوية السوداء، أو الكمون الأسود في الطب القديم، وقحطة في اليمن ، وفي المملكة العربية السعودية حبة البركة ، والقزحة وكذلك يسمونها في الهند "بالكالونجي الأسود"، وفي بلاد فارس القديمة عرفت باسم شونياز، او شونيز **Black cumin**

الفصيلة : الحوذانية .

الجزء المستعمل : البذور .

(١٠٥) - دليل العلاج ص: ١٠٨-١٠٩ ، وقاموس الغذاء ص: ١٦٠ .

موطن النبات: عشب نباتي ينمو سنويًا في منطقة البحر الأبيض المتوسط، ولكنه يزرع في مناطق عديدة أخرى في شمال أفريقيا وآسيا والعراق والجزيرة العربية.

وصف النبات : هو نبات قصير القامة لا يزيد طول قامته عن ٣ ملم، لعائلة الشمر واليانسون، حتى إنه أحياناً يتم الخلط بينه وبين نبات الشمر، وتحتوي ثمرة النبات على كبسولة بداخلها بذور بيضاء ثلاثية الأبعاد والتي سرعان ما تتحول إلى اللون الأسود عند تعرضها للهواء.

الجزء الطبي المستعمل : البذور وزيت البذور .

المحتويات الكيميائية : زيت حبة البركة يحتوي على العديد من الأحماض الدهنية الأساسية والمهمة لصحة الجلد والشعر والأغشية المخاطية، وكذلك عملية ضبط مستوى الدم وإنتاج الهرمونات بالجسم وغيرها من الوظائف الحيوية المهمة.

وبالإضافة إلى المكونات الطبيعية السابقة، تحتوي حبة البركة على مادة "النيجيللون" "Nigellone"، وهي مادة بلورية تم استخلاصها لأول مرة في عام ١٩٢٩، والتي استخدمت منذ ذلك الحين باعتبارها المادة الفعالة الموجودة بالنبات. ويعد الـ Nigellone هو أحد مضادات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين "ج" و"أ" وكذلك الجلوتاثيون، والتي تلعب دوراً أساسياً في حماية الجسم ضد مخاطر ما يسمى بالشوارد الحرة "Free radicals". وهناك العديد من الأبحاث التي نشرت مؤخراً عن دور الحماية الذي يلعبه الـ Nigellone في حماية الجسم من مخاطر العديد من المواد الغريبة "Xenobiotics".

وقد توصل العلم الحديث إلى أن حبة البركة السوداء، تحتوي على عناصر كثيرة مفيدة للجسم وهي: (الفوسفات، الحديد، الفسفور، الكربوهيدرات، والمضادات الحيوية المدمرة لكل أنواع الجراثيم، مادة الكاروتين المضادة للسرطان، وهرمونات جنسية مقوية ومخصبة ومنشطة ومدرة للبول والصفراء، وإنزيمات مهضمة ومضادة للحموضة، كما أن بها مادة مهدئة ومنبهة في الوقت نفسه)، وزيت حبة البركة يحتوي على مادة نيجلزن وثيرموهيدروكينون وفيتامين A وحديد وكالسيوم .

الاستعمالات الطبية

أ- في الطب القديم : عرف المصريون القدماء نبات حبة البركة، ولكن لم يعرف على وجه التحديد كيف استخدموه في حياتهم اليومية، إلا أن اكتشاف زيت هذا النبات ضمن مقتنيات أحد ملوكهم يدل بصورة قاطعة على مدى أهمية هذا النبات في هذه الفترة. وقد عثر على الحبة السوداء في قبر توت عنخ آمون، حين أزاح اللورد "كارتر" الستار عن كشفه الأثري المهم، وهو مقبرة الملك الفرعوني "توت عنخ آمون"، لم يكن يعلم ماهية الزيت الأسود اللون الذي

وجد ضمن مقتنيات هذا الملك الشاب، والذي عرف فيما بعد بزيت "حبة البركة" أو "الحبة السوداء".

ثم جاء الإسلام واشتق من الطب العربي طبي يسمى الطب النبوي وقد كتبت فيه رسالتي الدكتوراه بعنوان: الجانب الطبي في السنة النبوية، فقد ورد حديث في صحيح البخاري عن عائشة - رضي الله عنها - أنه قالت: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: "إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام، قلت: وما السام؟ قال الموت" (١٠٦).

ثم طور هذا الطب أطباء العرب فقد قال عنها ابن سينا صاحب القانون: " والشونيز (حبة البركة) حريف مقطع للبلغم جلاء ويحلل الريح والنفخ وتنقيته بالغة ويوضع مع الخل على البثور اللبنية ويحل الاورام البلغمية والصلبة ومع الخل على القروح البلغمية والجرب المتقرح، وينفع من الزكام وخصوصاً مسحوقاً ومجعولاً في صرة كتان، يطفى على جبهة من به صداع. وإذا نقع في الخل ليلة ثم سحق واعطي للمريض يستنشقه نفع من الاوجاع المزمنة في الرأس. لقتل الديدان ولو طلاء على السرة، ويدر الطمث إذا استعمل أياماً ويسقى بالعسل والماء الحار للحصاة في المثانة والكلى".

ب- وفي الطب الحديث :

١. الوقاية من مرض الملاريا: فقد عرضت نتائج دراستان نشرتها المجلة الأمريكية للسموم والعاقير الطبية والمجلة الماليزية للعلوم الطبية لهذا العام ٢٠٠٧ نتائج دراستان قام بها باحث يمني من جامعة زمار اليمنية الدكتور (عبدالإله حسين أحمد الأضرعي) والبرفيسور (زين العابدين بن أبي حسن) من الجامعة الوطنية الماليزية عن فعالية الحبة السوداء ضد طفيل الملاريا حيث أظهرت النتائج المخبرية التي أجريت على الفئران فعالية قوية للحبة السوداء في إخماد المرض وعلاجه والوقاية منه والذي يوعد بأنها تحتوي على مواد فعالة قد يتم استخلاصها لتمثل قفزة جديدة ضد مرض الملاريا (١٠٧).

٢. التأثير على الجراثيم...: فقد قام الدكتور (مرسي) من جامعة القاهرة بإجراء دراسة: للتعرف على تأثيرات الحبة السوداء على الجراثيم.. فقام بدراسة ١٦ نوعاً من الجراثيم سلبية لصبغة غرام، و ٦ أنواع من الجراثيم الإيجابية لصبغة غرام. فقد أظهر استجابة بعض أنواع الجراثيم لخلاصة الحبة السوداء. الحبة

٣. السوداء (١٠٨).

٤. والفتور: ومن باكستان، من جامعة آغاخان، ظهرت دراسة عولجت فيها الفئران التي أحدثت عندها إصابة بفتور المبيضات البيض *Candida Albicans* بخلاصة الحبة

(١٠٦) - صحيح مسلم ١٧٣٥/٤ رقم الحديث ٢٢١٥ ، وابن ماجه ١١٤١/٢ رقم الحديث ٣٤٤٧ .

(١٠٧) - المجلة الأمريكية للسموم والعاقير الطبية والمجلة الماليزية للعلوم الطبية لهذا العام ٢٠٠٧

(١٠٨) - نشر في مجلة *Phyther Res* في عدد شهر فبراير ٢٠٠٠

- السوداء. وتبين للباحثين حدوث تثبيط شديد لنمو فطور المبيضات البيض. ويقول الدكتور خان في ختام بحثه: إن نتائج هذه الدراسة تقول بفعالية زيت الحبة السوداء في علاج الفطور (١٠٩) .
٥. الوقاية من تخرب الكبد: من المعلوم أن زيت الحبة السوداء يملك تأثيرات وقائية للكبد تحميه من بعض أنواع التسممات الكبدية. ومن المعروف أيضًا أن الحبة السوداء نفسها تستخدم في الطب الشعبي في علاج أمراض الكبد. ولهذا قام الدكتور (الغامدي) من جامعة الملك فيصل في الدمام بإجراء دراسة على الفئران لمعرفة تأثير محلول مائي من الحبة السوداء في وقاية الكبد من مادة سامة تدعى رابع كلور الكربون (Carbon tetrachloride). وقد نشرت هذه الدراسة وبينت أن إعطاء محلول الحبة السوداء قد أدى إلى الإقلال من التأثيرات السمية لرابع كلور الكربون على الكبد. فقد كان مستوى إنزيمات الكبد أقل عند الفئران التي أعطيت الحبة السوداء، كما كان تأثير المادة السامة على أنسجة الكبد أقل وضوحًا (٥). وفي دراسة أخرى أكد الباحثون أن الفئران التي أعطيت زيت الحبة السوداء كانت أقل عرضة للإصابة بتخريب الكبد عند إعطائه المواد السامة مثل رابع كلور الكربون (١١٠) .
٦. الوقاية من سرطان الكبد: وفي دراسة قام الباحثون من جامعة (Kelaniya) في سريلانكا بإجراء دراسة على ٦٠ فأرًا أحدث عندهم سرطان الكبد بواسطة مادة تدعى (diethylnitrosamine). وأعطى مجموعة من هذه الفئران مزيجًا من الحبة السوداء وأعشاب أخرى، وتابع الباحثون هذه الفئران لمدة عشرة أسابيع. وبعدها قاموا بفحص النسيج الكبدى عند الفئران، فوجدوا أن شدة التأثيرات السرطانية كانت أقل بكثير عند الفئران التي عولجت بهذا المزيج المذكور، والذي يشتمل على الحبة السوداء. واستنتج الباحثون أن هذه المواد يمكن أن تسهم في وقاية الكبد من التأثيرات المسرطنة (١١١) .
٧. وقاية من سرطان القولون: هل يمكن للحبة السوداء أن تقي من سرطان القولون؟ فقد أجرى الباحثون دراسة على ٤٥ فأرًا، وأعطوا مادة كيميائية تسبب سرطان القولون. وأعطى ثلاثون فأرًا زيت الحبة السوداء عن طريق الفم. وبعد ١٤ أسبوعًا من بداية
٨. له القدرة على منع حدوث سرطان القولون (١١٢) .
٩. وتفيد سرطان الثدي: وفي دراسة خرجت من جامعة (جاكسون ميسيسيبي) في

(١٠٩) - نشر في مجلة Phytother Res في عدد شهر فبراير ٢٠٠٣

(١١٠) - نشر في مجلة (Am J Clin Med) في شهر مايو ٢٠٠٣ م

(١١١) - مجلة (J Carcinog) عدد أكتوبر ٢٠٠٣ .

(١١٢) - مجلة Nutr Cancer في شهر فبراير ٢٠٠٣ م .

الولايات المتحدة وجد الباحثون أن استعمال خلاصة الحبة السوداء كانت فعالة في تثبيط خلايا سرطان الثدي، مما يفتح الأبواب إلى المزيد من الدراسات في هذا المجال (١١٣) .

١٠. وتفيد مرضى السكر: وفي دراسة حديثة قام بها باحثون من جامعة (يوزنكويل) في تركيا وإجروا دراسة على خمسين فأراً أحدث عندهم مرض السكر وذلك بإعطائهم مادة تدعى (streptozotocin) داخل البريتوان في البطن. وقسمت الفئران بعدها إلى مجموعتين: الأولى أعطيت زيت الحبة السوداء الطيار داخل بريتوان البطن يوميًا ولمدة ثلاثين يومًا، في حين أعطيت المجموعة الثانية محلولاً ملحيًا خاليًا من زيت الحبة السوداء. ووجد الباحثون أن إعطاء زيت الحبة السوداء للفئران المصابة بمرض السكر قد أدى إلى خفض في سكر الدم عندها، وزيادة مستوى الأنسولين في الدم، كما أدى إلى تكاثر وتنشط في خلايا بيتا (في البنكرياس) والمسؤولة عن إفراز الأنسولين، مما يوحي بأن الحبة السوداء يمكن أن تساعد في علاج مرض السكر، وفي دراسة أخرى من اليابان وجد الباحثون أن لزيت الحبة السوداء تأثيرًا منشطًا لإفراز الأنسولين عند الفئران التي أحدث عنها مرض السكر، وقد أدى استعمال زيت الحبة السوداء عند هذه الفئران إلى خفض سكر الدم عندها. أما الدكتور محمد الداخني فقد نشر بحثًا اقترح فيه أن تأثير زيت الحبة السوداء الخافض لسكر الدم ربما لا يكون عن طريق زيادة أنسولين الدم، بل ربما يكون عن طريق تأثير خارج عن البنكرياس، ولكن الأمر بحاجة إلى مزيد من الدراسات العلمية. ومن جامعة (يوزنكو) في تركيا ظهرت دراسة نشرت في عام ٢٠٠١ وأجريت هذه المرة على الأرانب النيوزيلندية، فقد قسمت الأرانب إلى مجموعتين، أحدث عنها مرض السكر، عولجت الأولى بإعطاء خلاصة الحبة السوداء عن طريق الفم يوميًا ولمدة شهرين بعد إحداث مرض السكر. وجد الباحثون حدوث انخفاض في سكر الدم عند التي عولجت بخلاصة الحبة السوداء، كما ازداد لديها العوامل المضادة للأكسدة، والتي يمكن أن تقلل من حدوث تصلب الشرايين (١١٤) .

١١. تعالج الحبة السوداء الأمراض التحسسية: وفي دراسة أخرى من جامعة (charite) في برلين (ألمانيا) قام الباحثون بإجراء دراسة على ١٥٢ مريضًا مصابًا بأمراض تحسسية (التهاب الأنف التحسسي، الربو القصبي، الأكزيما التحسسية) وقد ذكرت دراسة أنه عولج فيها مرضى بكبسولات تحتوي على زيت الحبة السوداء بجرعة تراوحت بين ٤٠-٨٠ ملغ/كغ باليوم. وقد طلب من المرضى أن يسجلوا وفق معايير قياسية خاصة شدة الأعراض عندهم خلال التجربة. وأجريت معايرة عدة

(١١٣) - مجلة Bio Med Sci Instrum عام ٢٠٠٣،

(١١٤) - مجلة (tohoku J Exp Med) في شهر ديسمبر ٢٠٠٣، و مجلة Res Vet Sci

شهر ديسمبر ٢٠٠٢، و مجلة Planta Med في عام ٢٠٠٢

فحوص مخبرية مثل (IgE) تعداد الكريات البيض الحمضية، مستوى الكورتيزول، الكولسترول المفيد والكولسترول الضار. وقد أكدت نتائج الدراسة تحسن الأعراض عند كل المرضى المصابين بالربو القصبي أو التهاب الأنف التحسسي أو الأكزيما التحسسية، وقد انخفض مستوى الدهون الثلاثية (ترغليسريد) بشكل طفيف، في حين زاد مستوى الكولسترول المفيد بشكل واضح، ولم يحدث أي تأثير يذكر على مستوى الكورتيزول أو كريات البيض اللمفاوية. واستنتج الباحثون الألمان أن زيت الحبة السوداء فعال - كعلاج إضافي - في علاج الأمراض التحسسية. وتستعمل الحبة السوداء في علاج الربو القصبي: منذ سنين ومستحضرات الحبة السوداء تستخدم في علاج السعال والربو القصبي، فهل من دليل علمي حديث؟ لقد قام باحثون من جامعة الملك سعود بالرياض بدراسة تأثير الثيموكينون (وهو المركب الأساسي الموجود في زيت الحبة السوداء) على قطع من رغامى (Trachea) الخنزير الوحشي Guinea Pig. وأظهرت نتائج الدراسة أن الثيموكينون يرخي من عضلات الرغامى، أي أنه يوسع الرغامى والقصبات، وهذا ما يساعد في علاج الربو القصبي (١١٥).

١٢. وتستعمل في علاج الإسهال والربو: من المعروف أن الحبة السوداء تستخدم في علاج الإسهال والربو القصبي منذ مدة طويلة. وقد قام الدكتور (جيلاني) بدراسة تأثير خلاصة الحبة السوداء في المختبر لمعرفة فعلها الموسع للقصبات والمرخي للعضلات Spasmolytic. وأكدت الدراسة أن لزيت الحبة السوداء تأثيراً مرخياً للعضلات وموسعاً للقصبات، بآلية حصر الكالسيوم، مما يعطي قاعدة تفسر التأثير المعروف للحبة السوداء في الطب الشعبي.

١٣. ولها دور وقائي لغشاء المعدة، فقد قام باحثون من جامعة القاهرة بإحداث أذيات في غشاء المعدة عند الفئران، ثم عولجت هذه الفئران بزيت الحبة السوداء أو بالثيموكينون (المادة الفعالة في الحبة السوداء)، وكان تأثيرهما واضحاً في وقاية غشاء المعدة من التأثيرات المخرشة والأذيات الضارة للمعدة (١٧). ومن جامعة الإسكندرية ظهر بحث قام به الخبير العالمي الكبير في مجال الحبة السوداء الدكتور محمد الدخاخي. حيث قام ببحث تأثير الحبة السوداء الواقية لغشاء المعدة من التخريشات التي يسببها الكحول عند الفئران. فتبين أن زيت الحبة السوداء قد مارس تأثيراً واقياً فعالاً ضد التأثير المخرش للمعدة الذي يحدثه الكحول.

١٤. وتفيد أمراض الكلية: أجرى باحثون من جامعة الأزهر دراسة حول تأثير الثيموكينون على اعتلال الكلية، والذي أحدث عند الفئران بواسطة مادة تدعى Doxorubicin. فتبين أن الثيموكينون (المادة الفعالة في الحبة السوداء) قد أدى إلى تثبيط طرح البروتين والألبومين في البول، وأن له فعلاً مضاداً للأكسدة يثبط

- التأثيرات السلبية التي حدثت في الكلية. وهذا ما يوحي بأن الثيموكينون يمكن أن يكون له دور في الوقاية من الاعتلال الكلوي.
- ١٥ . وقاية للقلب والشرايين: من المعروف أن ارتفاع مادة تدعى (هوموسيستين) في الدم تزيد من فرص حدوث مرض شرايين القلب وشرايين الدماغ والأطراف. وقد وجد العلماء أن إعطاء الفيتامينات (حمض الفوليك، فيتامين ب٦، فيتامين ب١٢) قد أدى إلى خفض مستوى الهوموسيستين في الدم. ومن هنا، قام باحثون في جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية بإجراء دراسة لمعرفة تأثير الحبة السوداء على مستوى هوموسيستين الدم. وقد نشرت الدراسة أنه أعطى الباحثون مجموعة من الفئران مادة (ثيموكينون) (١٠٠ ملغ/كغ)، وهي المادة الفعالة الأساسية في الحبة السوداء لمدة ثلاثين دقيقة، ولمدة أسبوع. ووجد الباحثون أن إعطاء مادة ثيموكينون قد أدى إلى حماية كبيرة ضد حدوث ارتفاع الهوموسيستين (عندما تعطى للفئران مادة ترفع مستوى الهوموسيستين). ومع ارتفاع الهوموسيستين يحدث ارتفاع واضح في مستوى الدهون الثلاثية والكوليسترول وحالة من الأكسدة الضارة للجسم. وقد تبين للباحثين أن إعطاء خلاصة الحبة السوداء قد أدى إلى إحباط تلك التأثيرات الضارة التي ترافق ارتفاع الهوموسيستين. مما يعني أن زيت الحبة السوداء يمكن أن يقي القلب والشرايين من التأثيرات الضارة لارتفاع الهوموسيستين وما يرافقه من ارتفاع في دهون الدم. ولا شك أن الأمر بحاجة إلى المزيد من الدراسات في هذا المجال (١١٦) .
- ١٦ . ومضادة للأكسدة : وفي دراسة قام بها باحثون بإجراء دراسة لمعرفة تأثيرات الحبة السوداء كمضاد للأكسدة عند الفئران التي أعطيت رابع كلوريد الكربون Carbon Tetrachloride. وأجريت الدراسة على ٦٠ فأراً، وأعطى عدد من الفئران زيت الحبة السوداء عبر البريتوان في البطن. واستمرت الدراسة لمدة ٤٥ يوماً، ووجد الباحثون أن زيت الحبة السوداء ينقص من معدل تأكسد الدهون Lipid Peroxidation، كما ازداد النشاط المضاد للأكسدة. ومن المعلوم أن مضادات الأكسدة تساعد في وقاية الجسم من تأثير الجذور الحرة التي تساهم في إحداث تخرب في العديد من الأنسجة، وفي عدد من الأمراض مثل تصلب الشرايين والسرطان والخرف وغيرها (٢١). كما أكدت دراسة أخرى نشرت في مجلة Drug Chem Toxicol في شهر مايو ٢٠٠٣ وجود التأثير المضاد للأكسدة في زيت الحبة السوداء (١١٧) .
- ١٧ . وتفيد الحبة السوداء الكوليسترول: قام باحثون من جامعة الملك الحسن الثاني في الدار البيضاء بالمغرب - بإجراء دراسة تأثير زيت الحبة السوداء على

(١١٦) - مجلة Int J Cardiol في شهر يناير ٢٠٠٤م

(١١٧) - مجلة J Vet Med Clin Med في شهر يونيو ٢٠٠٣،

مستوى الكولسترول وسكر الدم عند الفئران. حيث أعطيت الفئران ١ ملغ/ كغ من زيت الحبة السوداء الثابت لمدة ١٢ أسبوعًا. وفي نهاية الدراسة انخفض الكولسترول بنسبة ١٥%، والدهون الثلاثية (تريغليسريد) بنسبة ٢٢%، وسكر الدم بمقدار ١٦.٥%، وارتفع خضاب الدم بمقدار ١٧.٥%. وهذا ما يوحي بأن زيت الحبة السوداء يمكن أن يكون فعالاً في خفض كوليسترول الدم وسكر الدم عند الإنسان، لكن الأمر بحاجة إلى المزيد من الدراسات عند الإنسان قبل ثبوته (٢٣). وفي بحث قام الدكتور (محمد الداخني) بنشره في مجلة ألمانية في شهر سبتمبر عام ٢٠٠٠ أظهر البحث أن لزيت الحبة السوداء تأثيراً خافضاً لكوليسترول الدم والكولسترول الضار والدهون الثلاثية عند الفئران .

١٨. علاج ارتفاع ضغط الدم: ومن الدار البيضاء في المغرب خرج بحث قام فيه باحثون بدراسة تأثير خلاصة الحبة السوداء (٠.٦ مل/ كغ يوميًا) المدر للبول والخافض لضغط الدم. فقد انخفض معدل ضغط الدم الوسطي بمقدار ٢٢% عند الفئران التي عولجت بخلاصة الحبة السوداء، في حين انخفض بنسبة ١٨% عند الفئران التي عولجت بالأدوية (وهو دواء معروف بتأثيره الخافض لضغط الدم). وازداد إفراز البول عند الفئران المعالجة بالحبة السوداء .

١٩. علاج الروماتيزم: طرح باحثون من جامعة آغا خان في باكستان سؤالاً: كيف يمكن للحبة السوداء أن تلعب دوراً في تخفيف الالتهاب في المفاصل عند المصابين بالروماتيزم. والمعروف للأطباء أن هناك مادة تنتجها الخلايا البالعة في الجسم **Macrophages**، وتدعى أكسيد النترينك **Nitric Oxide** وتلعب دوراً وسيطاً في العملية الالتهابية (١١٨). ولقد وجد الباحثون أن خلاصة الحبة السوداء تقوم بتثبيط إنتاج أكسيد النترينك. وربما يفسر ذلك تأثير الحبة السوداء في تخفيف التهابات المفاصل. ومن جامعة الملك فيصل بالدمام، أظهر الدكتور (الغامدي) في بحث له أن للحبة السوداء تأثيراً مسكناً ومضاداً للالتهابات المفصلية، مما يفسح المجال أمام المزيد من الدراسات للتعرف على الآلية التي تقوم بها الحبة السوداء بهذا التأثير (١١٩) .

٢٠. وتفيد سيولة الدم: قام باحثون في جامعة الملك فيصل بالدمام في المملكة العربية السعودية بدراسة تأثير زيت الحبة السوداء على عوامل التخثر عند الفئران التي غذيت من دقيق يحتوي على زيت الحبة السوداء، وقارنوا ذلك بفئران غذيت بدقيق صرف. وكانت النتيجة أن ظهرت بعض التغيرات العابرة في عوامل التخثر، فقد حدث ارتفاع في الفيبرينوجين، وتناول عابر في زمن البروثرومبين، مما يوحي بأن

(١١٨) - مجلة **Phytother** عدد شهر سبتمبر ٢٠٠٣

(١١٩) - مجلة **Phytother** عدد شهر سبتمبر ٢٠٠٣

- استعمال زيت الحبة السوداء يمكن أن يؤدي إلى حدوث تغيرات عابرة في عوامل التخثر عند الفئران، ويحتاج الأمر إلى دراسة هذه التأثيرات عند الإنسان .
- ٢١ . اكتشف مؤخراً أن الحبة السوداء تزيد من نشاط جهاز المناعة في الجسم، في مقاومة مسببات الأمراض ويقضي عليها وأيضاً يقي من الأمراض.
- ٢٢ . عجينة من البذور تشفي الجروح القاطعة ولدغات العقرب والإكزيما .
- ٢٣ . والبذور مطهرة ومضادة للديدان المعوية ولاسيما لدي الأطفال .ومدرة للطمث .
- ٢٤ . ومفيدة في الربو والسعال .
- ٢٥ . وتزيل التوتر العصبي .
- ٢٦ . وعلاج للخمول والكسل .
- ٢٧ . منشط للذاكرة وسرعة الإدراك .
- ٢٨ . علاج لحصوات الكلى والمثانة .
- ٢٩ . المحافظة على جمال الوجه .
- ٣٠ . علاج للقيء والغثيان .
- ٣١ . علاج للصدفية .
- ٣٢ . علاج للالتهابات بين الفخذين .
- ٣٣ . علاج لحالات التهاب القلب وضيق الأوردة .
- ٣٤ . علاج لحالات البهاق والبرص .
- ٣٥ . مقوى عام تعالج الضعف العام والإجهاد وتنشط الذهن .
- ٣٦ . مقوى جنسى .
- ٣٧ . تسكن الصداع وتمنع الأرق .
- ٣٨ . تعالج الدوار والغثيان .
- ٣٩ . تمنع تساقط الشعر .
- ٤٠ . وتقضى على القمل وبيضه .
- ٤١ . تعالج القراع والثعلبة والقوباء وحب الشباب والثآليل .
- ٤٢ . تسكن آلام الأذن .
- ٤٣ . وتسكن آلام الروماتيزم والمفاصل .
- ٤٤ . تعالج مرضى الضغط المرتفع حيث تخفض الضغط الدموى .
- ٤٥ . تذيب الكوليسترول في الدم وتقي تصلب الشرايين .
- ٤٦ . تدر البول وتمنع وتعالج عسر البول .
- ٤٧ . تعالج الاستسقاء والتهابات الكبد والصفراء وحصوات المرارة .
- ٤٨ . طاردة للرياح مزيلة للمغص والتقلصات المعدية والمعوية .
- ٤٩ . تجلو البصر وتحد النظر وتعالج التهابات العينين والجفون .

- ٥٠ . تعالج الحموضة والتهابات القولون .
 ٥١ . تقضى على الأميبا والدوسنتريا وتعالج البلهارسيا .
 ٥٢ . تعالج قرحة المعدة والاثني عشر وتطرد الديدان وتقتلها .
 ٥٣ . تزيد الشهية وتقوى الباه .

وزيت حبة البركة يعالج:

- ١- لتساقط الشعر: يعجن طحين الحبة السوداء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يومياً مساءً مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون.
 ٢- 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.
 ٣- 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 .
 ٤- 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.
 ٥- 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.
 ٦- للقراع والثعلبية: 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.
 ٧- للقوباء: تدهن القوباء (داء في الجسد يتقشر منه الجلد) بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً حتى تزول بعد أيام قليلة بقدره الله.
 ٨- لأمراض النساء والولادة: من أعظم المسهلات للولادة الحبة السوداء المغلية المحلاة بعسل ومغلي البابونج، والحبة السوداء كدش مهلبلي 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.
 ٩- 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 والدهان بزيتها للحنجرة من الخارج، والتحنك للثة .

و من الداخل. لأمراض:

١٠ - الغدد واضطراباتها: يؤخذ لذلك الحبة السوداء الناعمة، وتعجن في عسل نحل عليه قطرات من غذاء ملكات النحل يوماً لمدة شهر، وبعدها سوف ترى بإذن الله تعالى أن الغدد في قمة الانضباط بلا خمول ولا إسراف، لأن كل شيء بقدر.. فسبحان الله المبدع المهيم.

١١ - 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.. ويحبذ لو أخذ دهن الحبة السوداء على المشروب الساخن.

١٢ - لكل الأمراض الجلدية: يؤخذ زيت الحبة السوداء وزيت الورد وطحين القمح البلدي بمقادير متساوية من الزيتين وكمية مضاعفة من الدقيق، ويعجن فيهما جيداً، وقبل الدهن يمسح الجزء المصاب بقطة مبلاة بخل مخفف وتعرض للشمس ثم يدهن من ذلك يوماً مع الحماية والاحتراز من كل مثيرات الحساسية كالسمك والبيض والمانجو وغيرها.

١٣ - للتأليل: (الدمامل)

أ - : تؤخذ حبة سوداء ناعمة وتعجن في خل مركز ويدلك بذلك بواسطة قطعة من الصوف أو الكتان مكان التأليل صباحاً ومساءً لمدة أسبوع ولا يمل المريض من ذلك حتى يزول بعون الله.

ب- يدهن بورق نبات الرجلة فركاً بعدما تجف، ويدهن بدهن الحبة السوداء (مجرب).

١٤ - 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 يوماً لمدة شهر، وتضمد من المساء للصباح، وتعرض للشمس في النهار.

١٥ - 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.

١٦ - لسرعة التئام الكسر: شوربة عدس وبصل مع بيض مسلوقة وملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة تمزج بهذه الشوربة، ولو يوماً بعد يوم، وتذلك الأطراف المجاورة للكسر بعد الجبيرة بزيت الحبة السوداء، وبعد فك الجبيرة يدلك بزيت الحبة السوداء الدافئ يوماً.

١٧ - 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 تحري عدم التحميل أو إجهاد العضو وذلك قبل النوم يومياً.

١٨ - للروماتيزم: يسخن زيت الحبة السوداء، ويدلك به مكان الروماتيزم تدلياً قوياً وكأنك تدلك العظام لا الجلد، وتشربها بعد غليها جيداً محلاة بقليل من العسل قبل النوم، واستمر على ذلك.. وثق بأنك ستشفى بإذن الله كرمياً منه ورحمة.

١٩ - 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.
٢٠- لارتفاع ضغط الدم: كلما شربت مشروباً ساخناً فعليك "بقطرات من دهن الحبة السوداء، ويحبذ لو تدهن جسمك كله في حمام شمس بزيت الحبة السوداء، ولو كل أسبوع مرة وبكرم الله سبحانه ستري كل صحة وعافية.. وأبشر ولا تيأس أبداً.. فالله تعالى حنان كريم رحيم بعباده.

٢١- 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 .

٢٢- للالتهابات 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 .

٢٣- لتفتيت الحصى 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.. ويحبذ لو تؤكل ليمونة بقشرها بعد كل مرة، فإن ذلك يطهر ويعقم.

٢٤- لعسر التبول: يدهن بزيت الحبة السوداء فوق العانة قبل النوم، ومع شرب كوب من الحبة السوداء مغلي ومحلى بالعسل بعد ذلك يومياً قبل النوم.
٢٥- 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.

٢٦- الاستسقاء: توضع لبخة من معجون الحبة السوداء في الخل على (الصرة) مع وضع شاشة أولاً.. يتناول المريض قدر ملعقة من الحبة السوداء صباحاً ومساءً لمدة أسبوع، وليجرب المبتلى.. وسوف يرى قدرة الله عز وجل وهي تتدخل لشفائه إن شاء الله تعالى.

٢٧- 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، ويعجنان في عسل ويؤكل كل ذلك يومياً على الريق لمدة شهرين متتابعين.

٢٨- للحمى الشوكية: يتبخر المحموم بجلد قنفذ برى جاف قديم مع الحبة السوداء مع شرب زيت الحبة السوداء في عصير الليمون صباحاً ومساءً ربما في اليوم الأول تنتهي الحمى تماماً بقدرة الله سبحانه وتعالى.

٢٩- للمرارة وحصاتها: تؤخذ ملعقة حبة سوداء بالإضافة إلى مقدار ربع ملعقة من المرة الناعمة مع كوب عسل ويخلط كالمربي، ويؤكل ذلك كله صباحاً ومساءً، ثم يكرر .
٣٠- للطحال: توضع لبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع من معجون الحبة السوداء في زيت الزيتون بعد تسخينها مساءً، 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.
- ٣١- 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 ومساءً.
- ٣٢- للقلب والدورة الدموية: أن يكثر من تناول الحبة السوداء مع عسل النحل أكلاً وشرباً وفي أي وقت.
- ٣٣- 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.
- ٣٤- 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.
- ٣٥- للطرش: تغلى الحبة السوداء مع القرنفل جيداً، وتشرب بدون تحلية ثلاث مرات يومياً، وقد لا يحتاج المريض إلى المرة الثالثة حتى يتوقف الغثيان بإذن الله تعالى وحوله وقوته.
- ٣٦- 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.
- ٣٧- 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.
- ٣٨- 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 ليسـتريح المريض تماماً إن شاء الله تعالى.
- ٣٩- لأمراض العيون: تدهن الأصداع بزيت الحبة السوداء بجوار العينين والجفنين، وذلك قبل النوم، مع شرب قطرات من الزيت على أي مشروب ساخن أو عصير جزر عادي.
- ٤٠- 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.
- ٤١- للبلهارسيا: تؤكل ملعقة حبة سوداء صباحاً ومساءً ويمكن الاستعانة بقطعة خبز وجبن لأكلها، مع الدهان بالحبة السوداء للجانب الأيمن قبل النوم وذلك لمدة ثلاثة أشهر، ولسوف تجد بإذن الله تعالى مع القضاء عليها قوة ونشاطاً.
- ٤٢- لطرث الديدان: إعداد ملعقة حبة سوداء ناعمة، وثلاث حبات ثوم، وملعقة زيت زيتون،

وبعض البهارات، وعشر حبات لب أبيض (حبوب الدباء)، وتعد هذه المحتويات وتؤكل في الصباح مع أخذ شربة شمر أو زيت خروع مرة واحدة فقط.

٤٣ - للعقم: ثلاثة أشياء وهي متوفرة والحمد لله: حبة سوداء مطحونة، وحلبة ناعمة، وبذر فجل بمقادير متساوية، وتؤخذ ملعقة صباحاً ومساءً معجونة في نصف كوب عسل نحل، وتؤكل، يتبعها شرب كوب كبير من حليب النوق.. فإذا شاء الله تعالى تحقق المراد بإذنه سبحانه.

٤٤ - 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.

٤٥ - للربو: يستنشق بخار زيت الحبة السوداء صباحاً ومساءً مع أخذ سفوف من الحبة السوداء صباحاً ومساءً قدر ملعقة قبل الإفطار مع دهان الصدر والحنجرة بالزيت قبل النوم يومياً.

٤٦ - 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 محلي، ويستمر المريض على ذلك لمدة شهرين بلا انقطاع.

٤٧ - 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 بقدره الله عز وجل.

٤٨ - 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 بقدره الله وإرادته إن شاء الله.. ويمكنك أخذ ثلاثة فصوص ثوم بعد كل مرة منعاً من الكوليسترول، ولا تجامع وأنت مجهد، و عليك قبل ذلك:

أ- أن تدخل الحمام لقضاء الحاجة أولاً ثم تتوضأ.

ب- أن تدعو الله بقولك: ((اللهم جنبني الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتني)) وستشعر عند ذلك بالمتعة والسعادة إن شاء الله تعالى.

٤٩ - للضعف العام: تطحن الحبة السوداء قدر كوب مع مثيلتها الحلبة، وقدر ملعقة صغيرة من العنبر المحلول، ويخلط ذلك في إناء به عسل نحل وتؤكل كالمربي يومياً وفي أي وقت ولكن بخبز القمح البلدي.

٥٠ - 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 البطننة، أو إدخال الطعام على الطعام.

٥١ - 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 وانسراح الصدر مع النصح بأن لا تنام بعد صلاة الفجر، وعود نفسك على النوم بعد

- صلاة العشاء، وأكثر ممن ذكر الله تعالى.
- ٥٢ - 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 متقدماً بالذكاء ولسوف تحفظ إن شاء الله كل ما تريد.. وليكن القرآن على رأس ما تحفظ.. لأنه أسمى ما نريد.
- ٥٣ - 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.
- ٥٤ - إدرار الحليب: وتستعمل في الهند لزيادة لبن ثدي الأم المرضع .
- ٥٥ - للعتة: توضع البذور بين طيات الملابس المخزونة كطاردة للعتة.

محاذير:

- ١ - انه يقوي مفعول الأعشاب والخضروات ويحولها إلى علاج نافع بدون أضرار جانبية وتظهر الفائدة سريعاً خلال أيام.
- ٢ - يجب أن تكون البذور جديدة ومعقمه قبل عصرها وان تكون مخزنة في مخازن ذات تهويه وخاليه من الشوائب (١٢٠).

Habbahan

٣٨- حبهان :



أليتاريا كاردامون

الاسم العلمي:

Habbahan, Habbu al-hal, Habbu al-han, Hail, Hayl, Ha l

اسماؤه: حب الهال، حب الهان، حبهان، هال، هيل حَبَّهَان، حَبُّ الهال، حَبُّ الهان ،
والحقيقة أن الهيل حبه كبير والحبهان حبه صغير وربما فرق بعضهم في التسميات وقال أنه
الهيل نفسه ، قلت : إنه الهيل نفسه لكن الهيل حبه كبير والحبهان حبه صغير كما سبق ،
والاسماء الانكليزية ، **Bastard cardamom, cardamom seeds, cardamon, Malabar**
cardamom, cardamom, Ela, Elachi Yelam

الفصيلة: الخيمية .

موطن النبات: أصله من الشرق حيث ينمو برياً في الغابات الغربية في جنوبي الهند ، و
سريلانكا، الحبهان يُزرع في الهند ، نيبال ، سريلانكا ، غواتيمالا ، المكسيك ، تايلاند و أمريكا
الوسطى والصين وتنازانيا، اليوم تزرع الهند معظم حبهان العالم، وتستهلك نصف المحصول
محلياً .

وصف النبات: الحبهان أو الهال أو الهيل نبتة معمرة تعلو عدة أمتار بسيقان جذرية سميكة
لبية ذات براعم نامية تحت الأرض وجذور ليفية . لها أزهار بيضاء ذات مسحات بنفسجية
وأوراق طويلة ضخمة تتنوع ألوانها بين الأبيض والأخضر الخفيف والبني والأصفر. تشتمل
الثمار المجففة من الحبهان التي تحتوي على بذور الهال على دواء هام كما تتميز بالرائحة
القوية مع الطعم اللاذع اللذيذ.

الحبهان شجيرة دائمة بجذر بدين سميك بعلو من (٢ الى ٥ (متر) ومن ٦ إلى ١٢ قدم
، أوراقه الجالسة ملساء وتستدق عند طرفها، ويصل طولها إلى حوالي ١٥ - ٢٠ قدم ،
والثمرة فهي كبسولة تنشأ من مبيض سفلي ثلاثي الأضلاع تقريباً، وغلافها الأصفر المخضر
جاف ويحتوي على ثلاثة مساكن بها بذور صغيرة سوداء متماسكة، وهو يُعش كثيراً و هناك
بدائل أقل جودة من النباتات المتعلقة بالحبهان ، مثل حبهان صيام ، حبهان نيبال ، حبهان
جاوة، و الحبهان الشاذ، لكن الحبهان الحقيقي هو فقط كارداموم إيتاريا . الحبهان الهندي
معروف في نوعيتين رئيسيتين :

- ١- حبهان مالابار : مستدير متناسق القوام ، لديه طعم ناعم لطيف .
- ٢- حبهان مايسور . تحتوي تشكيلة مايسور على مستويات أعلى لسينيول و
ليمونين و لذا فهو أكثر عطرياً وهو مضلع و ثلاثة زوايا ، لديه طعم أثقل قليلاً
لكنه يحتفظ بلونه الأخضر لمدة أطول .

٣- وهو اسم لنوعين من النبات اسمهم العلمي :

- ١- إيتاريا كارداموم (الحبهان الأخضر) **rdamomim Elettaria Ca**
- ٢- و اموموم-الحبهان الاسود (**Amomum**) -

الجزء الطبي المستعمل: الثمار .

المحتويات الكيميائية: تحتوي البذور و القرون على زيت متطاير يستخدم في العطور و كمنشط ، ويحتوي الزيت المتطاير على تيربينيز، تيربينيول و سينيول .
و يحتوي عليها الحبهان: الكربوهيدرات البروتينات مستخلص الأتير وهو مخدر يستخدم في العمليات الجراحية. زيوت طيارة مفيدة ومنها Cineol: السينيول Terpineol التربينول
Terpinene التربينين Limonene الليمونين ، حيث تظهر هذه الزيوت في صورة حامض النمليك وحامض الخليك . الألياف الخام الكالسيوم الفسفور الحديد .
الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: الحبهان هو أحد التوابل القديمة جداً في العالم ، وهو نبات عطري لاذع . وهو من عائلة الزنجبيل .
الحبهان أُسْتُخْدِمَ في الهند كعشب طبي ابتداءً من القرن الرابع قبل الميلاد .
واستعمل المصريون القدماء بذور الحبهان كمنظف أسنان وذلك بمضغه وملكة مصر كليوباترا فيما يبدو وجدت رائحة الحبهان ممتعة جداً وأخذت تحرق القرون المسحوقة بدلاً من البخور قبل قدوم مارك انطوني لمصر واستخدم الرومانيون الحبهان لمكافحة أوجاع المعدة بعد ولائمهم ، هذا بالإضافة إلى استخدامهم له في الأطعمة والعطور . وفي القرن الحادي عشر أدخل شخص يدعى نورمانز حبهان إلى إنجلترا لأول مرة .
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 معتبراً شيء جيد لخلطه مع القهوة ، الحبهان استورد في أوروبا من كل جانب عام ١٢١٤ بعد الميلاد ، وفي السويد أصبح الحبهان توابل شعبية أكثر من القرفة، وفي البلاد العربية فيضاف الحبهان إلى القهوة ، وفي الدانمارك فهو تابل رئيس في الفطائر الدانماركية .
والخواص العلاجية: فهو منشط و طارد للريح ، و قد أُسْتُخْدِمَ كعلاج هضمي منذ أزمنة سحيقة ، منشط معدي ، فاتح للشهية ، منشط هضمي ، شكاوى المعدة ، التقيؤ ، الغثيان ، التجشؤ ولعلاج عسر الهضم والانتفاخ بإضافة أعشاب أخرى ، مطهر رئوي ، التهاب 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 فاتحاً للشهية. والبذور مدرة للبول واعتدلت أن تريح من احتباس البول .
نسب العرب للحبهان صفات مثيرة للشهوة الجنسية (يبرز بانتظام في ألف ليلة وليلة) و الهنود القدماء اعتبروه علاج للبدانة ، ويستعملونه في الهند كشاي للهضم والربو والالتهاب الرئوي وآلام حصي الكلي وفاتح للشهية ومانع لسلس البول والغثيان والقيء مقوى للقلب ومقوى جنسي يدر الحيض.

ويمكن تناوله كملعقة صغيرة من المسحوق مع عصير فواكه أو شاي. أو يحمص مع البن ليكسبه نكهة .

ب-وفي الطب الحديث:

حظي الحبهان بتقدير عالٍ عبر التاريخ واستخدم لصناعة العطور وكدواء لشفاء الكثير من الأمراض. تكمن قدرته الطبية في الزيوت الطيارة التي يحتوي عليها حيث تنفرد تلك الزيوت بشفاء العديد من الأمراض منها:

١. الأمراض الهضمية: - تقوم المادة الصبغية الموجودة بالحبهان بشفاء:
٢. انتفاخ البطن .
٣. في علاج اضطرابات الهضم.
٤. يريح المعدة من الحموضة الزائدة.
٥. على الأشخاص المصابين بالغثيان والتوتر الزائد أن يستخدموا الحبهان وسوف يحصلون على نتائج عظيمة .
٦. يحد من نشاط المكونات الضارة الموجودة في الهواء والماء.
٧. يقوى الشهية .
٨. يخفف الآلام الناتجة عن الغازات التي يسببها تناول البصل والثوم .
٩. يعالج حرقة الفؤاد والحموضة.
١٠. - عند خلط بذور الحبهان مع القرنفل والزنجبيل والكزبرة يتكون خليط رائع لعلاج حالات عسر الهضم حيث يقوى الجهاز الهضمي ويبقى المعدة في حالة صحية دائمة ويحسن من وظائفها كما يساعدها على تحسين عملية إفراز الإنزيمات والعصارات المعوية بشكل منتظم وطبيعي ويحميها من العدوى.
١١. الأمراض البولية والتناسلية :
١٢. يستخدم في علاج اضطرابات البول والاضطرابات التناسلية.
١٣. عند خلطه مع ملعقة شاي من ورق الموز وتناوله ثلاث مرات يوميا يساعد في علاج مرض السيلان.
١٤. مدر قوى للبول .
١٥. ويعالج التهاب المثانة .
١٦. يعالج التهاب الكلوي لأنه يزيل المواد السامة منها كما يخلصها من أملاح الكالسيوم واليوريا المتركمة التي تزيد عن حاجة الجسم .
١٧. فعال في معالجة حالات حرقان البول وعسره .
١٨. يعالج العدوى البكتيرية في مجرى البول.
١٩. يستخدم في علاج الضعف الجنسي وحالات القذف الضعيفة للحيوانات المنوية ويعطى نتائج فعالة عند خلطه باللبن وعسل النحل.
٢٠. الأمراض النسائية :

- ٢١ . يسكن الألم الناتج عن المخاض.
- ٢٢ . على النساء الحوامل والمرضعات أن يبتعدن عن تناول زيوت الحبهان وذلك لأن الحرارة الزائدة أو إثارة وظائف الجسم يمكن أن تؤثر بالسلب أي تؤذي الجنين أو الطفل الرضيع.
- ٢٣ . الأمراض التنفسية :
- ٢٤ . الرائحة العطرة القوية للحبهان لها قدرة فعالة في علاج رائحة النفس الكريهة وذلك عند مضغ بعض البذور لمدة قليلة.
- ٢٥ . يقوم بتحسين نشاط الدورة الدموية ووصولها إلى الرئتين .
- ٢٦ . يعالج انتفاخ الرئة .
- ٢٧ . مفيد للذين يعانون من مختلف أنواع الحساسية التنفسية.
- ٢٨ . عند الإصابة بالتهاب الحلق عليك بتناول كمية قليلة من الهيل.
- ٢٩ . يقي من الفواق وذلك بعمل خليط مصنوع بواسطة غلى كمية من بذوره المطحونة مع كوب من الماء مع قليل من النعناع ويتم شرب هذا الخليط للتخلص من الفواق .
- ٣٠ . يعالج الربو والتهابات القصبة الهوائية.
- ٣١ . الالتهابات :
- ٣٢ . عند خلطه بالقرفة يعالج حالات التهاب البلعوم، والحلق، واللوزتين أو الجزء اللحمي من نهاية اللسان وخشونة الصوت عند تناوله في المرحلة غير المعدية من الأنفلونزا.
- ٣٣ . يمكن إضافته مع مياه الاستحمام لتعقيم وتطهير البشرة والشعر .
- ٣٤ . ويفيد في علاج حب الشباب وتنقية البشرة .
- ٣٥ . يستخدم زيت الحبهان لوقاية الجسم من البكتيريا والتعفن وذلك لاحتوائه على خصائص مضادة لهذه المؤثرات وتعد مكوناته آمنة للاستخدام.
- ٣٦ . يستخدم كغسول مطهر للفم بإضافة قطرات قليلة من الزيوت المستخلصة منه للماء حيث يحمي الفم من تسوس الأسنان ومن الجراثيم . ويعالج قرح الفم . - يمكن إضافته لمياه الشرب لقتل الجراثيم الموجودة بها.
- ٣٧ . يتميز الحبهان بقدرته الهائلة على تنظيف الجسم من السموم لاحتوائه على مكونات مزيلة للسموم.
- ٣٨ . الحالات النفسية والعصبية :
- ٣٩ . عند إضافة الحبهان للشاي يمنحه قوة لعلاج الصداع الناتج عن عسر الهضم .
- ٤٠ . علاج حالات الاكتئاب عند غليه وإضافته للشاي.
- ٤١ . يساعد في علاج حالات التشنج العضلي والسعال والضعف العام بالجسم .
- ٤٢ . يعالج حالات اضطرابات النطق.

مصادر:

١. الاحتياطات لم يتم اكتشاف أي تأثيرات سامة من استخدام الحبهان والزيوت المستخلصة منه.
٢. تتوقف كمية الحبهان المطلوبة للجسم على الحالة الفسيولوجية للشخص والأمراض التي يجب معالجتها أو الشفاء منها.
٣. تناول كميات زائدة من مكونات الحبهان يمكن أن ينتج عنها ارتفاع زائد في درجة حرارة الجسم واضطراب الجهاز الهضمي كما يحدث ارتفاع ضار في
٤. الوظائف الطبيعية بالجسم (١٢١)

Fenugreek

٣٩- الحلبة :



Trigonella foenum - graecum

الاسم العلمي :

أسماءه: تعرف باسم : "حلبا" وهو من أصل هيروغليفي ولها أسماء أخرى مثل "أعنون غاريفا" و"فريقه" وفريكه وحليب ودرجراج وقزيفه وحمایت ،

(١٢١) - قاموس الغذاء صك٧١٧-٧١٨ في الهيل لأنه الصغير منه .

الفصيلة : البقولية .

موطن النبات : شمال أفريقيا والبلدان التي تحد شرقي البحر الأبيض المتوسط وهي تزرع حالياً في أغلب مناطق العالم.

وصف النبات : الحلبة عشب حولي يتراوح ارتفاعها ما بين ٢٠ - ٦٠ سم، لها ساق أجوف ويتفرع منه سيقان صغيرة يحمل كل منها في نهايتها ثلاث أوراق مسننة طويلة، ومن قاعدة ساق الأوراق تظهر الأزهار الصفراء الصغيرة التي تتحول إلى ثمار على شكل قرون معكوفة طول كل قرن حوالي ١٠ سم وتحتوي على بذور تشبه إلى حد ما في شكلها الكلية وهي ذات لون أصفر تميل إلى الخضار. ونبات الحبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير يحمل ثماراً على هيئة قرون تحمل كل ثمرة عدداً من البذور 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.

الجزء المستعمل : هي الأطراف المزهرة والبذور .

المحتويات الكيميائية: تبين من تحليل الحلبة أنها غنية بالمواد البروتينية والفسفور والمواد النشوية وهي تماثل في ذلك زيت كبد الحوت، كما تحوي أيضاً 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، وبها مادة صابونين Saponin . وهي مغذية لوجود ٢٢% بروتينات و ٢٨% مواد غروية هلامية . وتحتوي الحلبة على زيت طيار الذي يتكون من سيسكوتربينات هيدروكربونية ولاكتونات والكانات. كما أن الحلبة تحتوي على كمية كبيرة من البروتين بنسبة ٢٨.٩١% ومواد دهنية ونشا. كما تحتوي أهم المعادن وهو الفوسفور وهو يماثل زيت كبد الحوت وقلويدات مثل الكولين والترايغونيلين ومواد صمغية وزيوت ثابتة ومواد صابونية وستيرولات ومواد سكرية ذائبة مثل الجلاكتوز والمانوز. كما تعتبر الحلبة مصدراً أساسياً للسبوجنين والتي تعتبر أساسية في تشييد الستيرويدز، كما أن الحلبة تحتوي على مركب الدايزوجنين والياموجنين.

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم : 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 .

كان قدماء المصريين يحتسون مغلي بذور الحلبة لعلاج مرض السل (الدرن الرئوي) ويعتبر البعض أنها تفيد في الناحية الجنسية. وكانوا يضعون عجينة مسحوقها كلبخة لتخفيف آلام النقرس وعرق النسا والغدد المتورمة والتهاب الجلد وتلطيفه، ولعلاج الجروح. فلقد سجلت بردية إيبيرز المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد وصفة للحروق من الحلبة. وكانت الحلبة تستخدم في مصر القديمة للحث على الولادة. وفي القرن الخامس قبل الميلاد اعتبر الطبيب الإغريقي أبقراط الحلبة عشبة ملطفة قيمة وأوصى العالم دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والفرج.

وقد وصفها الأقدمون مع العسل ضد الإمساك المزمن وأمراض الصدر والحلق والسعال والربو والبلغم والبواسير والضعف الجنسي، كما تفيد في لقد قيل في الحلبة " لو علم الناس بما فيها من فوائد لا اشتروها بوزنها ذهباً". كما قال العالم الإنجليزي كليبر "لو وضعت جميع الأدوية في كفة ميزان ووضعت الحلبة في الكفة الأخرى لرجحت كفة الميزان (١٢٢) . وفي الطب النبوي لابن القيم: وقوة الحلبة من الحرارة في الدرجة الثانية، ومن اليبوسة في الأولى، وإذا طبخت بالماء، لينت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والخشونة والربو، وعسر النفس، وتزيد في الباه، وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير، محذرة الكيموسات المرتبكة في الأمعاء، وتحلل البلغم اللزج من الصدر، وتنفع من الدبيلات وأمراض الرئة، وتستعمل لهذه الأدوية في الأحشاء مع السمن والفانيذ. وإذا شربت مع وزن خمسة دراهم قوة، أدت الحيض، وإذا طبخت، وغسل بها الشعر جعدته، وأذهبت الحزاز.

ودقيقها إذا خلط بالنظرون والخل، وضمد به، حلل ورم الطحال، وقد تجلس المرأة في الماء الذي طبخت فيه الحلبة، فتنفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه. وإذا ضمد به الأورام الصلبة القليلة الحرارة، نفعها وحللتها، وإذا شرب ماؤها، نفع من المغص العارض من الرياح، وأزلق الأمعاء.

وإذا أكلت مطبوخة بالتمر، أو العسل، أو التين على الريق، حللت البلغم اللزج العارض في الصدر والمعدة، ونفعت من السعال المتطاوّل منه.

وهي نافعة من الحصر، مطلقة للبطن، وإذا وضعت على الظفر المتشنج أصلحته، ودهنها ينفع إذا خلط بالشمع من الشقاق العارض من البرد، ومنافعها أضعاف ما ذكرنا.. (١٢٣) .

ب- وفي الطب الحديث:

١. اكتشف العلماء انه عند خلط زيت الحلبة مع زيت الخروع يؤدي إلى تسمين المكان المراد تسمينه كنفخ الخدود وتكبير الصدر .
٢. والحلبة تستعمل على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم كمغذية وكدواء في نفس الوقت.

(١٢٢) - قاموس التداوي بالنبات لأحمد قدامة ص: ١٧٥-١٧٦ .

(١٢٣) - الطب النبوي لابن القيم ص: ٢١٤-٢١٥ .

٣. ومن الاستخدامات أن القمم الطرفية للنبات الأخضر وكذلك الأوراق تؤكل نظرا لقيمتها الغذائية العالية.
٤. كما أن البذور المستنبتة تباع في المحلات التجارية الكبيرة حيث تؤكل مع السلطات.
٥. وتكون الحلبة مادة مشهية وبالأخص في شهر رمضان.
٦. تستخدم النفساء الحلبة حيث تكون وجبة عشاء رئيسة مع الحساء في البصرة ودول الخليج العربي .
٧. كما أن الأشخاص المصابين بالتمزق العضلي في عضلات الكتف " يستخدمون سفوف الحلبة أو مغليها فيحصلون على نتائج إيجابية .
٨. تؤكل مطبوخة للتغذي لزيادة الوزن .
٩. كما يشرب مغليها للاضطرابات المعوية والصدريّة .
١٠. تعطى للفتيات في زمن البلوغ لتنشيط الطمث ،
١١. وتعطى لفقر الدم ولضعاف البنية .
١٢. تشير الدراسات الحديثة الى أن زيت الحلبة يدر حليب المرضع ويفتح شهيتها للطعام، ولتلين الحلق و المعدة ، والصدر والبطن .
١٣. وإذا طبخت بالماء وشربت لأمراض الصدر و السعال و الربو وخشونة الصوت
١٤. وضيق التنفس وتزليل البلغم ، والمغص .
١٥. وللضعف الجنسي .
١٦. وتعالج الإمساك بخلطها مع العسل .
١٧. وطرد الديدان المعوية .
١٨. ولعلاج البواسير وللمرضعات اللواتي يعانين من قلة الحليب .
١٩. وتدر الحيض إذا شربت مع الفوة .
٢٠. وتقلل الكولسترول بالدم .
٢١. وبها مادة تصبح هلامية في الماء ، وألياف عالية اللزوجة .وبها مادة صابونين Saponin تقلل من امتصاص الكولسترول بالأمعاء .
٢٢. وتمتص حامض السائل المراري تزيد من التخلص منه مع البراز مما يزيد تحويل الكولسترول بالكبد لحامض مراري.
٢٣. طاردة للرياح .
٢٤. والزيت مدر للبن الأم المرضع .
٢٥. وهي مغذية لوجود ٢٢% بروتينات و ٢٨% مواد غروية هلامية .
٢٦. تعالج الخراجات المتورمة والشرجية .
٢٧. تزيد في الباه وتعد من المقويات الجنسية .
٢٨. تنقى الدم .
٢٩. وتعالج فقر الدم (الأنيميا) .

٣٠. إذا طبخت وغسل بها الشعر جعدته وأذهبت قشر الرأس .
٣١. ويستعمل مسحوق بذور الحلبة ممزوجاً بالعسل بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة مع ملء ملعقة عسل ثلاث مرات يوميا لعلاج قرحتي المعدة والاثني عشر.
٣٢. ويستعمل مشروب مغلي بذور الحلبة لعلاج أوجاع الصدر ولاسيما الربو والسعال بمعدل ملء ملعقة من البذور حيث تغلى لمدة ١٠ دقائق مع ملء كوب ماء وتشرب مرة واحدة في اليوم.
٣٣. ويستعمل مسحوق بذور الحلبة على هيئة سفوف بمعدل ملء ملعقة متوسطة قبل الأكل بمعدل ثلاث مرات يوميا لتخفيض نسبة سكر الدم.
٣٤. وتستخدم الحلبة كمنشطة للطمث وخاصة لدى الفتيات في سن البلوغ وذلك بمعدل ملعقة متوسطة سفوفا مرتين في اليوم. ننصح بالابتعاد عنها في حالة بدء فترة الحمل، حيث إنها تساعد على الإجهاض في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل. بينما ينصح بها بعد الميلاد لما لها من خواص صحية عالية في هذه الفترة.
٣٥. تستعمل الحلبة مشهية إذا أخذ منقوعها "ملعقة أكل في ملء كوب ماء وتنقع لمدة ساعتين" وتؤخذ قبل الأكل مباشرة مع العلم أن هذا النقيع يقوي المعدة ويسهل عملية الهضم.
٣٦. إذا أخذ مقدار كوب من نقيع الحلبة على الريق فإنه يقتل الديدان المعوية بمختلف أنواعها.
٣٧. لقد استخلص زيت الحلبة في مصر لأول مرة وظهر من التجارب العملية انه إذا أعطي للمرضع ٢٠ نقطة ثلاث مرات يوميا فإن حليبها يتضاعف ويزداد حجم الأثداء وتنفتح شهيتها للأكل.
٣٨. ويستعمل مغلي مسحوق الحلبة، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتركها لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويؤخذ من هذا المحلول ملعقة واحدة كبيرة ثلاث إلى أربع مرات في اليوم من أجل تسكين سعال المصاب بالدرن (١٢٤).
٣٩. ولعلاج الحروق فيدهن الحرق بمزيج من مسحوق بذور الحلبة مع زيت الورد حتى تشفى الحروق بإذن الله.
٤٠. لعلاج تشقق الجلد وتحسين لون البشرة يستعمل مغلي بذور الحلبة كغسول للأماكن المصابة بمعدل مرتين في اليوم.
٤١. لعلاج الروماتيزم والبرد وآلام العضلات وتستخدم بذور الحلبة بعد سحقها مع معجون فصوص الثوم مع قليل من زيت السمسم وتلك بها المناطق المصابة.

٤٢. لعلاج الدمامل تستخدم لبخة من مسحوق بذور الحلبة حيث تمزج كمية من المسحوق مع ماء فاتر مع تحريكها باستمرار حتى يصبح المزيج على شكل عجينة متماسكة ثم يوضع على الدمامل ويلف عليه قطعة قماش وتعد هذه الوصفة أفضل وصفة ولا يفضل عليها أي علاج لتسريع فتح الدم وشفائه، يمكن استعمال هذه الوصفة للخراجات والداخس المتقيح والأصابع وكذلك خراجات الأثداء وخراجات الشرج الناتجة عن انسداد الناسور والاكزيما والقروح في الأقدام.
٤٣. يستخدم مطبوخ مسحوق الحلبة حيث يؤخذ حفنة من مسحوق الحلبة وتوضع في ثلاثة لتر من الماء وتغلى لمدة ١٠ دقائق ثم تبرد وتجلس فيه المرأة التي تعاني من أوجاع الرحم والورم.
٤٤. قامت على الحلبة دراسات اكلينكية حديثة على امراض الكوليسترول وأثبتت الدراسات انخفاضاً مميّزاً لكل من سكر الدم والكوليسترول.
٤٥. كما قامت دراسة على خلاصة بذور الحلبة من أجل تسهيل الولادة وقد كانت النتائج جيدة جداً وإيجابية.
٤٦. كما تمت دراسة علمية على تأثير الحلبة على السرطان الخاص بالكبد في حيوانات التجارب وكانت النتيجة هبوطاً كبيراً لسرطان الكبد.
٤٧. ومن أهم الاستعمالات الحديثة والمثبتة علمياً والمسجلة في كل من دساتير الأدوية العشبية الإنجليزية والألمانية والأمريكية ما يلي: - مخفضة لسكر الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية. - تسهيل الولادة المتعسرة. - علاج الالتهابات الموضعية والحروق والقروح. - مضاد للتشنج. - منبه ومنشط للرحم ومقو للجهاز الهضمي. وقد حضرت شركة فرنسية شرباً سائغاً من الحلبة باسم "بيوتريكون" لعلاج النحافة وفتح الشهية (١٢٥)..
٤٨. توصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة. لزيادة إفراز الحليب، أفادت مجموعة من الدراسات الطبية بأن الحلبة تعتبر من أهم الأعشاب المدرة لحليب الأم. وأوضح خبراء التغذية أن تناول المرضعات لمعلقة كبيرة من الحلبة المسحوقة أو شربها مع الماء أو الحليب يساعد في زيادة إدرار حليب الثدي.
٤٩. وهي مشهية إذا أخذ منقوعها قبل الطعام (٢٠ غرام في لتر ماء) وهذا المنقوع يقوي المعدة ويسهل الهضم ويحسنه. طريقة الاستعمال: تغلى وتحلى بالعسل أو بدون عسل.
٥٠. وللذين يشكون من قلة الشهية وفقر الدم وللنحلاء وتمزج الحلبة بالعسل للمصابين بالإمساك المزمن ولعلاج الصدر وضعف الباءة، والحلق، والسعال، و الربو.

٥١. وتحتوي الحلبة على مادة الميوسيليج (MUCILAGE) التي تدخل في صناعة الحبوب والكبسولات للعمل على تماسكها وعدم تفتيتها .
٥٢. كذلك تحتوي على مادة السابونين (SAPONIN) والديوسجانيين (DIOSGANIN) التي تعمل على تحفيز إفراز الهرمونات الجنسية الأنثوية .
٥٣. ويدخل أيضاً في صناعة حبوب منع الحمل والكورتيزونات التي تعمل كمسكنات للأمراض الصدرية والروماتيزم.
٥٤. وتزيد وزن الجسم وذلك لاحتوائها على الهرمونات الأنثوية والتي تزيد نسبة الدهون في الجسم، هذا بالإضافة إلى أنها فاتحة للشهية.
٥٥. وتعطى للتدفئة في فصل الشتاء (١٢٦) .

محاذير:

١. ننصح بالابتعاد عنها في حالة بدء فترة الحمل، حيث إنها تساعد على الإجهاض في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل .
٢. لا يمكن استخدامها للأطفال تحت سن السنتين .
٣. ، يجب عدم استخدام الحلبة لمرض السكر من النوع المعتمد على الأنسولين إلا بعد استشارة المختص. كما يجب على أي شخص يعمل فحص سكر الدم أو الكوليسترول عليه ان يشعر المختبر انه يستخدم الحلبة لكي يأخذ في الحسبان الزيادة والنقصان في نتائج الفحص. تتدخل أيضاً مع
٤. ادوية تخثر الدم وكذلك مع الهرمونات (١٢٧) ..

(١٢٧) - قاموس التداوي بالنبات لأحمد قدامة ص: ١٧٥-١٧٦ .

(١٢٧) - نقلا عن جريدة الرياض الاثنين ٠٧ ربيع الأول ١٤٢٥ العدد ١٣٠٩٣ السنة ٣٩

Chickpea plant

٤٠- الحمص :



Chickpea plant

الاسم العلمي :

أسماءه: حمص ، وإذا طبخ سمي في البصرة بلبي ، وفي مناطق وسط العراق وجنوبه عدا البصرة بلبي ، وفي سوريا بليلة .

الفصيلة: البقولية

موطن النبات: يزرع في حوض البحر المتوسط ولاسيما إيطاليا والوطن العربي .

وصف النبات: نبات حولي يشبه الشجيرة، له أوراق ، وأنواعه كثيرة فمنه الأبيض والأحمر والأسود والكرسني ومنه البستاني والبري .

الجزء الطبي المستعمل : الثمار .

المحتويات الكيميائية : يحتوي الحمص الجاف على ١٤،٤ % من وزنه ماء و ٩،٥ % مواد دهنية، و ٢٤ % مواد بروتينية، فضلاً عن ٢،٤ % مواد رمادية، و ٥،٤٨ % مواد سيلولوزية. وهو غني بالأحماض الأمينية مثل الليسين والتريوتوفان كما يحتوي علي الكربوهيدرات ٦١.٥ % والدهون ٤ % 4.5 - والأملاح المعدنية ٢.٥ - ٣ % والرطوبة ٩ % . أما محتواه من الأملاح المعدنية فيتمثل في ٢١٩ ملغ من الكبريت و ٣٥٠ ملغ من الفوسفور، و ٥٠ ملغ من الكلور، إضافة إلى 930 ملغ من البوتاسيوم و ٦٠ ملغ من الكالسيوم، و ٥.٥ ملغ من الحديد، لكل مائة جرام منه، ويزود الكوب الواحد منه بحوالي ٨٠ سعراً حرارياً.

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : وقد أطنب الأطباء العرب القدامى في الحديث عن فوائده حيث قال عنه ابن سينا انه ينفع في سائر الأورام ودقيقه للقروح الخبيثة والحكة ومن وجع الرأس والأورام تحت الأذنين وطبخه نافع لليرقان والاستسقاء ويفتح سدد الكبد والطحال ويجب أن لا يؤكل في أول الطعام ولا في آخره بل يؤكل في وسطه وطبخ النوع الأسود منه يفتت حصاة المثانة والكلى، وجميع أصنافه تخرج الجنين. والحمص في الطب الحديث يستخدم مدرراً للبول ومفتتاً للحصى ومسمناً ومنشطاً للأعصاب والمخ وينصح بعمل شوربة بالحمص للأطفال من سن ٤ - ٥ سنوات (١٢٨).

وجاء في مادة حمص في كتاب الجامع لمفردات الأدوية والأغذية:

قال جالينوس: وهو جنس من الحبوب ينفخ ويلين البطن ويدر البول ويزيد في اللبن والمني ويدر الطمث، فأما الحمص الأسود فهو أكثر إدراراً للبول من سائر الحمص، وماؤه الذي يطبخ فيه يفتت حصاة الكلى، فأما الجنس الآخر وهو الذي يسمى حمصاً كرسنياً فقوته

هذه القوة أعني قوة جاذبة محللة قطاعة مفتتة وهو حار فيه رطوبة يسيرة وفيه مع هذا شيء من المرارة بسببها صار ينقي ويفتح سدد الكبد والكلي والطحال ويجلو الجرب والقوباء والأورام الحادثة عند الأذنين وفي البيضتين إذا صلبتا ويشفي أيضاً الخراجات إذا استعمل مع العسل.

وقال ديسقوريدوس في الثانية: ملين للطبيعة ويدر البول ويولد النفخ ويحسن اللون ويدر الطمث ويعين في إخراج الجنين ويولد اللبن، والصنف من الحمص الذي يقال له أرونياس خاصة يطبخ بماء ويضمد به مع عسل لورم الخصى الحار والقواحي وقروح الرأس الرطبة والقروح السرطانية والجرب والقروح الخبيثة، والصنف الآخر الذي يقال له قريوس وهو الأسود الصغار وكلاهما إذا سقي من طبيخهما مع الحشيشة التي تسمى لينابوطيس لليرقان والحبث نفعاً منهما بإخراجهما الفضول بإدرار البول ويضربان بالمثانة المتقرحة والكلي، ومن الناس من يزعم أنه يقلع الثآليل التي يقال لها أفروودس، والثآليل التي يقال لها مرميقيا بأن يؤخذ من الحمص حبة حبة وتوضع واحدة على كل تولول في أول الشهر ثم يؤخذ ذلك الحمص الذي يوضع على الثآليل فيصير في خرقة ويرمى به إلى خلف.

وقال ماسرحويه: يغذو الرئة أكثر من سائر الأشياء، ولذلك إذا كان فيها قروح أغلينا دقيقة باللبن الحليب وجعلناه حساء وهو يهيج الشهوة ويزيد في ماء الصلب وقد تعلفه فحول الخيل لهذا السبب. روفس: وغذاؤه كاف ويحدث في اللحم انتفاخاً ويفعل في البدن ما يفعله الخمير في العجين والخل في الأرض.

وقال ابن ماسويه: نافع لما يعرض في الرأس والبدن كله من الحكمة وإن أنقع وأكل نيئاً وشرب ماؤه على الريق زاد في الإنعاط وقوى الذكر.

وقال أربياسيس: والجماع يحتاج في تمامه إلى ثلاثة أشياء هي مجتمعة في الحمص. أحدها: طعام يكون فيه زيادة الحرارة واعتدالها وما يقوي الحرارة الغريزية وينبه الشهوة للجماع، والثاني غذاء يكون فيه من قوة الغذاء ورطوبته ما يرطب البدن ويزيد في المني، والثالث: غذاء فيه من الرياح والنفخ ما يملأ أوراد القضيب وهذا كله موجود في الحمص. الطبري: إن أنقع الحمص في الخل ليلة ثم أكل على الريق وصبر عليه نصف يوم قتل الدود الذي في البطن، وينفع من وجع الظهر والمواضع التي تكون خدرة.

وقال ابن سينا: رطبه أكثر توليداً للفضول من يابسه ويابسسه يجلو النمش وينفع من وجع الظهر ونقيعه ينفع من وجع الضرس وينفع من أورام اللثة الحارة ودهنه ينفع من القوباء.

وقال أبقراط: إن في الحمص جوهرين يفارقانه بالطبخ أحدهما مالح يلين الطبيعة والآخر حلو يدر البول والحلو فيه نفخ. غيره: إذا طبخ مع اللحم أعان على نضجه، وإذا غسل به أثر الدم قلعه من الثوب. التجربتين: إذا طبخ الحمص ووضع في خريطة ووضعت الأنثيان على بخار، قد ينفع من أورامها ويجفف من أوجاعها.

وقال الإسرائيلي: الحمص الأسود أكثر حرارة وأقل رطوبة من الأبيض، ولذلك صارت مرارته أظهر على حلاوته وصار فعله في تفتيح سدد الكبد والطحال وتفتيت الحصاة وإخراج الدود وحب القرع من البطن وإسقاط الأجنة والنفع من الاستسقاء واليرقان العارض في سدد

الكبد والطحال والمرارة فيه أقوى وأظهر وأما في زيادة المنى واللبن وتحسين اللون وإدرار البول فالأبيض أخص بذلك وأفضل لعذوبته ولذائته وكثرة غذائه، ويجب أن لا يؤكل قبل الطعام ولا بعده لكن في وسطه لأنه إن قدم قبل الطعام انحدر بسرعة قبل تمام هضمه لما فيه من قوة الجلاء والتلطيف وقام عند الطبيعة مقام الدواء لا مقام الغذاء وإن أخذ بعد الطعام عام قطعاً في أعلاها وربما هناك وولد نفخاً في البطن وإزماءاً في الجنبين، وإذا أخذ في وسط الطعام اختلط بالطعام ومنعه من أن يطفو وأن ينحدر بسرعة وانهضم رويداً رويداً وفعل فعل الغذاء والدواء جميعاً.

وقال إسحاق بن عمران: ينمي البدن ويقوي البدن كله.

وقال الرازي: وماء الحمص الأسود يصلح الفالج والأمراض الباردة ووجع المفاصل الرطبة. وقال في دفع مضار الأغذية: ماؤه يلين البطن ويخرج الريح إذا طبخ مع الكمون والشبث وأكل بالزيت وبالخردل، وينفع من الأمراض البلغمية والحساء المتخذ منه ومن اللبن نافع لمن جفت رئته ودق صوته، وأما الرطب منه فمنفخ بطيء الانهضام، ولا ينبغي أن يشرب الماء ساعة يؤخذ لأنه إن شرب عليه الماء أكثر نفخه جداً، والحمص حار رطب 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. (١٢٩).

ب- وفي الطب الحديث:

١. اكتشف باحثون من جامعة بنارس الهندية أن نبات الحمص يمتلك القدرة العلاجية الكامنة لمحاربة مرض البهاق الجلدي، هذا المرض المزمن الذي يصيب البشرة ويفقدها لونها الطبيعي بسبب فقدان الخلايا الملونة التي تنتج مادة الميلانين.
٢. ضد مرض البرص والجذري .
٣. الثمار فتستخدم كمقوية للجنس، والحمص
٤. قد أثبت الباحثون، أن الحمص يحتوي على بروتين عالي الجودة بالمقارنة مع اللحوم، إضافة إلى مواد أخرى مضادة للأكسدة تساعد في منع الإصابة بأمراض القلب والسرطان .
٥. وقال العلماء الذين اعتمدوا في بحوثهم على استخدام نباتات حمص مهجنة وليست معدلة وراثياً، أنها تحتوي على كميات جيدة من المواد التي يمكن أن تستخدمها شركات التجميل لتصنيع كريمات تمنع ظهور التجاعيد .
٦. كما يمكن استخدامه كبديل لحليب الأطفال، لأنه أقل إنتاجاً للمواد المسببة للحساسية مقارنة ببول الصويا الذي يستخدم بشكل شائع لهذا الغرض .

- وقال الدكتور رام رايفين، كبير الباحثين، إن احتواء الغذاء اليومي على ٥٠ - ٦٠ جراماً من الأطعمة المحتوية على الحمص، كالمسبحة والفتة والحمص بالزيت والفلافل والبليلة، وهي مأكولات رخيصة الثمن ولكنها ذات قيمة غذائية جيدة، يساعد في الحصول على آثاره الإيجابية .
٧. ويصنع من الحمص أيضاً أحد أنواع التسالي والمكسرات الشائعة التي تعرف بالقضامة، التي يعتمد نوعها على طريقة تحميص حبوب الحمص بعد تجفيفها. وتحتوي هذه القضامة على ١٨ في المائة من وزنها مواد بروتينية و ٥ في المائة مواد دهنية، ويزود النصف كوب منها بحوالي ٨٠ سعراً حرارياً .
٨. يعالج الصداع والشقيقة .
٩. ينقى الصوت .
١٠. ويعالج السعال وبحة الصوت .
١١. ماء مغلي الحمص ينفع في علاج أوجاع الصدر والظهر .
١٢. طارد للديدان .
١٣. إذا طلي بعجينه الوجه أذهب صفرتة ومنحه لونا أحمر .
١٤. يقوى الشعر ويصلحه .
١٥. وهو مغذي .
١٦. ومدر للبول .
١٧. ومفتت للحصى .
١٨. ومسمن .
١٩. ومنشط للأعصاب .

محاذير:

١. وينصح بعدم التماذي والإفراط في أكله.
٢. تكرار تناوله يضعف أنبوب الهضم .
٣. وعند شراء الحمص الأخضر يجب الامتناع عن شراء الحبوب القاسية ، والمائلة غلى الاصفرار

ملاحظة: ينصح بتناوله بين الوجبات أو في وسط الوجبات وبكميات قليلة على فترات

زمنية (١٣٠).

Mustard

٤١- الخردل :



White mustard

- الخردل الأبيض : الاسم العلمي :

أسماءه: المستردة .

الفصيلة : الصليبية .

موطن النبات : جميع البلدان لاسيما البلاد العربية ينبت برياً ، وبين مزارع الحنطة والشعير لاسيما في الموصل من العراق .

وصف النبات: الخردل وهو نبات حولي عشبي يصل ارتفاعه الى حوالي متر وهو غزير التفرع وخاصة الأغصان الموجودة في قمة النبات ، وأوراقه 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 ،ومنه المستردة وهي أنواع وأهمها ما يلي:

١- الخردل الأبيض *hirta Brassica* يصل ارتفاع هذا النوع إلى حوالي ٩٠ سم وبذور هذا النوع اكبر من بذور النوع الاساس المعروف علمياً باسم

Brassica nigra والمعروف بالخردل الأسود .



٢- الخردل الأسود *Brassica nigra* وهذا أكبر حجماً من الخردل الأبيض ولون البذور في هذا النوع اسود وعليه سمي الخردل الأسود .



٣- الخردل البني أو الهندي والمعروف علمياً باسم *Brasica jumcae* وهي تشبه النوع الأسود إلا أن أزهارها صفراء باهتة ولون بذورها بني فاتح.



الجزء المستعمل: من المستردة بذورها وكذلك أوراقها.

المحتويات الكيميائية: يحتوي على جليكوزيدات ستالين ، بينما الأسود به جليكوزيدات سنجرين وزيت طيار . وكلا النوعين من التوابل . ويصنع منهما المستردة بعد إضافة الخل والكرم لتلوينها على المسحوق .

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 ألماً حادة عندما يوضع على البشرة.

الاستعمالات الطبية:

أ-في الطب القديم: عرفه البشر منذ القديم وذكر كثيراً في الكتابات القديمة وفي الإنجيل وفي القرآن وفي آثار الإغريق والرومان، وتحدث الكتاب عنه في كتبهم وعدادوا مزاياه الكثيرة وتبعهم من جاء بعدهم من فقالوا فيه أن الخردل بالنسبة للمعدة هو بمثابة السوط لحصان السباق يجب على المتأقنين في طعامهم أن يستعملوه، كما يستعمل الفارس السوط باتزان واعتدال.

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

وذكر الحق سبحانه وتعالى الخردل {يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ} لقمان ١٦ .

وكذلك ذكره جل وعلا كمعيار للدقة في الموازين الربانية حيث قال {وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئاً وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ} الأنبياء ٤٧ .

ولقد ذكرت حبة الخردل في أحاديث نبوية منها ما أخرجه ابن حبان في صحيحه: قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : (يأكل التراب كل شيء من الإنسان إلا عجب ذنبه قيل : وما هو يا رسول الله ؟ قال : (مثل حبة خردل منه ينشأ) (١٣١) .

وذكرت حبة الخردل أيضا في أحاديث أخرى تقارنها بالذرة كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من خردل من كبر " (١٣٢) . ونظير ذلك قوله صلى الله عليه وسلم: " لا يدخل الجنة احد في قلبه مثقال حبة خردل من كبرياء " (١٣٣) ..

يقول ابن البيطار في الخردل (وللخردل قوة تحلل وتسخن وتلطف وتجذب وتقلع البلغم إذا مضع وإذا دق وضرب بالماء وخلط بالشراب المسمى ادر ومالي وتغرغر وافق الأورام العارضة في جنبتي أصل اللسان والخشونة المزمنة العارضة في قصبه الرئة . وإذا دق وقرب من المنخرين جذب العطاس ونبه المصروعين والنساء اللواتي يعرض لهن الاختناق من وجع الأرحام وإذا تضمد به نفع من النقرس وإذا خلط بالتين ووضع على الجلد إلى أن يحمر وافق عرق النسا وورم الطحال ، وإذا خلط بالعسل او الشحم او بالموم المذاب بالزيت . نقي الوجه (١٣٤) ،

اما ابن سينا في قانونه فيقول (الماهية) : هو بقلة معروفة، (الطبع) : حار يابس إلى الطبيعية، (الأفعال والخواص) : يقطع البلغم ودهنه أسخن من دهن الفجل ، وتهرب من دخانه الهوام ، والبري منه يولد خلطا رديئا ، وفيه جلاء وتحليل ، والناس يأكلون ورقه وأصوله مطبوخة ، (الزينة) : ينقي الوجه ويزيل الكهبة وأثر الدم الميت ، والبري ضماد جيد للبهق ويخفف اللسان وينفع من داء الثعلب ، (الأورام والبثور) : يحلل الأورام الحارة وكل ورم مزمن ويوضع بالكبريت على الخنازير ، (الجراح والقروح) : ينفع من الجرب والقواحي ، (آلات المفاصل) : ينفع من وجع المفاصل وعرق النسا (أعضاء الرأس) : ينقي رطوبات الرأس ويضمد به رأس من به ليثرغس وماؤه قطورا لوجع الأذن والضرس وكذلك دهنه خصوصا وقد طبخ فيه حلتيت وهو من الأدوية المفتحة لسدد المصفاة ، قال : بعضهم إن شرب على الريق ذكي الفهم ، (أعضاء العين) : يستعمل في أكحال الغشاوة والخشونة ، (أعضاء الصدر) : إن دق وشرب بماء العسل أذهب الخشونة المزمنة في قصبه الرئة ، (أعضاء الغذاء) : يزيل الطحال ويعطش ، (أعضاء النفض) : ينفع من اختناق الرحم ويشهي الباه ، (الحميات) : نافع من الحميات الدائرة والعتيقة (١٣٥) ،

(١٣١) - أخرجه ابن حبان في صحيحه ٤٠٩/٧ رقم الحديث ٢١٤٠ .

(١٣٢) - أخرجه ابن حبان في صحيحه ٤٦٠/١ رقم الحديث ٢٢٤ .

(١٣٣) - أخرجه البخاري في الصحيح ١٦/١ رقم الحديث ٢٢ ومسلم في صحيحه ٩٣/١ رقم الحديث ٩١ .

(١٣٤) - الجامع ٥٢/٢ .

(١٣٥) - القانون ٤٥٣/١-٤٥٤ .

أما داود الإنطاكي فيقول "نافع لكل مرض بارد كالفالج والنقرس واللقوة والخدر والكزاز والحميات الباردة بماء الورد شرباً وضماً، ويحلل الورم ويجذب ما في الأغوار لذلك تسمن به الأعضاء الضعيفة ويحمر الألوان ويجذب الدم إذا مزج بالزفت ولصق، ويطبخ ويتغرغر به فيسكن أوجاع الفم والأسنان، ويحلل ثقل اللسان ويمنع النزلات ضماداً يسخن الأعضاء الباردة ويسخن النافض ويحلل الرياح الغليظة واليرقان والسدد وصلابات الكبد والطحال ويفتت الحصى ويدر الفضلات (١٣٦)،

ب- وفي الطب الحديث؟

١. 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 .
٢. كما يستخدم في عمل صمامات للأقدام لإزالة الإرهاق الشديد وحالات الروماتيزم المفصلي. لقد أكدت الدراسات أن الخرد مطهر او معقم جيد حيث تكفي ٠.٤ نقطة من الخردل في لتر ماء ليكون مطهراً جيداً للجلد دون أن يؤذيه والخردل يثير اللعاب ويسهل المضغ ويزيد من إفرازات العصارات الهاضمة وينشط حركات الأمعاء.
٣. ويفيد الخردل من الناحية الوقائية للشلل المخي وانفجار شرايين الدماغ وتصلب شرايين المخ وضغط الدم كما أن تناول حبتين فقط من بذور الخردل قبل الطعام تساعد في طرد غازات المعدة والأمعاء ويفيد الخردل مرضى القلب وتصلب الشرايين.
٤. ويؤخذ لضعف القلب والتهابات الرئة والنقرس حيث يؤخذ ٢٠٠ ملجرام من مسحوق الخردل ويضاف إلى ماء الحمام قبل الاستحمام.
٥. أما التهاب الفم واللوز والحنجرة فيؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق بذور الخردل وتضاف إلى ملء كوبا من الماء المغلي ويستعمل على هيئة غرغرة.
٦. أما الصداع وآلام قرحة المعدة وضعف الدورة الدموية واحتقانات الرئة فيستخدم الخردل على هيئة لبخات من مسحوق الخردل مع الماء الدافئ، حيث يعجن المسحوق بالماء الدافئ يتم تفرد على قطعة قماش سميك ثم توضع فوق الجلد مباشرة لمدة ربع إلى نصف ساعة بحيث توضع في حالات الصداع فوق مؤخرة الرأس وآلام قرحة المعدة فوق أعلى البطن، واحتقان الرئة وعسر التنفس وضعف الدورة الدموية فوق الظهر، والتهابات الحنجرة فوق الرقبة.
٧. مدرة للبول وهاضمة وتنشط التمثيل الغذائي بالجسم. ويوجد نوعان من الخردل الأبيض والخردل الأسود. والأبيض ليس حريفاً كالأسود.

٨. ويعجن مسحوق الخردل بزيت زيتون أو الكتان ليستخدم كمروخ لدهان الجلد لتخفيف آلام الروماتيزم ولتنشيط الدورة الدموية به. لهذا يحمر الجلد. وزيت الخردل حريف لاذع.
٩. الخردل الأسود يعالج ضيق التنفس واحتقان الرئة - يدر الحيض - يساعد على القيء (لمن يرغب في التقيؤ عند التسمم ونحوه) .
١٠. يضاف للمواد المستخدمة في عمل اللزقات للروماتيزم، وحالات احتقان المسالك الهوائية، ولتنشيط الدورة الدموية في الأعضاء الداخلية.
١١. زيت الخردل منبه لعصارات الجهاز الهضمي (بكميات صغيرة).
١٢. يستخدم في عمل صمامات للإقدام لإزالة الإرهاق الشديد وحالات الروماتيزم المفصلي.
١٣. لقد أكدت الدراسات أن الخردل مطهر أو معقم جيد حيث تكفي ٠.٤ نقطة من الخردل في لتر ماء ليكون مطهرا جيدا للجلد دون ان يؤذيه.
١٤. والخردل يثير اللعاب ويسهل المضغ ويزيد من إفرازات العصارات الهاضمة وينشط حركات الأمعاء.
١٥. ويفيد الخردل من الناحية الوقائية للشلل المخي وانفجار شرايين الدماغ وتصلب شرايين المخ وضغط الدم كما أن تناول حبتين فقط من بذور الخردل قبل الطعام تساعد في طرد غازات المعدة والأمعاء ويفيد الخردل مرضى القلب وتصلب الشرايين.
١٦. يؤخذ لضعف القلب والتهابات الرئة والنقرس ٢٠٠ ملم من مسحوق الخردل ويضاف إلى ماء الحمام قبل الاستحمام.
١٧. أما التهاب الفم واللوز والحنجرة فيؤخذ ٣ ملاعق صغيرة من مسحوق بذور الخردل وتضاف إلى ملء كوبا من الماء المغلي ويستعمل على هيئة غرغرة.
١٨. أما الصداع وآلام قرحة المعدة وضعف الدورة الدموية واحتقانات الرئة فيستخدم الخردل على هيئة لبخات من مسحوق الخردل مع الماء الدافئ حيث يعجن المسحوق بالماء الدافئ ثم تفرد على قطعة قماش سميك ثم توضع فوق الجلد مباشرة لمدة ربع إلى نصف ساعة بحيث توضع في حالات الصداع فوق مؤخرة الرأس وآلام قرحة المعدة فوق أعلى البطن، واحتقان الرئة وعسر التنفس وضعف الدورة الدموية فوق الظهر، والتهابات الحنجرة فوق الرقبة (١٣٧).
١٩. كان الخردل من التوابل الثمينة التي تباع بالذهب. وقد استورده الرومان من البلاد الشرقية فعم استعماله علي موائدهم. ويحتوي الخردل علي رائحة مسيلة للدموع كالبصل.

٢٠. ويستعمل طحينه كاصقة تستعمل لتخفيف احتقان الدم واحتقان الرئتين إذ توضع المصقة علي البشرة فتحمرها وتجذب إليها الدم فتحرکه وتقضي علي الاحتقان. يصنف الخردل علميا في فصيلة البراسيكا وهو نوعان: اسود واشقر .
٢١. وتستخلص من بذوره مادته الفعالة التي يسميها العامة روح الخل وتسمي علميا بالزينيغول. يفيد الخردل في إضفاء نكهة محببة علي الطعام، فان إضافته ألي قطعة من اللحم المسلوق تجعلها ذات طعم لذيذ ..
٢٢. كما أن إثارته للعاب في الفم تجعله يسهل المضغ، ثم يهبط إلي المعدة فيزيد في إفراز العصارات الهاضمة وينشط حركة عضلات المعدة ، وبهذا يمكن القول بان الخردل عامل منشط للهضم وبخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يشكون بطء الهضم.
٢٣. ويمنع عن المرضى الذين لا يلائمهم استعمال الملح كمرضي القلب والمصابين بالزلال. وقد استصنعت المعامل أنواعا من الخردل استخلص الملح منها للذين لا يستطيعون تناول الملح.
٢٤. وفوق هذا فالخردل معقم من الطراز الأول، إذ تكفي ٠.٤ نقطة من الخردل في لتر ماء لجعل الماء معقما للجلد دون أن يخدشه. وهذا يعني ضمنا أن الخردل يستطيع مقاومة التسمم الذي قد ينشأ عن تناول طعام فاسد لأنه يعقم المعدة ويمنع عنها أذي ذلك الطعام .
٢٥. إذن .. فاستعمال الخردل ليس فيه ما يضر ولا يسبب النفور ، شريطة أن نعرف طرق استعماله وأن نتناوله باعتدال (١٣٨).

Cynara

٤٢- خرشوف :



الاسم العلمي : *Cynara cardunculus*

أسمائه: الخرشوف أو الخرشف أو الأرضي-شوكي أو الأنكينار نبات ذو أوراق شوكية. ويسمى في المغرب العربي القرنون وهو نبات متوسطي.

الفصيلة : النجمية .

موطن النبات : شمال أفريقيا حيث يوجد ناميا بحالة بريه في الصحاري وهو من الخضر الهامة هناك. وقد زرع في جنوب أوروبا منذ أكثر من ألفي سنة .

وصف النبات: نبات ذو أوراق شوكية.

الجزء الطبي المستعمل : الزهور والأوراق والجذور .

المحتويات الكيميائية : ويحتوي على كمية جيدة من فيتامين أ وب ومعظم الكربوهيدرات الموجودة به عبارة عن انيولين الذي يتحول بالتحليل المائي إلى سكر فاكهة فيمكن استعماله غذاء لمرضى السكري. وتستعمل نورات الخرشوف في التغذية وهو من الخضر المناسبة لمرضى السكر والكبد والإمساك، فهو يحتوي على قدر كبير من الانيولين الذي يتحول إلى سكر ليفوز، ويحتوي على بعض العصارات الملينة والمانعة للإمساك. يحتوي الخرشوف على فيتامين " أ "، " ب " وأملاح الفوسفور والمنجنيز ومادة " الأينولين " وهي مادة نشوية تفيد الذين يبذلون جهداً عضلياً، كما تحتوى جذوره على مادة "سينارين" .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : لم أطلع على منافعه في الطب القديم .

ب-وفي الطب الحديث:

١. أوراق الخرشوف تخفض معدل الكولسترول والدهون الثلاثية لوجود مادة سينارا cynara ومادة scolymoside اللتان تنشطان الكبد لإفراز الصفراء(العصارة المرارية) .
٢. ويفيد في مشاكل الحويصلة المرارية .
٣. والخرشوف مدر للبول .
٤. وخلصا الأوراق التي يطلق عليها cymarín تشبه خلاصة سليمارين silymarin التي تجدد خلايا الكبد فتفيد في تليف الكبد وتحسن كفاءة الكبد .
٥. وهو أحسن طعام لمرضى السكر حيث تخفض نسبته.
٦. وخلصا الأوراق والزهور والجذور تمنع تصلب الشرايين.

٧. ومدرة للصفراء .
٨. وعسر الهضم .
٩. واليرقان (الصفراء).
١٠. ويفيد في علاج النقرس .
١١. ويزيل الحصى والرمال البولية والمفيدة في أمراض الكبد.
١٢. ووجد كذلك أنه مقوي للشهية.
١٣. وهو مفيد كعلاج لمعظم الأمراض التي يسببها والذبححة الصدرية ونوبات القلب واحتقان المخ.
١٤. ومنقوع ورقه يفيد في تنشيط إفرازات الكبد والمرارة.
١٥. ويساعد أيضا على إدرار البول ويفيد في علاج البدانة والطفح الجلدي
١٦. وأيضا انه علاج فعال ومنبه ومقوي للجنس عند أكل جذوره مع إضافة العسل معها.

مخاير : لا ينصح في تناول الخرشوف للمصابين بالروماتيزم والتهاب المفاصل والنقرس وأصحاب المسالك البولية الضعيفة والمصابون بالحساسية (١٣٩).

٤٣- الخس : Lettuce



Lactuca sativa

الاسم العلمي

أسماءه: خس .

الفصيلة : المركبة (compositae) .

الموطن الأصلي للخس غرب آسيا وجنوب أوروبا ، و يزرع الخس البري في النمسا وفرنسا ، المانيا ، سكوتلندا .

وصف النبات: الخس من الخضراوات التي تؤكل أوراقها طازجة أو في السلطات وهي غنية بالمواد الغذائية وبخاصة الفيتامينات والأملاح والزيوت والبروتين. وهو نبات عشبي وأصله نبات بري قديم جدا يسمى بالفرعونية (أبو) وقد عثر العلماء على بذوره في بعض المقابر المصرية القديمة ويوجد منه أنواع مثل الأفرنجي والخس الضارب إلى الحمرة والخس الدهني .

الجزء الطبي المستعمل : البذور ، الحليب المجفف ، الاوراق ، البذور .

المحتويات الكيميائية: يحتوي الخس على مواد دهنية ومواد بروتونية ومواد معدنية من أهمها الحديد والفسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ واللويكت والتوتيا والكاروتين والمغنسيوم والكوبلت . ويحتوي على فيتامينات مثل فيتامين أ، ب، ج كما أن زيتة المعروف بزيت الخس الحلو غني جدا بفيتامين هـ .

ويحتوي على مادة اللاكتوكاريون المهدئة للأعصاب .

ويحتوي الخس على فيتامين " أ" ، فيتامين " ب" 1 ، فيتامين " سي" ، فيتامين " إي" .

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم : لقد وجدت بذور الخس في آثار فرعونية، ووجدت له نقوش كثيرة منها نقش صورة اله الخصب والتناسل المشهور في الأقصر وقد تكدست تحت رجليه أكوام من الخس، كما وجدت عدة نقوش مختلفة لثماره على جدران المقابر الفرعونية وقد ورد ذكر الخس في بردية ايبزر الطبية في ثلاث عشرة وصفة علاجية لعلاج وجع الجنب وقتل الدود والنزلات الحادة والتخمة، كما صنع المصريون القدامى مسكنا موضعيا لالتهاب الإصبع وجاء في بردية هيرست كوصفة موضعية لتسكين آلام الحروق وكمنبه للقدره الجنسية والارتفاع بمستوى الخصوبة، واتضح علميا أن الخس يحتوي فعلا على كميات من فيتامين هـ الخاص بعملية الاخصاب .

لقد عرف الفرس الخس قبل ميلاد المسيح بثلاثمائة سنة وزرع الإغريق منه ثلاثة أصناف وكان الرومان يكثر من أكله في ولائهم الضخمة ليساعدهم على الهضم .
وقد قيل إن الإمبراطور الروماني «أوغست» شفي من مرض الكبد بعصير الخس ويروى أن الطبيب ديكوريدس في القرن الأول قبل الميلاد كان يداوم على أكل الخس لتهدئة الأعصاب والعضلات .

لقد عرف الفرس الخس قبل ميلاد المسيح بثلاثمائة سنة وزرع الإغريق منه ثلاثة أصناف وكان الرومان يكثر من أكله في ولائهم الضخمة ليساعدهم على الهضم .
وقال ابن سينا: الخس سريع الهضم إذا استعمل في وسط الشرب منع إفراط السكر..... ينفع من الأورام الحارة والحمرة طلاء..... ينفع من الهذيان..... نافع من العطش وحرارة المعدة والتهاباتها..... وتناوله بالخل يشهي وينفع أكله من اليرقان (١٤٠)،

وقال عنه ابن البيطار « ينفع من الأورام..... يمنوم ومدر للبول..... ويقطخ العطش (١٤١)،

ب- وفي الطب الحديث:

١. أكدت الأبحاث الحديثة فائدة الخس في التناسل وعلاج العقم نظرا لاحتوائه على فيتامين هـ .
٢. وهو مهدئ للأعصاب نظرا لاحتوائه على مادة اللاكتوكاريوم التي من أهم تأثيرها تهدئة الأعصاب .
٣. كما يستخدم الخس مرطبا مسكنا للآلام ومنظفا للدم ومهدئا وملينا .
٤. ويعد جيدا للامساك نظرا لاحتوائه على كمية كبيرة من الألياف .
٥. وكذلك مقويا للبصر لاحتوائه على فيتامين أ .
٦. كما يؤثر على امتصاص الروائح الكريهة نظرا لاحتوائه على مادة الكلورفيل التي تمتص الروائح الكريهة من الجسم ولذلك يستخدم مباشرة بعد أكل الثوم والبصل للتخلص من رائحتيهما الكريهتين .
٧. كما يعد من أهم المواد فهو مرطب للمعدة ومدر للبول وملين للأمعاء ، ومهدئ للسعال الشديد .
٨. كما انه يقاوم حموضة المعدة وخاصة بذوره التي تستخدم كمسكنة ومنومة،
٩. ويستعمل الخس لعلاج الالتهابات الجلدية والحمرة وآلام الحروق حيث تستخدم الأوراق الطازجة للخس على هيئة لزقات موضعية لتسكين الآلام وإزالة الأورام والالتهابات ويمكن استعمال اللزقات بمعدل مرة إلى مرتين في اليوم .

(١٤٠) - الجامع ٥٨/٢ .

(١٤١) - القانون ٤٥٣/١-٤٥٤ .

- ١٠ . كما يمكن استعمال أوراق الخس المطبوخة مع زيت الزيتون وتوضع على الدمامل والخراجات والبثور والرضوض .
- ١١ . ومغلي الورق يضاف إليه ماء الورد وتغسل به العيون المتعبة فيريحها ويعالج تورم الجفون غسلا .
- ١٢ . وأكدت دراسة إيطالية، أهمية الغذاء المتوازن بعد أن تبين أن الغذاء الغني بمادة الفوليت أو حمض الفوليك والقليل بالكحول والدهون، يقلل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء .
- ١٣ . ويعد الخس من أهم المصادر الغنية بحمض الفوليك المفيد للحوامل وأثبتت الدراسات فعاليته في الوقاية من مرض الزهايمر، فضلا عن احتوائه على الألياف الغذائية المفيدة للأمعاء .
- ١٤ . أشار خبراء التغذية إلى أن أوراق الخس الخضراء الداكنة اللون غنية بمادة "بيتاكاروتين" المقاومة للتأكسد، وتناول صحن كبير منها قبل النوم يعمل كمسكن للألم، وينصحون بعدم تقطيعه إلا قبل تناوله مباشرة لكي يحتفظ بعناصره الغذائية .
- ١٥ . وتدعم هذه الدراسة دراسة سابقة أجراها علماء صينيون حيث أكدوا أن تناول جرعات عالية من حمض الفوليك قد يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان المعدة .
- ١٦ . وقال الباحثون في معهد شنغهاي الصيني للأمراض الهضمية، إن نقص حمض الفوليك في الجسم، وهو أحد مركبات مجموعة فيتامين " ب " الموجودة في البرتقال والحبوب والخضراوات الورقية ، يزيد خطر ظهور السرطان وقام الباحثون بحقن ١٦ كلب صيد من نوع بيجل بمادة كيميائية محفزة للسرطان لمدة ثمانية أشهر مع إعطاء ثمانية حيوانات منها جرعة عالية من حمض الفوليك، أي حوالي ٢٠ ميلجرام يوميا، لمدة ١٥ شهرا وفحص بطانة المعدة عند الحيوانات من خلال المنظار المعدي لوجود أي إشارات لظهور السرطان وفي نهاية الدراسة لاحظ العلماء أن جميع الحيوانات التي تلقت المادة المسرطنة فقط أصيبت بسرطان المعدة . في حين أصيبت ثلاثة كلاب فقط في المجموعة التي عولجت بحمض الفوليك ، ووجد الباحثون أيضا أن مستويات حمض الفوليك في الدم وفي بطانة المعدة ارتفعت بصورة ملحوظة عند الحيوانات التي أعطيت الفيتامين كما تبين أن للجرعة العالية من هذا الحمض أثرا مهما في التكون السرطاني في المعدة .
- ١٧ . وسجل الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة الهضم المختصة أن حمض الفوليك ضروري لمنع حدوث الطفرات المسببة للسرطان لاسيما وأنه يدخل في عمليات تصنيع وإصلاح المادة الوراثية (دي أن إيه) مؤكداين ضرورة استهلاك كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات الطازجة أو تناول أقراص الفوليت للوقاية من سرطان المعدة والأمعاء .

١٨. هذا وقد تمكن الباحثون من تحديد شريحة من مادة وراثية ذات علاقة حيوية بتطور سرطان المعدة وهو اكتشاف من شأنه أن يقود لعلاج ثاني أكثر أشكال الأمراض السرطانية فتكا في العالم ، وعلى الرغم من أن سرطان المعدة لا يصيب سوى ٢١٦٠٠ شخص في الولايات المتحدة كل عام ويقتل ٧٨ في المائة من المصابين به خلال خمس سنوات فإنه أكثر انتشارا بكثير في بلدان أخرى مثل اليابان وجنوب شرق آسيا .

١٩. وقال الباحثون إنهم عثروا على الجين الذي يمنع نمو الأورام في المعدة ، ووجدوا أيضا أن الجين لا يعمل بالشكل المناسب لدى ما يزيد على ٩٠ بالمائة من الأشخاص المصابين بالمرض في مراحله المتأخرة ولدى ٤٠ بالمائة من ذوي الأورام التي ما زالت بعد في أطوارها الأولى ، وقال الباحثان باي وإيتو إنه في حال استطاع العلماء العثور على الدواء الذي يمكن أن ينشط هذا الجين سيكون من شأنه استعادة القدرة الطبيعية للمعدة على كبح جماح الأورام .

٢٠. وقال المحررون القائمون على المجلة إن هذه النتائج تثير إمكانية التعديل الكيماوي للجين الخامل فيما يمكن أن يمثل علاجاً ناجحاً للعديد من سرطانات المعدة، ومن جانب آخر، بينت دراسة علمية واسعة النطاق أن الاعتقاد على تناول المواد الغذائية الغنية بالألياف يساعد كثيرا في الابتعاد عن الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة، وهي القولون والمستقيم ، فقد قال العلماء الذين أشرفوا على الدراسة إن الوجبة الغذائية الغنية بهذه الألياف يمكن أن تحد بقوة من خطر الإصابة بهذا النوع من السرطان المميت وبنسبة تصل إلى أربعين في المائة ، وقد استنبطت هذه النتائج من تحليل معطيات أكبر دراسة أجريت حتى الآن عن العلاقة بين النظام الغذائي والسرطان، والتي غطت ٤٠٠ ألف شخص من تسع دول وعرضت في المؤتمر الأوروبي للتغذية والرعاية في مدينة ليون بفرنسا ، وتقول البروفيسور شيلا بينجهام الباحثة في مركز دن للتغذية البشرية في جامعة كيمبرج البريطانية إن هذه أول نتائج إيجابية ملموسة لفوائد الألياف تم الحصول عليها من مجموعة بشرية كبيرة كهذه، والتي صنفت إلى خمس مجموعات حسب نوعية استهلاك الألياف. وتضيف عالمة البريطانية أن المجموعة التي تناولت الكمية الأكبر من الألياف انخفض خطر إصابتها بسرطان القولون والمستقيم بنسبة تصل إلى أربعين في المائة .

٢١. ويعتقد خبراء متخصصون أن أكثر من ثلاثين في المائة من جميع حالات الإصابة بالسرطان في العالم المتقدم ترتبط بعوامل التغذية، وتجنبها ممكن بإتباع أنظمة غذائية متوازنة. وينصح العلماء الناس بتناول الفاكهة والخضار وبمعدل خمس مرات يوميا من أجل أوضاع صحية مثالية تجنب الوقوع في شرك السرطان .

٢٢. القلق و الأرق و الاضطراب لذي يفضل تناوله قبل النوم إذا كان الشخص يعاني بالأرق و الاضطراب و عدم النوم و بها أيضا ألياف لتنظيف المعدة و الأمعاء .

- ٢٣ . يعد مفيداً للصغار والكبار، فهو يقيهم من الإصابة بهشاشة العظام ويحافظ على أسنانهم أيضا .
- ٢٤ . يقي من الإمساك لأنه غني بالألياف الغذائية والماء .
- ٢٥ . يرطب الجسم ويقي من تشكل الحصى البولية .
- ٢٦ . يهدئ الأعصاب ويساعد على النوم .
- ٢٧ . يمنح البشرة المزيد من النقاء .
- ٢٨ . التهاب العينين والجفون .
- ٢٩ . يعالج الدامل والقرح والحروق .
- ٣٠ . يعالج عسر الهضم .
- ٣١ . يفيد البشرة وينضج الوجه .
- ٣٢ . يساعد على تهدئة الأعصاب والعضلات .
- ٣٣ . مسكنا للآلام ومنظفا للدم ومهدئا وملينا ويعتبر جيدا للإمساك .
- ٣٤ . يستعمل الخس لعلاج الالتهابات الجلدية والحمرة وآلام الحروق .
- ٣٥ . يستخدم مباشرة بعد أكل الثوم والبصل للتخلص من رائحتيهما .
- ٣٦ . يستخدم كعلاج الأطفال من أمراض الصدر .
- ٣٧ . يقي من الإصابة بهشاشة العظام ويحافظ على الأسنان .
- ٣٨ . يقاوم حموضة المعدة ويمتص الروائح الكريهة من الجسم .
- ٣٩ . الوقاية من مرض الزهايمر .
- ٤٠ . علاج الدامل والخراجات والبثور والرضوض: تستخدم أوراق الخس المطبوخة مع زيت الزيتون كلبخات على الدامل والخراجات والبثور والرضوض .
- ٤١ . لعلاج العيون : يغلي ورق الخس ويضاف إليه ماء الورد وتغسل به العيون المتعبة لعلاج تورم الجفون .
- ٤٢ . للخس البري مفعول ضعيف يشبه الأفيون ، و الخس الزراعي لديه نفس التأثير وهو أضعف ، ويختلف عن مفعول الأفيون بأن الخس لا يثير انزعاج الجهاز الهضمي وله تأثير مسكن و مخدر ، و مهدئ و منوم .
- ٤٣ . يستعمل في علاج الاستسقاء (تنفخ الجسم بانحباس الماء) ، يزيل الحصى و الرمل و يعالج المصابين بالنقرس .
- ٤٤ . للخس تأثير خافض للحرارة ويزيد إفراز العرق وله تأثير مدر للبول .
- ٤٥ . يزيل مغص الأمعاء و يهدئ ثورة اضطراب الأمعاء مثل مرض IBS المسمى القولون سابقاً .
- ٤٦ . يساعد على بدء النوم في حالات الأرق و خصوصاً مع البصل .
- ٤٧ . يزيل السعال و تشنج القصبات .
- ٤٨ . الخس مزيل للعطش و ينفع في حالات الحر الصيفي و ضربات الشمس .

- ٤٩ . الخس مضاد للحساسية و مادة الهستامين ، يزيل الحكاك و الطفح الجلدي (الشري) و انسداد الانف التحسسي .
- ٥٠ . يستعمل في الامراض النفسية كمهدئ للأعصاب و كمزيل للتوتر و الاحباط ، و المداومة عليه تعالج الجنون .
- ٥١ . مزيل للكآبة و الصرع .
- ٥٢ . منشط و مقو للشعر و مفيدة لصحته ايضاً .
- ٥٣ . الاوراق الخارجية الشديدة الخضرة غنية بالحديد و الكلوروفيل ، يعالج ضعف الدم و يقوي الجسم ، و الكلوروفيل مزيل لروائح الفم و الجسم الكريهة و رائحة العرق النتنة .
- ٥٤ . الطبقة الداخلية و التي تكون اوراقها صفراء و خضراء مفيدة لعلاج خفقان و تسرع و تضخم القلب ، و لأمراض عضلة القلب .
- ٥٥ . مدر للحليب في الضرع .
- ٥٦ . فاتح للشهية في السلطة و مقبل للطعام ، يمزج مع الحامض او الخل ، و ملين للطبيعة .
- ٥٧ . منشط للكبد و يمنع اليرقان .
- ٥٨ . الخس البري منشط للدورة الدموية عند الانثى ، ويزيد الدم عند الاكثار منه قبل و مع الدورة الشهرية .
- ٥٩ . يضعف الطاقة الجنسية ، يؤدي الى ضعف و فتور (الاكثار منه) و يضعف التعداد المنوي ، و يقلل من كمية الماء عند القذف ، يمكن استعماله في معالجة الاحتلام الليلي .
- ٦٠ . جيد لمعالجة قروح القرنية و التهابات العين خاصة مرض التراخوما ، و يقوي البصر بسبب وجود فيتامين أ فيه .

مخاطر:

- ١ . يجب الحذر من أكل الخس دون أن يعقم نظراً لأن الخس يكون ملامساً للتربة وقد تكون التربة ملوثة بمياه الصرف الصحي حيث يمكن أن يتسبب الخس في نقل عدوى بالدوسنتاريا والتيفوئيد والدودة الشريطية وخلاف ذلك ولذلك لابد من غسله بالماء جيداً ورقة ورقة .
- ٢ . ومن المفضل الا نتناول الخس أو الجرجير أو الفجل أو اللفت أو الكراث أو البقدونس أو الكزبرة أو البصل الأخضر قبل أن نضعه في محلول برمنجنات البوتاسيوم حيث توضع بعض بلورات البرمنجنات في اناء كبير به كمية من الماء كافية لغمر الخس أو اي خضار آخر فيه وتحرك هذه البلورات حتى تذوب وتضاف البلورات حتى يكون لون الماء وردياً ثم تغمر فيه الخضروات وتترك فيه لمدة

نصف ساعة ثم بعد ذلك تزاح من الوعاء وتشطف بماء نظيف وتكون جاهزة للأكل معقمة من أي جرثومة (١٤٢).

Prunes

٤٤- الخوخ :



(١٤٢) - قاموس الغذاء ص: ٢٠١ ودليل العلاج : ص: ٥٥ .



الاسم العلمي : *Peaches* :

اسماؤه: دراق والدارقن في سوريا والبرقوق في مصر وسماه أحمد قدامة آجاص (١٤٣) .

الفصيلة : الوردية .

موطن النبات الأصلي : بلاد فارس في آسيا ، وانتقل من بلاد حوض البحر المتوسط من سوريا ثم إلى أوروبا .

وصف النبات : الشجرة متوسطة الحجم يصل ارتفاعها إلى سبعة أمتار. الشجرة نفضية. ثمرتها عبارة عن حسلة. وأفضل أنواع الخوخ تلك التي تنمو في جبال لبنان وسوريا ، أما في أوروبا فهي تلك المزروعة في بوردو في فرنسا .
أنواع الخوخ: هنالك نوعان من الخوخ : نوع بري ، ونوع زراعي . أما النوع الزراعي فأصله بري لكن من خلال عملية التهجين اختلفت أشواكه .

الجزء المستعمل في الخوخ : الثمرة الطازجة و المجففة .

المحتويات الكيميائية : كما يدخل في تركيب الخوخ الصمغ و ألياف نباتية و فيتامين A و فيتامين C و Malic Acid و Pectin .

(١٤٣) - قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ص: ١٢-١٣ .

ويتركب من ماء ٨٠.٦٠% ، سكر ١٧.٦٠% ، نشاء ٠.٨١% ، رماد ، أملاح معدنية وهي فوسفور ١٨% بوتاسيوم ٢٥% كالسيوم ١٤% حديد ٠.٤% ونحاس ٠.٩% في المائة غرام ، و نصف غرام بروتين و دهون ، كبريت ، و نسبة عالية من الفيتامينات

• إن نسب المواد في الأعلى تختلف في الخوخ المجفف : ماء ٢٢.١٠% ، سكر ٧٣% ، رماد ٠.٤٠% .

الاستعمالات الطبية:

أ- وفي الطب القديم : وصف قديما بأن الحلو يرخي المعدة بترطيبه ويسهل الصفراء ، والحامض منه يسكن التهاب القلب ، وماؤه يدر الطمث ، والتمضمض بماء ورقه يفيد في التهاب اللهاة واللوزتين والإكتحال بصمغه يقوي البصر وصمغه يلحم القروح ويسهل ويفتت الحصة ومع الخل يزيل الجاززة وهو قليل الغذاء ، والأفضل أكله قبل الطعام (١٤٤) .

ب- وفي الطب الحديث:

١. مجفف ملين لطيف للطبيعة يمكن تناوله بعد النقع لمدة ٣ ساعات بالماء أو غليح قليلاً .
وحيث إن مفعول تليين الخوخ لطيف فيمكن لتقوية تأثيره لمن يحتاج مفعولاً مليناً أوقى مزج الخوخ بمادة السنامكي Senna .
٢. يخفف العطش وحر الجلد بالصيف . يخفض الحرارة للمحرورين .
٣. يكافيء القيء والدوار .
٤. يكافح الصداع والشقيقة عن طريق دهن زيتة موضعياً وأكله (الثمرة) فيضاعف المفعول .
٥. يكافح أمراض اللثة بالغرغرة .
٦. يدر البول ويفتت الحصى والرمل .
٧. فاتح للشهية . جيد ومنشط للمعدة .
٨. ويعد مصدراً غنياً بمضاد الأكسدة الذي يقلل مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية وبعض السرطانات .
٩. يخفف الإمساك لأنه يتضمن كمية عالية من الألياف .
١٠. يحمي من أمراض القلب ويخفف كمية الكولسترول.
١١. يساعد على تنشيط المعدة و يساعد على الهضم .
١٢. يساعد الجسم على إمتصاص الكالسيوم للمحافظة على عظام قوية .
١٣. تستعمل زهوره وأوراقه كمسكن .
١٤. ملين ممتاز يساعد على تليين القناة الهضمية وتنشيط إفراز المرارة .

- ١٥ . يستعمل كنبات طبي لعلاج الديدان والالتهابات الجلدية وضيق التنفس والصمم وداء النقرس .
- ١٦ . أثبتت التجارب المختلفة فعالية الخوخ في علاج السعال الديكي والربو وأزمات الكلى والتهابات المثانة إزالة حصى المثانة والبول الدموي .
- محاذير :** الأفضل أن يؤكل قبل وجبة الطعام (١٤٥).

Cucumbers

٤٥- خيار



*Cucumis sativus*

الاسم العلمي:

أسمائه: القث،

الفصيلة: القرعيات .

موطن النبات: أصله من الهند ، ويزرع في بلدان العالم .

وصف النبات: نبتة بستانية متسلقة من الفصيلة القرعية التي تضم القرع والكوسا وجميع

أنواع البطيخ. تغرس في الأرض على عمق يتراوح بين ١٢-١٨ ملم ثم تمتد بعد ذلك لأعلى وتعرش المواد من حولها. وعادة يقوم المزارعون بإسنادها بدعامات كالعيدان أو تزرع بالقرب من الجدر. ونمط زراعتها غالباً يكون على شكل خطوط منفردة ممتدة على سطح الأرض تقطف أكثر من مرة على مدار العام حيث يقدر مكثه بين ٨٠-١٠٠ يوم. تؤكل طازجة حين نضجها بشكل نبيء، ويعتبر الجوّ الدافئ الملائم لنموها.

والخيار ثمر أسطواناني مطاول محدب الطرفين، أوراقه شبه مثلثية كبيرة الحجم وتشكل مظلة للثمرة من أشعة الشمس والعوامل المؤثرة، وسيقانه قصيرة زغباء، شعرها كثير، يتراوح طول الثمرة من ٢.٥-٩٠ سم، ولها أجزاء لولبية تسمى المحاليق تنتشر عليها، لها قشر رقيق أخضر اللون في الوضع الطبيعي، أما حين اصفرار الثمرة فإن طعمها يصير مريراً

أو حامضاً بعض الأحيان، أزهارها صفراء مائلة للأبيض، حيث يغطي الماء على ٩٥% من كتلتها، ومع أن هذه النبتة تصنف نباتياً على أنها من الفواكه إلا أنها تستعمل في أغراض الطهي والمقبلات والشطائر وتحضر في الطعام كوجبة رئيسة.

الجزء المستعمل: البذور والثمرة الطازجة

المحتويات الكيميائية: 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، وهو غني بمادتي (السيلكون والكبريت) .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم:

قال ابن البيطار: قال الغافقي: يوافق الكبد والمعدة الملتهبتين (١٤٦) وقال داود في التذكرة: يطفيء اللهب والعطش وغلان الدم وكرب الصفراء، ويسكن الصداع الحار، ويفتح سدد الكبد، ويدبر البول، ويفتت الحصى (١٤٧).

ب- وفي الطب الحديث:

١. يساهم الخيار في تخفيف الالتهابات يمكن تناوله في صور عديدة طازجاً أو في صورة مخلل أو كعنصر جانبي مع الأطباق المطهية .
٢. ثمرة الخيار لها شهرتها الواسعة عند النساء لأن المرأة تستخدمه في العناية بجمالها وكعلاج للعين المتعبة .
٣. يُستخدم الخيار لاضطرابات الجلد، كما له خواص المواد المهدئة والمنظفة .
٤. الخيار مادة مدرة للبول .
٥. يساعد على علاج بعض اضطرابات الرئة والمعدة والصدر، بالإضافة إلى أنه علاج فعال للنقرس والتهاب المفاصل والدودة الشريطية .
٦. يقلل من حدة حرقان فم المعدة، حيث يقلل أيضاً من تركيز الحمض المعدي .
٧. يمكن شرب عصير الخيار الطازج، حيث يفيد أيضاً الأشخاص التي تعاني من النزلات المعوية و القرحة .
٨. لتقليل الورم وعلاج الإجهاد حول العين، توضع شرائح الخيار على العين (بعد غلقها .

(١٤٦) - الجامع ٨٤/٢ .

(١٤٧) - التذكرة ٣٥٥/١ .

٩. شرب الخيار يومياً قد يساعد على الحد من حالات الإكزيما، والتهاب المفاصل والنقرس .
١٠. يقوى الذاكرة .
١١. يفتت الحصوات .
١٢. يسكن الصداع .
١٣. يعالج النقرس ويسكن آلام المفاصل .
١٤. يزيل حرقان البول (باستخدام بذوره) .
١٥. تفيد بذوره في علاج السعال وأمراض الصدر .
١٦. يعالج التسمم .
١٧. عصيره يقضى على حشرات الرأس ويمنع العطش .
١٨. يفيد الخيار في علاج السمنة .
١٩. إذا دهن بعصيره الوجه مساء حتى الصباح يكسبه نضارة .
٢٠. استخدام قشر الخيار على الوجه والجبهة يزيل التجعدات .
٢١. يساعد على نمو الشعر والأظافر بسرعة .
٢٢. يستعمل عصيره لجلد الوجه : يطلى الوجه في المساء بعصير الخيار الطازج ليستمر مفعوله طيلة الليل حيث أن هذا العصير ينقي الوجه ويكسبه نضارة .
٢٣. ينقي الدم .
٢٤. يسكن المغص وتهيج الأمعاء والنقرس والمفاصل.
٢٥. كما يستخرج من بذرة مشروبات تفيد السعال وحرقة البول وأمراض الصدر و الالتهابات.
٢٦. والخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يخفف الاضطرابات العصبية .
٢٧. ويستعمل قشره لعمل كمادات فوق الجبهة لعلاج الصداع .
٢٨. ويستعمل خارجياً لعلاج حالات كثيرة منها: القوباء، الجرب، الحكمة الشديدة، خشونة الجلد وانتفاخ الأجفان، احتقان الوجه .
٢٩. ويعتبر عصيره مغذياً ومنقياً لبشرة الوجه والجلد بشكل عام.
٣٠. غذاء جيد . تحتوي ثماره على نسبة معقولة من البروتينات والأملاح المعدنية ، والمواد التي تعادل حموضة المعدة . وهو غني بفتامين (أ) ومغلي بذوره يقسط الدورة الشريطية (الوحيدة) مثل بذور القرع والكوسة واليقطين غني بالكربوهيدرات .
٣١. ويمكن تناول كميات كبيرة منه أثناء التنظيم الغذائي فهو يملأ المعدة ويبعد الجوع بدون سرعات حرارية مرتفعة .
٣٢. 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 وملينة، ويعتبر من المواد التي تناسب جميع أنواع البشرة .
- ٣٣ . واستعرض هؤلاء في تقرير نشرته مجلة (وومنز وورلد) بعضاً من
- ٣٤ . الوصفات الطبيعية التي يدخل فيها الخيار للتخلص من البقع الجلدية الناتجة عن الولادة أو التعرض للشمس ومنها مسح الوجه ببرش خيار ممزوجة مع الحليب بواسطة قطنه مرتين يومياً لعدة أيام متتالية ويمكن غلي الخيار بالماء ومسح الوجه به ساخناً وبارداً إذا كانت بشرة الوجه من النوع الدهني .
- ٣٥ . 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 نزعها بواسطة الماء العادي أو ماء الورد وتستخدم نفس الطريقة السابقة للجلد الجاف مع استبدال الحليب بالكريمة الطازجة .
- ٣٦ . ونظراً إلى أن الخيار يعتبر قاعدياً لهذا فهو يعمل على تحقيق التوازن الحمضي القاعدي في الجسم .
- ٣٧ . كما أنه يستخدم لعلاج الرمال والحصى البولية ولكونه مدرراً فهو ينفع الأشخاص المصابين بالاضطرابات البولية والتهابات المسالك البولية .
- ٣٨ . ومن المعروف أن أكل الخيار يسكن العطش ويبرد الجسم ويساعد على تخفيف الاضطرابات العصبية فضلاً عن احتوائه على ألياف السيليلوز الغذائية التي تسهل عملية الهضم وتطرد السموم وتنظف الأمعاء .
- ٣٩ . تذكر الكتب المختصة بأنه يستخدم لمعالجة الاضطرابات الهضمية، وتشير الدراسات إلى أنه يحتوي على أنزيم الايريبيسين الذي يساعد على هضم المواد البروتينية، كما أنه غني بالعناصر المعدنية كالپوتاسيوم الذي يعد ضرورياً لتنظيم ضغط الدم الشرياني، ويعتبر الخيار من الخضار الغنية بفيتامين سي، ونظراً لاحتواء قشره على بعض المواد الغذائية لهذا ينصح بتناول الخيار بقشره من أجل الاستفادة من كامل خصائصه الغذائية والعلاجية .
- ٤٠ . 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 .

نصائح إرشادية عند استخدام الخيار:

- ١ . الاحتفاظ بالخيار بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة أو الحرارة حتى لا يتعرض للذبول، والحرص على وضعه في الثلاجة.
- ٢ . للتخلص من مرارة الخيار يتم بقطع طرفي الثمرة وتقشيرها .

٣. ينصح الباحثون للحفاظ على جمال الجلد وصحته بالجوء إلى الطبيعة ومكوناتها.. وفي هذا الإطار أثبتت الدراسات أن للخيار فوائد صحية وتجميلية إضافة إلى فوائده الغذائية المتعددة .

٤. ينصح 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 .

٥. من الأفضل الابتعاد عن الخيار المخلل لسببين: الأول أنه بتخليل الخيار يفقد معظم الفيتامينات الذي يحتوي عليها و ثانياً لأن المخلل يحتوي على نسب عالية من الصوديوم لذا يضر بصحة الإنسان بوصفه أحد السموم البيضاء .

مخاذير: وتحذر الدراسات من تناوله الأطفال والمسنين وكذلك المصابين بعسر الهضم وأمراض الكبد وضعف الجهاز الهضمي لصعوبة هضمه (١٤٨) .

corn silk

٤٦- الذرة: (شعر الذرة):



(١٤٨) - قاموس الغذاء ص: ٢١٩ ، ودليل العلاج ص: ٤٤ .



Zea mays

الاسم العلمي:

أسماءه: الذرة الصفراء ، العرنوس ، العرنوص ، كيزان الذرة .

الفصيلة: النجيلية .

موطن النبات: جنوب المكسيك وغواتيمالا. استعمله الهنود الحمر كمصدر للدقيق، ثم نشره المستعمرون الأوروبيون في أنحاء العالم القديم. يعد أهم محصول في الولايات المتحدة. من أهم الدول المنتجة له، إضافة إلى الولايات المتحدة، الصين والبرازيل والمكسيك والأرجنتين والهند وفرنسا وإندونيسيا.

وصف النبات: نبات نجيلي حولي يصل ارتفاعه إلى أكثر من مترين. النبات أحادي المسكن له أزهار ذكورية وأنثوية منفصلة. تحمل الأزهار الذكورية في نورات على قمة النبات، بينما تظهر الأزهار الأنثوية عند إبط الأوراق. يحمل النبات عادة ما بين كوز واحد إلى ثلاثة كيزان، وغالباً كوز واحد فقط. والذرة على فئات :

١. الذرة المنغوزة. (بالإنكليزية: Dent corn). وهي الأكثر زراعة من بين كل فئات الذرة وتستعمل للأعلاف.

٢. ذرة الدقيق. (بالإنكليزية: Flour corn)

٣. الذرة السكرية. (بالإنكليزية: Sweet corn). تحتوي على نسبة عالية من السكر. يمكن أن تؤكل مسلوقة أو نيئة مع السلطة.
٤. الذرة الصوانية (فلينت) (بالإنكليزية: Flint corn)
٥. الذرة الشمعية (بالإنكليزية: Waxy corn)
٦. ذرة البوشار (بالإنكليزية: Popcorn)
٧. الذرة المغلفة. (بالإنكليزية: Pod corn) (باللاتينية: Zea mays var. ceratina)

٨. الذرة النشوية. (بالإنكليزية: Amylomaize)

٩. الذرة المخططة. (باللاتينية: Japonica. Zea mays var)

وأنواعه : الأصفر والأبيض والأحمر والمخطط الي تتلون حباته بين الألوان الثلاثة السابقة .

الجزء المستعمل: شعيرات الثمرة المسماة شوش الذرة أو شعاريف الذرة ، اوشواشي الذرة أو شعيرات الذرة أو شنشول الذرة كما يسميها بعض الناس .

المحتويات الكيميائية: تحتوي البذور على النشا والبروتين وزيت ثابت ومعادن وكاروتينات واسترولات وفيتامينات أوب وه .

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 شنشول الذرة فهو أهم جزء في نبات الذرة لما له من تأثيرات طيبة متميزة ، ويحتوي على فلافونيدات وأهم مركب Maysin وقلويدات واللانشين ومواد صابونية وزيوت طيارة ومواد هلامية وفيتامين c ,k ، وبوتاسيوم ومواد عفصية ، ومواد مرة ، وشيرولات ، وزيت ثابت .

ويحتوي كل ١٠٠ غ من الذرة، على المعلومات الغذائية التالية: السعرات الحرارية: ٣٦٥ والدهون: ٤.٧٤ والكاربوهيدرات: ٧٤.٢٦ والألياف: ٧.٣ والسكر: ٠.٦٤ والبروتينات: ٩.٤٢

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: كانت الناس يستخدمونها على نطاق واسع في القديم فهي تخفض الضغط وتدر البول وتفيد الكبد وتهدئ حريق المعدة وتمنع تكون حصى الكلى وقال ابن البيطار : يقطع الإسهال (١٤٩) .

ب- وفي الطب الحديث:

(١٤٩) - الجامع ١٢٤/٢ ، والمعتمد ص: ١٦٧ .

١. تستعمل شعيراته الموجودة كخصل بكيزان الذرة كشاي لعلاج التهاب المثانة والبول وحصى الكلى.
٢. وكمضضة تعالج التهاب الحلق.
٣. 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.
٤. فقد أثبتت الدراسات الحديثة: ان شعاريف الذرة ينبه المرارة مما يزيد من إفراز الصفراء.
٥. كما أثبتت الدراسات العلمية في الصين ان شعاريف الذرة يخفض ضغط الدم.
٦. إن شعاريف الذرة يحتوي على بوتاسيوم فيعد من أحسن المدرات للبول بالإضافة إلى فائدته الكبيرة لحل جميع مشاكل المجاري البولية.
٧. وقد وجد انه يلطف بطانة المجاري والمثانة كما انه يهدئ الحرقان ويحسن كثيرا من جريان البول وتقطعه كما وجد انه أفضل مادة تستعمل للحصر البولي الناتج من تضخم البروستاتا أو اضطرابها.
٨. كما اتضح انه يمنع تكون حصى الكلى ويقلل إلى حد كبير تكوينها ويزيل الأعراض الناتجة عن وجود حصى في الكلى.
٩. كما ان المشاكل المزمنة في كيس المثانة يمكن التغلب عليه بواسطة شعاريف الذرة وهو ذو فائدة عظيمة لأي مشاكل إضافية في كيس المثانة.
١٠. كما يفيد شعاريف الذرة في فك احتباس الصفراء.
١١. ويستخدم كمادة مقوية ومنبهة لعضلات القلب وتسكن القناة الهضمية.
١٢. أما بذور الذرة فإنه يستخرج منها النشا الذي يستعمل مغذيا وملطفا وتعمل منه حقنة شرجية للأطفال المصابين بالنزلات المعوية.
١٣. أما جنين حبة الذرة فيستخدم زيتة 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.
١٤. تستحلب قبضة كبيرة من شعر الذرة في لتر ماء مغلى لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويحلى بسكر النبات أو العسل ويشرب منه مقدار ٣-٤ أكواب في اليوم ويتم تناول هذا المستحلب لمدة طويلة من أجل علاج النقرس الروماتيزم وإزالة الانضبابات المائية خاصة القلبية والكلىوية.
١٥. ويقلل وقت تخثر الدم منحفة للجسم مضادة للنزف مطهرة للاعضاء من الرواسب والفضلات السامة (١٥٠).

محاذير: لم تذكر فيه أضرار.

Rice

٤٧- الرز :





Oryza Sativa

الاسم العلمي :

اسماؤه: التمن، الأرز .

الفصيلة : النجيلية .

موطن النبات: آسيا ، والاغلب الصين والهند واندونيسيا . من هناك انتشر الى افريقيا وسوريا ومن ثم الى اميركا . ومن سوريا عبر حوض الابيض المتوسط ، انتقل الرز الى اوروبا وتم ذلك عبر العرب في القرون الوسطى . وحالياً يزرع الرز في سهل في إيطاليا وقليلاً في اسبانيا ، يزرع القليل من الرز في انكلترا ، هناك ١٥٠ صنفاً من الرز. وفي الهند يزرع ما بين ٥٠-٦٠ نوعاً من انواع الارز.

وصف النبات: نبات حولي يشبه الحنطة والشعير إلا أن حبه يختلف ويوجد أنواع من الأرز فهناك:

- ١- الرز الأبيض طويل الحبة .
- ٢- والرز الأسمر طويل الحبة .
- ٣- والرز الأسمر قصير الحبة وهو غروي .
- ٤- والرز الأبيض صغير الحبة،

- ٥- والأرز البري والذي ليس له علاقة بأنواع الأرز ولا ينتمي إليه بأي حال من الأحوال فهو من جنس ومن فصيلة مختلفة.
- وتختلف مسميات الأرز من قطر إلى قطر آخر فمثلاً هناك :
١. الرز البسمتي في الهند والباكستان، ومنه أنواع كثيرة .
 ٢. والرز اربوريو في إيطاليا،
 ٣. والرز فالنسيا في أسبانيا،
 ٤. والرز اللزج في اليابان،
 ٥. والرز العنبر في العراق وتشتهر به منطقة الشامية .
 ٦. رز نعيمة .
 ٧. الرز الشتال .
 ٨. الرز الحويزاوي .
 ٩. الرز السيامي .
 ١٠. الرز التايلندي .
 ١١. الرز الأمريكي . ويقال أن هناك مئات الأنواع من الأرز تختلف باختلاف البيئة التي يزرع فيها .

الجزء الطبي المستعمل: البذر .

المحتويات الكيميائية: يتركب الرز من ماء ١٢.٥% و بروتين ٣% و نشاء ٧٨% ودهون نباتية ٣% و املاح معدنية ، وبوتاسيوم ، و صوديوم ، وكالسيوم ، ومنغنيز ، وحديد ، وفوسفور ، وكبريت ، ويود ، وفيتامينات A , B , E .

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم :

ب- وفي الطب الحديث:

١. يستعمل الرز رئيسياً كمصدر للطعام والغذاء.
٢. مغذ وخفيف وسهل الهضم.
٣. يستعمل كعلاج لحالات الاسهال ، وهو يحتوي على بوتاسيوم و احماض نباتية اقل من البطاطا.
٤. ماء الرز الذي يحضر عبر غلي قليل من الرز بالماء ، يساعد على تنعيم وتلطيف طبقات الجلد ، وترطيبها ، وامتصاص رائحة العرق.
٥. ماء الرز الممزوج بالقليل من الحامض والسكر ، يسقى للمرضى المحرورين . وذلك لكسر الحرارة وتبريد الجسم .
٦. ويوصف في الأمراض الالتهابية.

٧. يستعمل في امراض الكلى وحصر البول ، وعند وجود مرض ونقص في نشاط الكلى وارتفاع الزلال في البول و (ارتفاع البولينا بالدم
 ٨. حقنة شرجية بماء الرز تعالج القروح في المستقيم والالتهابات.
 ٩. ماء الرز يعالج الحروق الجلدية ، والالتهابات المسماة. Erysipeals
 ١٠. يوصف للمصابين بالضغط كخافض للضغط.
 ١١. ماء الرز يوصف لمعالجة الإسهالات خصوصاً عند حديثي الولادة والرضع ، الذين تكثر إصابتهم بالإسهالات بسبب تغذيتهم على الحليب الذي قد يكون دسماً زيادة عن اللزوم عند بعض النساء. (١٥١)
- محاذير:** ليس فيه أضرار إلا لمرضى السكر فيجب اجتنابه .

Citrullus

٤٨- الرقي :



(١٥١) - قاموس الغذاء ص: ١٦ ، ودليل العلاج ص: ١١٥



Citrullus lanatus

الاسم العلمي:

أسمائه: الرقي ، دبشي، حبيب ويسمون قشرة قشر الجح وغيره وهو ليس البطيخ الأصفر كما يسميه بعض العشابين لأن لبه يختلف لونا وطعما وشكلا ، لكن بعضهم يطلق عليه البطيخ الأحمر وليس كذلك كما بينا أنه يختلف في ثلاث' امور مع البطيخ الأصفر الذي مضى ذكره في حرف الباء .

الفصيلة: القرعية ، وقيل : الورديات .

موطن النبات: في البلاد العربية وإيران والهند ، ومنها سوريا والعراق في شماله وفي سامراء ومنطقة الحيس في البصرة

وصف النبات: نبتته تتسلق الأرض وهي تشبه نبتة الشجر الأحمر المسمى في البصرة بالبوبر وفي غيرها بالكوسا الحمراء أو الكوسا العسلي إلا أن اوراق الرقي أصغر حجما وهي خشنة الملمس ذات سباحات تتسلق الأرض متفرعة تزهر أزهارا صفراء عندها تتلح فتكون الرقية ، ومنه أجناس في العراق ومنه الطويل الذي يجلب من شمال العراق وسامراء ومنه المدور الأخضر والمرقط ، ومنه يجلب من سوريا وإيران وقد زرع منه في منطقة الزبير

في البصرة واشتهرت منطقة اللحيص في الزبير بالرقى الأخضر الفاتح العادي الذي يتميز بخلو طعمه وصغر حجمه وغيرهما .

الجزء المستخدم : الثمرة بكاملها (قشرها ولبها وبذورها) .
المحتويات الكيميائية: نشويات، بروتين ، دهون، فيتامينات (أ،ج)أملاح (كالسيوم، فوسفور) .

ويحتوي المائة غرام من الرقى على ٩٥% من وزنه ماء - ٧٠ ملم بروتين - ٢ ملم دهون - ٦ غرام سكر - ٥٠ ملم ألياف و فيتامين سي و فيتامين ب ٢ و الكثير من الأملاح المعدنية.

الرقى فاكهة حلوة ومن المحاصيل المرطبة أثناء الصيف إذ يحتوي على نسبة عالية من الماء أكثر من ٩٠% وهو من الخضر الغنية بالنياسين كما انه يحتوي على كميات متوسطة من فيتامين (أ) ومصدر جيد للبتوتاسيوم ويحتوي على عناصر غذائية وأملاح معدنية .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: الرقى مرطب ومطفئ للعطش، ويزيد عنه في خواصه الشافية فهو ع-لاج ممتاز للإمساك إذا أخذ على الريق. وإن وُضع 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 الإمساك ويقاوم مرض البواسير.

وهي فاكهة الصيف عند المصريين حيث يحتوى على ما يقرب من ٩٢% من وزنه ماء وقليل جدا من المواد الزلالية والدهنية أما السكريات فنسبتها فيه فتصل الى ٨% وذلك تبعا لنوع البطيخ وموسمه وعلاوة على ذلك فالرقى به نسبة متوسطة من فيتامينات أ و ج وقيمة الرقى الغذائية بسيطة إذا ما قورنت بقيمته الطبية وهو ملطف ومنعش في الأجواء الحارة ويقلل من العطش نظرا لنسبة المياه العالية الموجودة فيه..

وأقر ابن سينا فوائده العديدة وخاصة قدرته على تنقية الدم وعلاجه للكلف والبهاق وقشر الرأس كما استخدمه أطباء العرب القدماء في علاج الأورام(١٥٢) ..

ب- وفي الطب الحديث:

١. أظهرت دراسة طبية حديثة أن القشر يساهم في علاج خمسة أمراض في هذا العصر وهي ارتفاع ضغط الدم المزمن والتهاب الكلى واحتباس البول والإمساك المزمن والاستسقاء وإذابة الحصى بالمرارة والكلى ، ودعت هذه الدراسة المرضى إلى تجفيف قشر الرقى وطحنه ليتحول إلى مسحوق ويتم أخذ ٢٠ جم يوميا ويغلى في الماء ليحتسيه المريض يوميا لمدة لا تقل عن الشهر دون توقف لضمان الوصول إلى

- زوال مرض ارتفاع ضغط الدم بصورة تامة، أما الأمراض الأربعة الأخرى فنصحت الدراسة التي أعدها معهد الطب الحيوي ونشرتها مجلة الأبحاث الطبية الأردنية ... وذلك بتقطيع القشر لأربعة قطع صغيرة وغلها مع الماء حتى تتحول إلى عجينة لزجة تحفظ في وعاء زجاجي محكم الإغلاق ويتناول المريض ملعقة يوميا على الريق لمدة شهر ويتم بعدها الشفاء بإذن الله تعالى.
٢. أكل ثمار الرقي مرطب ومبرد للجسم ومسمن، ويفتت الحصى ويصلح المعدة والأمعاء ويزيل عفونتها ومدر للبول ويزيل حرقة وقال بعض الأطباء أن آكله قبل الطعام يغسل البطن ويذهب بالداء أصلا .
٣. مرطب .
٤. ملين .
٥. يطفىء الظمأ .
٦. يدر البول .
٧. يفيد المصابين بالروماتيزم .
٨. يحفظ من التيفويد.
٩. إن الرقي يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن، بالإضافة للبوتاسيوم الذي يوازن الماء في الجسم ويمنع اضطراب ضربات القلب،
١٠. وهو مصدر جيد لمادة الليكوبين التي تقلل مخاطر الإصابة بسرطان البروستاتا وعنق الرحم، كما أن الرقي غني بمضادات الأكسدة.
١١. دراسة حديثة تقول أن احتواء البطيخ على مواد طبيعية مضادة للأكسدة يجعل منه علاجاً فعالاً في المعركة ضد السرطان. هناك دراسة نشرت حديثاً أن الرقي فعال في محاربة الأورام السرطانية كالمطاطم تماماً بسبب احتوائه على مواد طبيعية مضادة للأكسدة تثبط عمل الجزيئات الضارة وتمنع تحول الخلايا السليمة إلى خبيثة.
١٢. وشريحتان من الرقي بهما ٨٠ سعرا حراريا+ ١٠% من البوتاسيوم الموصي به يوميا+ ٢٥%، مما يحتاجه الجسم يوميا من الفيتامينات الآتية:فيتامين: a مهم للعين ويحمي من العمى الليلي، وينشط مناعة الجسم عن طريق تحفيز الخلايا للميكروبات.
١٣. فيتامين: b6 يستخدمه الجسم في إنتاج مواد كيميائية مفيدة للوصلات العصبية الدماغية مثل (الميلاتونيين - دوبامين - سيروتونيين)، والتي تساعد الجسم في مواجهة التوتر والخوف.
١٤. فيتامين: c يساعد جهاز المناعة علي مواجهة التلوث والفيروسات، كما يحمي الجسم من المؤكسدات الشاردة الضارة، التي تسبب أمراضا كالكتاركت.. اعتام عدسة العين.
١٥. مفتت للحصى والرمل ، ويزيل الأملاح التي تترسب داخل الجسم .
١٦. مقشع وملطف للسعال خصوصاً مع العسل والزنجبيل.

- ١٧ . مهدئ للأعصاب يزيل التوتر والقلق.
- ١٨ . مهضم ، يمنع كسل الامعاء ويكافح قبوضة المعدة.
- ١٩ . يكسر العطش ويخفض الحرارة المرتفعة في الأمراض.
- ٢٠ . منشط لوظائف الكبد ويعالج اليرقان وانواع التهاب الكبد الوبائي
- ٢١ . القشرة الخارجية توضع على البهاق للعلاج ، وهي تمتاز بخصائص منعمة للجلد ، توضع القشور الخارجية مع اللحم لإسراع إنضاجه .
- ٢٢ . يطفى العطش .
- ٢٣ . علاج للأورام الجلدية .
- ٢٤ . ينفع من حصى الكلية والمثانية لأنه مدر للبول .
- ٢٥ . بذره إذا دق ومرس بالماء وشرب نفع للسعال الحاد وأوجاع الصدر .
- ٢٦ . اكتشف مجموعة من الباحثين أن للرقى تأثيراً مشابهاً لتأثير الحبة الزرقاء ..
- الفياجرا ووجدوا أن له فوائد أخرى أكثر بكثير مما كان يعتقد وفقاً للأسوشيتد برس وأشار الباحثون إلى أن من مكونات البطيخ مادة تعرف باسم سيترولين التي تحفز إنتاج أحد المركبات التي تساعد على استرخاء وتمدد أوعية الدم في جسم الإنسان .
- ٢٧ . وهو تأثير مشابه للتأثير الذي تفعله «الحبة الزرقاء» على الإنسان.
- ٢٨ . كما يتفاعل السيترولين الموجود في لب البطيخ ولحائه مع إنزيمات الجسم عندما يتم تناوله بكميات كبيرة ويتحول إلى الحمض الأميني أرجينين arginine
- ٢٩ . ويقول مدير في مركز تطوير الخضراوات والفواكه في جامعة تكساس بهيمو باتيل: يحفز الأرجينين أكسيد النيتريك الذي يعمل على استرخاء الأوعية الدموية .
- ٣٠ . وهو التأثير نفسه الذي ينجم عن تناول الحبة الزرقاء .
- ٣١ . الذي يعالج قضايا العجز لدى الرجال .
- ٣٢ . ويشار إلى أن الرقى يفيد في حالات مرضى الكبد.

مبادئ :

- ١ . والإكثار منه يسبب عسر الهضم - والأفضل أن يؤكل بين الوجبات وليس بعد الطعام مباشرة.
- ٢ . يجب اكل الرقى بين وجبتي الغذاء، يعني :ثلاث ساعات تقريباً بعد الأكل وساعة قبله، فأكله بعد الغذاء مباشرة يخل بهضم الغذاء .
- ٣ . كذلك يحذر اكله مع غيره من الفواكه تحسباً لانتفاخ البطن.
- ٤ . لا يلانم الرقى ذوي المزاج البارد أو المعد الباردة، فعلى هؤلاء الأشخاص إن شأؤوا أكل البطيخ الاحمر أن يأكلوه مع السكر او العسل اوسكر المكعبات.

٥. قيل: أن اكل البطيخ الأحمر من قبل باردي المزاج يسبب لهم آلام المفاصل والضعف الجنسي (١٥٣).

Pomegranate

٤٩- الرمان :



(١٥٣) - قاموس الغذاء ص: ٧٠ ، ودليل العلاج ص: ٩٧ .

Punica granatum

الاسم العلمي :

أسماءه: رمان .

الفصيلة: الرمانية وهي صلة بالفصيلة الآسية Lythraceae

موطن النبات: بلاد فارس وشمال العراق وسومطرة وبلاد البحر المتوسط

وصف النبات: شجرة الرمان ذات أزهار بيضاء وحمراء جميلة تتحول إلى ثمار لذيذة ذات جلد قرمزي اللون أو أصفر محمر تدعى جلنار، ويحوي غلاف هذه الثمرة على المئات من الحبوب المائية اللامعة الحمراء أو البيضاء اللون وفي كل حبة بذرة صلبة أو لينة وفقا للنوعية والصنف، والرمان شجيرة يصل ارتفاعها إلى 6 أمتار لها أغصان متدلية، في أطرافها أشواك، وأغصانها وأوراقها تميل إلى اللون الأحمر. أزهارها حمراء فاتحة اللون جميلة المنظر. الثمرة كروية تحمل تاجاً قشرة الثمرة جلدية القوام تحتوي الثمرة على كثير من البذور الحمراء أو أحياناً تميل إلى البياض ولكن في الغالب تكون بلون احمر قاني. الأوراق تستقط في الخريف ولذا فإن شجرة الرمان ليست دائمة الخضرة. وتسمى أزهار الرمان بالجلنار وهذا معرب لكلمة كلنار الفارسية التي معناها ورد الرمان. وللرمان ثلاثة انواع:

١. الرمان الحامض و هو شديد الحموضة.

٢. الرمان المعتدل.

٣. الرمان الحلو و هو يشتهر بحلاوته الكثيرة خاصة الذي ينتج في سوريا ولبنان.

الجزء المستعمل: الثمرة ، وزيت الحبوب ، وقشرة الثمرة .**المحتويات الكيميائية:** وقشر الرمان المجفف يستعمل كمسحوق به قلويدات البلتارين

والأيزوبلتارين ومواد عفصية (مادة التانين Tannins) بنسبة بنسبة ٢٠ ٢٥% وهو

عبارة عن Gall tannins والذي يشمل Granatine, Punicalagin, Punicalin.

وتحتوي على نسبة 38% من حامض "الغلوتانيك"، وعلى "البليترين"، البوليفينول،

والبذور بها حامض الليمونيك وفيتامين (أ ، ب، ج) ومواد سكرية وبروتينات .

وفي كتاب "الغذاء لا الدواء" للدكتور صبري القباني، يقول في الرمان: "للرمان ثلاثة أنواع:

حلو وحامض ومعتدل، وتختلف ميزاته وخصائصه باختلاف نوعه، وباختلاف نسبة المواد

السكرية الموجودة فيه، فالنوع الحلو منه يحتوي على حمض الليمون بنسبة ١%، والسكر

بنسب ٧%، والبروتينات ١%، والألياف ٢%، والرماد بنسبة 4.7% ، ودسم بنسبة ٣%،

وماء بنسبة ٨١.٣%، كما يوجد فيه مقادير ضئيلة من الأملاح المعدنية .. وخاصة الحديد

والفيتامين ج، أما في الجزء الصلب من الرمان، "بذر الرمان" فترتفع نسبة البروتين إلى

٩%، والمواد الدهنية إلى ٧%، وإحدى المزايا الهامة لحبوب الرمان "التي يبلغ عددها في الرمانة الواحدة نحو ٨٤٠ حبة، حسب دراسة بريطانية" فهي قدرتها على هضم المواد الصعبة، وخاصة الشحوم والدهن.. لذلك فإن استخدامها في المأكولات الثقيلة يساعد المعدة في عملية هضم الطعام(١٥٤).

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم : عُرف الرمان منذ القدم، وشوهدت صورته منقوشة على كثير من المعابد القديمة..

الرمان وهو احد انواع الفاكهة المعروفة منذ القديم و قد استخدم في العبادات القديمة لدى الفراعنة و الرومان و الاغريق، أما اصل الرمان فهو يعود إلى ايران و الهند و انتقل من هناك إلى بلاد الشام منذ القديم و من بلاد الشام دخل إلى باقي بلاد حوض البحر الابيض المتوسط. واكتشف علماء التغذية أنه يحتوي على البوليفينول الذي يساعد الأنسجة والخلايا على محاربة كل أنواع التلف والالتهابات فقدميه عصيراً أو انثريه على السلاطة.

وُصف الرمان بأنه مقو للقلب، قابض، طارد للذودة الشريطية، مفيد للدوسنتاريا، يكافح الأورام في الغشاء المخاطي إذا قُطر في الأنف مصحوباً بالعسل.. وإذا شُرب عصيره مع الماء والسكر، أو مع الماء والعسل، كان مسهلاً خفيفاً.. وهو منظم لمجري التنفس، والصدر، مطهر للدم.

يشفي من عسر الهضم، وأكله مع المواد الدسمة يساعد على هضمها. وفي عام ١٨٧٨ أمكن استخراج مادة فعالة طاردة للديدان من الرمان.

أمراض الجهاز الهضمي: الإسهال والدوسنتاريا والمغص المعوي والتهابات القولون وعسر الهضم والطفيليات المعوية وعلى الأخص الديدان الشريطية. أمراض الأجهزة التناسلية: التهابات الجهاز التناسلي والإفرازات البيضاء وفرط الطمث. أمراض الجلد والأنسجة الرخوة: تستخدم القشرة كدهان خارجي في حالات التهابات الجلد التحسسية - حب الشباب والتهابات الثدي. أمراض الجهاز العصبي: الشلل والصداع والهيستيريا حالات الشرج الجراحية: البواسير وسقوط المستقيم أمراض العين والأذن: آلام الأذن وضعف الإبصار أمراض الفم والأسنان: التهابات اللثة وآلام الأسنان فعاليتها كعنصر مضاد للأكسدة: يحتوي الرمان على عناصر ذات فعالية عالية كمضادات للأكسدة (التي تعمل على الحفاظ على صحة الخلية الإنسانية وتقاوم الأمراض). مثل مركبات البولي فينول القابلة للذوبان soluble

compounds Polyphenol

يقول ابن القيم: أن حلو الرمان جيد للمعدة ومقو لها بما فيه من قبض لطيف، نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال، وماؤه ملين للبطن يغذو البدن غذاءً فاضلاً يسيراً، ولذلك يعين على الباه ولا يصلح للمحمومين..... وحامضه قابض لطيف ينفع

المعدة الملتهبة ويدر البول ٠٠٠٠٠ ويسكن الصفراء ويقطع الإسهال ويمنع القيء
٠٠٠٠٠ ويقوي الأعضاء. وأما الرمان المرّ فمتوسط طبعاً وفعلاً بين النوعين وهذا أميل إلى
لطافة الحامض قليلاً.

وقال الرازي: أن الرمان الحلو ينفخ قليلاً حتى أنه ينعظ والحامض يذهب شهوة الباه، الحلو
يعطش والحامض يطفئ ثائرة الصفراء ويقطع القيء، وجميع الرمان ينفع من
الخفقان (١٥٥).

ب- وفي الطب الحديث:

١. يستخدم الرمان لمعالجة الجروح و القروح.
٢. يعمل على تحيين الصوت و الاوتار الصوتية.
٣. يفيد النوع الحلو منه في معالجة السعال المزمن.
٤. يساعد على تنشيط وظائف الكبد و يقي من اليرقان و التهاب الكبد الوبائي.
٥. يستعمل لحاء الشجرة في الدباغة والصباغة.
٦. إن مادة Pelletierine Tannate يمكن استخلاصها من لحاء شجرة الرمان والجذور
والجذع وهي ذات ميزات قاتلة للدودة الوحيدة.
٧. بذر الرمان يلطف الجلد وذو تأثير قابض، ومبرد لبعض الحميات.
٨. في الهند يستعمل الرمان ضد الاسهالات خصوصاً بمزجه مع الأفيون.
٩. المضمضة بالرمان تعالج أمراض الحلقوم والتهابات اللوزتين.
١٠. الرمان يخلص الجسم من اليوريك أسيد الذي يسبب النقرس ويدمر المفاصل، فيرمي
الأملاح عبر البول.
١١. والرمان الحامض أقوى في تأثير إدرار البول من النوع الآخر (الرمان الحلو)
١٢. الرمان يمنع تسرع ضربات القلب والخفقان الذي ينتج عن أمراض عضلة القلب
١٣. الرمان يكافح أمراض المعدة والتهيج الذي يحصل فيها.
١٤. قشر جذور الرمان إذا غلى بنسبة (٥٠ - ٦٠ جراماً في لتر ماء لمدة ربع ساعة،
وشرب من المغلي كوب في كل صباح أسقط الدودة
١٥. الوحيدة والشريطية.
١٦. يفيد قشر الرمان في علاج الإسهال.
١٧. ويغلي القشر ليستعمل كدهان للجرب والجديري المائي.
١٨. وثمره الرمان تجفف لتسحق وتستعمل كمسحوق علي العسل لمدة عدة شهور لعلاج
قرحة المعدة. ويتناول المشروب صباحاً قبل الإفطار.
١٩. مقوى للقلب والشرايين.
٢٠. ويعالج الدوسنتاريا

- ٢١ . مطهر للأمعاء .
- ٢٢ . يستعمل عصيره كملين ينفع من الإمساك وعسر الهضم .
- ٢٣ . -ينقى الدم .
- ٢٤ . يعالج أمراض الصدر وضيق التنفس ويعالج السعال .
- ٢٥ . مطهر للجروح .
- ٢٦ . مسحوق قشر الرمان الجاف يعالج قرحة المعدة .
- ٢٧ . إذا تسوك بقشر الرمان قوى اللثة .
- ٢٨ . يقوى الباه .
- ٢٩ . ويسكن الصفراء ويمنع القيء .
- ٣٠ . إذا طبخ مع العسل واكتحل به أزال الصفراء من العينين .
- ٣١ . مفيد لمرضى السكر .
- ٣٢ . للمصابين بالتهاب المفاصل .
- ٣٣ . للمصابين بالسرطان .
- ٣٤ . لمعالجة الصداع .
- ٣٥ . للمصابين بضعف البصر .
- ٣٦ . للمصابين بفقر الدم .
- ٣٧ . عصير الرمان للوقاية من حصى الكلية .
- ٣٨ . قشر الرمان مفيد للشعر حيث يتم تجفيفه وطحنه وإضافة الماء إليه ويضاف إلى الحناء أو بدونها .
- ٣٩ . عصير الرمان يقي من أمراض القلب : بعد أن كشف عدد من الأبحاث دور المواد المسماة «فليفينويدات» على الجسم، وأنها تعمل كمضادات أكسدة قوية داخل الجسم، بدأ البحث عن هذه المواد في المواد الغذائية، وكانت سلسلة من الأبحاث التي تؤكد وجودها في عدد من النباتات والأزهار، ووجد أن الرمان زاخر بمركبات منع الأكسدة هذه، حيث وجد أنها فعالة بصورة جيدة لمنع أكسدة دهون البلازما «التي يعتقد أنها من أسباب تصلب الشرايين» نشرت الدراسة دورية التغذية الإكلينيكية وتمت الدراسة على أشخاص أصحاء وعلى حيوانات التجارب، حيث تم إعطاء الأصحاء عصير الرمان لمدة أسبوعين والحيوانات ١٤ أسبوعاً. وذلك بهدف معرفة تأثير عصير الرمان على أكسدة البروتينات الشحمية وتكدسها، وتصلب الشرايين عند الأصحاء أو حيوانات مصابة بتصلب الشرايين .
- ٤٠ . وجدت النتائج أن عصير الرمان يعمل على التقليل من تكدس البروتينات الشحمية الضارة بالجسم وأكسدتها عند المتبرعين الأصحاء. كما أنه يؤدي إلى تقليل حجم مشكلة تصلب الشرايين في فئران التجارب، وخلصت الدراسة بنتيجة مفادها أن لعصير الرمان مفعولاً قوياً كمضاد لتصلب الشرايين عند الأشخاص الأصحاء، وكذا عند الحيوانات المصابة بتصلب الشرايين. وهذا المفعول يرجع بصورة أساسية لوجود مضادات الأكسدة في الرمان.

٤١. و لعصير الرمان الحامض خواص هاضمة ممتازة لارتفاع نسبة الحموض العضوية فيه وخاصة بالنسبة لهضم الدسم، وهذا يساعد أيضاً على الوقاية من النقرس ومنع تشكل الحصى الكلوية. لذا يستعمل بإضافته إلى المآكل الغليظة فيساعده على هضمها وعلى تخليص الأمعاء منها. وتعتبر ثمرته من المواد المنعشة وز المقوية للقلب والأعصاب حيث تفيد المصابين بالوهن العصبي، كما أن لها خواص هاضمة. وإذا قطر العصير في الأنف لوحده أو ممزوجاً مع العسل فإنه يكافح أورام الأغشية المخاطية لكونه مقبضاً للأوعية الدموية كما يعين بذلك على تنظيف مجاري التنفس ويفتحها عند المصابين بالزكام والرشح، كما يشفي عسر الهضم.

٤٢. أثبتت أبحاث حديثة أن الرمان مصدر غني بمضادات الأكسدة والتي تقوم بدور مهم في وقاية الجسم من الأمراض المزمنة .. كأمراض القلب والأوعية الدموية وتصلب الشرايين .. وأكثر ما تحصل عليه النساء بحال واطين على تناول الرمان .. هو الحصول على حيوية ووقاية طويلة الأمد من الأمراض التي قد تسبب ظهور أمراض تقدم العمر .. وتساعد بالتالي على نشاطهن ومرونتهن .. كما ينصح الباحثون السيدات بتناوله عند الوصول إلى سن اليأس .. لحمايتهن من أمراض القلب والشرايين وهشاشة العظام وسرطان الثدي، وذلك لما له من قدرة على تدمير الخلايا السرطانية بطريقة "الانتحار الذاتي" .. بينما لا يحدث تلفاً في الخلايا الأخرى السليمة.

٤٣. أما قشور الرمان، فإنها لا تقل فائدة عن لبه .. فهي تفيد مغلي القشور في حالات الإسهال وله مفعول قوي في طرد الدودة الوحيدة من الأمعاء،

٤٤. ويستفاد من خواص القشور في تثبيت الألوان "وخاصة صبغات الشعر الطبيعية"، كالحناء..

٤٥. وقد شملت الدراسة العلمية أيضاً إجراء تجارب على مرضى السرطان من المتقدمين في العمر .. والذين حسب الإحصاءات الرسمية يموتون خلال ١٥ شهراً بعد إجراء عملية جراحية لهم أو تعرضهم لعلاج عبر الأشعة، وبعد تناول كوب يومي من عصير الرمان .. لوحظ ارتفاع كبير في متوسط أعمار نفس الفئة .. حيث عاشوا بمتوسط ٥٤ شهراً، وأكد تقرير نشرته صحيفة التايمز البريطانية .. أن الباحثين يؤكدون أن شرب عصير الرمان لا يحافظ فقط على استقرار مرض السرطان وعدم تطوره .. بل يساعد في قتل خلايا السرطان عبر "التدمير الذاتي"، وتنقل الصحيفة عن الدكتور آلان بانتيك الذي شارك بالإشراف على الدراسة .. أن التحسنات التي تطرأ على من يواظب على شرب عصير الرمان كانت مفاجئة .

٤٦. بين الدراسات الحديثة أن الرمان مفيد لكثير من الأمراض، ومن آخر الأبحاث ما كشفه علماء أمريكيون وأوروبيون عن فوائد الرمان بالنسبة للمرأة الحامل، فالرمان غني جداً بالمواد المضادة للأكسدة. وغني أيضاً بالفيتامينات والأملاح السهلة الامتصاص .

٤٧. ويؤكد الباحثون أن تناول الرمان بمعدل رمانة كل يوم ولمدة شهر مثلاً أو أكثر يفيد في علاج فقر الدم والتهاب المفاصل والروماتزم،

- ٤٨ . بالإضافة إلى فوائد تمتد حتى القلب والشرابين، حيث يعالج تصلب الشرايين ويقي من الجلطات على اختلاف أنواعها.
- ٤٩ . وهناك دراسة أخرى تؤكد أن الرمان يقي من السرطان .
- ٥٠ . وهو ضروري للطفل والمرضع والكبير والصغير. وربما ندرك لماذا ذكر الله هذه الفاكهة في كتابه العظيم، يقول تعالى (فِيهَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ * فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ) [الرحمن - الآية ٦٨ - ٦٩] ، والفوائد الطبية التي أودعها الله في هذه الثمرة تدل على أهميتها، ولا يعني أن أهل الجنة بحاجة للعلاج! ولكن الله أكرم هذه الثمرة وجعل فيها الشفاء لأهل الدنيا، وجعل فيها اللذة والمتعة لأهل الآخرة .
- ٥١ . خلاصة الرمان وقائي وعلاج كيميائي للسرطان - ثبت أن خلاصة الرمان في الجرعات العلاجية تسبب موتا طبيعيا للخلايا السرطانية apoptosis دون أن تؤثر على الخلايا السليمة - استخدم بنجاح في علاج سرطان الثدي حيث ثبت أنه يوقف نمو الخلايا السرطانية ويمنع انتشارها ويزيد من معدلات الموت الطبيعي apoptosis للخلايا السرطانية^{١٥} - كما ثبتت فعاليته العالية في علاج والوقاية من سرطان المثانة البولية حيث أنه يوقف نمو السرطان كما يتدخل في العوامل الوراثية للخلايا السرطانية بما يؤدي إلى موتها في النهاية.
- ٥٢ . يحفز التئام الجروح ويقوي الأنسجة الرخوة وهذا أيضا يمكن أن يساهم في منع الخلايا السرطانية من الانتشار .
- ٥٣ . علاج أمراض القلب والأوعية الدموية - ثبتت فعاليته العالية كمضاد لتصلب الشرايين حيث أنه يقلل من نمو البؤر التصليبية وذلك لآثاره المضادة للأكسدة على الليبوبروتين وآثاره على الخلايا اللاحقة macrophages والصفائح الدموية. - واستعادة الوظائف الطبيعية المضطربة للعضلة القلبية .
- ٥٤ . مضاد للميكروبات ومضاد للالتهابات ثبتت فعاليته العالية كمضاد للفيروسات ومضاد للبكتيريا وكمضاد للالتهابات مضاد للعوامل المسببة للتشوهات الوراثية مقوي لجهاز المناعة يمنع تليف الكبد .
- ٥٥ . وهو يساعد في الهضم والتخلص من الفضلات الموجودة في الأمعاء واللثة.
- ٥٦ . أنه مساعد قوي ضد الغثيان.
- ٥٧ . وتستعمل قشوره في تثبيت ألوان الصباغ ودباغة الجلود كما أنها تضاف إلى الحناء .
- ٥٨ . لقد وجد أن مغلي أزهار الرمان مفيدة جداً لعلاج أمراض اللثة وخلخلة الأسنان.
- ٥٩ . علاج حالات الحمى الشديدة والإسهال المزمن والدسنتاريا الأميبيا والصداع وضعف البصر يستخدم عصير الرمان بمعدل كوبين يوميا .
- ٦٠ . لطرد الديدان المعوية وبالأخص الدودة الشريطية وعلاج البواسير يستخدم منقوع قشر جذور الرمان بمعدل ملعقة صغيرة مع ماء كوب مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

٦١. لمتاعب الأنف ولتنشيط الأعصاب وحالات الإرهاق يؤخذ قطرات من ماء الرمان وتمزج مع ملعقة عسل ثم توضع في الأنف فتشفى بإذن الله متاعب الأنف كما أن شرب عصير الرمان مع العسل يفيد الأعصاب والإرهاق.
٦٢. عصير الرمان الممزوج مع قليل من الماء ومع قليل من العسل يعالج حالات الإمساك والمواظبة على هذه الوصفة تنقي الدم وتقوّم عسر الهضم.
٦٣. لعلاج اللثة والتهابها وتقرحاتها يستخدم مغلي أزهار الرمان لغرغرة ومضمضة ثلاث مرات في اليوم. لعلاج رشح الأنف وحالات البرد يقطر منقوع الرمان في الأنف بمعدل ثلاث نقط ثلاث مرات في اليوم.
٦٤. دخان خشب الرمان تطرد الهوام.
٦٥. قشر الرمان : تحتوي القشرة الخارجية لثمر الرمان على حمض العفص Tannic Acide وهي مادة قابضة لذا يستعمل مسحوق القشور المجففة كمضاد جيد للإسهال والزحار، وكمرقئ للنزوف الهضمية.
٦٦. كما يستعمل مغلي القشور لهذا الغرض ويفيد كطارد للديدان وخاصة الدودة الوحيدة لاحتوائه على مادة البليتيرين Peletierine .
٦٧. ويستفاد من خواص القشور في تثبيت الألوان فتستخدم في دباغة الجلود وفي التخضيب بالحناء .
٦٨. قشور ثمار الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي: قشور ثمرة الرمان تحتوي على مواد عفصية (Tannins) بنسبة ٢٠ ٢٥% وهو عبارة عن Gall tannins والذي يشمل Granatine, Punicalagin, Punicalin وقد وجد أن استخدام مسحوق قشر الثمرة إذا مزجت مع العسل النقي يعطي نتائج ايجابية ضد قرحة المعدة ويجب ملاحظة عدم استخدام مسحوق الثمار لوحده بل يجب مزجه مع العسل النقي وقد جربت هذه الوصفة على عدد كبير من المرضى وأعطت نتائج جيدة، تستخدم كميات متساوية من مسحوق ثمار الرمان الجافة أو مفروم ثمار الرمان الطازجة وعسل النحل النقي ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيرة على جرعات بمعدل ثلاث مرات في اليوم وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالي ربع ساعة ملعقة كبيرة.
٦٩. ووجد أن الرمان زاخر بمركبات منع الأكسدة هذه، حيث وجد أنها فعالة بصورة جيدة لمنع أكسدة دهون البلازما» التي يعتقد أنها من أسباب تصلب الشرايين» نشرت الدراسة دورية التغذية الإكلينيكية وتمت الدراسة على أشخاص أصحاء وعلى حيوانات التجارب، حيث تم إعطاء الأصحاء عصير الرمان لمدة أسبوعين والحيوانات ١٤ أسبوعاً. وذلك بهدف معرفة تأثير عصير الرمان على أكسدة البروتينات الشحمية وتكدسها، وتصلب الشرايين عند الأصحاء أو حيوانات مصابة بتصلب الشرايين ، ووجدت النتائج أن عصير الرمان يعمل على التقليل من تكدس البروتينات الشحمية الضارة بالجسم وأكسدتها عند المتبرعين الأصحاء. كما أنه يؤدي إلى تقليل حجم مشكلة تصلب الشرايين في فئران التجارب، وخلصت الدراسة بنتيجة مفادها أن لعصير الرمان مفعولاً قوياً كمضاد لتصلب

- الشرابين عند الأشخاص الأصحاء، وكذا عند الحيوانات المصابة بتصلب الشرايين. وهذا المفعول يرجع بصورة أساسية لوجود مضادات الأكسدة في الرمان .
٧٠. و لعصير الرمان الحامض خواص هاضمة ممتازة لارتفاع نسبة الحوامض العضوية فيه وخاصة بالنسبة لهضم الدسم، وهذا يساعد أيضاً على الوقاية من النقرس ومنع تشكل الحصى الكلوية.
٧١. وإذا قطر العصير في الأنف لوحده أو ممزوجاً مع العسل فإنه يكافح أورام الأغشية المخاطية لكونه مقبضاً للأوعية الدموية .
٧٢. كما يعين بذلك على تنظيف مجاري التنفس ويفتحها عند المصابين بالزكام والرشح، كما يشفي عسر الهضم.
٧٣. و يصنع من العصير نوع من الدبس دبس رمان وهو خير الحاموض المحفوظة التي تضاف إلى الطعام ويستعمل طبياً لمعالجة أمراض الفم واللثة.
٧٤. حفظ الرمان : ورغم أن الرمان فاكهة صيفية إلا أنه من الفواكه التي يسهل حفظها لعدة أشهر، إذ يمكن حفظه لمدة ٦ أشهر، وذلك بتجفيف القشرة الخارجية شمسياً وحفظه بعد جفافها في الجو العادي .
٧٥. ويمكن حفظه لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر دون تجفيف القشرة، وذلك في الثلاجة، ويتم ذلك بلف كل ثمرة بأوراق شفافة على حدة ووضع الثمار الملفوفة في كرتون في الثلاجة. وتمتاز الثمار المخزنة بارتفاع محتواها من السكر وقلة حموضتها ولين بذورها (١٥٦).
- نشر في
٧٦. ولعلاج حموضة المعدة : قشر الرمان (يجمع قشر الرمان ويجفف ومن ثم يطحن ناعم ثم يمكنك تناوله بطريقتين تختار إي منهما :-
- أ- الطريقة الأولى :- غلي كوب من الماء في إبريق وإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق قشر الرمان إليها ... ومن ثم يشرب كالشاي إلا أنه سيكون شديد المرورة .
٧٧. ب- الطريقة الثانية هي :- إضافة ملعقة من مسحوق قشر الرمان إلى علبة زبادي طازجة تخلط ومن ثم يتم تناولها ... هذا إذا ماتت حمل مرورة الطريقة الأولى . وهذه الطريقة مجربة وتعتبر دواء ناجح لحموضة المعدة والحرقان في الحالات العادية وليست المزمنة او الحالات المتأخرة والتي ينصح فيها باستشارة الطبيب والكشف الطبي السليم .
٧٨. أكدت دراسة علمية حديثة أن ثمار الرمان تعالج ١١ مرضاً وتوفر احتياجات الجسم الأساسية من العناصر الغذائية .وقالت الدراسة أن بذور الرمان ذات الغلاف العصيري البلوري والتي تستخدم في سلطة الفواكه تقضي على البكتريا المسببة للإسهال، كما تقوي القلب والمعدة وتدر البول وتطهر الدم وتذيب حصى الكلى وتلطف الحرارة المرتفعة بالجسم وتشفي عسر الهضم وتقلل آلام النقرس، كما أن مسحوق أزهارها يستخدم شراباً

أيضاً ضد الإسهال. وبينت بعد الدراسات السابقة أنه يمكن استخدام الرمان لمعالجة الزحار (الديزنتاريا) ومعالجة الوهن العصبي وبعض أنواع الأورام التي تصيب الأغشية المخاطية، خاصة إذا استخدم مع العسل. وقال إن تناول الرمان مع الأغذية الدسمة تساعد على هضمها بشكل جيد .

محاذير:

١. لا يوجد أضرار جانبية للرمان إذا استخدم حسب الجرعات المعطاة ويجب عدم زيادة جرعة قشور الساق أو الجذر لأن الجرعات العالية فيها سامة.
٢. البعد عن المأكولات الساخنة والبهارات الحارة.
٣. كثرة الأكل بحيث لا يعطي للمعدة الفرصة في الهضم .
٤. الانفعالات هالنفسيه والضعوط العصبية (١٥٧).

Basil Sweet

٥٠- الريحان :



(١٥٧) - قاموس الغذاء ص: ٢٤٥ .



Ocimum basilicum

الاسم العلمي :

أسمائه : حبق - السليماني - ريحان سليمان هو الريحان بعرف أهل الشام والعراق .

الفصيلة: الشفوية .

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

وصف النبات: ، له رائحة عطرية ومذاق حريف ، ويزرع للزينة، ارتفاعه حوالي ٥٠ سم، أوراقه بيضاوية معلاقية، زهره أبيض أو محمر قرانياً. ومن أنواعه المزروعة الحبق الصغير والمعروف بـ"الخسّي الأوراق" أي عريض الورق ، ومنه ما يستعمل للأكل ، ومنه ذو رائحة عطرية تشبه الليمون ومنه ما يشبه رائحة القرنفل، وهو نبات يزرع لجمال أوراقه ذات الأريج العاطر ويستحصل منه وقت الإزهار على ٢.٥ - ٤ % زيت طيار يستعمل في صناعة الروائح و الصابون و منه أنواع يستعمل زيتها كدهان في نزلات البرد و إزالة الكدمات.

الجزء المستعمل: الأغصان المزهرة تقطع وتجفف في الظل والأوراق والزهور .

المحتويات الكيميائية : له زيت عطر بنسبة ١/١٠٠٠ ويستخرج بتقطير الأغصان الغضة، ويحتوي الريحان على حمض التنيك وكافور الحبق ، ويدخل في تركيبه اللينالول والسينيول والأوجينول والتربين.

و يحتوي كل ١٠٠ غ من الريحان، على المعلومات الغذائية التالية: السرعات الحرارية: ٢٣ والدهون: ٠.٦٤ والكاربوهيدرات: ٢.٦٥ والألياف: ١.٦ والبروتينات: ١٣.١٥ والكولسترول: ٠

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : ذكر الريحان في القرآن الكريم مرتين، مرة في سورة الرحمن الآية (١٢) حيث قال تعالى: {وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ}، ومرة في سورة الواقعة في الآية (٨٩) حيث قال جل وعلا: فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ نَعِيمٍ ، وجاء في صحيح مسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم: "من عرض عليه ريحان فلا يردّه، فإنه خفيف المحمل طيب الريح(١٥٨) . قال ابن القيم عن الحبق بأن: شمه ينفع من الصداع الحار، ويجلب النوم، وبزره حابس للإسهال الصفراوي ومسكن للمغص، مقو للقلب ونافع من الأمراض السوداوية(١٥٩) . وأضاف ابن سينا: الحبق ينفع من البواسير والدوار والرعاف وأن أزهاره منشطة وهاضمة واستنشاق مسحوق أوراقه يزيل الصداع الناجم عن الزكام(١٦٠).

وكان الأوربيون في القرن السابع عشر يستعملون الريحان لعلاج نزلة البرد والتأليل والبتور والديدان المعوية .

وفي الهند يستعمل الريحان ضد البكتريا فوق الجسم، وزيته يعالج حب الشباب ويخفف آلام الروماتيزم وبه مواد ضد السرطانات لأنها تنشط جهاز المناعة بزيادة الأجسام المضادة ٢٠%. وبه مضادات أكسدة وفيتامين ج وفيتامين A يحميان تلف الخلايا. ومغلي أوراق الريحان يعالج الالتهاب الرئوي ونزلات البرد ويفيد في حمى الملاريا.

ب- وفي الطب الحديث: الريحان ذو رائحة عطرية تستخدم في تطيب أرجاء المنزل وتطيب رائحة الفم عندما تلاك أوراقه، واستخدامه الأساس في صناعة العطور . ومن فوائده:

- ١ . يستخدم المستحلب في اضطرابات الهضم .
- ٢ . كما أنه فاتح للشهية ومنشط لإفراز المعدة .
- ٣ . المغلي مفيد في علاج آلام الحيض .
- ٤ . ويشرب بعد الولادة مباشرة للحيلولة دون احتجاز المشيمة في الرحم .
- ٥ . يستعمل من الخارج بإضافته إلى ماء الحمام، ويصنع منه كمادات للمساعدة على التئام الجروح .

(١٥٨) - صحيح مسلم ١٧٦٦/٤ رقم الحديث ٢٢٥٣ ، وأبو يعلى في المسند ١٢٧/١١ رقم الحديث ٦٢٥٣ .

(١٥٩) - الطب النبوي ص: ٢٢٤ بتصرف .

(١٦٠) - القانون ٤٣٨/١ ، بتصرف .

٦. يمزج عصير الريحان مع العسل ويستعمل لحالات السعال .
٧. يمزج زيت الريحان من (٥ - ١٠ نقاط) مع ١٠ مل زيت لوز أو زيت عباد الشمس ويفرك بها الصدر في حالات الربو والتهاب القصبة الهوائية .
٨. و يستعمل كامل العشب الطازج بعد تقطيره لاستخراج الزيت. وهو زيت طيار أبيض أو أصفر اللون، له رائحة زكية واضحة، يساعد في علاج نزلات البرد والنزلات الصدرية .
٩. يستخدم كمادة طاردة للغازات .
١٠. يستخدم في تخفيف التقلصات المعوية .
١١. يستخدم في تنشيط الدورة الدموية .
١٢. يستخدم في تهدئة الجهاز العصبي .
١٣. وزيته يعالج حب الشباب .
١٤. ويخفف آلام الروماتيزم.
١٥. وبه مواد ضد السرطانات .لأنها تنشط جهاز المناعة بزيادة الأجسام المضادة ٢٠% . وبه مضادات أكسدة فيتامين ج وفيتامين A يحميان تلف الخلايا .
١٦. ومغلي أوراق الريحان تعالج الإلتهاب الرئوي ونزلات البرد .
١٧. وتفيد في حمي الملاريا .
١٨. والبذور مدرة للبول .
١٩. ويفيد في إلتام القرحة الجلدية المزمنة .
٢٠. ويقلل الشهية ومخفض للحرارة في الحمي .
٢١. والريحان طارد للناموس .
٢٢. وتناول حوالي واحد جرام من أوراقه يوميا يخفض نسبة السكر في الدم لدي مرضي السكر النوع الثاني بدون تناولهم دواء السكر ٢١% والكولسترول ١١% وثلاثي الجلسريدات ١٦% خلال شهر.
٢٣. ويمكن تناول ١٥ جرام من الأوراق يوميا . وزيت الريحان يفيد في القلق. والبرد والإحتقان في الحلق .
٢٤. يعالج الدوار والغثيان .
٢٥. مهدئ للأعصاب ومزيل للأرق .
٢٦. مهضم ومطيب لرائحة الفم .
٢٧. يزيل آلام الحيض .
٢٨. يعالج الرعاف (نزيف الأنف) إذا دق ورقه الغض و مزج بالخل ووضع على الرأس .
٢٩. يعالج القروح الرطبة (برش الورق اليابس المسحوق عليها) .
٣٠. إذا ذلك به البدن أزال العرق وأذهب نتن الإبط .

٣١. وإذا جلس المريض في طبيخه نفع من خرايج المقعدة والرحم ومن استرخاء المفاصل .
٣٢. وإذا صب على كسور العظام نفع في التحامها .
٣٣. وإذا دق ورقه وصب عليه ماء يسير وخلط به شئ من الزيت أو دهن الورد وضمد به نفع في علاج البواسير والجروح والخرايج والدمامل .
٣٤. يدر البول ويمنع التهابات المثانة .
٣٥. وينفع من لدغ العقرب .
٣٦. ومن فوائد الريحان الفارسي (الحبق) وأنه جالب للنوم وبذره يمنع الصفراء ويسكن المغص ويقوى القلب .
- محاذير: لا ضرر في تناوله .**

thymus

٥١- الزعتر :





Thymus vulgaris

الاسم العلمي

أسماءه: سعتر، صعتر، (بالإنكليزية: Thyme) باللاتينية: Thymus)

الفصيلة: الشفوية .

موطن النبات: ويكثر بصفة عامة في دول حوض البحر الأبيض المتوسط مثل الجبل الأخضر في ليبيا ، وقد رأيت منه شجيرات في منطقة دير حلان في الموصل.

وصف النبات: الزعتر أو الصعتر هو نبات فيه أنواع برية وأنواع زراعية وهو نبات قديم كان قدماء المصريين يحرقونه كبخور في طقوسهم الدينية وهو ينمو في معظم المناطق المعتدلة المناخ.

والزعتر شجيرة معمرة عطرية كثيرة الفروع تكون كساء للأرض تعلو إلى حوالي ١٢ بوصة أوراقها صغيرة تنبت من الساق أزهارها وردية أو أرجوانية تزهر منتصف الصيف. والزعتر نبات طيب يجذب النحل للحصول علي حبوب لقاحه ورحيقه .لأن زهوره الأرجوانية تجذبه ،وتكسب عسله برائحتها نكهة و مذاقا لذيذا .وزهور النبات وأوراقه تطرد الحشرات و العثة من الملابس ، وأوراقه تجف بسرعة .ويمكن تجميدها للحفاظ علي رائحتها العطرة ..

وهو نبات قديم كان قدماء المصريين يحرقونه كبخور في طقوسهم الدينية وهو ينمو في معظم المناطق المعتدلة المناخ.

الجزء المستعمل: الأوراق والفروع المزهرة .

المحتويات الكيميائية: زيت الطيار / مادة الثيمول / thymol التي تقضي على البكتريا وفيروس الحلا (هربس) وبعض الطفيليات .

ويحتوي على كل ١٠٠ غ من الزعتر على المعلومات الغذائية التالية: السعرات الحرارية: ١٠١ والدهون: ١.٦٨ والدهون المشبعة: ٠.٤٦ والكاربوهيدرات: ٢٤.٤٥ والألياف: ١٤ والبروتينات: ٠.

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: أفاضت كتب الطب القديمة في الكلام على محاسن الزعتر فأوصت به لعلاج الربو والروماتيزم وضعف الأمعاء.

وأوصت بمزجه مع العسل لإزالة البلغم وقطع البخر وتقوية البصر. كما تحدثت عن قدرته على تحليل الأورام وتلطيف المغص والسعال.

أوصى قدماء الأطباء أيضاً باستخدام الزعتر مع الخل لتسكين أوجاع الفم وشرب شايه لإدرار البول وحلحلة الحصى وإدرار الطمث كما وصفت كمادات الزعتر لتنفيس الاحتقانات واعتبرته كتب الطب القديمة بأية حال من المواد المنبهة والمعركة.

وأفاضت كتب الطب القديمة في الكلام على محاسن الزعتر فأوصت به لعلاج الربو والروماتيزم وضعف الأمعاء. وأوصت بمزجه مع العسل لإزالة البلغم وقطع البخر وتقوية البصر. كما تحدثت عن قدرته على تحليل الأورام وتلطيف المغص والسعال.

أوصى قدماء الأطباء أيضاً باستخدام الزعتر مع الخل لتسكين أوجاع الفم وشرب شايه لإدرار البول وحلحلة الحصى وإدرار الطمث كما وصفت كمادات الزعتر لتنفيس الاحتقانات واعتبرته كتب الطب القديمة بأية حال من المواد المنبهة والمعركة.

كان يستعمل في مواد التحنيط لدي قدماء المصريين .لأنه مطهر قوي للجراثيم .

ب- وفي الطب الحديث:

١. يؤكد الطب الحديث خاصية الزعتر المطهرة .
٢. يفيد في إزالة التهابات الحلق الموضعية .
٣. ويطهر المجاري التنفسية .
٤. ويسكن المغص وأوجاع البطن .
٥. ويطرد الريح .
٦. ومساعدته في إدرار البول .
٧. ويسكن أوجاع الأسنان واللثة المصابة بالالتهابات.

٨. وتساعد مادة التايمول الموجودة في الزعتر بكثرة على تطهير الأمعاء من الطفيليات .
٩. وهو مفيد في تلطيف احتقانات الكبد .
١٠. وتطهير المعدة .
١١. وتسكين أوجاع الشقيقة .
١٢. ومغطس حمام الزعتر يخفف من آلام المفاصل .
١٣. يستعمل لعلاج الكحة والسعال الديكي .
١٤. ويمكن غليه كمضمضة لعلاج اللثة بالفم أو غرغرة لالتهاب الحلق .
١٥. والزعتر يحسن الهضم .
١٦. ويرخي العضلات الناعمة (اللينة أو الباسطة) ويقلل البروستاجلاندين الذي يسبب تقلصات في العضلات لهذا يفيد الرياضيين .
١٧. ويقضي على الطفيليات المعوية كالديدان الدبوسية والمستديرة ودودة الإنسيلوستوما .
١٨. ويستعمل كمسحوق في غيار الجروح المتقيحة .
١٩. وكمنفث للبلغم .
٢٠. ويقلل التقلصات .
٢١. ويفيد في بداية نزلات البرد والصداع .
٢٢. ويفيد الدورة الشهرية وتأخرها .
٢٣. كما يفيد الهضم ويمنع الغازات المعوية والشد العضلي .
٢٤. ويفيد كمضمضة في علاج تسوس الأسنان والعدوي الطفيلية ولاسيما لدي الرياضيين .
٢٥. ويستعمل ضد القمل بالرأس .
٢٦. وبه مواد تذيب البلغم وتطرده .
٢٧. وبه مادة تلطف الجلد وتعالج العدوي الطفيلية بالجلد والتقلص العضلي .
٢٨. وهذا النبات به مادة تمنع تجلط الدم .
٢٩. وبخار زيته يعالج العدوي التنفسية .
٣٠. وزيته المخفف يستعمل كمزيل لرائحة العرق ومعطرة ومطهرة .
٣١. ومرهم الزعتر يفيد في البثور الجلدية .
٣٢. ومسحوقه يقتل الديدان المعوية .
٣٣. ومسحوقه يريح الجسم من النقرس .
٣٤. وهاضم للدهون .فكان يوضع علي الطعام الدسم ويعطي مذاقا للحوم .
٣٥. وكان مسحوقه يوضع في أكياس من الشاش لطرده الحشرات .
٣٦. والزعتر يقوي جهاز المناعة .
٣٧. و مضاد حيوي قوي ضد البكتيريا والفيروسات. لهذا يشرب أثناء موسم البرد سواء ساخنا أو باردا.

- ٣٨ . وغرغرة الشاي تفيد في التهاب الحلق واللوز.
- ٣٩ . ولعلاج آثار الجروح بالجلد وتحسين البشرة توضع عجينة طوال الليل من ملعقة صغيرة من عسل النحل وربع ملعقة صغيرة ملح وملعقة صغيرة مسحوق كركم .
- ٤٠ . الزعتر كتوابل ، يخلط بالخضروات واللحوم والدواجن لتتبيلها وإضافته علي الشوربة ليكسبها نكهة وطعما . ويساعد علي هضم الطعام . ويضاف علي اللحوم لحفظها من البكتريا .
- ٤١ . وتستعمل الأوراق الجافة كتوابل ، يدخل في صناعة المعجون .
- ٤٢ . ويدر الحيض .
- ٤٣ . يقوى الشعر ويمنع تساقطه .
- ٤٤ . يعالج تشنجات الثدي ولسع الحشرات .
- ٤٥ . يسكن الصداع ويعالج الشقيقة .
- ٤٦ . مقوى ومنشط عام وينفع من الدوار .
- ٤٧ . لعلاج الجهاز التنفسي مثل السعال الديكي والالتهابات الشعبية والربو وفي هذه الحالة يعمل الزعتر على تليين المخاط الشعبي مما يسهل طرده للخارج كما يهدئ الشعب الهوائية ويلطفها .
- ٤٨ . يحتوى على مواد لها خاصية مسكنة للألم ومطهرة ومنشطة للدورة الدموية .
- ٤٩ . وينشط الزعتر عامة كل الوظائف المضادة للتسمم .
- ٥٠ . ويسهل إفراز العرق .
- ٥١ . ويدر البول .
- ٥٢ . والزعتر يحتوى على مواد مقوية للعضلات مثلاً عضلات القلب، تمنع تصلب الشرايين .
- ٥٣ . يعالج التهابات المسالك البولية والمثانة ويشفي من مرض المغص الكلوي .
- ٥٤ . ويخفض الكوليسترول .
- ٥٥ . فاتح للشهية فالزعتر يعمل على تنبيه المعدة وطرده الغازات ويمنع التخمرات ويساعد على الهضم وامتصاص المواد الغذائية وطرده الفطريات من المعدة والأمعاء إلى جانب أنه يزيد الشهية لتناول الطعام فهو يحتوى على مادة الثيمول التي تعمل على قتل الميكروبات وتطرد الطفيليات من المعدة إضافة إلى مادة الكارفكرول وهي مسكنة ومطهرة وطاردة للبلغم ومضادة للنزيف والاسهال، اصف إلى أن الزعتر ملطف للأغذية وإذا وضع مع الخل لطف اللحوم وأكسبها طعما لذيذا .
- ٥٦ . وهو طارد للديدان فقد أثبتت التجارب العلمية أن زيت أزعتر يقتل الاميبا المسببة للديزانتاريا في فترة قصيرة ويبيد جراثيم القولون .
- ٥٧ . وهو يزيد في وزن الجسم لأنه يساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية .

- ٥٨ . مضاد للأكسدة فإن الزعتر يحتوى على مواد مضادة للاكسدة مما يمكن الاستفادة منه بإضافة زيت الزعتر إلى المواد الغذائية المعلبة مثل (علب السمن) ليمنع الأكسدة بدلا من إضافة مواد صناعية قد تضر بصحة الإنسان.
- ٥٩ . منبه للذاكرة .
- ٦٠ . لعلاج اللثة ووجع الأسنان، فمضغ الزعتر ينفع في وجع الأسنان والتهابات اللثة خاصة إذا طبخ مع القرنفل في الماء، ثم ينصح بالتمضمض به بعد أن يبرد. كما أنه يقي الأسنان من التسوس وخاصة إذا مضغ وهو أخضر غص فنبات الزعتر عامل مهم في معالجة التهابات الحلق والحنجرة والقصبية الهوائية ويعمل على تنبيه الأغشية المخاطية الموجودة في الفم ويقويها. ويدخل الزعتر في معاجين الأسنان فهو يظهر الفم ومضغه يسكن آلام الأسنان.
- ٦١ . يعد الزعتر منشطا ممتازا لجلد الرأس ويمنع تساقط الشعر ويكثفه وينشطه .
- ٦٢ . يظهر الجهاز التنفسي وتقلصات المعدة والمعوية .
- ٦٣ . مهدى تحرك الحصى والمثانة .
- ٦٤ . طارد للديان .
- ٦٥ . مضغه يسكن الآلام الأسنان واللثة .
- ٦٦ . غسل الرأس بمنقوعه يمنع سقوط الشعر .
- ٦٧ . ضد القمل والحشرات .
- ٦٨ . تغلى عروقه المزهرة وأوراقه مع الماء وتشرب (كالشاي)، وذلك بتناول مغلي العشب بنسبة نصف ملعقة لكل كأس من الماء الساخن بدرجة الغليان مع ملعقة عسل، ويتناول المريض كأساً واحداً إلى ثلاثة كؤوس في اليوم الواحد لعدة أيام. وطبخه مع التين يفيد في علاج الربو وعسر النفس والسعال .
- ٦٩ . وإذا أخذ مع الخل ازداد مفعوله في طرد الغازات، وإدرار البول والحيض، وتنقية المعدة والكبد الصدر، وتحسين اللون.
- ٧٠ . ولعلاج آثار الجروح بالجلد وتحسين البشرة توضع عجينة طوال الليل من ملعقة صغيرة من عسل النحل وربع ملعقة صغيرة ملح وملعقة صغيرة مسحوق كركم وقليل من مسحوق الزعتر .
- ٧١ . يوصى باستعمال الزعتر كلما دعت الحاجة إلى تنظيف وتطهير الجروح، والقروح، والمهبل في حال الظهور السيلان الأبيض.
- ٧٢ . ويستعمل الزعتر كدواء خارجي، يريح الأعصاب المرهقة، وإذا ما أخذ المرء حماما معطرا من مغلي لزعتر، كانت له فائدة كبيرة .
- ٧٣ . كما أن الأطفال المصابين بالكساح يجدون فيه مقويا ناجحا. وهو شديد الفاعلية، باعتباره مهدئا للآلام الروماتزمية، النقرس، والتهاب المفاصل. وهو يتيح تحضير مغاطس مقوية تكثر التوصية باستعمالها للأطفال الهزلي. وإضافة (٥٠)

غراما من الزعتر إلى أربعة لترات من الماء والاختسال بها يزيل التعب العام، ويخفف آلام الروماتيزم، والمفاصل، والدوالي (عرق النسا).
٧٤. وللجمال نصيبه من الصعتر: فهو منشط ممتاز لجلد الرأس، يمنع
٧٥. ويوقف تساقط الشعر، ويكثفه وينشط نموه (١٦١).

محاذير: والزيت سام قوي لو شرب منه ملعقة صغيرة كما أنه سام لو تعرض له الجلد
٠ (١٦٢)

(Hawthorn)

٥٢- زعرور:



(١٦١) - قاموس الغذاء ص: ٢٤٨ .
- (١٦٢)



الاسم العلمي: *Crataegus oxyacantha*

أسماءه: زعرور شائك وزعرور الأودية .

الفصيلة: الوردية .

موطن النبات: حوض البحر الأبيض المتوسط .

وصف النبات: هو نبات شجري معمر بري وبستاني توجد في البرية وفي المرتفعات الجبلية وتزرع أيضا. شجرة الزعرور ذات أوراق خضراء تشبه ورق السدر صغيرة الحجم وأزهارها بيضاء عذقية تتحول إلى ثمرات عنبية بيضوية محمرة اللون أو سوداء أو صفراء حسب نوعها. تمتاز ثماره بحلاوة مذاقها ولها تأثير على اللسان، وللإستخدامات الطبية والعلاجية فإن لزهوره فوائد كثرته.

الجزء المستعمل: الأجزاء الهوائية (الأزهار والأوراق، اللحاء والثمار) .

المحتويات الكيميائية: فلافونيات، ثلاثيات التربينوويد، غليكوزيدات، كومارينات، حمض التنيك .

الإستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم: الزعرور يعد صديق القلب (مقو للقلب جدا) موسع للأوعية الدموية وخاصة الشرايين التاجية، مرخ، منظم للسموم من الجسم. وتستخدم ثمار الزعرور الطازجة كغذاء مثل ثمار النبق لشجرة السدر. وتفيد الثمار الطازجة في علاج اضطرابات القلب العصبية

بسبب ارتفاع ضغط الدم أو تلك المصاحبة لسن اليأس. لذا فهو يفيد في حالات تصلب الشرايين والذبحة الصدرية ويساعد على إبقاء الدم في معدلاته الطبيعية (١٦٣).

ب- وفي الطب الحديث:

١. مستحلب : الأستحلاب هو نقع المادة بالماء المغلي للحصول على المادة الفعالة مثل عملية تحضير الشاي. أي يغلى الماء ثم توضع أزهار الزعرور لدقائق .
٢. تغلى عروقه المزهرة و أوراقه مع الماء و تشرب مثل الشاي يأخذ مع الخل لطرده الرياح. ويطبخ مع التين ليفيد الربو والسعال وإدرار البول وتنقية المعدة والكبد والصدر وتحسين الوزن.
٣. في أوروبا تستخدم ثمار الزعرور الطبية على نطاق واسع لعلاج الذبحة الصدرية. وقد خضع نبات الزعرور لأبحاث مكثفة والتي أثبتت ان خلاصة ثمار الزعرور حسنت كثيراً من وظائف القلب حيث تقوم على فتح الاوردة التاجية، وهذا بالتالي يحسن من تدفق الدم والاكسجين إلى القلب، كما ان ثمار نبات الزعرور تقلل كولسترول الدم. ووفقاً للخبرة الاكلينيكية الاوروبية فانه يمكن استخدام ثمار الزعرور لمدة طويلة.
٤. قد ذكر البروفيسور فارو تيلر عميد كلية الصيدلة بجامعة بوردو الأمريكية سابقاً ووكيل جامعة بوردو بولاية انديانا فيما بعد في كتابه بعنوان (Herbs of Choice) أن فاعلية نبات الزعرور على القلب تعود إلى المركبات الكيميائية الموجودة في الثمار وهي (Oligomeric procyanidins) وكذلك الفلافونيدات والتي تعمل على توسيع الأوعية الدقيقة في الاوردة التاجية.
٥. الزعرور نبتة ذات قيمة طبية عظيمة ، كانت تعرف في القرون الوسطى كرمز للأمل وتؤخذ لكثير من العلل ، واليوم تستخدم بشكل رئيسي لاضطرابات القلب ودوران الدم ، وبخاصة للذبحة ، ويعتبرها العشابون غذاء للقلب ، وهي تزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب وتعيد الخفقان السوي إلى القلب ، وقد أثبتت الابحاث الحديثة صحة هذه الاستخدامات .
٦. مستحلب الزعرور المتوسطة الشدة ، وما يرافقها من اعراض مرضية كالذبحة الصدرية وتصلب الشرايين ، وتزايد ضغط الدم و الدوار (الدوار) و طنين الاذنين و الارق ، وكذلك للاعراض المشابهة لها في سن اليأس
٧. تجهيز مستحلب الزعرور: توضع ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور في قدح من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويؤخذ هذا المستحلب مرتين أو ثلاث مرات في اليوم لمدة عشرين يوماً في الشهر بعد الأكل .
٨. مغلي الاطراف المزهرة مفيد لاضطرابات الدورة الدموية .

٩. صبغة الاطراف المزهرة أو العنبات هي أكثر مستحضرات النبات استخداماً ، ويحضر النقيع من الأزهار أو الأوراق ، وهو يساعد في إرجاع ضغط الدم إلى مستواه السوي .

١٠. الافعال الرئيسية للزعرور: أنه مقو للقلب ، يوسع الاوعية الدموية ، مرخ ، مزيل للسموم.

١١. يستعمل المستخلص أو الثمار الطازجة لعلاج اضطرابات القلب العصبية الناشئة و الناتجة من ارتفاع ضغط الدم أو المصاحبة لسن اليأس .

١٢. يفيد في حالات تصلب الشرايين و النقاهاة بعد الذبحة الصدرية يساعد على إبقاء الدم في معدلاته الطبيعية (١٦٤).

محاذير : لا ضرر في تناوله .

٥٣- الزعفران: Crocus



*Crocus sativus*

الاسم العلمي :

أسماءه: الجادي والشعر ويسمى الجساد والجاد والرعبل والدلهقان وبتالسريانية الكركم ،
والفارسية كركيماس ،
الفصيلة: السوسنية .

موطن النبات: يستوطن اماكن كثيرة من آسيا خصوصاً بلاد فارس ، حالياً يزرع بكثرة في إيران وإسبانيا والهند ، بدأت زراعته بكثرة بالقرن العاشر الميلادي في بلاد فارس في دربينه و أصفهان . وهناك انواع اخرى من الزعفران تزرع في ديليشاني و سنغور (مناطق جبلية في إيران) ، وفي شرق إيران ، وفي كردستان ، كذلك يزرع حالياً الزعفران في بورما وفي الصين.

وصف النبات: الزعفران نباتي بصلي فيه انواع طبيعية ونوع زراعي صبغي طبي تستعمل دقات زهرة في الطب كما تستعمل تابلاً وصبغاً للطعام وقد عرف بأسماء اخرى منها الجادي والشعر والآخر يصف شكله كخيوط حمرة دقيقة جدا طويله طريه ومرنه ، وفضل انواع الزعفران المستنب الذي تكون بصلته مستديرة مضغوطة لحمية باطنها أبيض مغطى بغلاف جاف أسمر بعد ظهور الأزهار بقليل .

الجزء المستعمل : هو عبارة عن ميسم الزهرة (أعضاء التلقيح) التي تنزع من الزهور المتفتحة بدقة متناهية، وبأيدي أشخاص ذو خبرة وفن في التقاطها وتجميعها. وتجفف في الظل ثم على شبكة رفيعة أو دقيقة على نار هادئة .

المحتويات الكيميائية : فيه مادة **crocetin** ، ومن المركبات التي تعرف بالكاروتينويد التي

تشمل أيضا مادتي " لاكوبين " و "بيتاكاروتين " .

و تحتوي المياسم على زيت دهني طيار ذي رائحة عطرية ومواد ملونة. وهذه المادة لونها أحمر برتقالي، وذات رائحة نفاذة، وطعم مميز. وتحفظ في أوان محكمة لكي لا تفقد قيمتها كمادة ثمينة.

ويحتوي على أصبغة كاروتينية (الكروسين)، الذي يستخدم كصبغ للحبر وملون للطعام باللون الأصفر الذهبي. ونحتاج إلى 70000-80000 ميسم زهرة الزعفران للحصول على 1 كغ من الزعفران، والذي يحتوي على 10 غ من الكروسين وحوالي 60 غ كروستين وهو الصباغ الفعلي.

ويحتوي كل 100 غ من الزعفران، على المعلومات الغذائية التالية: السعرات الحرارية: 310 والدهون: 5.85 والدهون المشبعة: 1.58 والكاربوهيدرات: 65.37 الألياف: 3.9 والبروتينات: 11.43 والكولسترول: 0 .

الاستعمالات الطبية :

أ-في الطب القديم: الزعفران عرفه قدماء المصريين ، وقد جاء ذكره في مخطوطات البردي المكتوبة باللغة الهيروغليفية . كما ذكر في إلياذة هوميروس عرفه قدماء الإغريق والرومان ، تم استيراد الزعفران الى انكلترا من الشرق منذ عدة قرون ، حالياً يعتبر الزعفران الاسباني هو الاحسن في العالم ، يستعمل في وجبة شعبية " بقية " عبارة عن ارز وزعفران وثمار البحر ، وهي من المقبلات تؤكل قبل الطعام الرئيس ، لجمع كيلو غرام واحد من الزعفران الجاف قد يستلزم 130.000 وردة من الصنف نفسه والزعفران يعتبر من التوابل غالية الثمن ، ويشترى بالغرام.

استعمل الاطباء القدماء الزعفران كمدد للطمث ولعلاج التقلصات والربو والسعال التشنجي وكمحلل ومسكن للأورام باستخدامه كلبخات خارجية وكذلك كقطرات لعلاج الرمد والتهاب الاجفان ولتسهيل الولادة لكن حكماءهم خذروا من الاكثار منه بما يزيد عن قمحتين .

يستخدم الزعفران باعتباره دواء عشبي طارد للريح (تشنجات وانتفاخ البطن)، استخدم الاربيون في العصور الوسطى الزعفران لعلاج التهابات الجهاز التنفسي والاضطرابات مثل السعال ونزلات البرد والحمى القرمزية والجذري والسرطان ونقص الأوكسجين والربو وكان للزعفران اهداف أخرى تشمل اضطرابات الدم والارق والشلل وامراض القلب واضطرابات المعدة والنقرس والنزيف الرحمي المزمن واضطرابات العين. والمصريون القدامى استعملوه كمنشط جنسي. منع الميثانول من تحديد الزعفران بمعدلات مرتفعة هذا يحدث عن طريق تبرع بروتون قوي ppph من قبل اثنين من الزعفران النشيطة وهكذا بتركيزات من 500 جزء من المليون و 1000 و اظهرت الدراسات الكروسيينية تحييد 50% و 65% من Radicals على التوالي عرض SAFMAL اقل معدل من الكروسيين ولكن هذه الخصائص تعطي مقتطفات

الزعفران يستعمل كمعامل مضاد للاكسدة في مجال المنتوجات الدوائية ومستحضرات التجميل وكمكمل غذائي. رغم هذا كله فان الزعفران مادة قاتلة فقد اظهرت دراسات عديدة اجريت على حيوانات المختبر ان D50 من الزعفران أو الجرعة المميتة أو جرعة 50٪ تموت هذه الحيوانات من جرعة زائدة وهي 20.7 غ/كغ. كما ان الزعفران يعتبر كذلك مضاد للاكتئاب .

يقول ابن سينا في كتابه القانون في الطب عن الزعفران : زهره يشبه زهرة الياسمين منه أصفر ومنه ما يميل إلى البياض جيده الطري الحسن اللون الذكي الرائحة على شغره قليل بياض غير كثير ممتلئ غير صحيح غير سريع للصبغ غير ملزج ولا مفتت قابض محلل قال جالينوس حرارته أقوى من قبضه ودهنه مسخن يجسن اللون شربه محلل للأورام ويطلق به الحمرة مصدع يضر الرأس وهو منوم للحواس إذا سقي في الشراب ينفع من الورم الحار في الأذن يجلو البصر وينفع من الغشاوة يكتحل به للزرقة المكتسبة في الأمراض مقوي للقلب ويسهل النفس ويقوي آلات النفس هو مغث يسقط الشهوة بمضارته ولكنه يقوي المعدة لما فيه من الحرارة والديغ والقبض وقيل أن الزعفران جيد للطحال يدر البول وينفع صلابة الرحم وانضمامه والقروح الخبيثة فيه إذا استعمل بمح مع ضعفه (١٦٥) .

قال ابن البيطار: الزعفران إذا دق وضرب في صفار البيض ينفع البواسير النزافة ويقوي الأحشاء ويمنع الرطوبات السائلة من العين ويحسن لون البشرة ويقوي القلب (١٦٦).

ب- وفي الطب الحديث:

١. وفي 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.
٢. والطب الحديث لا يعترف بأن الزعفران منشط جنسيا وأن ما كان يعتقد قديما هو غير صحيح يعد الزعفران مضاد للتشنج يدخل السرور على قلب من يشربه، منبه للمعدة، شديد المفعول للأمعاء والأعصاب ، منشط مدر للطمث ، و الزعفران يدخل في

(١٦٥) - : ٣٠٦/١-٣٠٧ .

(١٦٦) - الجامع ١٦٢/٢ .

- بعض الأدوية المستخدمة لتنشيط القلب وبعض أنواع الكحل المساعد في إزالة الغشاوة من العين.
٣. يفيد نقيع الزعفران في تلطيف آلام المعدة وتسكين التشنجات لإحتوائه على مادة مسكنه طبيعية ولكن يجدر التنبيه الى عدم زيادة كثافة النقيع النوعية عن غرامين لليتر واحد وذلك ان الابحاث تؤكد بأن كثرة أكل الزعفران تصدع الرأس وتنوم الحواس. كذلك الزعفران مدر للبول ومقو للجهاز الهضمي ومسهل للولادة. لكن يجب الإحتراس لأن الاكثار منه قد يسبب الإجهاض ايضاً. وهو منشط ومنبه فعال للأعصاب.
٤. يفيد في إنزال الطمث تخفيف آلام العادة الشهرية والنزيف الرحمي المزمن ويهديء المغص المعوي ويفيد في عسر الهضم وآلام البطن وضيق الصدر
٥. ومسحوقه ينشط الدورة الدموية ويفيد الطحال والكبد والقلب وبه مادة **crocetin** تخفض ضغط الدم. ولأن الأسباب يستعملونه بكثرة في الطعام. فهم اقل الشعوب عرضة لأمراض القلب.
٦. ولتنظيف الرحم وزيادة الإخصاب عند المرأة يؤخذ مقدار ٣ غرام من الزعفران ويوضع علمقدار ٢ لتر ماء بعد أن تم غليه ويترك الزعفران في الماء حتى يبرد ثم يصفى الماء من الزعفران ويوضع في البراد ويستعمل قبل موعد الدورة بأسبوع في كل يوم مقدار ٢٠٠ سم أوريغ لتر ويستمر على هذا الحال حتى ينتهي كامل المحلول فقد يتسبب هذا بنزيف فلا تخاف المرأة لأن الدم الذي ينزف هو دم فاسد قد تجمع في الرحم.
٧. يستخدم الزعفران باعتباره دواء عشبي طارد للريح (تشنجات وانتفاخ البطن) ومطمث (تعزيز تدفق الدم في الحيض).
٨. استخدم الاوربيون في العصور الوسطى الزعفران لعلاج التهابات الجهاز التنفسي والاضطرابات مثل السعال ونزلات البرد والحمى القرمزية والجذري والسرطان ونقص الأوكسجين والربو.
٩. وكان للزعفران اهداف أخرى تشمل اضطرابات الدم والارق والشلل وامراض القلب واضطرابات المعدة والنقرس والنزيف الرحمي المزمن واضطرابات العين.
١٠. والمصريون القدامى استعملوه كمنشط جنسي. منع الميثانول من تحديد الزعفران بمعدلات مرتفعة هذا يحدث عن طريق تبرع بروتون قوي **ppph** من قبل اثنين من الزعفران النشيطة وهكذا بتركيزات من ٥٠٠ جزء من المليون و ١٠٠٠ و اظهرت الدراسات الكروسيينية تحييد ٥٠٪ و ٦٥٪ من **Radicals** على التوالي عرض **SAFMAL** اقل معدل من الكروسيين ولكن هذه الخصائص تعطي مقتطفات الزعفران يستعمل كمعامل مضاد للاكسدة في مجال المنتوجات الدوائية ومستحضرات التجميل وكمكمل غذائي. رغم هذا كله فان الزعفران مادة قاتلة فقد اظهرت دراسات عديدة اجريت على حيوانات المختبر ان **D٥٠** من الزعفران أو الجرعة المميتة أو

- جرعة ٥٠٪ تموت هذه الحيوانات من جرعة زائدة وهي ٢٠.٧ غ/كغ. كما ان الزعفران يعتبر كذلك مضاد للاكتئاب .
- ١١ . يفيد في إنزال الطمث وتخفيف آلام العادة الشهرية والنزيف الرحمي المزمن ويهدئ المغص المعوي ويفيد في عسر الهضم وآلام البطن وضيق الصدر .
- ١٢ . ومسحوقه ينشط الدورة الدموية ويفيد الطحال والكبد والقلب وبه مادة (بالإنجليزية: crocetin) تخفض ضغط الدم.
- ١٣ . والطب الحديث لا يعترف بأن الزعفران منشط جنسيا وأن ما كان يعتقد قديما هو غير صحيح.
- ١٤ . يعد الزعفران مضاد للتشنج يدخل السرور على قلب من يشربه، منبه للمعدة، شديد المفعول للأمعاء والأعصاب، منشط مدر للطمث .
- ١٥ . والزعفران يدخل في بعض الأدوية المستخدمة لتنشيط القلب .
- ١٦ . وبعض أنواع الكحل المساعد في إزالة الغشاوة من العين.
- ١٧ . وقد استخدم الزعفران منذ القدم في علاج كثير من الأمراض مثل النزلات المعوية، وكمهدأ لاضطرابات المعدة ولعلاج السعال الديكي ونزلات البرد والتخفيف من غازات المعدة.
- ١٨ . ويستخدم الزعفران في العلاجات القرآنية في كتابة الأوردة والآيات القرآنية بمداد من الزعفران وماء الورد.
- ١٩ . و 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.
- ٢٠ . وتؤكد الأبحاث بأن كثرة أكل الزعفران تصدع الرأس وتنوم الحواس، لذا ينصح بعدم الإكثار منه. وقد أثبتت التحاليل الكيميائية أن الزعفران يحتوي على مادة تسمى (لروسين) طعمها حلو وهذه المادة مقوية للأعصاب ومنشطة ومنبهة وتساعد على إدرار الطمث عن المرأة.
- ٢١ . غلي جرام واحد من الزعفران في لتر من الماء والشرب منه بعد تبريده يعتبر شربا للبرد ومنبه للأعصاب.
- ٢٢ . زيت الزعفران مضاد للألم والتقلصات، ومزيل لآلام الطمث وآلام غشاء اللثة. مسكن ومقو للجهاز العصبي المركزي، كما أنه مفيد لحالات الضعف الجنسي.
- ٢٣ . يستعمل الزعفران كتوابل في تجهيز الأطعمة والمأكولات.
- ٢٤ . يتمتع بخصائص وقائية مقاومة للسرطان. و 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.

- ٢٥ . وكونه: منشطا ومقويا للأعصاب .
- ٢٦ . وكونه يزيد الباه .
- ٢٧ . وكونه ذهب خفقان القلب .
- ٢٨ . يسكن أوجاع الأذن وآلامها .
- ٢٩ . يقوى المعدة والكبد .
- ٣٠ . يفتت الحصى .
- ٣١ . والطب 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 للطمت،
- ٣٢ . والزعفران يدخل في بعض الأدوية المستخدمة لتنشيط القلب وبعض أنواع الكحل المساعد في إزالة الغشاوة من العين. ويدخل الزعفران في صناعة
- ٣٣ . الأدوية الحديثة كتلك المستعملة لطرد الديدان المعوية والأدوية المهدئة للحالات العصبية والنفسية والأدوية المستعملة لتنشيط الإفراز البولي وكثير من الأدوية الأخرى.
- ٣٤ . و 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 ٢٢٥ ألف زهرة من زهور الزعفران لذا كان سعره باهظا. وقد أثبتت التحاليل الكيميائية أن الزعفران يحتوي على مادة تسمى (لروسين) طعمها حلو وهذه المادة مقوية للأعصاب ومنشطة ومنبهة وتساعد على إدرار الطمت عن المرأة.

- ٣٥ . 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. وأجود أنواع الزعفران ذو الشعر الأحمر الذي ليس في أطراف شعره صفرة. وأفضله الطري، الحسن اللون، الذكي الرائحة، الغليظ الشعر، الذي يوجد في أطرافه شبه بياض .
- ٣٦ . مكرع ومجشئ ، طارد للآرياح ، وبنفس الوقت فإنه يوقف شهية الطعام .
- ٣٧ . يستعمل للحمية وتخفيض الوزن .
- ٣٨ . معرق ويساعد على تخفيض الحرارة .
- ٣٩ . يساعد على بدء الطمث .
- ٤٠ . منشط للطاقة الجنسية .
- ٤١ . مفيد في معالجة السعال والتهابات القصبة الهوائية .
- ٤٢ . مفيد في معالجة البشرة الجافة ، يمكن مزج الزعفران مع الزنجبيل لتحسين الاداء والنتائج ، وإعطاء البشرة الطراوة اللازمة .
- ٤٣ . يعطي الزعفران طاقة ، فهو يزيد في الطاقة الجسدية ويقوي الحواس من سمع وإبصار وشم ولمس وغيرها .
- ٤٤ . ينشط الزعفران القلب ويمنع تسرع القلب والخفقان . يستعمل في معالجة هذه الامراض . Tachyarrhythmias
- ٤٥ . مفرح قوي يعطي انسجاماً نفسياً ، يمنع اعتلال المزاج والكآبة والاعتلال ، والامراض النفسية والوساوس والمخاوف . منوم ومهدئ
- ٤٦ . ..يخفض كهرباء الدماغ خصوصاً في حالات الصرع .

محاذير:

- ١ . في جرعات اكثر من خمس غرامات يؤدي الى استدعاء الطبيب .
- ٢ . احمرار الوجه .
- ٣ . سقوط الاجنة .
- ٤ . رعاف .
- ٥ . هبوط في النبض .
- ٦ . دوخة. (١٦٧).

Gingle

٥٤- زنجبيل:

(١٦٧) - قاموس الغذاء ص: ٢٥٧ ، والعلاج بالأعشاب والنباتات الشافية / أحمد الصباحي عوض الله ط ١ سنة ١٤٠٤ هـ / ١٩٨٤ م نشر دار أقرأ : ص: ١٢٥-١٢٦ .



Zing ber officinale

الاسم العلمي:

اسماؤه: جنزبيل ، وفي البصرة يسمى عرق حار وفي ابي الخصيب يسمونه يرنزبيل ،

الفصيلة : الزنجبارية .

الموطن الأصلي: يكثر في بلاد الهند الشرقية والفلبين والصين وسريلانكا والمكسيك.

وصف النبات: نبات جذوره مقلطحة ، وهو من نباتات المناطق الحارة، يحتوي على زيت طيار، له رائحة نفاذة وطعم لاذع. وهو عبارة عن جذور لنبات الزنجبيل .

الجزء المستعمل : الجذور وسيقانه المدفونة في الأرض (الريزومات).

المحتويات الكيميائية في الزنجبيل: زيوت طيارة ، وراتنجيات مواد فينولية ، وقلوانيات

ومخاط نباتي، وبه مادة gingerol, a Ginger (oleoresin combination of)

volatile oils and resin التي تكسبه الرائحة والحرافة . والجنجرول يتكون من عدة

مواد (zingiberone, bisabolene, camphene, geranial, linalool and)

borneol) لها فوائد لعلاج قلة الهضم وحرقان القلب والقيء ومنع دوار البحر والحركة.

فيكفي من ٢-٤ جرام مسحوق يوميا لعلاج هذه الحالة .والجنزبيل به زيوت عطرية .وجذور

الجنزبيل بها gingerols, zingibain, bisabolene، ونشاء وزيوت

طيارة (zingiberene, camphene, cineol, borneol, zingiberole)، وأصماغ

راتنجية. وشمع وبروتينات وكالسيوم وفوسفور وحديد وصوديوم وبوتاسيوم وماغنسيوم .

ولاتعطي للحوامل . وتعاطيها يوميا يمكن أن تتدخل مع إمتصاص الحديد والفيتامينات التي

تذوب في الدهون كفيتامين K وE وD وA. ومشتقات المضادات الحيوية تتراسيكلين

and atalaze و، oral، isoniazid, digoxin, anticholinergics,

acid, sulfonamides, and warfarin, lincomycin, digitalis, nalidixic

phenothiozines or other psychoactive agents. ويمكن أن تقلل إفراز الأدوية

القلويدية : quinidine or amphetamines.

الاستعمالات الطبية:

في الطب القديم : قال داود الأنطاكي في ((التذكرة)): زنجبيل 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، بالمندب وعمان وأطراف الشجر، وهذا هو

الأحمر وجبال تناصر من عمل الصين، حيث يكثر العود وهو الأبيض العقد الرزين 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 والزوجات والرطوبات الفاسدة

المتولدة في المعدة عن نحو البطيخ بخاصيته فيه ويحل الرياح وبرد الأحشاء واليرقان وتقطير البول ويدر الفضلات ويغزر الماء ، ويهيج الباه جدا(١٦٨) .
وقال ابن القيم- رحمه الله:- " الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تليينا معتدلا، نافع من سد 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(١٦٩) .

وكان يستعمل قديما كمهديء للغثيان ومنع تهيج المعدة ومنشط للشهية ، وشاي الزنجبيل طارد للأرياح. ويتناول في النزلات البردية. ويفيد في الهضم ومنع التقلصات . وكان يستعمل قديما لدي كل الشعوب كعلاج لسوء الهضم والبرد وكمقو عام . وكان البحارة الصينيون يمضغونه لتفادي دوار البحر. والزنجبيل يمنع دوار الحركة في السيارات ودوار البحر في السفن . وكانوا يتناولونه لعلاج الجذام والحمي والبرد والرعدة ، وكان الصينيات يتناولن مغليه لتفادي مشاكل العادة الشهرية . وكان الصينيون يتناولونه كمضاد لسلم سمك المحار لهذا كانوا يرشون مسحوقه فوق أطباق طعامه . والإغريق بعد تناولهم وجبة دسمة كانوا يتناولونه مع الخبز لهضم الطعام. وهذا ماجعل الإنجليز يصنعون منه خبز الجنزبيل حاليا . ويضيفون الجنزبيل علي البيرة ويستعملونه لعلاج الغثيان والقيء والإسهال . والجنزبيل ينشط الدورة الدموية ولاسيما في الأطراف وينشط العرق ويزيد تدفق اللعاب ويلطف إتهاب الحلق وهو منفث للبلغم ومطهر ضد الجراثيم .

ب-وفي الطب الحديث:

افادت دراسة حديثة ان الزنجبيل الجاف :

- ١ . يساعد في تخفيف آلام الصداع الناتجة عن التوتر النفسي وأوضح الباحثون أن فعالية الزنجبيل تكمن في قدرته على تقليل إنتاج مركبات (بروستاجلاندينز) المسببة للألم في الجسم فضلاً عن كونه راحياً 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 فعالية في إزالة الصداع والتشجيع على الاسترخاء .
- ٢ . معين على الهضم .
- ٣ . معين على الجماع .
- ٤ . مقو للقلب .
- ٥ . مطهر .
- ٦ . مضاد .

(١٦٨) - التذكرة ١/٤٢٣ .

(١٦٩) - الطب النبوي ص: ٢٢٧ .

٧. ماؤه المقطر من الأدوية الجيدة لا مراض العين .
٨. لتوسيع الأوعية الدموية .
٩. لزيادة العرق و الشعور بالدفء ، لتلطيف الحرارة .
١٠. يستخدم في الطبخ كفيتامين ، لأمراض الصدر و الروماتزم و بحة الصوت و
البرد الشديد ونزلات البرد .
١١. علاج رئيسي للطاعون .
١٢. مضاد للقيء .
١٣. طارد للغازات أو الارياح .
١٤. منبه للجهاز الدوري الدموي .
١٥. مثبط للكحة .
١٦. مضاد للالتهابات .
١٧. و لطرده وازالة البرودة من الطحال والمعدة .
١٨. ويفيد لآلام البطن والقيء .
١٩. وينفع في حالة ايقاف النزيف .
٢٠. ويستخدم للمحافظة على الدورة الدموية .
٢١. ويفيد الحالات غير الطبيعية للرحم .
٢٢. ويفيد الإسهال .
٢٣. طريقة الاستعمال : المنقوع أو المغلي و يحلى بالعسل و يشرب قبل الأكل ،
لكل الأمراض السابقة .
٢٤. الزنجبيل الأخضر الطازج يطرد ويزيل البرودة من الطحال والمعدة .
٢٥. و يعجل الشفاء من الضيق .
٢٦. و يزيل الرطوبة والبلغم .
٢٧. و لازالة آلام المعدة الناتجة عن البرد والتيارات الهوائية الباردة .
٢٨. ويفيد في حالات التقيؤ والاسهال المصاحبة للبرودة وامراض الشتاء .
٢٩. ويفيد في حالات ضعف النبض وفي حالات الكحة المصحوبة بالبلغم .
٣٠. مقوى جنسى يزيد المنى ويقوى على الجماع
٣١. مهضم يفيد في علاج عسر الهضم
٣٢. ملين للبطن ويفيد في علاج الإمساك
٣٣. طارد للرياح - مذيبي للبلغم
٣٤. منشط للذاكرة ومفيد للحفظ، وجرعة الزنجبيل للشخص البالغ ٣ - ١٢ جم
يومياً (١٧٠) .

(١٧٠) - قانون الغذاء ص: ٣٥٢ وسماه الصعتر ، وألف باء العلاج بالأعشاب ص: ١٠١ .

محاذير: لا يوجد ضرر في تناول النبات ،

Sunflower

٥٥- زهرة الشمس :



Helianthus annuus

الاسم العلمي :

أسماءه: دوار الشمس أو زهرة الشمس أو تباع الشمس أو مبال الشمس أو عباد الشمس

وباللاتينية: *annuus Helianthus* .

الفصيلة : النجمية .

موطن النبات: جميع بلدان العالم .

وصف النبات: أحد نباتات العائلة المركبة، يتميز دوار الشمس بأزهاره الكبيرة الشعاعية

التي تدور مع الشمس أينما دارت؛ ولذلك سمي دوار الشمس، ويستتبت كنبات زينة .
نبات دوار الشمس من نباتات العائلة المركبة له جذر وتدي والساق اسطوانية مغطاة بزغب وعليها أوراق عريضة ذات عنق و النورة تسمى القرص وهي مكونة من أزهار شعاعية وأنبوبية.

الجزء الطبي المستعمل: جميع أجزاء النبات .

المحتويات الكيميائية : تحتوي بذور دوار الشمس على جلوكوسيدات، ونسبة ٣٥ - ٥٥ ٪

زيت، وكميات قليلة من الفلورين، وفيتامينات (أ) و(ب)، ومغنيسيوم وزنك وحديد وفوسفور ونحاس وسيلينيوم. والزيت به (Omega-6 oil) .

ويحتوي زيتها على الأحماض الدهنية الأساسية وفيتامين E وفولات . ويعتمد محتوى زيت بذور عباد الشمس من الدهون المشبعة والغير مشبعة على مصدره وطريقة تحضيره . والزيت غني بالأحماض الدهنية الغير مشبعة ولاسيما حامضي (oleic (mono-unsaturated) acids and linoleic (di-unsaturated) acids وهذه الأحماض تظل سائلة في درجة الحرارة العادية ومن بينها (e.g. Omega-3 oils (e.g. Eicosapentaenoic acid, commonly acid, gamma-linolenic acid) found in fish), Omega-6 oils (e.g. linoleic acid, and Omega-9 oils (e.g. oleic acid (and E A, D) . وهي لازمة لنمو الجسم ووظائفه. وبه فيتامينات

الاستعمالات الطبية :

أ- في الطب القديم : استعمل الأطباء قديماً بذور دوار الشمس كعلاج للملاريا، ولتخفيف كولسترول الدم ومنع تصلب الشرايين.

ب- وفي الطب الحديث:

١. تحتوي بذور دوار الشمس (اللب) على مادة الفلورين التي تفيد في منع تسوس الأسنان.

٢. كما تحتوى على فيتامين (أ) ولذلك تفيد في علاج مرض العشى الليلي.
٣. يستعمل زيت بذور دوار الشمس في إعداد الأطعمة والمأكولات ويقول اختصاصيو التغذية إن من أفضل مصادر فيتامين (E) بذور دوار الشمس. كما أن اللوز والسبانخ وأوراق الخردل والفلفل الأخضر والأحمر تعد مصادر جيدة للحصول على (ألفا توكوفيرول).
٤. كما أن بذور دوار الشمس تقلل الإصابة بأمراض سرطان الرئة وهو مفيد للمدخنين وأردف قائلا إن بذور دوار الشمس غنية أيضا بالسليوم وهو عنصر غذائي مهم كما أن أوراق الخضراوات غنية بعناصر غذائية مفيدة.
٥. يفيد في تخفيض الكولسترول بالدم.
٦. والزيت به (Omega-6 oil) وهي لازمة لنمو الجسم ووظائفه فيمنع الأمراض ونقصها في الطعام يؤدي لأزمات قلبية وارتفاع في ضغط الدم ومرض السكر والتهاب المفاصل والسرطان وحالة ما قبل العادة الشهرية وفقدان الشعر وتصلب الشرايين والإكزيما.
٧. وزيت دوار الشمس به فيتامينات (A, D and E)، تقوي جهاز المناعة. ففيتامين A يفيد النظر الجلد والنمو ومضاد للأكسدة قوي ويمنع تلف الخلايا بالجسم والأعضاء وظهور الشيخوخة المبكرة.
٨. وفيتامين D لازم لنمو العظام والأسنان. وفيتامين E لازم لينشط الدورة الدموية ويحافظ على الجلد وعلى القدرة على الإخصاب.
٩. والبذور تدر البول.
١٠. ومغلي جذور دوار الشمس طارد للديدان .
١١. وتوصي منظمة الصحة العالمية بالأيضيد الدهون المشبعة في الطعام عن ١٥% وللمرأة في سن الإنجاب عن ٢٠%. وزيت عباد الشمس، التي تحقق الصحة وتقوي جهاز المناعة. ففيتامين A يفيد النظر والجلد والنمو ومضاد للأكسدة قوي ويمنع تلف الخلايا بالجسم والأعضاء وظهور الشيخوخة المبكرة . وفيتامين D لازم لنمو العظام والأسنان . وفيتامين E لازم لينشط الدورة الدموية ويحافظ على الجلد وعلى القدرة على الإخصاب.
١٢. وفي روسيا يقطع قرص عباد الشمس وينقع في الفودكا ومبشور الصابون ويوضع الخليط في الشمس لمدة ٩ أيام ويستعمل كمروخ ودهان المفاصل والروماتيزم .
١٣. والأطباء الروس يستعملون مغلي البذور لعلاج اليرقان والملاريا والقلب والإسهال .
١٤. وتحمص البذور وتغلي والمغلي يستعمل في علاج السعال .
١٥. والهنود يضعون البذور المسحوقة لعلاج الكدمات .
١٦. والبذور تزيد تدفق البول . ومغلي جذور عباد الشمس طارد للديدان .

١٧. ومعظم هذه الدهون غير المشبعة تفيد في تخفيض الكولسترول بالدم (١٧١) .
محاذير : الإكثار منه قد يسبب عسر الهضم .

Olive

٥٦- الزيتون :



Olea europaea

الاسم العلمي :

أسماءه : زيتون .

(١٧١) - قانون الغذاء ص : ٣٨٩ .

الفصيلة: الزيتونية Oleaceae

موطن النبات: بلاد الشام وشمال أفريقيا في تونس وليبيا وأسبانيا وشمال العراق ويزرع في جميع البلدان .

وصف النبات: الشجرة دائمة الخضرة، معمرة، ولها قدرة على الصمود في ظروف بيئية قاسية (مثل الجفاف والأراضي المحجرة وقليلة العمق والخصوبة)، المجموع الجذري سطحي غير متعمق خصوصاً في الزراعات المروية (٤٠-٧٠ سم). الجذع في الأشجار الفتية أملس مستدير ومع تقدم العمر يفقد الاستدارة نتيجة نمو بعض الأجزاء على حساب أجزاء أخرى. يكون ارتفاع الشجرة عادة ما بين ٣-٦ م، مع أنه قد يصل إلى ١٠-١٢ مترًا في بعض الضروب (أصناف) والحالات.

يتكون رأس الشجرة من شبكة قوية من الأفرع والأغصان، والأوراق جلدية سميكة عمرها ٢-٣ سنوات تتساقط عادة في الربيع، تحمل الأزهار في نورات عنقودية مركبة تنشأ في آباط الأوراق للأغصان التي تكونت في موسم النمو السابق، الأزهار قد تكون خنثى (كاملة) أو مذكرة (مختزلة المبيض)، حبوب اللقاح خفيفة تنتقل بالرياح أو بالحشرات (نحل العسل) والتلقيح ذاتي، إلا أنه لوحظ أن معظم الأصناف بها درجة من العقم الذاتي، ومن هنا تظهر أهمية التلقيح الخلطي- لذلك يتم غرس أكثر من ضرب في البستان.

الجزء المستعمل: الأوراق والثمرة والزيت .

المحتويات الكيميائية: يحتوي الزيت على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة وفيتامين E,k وفينولات متعددة وكلوروفيل وصبغة pheophytin و sterols و squalene ومركبات تكسبه الرائحة والنكهة. وزيت الزيتون لأنه به زيوت غير مشبعة لا تتأكسد لأنها مكونة من حامض أوليك oleic acid التي تقلل نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة -LDL cholesterol الضار وتزيد نسبة الكوليسترول مرتفع الكثافة HDL-cholesterol النافع وهذه الدهون جعلت شعوب البحر الأبيض المتوسط التي تتناول زيت الزيتون بوفرة ، لاتصاب بأمراض الأوعية القلبية ، كما يقلل الإصابة بسرطان الثدي. ووجود الفينولات وفيتامين E وغيرهما من مضادات الأكسدة الطبيعية يمنع تأكسد الدهون وتحاشي تكوين الجذور الحرة free radicals التي تتلف الخلايا بالجسم. ووجود الرائحة والكلوروفيل والنكهة الطبيعية وصبغة pheophytin تجعل الزيت يزيد من إفرازات المعدة ويسهل عملية إمتصاص المواد المضادة للأكسدة الطبيعية التي تحمي أنسجة الجسم من التلف. ونسبة فيتامين E كافية وأعلى نسبة موجودة في أي زيت نباتي . لهذا تحافظ على منع تأكسده بالتخزين. ولون الزيت له صلة بوجود الكلوروفيل وصبغة pheophytin والكاروتينويدات Carotenoids ووجود هذه الألوان يعتمد على زراعة الزيتون وموعد جمعه والتربة والمناخ ونضج ثمار الزيتون وطريقة عصرها .

ويحتوي زيت الزيتون البكر (العذري) علي مضادات أكسدة كفيتامين K و A و B و E ، وبوليفينولات polyphenols . ودهون أحادية غير مشبعة ونافعة ولا ترفع نسبة الكوليسترول الضار (LDL cholesterol bad cholesterol) . وملعقة شوربة زيت زيتون (٤ جرام) تعطي ١٢٠ سعر حراري وبها دهون أحادية غير مشبعة ٧٧% و ٩% دهون مشبعة والباقي دهون نباتية .

وثمار الزيتون غنية بالمواد الكربوهيدراتية ١٩% ، البروتين ١.٦% ، الإملح المعدنية ١.٥% ، السليولوز ٥.٨% ، الفيتامينات المختلفة بالإضافة إلى محتواها العالي من الزيت ١٥-٢٠% .

ولزيت الزيتون المستخلص بالطرق الطبيعية فوائد صحية وغذائية جمة لتركيبه الكيماوى المتميز عن الزيوت النباتية الأخرى :-

١ . محتواه العالي من الحامض الدهنى الأحادى عدم الإشباع (حامض الأوليك) الذي له فوائد عظيمة في الطب الوقائى .

٢ . تركيبة المتوازن من الأحماض الدهنية العديدة عدم الإشباع (مثل لبن الأم) .

٣ . محتواه من مضادات الأكسدة لحماية الأحماض الدهنية الغير مشبعة من الأكسدة الذاتية .

٤ . محتواه من الفيتامينات المختلفة خصوصا فيتامين A & E .

٥ . محتواه من البيتاستيرول الذي يحول دون الأمتصاص المعوى للكوليس ترول .

٦ . محتواه من السيكلوار ثنول الذي ينشط الإفراز البرازى للكوليسترول من خلال زيادة إفراز العصارة الصفراوية .

الاستعمالات الطبية:

أ- في الطب القديم : لقد أكتشف أن قدماء المصريين كانوا يستعملون زيت الزيتون في التحنيط ويعتبرون غصنه رمزا للقوة ، وكان الإغريق يجدلون الغصون الغضة كأكاليل توضع فوق رؤوس الفائزين في الدورات الأولمبية . وتعد شجرة وثمار الزيتون مصدر غذاء طيب ومقاومة لأمراض النباتات . وعصير أوراق الزيتون أو خلاصتها أو مسحوقها يعدان مضادا حيويا ومضادا للفيروسات قويا ،

كما أنها مقوية لجهاز المناعة الذي يحمي الجسم من الأمراض والعدوى . وتقلل من أعراض فيروسات البرد والجدي والهريس . والأوراق بها مادة Oleuropein (حامض دهني غير مشبع) مضادة قوية للجراثيم كالفيروسات والطفيليات وبكتريا الخميرة والبروتوزوا ، حيث تمنع نموها . ويعد زيت الزيتون المحضر من الثمار بالعصر علي البارد (يطلق عليه زيت عذري) أو بالمذيبات . ويعالج الحساسية المتكررة ومشاكل الجهاز الهضمي وملين خفيف . ويعالج تورم العقد الليمفاوية والوهن وتورم المفاصل وآلامها وقلّة الشهية والجيوب الأنفية المنتفخة ومشاكل الجهاز التنفسي ولاسيما الربو وقرح الجلد والهرش والقلق ومشاكل العدوي ووهن العضلات . وكان يستخدمها الإغريق لتنظيف الجروح والتئامها . وهي مضادة

للبيكتريا والفطريات والطفيليات والفيروسات وتفيد في البواسير ومدرة خفيفة للبول لهذا كانوا يتناولونها لعلاج النقرس وتخفيض السكر في الجسم و ضغط الدم وتقوية جهاز المناعة ولهذا تفيد في علاج الأمراض الفيروسية ومرض الذئبة والتهاب الكبدى والإيدز ومشاكل البروستاتا والصدفية وعدوى المثانة وتحضر خلاصة لهذا الغرض . والأوراق بها مادة Oleuropein الفعالة وهي مضادة للأكسدة وتزيل تصلب الشرايين وتعيد للأنسجة حيويتها لوجود فيتامين E. والزيتون به أيضا ثلاثة مضادات أكسدة قوية , hydroxytyrosol, acid, and verbascoside vanillic التي تفيد في علاج الروماتويد (التهاب المفاصل). وتناول خلاصة الأوراق قد تسبب أعراض شبيهة بنزلة البرد لأنها تهاجم الفيروسات لكن هذه الحالة تزول بعد عدة أيام مع تناولها. وثمار الزيتون الخضراء هي الثمار الغير ناضجة والبنية هي ثمار ناضجة .

والزيت ويقصد به زيت الزيتون في حديث عبد الله بن عمر قال قال رسول الله ﷺ (إنتدموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة) أخرجه ابن ماجه وصححه الألباني (١٧٢) وعن زيد بن أرقم أن النبي ﷺ (كان ينعت الزيت والورس من ذات الجنب قال قتادة ، يلده ويلده من الجانب الذي يشتكيه) رواه الترمذي وقال حسن صحيح (١٧٣) .
فمنافع زيت الزيتون في الطب القديم : ينفع إمساك البطن فيسهلها شرابا بماء الشعير (١٧٤) ويكتمل بالعتيق منه لظلمة البصر وعكره نافع في إدوية العين (١٧٥)

ب- وفي الطب الحديث :

١. الزيت ملين .
٢. مفتت للحصى ولا سيما حصى المرارة مذييا لها مفرغا للصفراء (المرارة) .
٣. محارب للإمساك (١٧٦) وذلك بتناول ملعقتين من الزيت صباحا ومساء قبل النوم ومرتين في اليوم ويمكن اضافة عصير الليمون الحامض إليه .
٤. ولمعالجة فقر الدم والكساح في الأطفال يفرك الجسم بزيت الزيتون ،
٥. ولمعالجة الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل يصنع مرهم من رأس ثوم ينشر في ٢٠٠ غم من زيت الزيتون وبعد تنقيعه بيومين أو ثلاثة أيام يفرك به مكان الوجع عدة مرات .
٦. ولإيقاف سقوط الشعر تفرك جلدة الرأس بزيت الزيتون مساء لمدة عشرة أيام وتعطى ليلا وتغسل في الصباح .

(١٧٢) سنن ابن ماجه : ١١٠٣/٢ وصحيح ابن ماجه للالباني : ٢٣٣/٢ .

(١٧٣) سنن الترمذي : ٤٠٧/١٠ .

(١٧٤) الحاوي للرازي : ٥٥٥/٢ .

(١٧٥) نهاية الافكار قسم ١٥٦/١ .

(١٧٦) قاموس الغذاء : ص/٢٦٧ ، والوجيز للشطي : ١٤١/١ .

٧. ولعلاج القوباء^(١٧٧) توضع عليها كمادات من نقيع أوراق العنب الثعلب في ٢٠٠ غم من زيت الزيتون لمدة أسبوع .
٨. ولمعالجة الإمساك التشنجي تصنع حقنة من زيت الزيتون بنسبة ٢٠٠-٤٠٠ غم في نصف لتر ماء^(١٧٨) .
٩. ويستعمل ضمادا للحروق في بعض الأمراض الجلدية^(١٧٩) .
١٠. ويفيد الجهاز الهضمي والكبد وهو ملطف للجلد^(١٨٠) .
١١. زيت الزيتون يقي الجسم من المواد المؤكسدة وتصلب الشرايين .
١٢. ويمنع تكوين حصوات المرارة .
١٣. ويمنع الإلتهابات المعدية .
١٤. ويبطن المعدة للحماية من القرحة .
١٥. وينشط إفراز الهورمونات بالبنكرياس .
١٦. ويساعد علي إمتصاص الغذاء بالجهاز الهضمي ولا سيما المعادن والفيتامينات .
١٧. ويعالج الإمساك .
١٩. ولوجود مادة أوليات بوفرة في زيت الزيتون نجده يساعد علي ترسيب المعادن في العظام ويقويها ولاسيما لدي الأطفال وكبار السن .
٢٠. ويساعد علي تنمية المخ والجهاز العصبي .
٢١. ويحمي الجسم من العدوى .
٢٢. ويساعد في نموه ويجدد خلاياه .
٢٣. ويمنع تقلص المعدة .
٢٤. مطري للجلد ومغذ له لوجود فيتامينات E و A و K و B.
٢٥. يقي من مرض العصر "مرض القلب
٢٦. 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.
٢٧. تحد من تصلب الشرايين وبالتالي تحد من أمراض القلب، ولكن يجب ان يكون هذا الزيت مستخلصاً بطريقة معينة وبأسلوب يعطي زيت ي سمي زيت الزيتون البكر" وهو ممتاز وناتج من العصرة الأولى Virgin Oil Extr.

(١٧٧) القوباء : هو التهاب يسري في البدن كالجذام يظهر على هيئة دماميل ، انظر تسهيل المنافع ص ١٧٤ و ١٨٥ .

(١٧٨) قاموس الغذاء : ص/٢٦٧ .

(١٧٩) الوجيز للشطي : ١٤١؟١ .

(١٨٠) الاعجاز الطبي ص / ١٨٢ .

- ٢٨ . وصفت دراسات حديثة الزيتون وزيته في الطب الحديث بأنه مغذ ملين،
مدر للصفاة مفتت للحصى، مفيد لمرضى السكري، والإمساك
وينصح خبراء التغذية والصحة العامة بتناول ملعقة أو ملعقتين من الزيت مرة في
الصباح ومرة قبل النوم.
- ٢٩ . ويفيد الزيتون في حالات الإصابة بالخراجات والدمامل وفقر الدم والأكزيما
وتشقق الأيدي والقوباء والكساح والروماتيزم والتهاب الأعصاب .
- ٣٠ . يستعمل كعلاج لتساقط الشعر بفرك فروة الرأس بزيت الزيتون مساء لمدة
عشرة أيام وتغطي طيلة الليل ثم يغسل الشعر في الصباح .
- ٣١ . ولمعالجة النقرس تنقع كمية من زهور البابونج في زيت الزيتون وتنشرفي
الشمس أربعة أيام ثم يفرك بها مكان الألم .
- ٣٢ . لعلاج الأكزيما وتشقق اليدين تدهن المناطق المصابة بزيت الزيتون
والجليسيرين وبشكل عام يمكن القول إن الزيتون من الثمار المفيدة التي تقوي الجسم
وتقيه من الأمراض.
- ٣٣ . الزيتون يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية وارتفاع
كولسترول الدم ، وارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكر ، والبدانة .
- ٣٤ . كما أنه يقي من بعض السرطانات .
- ٣٥ . يعالج الضغط الدموي المرتفع .
- ٣٦ . يطهر الفم ويعالج قرحات الفم ويقوى اللثة ويعالج التهاب الحلق .
- ٣٧ . يخفض سكر الدم .
- ٣٨ . يفيد في علاج البرص .
- ٣٩ . يعالج الكساح .
- ٤٠ . شرب زيت الزيتون مع الماء الدافئ على الريق يفتت الحصى .
- ٤١ . يعالج فقر الدم (الأنيميا) .
- ٤٢ . يقوى الكبد ويفيد في علاج أمراض الكبد .
- ٤٣ . ملاحظة:
- ٤٤ . ويفضل شرب ماء بوفرة ٨ كوب مع تناوله .
- ٤٥ . يتناول مع السلطة أو يشرب أو يوضع على الفول أو الجبن أو
للتحمير . (١٨١) .

مخاذاير: الزيت الأصلي لا يضر وإنما حذار من الزيت المغشوش .

فهرس موضوعات الجزء الأول

رقم الصفحة	اسم المادة	ت
٣	المقدمة	
١٠	جمع الأعشاب	
١٣	الآس	.١
١٨	الآس البري	.٢
٢٦	الأسيرة	.٣
٣٠	أنفوكادو	.٤
٣٤	أقطينيدية (كيوي)	.٥
٣٨	الأناناس	.٦
٤٢	بابايا	.٧
٤٧	بانجان	.٨
٥٠	البزاليا	.٩
٥٥	برتقال	.١٠
٦٢	برجموت	.١١
٦٤	بروكلي	.١٢
٦٦	البصل	.١٣
٧٨	البطاطا	.١٤
٨٤	البطاطا الحلوة	.١٥
٨٧	البطيخ الأصفر	.١٦

٩٠	البقدونس	.١٧
٩٥	البن	.١٨
١٠٠	بندق	.١٩
١٠٧	ترمس	.٢٠
١١١	التفاح	.٢١
١٢٣	التمر	.٢٢
١٣٤	التمر الهندي	.٢٣
١٣٧	التوت	.٢٤
١٤٣	توت بري	.٢٥
١٤٨	تين	.٢٦
١٥٥	تين شوكي	.٢٧
١٥٨	الثفاء (حب الرشاد)	.٢٨
١٦٢	الثوم	.٢٩
١٧٢	جرجير	.٣٠
١٧٦	الجزر	.٣١
١٨٠	الجزر البري	.٣٢
١٨٢	جوافة	.٣٣
١٨٥	جوز	.٣٤
١٨٩	جوز الطيب	.٣٥
١٩٣	جوز الهند	.٣٦

١٩٦	الحبة السوداء	.٣٧
٢١٢	حبهان	.٣٨
٢١٧	الخطبة	.٣٩
٢٢٤	الحمص	.٤٠
٢٢٩	الخردل	.٤١
٢٣٦	خرشوف	.٤٢
٢٣٩	الخنس	.٤٣
٢٤٦	الخوخ	.٤٤
٢٥٠	خيار	.٤٥
٢٥٥	الذرة	.٤٦
٢٥٩	الرز	.٤٧
٢٦٢	الراقي	.٤٨
٢٦٧	الرمان	.٤٩
٢٧٧	الريحان	.٥٠
٢٨٠	الزعتر	.٥١
٢٨٧	زعرور	.٥٢
٢٩٠	الزعفران	.٥٣
٢٩٨	الزنجبيل	.٥٤
٣٠٢	زهرة الشمس	.٥٥
٣٠٦	الزيتون	.٥٦

