



طبع على نفقة
الشركة السودانية
للهاتف السيار (زين)

جامعة إفريقيا العالمية
مركز البحوث
والدراسات الإفريقية

الدليل في الطب المكمل والبديل بالتطبيق على السودان

تأليف الاستاذ / عبد المجيد عبد الرحيم الحاج

إصدار رقم
١٧

جامعة إفريقيا العالمية مركز البحوث والدراسات الإفريقية

**الدليل في الطب المكمل والبديل
بالتطبيق على السودان**

أ. عبد المجيد عبد الرحيم الحاج

2009

التقدمة الأولى

إن الأستاذ عبدالمجيد عبدالرحيم الحاج من أكثر المهتمين بالأعشاب والطب المكمل الحديث، فهو يمارسه فعليا كأسلوب علاجي ويطبقه على نفسه ومعارفه، كما أنه ملم بمعلومات ثرة قيمة عن الأعشاب وأساليب الطب المكمل الحديث، وقد استقدت أنا شخصيا من كثير من وصفاته في علاجي وعلاج أفراد أسرتي ومعارفي بفضل الله وعونه .
وقد طلبت منه مرات عديدة تأليف سفر في الأعشاب والطب المكمل الحديث حتي يستفيد العلماء والباحثون من علمه الغزير وتجاربه الثرة وقد تكرم مشكورا بتوثيق علمه وخبرته في هذا الكتاب.

ويكتسب هذا الكتاب أهميته من حقيقة أن الطب الحديث أصبح يعتمد بصورة أساسية على النظام الغذائي والأعشاب وأساليب العلاج الطبيعي مثل المغنطيسية الحيوية والوخز بالإبر والرياضة وظهرت فروع كاملة في الطب الحديث تهتم بهذه المجالات، وأذكر منها على سبيل المثال علم الماكروبيوتك الذي يعتمد على النظام الغذائي في معالجة الأمراض المستعصية والمزمنة مثل السرطان والسكري والقولون.

وقد جاء اهتمامي بالأعشاب والغذاء والطب الحديث بعد أن شفاني الله من مرض القولون على يد العالم الطبيب السوداني البروفيسور يحيى الطيب العربي والذي كان له الفضل بعد الله سبحانه وتعالى لاهتمامه بالطب الحديث حيث ذكر لي البروفيسور يحيى أن الطب الحديث أصبح يعتمد على النظام الغذائي والطبيعة لعلاج الأمراض بدلا عن العقاقير الكيميائية ذات الآثار الجانبية الكثيرة وقد جربت منذ عام 1981م العلاج بالطبيعة فشفاني الله أنا وأسرتي في كثير من الأمراض وقد تحسنت صحتنا لحد كبير بإذن الله، وفي الختام نرجو أن ينتفع العلماء والباحثون بهذا الكتاب والله المستعان .

د. مبارك درار عبدالله

قسم الفيزياء - جامعة إفريقيا العالمية - جامعة السودان

التقدمة الثانية

ظلت أنظار العالم ولفترة ليست بالقصيرة تتجه إلى معالجة معظم الأمراض بمصادر نباتية مدعومة ببرامج غذائية مع الإهتمام بالرياضة، ورغم أن هذا التوجه موجود لدينا في السودان، لكنه محصور في نطاق ضيق وغالبا ما يؤخذ بالتوارث ولا يكاد يغطي إلا جزءا ضئيلا من معاناة الناس وغالبا ما يؤخذ على خلفية غير علمية ودون دراية بالأعراض السالبة الناتجة عنها، ومما يؤخذ على الجهات العلمية ومراكز البحوث تقصيرها في هذا الجانب رغم جهودهم المبذولة .

ولشد ما جذبني لهذا البحث هو اهتمام صاحبه بكل الجوانب من آثار طبية ومصادر ومحتويات كل نبات على حده مع توضيح بين آثاره الجانبية، ساعده في ذلك وفرة وغزارة علمه واهتمامه الزائد بهذا الجانب مع ذكر أمثلة كثيرة للتطبب وبتركيز مقدر، إضافة إلى ربطه بعلم الماكروبيوتيك والأنثربولوجيا والوخز بالأبر والمغناطيسية الحيوية والرياضة وما وصل إليه من الطب النبوي الشريف وماتركه الفراعنة واليونانيون الذين طرقتوا هذا الباب باكرا، وهو بذلك يكون قد وضع لبنة ودعامة لكل باحث في هذا المجال نأمل أن ينتفع بها الجميع وندعو مخلصين أن يجعل هذا العمل في ميزان حسناته وأن يفتح عليه حتي يكون هذا العلم ركيزة أساسية مكتملة لما وصل إليه علماؤنا في مجال الطب ونأمل أن يجد راعيا لهذا البحث لئتم تطويره والتوسع فيه حتي يستفيد منه طلاب الطب والباحثين والمهتمين بهذا المجال والله من وراء القصد .

دكتور/ صيدلي عبدالقادر محمد عبدالقادر

الفهرست

3	التقدمة الأولى
5	التقدمة الثانية
9	مقدمة
11	الفصل الأول: بعض أنواع الطب المكمل والبديل.
19	الفصل الثاني: النباتات العطرية.
147	الفصل الثالث: أهمية الطاقة لجسم الإنسان.
153	الفصل الرابع: وصف لبعض الأمراض وعلاجها بالأعشاب.
187	الفصل الخامس: تفصيل بعض أنواع الطب البديل.
213	الفصل السادس: بعض الآثار الجانبية لاستخدامات بعض الأدوية.
221	الفصل السابع: حاضر ومستقبل الطب البديل والمكمل في السودان.
227	المراجع.

المقدمة

لقد حبا الله بعض النباتات في الطبيعة بمحتويات من المكونات الفعالة، كالأعشاب الطبية أو مختلف النباتات التي تحتوي على بعض العناصر المعدنية الهامة أو الفيتامينات أو البروتينات بحيث تساعد هذه المكونات على شفاء الأمراض وتساهم في التغذية، وتوجد هذه المواد بنسب مختلفة من نبات لآخر ونتيجة لذلك استخدمها القدماء وأصبح مايسمى بطب الاعشاب والنباتات الطبيعية .

وأصبحت هذه الاعشاب والنباتات لما لها من قيمة غذائية وطبية علاجية، الصيدلية الطبيعية من فواكه وخضروات وأعشاب وبقوليات تفوق صيدليات الدواء المصنع ذات الآثار الجانبية ولقد أصبحت الأعشاب والتغذية الطبيعية من أهم الموضوعات ونالت اهتمام الكثيرين وأصبحت الصيحة الجديدة في العالم .

ولم ينحصر استخدامها على الوصفات الشعبية ومحلات العطارين بل تخصص فيها بعض الأطباء والصيدالة حتي يتم استخدامها تحت اشراف صيدلاني وطبي مع استخدام الطريقة المثلى في الزراعة والجني والحفظ فيمكننا القول ان الطبيعة خير طبيب وان علماء التغذية هم أطباء المستقبل .

لقد كتب أشهر مداو في أوروبا (الفرنسي مسيغيه) إن الأعشاب والنباتات والفواكه والخضروات تملك قدرة شفائية فائقة لأمراض مستعصية وإن معظم العقاقير الصناعية والتي تباع بأثمان باهظة مصنوع معظمها من مستخلصات الأعشاب والنباتات ولكن بتركيز كبير ولكن هذا التركيز يجلب أحيانا آثارا جانبية .

لقد ذكر د.جيمس إيه. ديوك الأمريكي، الخبير في العلاج بالأعشاب، في مقدمة كتابه "الصيدلية الخضراء"، الذي ترجمته مكتبة جرير بالسعودية 2007(هناك العديد من الأسباب وراء الموجة الحالية من الاهتمام بالطب العشبي، فأحد العوامل هي الخوف من العقاقير المصنعة، فكلنا يعلم أن الأدوية المصنعة -وهي دعامة علم الصيدلة - لها آثارا واضحة ولكننا نعلم أن لها أعراضا جانبية،وفي خلال حقبة زمنية واحدة تمت مراجعة نصف الأدوية التي أجازتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA وذلك بشأن أعراضها الجانبية غير المتوقعة).

ولقد ذكر أن هناك سببا آخر للاهتمام المتزايد بالأدوية العشبية، إذ تحتوي الأعشاب على آلاف المواد الكيميائية، وعندما تقوم باختيار دواء عشبي، فانك تحصل على خليط من المواد الكيميائية، أما عندما تتناول عقارا صيدليا يحتوي على مادة واحدة فعالة اصطناعية، فسوف تساعدك فقط إذا كانت لهذه المادة فاعلية مثبتة، وإذا كان تشخيصك سليما .ولكنها قلما عالجت مشاكل أخرى ،والتي قد يوجد لديك الكثير منها.في الغالب، ستساعدك الوصفة العشبية حتى وان كان التشخيص خاطئا أو كانت لديك مشاكل أخرى ذات صلة. فالآلاف من التفاعلات المشتركة تحدث داخل كل خلية من خلايانا في محاولة منها للحفاظ على أفضل حالة صحية. مع الطب العشبي، ستساعد خلاياك على البقاء في ظل توازن مثالي.

عندما نصنع العقاقير الاصطناعية من النبات، فاننا نميل إلى عزل واحد أو أكثر من المواد الفعالة وندع باقي النبات وما قد يحويه من قدرات طبية .

المبحث الأول

1-1 بعض أنواع الطب المكمل والبديل:

1-1-1 العلاج بالنباتات العطرية: Aromatherapy

يتم العلاج باستخدام الزيوت العطرية المستخرجة من النباتات وهذا المصطلح وضعه الكيميائي الفرنسي (رينيه موريس قانتوسي عام 1928) ولقد طبع كتابه بنفس المسمى عام 1937، وهو يعتبر أبو العلم الحديث للزيوت العطرية .

إن صناعات الإغذية والعطور هي أكبر مستخدم للزيوت العطرية، وبعض اللبس يحدث عن إمكانية استخدام الزيوت العطرية في المعالجة وذلك لارتباطها بصناعة العطور، والتعريف العلمي هي الطريقة لمعالجة الجسم باستخدام الزيوت النباتية العطرية (قاموس شامبرز 1988 * عطري) تعني بالمصطلح الكيماوي نوع من السلسلة المغلقة للمركبات العضوية أو مشتقات البنزين تعني المعالجة لمكافحة مرض ما أو حالة غير طبيعية .

الزيوت العطرية: هي زيوت تشكل الجزء العطري للنباتات أو كمادة أثيرية وهي لا تحتوي فقط على مركب كيماوي ولكن لها خاصية شبه روحية أو هوائية ووفقا لهذه التعريفات فإن المعالجة بالنباتات العطرية هي معالجة تستخدم فيها سلسلة من المركبات العضوية إذ تلعب فيها الرائحة أو الشذا أو العبير دورا هاما، لقد تحدث جون فالنبي الطبيب الفرنسي والمشهود له بأعماله الكبيرة المتعلقة بالعلاج بالنباتات العطرية تحدث عن العلاج بالنباتات العطرية في الاستخدام الطبي وذلك باستخدام المشتقات العطرية المستخلصة من النبات (فالنية 1990) والمعالج بالنباتات العطرية الذي عمل في لندن وصف العلاج بالنباتات العطرية كصناعة تمزج مابين، صناعة العطور والعلاج النفسي. النباتات العطرية وعلم العطور وذكر قائلا إن استخدام الزيوت العطرية يبحث في التأثير على الجسم أو تغيير حالته والتأثير على العقل أو الروح (كوزمريك) لقد ذكر (تيسيراند) وهو معالج بالنباتات العطرية انجليزي أشار إلى الزيوت العطرية المستخلصة من النباتات على أنها دم الإنسان:

They are not the whole plant but are whole organic substance in themselves. Like blood they will die if not properly preserved

إن الزيوت العطرية مثلها مثل معظم الجزء الاثيري الرقيق والهاديء من النبات، وإن مفعولها العلاجي يأخذ طريقه (يتم، يحصل) بمستوي سلس وهاديء أكثر مما لو استعمل النبات بأكمله وله تأثير واضح على العقل والعواطف أفضل من تأثير النبات الطبي:

The assented oil is like the most ethereal and subtle part of the plant , and its therapautic action takes place on a higher more subtle level than that of the whole organic plant having in general a more pronounced effect in the .. (1) (mind and emotions than does herbal medicine " Tisserand 1988

¹ Marc s, Micozzi Fundamentals of complementary and Alternative Medicine P. 146-147

ترجمة عبدالمجيد عبدالرحيم

2-1-1 Naturopathic Medicine المعالجة بالطبيعة

طريقة في معالجة الأمراض تتجنب استعمال العقاقير وتؤثر الاستعانة بالوسائل الطبيعية كاشعة الشمس والهواء والماء والتمرينات الرياضية (إن طبيب المستقبل لن يعطي دواءً ولكن يجعل مريضه يهتم بعلاج الجسم ككل، ويهتم بالحمية diet وفي التعرف على أسباب الأمراض والوقاية منها:

The doctor of the future will give no medicine but will interest his patient in the care of the human Frame in diet and in the cause and prevention of ..⁽²⁾ disease

3-1-1 الاستخدامات العلاجية الآلية للسائل البدني العصبي:

Therapeutic uses of Neurohumoral Mechanisms

يحافظ الجهاز العصبي المستقل اللا ارادي على الاتزان البدني بين عناصر الكائن الحي بواسطة مجموعة من التداخلات ما بين السائل البدني العصبي والجهاز العصبي والتي تحدث باستمرار في اللاوعي على مستوي لا ارادي يرسل الجهاز اللا ارادي نبضات عصبية لكافة أجزاء الجسم والتي يتحكم فيها بواسطة اتحاد العديد من آليات التغذية الارتجاعية الحيوية المشتركة، إن المعلومات من دوائر التغذية الارتجاعية الحيوية يتم اتحادها وتكاملها في الجهاز العصبي المركزي ومن ثم تمر موجات عصبية محايدة وملائمة على طول أجهزة التنفس والدورة الدموية والهضم والخراج والاجهزة التناسلية عن طريق الجهاز اللا ارادي وعليه فإن الجسم يحافظ على حالة التوازن الديناميكي ويكون مستجيبا باستمرار للمثيرات من الاجهزة الموجهة داخليا ومن المؤثرات البيئية الخارجية⁽³⁾

4-1-1 العلاج بالطاقة Energy Medicine

5-1-1 العلاج بالفنون المعبرة والمبدعة Expressive and Creative Therapies

6-1-1 العلاج بالمرح والضحك Humor as contest and therapy 7-1-1 الطب الصيني

Chinese Medicine

8-1-1 العلاج الهندي التقليدي عن طريق (الايروفاذا) Traditional Ayurveda

9-1-1 العلاج التقليدي الاسلامي الصوفي

The Islamic Sufi Traditional Healing

10-1-1 النباتات الطبية الامريكية المحلية (التي استخدمها الهنود الحمر)

Native America Medicinal Plants

11-1-1 التقاليد العلاجية الإفريقية والاعتبارات المهنية

Southern African Healing Tradition and Professional considerations

² نفس المصدر السابق صفحة 159

³ Fundamental s of Complementary and Alternative medicine by Marc S, Micozzo page

المبحث الثاني

1-2 الإثنوبولوجيا التطبيقية والطب التقليدي

1-2-1 دور الإثنوبولوجيا في العلاج التقليدي:

لقد ساهم الإثنوبولوجيون وبعض علماء الاجتماع باشتراكهم مع الأطباء في المؤتمرات الخاصة بالطب الاجتماعي والتأثير في المعالجة الطبية ولقد كتب (اكتشيتخت) أوراقا هامة عن الطب الدوائي. بعد نهاية الحرب العالمية الثانية إتجه علماء الاجتماع إلى دراسة النظم الطبية والعوامل البيئية والثقافية التي تؤثر على الصحة وذلك محاولة منهم لفهم السلوك الصحي للإنسان بالمفهوم الواسع وهم يؤمنون بأن النظريات والمعلومات التي يستخدمها الباحث الاجتماعي تخدم تطوير برامج الرعاية الصحية في الدول النامية .

لقد ظهر مصطلح علم الاجتماع الطبي في أوائل القرن العشرين واقتصرت دائرة اهتمامه بدراسة التأمينات الاجتماعية والرعاية الصحية للطبقات الفقيرة للشعوب الأوروبية والأمريكية وظهرت بعد ذلك الاهتمامات بالصحة العامة والطب الوقائي والطب الاجتماعي، والذي يهتم بالأمراض الاجتماعية ويهتم علم الاجتماع الطبي بدراسة الجوانب والاعتبارات غير المادية، ذات الطبيعة الاجتماعية الثقافية مما جعله يرتبط بأهداف الطب السيكوسوماتي (الجسمي النفسي) الحديث .

لا تختلف الإثنوبولوجيا الطبية كثيرا عن علم الاجتماع الطبي حيث تضع نفسها في خدمة وعلاج المرضى وتساعد في مجالات طبية كبيرة ويقول (سنجر) أن الإثنوبولوجي المتخصص في الإثنوبولوجيا الطبية يعتمد على الموضوعية والحياد، لا يمكن إغفال أن المشكلات الاجتماعية لها تأثيرها القوي والفعال على الإنسان وأحداث المرضي سواء جسمانيا أو نفسيا ولا ننكر قيمة المعرفة الإثنوبولوجية المركزة في معرفة السلوك المرضي والسلوك الصحي .

ومن الإثنوبولوجيين الذين أشاروا في كتاباتهم في نهاية القرن التاسع عشر للطب أو المرضي (فيلد 1937) لمجتمع (الجار) ايفانز بريتشارد لمجتمع الزاندي ودراسة هارلي 1941م لمجتمع المانو الإفريقي ودراسة ردفيلد 1940 للمايا في أمريكا الشمالية، وهذه الدراسات تعطي مادة اثنوجرافية تتعلق بالطب البدائي المرتبط بالصحة والعلاج وقد قادت هذه المادة الإثنوجرافية لوضع ما يلي:

1-2-2 بعض المبادئ الأساسية في دراسة الإثنوجرافية الطبية:

أ - إنه لا يوجد طب بدائي واحد وإنما مجالات عديدة للطب البدائي

ب - يتأثر النمط الطبي في مجتمع ما في مجتمع ما بثقافة هذا المجتمع .

ج - هناك تكامل بين العوامل المختلفة التي تسبب المرض وبين الأنماط الثقافية في المجتمع.

إن الجانب الاجتماعي والثقافي في دراسة الطب يعتبر مهما لاسيما فيما يتعلق بأسباب المرض أو طرق العلاج، وعليه، لا يمكن فهم حقيقة المرض أو أهمية الممارسات العلاجية إلا من خلال السياق الاجتماعي الثقافي ومن هنا يظهر الاختلاف والتباين بين الطب الشعبي وألطب التقليدي وبين (الطب الحديث) الذي يستخدم معطيات خاصة تختلف عن المعطيات التي يستخدمها الطب التقليدي وتنتشر الممارسات الطبية الشعبية في المجتمعات البسيطة التي

يرتفع فيها نسبة الفقر والامية، فهناك ارتباط وثيق بين الطب الشعبي وبين الثقافة السائدة في المجتمع حيث تفرض أنماطا سلوكية معينة تتعلق بالصحة والمرض.

يتحدد مجال الأنثروبولوجيا الطبية باتجاهين هما: اتجاه بيولوجي واتجاه سيوسوتقافي ويهتم الأنثروبولوجي بدراسة النمو البشري والتنمية، دور المرض في التطور البشري، أما الجانب السيوسوتقافي فيهتم بالمريض وامكانية إدخال الخدمات الطبية الحديثة إلى المجتمعات التقليدية ويتدخل هذا المجال مع علم الاجتماع الطبي وعلم الصحة العامة .

1-2-3 مفهوم الطب التقليدي:

يعرف الطب التقليدي بأنه جميع الافكار ووجهات النظر التقليدية حول المرض والعلاج وما يتصل بذلك من سلوك وممارسات تتعلق بالوقاية من المرض ومعالجته بغض النظر عن النسق الطبي الحديث .

والطب التقليدي هو جزء ثابت من ثقافة الشعوب، والداوي التقليدي له دور فعال في مجال الرعاية الصحية الأولية، ويحظى بتأييد المجتمع ويتمتع بمكانة اجتماعية هامة وفهم واسع وعميق للطبيعة البشرية وشئون القرية بالإضافة إلى قربه من الناس واستطاعته أن يكفل استمرار الرعاية، وهو بذلك يقوم ببعض خدمات الرعاية الصحية في مناطق لايتوفر فيها أي نوع من الخدمات الصحية الحكومية، كل ذلك بعيدا عن الروتين وقد عرفت منظمة الصحة العالمية سنة 1987م المعالج الشعبي أو المعالج التقليدي، بأنه ذلك الشخص الذي يعترف به المجتمع بأن لديه قدرات أو مؤهلات خاصة للعناية بالصحة مستخدما في ذلك الخضروات أو الأعشاب أو الحيوانات أو المعادن الموجودة في البيئة وأشياء أخرى معتمدا في ذلك على خلفيته الدينية والثقافية والاجتماعية كالمعارف والاتجاهات والمعتقدات السائدة في المجتمع حول أسباب المرض ومن ثم وضع طرق العلاج المناسبة له. وتوضح الإحصائيات الحديثة أن الطب التقليدي لايزال يتمتع بشعبية واسعة في معظم الدول الإفريقية، وقد قدرت منظمة الصحة العالمية أن 75% من سكان المناطق الريفية في إفريقيا يلجأون إلى الطرق التقليدية في العلاج مع اختلاف النسبة من قطر لآخر (نفس المرجع السابق).

1-2-4 الضرورة الإجتماعية للطب التقليدي:

هناك دعائم قوية يقوم عليها الطب التقليدي وهي أنه فن عملي ثابت الجذور في عمق الثقافات، والعلاقات بين المريض والمعالج علاقة حميمة وبسيطة وسهلة. ويساهم بعد المناطق الريفية عن المراكز الصحية غالبا في الإبقاء على قدر من الولاء التقليدي، إذ أن من يمارسه موجود على الدوام حتى لو كان يمتن مهنة أخرى فهو متوفر أثناء مهمته العلاجية .

من السهل الوصول للمعالج التقليدي ويسهل أيضاً الوصول لمنزل المريض كما هو الحال بالنسبة للقابات اللائي يقمن برعاية الأمهات في منازلهن .

وتأتي سلطة الممارسين التقليديين من مكانتهم التاريخية الراسخة داخل مجتمعاتهم، ويعتبر المجتمع الريفي أن العلاج التقليدي هو المصدر الأساسي المقبول اجتماعيا .

ويتمتع المعالجون التقليديون بمكانة كبيرة في مجتمعاتهم واحترام شديد ويعتقد البعض أن لهم قدرات روحية يستخدمونها في علاج المرضى كما هو الحال في غرب إفريقيا وهم أسرع في الوصول إلى أفراد المجتمع مقارنة بالخدمات الطبية الحديثة، إن الممارس التقليدي قريب من مرضاه في طريقة حياته وفي البيئة الاجتماعية وفي طريقة كلامه ومخاطبته ومعرفته بالمحيط الاجتماعي والمشاكل التي في هذا المجتمع، فهناك سهولة في الوصول إلى المعالج وسهولة التعامل معه وسهولة في الوصول إلى محلات العشابين ومحلات العطاره والأشخاص الذين يعملون بها ولهم نفس الجذور الثقافية مقارنة بغرف الإنتظار في المراكز الصحية والعيادات الخاصة والرسوم المفروضة والتي تستعصي أحيانا على الكثير من أفراد الشعب العاديين، فالتكلفة أيضاً تلعب دورا بارزا في اختيار نوعية الرعاية الطبية، إذ أن الممارس التقليدي غالبا ما يترك تقدير الأتعاب لمرضاه خاصة إذا كان المريض من داخل سكان الحي أو من الأقارب، واجور الاستشارات قد تكون أحيانا عينية، والعلاج الذي يعطيه المعالج التقليدي في معظم الأحيان لا يكون مكلف إذ يتمثل في بعض النباتات الموجودة في البيئة والتي يسهل جمعها .

(هناك أيضا نقطة هامة وهي تدهور مستوي خريجي كليات الطب في السنوات الأخيرة إذ لم يعودوا بالمستوي الذي كان عليه رصفاؤهم في أواخر القرن العشرين ونقطة أخرى هي عزوف الأطباء الجدد والاختصاصيين عن الذهاب للقرى والولايات لعدم توفر الإمكانيات والمعدات المعينة لهم لممارسة مهنة الطب، إذ يتركز معظمهم في الخرطوم بالنسبة للسودان-المؤلف)

وقد يحقق الطب التقليدي نتائج ممتازة في معالجة كسور العظام وأمراض العظام عموما وعلاج جروح وقرح السكري والقروح المزمنة وأمراض الجهاز الهضمي والأمراض الجلدية وأمراض الأذنين .

حينما تتوفر سبل الإختيار بين الطب التقليدي والطب الحديث تظهر أهمية نوعية الطبيب، لا على النظام الطبي، فمن الخطأ التقليل من أهمية دور العوامل الذاتية في استمرار الطب التقليدي، فالطب التقليدي ينظر إلى الصحة على أنها توازن ضروري بين السلامة الجسدية والعقلية والعاطفية والأخلاقية والاجتماعية والثقافية ولا ينظر إلى الخلل الوظيفي العضوي فقط إلا من ناحية صلته بآثاره والمجتمع، فالمداوي والميل إليه يلعب دورا هاما في العلاج. هناك العديد من المرضى الذين تصيبهم خيبة أمل في الخدمات الحديثة المتدنية مما يزيد تمسكهم بالممارسات التقليدية في العلاج.

1-2-5 أهمية التكامل بين الطب التقليدي والطب الحديث:

بالرغم من الأعراف الرسمي في معظم الدول الإفريقية بالدور الكبير الذي يلعبه الطب الشعبي وأهميته كمصدر للرعاية الصحية إلا أن هناك قصورا كبيرا في مدي التقريب بين الطب التقليدي والطب الحديث في بعض الدول الإفريقية .

وقد تنبعت العديد من الدول الإفريقية إلى الأهمية الاجتماعية للطب التقليدي منها، إثيوبيا، ليبيريا، غانا، النيجر، نيجيريا، السنغال، زائير، لذا فقد أنشأت معاهد خاصة بالطب الشعبي من أجل توفير الخدمات العلاجية المناسبة لثقافة المجتمع، وقد بدأت هذه الدول في بذل جهود

كبيرة في ضم الأطباء التقليديين إلى نظم الرعاية الصحية (لبيريا، غانا، زيمبابوي، نيجيريا، سيراليون) وقد وسعت زيمبابوي ونيجيريا دور الطب الشعبي .

وتكمن أهمية المزج بين الطب التقليدي والطب الحديث بتبادل المعلومات بين الطب الحديث والممارسات التقليدية الراسخة، وأيضاً فإن الإعتماد على العلاج التقليدي يعوق استخدام الرعاية الصحية الحديثة التي تعتبر أكثر فاعلية في العلاج إذا أدت دورها بصورة ممتازة ومتكاملة لأن هذا من شأنه البعد عن استخدام أدوية ضارة قد يعطيها المعالج التقليدي الغير مؤهل ولا بد من تشجيع استخدام الأدوية الشعبية المفيدة التي ثبتت فاعليتها في العلاج ولا بد من ترقيتها وتحديث كيفية تعبئتها وتحديد جرعاتها وطريقة حفظها ولا بد من سن القوانين واللوائح والتشريعات لتقنين ممارسة الطب التقليدي وقد قامت بعض الدول الإفريقية بعمل برامج تدريبية للمعالجين التقليديين والقابلات منها غانا فقد نظمت برامج تدريبية لطلبة الطب تتراوح ما بين شهر ونصف إلى شهرين يقضيها الطالب في منطقة ريفية بها معالجين تقليديين وفي مالي يدرس الطالب نظم الرعاية التقليدية وكيفية استخدامها وأيضاً كيفية تعامله مع المعالج التقليدي في المجتمع الريفي .

وقد تبنت جامعة سوكونو في نيجيريا من خلال مدرسة الطب التكاملي بين الطب التقليدي والطب الحديث ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسن سبل الرعاية الصحية خاصة فيما يتعلق بعمل القابلات، لإنهن مازلن يقمن بأغلب عمليات الولادة في معظم الريف الإفريقي ويمكن أن يستمر ذلك للقيام برعاية الأطفال حديثي الولادة ومابعد الولادة من أجل توفير خدمة صحية آمنة وللمحافظة على القيم الاجتماعية الراسخة لاسيما في المناطق الريفية. يمكن الاستفادة من المعالج التقليدي تحت رقابة الأطباء ودون حدوث منافسة⁴

⁴ الطب التقليدي في إفريقيا - دراسة انثروبولوجية - الموسوعة الإفريقية المجلد الرابع - الإنثروبولوجيا - جامعة القاهرة - معهد البحوث والدراسات الإفريقية مايو 1997م (د. سلوي يوسف درويش- د. سعد عبدالمنعم بركة، ص

الفصل الثاني النباتات العطرية

المبحث الاول

1-2 النباتات العطرية:(Aromatic Herbs)

1-1-2 الإذخر (حلف بر، ابوركية، حشيشة الجمل، سنبل العرب، لحية التيس (المحريب)Cymbopagan Proximus)

نبات عشبي معمر قائم يتبع الفصيلة النجيلية، وينمو في صورة حزم متجمعة والأزهار - لونها أحمر في نورة سنبلية، وينمو في المناطق الجافة مثل شمال السودان وفي شمال كردفان ودارفور وفي مصر ينمو في منطقة (قنا) ويوجد في شمال جزيرة العرب وفي شمال إفريقيا والهند وجزر الهند الشرقية .

والعشب الجاف يشبه التبغ ويتميز برائحة تشبه رائحة الكرفس، ويستفاد منه لزيت الطيار الموجود في العشب، وتستخدم الأوراق طيباً بغليها، يزرع في بداية الصيف (مارس) ويزرع أما بالبذور أو الخلفات على بعد 25 سم بين النبات والآخر، يجمع (بحش) ثلاث مرات في يولية وسبتمبر وديسمبر ينتج الفدان حوال 3 طن في كل حشة.

المكونات:

يستخلص الزيت عن طريق التقطير البخار للعشب ويعطي الفدان في حالة زراعته 40 كجم زيت ويكثر الزيت في الأوراق وخصوصاً قبل الإزهار وتجفف الأوراق طبيعياً . ويوجد بالنبات بالإضافة للزيت الطيار، مواد راتنجية وجليكوسيدات صابونية، زيتة يحتوي على الجيرانبول بنسبة 1%

طريقة الاستعمال:

يغلي الماء بمقدار كوب كبير ثم تضاف إليه مقدار ملعقة مسحونة (أو قبضة يد من العشب) ثم يترك ليغلي مع الماء المغلي لمدة دقيقة ثم يطفأ البوتجاز ويترك لمدة 5 دقائق ليتخمر ثم يصفى يشرب كوب كبير ثلاث مرات يومياً حسب الحالة) وهو طارد للغازات ومدد للبول ومسكن لآلام الجهاز البولي ومطهر للمسالك البولية ويفيد في حالات الحمى، يمكن حرق الأوراق واستنشاقها لعلاج الانفلونزا وبعض الأمراض العصبية⁽⁵⁾ ... يغلي ويتمضض به لتسكين الام الأسنان . عند تناوله كشراب يساعد على التخلص من حصوة الكلي والحالب وهو عشب زكي الرائحة، له أوراق شريطية ويحمل الأزهار في نورات سنبلية مركبة مائلة، تأكله الماشية والأبل، ولذا سمي حشيشة الجمل .

وهو يشرب كالتشاي ساخناً لعلاج نزلات البرد وتسكين السعال، ولالام المعدة ولتنظيم الدورة الشهرية ولعلاج الآلام المفصلية والرضوض حيث تلك المواضع المصابة بزيت الإذخر - ذكرت بعض المصادر أنه نافع لعلاج الصلع، وأظهرت الدراسات الحديثة أن به مواد نافعة ضد الميكروبات مثل Proteus Vulgaris وفطر المبيضة البيضاء Gandida Al- bicans وقد كان للإذخر مكانة طيبة عند العرب ولقد تذكره سيدنا بلال ابن رباح رضي الله عنه حينما أصابته حمى المدينة وهو في مكة فانشد قائلاً:

ألا ليت شعري هل أبيتن ليلة بواد وحولي إذخر وجليل

⁵ كتاب المعارف الطبي، أيمن محمد الحسيني ومحمد أحمد الحسيني الاعشاب والنباتات الطبية، دار المعارف

وهل أردن يوما مياه مجنة وهل يبدون لي شامة وطفيل (6) ..

قول ابن سينا في الإذخر:

منه أعرابي طيب الرائحة ومنه آجامي (بري ومنه دقيق وهو أصلب ومنه غليظ وهو أرضي ولا رائحة له) قال ديسقوريدس: إن الإذخر نوعان أحدهما لاثمر له والآخر له ثمر أسود، أجوده الأعرابي الأحمر الأذكي رائحة وأما فقاحه فهو إلى الحمرة فإذا تشقق صار (قرفيريا) وهو دقيق (رفيع) شبيه في طيب رائحته بالورد إذا فتت وذلك باليد، وأكثر منفعته في زهره وفي الفقاح وأصله وقضبانه ويلذع اللسان ويحذيه

في الأجامي قوة مبردة وعند ابن جريح كله بارد، وأصله أشد قبضا، وفقاحه يسخن يسيرا وقبضه أقل من إسخانه ويكاد أن يكون الأعرابي في طبعه حارا يابسا في الثانية. فيه قبض (قابض) فلذلك ينفع فقاحه في نفث الدم حيث كان، وفي دهنه تحليل وقبض، وأصله أقوى في ذلك. ويقبض الطبيعية (يوقف الإسهال العادي) فيه انضاج وتلين ويفتح أفواه العروق ويسكن الأوجاع الباطنة وخصوصا في الأرحام ويحلل الرياح (الغازات)، ينفع دهنه في الحكمة حتي في البهائم، ينفع من الأورام الحارة إذا غلى، ومن الصلابات الباطنة إذا غلى وشرب منه، ويتضمد به وينفع من الأورام الباردة في الأحشاء. ينفع العضل وينفع التشنج إذا شرب منه ربع متقال بقليل، ودهنه يذهب الإعياء. يتقل الرأس خصوصا الأجامي منه. لكن الأذق (الرفيع) منهما يصدع والأغلظ منهما ينوم، وبذره يخدر وجميعه يقوي العمور وينشف رطوبتها، فقاحه ينقى الرأس، ينفع من وجع الرئة، وفقاحه نافع من نفث الدم. أصله يقوي المعدة ويشهي الطعام وأصله أيضا يسكن الغثيان، منه متقال خصوصا مع وزنه فلفل أسود وفقاحه يسكن أوجاع المعدة وينفع من أورام المعدة وأورام الكبد. ينفع من أوجاع الرحم خاصة والقعود في طبيخة (مغلية) لأورام الرحم الحارة وكذلك إذا قطر فيه أو يحسي من مائه. وبذرهما يفتت الحصاة ويعقل الطبيعة خصوصا الأجاميان منه، ويقطعان نزف النساء، وفقاحه ينفع من أوجاع الكلي ونزف الدم منها وإذا شرب من أصله مقدار متقال مع الفلفل نفع من الاستسقاء وفقاحه ينفع من أورام المعقدة. النوع الغليظ إذا ضمّد بورقه الغض (الطري - اللين) الذي يلي أصله يكون نافعا من لسع الهوام (الحشرات - ومضاد لسمومها) "ابن سينا، القانون في الطب ج 1، دار صادر بيروت، ص 247 - 248".

داؤد الإنطاكي: في مصر يسمى حلفاء مكة، وهو نبات غليظ الأصل، كثير الفروع، دقيق الورق إلى حمرة وصفرة وحدة، ثقيل الرائحة عطري يدرك في تموز، وأجوده الحديث الأصفر المأخوذ من الحجاز ثم مصر، والعراقي رديء .

مفتح للسدد، يحلل الأورام مطلقا ويسكن الأوجاع من الأسنان وغيرها مضمضة وطلاء ويقاوم السموم ويطرد الهوام (الحشرات) ولو افترش، ويدر الفضلات ويفتت الحصي ويمنع نفث الدم وينقي الصدر والمعدة مع المصطكي

2-1-2 الأرز: *Orisa sativa* وهو من الفصيلة النجيلية Graminae وهو غذاء أكثر سكان العالم، أن حبة الارز تحتوي من المواد النشوية على ما يقارب أربعة أحماس وزنها، لذا فأكل الارز يصلح للعمال وذوي الأعمال الجسمية والرياضيين ونظرا لفق (الأرز الأبيض المقشور)

⁶ سمير إسماعيل الحاروي الفوائد العلاجية لبعض النباتات الصحراوية، في الجزيرة العربية، دار المنارة مكة 1996

في الفيتامينات والمواد المعدنية فيستحسن أن يؤكل معه اللبن أو البيض أو اللحم ويستحسن إضافة الخضروات الطازجة إلى الوجبة .

الأرز غير المقشور يوازي القمح إذ يوجد به بالإضافة للفيتامينات بعض العناصر كالكالسيوم والفسفور ، وهو غني بالأحماض الامينية وأهمها اللizيت، الفليسين .

يعتبر الأرز منظماً للجهاز الهضمي، وأنه خافض لضغط الدم، يخفف زيادة حموضة البول والبولية في الدم ويزيل التورم الناتج عن القلب أو الكلي إذ يتناول منه يومياً حوالي 200 - 330 غرام بالإضافة إلى الفواكه خاصة التفاح مابين 400 - 500 غرام من عصير الثمار وذلك لمدة ثلاثة شهور .

إن الحماية باستعمال الأرز فقط ولمدة معينة تنفع للعديد من الأمراض (7) .

2-1-3 البابونج: Chamomile (Matricaria chamomilla) وهو من الفصيلة المركبة Compositae وهو عشب حولي يبلغ إرتفاعه ما بين 15- 23 سم، ساقه سريعة النمو كثيرة التفرع ويزهر بعد 6- 8 أسابيع من انباته يجمع من النورات في فترة الإزهار توضع الأزهار البيضاء في وضع افقي ثم تحفف في مكان ظليل وجيد التهوية .
المكونات الفعالة:

تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار تصل نسبته إلى 1% من الأزهار الجافة، ويستخرج الزيت إما بطريق التقطير البخار. إن زيت البابونج سائل لزج ثقيل القوام لونه أزرق يتجمد بالتبريد في درجة صفر مئوي وله رائحة البابونج المعروفة.

يحتوي زيت البابونج على غليكوزيد يعرف باسم حامض الإنتامي Anthamic Acid ومادة الانتاميدين Anthamedin والعنص (البكتين) ومادة الماتريكارين Matricarin وهذه الأخيرة هي إحدى مشتقات الأزولين Azulene .

ويحتوي البابونج على غليكوزيد الابينين والأبيجينين وفلافونات ومواد لعابية إضافة إلى البروكامازورلين Prochamazurien والماتريكارين Matricarin اللذين يتحولا إلى كمازولين .

الإستعمال: تستعمل نورات البابونج كمشروب شاي. وتتميز المواد الفعالة في النورات بكونها مضادة للالتهابات ومزيلة للمغص ومطهرة للجهاز الهضمي والجهاز التنفسي وفاتحة للشهية ومنشطة للدورة الدموية وخاصة عند الأطفال، كما أنها حالة للتشنج ومعركة ومهدئة، ويقي تناول شراب البابونج صباحاً من نزلات البرد وآلام المغص العارض والتلبكات الهضمية البسيطة، ويرجع هذا التأثير إلى مادة الأزولين الموجودة في الزيت الطيار، كما يفيد البابونج في مداواة التهاب القصبات الهوائية المزمن والسعال الديكي والربو القصبي وأمراض الكبد والطرق الصفراوية وكمنظم للطمث عند تأخره، ويدخل البابونج في الأنواع المركبة فهو يساعد على التعرق ومضاد للتشنج وفي حالات التهاب الجهاز الهضمي والتهابات الأمعاء المصحوبة بتشنجات، كما يدخل في الأنواع الطاردة للغازات (الرياح) والمفرزة للصفراء .

- يخفف من إضطرابات المعدة.
- يساعد على الاسترخاء والنوم.
- يساعد على نمو الأسنان .

⁷ نفس المصدر السابق ص 143

الوصفة والجرعة: (أ) يغلي مقدار كوب كبير من الماء ثم يوضع عليه مقدار ملعقة طعام من البابونج ثم تترك لتغلي معه لمدة دقيقة أو دقيقتان ويطفأ البوتاجاز ثم يترك لمدة 5-10 دقائق ليتخمر ثم يصفى ويشرب منه مقدار نصف كوب أربع مرات يومياً كل 6 ساعات وذلك معالجة لما هو مذكور أعلاه .

ب- وللنزلات ولمكافحة الرشح يغلي مقدار كوبان كبيران من الماء ثم يوضع عليهما مقدار ملعقتي طعام من البابونج ثم يترك ليغلي لمدة دقيقتين ثم ينزل من النار ويغطي الرأس والوجه (بمنشفة - بشكير أو أية قطعة قماش) ثم يستنشق البخار بقوة لمدة 5 دقائق ويعاد هذا الاستنشاق كل ساعتين، فإن ذلك مفيد للجيوب الأنفية وللصداع وللزكام والنزلات، وبعد ذلك يصفى ويؤخذ منه مقدار نصف كوب كبير فهو يساعد على إزالة المغص ويساعد على النوم ومغلي البابونج مكافح للأرق .

أيضاً يستخدم المغلي بطريقة (أ) لمعالجة سوء الهضم (الكوفارة باللهجة السودانية) وذلك بتناول مقدار نصف كوب كل ساعتين .

ولعلاج آلام العيون وإرهاقها تستخدم الوصفة (ب) وذلك بتغطية الرأس واستنشاق بخار مغلي البابونج مع فتح العيون ويستخدم ذلك كل 4 ساعات لمدة 3 أيام فإنه يزيل آلام العيون وأيضاً هذا البخار يساعد على نعومة الوجه. وأيضاً عند استخدام مغلي البابونج بالطريقة (أ) ويؤخذ مقدار نصف كوب كل 4 ساعات فهو يعمل على تخفيض درجة حرارة الجسم.

يستعمل منقوع الأزهار بالطريقة (ب) ويترك لمدة نصف ساعة ليتخمر ثم يصفى ويغسل به الرأس مرتين يومياً لمدة أسبوع فإنه يكسب الشعر لونا ذهبيا لاما جميلا .

2-4: البرتقال: Orange

شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى 7 أمتار .

المكونات الفعالة: يحتوي لب الثمرة والذي يكون أكثر من 70% من وزن الثمرة على 6-8 (%15) سكر و 1-2% حامض الليمون والكاروتين وفيتامينات C B1 B2 PP والكالسيوم والحديد كما تحتوي قشرة الثمرة على السكر وقليل من الاملاح ومواد بكتينية وزيت طيار وفيتامين P ويتكون الزيت الطيار من حوالي 90% من الليمونين ويستعمل لتطهير الأدوية والمنتجات الغذائية .

ونسبة للكمية الوفيرة من فيتامين C في البرتقال وغيره من الفيتامينات فإنه يعتبر واقيا وشفافيا إذ يساعد على تثبيت الكالسيوم في العظام ويحول دون حدوث داء الحفر (الاسقربوط) كما أنه مفيد في الأمراض الانتانية المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة وله أثر فعال في حالات النزف مهما كان منشأه وفي وقف الإقياء (الاستفراغ) عند الحوامل ويزيد في الشهية. إن لمنقوع قشر البرتقال (20 غرام في ليتر ماء) (قشرة برتقالة متوسطة توضع في ماء مغلي مقدار كوباً من الماء) ويستنشق البخار فإن ذلك يساعد على التخلص من الصداع والسعال الصدري، إن أزهار البرتقال مضادة للتشنج وذلك بوضع حوالي قبضة يد من الأزهار في ماء مغلي مقدار كوباً من الماء ويستنشق فإن ذلك يساعد على وقف التشنج، ولوقف الإسهال تؤخذ قبضة يد من الأزهار وتوضع في ماء مغلي مقدار كوب ماء ثم تترك لمدة 10 دقائق ثم يصفى ويؤخذ منها مقدار ملعقتين كل 3 ساعات يساعد على التخلص من الإسهال وأيضاً من الأرق .

2-1-5 البصل (*Allium Sepa*)

وهومن الفصيلة النرجسية *Amarynaceae*

يقال إن موطنه الأصلي كان في بلاد آسيا الصغرى وخاصة إيران ولقد إنتشرت زراعته في كافة أرجاء العالم أنتفاعا من قيمته الغذائية والصحية ومنه نوعان الأحمر والأبيض ولكنهما متشابهان في الفوائد وتكتمل فائدته بعد إكتمال نموه تماما .

إن معظم تركيبة البصل من الألياف السيليلوزية وهو مشبع بزيت كبريت طيار وهو الذي يعطيه الرائحة، وبه مواد كاربوهيدراتية ومواد غروية ومقدار من حامض الفوسفوريك وجزء من فيتامين ب وفيتامين ج .مركب من 86% ماء، 3و1% بروتين، 1% دهن، 3و10% كاربوهيدريت بالإضافة إلى الفوسفور والكالسيوم والحديد. إن 100 جرام من البصل تولد 48 سعرا حراريا.

المواد الفعالة في البصل: كثيرة ومنها زيت طيار (إن المادة المسماة - حمض بروبانيسيل إس-S) التي تنطلق حين تقطيع البصل هي التي تستدر الدمع بلامستها للعيون حيث تتولد مادة حمض الكبريت ويمكن تجنب ذلك بتبريد البصل في البراد (الثلاجة) لفترة قصيرة قبل تقطيعه، ويحتوي على أملاح الفوسفور والكالسيوم والحديد وفيتامينات (أ، ب، ج A, B, C) وغيرها من الفيتامينات كما يحتوي على ماءات الفحم ومادة الكوكونين التي تعادل في مفعولها مادة الأنسولين في تحديد كمية سكر الدم كما يحتوي على هرمون جنسي يقوي القدرة الجنسية وذلك بالإضافة إلى أنه مطهر قوي .

فوائد البصل: يفيد القلب والدورة الدموية ويدرأ الأزمات القلبية (الجلطة) لقد توصل الطبيب الهندي الاصل د. ميتون في عام 1966م بينما كان يجري دراسات على تخثر الدم في مختبر ادويل فكتوريا الطبية (شمال إنجلترا) وكان يقوم بجولة بين مرضاه ذكر له أحد المرضى أنه إذا ما حدث تخثر في دم ساق الحصان فإنهم يعالجونه بالبصل ذلك في فرنسا، ونتيجة لهذه الملاحظة قام بإجراء تجارب لمحاولة إمكانية البصل في هذا المجال وبالفعل تبين له أن للبصل علاقة وثيقة في المحافظة على سيولة وتجميد الدم ضمن الحدود الطبيعية مما يفيد في الوقاية ومنع السكتة القلبية وتجنب الجلطة الدموية .

إن شم البصلة بعد هرسها يزيل الاغماء والدوخة ولفة الرأس.

ودلت التجارب أيضاً في بريطانيا عام 1973 أن نزلاء المستشفيات الذين قدمت لهم وجبات يطغي عليها البصل كان تخثر الدم لديهم أقل منه لدي مجموعة اختبارية أخرى لم يتناول أفرادها البصل. كما توصل بحاتة أمريكيان إلى أن استخراج مادة كيميائية من البصل اسمها (بروستا غلاندين الف) ذات فاعلية في تخفيف الاجهاد الشديد (8).

والبصل يدر البول، يفرغ الصفراء، يحد البصر، يخفف حدة الأجهاد، يلين الباطنة، يساعد على طرد الغازات، ينفع في حالة تورم الرجلين، يكافح زيادة البولة في الدم وله بعض المنافع في الأمراض السرطانية، في السعال الديكي، يستعمل كصقة فوق الصدر من شرائح البصل المسخنة تسخيناً جافاً دون أن يصير لونه أصفر، وفي التهاب الرئة " لصقة(لزقة) ساخنة فوق الصدر والظهر، في انحباس البول: لصقة ساخنة في موضع الكلتيين والمثانة .

⁸ غازي مسلم ، اسرار العافية ، مطبعة دمشق 1985م، ط 3، ص 196

في الزكام: لصقة ساخنة قليلا فوق مؤخرة الرأس:

في التهاب اللوزتين العادي: لصقة ساخنة حول الرقبة من الأمام أي فوق الحنجرة، في التهاب الأذن، لصقة ساخنة وراء الأذن لاستئثار القيح من داخل الأذن إن وجد، في البواسير: لصقة ساخنة موضعية، في التهاب العضلات: لصقة ساخنة فوق أوتار العضلات؛ في الدامل: لصقة ساخنة لأجل انضاجها. مسامير الأطراف: تثبت شريحة من البصل فوق المسامير من المساء وحتى الصباح مع تكرار العملية لمدة شهر إلى أن يتم نزع المسامير بحمام ساخن للقدمين للتؤلؤل: ضماد بشرائح البصل المشبعة بالخل قبل النوم وحتى الصباح ولمدة 15 يوما ويدهن التؤلؤل أثناء النهار بعصير البصل المذاب فيه قليل من الملح مما يساعد على إزالته .
معالجة شفاوية العين (الماء الأبيض) الذي يحدث في سن الشيخوخة: بقطر في العين عصير البصل الممزوج بعسل النحل الأصلي بأجزاء متساوية .

يفيد عصير البصل في علاج الحروق البسيطة، سقوط الشعر، عضة الحشرات، يخفف توتر الأعصاب استنشاقا من زيت الطيار وذلك بقطع البصلة إلى قسمين وشمها عدة مرات.
يساعد البصل في مكافحة السمنة الزائدة، وينبه الجهاز التنفسي⁽⁹⁾.

يفيد البصل في معالجة مرض الاستسقاء بالاشتراك مع تناول الحليب كما يفيد في معالجة تشمع الكبد وتنقية الكليتين من الرواسب، ينبه الذاكرة وينفع في تسكين آلام المفاصل وآلام مرض النقرس (داء الملوك) وعرق النساء، كما أن تناول البصل يقي من مرض سرطان المعدة ويعد البصل خير واقٍ من أمراض البهاق وينفع في معالجة البهاق وذلك بدهن الموضع المصاب بالعصير ممزوجاً بالخل وينفع في معالجة حب الشباب .

ملاحظة (1) يغطي الموضع المراد معالجته بلصقة من شرائح البصل أو مفرومه الساخن بان يثبت على الموضع بواسطة قماش كتاني (لأنه لايجوز استعمال أي نسيج أصم ولا ورق) وفوق القماش توضع قطعة كبيرة من نسيج الصوف لحفظ الحرارة .

ملاحظة (2) يمكن مكافحة رائحة الفم الناتجة من تناول البصل وذلك بتناول قليل من الخضروات كالنعناع، البقدونس، التفاح أو أي خضار آخر .

ملاحظة (3) يمكن تنظيف البدن من الرائحة التي تحدث بعد تقشير البصل وذلك بفرك اليدين بالملح أو الخل أو عصير الليمون الحامض وتغسل بالماء الدافئ أو بتبخير البدن بالأبخرة المتصاعدة من حرق قشرة البصل .

ملاحظة (4) يفيد البصل في زيادة المناعة لدي الدواجن للأمراض المختلفة شريطة تناوله بطريقة منتظمة⁽¹⁰⁾.

ولما به من مواد كبريتية فانه يفيد في حالات سكر البالغين، فعند تكوين البنكرياس لخيطي الأونسولين فإن الكبريت الموجود في البصل يربط بينهما ويتحول إلى انسولين فعال.
ذكر ابن سينا أن بذر البصل يزيل البهاق، وإن ذلك البصل على موضع داء الثعلبة يزيله وذلك بذلكه يوماً لمدة ثلاثة شهور .

⁹ مسلم غازي، اسرار العافية، مطبعة دمشق 1985م، ط 3 ص 197

¹⁰ نفس المصدر، ص 198

والتسعيط بمائه ينقي الرأس ويقطع سيلان الأنف في حالة النزلات ويفيد الحلق ويفتح الآذان. يحارب الرمد ويحارب تلوث العيون.

الاحاديث النبوية والبصل: قال صلى الله عليه وسلم (يا على من أكل من هذه البقلة فلا يقرب مسجدنا فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بني آدم) وهذا النهي ليس نهي منع ولكنه يكره تناوله والذهاب إلى المسجد قبل أن تزول الرائحة.

2-1-6: البقدونس (*Parsley (Petroselinum Sativum)*)

يدر البول. يساعد في علاج عدوي المثانة.

تستخدم أوراقه وأحياناً العشبة بكاملها.

يغلي الماء مقدار كوب كبير تم يضاف إليه قبضة صغيرة من البقدونس ويترك يغلي في الماء المغلي لمدة دقيقة واحدة ثم يغلق البوتجاز، بعد ذلك يترك ليبرد لمدة 5 دقائق ثم يصفى ويشرب مقدار كوب شاي 3 مرات يومياً ولمدة اسبوعين في حالة التهاب البروستات وفي حالة عوي المثانة.

يستخدم بحذر وحرص أثناء فترة الحمل، إن الكميات الزائدة منه توقف افراز اللبن من الثدي.

2-1-7: التبدي (القنقليس - جريو الحمر) *Al-Tabaldi*

ويسميه النوبة (فاك)

الإسم العلمي: *Adansonia digitata*

وصف النبات: شجرة ضخمة لها جذع ضخم وكذلك ساق ضخمة رمادية اللون دائمة الخضرة، أوراقها أرجوانية اللون أزهارها بيضاء كبيرة متدللية (مثل رقاص الساعة) ومتشابكة، الثمرة الخارجية التي تستعمل تميل إلى الصفار قليلاً والمادة التي تؤكل داخلها ملبدة مكسوة بطبقة بيضاء على الجزء الأسود الداخلي للبذرة، وطول الثمرة الخارجية 6-9 بوصات بيضاوية الشكل وبها العديد من الثمار الداخلية والتي تستعمل هي الثمار الداخلية ملتصقة مع بعضها البعض داخلها والبذرة مع لبها حوالي 2 سم (11).

الاستعمال: يؤكل اللب الداخلي الذي به البذور المحاطة بالمادة التي تستعمل شبه حمضية يتم فتح الثمرة الخارجية ويتم نقع اللب الداخلي بمقدار ربع حجم الثمرة الكلي في مقدار 2 لتر ماء حيث ينقع في الماء لمدة ساعة ثم يدعك باليد (يمرس باليد) أو يخلط بالخلط، ثم يصفى ويشرب محلي بالسكر أو يخلط النقع بقليل من الكر كدي ليعطيه لونا أحمر قاني، وفي السودان حالياً وخاصة في كردفان ودارفور حيث يكثر التبدي يستعمل كعصير في المناسبات أو في الاستعمال اليومي (المؤلف).

والقنقليس (القنقليز) مفيد لوقف الإسهال حيث يعطي الشخص كوب من منقوع التبدي كل 4 ساعات لوقف الإسهال وفي هذه الحالة لا يضاف إليه الكر كدي .

ويستخدم أيضاً كمشروب أثناء فترة النقاهة بعد الشفاء من الحميات وخاصة حمي الملاريا.

ويستخدم أيضاً كغذاء في حالة أمراض الجهاز الهضمي إذ أنه سهل الهضم ويتميز ببعض العناصر الغذائية.

¹¹ عبدالله الخير خليفة، النباتات الطبية والعطرية في السودان، طبعت بواسطة شركة الخرطوم لتسويق النباتات الطبية والعطرية 1982م ص 4

تستخدم الشجرة كمستودع للمياه طوال فترة الصيف حيث تخزن فيها المياه فترة هطول الأمطار (الخريف.. يوليه إلى سبتمبر) تصنع منها (مديدة القونقليس) مديدة تبلدي وهي تصنع من نقيع القونقليس (التبلدي) ويصفي المنقوع ويوضع على النار ثم رويدا رويدا يوضع عليه قليل من العجين ليصير مديدة فنقليس وتوضع عليه ملعقة واحدة من الكاسترد ليجمعه ثخيناً. يمكن صنع المديدة من نقيع التبلدي بإضافة ملعقة كبيرة من الكاسترد. ممكن عمل مديدة أيضاً بوضع بكرة بذور التبلدي بمسحوق (دقيق) ذريعة الذرة أو الدخن وتغلي بالروبو ثم تقدم بمقدار ملعقتين مسحوقتين كبيرتين من بكرة التبلدي بالإضافة إلى 4 ملاعق من دقيق ذريعة الذرة ثم كوبان كبيران من الروبو أو الزبادي ويغلي على النار (12).

يستخدم منقوع التبلدي لعلاج الدوسنتاريا حيث يخلط مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق التبلدي في الخلط مع كوبان من الماء تم يصفى ويعطي كمشروب لمكافحة مرض الدوسنتاريا كوب من المخلوط كل 8 ساعات

2-1-8 التمر - (البلح): Dates

محتويات التمر:

يحتوي التمر على عشرات المواد الغذائية العامة والتي تفي بحاجات البدن لقيامه بانشطته الحيوية، فهو غني بالسكريات وغني بالألياف فقير بالدهون .

يعتبر التمر من أغني المواد الغذائية بالسكريات وأرخصها إذ يمكن خزنه لكل الفصول، وتمثل السكريات Carbohydrate 70 - 73% من وزن القسم المأكول من التمر منها سكريات أحادية (سكر العنب والفواكه) كمكون أساسي ذو أمتصاص سريع وسهل، ومنها سكريات ثنائية (سكر القصب أو السكر العادي، موجودة في الثمرة الناضجة بكميات قليلة حيث يكون معظمها قد تحول إلى سكريات احادية في فترة النضج).

ويحتوي التمر على 2% من وزنه على البروتينات، وهي رغم قلتها تفوق نسبة ماتحويه كل أنواع الخضار والفواكه الأخرى، معظم هذه البروتينات موجودة على شكل أحماض أمينية هامة، اللب والنواة تحتوي على 12 حمضا أمينيا منها حامض الفلوتاميك والأسبارتيك والغليسين والسيرين والارجنين والترنوبوفان، والتمر غني بالحامض الأميني النادر Pepicolic acid وقد وجد كلفلاندا أن الدهون في التمر تبلغ 31 إلى 9% من وزن الثمار الناضجة (منزوعة النوي)، ومعظمها موجودة في قشرة الثمرة على هيئة الشمع .

يحتوي التمر على الياف بنسبة 15% وتشمل المادة السللوزية المكونة لجدران خلايا الثمرة، كما تشمل الهميسلوز وهي من السكريات المعقدة التي تختلف عن السللوز لتحويلها إلى سكر العنب .

يحتوي كل 100 غ(7بلحات) من التمر على 60 - 174 وحدة دولية من الفيتامين أ - A، الضروري لنمو الأطفال ويحفظ رطوبة العين ويقوي البصر ويزيد مقاومة الأغشية المخاطية ضد الجراثيم، ويصلح الكثير من الاضطرابات الجلدية كما يتوفر في التمر الفيتامين ب 1 المضاد لالتهاب الاعصاب والمفيد في معالجة الأجهاد الفكري والعقلي، وفيتامين ب 2 الضروري لعمل

¹² أحمد الصافي، الطب التقليدي السوداني، دار عزة للنشر 2006 358

الكبد ويعالج تشقق وتكسر الأظافر وجفاف الجلد، ونسبة عالية من فيتامين د -D الذي يساعد في تثبيت الكلس في العظام والأسنان.

أما العنصر Tannin - المادة القابضة فتوجد في معظم التمور في مرحلة البسر والبلح ويكون في الطبقة القريبة من القشرة، ويترسب تدريجياً في مراحل النضج متحولاً إلى حبيبات قابلة للذوبان، كل 100غ من التمر (مايعادل 7بلحات) تعطي ما بين 248 - 297 كلوري تبعاً لصنف التمر ودرجة نضجه .

التمر والأملاح المعدنية:

يحتوي التمر على المغنزيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والفوسفور والفلور وقليل من الصوديوم، يعتبر من أغني الفواكه بالفوسفور فكل 10 غ من التمر تحتوي على 40 - 72 ملغ فوسفور، فهو الغذاء المفضل لحجيرات الدماغ وينشط الفكر للعاملين بادمغتهم، ويساعد في تنشيط الوظيفة الجنسية ويقوي الباه، ويدخل في بناء العظام والأسنان، وغني بالبوتاسيوم الذي يعتبر مهما للعديد من وظائف البدن ويوجد في كل خلية من خلاياه، فهو ضروري لعمل القلب والعضلات والجهاز العصبي وللمحافظة على سكر الدم. إن تناول 100غ من التمر تزود الجسم بسدس حاجته اليومية من الحديد والذي نقصه يسبب فقر الدم. و100غ من التمر يمون الجسم بخمس حاجته من المغنزيوم ونقصه يسبب إرتفاع ضغط الدم ويؤدي إلى الأرهاق والتشنجات العضلية والضعف العام والرجفان وقد يحدث تسرع القلب واعياء في الذهن، ويرى بعض العلماء أن خلو سكان الواحات من مرض السرطان يعود إلى كثرة تناولهم التمر الغني بالمغنزيوم.

وكمية الفلور في التمر تقدر بأربعة أضعاف ما تحتويه الفواكه الأخرى، وهو يلعب في المحافظة على سلامة الأسنان ويعتقد العلماء (الأجود الحراكي - مجلة حضارة الإسلام، العدد 7 المجلد 18 يوم 1977) أن وجود الأملاح المعدنية القلوية في التمر يسبب تعادل حموضة الدم الناتجة عن تناول النشويات بكثرة، والمعروف أن حموضة الدم هي سبب في الكثير من الأمراض الوراثية كحصى الكلى والمرارة والنقرس وإرتفاع ضغط الدم والبيواسير. وفي تجارب على نوي التمر في تغذية الحيوانات تبين أنها تحتوي على هرمون أنثوي له تأثير خاص على زيادة وزنها، ويفيد النوي في إزالة المغص والإسهال عند الحيوانات .

إذا غليت 19 نواة تمر في كوب ماء إلى أن يصير نصفاً ثم شربها بعد أن تبرد (بدون استخدام السكر) تساعد في التخلص من عسر البول (المؤلف).

وتدل الأبحاث العلمية (مقاله لاجود الحراكي عن التمر - مجلة حضارة الإسلام العدد 7 المجلد 18 يوم 1977) أن للتمر خواص مثبطة للنشاط الدرقي المفرط (الغدة الدرقيّة) والذي يسبب العصبية عند الأطفال ينصح الأطباء باعطاء التمر صباحاً لامثال هؤلاء الاطفال ليسكنوا ويهدؤوا .

التمر وإرتفاع ضغط الدم:

إن الأغذية الغنية بالبوتاسيوم تفيد في الوقاية من إرتفاع ضغط الدم وفي معالجته، وللأسف فإن عمليات تحضير الطعام وتعبئته تزيد من أملاح الصوديوم فيه وتنتقص من كمية البوتاسيوم .

إن طهي الطعام بقليل من الماء وعدم إضافة الملح إليه يخففان من فقد البوتاسيوم أثناء عملية الطهي وينصح خبراء التغذية Davies and Stewart Nutritional Medicine London 1987 المصابين بإرتفاع ضغط الدم بتناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم والإقلال من تناول ملح الطعام .

وبما أن التمر فقير في الصوديوم فهو غذاء مناسب للمصابين بارتفاع ضغط الدم (5 ملغ في كل 100 غرام تمر) وهو غني بالبوتاسيوم (المائة غرام 100 غ من التمر تقي بنصف حاجة الجسم من البوتاسيوم، وهو غني بالمغنيزيوم، وكل تلك عوامل تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع .

التمر والأسماك:

من أهم أسباب الإمساك هي المهن التي ليس بها حركة طوال النهار، والتهاب القولون التشنجي وكثرة تناول مضادات الحموضة، إن إضافة الألياف إلى الغذاء تساعد على التخلص من الإمساك، وتناول التمر الغني بالألياف يساعد على التخلص من الإمساك.

التمور والبواسير:

البواسير هي توسعات وعائية وريدية في منطقة الشرج وقد تتعرض لألتهاب أو التشنج أو النزف وتحدث أما وخروج الدم مع البراز، ولتجنب حدوث البواسير ينبغي تجنب الإمساك وشرب كميات كبيرة من الماء، وتناول الأغذية الغنية بالألياف كالفواكه والخضروات والبقول والخبز الأسمر، وتناول التمر كذلك يساعد في القضاء على الإمساك ومن ثم التخلص من البواسير. لا تعيش الجراثيم في التمر أكثر من ثلاثة أيام:

يقول الدكتور عبدالله عبدالرزاق السعيد في كتابه الرطب والنخلة (إن التمر لا داء فيه، فالجراثيم لا تعيش فيه، فقد لوثت تمور طرية بجراثيم الهيضة (الكوليرا) وبنسبة 100-1000 مرة أكثر مما يشاهد في براز المصابين بالكوليرا، واستخدم لذلك ثلاث سلالات من الجراثيم الممرضة بالكوليرا، وقد ظهر أن الجراثيم لم تعش أكثر من ثلاثة أيام، وهذا يعني أن التمور إذا تعرضت لتلوث شديد تصبح خالية من العامل الممرض خلال ثلاثة أيام في الظروف الطبيعية، وقد قام بهذه الأبحاث المعهد البكتولوجي المركزي العراقي بالتعاون مع الخبير الدولي لمنظمة الصحة العالمية أوسكار فيلز نقيلا، الاختصاصي في الكوليرا، ويقول الدكتوران النعيمي وجعفر قد اشارت دراسات (Turel) إلى أن وجود طبقة التانين Tannin في الثمرة يحميها من الطفيليات التي تسبب ظهور بقع متفسخة على سطح التمر في مرحلة الرطب .

التمر وحبس البول:

يمكن تخفيف آلام حبس البول وذلك بغلي 19 نواة بلح في كوبين من الماء ويغلي إلى أن يصير الماء نصف الكمية ثم يصفى ويشرب بمقدار نصف كوب كبير ثلاث مرات يوميا لمدة اسبوعين، ثم يتم إجراء الفحص، فانه نافع ومجرب، تعتمد الفترة الزمنية على درجة تجاوب الحالة.

التأصيل:

الأحاديث النبوية والآيات القرآنية المتعلقة بالتمر:

قال الرسول صلي الله عليه وسلم (يا عائشة بيت لا تمر فيه، جياع أهله، قالها مرتين أو ثلاثا) صحيح مسلم. قال صلي الله عليه وسلم (من تصبح كل يوم بسبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر) وقال صلي الله عليه وسلم (خير ثمراتكم البراني، يذهب الداء ولا داء فيه). رواه الطبرائي والحاكم وقال الشيخ ناصر الدين الألباني: حديث حسن .

وقال صلي الله عليه وسلم (إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فمن لم يجد تمرا فالماء فإنه طهور) رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح، وقال عبدالقادر الارناؤوط: اسناده صحيح .

قال صلي الله عليه وسلم (إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فمن لم يجد تمر فالماء فإنه طهور) .

وعن أنس رضي الله عنه قال (كان رسول الله صلي الله عليه وسلم يفطر على رطبات قبل أن يصلني فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء) رواه أحمد وأبوداود والترمذي .

قال صلي الله عليه وسلم (من تصبح كل يوم بسبع ثمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر) متفق عليه. وقال صلي الله عليه وسلم (إن عجوة العالية شفاء أو إنها ترياق أول البكرة) رواه مسلم .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال صلي الله عليه وسلم (العجوة من الجنة وفيها شفاء عن السم والكمأة من المن وماؤها شفاء للعين) رواه أحمد والترمذي وابن ماجة .

عن عبدالله بن جعفر رضي الله عنه قال (رايت النبي صلي الله عليه وسلم يأكل القثاء بالرطب) رواه البخاري وعن عائشة رضي الله عنها قالت (أرادت أمي أن تسمني لدخولي على رسول الله صلي الله عليه وسلم فلم أقبل عليها بشيء مما تريد حتي أطعمتني القثاء بالرطب فسمنت عليه كأحسن ما يكون السم) رواه أبوداود .

وعن عائشة رضي الله عنها قالت (كان رسول الله صلي الله عليه وسلم يأكل البطيخ بالرطب) رواه الترمذي وقال حديث حسن .

الرطب والولادة:

قال تعالي (فأجأها المخاض إلى جذع النخلة قالت ياليتني مت قبل هذا وكنت نسيا منسيا فنادها من تحتها ألا تحزني قد جعل ربك تحتك سريا وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا فكلي وأشربي وقرني عينا) سورة مريم الآية 20-26 (القرآن الكريم)

فالرطب غني بالسكريات وخاصة سكر العنب السريع الامتصاص وهو لايحتاج إلى هضم ويطلق طاقة ممتازة وعند شربها للماء فكأنما تتناول محلول الغولوكوز بالماء، وينصح الأطباء المرأة وهي في حالة الولادة أن تعطي سوائل سكرية .

ويقول الدكتور مصطفى محمود (مجلة العلم والإيمان العدد 30 لعام 1398 هـ - إن) أحدث بحث علمي عن الرطب يقول إن فيه مادة قابضة للرحم تساعد على الولادة وتساعد على منع النزيف بعد الولادة) .

أقوال الاطباء العرب القدامى المتعلقة بالتمر:

يقول داود الأنطاكي (التمر هو المرتبة السابقة من تمر النخيل، يقطع السعال المزمن وأوجاع الصدر ويستأصل شأفة البلغم خصوصا إذا أكل على الريق، ويغذي كثيرا ومع الحليب يقوي الباه. وأكد ابن البيطار هذه الفوائد (والتمر يسخن البدن وهو صالح للصدر والرئة والمعني وإذا انقع في الحليب أنعط إنعاطا قويا) .

أما ابن قيم الجوزية فقد شرح فوائد التمر في كل مراحلها فقال (البسر حار يابس يحبس البطن وينفع اللثة والغم وأنفعه ما كان هشا وحلوا، والرطب يقوي المعدة الباردة ويزيد في الباه، الشهوة الجنسية ، ويخصب البدن ويغزو غذاء كثيرا، أما التمر فهو مقو للكبد ملين للطبع يزيد في الباه ولاسيما مع حب الصنوبر، ويبريء من خشونة الحلق، وهو من أكثر الثمار تغذية للبدن واكله على الريق يقتل الدود وهو فاكهة وغذاء وشراب وحلوي) .

البلح: *Phoenix dactylifera*

تبين الدراسات الحديثة أن التمر من مثبطات السرطان ويعتقد أن سبب ذلك يعود لغناه بالمغنسيوم ويفيد منقوع التمر في السعال والبلغم والتهاب القصبات كما أنه ملين خفيف لاحتوائه على الألياف ولسبب وجود الأملاح فيه تتعدل حموضة الدم، ومن المعروف أن حموضة الدم من أسباب العديد من الأمراض كالحصيات الكلوية وحصوات المرارة والنقرس وإرتفاع ضغط الدم والبواسير وغيرها .

وفي التمر غذاء حيوي جيد وله تأثير في التئاسل لما يحتوي من تأثير هرموني انثوي

Foliclive .

وتشير تجارب الطب الشعبي إلى أن بذور التمر مادة فعالة في علاج أمراض السكري وذلك بتحميمها كالكهوه وطحنها طحنا خشنا وغلي ملعقة كبيرة منها في كأس ماء لمدة نصف ساعة ثم يتناول منها مقدار كأس شاي صباحا ومساءً لمدة 3 شهوراً .

وقد ذكر العرب أن الطلع (طلع النخيل) يقوي الجسم ويزيل العقم ويعتقد أن لذلك مايبيرره، إذ يحتوي الطلع على سكر القصب والبروتين وعناصر الكالسيوم والفسفور والحديد وفيتامين K , B والروتين (المادة اللازمة لمرونة الشعيرات الدموية) كما يحتوي على هرمون الايسترون الذي ينشط المبيض ويساعد على تكوين البويضة.

1-2-9 التين: *Common fig (Ficus carica)*

من الفصيلة التوتية: Moraceae

موطن وتاريخ التين:

التين من الثمار التي جاء بها القسم في القران الكريم . وهي فاكهة كان لها التقدير منذ قديم الزمان بشكله الجاف والغض الأخضر. وموطنه الأصلي 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 . 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 رئيسياً 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 إيطاليا. *Pliny* يعطي في كتاباته التفاصيل عن أكثر من 29 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 .. 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 وتعريضها للشمس والهواء فيكون الجفاف أسرع وأفضل .
وصف الشجرة:

شجرة فروعها سميكة وقليلة التفرع، أوراقها متناوبة مفصصة كفية، يصل طول الأوراق إلى 15 سم وعرضها إلى 12 سم خضراء داكنة في وجهها العلوي وفاتحة في وجهها السفلي، معلاقتها طويل، وللنورة في التين نمط خاص إذ أن كرسي الزهرة له فتحة من أعلى توجد الأزهار الذكورية في الجزء الأعلى، أما المؤنثة فتوجد في الجزء الأسفل .

توجد في نورة الأشجار الذكورية أزهاراً ذكورية فقط أما الأشجار المؤنثة تحتوي في نورتها على أزهار ذكورية حرشفية وأزهاراً أنثوية خصبة، والثمرة في التين مركبة أي تتكون من نورة كاملة. ويسميتها العامة كوز التين. يزرع التين بشكل

واسع في المناطق التي تتمتع بمناخ البحر الأبيض المتوسط سواء في كافة أنحاء الشام أو في غيرها وتتجح زراعته في السودان ولكن الاهتمام به قليل .

لقد عرف البشر التين منذ القدم وزرعوه منذ أكثر من 4000 عام وورد ذكره في التوراة والإنجيل والقرآن، وانتشر في منطقة البحر الأبيض المتوسط وذكره سقراط وهوميروس وكان افلاطون يكثر من تناوله لذا سمي صديق الفلاسفة، واستعمله الفينيقيون غذاء ودواء فصنعوا منه لزقات لمعالجة البثور، وعالجوا الحميات بنقيعه. أما الفراعنة فقد استعملوه علاجاً للآلام المعدة .

المكونات الفعالة: تحتوي الثمار الجافة على السكر بنسبة تصل إلى 40% وخاصة الغلوكوز والفركتوز، وحوالي 6% مواد بكتينية وحمض الليمون والتفاح والخل وحمض الأوكساليك (100 ملغ %) وتصل كمية الأحماض مجتمعاً إلى حوالي 1% ، كما تحتوي الثمار أيضاً على الكاروتين وفيتامين B1 , B2 , C، وأملاح البوتاسيوم (حوالي 1160 ملغ %) والفوسفور يصل حتى 263 ملغ % والكالسيوم حتى 227 ملغ % والمغنزيوم 117 ملغ % وأملاح الحديد 46 ملغ % وهذه المواد المذكورة هي مواد بانية لخلايا الجسم ومولدة لخضاب الدم حيث تفيد المصابين بفقر الدم. ويحتوي على مواد أزوتية تتراوح من 1-5% الدسم من 1ر - 20% وتعطي ال 100 غ من التين الرطب 70 كلوري (حريرة) وتصل الكالوريز(الحريرات) إلى 268 في التين الجاف. لذا فهي تعطي أكلها مقداراً كبيراً من الطاقة تساعد على التغلب على البرد. إن غناء التين بفيتامين B1 تجعله مفيداً في التهاب الأعصاب وهو غذاء جيد للمصابين بالخرع، وترقق العظام ولينها، وواقياً من الإصابة بها لغناه بالكالسيوم والفوسفور. ويذكر أنه غني بفيتامين k الذي يساعد على تخثر الدم ووقف النزف (13) .

- المركب الرئيسي الموجود بالتين هو سكر الديكستروز Dextrose وهو يبلغ 50% من تركيبة التين

- يعتبر التين من أغني الفواكه بالفيتامينات مثل فيتامين ب 1، ب 2، س B1. B2 , C والكاروتين وطلبة الفيتامين (أ) كما يحتوي على نسبة عالية من المواد الغذائية مثل الحديد

¹³ محمد نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي، ج 1، دار المعاجم، دمشق 1994، ص 92 - 93

والكالسيوم والنحاس وهي مواد تبني خلايا الجسم وتولد خضاب الدم وهي مفيدة للمصابين بفقر الدم .

يحتوي على السكر بنسبة 18-30% حسب رطوبته وجفافه.

ازوت مابين 1-5%

الدهن من 1ر. إلى 2ر0%

ومن المعلوم أن فيتامين (ب1) B1 مفيد في التهاب الأعصاب فهو مفيد للمصابين بترقق العظام وهشاشتها وبقي من الإصابة بها لغناه بالكالسيوم والفوسفور .

إنه غني بفيتامين ك -K الذي يساعد على تخثر الدم وإيقاف النزيف. التين الجاف يفقد عنصر فيتامين (C) ولكنه يحتفظ بباقي العناصر. أغصانه الصغيرة تحتوي على مادة كاللبن (راتنجيه - صمغية) إذا أضيفت للبن تخثره، وإذا طليت بها الثآليل والحبوب (جمع حبن) مرة كل يوم لعدة أيام تشفي غالباً .

ثمار التين مليئة ومحرضة لإفراغ الإمعاء ويحرض على إفراغ المرارة، فهو علاج طيب للمصابين بالأمساك المزمن ولاسيما عند تناوله على الريق سواء رطباً أو جافاً، لأنه غني بالألياف السيلوزية .

يفيد منقوع التين في علاج التهابات الجهاز التنفسي كالتهاب القصبة الهوائية والحنجرة حيث يؤدي إلى تهدئة السعال ويفيد في علاج الفم والبلعوم واللثة .

يستعمل مغلي ثماره الجافة (40 - 120 غ / لكل ليتر ماء) .

- يساعد على أدرار البول والحليب .

- يعتبر شراباً ملطفاً لمرضي الحصبة والحمي القرمزية ولنزلات الصدر والرشح، وهو مقشع (طارد للبلغم، حيث يمكن تناول الثمار المجففة، ثمرة واحدة في كوب ماء مغلي ثلاث مرات يومياً لمدة 3 أيام .

- يساعد الأطفال والذين في فترة النقاهة وللحوامل والمصابين بالوهن الجسمي والعصبي والتهيجات المعدية والمعوية، والمغص، والالتهابات الرئوية والالتهابات البولية .

- خارجياً تقطع الثمرة وتقع في ماء مغلي ثم توضع على القروح والجروح المتعفنة والدمامل بحيث يكون سطحها الداخلي على موضع المرض تماماً .

مغلي أوراق التين يفيد في السعال ولمعالجة إضطرابات الحيض ويفيد غرغرة لالتهابات اللثة.

(صنعت شركة Boots دواء ملينا على شكل شراب من ثمار التين واسمته syrup of figs)

وتجفيف التين يزيد من تركيز العناصر الغذائية فيه، إلا أنه بعد التجفيف يفقد فيتامين C ولكنه يحتفظ بأنواع الفيتامين الأخرى .

إن السائل الأبيض الراتنجي الذي يخرج من الاغصان الصغيرة ومن الاوراق يخثر الدم، وإذا طليت به الثآليل والحبوب " جمع حبن " مرة كل يوم لمدة 5 أيام يساعد على شفائها، ونظراً لغناه بالألياف السيلوزية وحوامض الفواكه فإن ثماره مليئة ومحرضة لإفراغ الأمعاء والمساعدة في سهولة عملية الإخراج .

ويحرص لافراغ المرارة مما يجعل منه علاجاً ممتازاً للمصابين بالإمساك المزمن ويكفي تناول قطعتين أو ثلاث على الريق إذا كانت غضة وإذا كانت جافة ينبغي نقعها في الماء من المساء وحتى الصباح لتتناول على الريق .

الاستعمال: يفيد منقوع التين في علاج التهابات الجهاز التنفسي كالتهاب القصبات الهوائية والحنجرة مما يؤدي إلى تهدئة السعال، كما أن تناول المنقوع قبل الطعام يساعد في علاج التهاب الفم والبلعوم واللثة. ويمكن استعمال مغلي ثماره الجافة (3 إلى 5 ليع في ليتر ماء مغلي توضع فيه وتترك لمدة نصف ساعة ثم تؤكل أو تخلط بالخلاط وتشرب كمصير أو بالملعقة). الذين ليس لديهم داء السكري يمكنهم إضافة قليل من السكر إن أرادوا .

يساعد التين أيضاً في إدرار البول والحليب. ويعتبر شرباً ملطفاً لمرض الحصبة والحمي القرمزية ومفيد جداً في معالجة النزلات الصدرية والرشح .

ولحل البلغم في المسالك الهوائية (كمشفع) يمكن تناول الثمار الجافة بعد وضعها في ماء مغلي، يغلق البوتاجاز وتترك في الماء المغلي لمدة نصف ساعة ثم يتم تناولها ؛ إذا كانت لينة (غضة) يمكن تناولها مباشرة .

يمكن استخدام منقوع التين (5 حبات) مع الزبيب مقدار ملعنتين كبيرتين في لتر ماء وينقع خارج الثلجة لمدة 4 أوست ساعات ويمكن بعد ذلك إدخاله الثلجة، وهو من الوجبات المحببة لدى السودانيين عند إفطار رمضان .

ويعتبر التين غذاء مقويا إذ توصف ثماره للأطفال والناهين والحوامل وللمصابين بالوهن الجسمي والإرهاق والضعف العام والتهيج العصبي، أيضاً في حالة التهيجات المعدية والمعوية، وللتهابات الرئوية والبولية .

يمكن استخدام ثمرة التين بعد شقها إلى نصفين إذا كانت طرية وتوضع لمعالجة القروح والجروح المتعفنة والدمامل بحيث يكون سطحها الداخلي فوق القرع مباشرة. إذا كانت الثمرة جافة توضع في ماء مغلي لمدة نصف ساعة (لا توضع والماء على النار، توضع بعد اغلاق البوتاجاز) ثم تشق نصفين وتوضع على الدمامل .

توضع أوراق التين على ماء مغلي عدد 3 أوراق في مقدار كوب ماء مغلي وتترك تغلي لمدة دقيقة واحدة ثم يطفأ البوتاجاز وتترك لمدة نصف ساعة ثم يصفى المنقوع ويشرب كمسكن للسعال ولمعالجة إضطرابات الحيض حيث يؤخذ في الموعد المتوقع لإدرار الطمث يفيد المنقوع أيضاً غرغرة لمعالجة التهاب اللثة وتقرحات الفم⁽¹⁴⁾ .

استعمالات وفوائد التين الطبية:

- يستعمل التين كملين للطبيعة، ويستعمل مع غيره من الأدوية مثل مادة السنامكة Senna والراوند Rhubarts لتصنيع الشرابات المليئة خاصة في بريطانيا
- مكرع ومجشيء يزيل النفخة والأرياح.
- ملطف للبشرة ينعمها ويزيل البثور. يدبغ الشعر الشايب موضعياً ومع الطعام
- يزيل مشاكل الرشح والزكام وآثارهما على الأنف والحنجرة
- تستعمل لبخات التين على خراجات الأسنان والتهابات اللثة والأورام بالفم وغيره
- يستعمل الحليب الذي يخرج من عنق التين غير الناضج لإزالة الثآليل بأن يوضع الحليب على

¹⁴ محمد نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي، ج 1، دار المعاجم، دمشق 1994، ص 92 - 93

الثؤلول

- منه البري والبستاني يمزج مع الشمر واليانسون والسمسم يؤكل صباحاً فيساعد الصحة على القوة والنشاط ويزيد في الوزن
- يقوي الكبد وينشطه ويزيل تضخم الطحال
- يعالج أمراض الدورة الدموية والأوردة خصوصاً البواسير، ويؤكل ويوضع موضعياً
- ينشط الكلى ويزيد في الدورة الدموية التي تغذيها للقيام بوظائفها
- يدر البول ويفتت الحصى والرمل
- يعالج أمراض الصدر والسعال والربو وتشنج القصبات الهوائية والتهاباتها
- يعالج أمراض تسرع القلب. يمنع تجمع الماء في القلب والرئتين فيؤدي إلى خفض الضغط بلطف، ويمنع النزيف
- ينشط الدماغ والدورة الدموية فيه فيقوم الدماغ بوظائفه بطريقة أفضل خاصة إذا أكل مع المواد الغنية بالفوسفور مثل المكسرات واللوز والفسق الحلبي والصنوبر
- يعالج أمراض الدورة الدموية بالدماغ مثل الفالج والرعاش والنشاف
- يعالج أمراض الجلد مثل البهاق
- يعالج أمراض الفرس فيعمل على اخراج أملاح اليوريك أسيد من الجسم عن طريق البول وعن طريق التعرق. يعالج أمراض المفاصل وآلامها
- حليب التين يساعد على تآكل اللحم الميت في الجسم مثل الثؤلول، فيوضع على اللحم القاسي فيصبح طرياً
- يعالج التين الأمراض النفسية، ويعمل على تهدئة الأعصاب، وإزالة أنواع القلق والخوف والإحباط والتوتر.

التين يساعد في منع الأورام السرطانية: .

لقد لاحظ العالم الأمريكي Harwell (جوناتان هارول) أن سرطان أرليخ Ehrlich Carcinoma في الفئران يتوقف إذا استعمل عصير التين، كما أكد على النتائج الحسنة لمعالجته لورم خبيث عند الإنسان بواسطة قطارة بخار التين في مؤتمر السرطان العالمي الثاني عشر 1978م.

وفي دراسة حديثة لدكتور كوتشي الياباني M. Kochi من مستشفى إتش جوكاي في مدينة تشيبا (اليابانية)، فقد تابع هو وزملاؤه القطارة البخارية لثمار التين (يعلي 2 كلغم من التين في ليتر ماء ثم يقطر البخار للحصول على 600 مل من القطارة) وباستخدام فئران زرع تحت جلدها سرطان غدي Adenocarcinoma وبعد الزراعة ب 24 ساعة حقنت هذه الفئران يومياً بمقدار 1 مل من القطارة وبعد 11 يوماً أميتت هذه الفئران وقورن الوزن المتوسط للأورام مع معدلات من المجموعة من الفئران التي لم تخضع لهذه المعالج فتبين أن القطارة البخارية لثمرة التين قد خفضت الوزن الوسطي للورم بمعدل 39% وتبين بعد ذلك أن العامل الفعال هو (زيت اللوز المر أو البنز الدهيد) وأن تركيزها ضمن القطارة المذكورة هو ضمن جزء من المليون تقريباً .

ثم أعطي زيت اللوز المر على شكل مركب سايكلودكسترين زيت اللوز المر (عن مجلة Cancer Treatment Report كانون 1980)

والذي رمز له: Cdba عن طريق الفم والشرح بجرعة يومياً مقدارها 10 ملغ لكل كغ من وزن المريض لعدد 90 مريضاً يعانون من أورام سرطانية متقدمة ومستعصية على الجراحة. وكان بالامكان تقويم حالة 57 من المرضى الخاضعين للعلاج، إذ استجاب 19 منهم للعلاج استجابة تامة واستجاب آخرون جزئياً (أي تراجع المرضي لأكثر من 50%) وقد أجبرت المعالجة الخلايا السرطانية على التحول إلى الشكل الطبيعي .

شملت الدراسة 57 مريضاً منهم 32 رجلاً و15 امرأة استغرقت عامين وخمسة شهور وخضع المرضي لفترة مراقبة لأكثر من سنتين، كان منهم أربعة مصابون بسرطان الخلية الصدفية للسان وكانوا في بدء المعالجة في حالة خطرة جداً، استمرت فترة المعالجة من شهر ونصف إلى 6 شهور وقد حصلوا على الشفاء التام، وما يلفت النظر أن الخلايا المتسرطنة تماثلت نحو التحسن بشدة وتحولت إلى خلايا صدفية متقرنة، ومريض آخر كان يعاني من سرطان الخلية الصدفية نظير الجببي مع انتانات رئوية، حصل على استجابة جزئية بعد 3 شهور من العلاج فتلاشت الأورام الرئوية وتحسن الورم في المنطقة الصدفية. وهناك حالة طفل في الرابعة من العمر كان يعاني من سرطان الدم النقوي الحاد، عولج لمدة 10 شهور بالأدرياميسين وغيره من موقفات النمو الخلوي دون أن يشفي، طبق عليه العلاج بالقطارة التينية لمدة 10 أيام حيث بدأ يتمثل للشفاء وبدأ تعداد الكريات البيضاء والصفائح وخضاب الدم بالعودة إلى مقداره العادي واستغرق التخلص التام من الورم أكثر من أربعة شهور .

وقد ثبت أن زيت اللوز المر غير ضار بوظائف الكبد والكلية، كما أنه لايسبب أي أعراض جانبية كتنقص الكريات البيضاء أو الإقياء أو سقوط الشعر وغيرها كباقي الأدوية المستخدمة لعلاج السرطان .

تابع التين: تستعمل أوراق التين كعلاج موضعي للبواسير وقد فصل من الاوراق مادة كومارينيه تدعي فيكوسين، وكذلك فصل منها اليرغابيتين والروتين، ويحتوي السائل اللبني للأوراق والثمار على الالبومين وقليل من الاملاح المعدنية وغلوكوز. وحامض التفاح وعدة انزيمات أهمها الدياستيز Diastase والليباز Lipase والبروتيز Protease إضافة إلى حوالي 12% مطاط وللسائل اللبني خاصية تساعد على التجبن، ويفيد السائل اللبني في مداواة بعض أنواع الطفح الجلدي والأمراض الجلدية مثل البهاق وذلك بسبب وجود مادة الكومارينية، ويفيد لاسائل اللبني في إزالة آثار الجروح، ويقضي على النمل إذا وضع في أماكن تجمعهم .

لا تصلح ثمار التين لمرض السكري بسبب ارتفاع نسبة السكر فيها، ولاينصح بتناولها من قبل مرضى النقرس لاحتوائها على نسبة عالية من حامض الاوكساليك (15) .

نظرة القرآن والحديث للتين:

التين هو من الثمار المباركة التي أقسم الله سبحانه وتعالى بها في القرآن فقال (والتين والزيتون وطور سينين) .

لقد ذكر ابن القيم: لما لم يكن التين بأرض الحجاز لم يأت له ذكر في السنة ولكن أقسم الله به في كتابه لكثرة منافعه وفوائده، والصحيح أن المقسم به هو التين المعروف .

التين في الطب العربي القديم:

لقد ذكر ابن سينا أن التين مفيد جداً للحوامل والرضع وأنه ينفع من الاستسقاء، أما الرازي فيقول بأن التين يقلل الحوامض في الجسم ويدفع أثرها السيء .

وقال الموفق البغدادي: أن التين كثير الغذاء، أعذي من جميع الفاكهة وفيه تليين للطبع وتسكين للعطش وينفع السعال المزمن ويدر البول ولأكله على الريق منفعة عظيمة في تفتيح مجاري الغذاء .

أما ابن القيم فيذكر ان أجوده الأبيض القشر يجلو رمل الكلية والمثانة ويؤمن من السموم وهو أعذي من جميع الفاكهة وينفع خشونة الحلق والصدر ويغسل الكبد والطحال وينقي الخليط البلغمي من المعدة ويابسه يغذو وينفع العصب (في حالة التين اللين يؤكل مباشرة) في حالة التين الجاف،

15 محمد العودات وآخرون، النباتات الطبية واستعمالاتها، الأهالي للطباعة والنشر، دمشق 1994 ص ()

يغلي الماء مقدار كوب ثم ينزل من النار ثم توضع فيه مقدار 3 أو 5 تينات ويترك لمدة ساعة ثم يوكل ويشرب ماؤه .)

2-1-10 الثفاء (الرشاد) (Lepidium sativum) (Cresson) (garden cress)

وهو من الفصيلة الصليبية Cruciferae موطنه الشرق الأوسط والحجاز ونجد، وازهاره بيضاء متعددة، ومن أسماء الثفاء (الرشاد) ويسمى في سورية (البقدونس الحاد) يؤكل من غير طبخ حيث تضاف أوراقه الغضة إلى السلطات والحساء ومع اللحوم والأسماك كمادة مشهية وتسهل الهضم، ويجب إلا يضاف إليه الملح للإستفادة من خواصه الطبيعية، وتقيد مادة اليخضور الموجودة فيه في إمتصاص الروائح من الجسم، وأوراقه مدرة للحليب لدي المرضعات وهو أكثر المواد غني بمادة اليود وهذا ما يجعله سهل الهضم ويحتوي على الحديد والكبريت والكالسيوم والفوسفور والمنغنيز والزنك وهو غني بفيتامين (C) وفيه نسبة قليلة من فيتامين أ وب وPP والكاروتين ويحتوي على عنصر من المضادات الحيوية المبيدة للجراثيم .

ويري الدكتور جال فالنيه أن الثفاء (الرشاد) مقو ومرمم، ومشه، مفيد لمعالجة فقر الدم، وضد داء الحفر، مدر للبول، مقشع ومهديء، خافض للضغط، منشط لحيوية بصيلات الشعر حيث توضع عصاراته على فروة الرأس لمنع تساقط الشعر ولمعالجة التقرحات الجلدية .

تؤخذ عصارة الرشاد بنسبة 6- 15 غ مع الماء كحساء (الشوربة)، لطرد الديدان ولمكافحة التسمم)، وينصح بتناوله المصابون بالتعب والإعياء وللحوامل والمرضعات والمصابين بتحسس في الجهاز التنفسي بتناوله وللذين لديهم حساسية جلدية ويفيد للأكزيما أيضاً، وهو نافع للبواسير النازفة .

أما البذور فيستعمل مقلها أو منقوعها أو مسحوقها لمعالجة الاسهال والامراض الجلدية وتضخم الطحال ويصنع كمادة من المسحوق كمسكن لمعالجة آلام البطن وآلام الرئة وهو طارد للغازات ومقو جنسي ومطمث للنساء .

نظرة القرآن والحديث:

عن قيس بن رافع القيسي أن رسول الله صلي الله عليه وسلم قال: (ماذا في الأمرين من الشفاء: الثفاء والصبر) .

أخرجه ابوداؤد .

عن عبدالله بن عباس أن النبي صلي الله عليه وسلم قال (ماذا في الأمرين من الشفاء: الثفاء والصبر) .

عن ابي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلي الله عليه وسلم قال (عليكم بالثفاء فإن الله جعل فيه شفاء كل داء) رواه ابن السني وأبو نعيم في الطب، وعنهما السيوطي .

الطب العربي فيما يتعلق بالرشاد (الحرف):

قال الكحال بن طرخان (الحرف هو الثفاء، وتسميه العامة حب الرشاد، وهو يسخن ويلين البطن ويخرج الديدان ويحرك شهوة الجماع، وإذا طبخ مع الحساء أخرج الفضول من الصدر، وممسك الشعر عن التساقط، وإذا تصمد به مع الملح والماء فتح الدامل، وينفع الربو وعسر التنفس وينقي الرئة ويدر الطمث، وإن شرب منه بعد سحقه مقدار 5 دراهم بالماء الحار أسهل الطبيعة وحلل الرياح (الغازات) ونفع من القولنج (القولون) . وإذا سحق وشرب نفع من البرص وإن لطح على البرص وعلى البهق الأبيض نفع منهما ونفع من الصداع الناتج عن البرد والبغم . وقال جالينوس (قوته مثل قوة بذر الخردل، لذلك يسخن به أوجاع الورك المعروفة بعرق النساء وأوجاع الرأس) .

2-1-11 الثوم: (Allium Stivum) Garlic

وهو من الفصيلة الزنبقية Liliaceae وهو عشب معمر تحتوي بصلته على عدد كبير من البصيلات (أسنان الثوم) تتراوح من 4-30 بصيلة ويحيط بالبصلة عدد من الحراشف الجافة، وأوراق الثوم شريطية طويلة قد تصل إلى متر، والساق الزهرية تصل إلى إرتفاع 150 سم، والأزهار بيضاء، وفي النورة عدد من البصيلات تنشأ عن البراعم الزهرية وتساعد في التكاثر الإعاشي (الخضري) ولايشكل الثوم بذورا، يزرع الثوم في معظم بلدان العالم كما يزرع في شمال السودان وفي غرب السودان (كاس وزانجي)

المكونات الفعالة:

تحتوي بصيلات الثوم على 20 - 27% مواد سكرية، إضافة إلى البروتين و 4% زيت طيار وهو الذي يعطي الثوم رائحته المميزة، ويتكون الزيت من بولي سلفيدات، كما تحتوي البصيلات على الفينول ستيرين وغليكوزيد الالين Aline وفيتامينات C بمعدل 7- 28 ملغم، وفيتامين D وفيتامين B وغيرها كما أنه غني بالفوسور والكالسيوم واليود.

والالين هي المادة الأساسية في الثوم ومنها تتكون المركبات الكبريتية الأخرى بتأثر خميرة الالينز Allinaze الموجودة في البصيلات والتي تنطلق عند تقطيع الثوم أو مضغه خلال 4 دقائق فقط، ومن أهم هذه المركبات الاليسين Allicine وهي المادة الأساسية التي تكمن وراء الصفات العلاجية النادرة للثوم، إن الإليسين مادة زيتية تذوب في الماء ولا لون لها وتعتبر بتركيز بسيط جدا مضادا حيويا ضد البكتيريا السالبة والموجبة ويعادل المليغرام الواحد من الاليسين خمسة عشر وحدة أكسفورد من البنسلين، ولقد حاول العلماء تحضير مركبات من الاليسين ولكن لعدم ثبات هذه المادة يشكل مشكلة تصنيعية.

الاستعمال: استعمله الفراعنة فقد كانوا يتناولون الثوم قبل القيام بأي عمل شاق، وكان يتناوله العمال بناء الأهرام، كما كان الفراعنة يقدمونه قرابين لألهتهم وشاركهم الإغريق في تكريم الثوم، ويعتبر الثوم باجماع العلماء، من أكثر الأطعمة فائدة ومن أفضل الإغذية المساعدة على الصحة والرشاقة .

والثوم من النباتات الهامة في كافة أنحاء العالم وهو من التوابل الرئيسة ويدخل في العديد من الأطعمة المطبوخة والسلطات والمخللات، كما أنه دواء لا يستغني عنه ذلك لأنه يقوي مناعة الجسم ويكسبه نشاطا ويوصي بأكله للوقاية من الأوبئة، وقد قيل أن وباء الطاعون الذي اجتاح جنوب فرنسا عام 1730 أمكن التغلب عليه بمركب مكون من الثوم والخل ومنذ ذلك التاريخ أدخلته فرنسا في دستور أدويتها الرسمي (1758) وبقي لزمان طويل العلاج الوحيد لجميع الأوبئة.

يساعد على تحسين الهضم ورفع الشهية وزيادة افراز الانزيمات الهاضمة، كما يزيد الثوم الاستفادة من الطعام ويقلل من الغازات المعوية ويهدئ آلام الإمعاء إضافة لكونه مدر للبول ومعرق .

وهو مضاد حيوي يقارب البنسلين والسترومايسين، إذ أن الزيت الطيار الذي يفرزه يقتل أو يوقف نمو البكتيريا مثل الستريونوكوكس والسيتافيلوكوكس والبكتريا التيفية وعصيات السل وغيرها، وتعود الفعالية التي يتمتع بها الثوم إلى مادة الاليسين، ويتميز الثوم عن العديد من النباتات المفترزة للمواد المثبطة بأنه يستمر في أفراره لمدة طويلة. فبصيلات الثوم المسحوقة تفرز المواد المثبطة لنمو البكتريا لمدة تصل إلى 200 ساعة أو أكثر، هذا واستتشاف المواد الطيارة التي تفرزها بصيلات الثوم المسحوقة مفيدة في حالات الأنفلونزا والتهاب اللوزتين ونزلات البرد والصداع .

تستعمل صبغة الثوم وخلصته في مداواة الأمراض المعدية وفي حالات إرتفاع ضغط الدم وفي الورمات القلبية وفي حالات تصلب الشرايين والتهاب المعى الغليظ والزحار (الإسهال المزمن) ومعالجة التلغفات والإصابات المعدية والتهاب الأعور وسوء الهضم والربو العصبي والتهاب الرئتين والأنفلونزا ويفيد في معالجة الجروح المتقيحة (ويستخدم الروس بخار مغلي الثوم لمعالجة الجروح المنضجة وذلك بتسليط البخار على الجرح ثلاث مرات يوميا لمدة شهر، ويستخدم أيضاً في حالات قصور المرارة ومعالجة أمراض الترويكوموناس، كما يفيد عصير الثوم أو صبغته في حالات لدغ الأفاعي والعقارب حيث يوضع على مكان اللدغ مباشرة، وتفيد بعض المصادر أن الثوم بقي من مرض السرطان وقد تمكن العلماء من تأكيد هذه الصفة عند تجربة مائة الأليسين مباشرة على الخلايا السرطانية .

ويمكن علاج التيفويد خلال 5 أيام وذلك باستخدام 7 أسنان صغيرة من الثوم أو ثلاثة أسنان كبيرة من الثوم حيث تسحق (تدق، تهرس) وتوضع في كوب كبير مملوء باللبن الزبادي وتوضع عليه ملعقة صغيرة من مسحوق القرظ (القرض) ويتناول هذا المشروب بعد تقليبه بالملعقة مرتين يوميا .

نفس الوصفة تستخدم لعلاج الكوليرا ولكن لمدة 7 أيام .

يفيد مهروس الثوم عدد 3 حبات كبيرة أو 7 صغيرة في كوب زبادي ونصف ملعقة صغيرة من القرظ المسحوق لوقف الإسهال .

للأطفال يستخدم حبة صغيرة واحدة أو نصف حبة كبيرة + ربع ملعقة من مسحوق القرظ ل إيقاف الإسهال مع مخلوط الزبادي .

لقد بينت الدراسات في كل من الصين والولايات المتحدة والمانيا أن كثيراً من الأمراض المرتبطة بأمراض القلب وزيادة نسبة الكوليسترول قد تلاشت بعد أن تضمن غذاء المرضى الثوم بمعدل 800 ملغ يوميا (حوالي 2 سن ثوم) لمدة أربعة شهور، ويؤكد الباحثون أن الثوم يتفوق على كثير من العقاقير وذلك لأن آثاره الجانبية أقل بكثير من الآثار الجانبية للمستحضرات التي تدخل في أدوية علاج القلب. ويعتقد أن فصين من الثوم يوميا ليس لهما أي ضرر ويساعدان في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم، كما أن الطهو البسيط للثوم يجعل الدم أقل كثافة ويحول دون التجلط .

يفيد الثوم مرضى البول السكري إذ يقبهم من مضاعفات المرض كضعف الذاكرة أو فقدان الإحساس في الأطراف أو اختلال الدورة الدموية، كما أثبتت التجارب أنه يخفف السكر في الدم . ويستعمل الثوم كعلاج لتقيح اللثة المزمن الذي يسبب سقوط الأسنان وذلك بتدليك اللثة بمستخلص الثوم، وهو منشط للجهاز العصبي للأطفال وبقي إلى حد من الإصابة بشلل الأطفال .

وينوه بعدم الإفراط من أكل الثوم لأنه يسبب حساسية وإسهالات وحتى سوء هضم، وكل ذلك يمكن التخلص من رائحة الثوم إما بتقطيعه إلى أجزاء صغيرة وبلعه بالماء أو بمضغ النعناع الأخضر أو البقدونس الأخضر أو التفاح أو حبات من البن المحمص قليلا أو مضغ حب الهيل (الهال - الحبهان - الهبهان) أو عصير الليمون، وذلك في حالة تناوله مباشرة.

قال صلي الله عليه وسلم (ياعلي كل من هذه الشجرة، فلولا أن الملك يأتيني لأكلت منها) هذا دليل على أهمية الثوم.

2-1-12 الجزر

الإغريق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر، فقد جاء ذلك في كتاباتهم منذ نحو 230 سنة قبل الميلاد لجزر من فصيلة الخيميات. موطنه جنوب أوروبا مع أنه يزرع الآن في جميع أنحاء العالم لاجزاء المستعمله هو جميع أجزائه، ويستعمل من الداخل ومن الخارج استعماله الداخلي منشط بشكل عام وجذر الجزر مفيد للسكري وهو مفيد في فترة النقاهه، وفقر الدم

والاسهال عند الاطفال من الخارج تستعمل أوراقه لمداواة الجروح والحكة وتشقق الجلد الناجم عن البرد.

يشكل الجزر مصدراً غنياً للكاروتين الضروري للنظر كما يفيد في إعادة بناء البروتوبلازما في الجسم. ويتحول الكاروتين بواسطة الكبد إلى فيتامين "أ" حيث يخزن هناك. ويحتوي الجزر على كميات كبيرة من الكالسيوم السهل الهضم، والفيتامين "أي"، والفيتامين "سي" والفيتامين "دي" يساعد عصير الجزر في التخلص من الإلتهابات المعوية. بل أنه يساعد في شفاء قرحة المعدة. بالإضافة إلى أنه مدر للبول.

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

2-1-13 الحبهان cardamom

لازالة الانتفاخ يتم مضغ ثلاث حبات من الهيل (الحبهان) أو يتم إلى 5 حبات هيل مع ملعقة صغيرة من مسحوق الجزبيل في كوب ماء ثم يصفى المغلي ويشرب منه مقدار كوب شاي مرتين في اليوم.

2-1-14 الحبة السوداء: (Nigella Sativa) Nigella

المكونات: تحتوي بذور حبة البركة (الحبة السوداء) على زيت طيار تصل نسبته إلى 1% وزيت ثابت تصل نسبته إلى 33% ويحتوي الزيت الطيار على مادة كيميائية يطلق عليها اسم النجلون Nigellone ويمكن استخلاص الزيت بطريقة التقطير المعروفة. تحتوي الحبة السوداء على أملاح ومعادن ونشويات إذ تحتوي على الفوسفات والفوسفور والحديد والكاربوهيدرات كما تحتوي على مضادات حيوية وتوجد بها مادة تسمى الكاروتين ولقد ثبت أن لها مفعولاً ضد بعض الخلايا السرطانية وبالحبة السوداء بعض هرمونات مخصبة ومنشطة جنسياً وعلى أنزيمات هاضمة ومضادة للحموضة ومواد مدرة للبول ومادة الصفراء ومواد أخرى مهدئة للأعصاب ومنبهة للدماغ.

كل مائة غرام من الكمون تحتوي على مايلي:

- 1- 19.3 جرام ماء
- 2- 17.9 جرام بروتين
- 3- 12.9 جرام دهن
- 4- 1080 ملجرام كالسيوم
- 5- 5- واحد جرام حديد
- 6- 20 ميكروجرام فيتامين (أ)
- 7- 2.6 ملجرام نياسين

بالإضافة إلى 3ر6 جرام ألياف، 8ر7 جرام رماد، وحوالي 364 سعرة حرارية . وذكر الأستاذ طيب عبد الله الطيب (1989) أن الكمون الأسود يحتوي على نسبة 631 جزءاً من المليون من الحديد، ونسبة 1123 جزءاً من المليون من أكسيد الفوسفور، نسبة لعدم ذوبان الحبة السوداء في الماء، فينبغي استخدام حامض الخليك (تركيز 5%) لأذابتها، واستخدام الايثانول المركز لإذابة زيت حبة البركة .

أسماء الحبة السوداء:

يطلق عليها في السودان (الكمون الأسود) وفي مصر حبة البركة، وفي السعودية الحبة السوداء، وفي اليمن بالقحطة، وفي إيران يسمونها " الشونيز " وأحيانا يطلق عليها الكمون الأكل أو البشمة، والاسم اللاتيني النخلون، أما اسمها الإنجليزي Nigella والاسم العلمي Nigella sativa والحبة السوداء من فصيلة النباتات الشقيقة، وهو نبات ذو أزهار بيضاء مائلة للاخضرار ومن أفضل الأنواع الحبة السوداء التي بالحبشة (إثيوبيا).

استخدامات الحبة السوداء:

قد تستخدم الحبة السوداء منفردة وذلك بوضعها في قماش قطني رقيق وفركها جيدا حتى يتصاعد منها غبار وهو عبارة عن زيوت طيارة ويستنشقه الشخص لتخفيف أعراض الجيوب الأنفية والنزلات الشعبية وأمراض البرد عموما وللاستفادة منها ينبغي غليها لمدة 5 دقائق وتركها لتتخمثر ثم تصفي ويشرب منها مقدار ملعقتين كبيرتين كل 4 ساعات لتقوية جهاز المناعة وتدخل الحبة السوداء في شفاء الأمراض التالية:

- 1- أمراض الصدر .
- 2- أمراض الجهاز الهضمي
- 3- أمراض الجهاز البولي والتناسلي عند الرجل والمرأة .
- 4- أمراض جلدية.

وصفة من الحبة السوداء لعلاج نزلات البرد: يضاف زيت الحبة السوداء (ملعقة طعام كبيرة) إلى ماء في درجة الغليان، ويستنشق المريض البخار المتصاعد من الماء على أن يكون رأس المريض مغطي بثوب أو ملاءة (شرشف) أو بطانية ويتم هذا الاستنشاق صباحا ومساء يومياً لمدة 5 أيام.

علاج السعال: تعمل خلطة من مسحوق الحبة السوداء (مقدار ملعقة صغيرة) عرق السوس المسحوق (ملعقة صغيرة) يانسون (ملعقة صغيرة) مسحوق البابونج (ملعقة صغيرة) يوضع كل ذلك على ماء يغلي ويترك لمدة دقيقتان ثم ينزل ويترك ليبرد لمدة 5 دقائق ثم يصفى ويشرب منه الشخص مقدار 3 ملاعق كبيرة 4 مرات يوميا لمدة 7 أيام لعلاج السعال (الكحة).

وصفة لعلاج الربو الشعبي:

1- يستنشق المريض الحبة السوداء وذلك بعد وضع مقدار ملعقة كبيرة من بذور الحبة السوداء في قطعة قماش قطني رقيق وربطها ثم فركها بقوة ثم يستنشق الغبار المتصاعد عدد 50 مرة لكل جزء من أجزاء الأنف يمينا ويسارا .

2- يتم تحضير مقدار نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الحبة السوداء ويستف هذا المقدار بكوب ماء ثلاث مرات يوميا لمدة أسبوع (16) ..

3- خلط مسحوق الحبة السوداء (مقدار ملعقة كبيرة) بزيت الزيتون أو السمسم وبدلك الجسم بهذا الخليط ولاسيما الصدر والظهر وباطن القدمين وذلك مرتين يوميا لمدة 5 أيام.

الحبة السوداء لعلاج الجهاز الهضمي: تغلي بذور الحبة السوداء مع قطعتين متوسطتين من القرفة وقطعتين متوسطتين من الزنجبيل في ليتر من الماء لمدة 10 دقائق ثم تترك لمدة 10 دقائق حتى تتخمثر ويشرب منها مقدار ملعقة كل أربع ساعات لمدة 7 أيام، (يحتفظ بباقي الخليط في الثلاجة أو الفريزر) ثم تغلي مرة أخرى وتصفى وتشرب بنفس المقدار ولمدة يومين آخرين.

الحبة السوداء لعلاج الغازات:

16 الفاضل العبيد عمر، الحبة السوداء في الطب الشعبي، مكتبة دار المطبوعات المدينة، جدة، السعودية 1990، ص

يتم تحميص مقدار ملعقة كبيرة من الحبة السوداء تحميصاً خفيفاً ثم تسحق ويستعمل المسحوق كسوف يومياً ثلاث مرات لمدة 7 أيام بمقدار نصف ملعقة صغيرة.

الحبة السوداء لعلاج ضعف الشهية للطعام: قبل ساعة من تناول الطعام توضع ملعقة صغيرة من بذور الحبة السوداء في كوب ماء فارغ ويضاف إليها مقدار ملعقة من الماء الدافئ وملعقة صغيرة من خل التفاح أو أي نوع آخر من الخل، يتناول مقدار نصف ملعقة صغيرة قبل الطعام من هذا الخليط .

لعلاج الدسنتاريا الاميبية: يحضر خليط من ثومة واحدة كبيرة أو ثلاث فصوص من الثوم الصغير بعد أن يتم هرسها ثم يضاف إليها ملعقة صغيرة من مسحوق الحبة السوداء ثم يضاف للخليط مقدار ملعقتين كبيرتين من عصير الطماطم وقليل جداً من ملح الطعام (إن أراد) ويتناول هذه الوصفة صباحاً باكراً يومياً ولمدة 3 أسابيع، وبعد ذلك يتم فحص وتحليل البراز فإن وجد الطفيلي فعليه تكرار الوصفة أسبوعين آخرين للقضاء على حويصلات طفيل الاميبيا .

وصفة للقضاء على ديدان الإسكارس: توضع ملعقة صغيرة من مسحوق الحبة السوداء وملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة وتخلط جيداً ويتم تناولها على الريق يومياً ولمدة 14 يوماً وبعد ذلك يتم التحليل للتأكد من القضاء على الديدان .

أمراض الجهاز البولي والتناسلي: يغلي مقدار ملعقة كبيرة من بذور الحبة السوداء لمدة 15 دقيقة في كوب ماء كبير ثم تترك لتتخمر بعد إغلاق البوتاجاز ثم تصفي ويتناول منها مقدار كوب شاي مرتين يومياً لمدة 7 أيام.

لعلاج عسر البول: يوضع مقدار ملعقة كبيرة من بذور الحبة السوداء في كوب ماء ويترك يغلي لمدة 10 دقائق ثم يترك ليتخمر لمدة 10 دقائق وبعد أن يبرد ويصفي ويشرب منه مقدار 3 ملاعق ثلاث مرات يومياً لمدة 10 أيام (17) .

وصفة لعلاج الضعف الجنسي لدي الرجال: يخلط مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق الحبة السوداء ويضاف إليها 8 ملاعق كبيرة عسل نحل أصلي ويضاف إليها ربع ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون (مسحوق-مسحون) ويخلط مع بعض ويوضع في إناء غامق ويغلق ويتناول منه يومياً بعد أن يقلب مع بعضه البعض مقدار ملعقة صغيرة وذلك لمدة شهر واحد .

يخلط مقدار نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الحبة السوداء في كوب كبير من الحليب الدافئ ويتناول يومياً لمدة شهر .

وصفة لعلاج إضطرابات الطمث: يتم إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبة السوداء في كوب ماء كبير ويترك ليغلي لمدة 10 دقائق ثم يطفأ البوتاجاز ويترك لمدة 10 دقائق ثم يصفى ويشرب منه مقدار ثلاث ملاعق كبيرة يومياً ولمدة 7 أيام .

وصفة لعلاج داء الجرب: يضاف كوب من مسحوق الحبة السوداء (الكمون الأسود) إلى كوبين من خل التفاح (تركيز 5%) ثم يترك الخليط ليتفاعل لمدة نصف ساعة ثم يرشح باستخدام قطعة شاش قطني خفيفة ثم يصب السائل المرشح في إناء واسع ويترك ليجف تدريجياً، ولا بأس من وضعه في الشمس كي تزيد سرعة الجفاف والتبخر، بعد ذلك تخلط الخلاصة الجافة بكمية من الخل (كوبان) كي تكون جاهزة للاستخدام في علاج الجرب، يتم ذلك الجزء المصاب بالجرب مرة واحدة يومياً ويكرر لمدة أسبوع .

وصفة لعلاج داء القوباء: يتم استخلاص الحبة السوداء كما موضح بعاليه وبدلاً من إضافة الخل تضاف إليه ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء ثم يدهن المكان المصاب بهذا الخليط مرتين يومياً صباحاً ومساءً لمدة 10 أيام .

17 الفاضل العبيد، عسر الحبة السوداء في الطب الشعبي، مكتبة دار المطبوعات الحديثة، جدة، السعودية 1990، ص

وصف لعلاج الاكازيما: تخلط ملعقة كبيرة من مسحوق الحبة السوداء مع ملعقة زيت زيتون، ويدهن الجزء المصاب مرتين يومياً شريطة أن يتجنب الشخص أكل اللحوم تماماً ويأكل زبيب منقوع يومياً أو نصف كيلو عنب، أو 29 نبقة وذلك لتنقية الدم ويركز على تناول الخضروات والفواكه والماء والحليب فقط وذلك لمدة 6 أسابيع .

لعلاج التهابات الجلد والبيثور: تحمص بذور الحبة السوداء (ملعقة كبيرة) ثم تسحق جيداً ويضاف للمسحوق ملعقة كبيرة عسل نحل صافي ويدهن الموضع بالخليط يومياً ولمدة 4 أسابيع.

وصفة لعلاج حب الشباب: يوضع كوب من خلاصة الحبة السوداء المستخرجة بواسطة خل التفاح (كما موضح عاليه) ويضاف إليها ملعقتان كبيرتان من مسحوق قشر الرمان ونصف كوب من خل التفاح، ثم يسخن الخليط على نار هادئة لمدة دقيقتين ثم يضاف للخليط مقدار 4 ملاعق زيت زيتون ويدهن الجزء المصاب يومياً لمدة 4 أسابيع ويغسل الموضع بالماء فقط ويغسل بالصابون مرة واحدة خلال الأسبوع .

الحبة السوداء في الأحاديث النبوية:

روي البخاري ومسلم في صحيحهما عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلي الله عليه وسلم (ما من داء إلا وفي الحبة السوداء منه شفاء إلا السام) وهو الموت وفي رواية أخرى (في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام) السام هو الموت .

أخرج البخاري عن خالد بن سعيد قال: خرجنا ومعنا غالب ابن أبجر فمرض في الطريق فقدمنا المدينة وهو مريض، فعاده ابن ابي عتيق فقال لنا: (عليكم بهذه الحبيبة السوداء فخذوا منها خمسا أو سبعا فاسحقوها ثم اقطروا في أنفه بقطرات زيت في هذا الجانب وفي هذا الجانب) فإن عائشة أم المؤمنين حدثتني أنها سمعت الرسول صلي الله عليه وسلم يقول (إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام).

فوائد طبية أخرى للحبة السوداء:

تعتبر الحبة السوداء وخاصة التي تزرع N.Sativa من أقدم النباتات الطبية استعمالاً، فقد وصفها ابن سينا لمعالجة آلام الرأس والصداع والشقيقة وفي شلل العصب الوجهي ولمعالجة الساد Cataract. ضع مسحوق الحبة السوداء مع العسل ويشرب بالماء الدافئ (مقدار نصف ملعقة صغيرة مسحونة ((مطحونة)) من الحبة السوداء + ملعقة عسل نحل أصلي كبيرة في كوب ماء دافئ) يشرب مرتان يومياً لمدة أسبوعين لتفتيت حصى الكلي والمثانة ولإدرار البول، ووصفها سعوطاً في الأنف بعد نقعها بالخل (ينقع مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الحبة السوداء في مقدار نصف كوب من الخل وتترك لمدة نصف ساعة ثم يصفى المسحوق، ويربط المتبقي في خرقة من قماش قطني شفاف ويتسعط بها فإنها مفيدة للزكام والرشح والأنفلونزا عموماً، وقد ذكرها ابن القيم كمادة مدرة للحليب بالنسبة للمرضعات ومنشطة للجنس وتنظم الطمث) العادة الشهرية عند النساء).

يمكن نفع مقدار ملعقة كبيرة من بذور الحبة السوداء مع قبضة من الزبيب وتوضع في ماء حار لمدة ساعة واحدة ثم يصفى المنقوع ويشرب كمادة مقوية للبدن وتزيد في الدم (الهيموجلوبين) (لا توصف لمرضى السكري) (لأن الزبيب به سعرات حرارية عالية).

يستخدم زيت الحبة السوداء لمعالجة السعال المزمن وداء الربو القصبي حيث تضاف بضع نقاط منه (5- 15 نقطة حسب العمر ثلاث مرات يومياً) أو توضع ربع ملعقة من زيت الحبة السوداء في كوب شاي أو مع مغلي البايونج أو مغلي المرمية ويعطي مقدار ربع ملعقة من زيت الحبة في كوب شاي أو منقوع القونقليل (التبلدي) لإزالة المغص .

ويؤكد الباحث الألماني (أوتوغيسنر) فائدة البذور كمادة مدرة للبول والصفراء والحليب،
وكمادة منظمة للعادة الشهرية .

أما (اوغومفتيتس) فيؤكد أن الصبغة المستخلصة من أوراق النبتة تبدي آثاراً عضلية ايجابية
Positively Inotropic وأخري عصبية ناظمة سلبية Chronotropic حيث تضاد فعل المبهم
وتساير نظير الودي، ينجم عن ذلك بطء في حركة القلب (مهدي) وتزيد بذلك من حجم عمله
المطلق.

الحبة السوداء والريو:

لقد قام الباحثة المصري الداخني ومحفوظ، بدراسة هذه النبتة والبحث عما يحتويه
زيتها من مواد مؤثرة وتمكنا بعد جهود 5 سنوات من فصل المادة المؤثرة على شكل بلورات
استخلصت من الزيت وسموها بالنيجلون Nigellon فقد حقنت حيوانات التجربة بمحلول هذه
المادة ثم عرضت لرذاذ من الهستامين المولد للحساسية ثم للتشنج عند المصابين بالربو، فلم يظهر
على تلك الحيوانات أي أعراض تشنجية، بينما تعرضت الحيوانات غير المحقونة بها إلى التشنج
منذ الدقائق الأولى، كما لم يظهر للنيجلون أي أثر سمي أو مهيج ولو حقن بكمية كبيرة وخاصة
على القلب، كما تبين أنه يوسع الأوعية الدموية إذا كانت منقبضة ويساعد في إزالة التشنجات
المعدية ولها فعل باسط على العضلات الرحمية ويزيل انقباض الرحم .

وقد تمت معالجة 70 مريضاً بالنيجلون يعانون من الربو القصبي لفترة تتراوح ما بين
خمسة شهور و40 شهراً، وكانت أعمارهم ما بين 14 إلى 65 سنة، وكانت معظم حالاتهم مزمنة
ويستخدمون العديد من الأدوية بما فيها الأدرينالين والافدرين والامينوفيللين ومضادات التشنج
ومركبات ضد السعال وحتى مركبات الكورتيزون .

وقد أعطي 60 من هؤلاء المرضى النيجلون بعد حلّه وتخفيف تركيزه حيث أعطي عن
طريق الفم بمقدار 15 نقطة 3 مرات يومياً، أما العشرة الباقين فقد أعطوا دواء وهمياً وأبقوا
كشاهد.

وقد تبين بنتيجة الدراسة أن العشرة أشخاص الذين أعطوا الدواء الوهمي لم يظهر عندهم تحسن
أما الذين أعطوا النيجلون فقد انقسموا إلى ثلاث فئات⁽¹⁸⁾. وعددهم 39 تحسنوا بشكل ملحوظ
حتى أن 14 منهم توقفوا نهائياً عن تناول الأدوية كما تخلصوا من نوبات الربو، أما ال 25 الباقين
فقد تحسنوا مع بقائهم على تناول علاجات أخرى ولكن بنسبة أقل.

الفئة الثانية: وعددهم 11 مريضاً، منهم 3 تحسنوا أول الأمر ثم انتكسوا و8 مرضى لم يظهر
عندهم أي تحسن ملحوظ.

الفئة الثالثة: وعددهم 10 مرضى لم يعودوا للمراقبة لتعرف نتائجهم
وفي أغلب الحالات المعالجة والتي تحسنت سريريا وجد ارتفاع ملحوظ بالقدرة الحيوية عند
المريض، إن العامل المثالي لمعالجة الربو لم نحصل عليه بعد، لكن كل الأدوية المستعملة
وخاصة المشتقات الكورتيزونية لا تخلو من آثار ضارة .

18 محمد نزار النقر، روائع الطب الإسلامي، دار المعاجم 19945 دمشق، ط 1، 104، 105، 106 -

فدواء جديد كالنيجلون، خاليا من أي أثر سمي، يمكن أن يساعد المريض ويكون موضع قبول، أما آلية تأثيره فيغلب أن يكون كمبسط مباشر للمعضلات الملس (19).

15-1-2 حشيشة الليمون: *Cymbopogon citrates*

من الفصيلة النجيلية *Gramineae*

تحتوي حشيشة الليمون على زيت عطري بنسبة (0.3 إلى 0.6 %) ويتكون بشكل رئيسي من 50% سترات و 10% ميرتين، (1 إلى 4) % جيرانيول ديزول ولينالول، يستخدم الزيت العطري لمعالجة النزلات الصدرية وتخفيف الصداع وآلام المعدة، إضافة إلى آلام الروماتيزم وآلام المفاصل واللمباجو وعرق النساء، كما أن له دور في إنتاج فيتامين "أ".

16-1-2 الحلبة: *Fenugreek*

Trigonella Foenum

نبات حولي عشبي قائم يشبه نبات البرسيم له جذر وتدي، يتبع الفصيلة البقولية وتوجد على الجذر عقد بكتيرية، الأزهار جالسة ولونها أبيض أو سمني "بيج"، الثمار قرنية طويلة اسطوانية 8-15 سم، يحتوي القرن على بذرة والبذور الناضجة لونها بني ذهبي، وهو من محاصيل العلف الأخضر في كثير من الدول مثل الهند وإيطاليا واليونان وعرف كنبات طبي في حوض البحر الأبيض المتوسط وفي آسيا وتزرع أيضاً في مصر وشمال السودان.

تزرع في معظم أنواع الأراضي، حتى في الأراضي المستصلحة حيث تتحمل الملوحة والحرارة المعتدلة والمرتفعة، وهي محصول شتوي آخر أكتوبر. كمية التقاوي 25-30 كجم للفدان، تبذر التقاوي ثم ترحف وتقسم لإحواض وتروي، لاحتياج لري كثير تتضح الحلبة بعد 5 أشهر من زراعتها، متوسط محصول الفدان 500 - 700 كجم بذور جافة .

الاستخدامات:

النبات غني بالبروتين والسكريات والدهون والأملاح المعدنية مثل كالسيوم وفيتامينات مثل (د - D) و (س - C) في الحلبة المستتبتة (الذريعة) وتحتوي على جلكيو سيدات ونوعين من القلويدات (تريغونيلين وكولين) ومواد غروية وزيت ثابت ويحتوي على عامل إدرار اللبن وديوسجين وهي شبيهة كهرمون الاستروجين الانثوي، وتحتوي البذور على 9% مواد لعابية ومواد دسمة ومواد عفسية وعلى مواد آزوتية أهمها تريغونيلين *Trigoneline* وعلى الفيتين والليسينين وعلى غليكوزيدات فلافونية وعلى مشتقات حمض التبغ وهي غنية بالفوسفور والحديد العضوي وتعتبر الحلبة مسمنة ومدرة للحليب لاحتوائها على السابونينات السيترونيديية، ونظراً لاحتوائها على مشتقات حمض التبغ فهي تستخدم لعلاج النقرس موضعياً وذلك بعمل لبخة من مسحوق الحلبة، كما تستخدم في حالات فقر الدم والسكري "محمود أحمد حميد، الأعشاب الطبية في الوطن العربي، دار المعرفة، 1991 ص 22" كما تحتوي على 26% مواد بروتينية فتؤكل مستتبتة وتؤكل فروعها الخضراء ويخلط مسحوق البذور مع الدقيق لعمل الخبز والمفتقة لراغبات السمنة وعلاج النحافة (مطحون البذور مع عسل اسود أو أبيض وسمسم وحبّة البركة "الكمون الأسود، الحبة السوداء" والسمن البلدي والجزر واللوز) وتستعمل في عمل البسطرمة. وتحتوي على الديوسجينين حيث تصلح لعلاج متاعب المرأة وعند تأخر الدورة الشهرية وتستخدم لتنظيم مواعيد الدورة وإدرار الحليب لدي المرضعات، وتسكن آلام الحيض، ولحالات القولون العصبي والإنقاع ولطرد الغازات. ولقشرة الرأس، منشط جنسي للنساء، وتستخدم الآلام الحلق لاحتوائها

على غراء طبيعي وذلك بعمل غرغرة للفم وشراب ولالتهاب المفاصل وللإلتهابات عموماً، وخافضة للسكر في الدم وخافضة لمستوي الكوليسترول⁽²⁰⁾ ..

في حالة داء السكري يمكن استخدامها بمقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة كعصير يخلط في الخلاط الكهربائي ولا يضاف إليه السكر ويمكن تناوله بارداً، ويمكن إلى مقدار ملعقة كبيرة من بذور الحلبة في كوبين من الماء إلى أن تصير كمية السائل نصفاً ثم تصفي ويشرب منها مقدار كوب شاي ثلاث مرات يومياً.

تعمل لبخة من مسحوق الحلبة لعلاج وتطهير الجروح، وللتخلص من الدمامل (يوضع مقدار ملعقة مسحونة من الحلبة ويضاف إليه مقدار قليل من الماء ليبلله ثم توضع على إناء به ماء يغلي بحيث ينضج مسحوق الحلبة ببخار الماء وليس على النار مباشرة ثم يترك ليبرد قليلاً ويوضع على الحبن أو الدممل عدة مرات (3 مرات يومياً) فعندما تجف اللبخة تؤدي إلى انفتاح الدممل وتستخدم اللبخة أيضاً وهي دافئة لتخفيف الأم عرق النساء.

وهي مادة طاردة للبلغم - تساعد في إزالة احتقان الحنجرة والصدر.

تستخدم الحلبة أيضاً في مكافحة القارديا وذلك بتناول الحلبة (في شكل بذور يومياً بمقدار ملعقة طعام كبيرة من البذور تلب بكوب ماء فإنها تقي من القارديا، وأيضاً لمكافحة الديدان في الأمعاء يتم تناول "سف" مسحوق الحلبة بمقدار ملعقة صغيرة في كوب ماء بدون سكر أو ابتلاع ملعقة من بذور الحلبة على الريق بكوب ماء تستخدم الحلبة أيضاً في الإسراع باعادة كسور العظام لموضعها الطبيعي وذلك بعمل مديدة حلبة وهي مكونة من مغلي بذور الحلبة بمقدار ملعقة كبيرة في كوبان من الماء وبعد أن تنضج البذور يضاف إليها كوب حليب ثم مقدار ملعقتين من الكسترد مع إضافة السكر حسب الحالة .

تستخدم الحلبة كشربات وذلك بخلط ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة في كوب ماء وخلطه بالخلط مع إضافة قليل من ملح الليمون أو روح الأنناس وتقديمه مثلجاً مشروباً مفيداً في الصيف.

يمكن عمل مغلي من بذور الحلبة (في مقدار ملعقة كبيرة في كوب من الماء لمدة 10 دقائق ويشرب المغلي 3 مرات يومياً ويمكن أن يضاف إليه عسل النحل الأصلي أو الليمون أو اليانسون أو النعناع أو الحبهان " الهيل " أو الزعفران) ليساعد في الهضم بالنسبة للبعض، وينصح بعدم استعماله للمصابين بالقرحة وأمراض الكلي.

الحلبة لتكبير الثديين للنساء:

مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة بالإضافة إلى ملعقتين كبيرتين من زيت السمسم أو زيت الزيتون، يدلك بهما الثديين كمعجون يومياً لمدة 14 يوماً، فيعمل المعجون على تكبير الثديين.

إن استزراع الحلبة (germination) "مستزرعة- منبئة" وأكلها يومياً بمقدار ملعقة كبيرة بين الوجبات يعمل على تكبير الثديين مع المداومة على ذلك لمدة شهرين.

تحتوي الحلبة على الديوسجينين Diosigenin وهي مادة كيكايوية تستخدم أحياناً لصنع هيئات اصطناعية من هرمون الأنوثة (الاستروجين) وفي حين أن الأستروجين له تأثيرات عديدة على الجسم، فإن اثنين فقط من هذه التأثيرات لهما علاقة بتكبير الثدي، فالهرمون يتسبب في نمو خلايا الثدي ويساعد على إختزان الماء. وفي الواقع فإن النساء اللاتي يعاطين حبوب منع الحمل لتنظيم النسل يعانين من الشعور بامتلاء الثدي كأثر جانبي ناتج عن إختزان الماء.

أما الاستروجين النباتي الذي يأتي من الحلبة لا يؤدي إلى امتلاء غير مريح للثدي. أن تدليك الثدي بمسحوق الحلبة يستحق التجربة. فبمقدور خلايا الثدي امتصاص كمية معينة من الكيماويات

20 أيمن محمد الحسين ومحمد أحمد الحسين، الاعشاب والنباتات الطبية، دار المعارف القاهرة، 2004 ص 195 - 198

النباتية (جيمس إيه ديوك، الصيدلية الخضراء، ترجمة ونشر مكتبة جرير، السعودية، ط3، 2007، ص 200-201)

Al-Hargal ("Solensterma orgel hyne) 17-1-2 الحرجل:

عشبة تنمو عشوائيا في الصحراء (صارت تزرع الآن في شمال السودان لفوائدها العلاجية) والورقة بيضاوية الشكل إلى مستدقة الطرف والجزء الأسفل مستدير .

موطن النبات: ينمو برياً وزراعياً .

الأجزاء التي تستخدم: الأوراق .

مكونات النبات:

صابونين جلاكوسيد، ترايترينويدز، وحامض اثيوكسفانقوريلك، سيستسترون، فلافونيد، كوريترين صابونين، قلوبات .

الاستعمالات:

يستعمل في العلاج الشعبي لعلاج السعال (الكحة) وكمطهر وطارد للغازات ويستخدم أيضاً كملين وذلك بوضع مقدار ملعقة صغيرة من أوراق الحرجل على كوب ماء يغلي لمدة دقيقتين ثم ينزل ويترك ليتخمر لمدة خمس دقائق ثم يشرب لعلاج الإمساك والانتفاخ والإدرار البول.

2-1-18 الحرملة: Peganum harmala

من الفصيلة الرطراطية: Zygophyllaceae

المجموعة الخضرية لهذا النبات تحتوي على أربعة قلويدات هي الهارمين Harmine والهارمالين Harmaline والهارما Harma والبيغانين Peganin كما تعتبر البذور غنية بالقلويدات ونسبتها وسطياً 3% ويشكل الهارمين منها 30%.

تعتبر العشبة أو منقوعها في الماء بعد هرسها مفيداً في حالات التهاب الحنجرة والحلق على شكل غرغرة، كما يضاف العشب للحمامات لعلاج الروماتيزم والأمراض الجلدية. يستخدم الهارمين في شمل كلورهيدرات داخلاً أو تحت الجلد في حالة الشلل الاهتزازي والتهاب الدماغ حيث يعمل لهارمين على تحريض الجملة العصبية المركزية وخاصة المراكز المحركة في قشرة الدماغ مما يؤدي إلى توسيع الأوعية الدموية المحيطة واربخاء العضلات. أما تأثير البيغانين Peganine فهو مسكن للسعال. تستعمل الأوراق لعلاج الربو، ونسبة لوجود نسبة من السمية في النبات يجب الانتباه للجرعة. " محمود أحمد حميد، الأعشاب الطبية في الوطن العربي، دار المعرفة، 1991 ص 23"، حيث لا يجب أن تزيد عن نصف ملعقة شاي صغيرة من مسحوق الأوراق تضاف إلى مقدار كوب من الماء المغلي وتترك تغلي لمدة دقيقتين ثم يطفأ الغاز وتترك لمدة 5 دقائق لتتخمر ثم يشرب مقدار كوب شاي 3 مرات يومياً لمدة 7 أيام. "المؤلف"

2-1-19 الحمص (الكبكي- Kabkabay or Humus)

Chick Pea (Cicer arietinum)

وهو من الفصيلة القرنية leguminosae

نبات حولي يتراوح ارتفاعه ما بين 25-80 سم، ساقه قائمة متفرعة وأوراقه مركبة رئيسية منتهية ولها 5-8 أشفاغ من الوريقات البيضاوية، الأزهار بيضاء أو وردية اللون مفردة أو في أشفاغ محمولة على شمراخ يخرج من إبط الورقة والثمرة قرن بيضي منتفخ، كل قرن يحتوي على بذرة أو بذرتين، والبذور كروية قطرها ما بين 5 إلى 12 مم، بيضاء مصفرة أو سمراء اللون .

المكونات الفعالة:

تحتوي بذور الحمص على 19 - 30 % بروتين و4- 7% دسم، و48- 61% كربوهيدرات، و2- 12 % سيلولوز، وأحماض أمينية أهمها التربتوفان والليزين والأرجين، والهستيدين التي لا يصنعها جسم الإنسان، كما يحتوي على أحماض عضوية مثل حامض التفاح وحامض الأوكزاليك ومواد كاروتينية وفيتامين A وفيتامين D والليسيثين وأملاح الفوسفور والكالسيوم والحديد، وتم فصل مادة الأنتونين من بذور الحمص وهي إحدى المركبات الناتجة عن أكسدة حمض البوريك ومن صفاتها الدوائية أنها تعالج الجروح وقرحة المعدة .

الاستعمال: تستعمل بذور الحمص (الكبكي) كمدررة للبول وتسكن تقلصات الحالب والكلي وآلام الجهاز البولي. ومنقوع البذور منق للدم كما يستعمل في علاج الكبد والكلي والخراجات والقروح والجرب. وتساعد بذور الحمص (الكبكي) على نضج اللحم وتكسب الطعام نكهة مستحبة، كما تستعمل بذور الحمص في علاج مرض الصفراء .

ويستخدم في السودان (كبليلة أي مثل الشوربة) إذ تنقع البذور لمدة 12 ساعة ثم تغلي في النار ويوضع عليها قليل من الملح، وأحياناً (كربونات الصودا) كمية قليلة لتسريع نضجها وتقدم بعد أن يوضع عليها مسحون-مسحوق الشمار الأخضر حيث يكسبها نكهة جميلة وهي غنية بالبروتين؛ يكثر تناولها في شهر رمضان في السودان وهو الشهر الذي يصوم فيه المسلمون.

يستخدم الكبكي لعمل الطعمية وذلك بعد أن ينقع الكبكي (الحمص) لفترة 12 ساعة تقطع عليه كمية من البصل ثم يفرم بالمفرمة وتؤخذ من عجينته مقداراً قليلاً في حجم قبضة الأصابع الأربعة عدا الأصبع الصغير ثم توضع على مقلي الزيت لتحمر وتصير طعمية تؤكل مع الفول المدمس (الفول المصري) أو كسندوتشات وهي غذاء مفيد إذا تجنب تكرار الزيت المقلي، إذ يجب تجديد الزيت كلما أريد إنضاج الطعمية (الفلافل) عجينة الطعمية (الفلافل) يضاف إليها قليل من الملح أو الشمار الأخضر حسب الرغبة. وعرف عن الحمص (الكبكي) أنه يزيد من إفراز الحليب ويوصي به للمرضعات ويدر الطمث وله صفات هرمونية تجعله يزيد الحليب ويفيد في حالات الضعف الجنسي، والإكثار منه يسبب اضطراباً.

2-1-20 الحناء: *Migmorette (Lawsonia inermis)*-Henna

الوصف النباتي: تنتمي إلى فصيلة Lythraceae وهي نباتات شجيرية، مستديمة الخضرة غزيرة التفريع القائم ذو اللون الأحمر البني، ويصل إرتفاعها إلى 3 متر أو أكثر وفروعها طويلة ورفيعة، الاوراق بسيطة رمحية نوعاً أو بيضاوية شكلاً، طول الأوراق يتراوح ما بين 2- 4 سم، وهي متقابلة الوضع جالسة وجلدية الملمس وحافتها ملساء ولونها أخضر داكن، الأزهار صغيرة في صورة نورة عنقودية طرفية الوضع ولونها أحمر خفيف أو أبيض مصفر والثمار كبسولة وكروية الشكل قطرها 10 إلى 1 سم لونها بني فاتح بداخلها العديد من البذور مثلثة الشكل صغيرة الحجم لونها مسود.

والنوع الاقتصادي يحتوي على صنفين يختلفان في لون الأزهار، فالنباتات ذات الأزهار البيضاء تعرف باسم الصنف *Variety alba* والصنف ذو الأزهار الحمراء البنفسجية تعرف باسم *Variety miniata*.

الصفات الكيماوية:

تحتوي أوراق الحناء على مواد جليكوسيدية مختلفة أهمها المادة الرئيسية المعروفة باسم اللاوسون Lawsone وجزئها الكيماوي من نوع (2- هيدروكس أو 1)، -4 نفثو كينون (4), Hydroxy (2-1) Naphthoquinone وهذه المادة هي المسؤولة عن التأثير البيولوجي طبيا وكذلك مسؤولة عن الصبغة واللون البني المسود ونسبتها في الأوراق حوالي 88% لنوع الحناء Inermis بالمقارنة بالصنفين ذوي الأزهار البيضاء والحمر البفسجية ونسبة الجليكوسيد في أوراق كل منها 6% و6% على التوالي (21).

التغيير في المحتوي الجليكوسيدي:

تزداد كمية المواد الفعالة وخاصة مادة اللاوسون في أوراق الحناء كلما تقدم عمر النبات، والأوراق الحديثة تحتوي على كميات قليلة من هذه المواد مقارنة بالنباتات الكبيرة في العمر، وتحتوي أيضاً على حامض الجاليك ومواد ثانوية تصل نسبتها ما بين 5- 10%، ومواد سكرية وراتنجية نسبتها حوالي 12% ولقد تم أخيراً فصل مادتين من المواد الزانثونية xanthone هما لاكسنثون Laxanthone ولاكسنون 11)11 Laxanthone

وهما يمثلان مادة الكومارين Coumarin والتي تعرف باسم لاکومارين (Lacoumarin). تتوزع المواد الجليكوسيدية حيث تتركز في الأوراق ثم الثمار 25% والبذور 13% ولا توجد إلا آثاراً منها في السيقان والبذور. كما ثبت أن المادة الجليكوسيدية المعروفة باسم اللاوسون قد تتحول بفعل عمليات الأكسدة ذاتياً إلى جليكوسيدات أولية (Primary Glycosides) وتسمى حينئذ (Hinoside) أ. ب، ج A,B,C (22).

الفوائد والاستعمالات:

قد تضاف بعض الأحماض العضوية مثل حمض الخليك أو الستريك أو الليمونيك لرفع حموضة عجينة الحناء لتثبيت اللون الفاتح وزيادة فترة بقائها طويلاً عند استعمالها لتزيين اليدين أو الرجلين أو شعر الرأس. والنساء السودانيات يصفن لها سائل الحلبية أو السرتية وهي عطور هندية لتثبيت الحناء واكتسابها للون الأسود؛ والبعض يصفن لها النوشادر لتصير سوداء. هناك مجموعة من السيدات يستخدمن الصبغة السوداء للاسراع بتثبيت الحناء وإضفاء اللون الأسود مما تسبب في كثير من حالات التسمم الذي راح ضحيته الكثير من العروسات وخاصة بعد التدخين بواسطة الطلح والشاف والذي يعمل على تفتيح مسام الجلد ويسرع بالتسمم فيجب التنبيه لذلك ومحاولة إيجاد البديل للصبغة وتحذير الحانات "اللائى يضعن الحناء على أجسام النساء" من خطورة ذلك الفعل. (ولكن في هذا خطورة قد تؤدي للوفاة).

وهي مقاومة للفطريات، والجراثيم وقد استخدمها الفراعنة في تحنيط جثث موتاهم كيلا تتعفن. تفيد أوراق الحناء في حالات الإصابة بالقرع الإنجليزي والقرع العادي والإصابات الفطرية الناتجة عن أمراض الجرب الجلدي للإنسان والحيوان.

حديثاً ثبتت فعالية أوراق الحناء ضد بعض أنواع السرطانات منها مرض الساركوما

21 نفس المصدر السابق ص 392

22 نفس المصدر السابق ص 396

Sacroma وتستخدم ضد التقلصات المعدية فتزيلها. ولها تأثير مشابه لفيتامين (ك-K) الضروري لوقف الإدماء والنزيف الدموي الداخلي، وفي علاج صداع الرأس وتضخم الطحال وتعمل على تخفيض ضغط الدم المرتفع، وتؤدي إلى تقوية القلب وتنشيطه، كما أن لها فعالية مرتفعة في علاج ضيق الشرايين والعمل على توسيعها وتفيد في علاج التهاب القولون أو المصمران الغليظ .

تستخدم جذور نبات الحناء في شكل مستخلص لتلميع الجلود والأثاث المنزلي، وتدخل في صناعات الورنيش لتثبيت اللون وزيادة التلميع، ويتكون مستخلص الجذور من نقع 1 كجم مسحوق الجذور مع 5 كجم برفين لمدة يومين أو أكثر ويضاف للكمية التي تم ترشيحها 5 لتر كحول الايثانول 95% مع واحد ليتر كحول البيوتيل العادي .

إن مسحوق الحناء الرطب يفيد في سرعة خروج الجذور العرضية لبعض العقول التي في سيقان بعض النباتات النصف متخشبة لبعض أنواع أشجار الفاكهة *Karaway & Met* (23) al. 76 (1) 32, LLOYDIA (1969).

تستخدم الحناء كمادة حافظة ولقد حفظت بها في تجربة شخصية ضدعة بعد أن أزلت الجزء الداخلي منها ووضعها في اناء زجاجي قائم منذ 2007/9/17 وحتى 2008/10/27. 2-1-2 حصا اللبان أو إكليل الجبل (24). *(Rosemary (Rosmarinu's officinalis)* وهو من الفصيلة الشفوية.

شجيرة صغيرة يصل ارتفاعها إلى 50 - 150 سم دائمة الخضرة وكثيرة التفرع، فروعها القديمة بنية اللون وتتفصل قشرتها بسهولة، أما الفروع الحديثة فشكلها مربع على المقطع العرضي وتغطيها الشعيرات. الأوراق جلدية متطاولة وحوافها منطوية إلى أسفل، ملساء على وجهها العلوي وموبرة في وجهها السفلي ويصل طولها ما بين 1- 2 سم، الأزهار ذات لون سماوي وأحيانا أبيض، والنبات مجتمع له رائحة عطرية. يعيش النبات برياً حول المنحدرات الجبلية ويزرع في المناطق شبه المدارية وتنتج زراعته أيضاً في منطقة البحر الأبيض المتوسط والبلاد المشهورة بإنتاجه، الهند وباكستان واليمن والسودان (في منطقة جبال النوبة في ولاية جنوب كردفان وحول مدينة الرهد في شمال كردفان) وسوريا وكثير من دول أوروبا ويستعمل منه طبيياً الأوراق التي تجمع في فترة الأزهار.

المكونات الفعالة:

تحتوي الأوراق على زيت طيار تصل نسبته ما بين 1-2% ويحتوي الزيت الطيار على الفابينين بمعدل 30% وكامفين 20% - وبرونيل 10% وسينيول 10% Cineol بالإضافة إلى التربينات. وللزيت رائحة مميزة وطعم كالكافور حاد، وتحتوي الأوراق على مواد عصية ومواد راتنجية (صمغية) (ومواد مرة وأحماض وأحماض ثلاثية التربين وحامض

23 نفس المرجع السابق 397 - 398

24 محمد العودات وجورج لحام، النباتات الطبية واستعمالاتها، الأهالي للنشر والتوزيع، دمشق 1994، ص 242 -

غليكوليك وتعزي إليها صفة إدرار البول، وحامض الإرسليك والروزمارينيك، كما تحتوي الأوراق على قلويدات بمعدل 5% فصل منها قلويد الروز ماريسين .
الاستعمال:

تستخدم الخلاصة الكحولية لحصابان لغسيل الوجه مما يجدد شباب البشرة ويعطيها بريقاً ولمعانا. يستعمل أيضاً كمقو ومنشط للدورة الدموية ولعلاج التهاب الكبد والكلبي ومسكن لآلام الصداع النصفي والكلبي ومقو للمعدة ومهديء في حالات الأرق . يستعمل حصابان في أمريكا الوسطى لتنظيم النسل ويستعمل في فنزويلا والفلبين لقتل الحشرات وتطهير الغرف .

تستعمل الأوراق في الحمامات لمعالجة الروماتيزم والتهاب النهايات العصبية ويستخدم الزيت مرهما وتديليكا لنفس الأعراض. يستعمل مغلي الأوراق كمادة مطمئة ومجهضة، أما المنقوع فيفيد كغسول للشعر حيث يساعد على نموه ولعلاج اكزيما الرأس. ويستعمل مغلي الأوراق في حالات السعال، ومستحلب الأوراق لتنظيف بشرة الوجه ومعالجة العيون المصابة بالرمد الربيعي.

(أ) في حالة استخدام مغلي الأوراق، بعد أن تغلي ماء بمقدار كوبين كبيرين تضع عليهما حوالي ملعقة كبيرة من أوراق نبات حصابان وتركها تغلي لمدة دقيقتين ثم تطفيء البوتجار وتركها تتخمر لمدة 10 دقائق ثم يتناول منها مقدار ملعقة طعام 4 مرات يومياً للسعال ولغسل العيون من الرمد الربيعي.

(ب) يستخدم مغلي الأوراق وذلك بغلي حوالي 25 ورقة من نبات حصابان في مقدار 3 أكواب ماء كبيرة، وبعد أن يغلي الماء تضع عليه ال 25 ورقة ثم تتركها تغلي لمدة دقيقتين وتطفيء البوتجار وتركها تتخمر لمدة 15 دقيقة ثم بعد ذلك يدلك بها الجسم لمعالجة النهايات العصبية ولغسيل الشعر .

(ج) تهرس وتدق حوالي 20 ورقة من حصابان ثم توضع في زيت سمس وتترك لمدة 15 يوما ثم يصفى الزيت ويتمرخ به (ويدلك به) لتنشيط الدورة الدموية ولمعالجة حالات الأرق والروماتيزم والتهاب النهايات العصبية ولمسحه على الشعر. يستعمل زيت حصابان في طلاءات الشعر ومكونات المروحات الصابونية وهذا الزيت طارد للغازات ومسكن للمغص ويستعمل في صناعة العطور ومستحضرات التجميل وصناعة الصابون.

2-1-2 الحنظل: Bitter Apple(Citrullus Colocynthis Schr.)

الفصيلة القرعية: Cucurbitaceae

هو نبات زاحف ، حولي غزير التفريع، أزهاره صفراء تخرج من إبط الأوراق، الثمار كروية يصل قطرها أحيانا إلى 15 سم وهي مخططة بألوان مخضرة أو مصفرة عندما تنضج وتتكون بداخلها البذور منبسطة الشكل بيضاوية، لونها أصفر بني ، صلبة القوام وطولها 5-1 سم وعرضها 2-4 سم.

لب الثمار الداخلية يحتوي على مواد مرة الطعم وهي من المواد الجليكوسيدية والمعروفة بإسم كولوسنت Colocynth وبمعاملة الأخير بالاحماض المعدنية أو بالانزيمات يتحول إلى الأجليكون

المكون من سكريات أحادية منها سكر الجلوكوز. وأثبت درويش وآخرون عام 1974 أن لب الثمار الداخلية مرتفعة المادة المرة يليها السيقان ثم الأوراق ثم البذور ثم الجذور ثم جلد الثمرة الخارجي.

تحتوي البذور على كمية مرتفعة من الزيت الثابت ما بين 15-20% مركب عضوي غير مشبع، من بينها مادة الفيتين Phytane ومركب البرستان Pristan ومواد من الدهون الكحولية خاصة مادة الفيتول Phytol وقد فصل العالمان يونكوف وحسين عام 1975 الأحماض الدهنية عن الزيت الثابت لبذور الحنظل وأهمها حامض البالميتيك، والإستيريك Stearic، وحامض الهكساكاديونيك Hexadienoic acid وبعض الأحماض الدهنية مثل اللينوليك، الميرستيك، الأريك Lauric والتتراديونيك Tetradeonic والأرثيديك Arachedic.

يفيد شراب الحنظل في علاج بعض الأمراض الروماتيزمية وعلاج الصفراء وآلام الكبد وكسله، وعلاج أمراض العيون بقتل البكتيريا والفطريات العالقة بها، ويفيد في بعض الأمراض الجلدية .

الزيت الثابت المستخلص من البذور يفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية كالجرب، وطرد وقتل القراد العالق بجلد الحيوانات والطيور المنزلية والحيوانات الأليفة⁽²⁵⁾ تحتوي البذور على 100% من الجليكوسيدات .

Mustard (Les moutardes "french") (Moutarde (المستردة) (Sinapis) (Sinapis nigra: officinale: Moutarde noire) (Black mustard) (Brassicainigra)

ينتمي الخردل إلى جنسين متقاربين هما Sinapis و Brassica وهو من الفصيلة الصليبية Crucifereae، وهناك المستردة (الخردل) البيضاء B. Alba "الأزهار بيضاء كبيرة الحجم، والثمار قرنية شائكة ولونها أبيض مصفر أو أحمر مصفر"، والمستردة السوداء B. Nigra "الثمار قرنية ملساء بداخلها بذور صغيرة الحجم لونها بني مسود"، والمستردة الصينية B. Juncea "تشبه النوع الأسود إلا أنها ذات أزهار باهتة الأصفرار ولون بذورها بني فاتح أو بني داكن"، تحتوي بذور الخردل الأسود على غليكوزيدات من نوع أليل ايزو تيوسيانات Iso-thio-cyanote d'allyle التي تكسبها صفات محمرة.

الخردل الأسود نبات سنوي ساقه منتصب، إرتفاعها 1-2 متر، تحمل في قسمها الأسفل أوبارا مخرشة كما تحمل أغصانا تشكل مع الساق زاوية علوية قدرها 45 درجة. الأوراق السفلية مفصصة، أما العلوية تكون ضيقة ومسننة، الإزهار عنقودي الشكل والزهرة بلون أصفر نموذجي. الثمرة على شكل قرن صغير 2و5 سم.

الزراعة: ينمو الخردل بشكل عفوي في أوروبا وفي آسيا الغربية وأفريقيا الشرقية. القسم المستعمل: بذور الخردل الأسود صغيرة مدورة قطرها 0.5 - 1 ملم، لونها أحمر بني مسود، تغطي سطحها شبكة من التجاعيد بسبب وجود المواد اللعابية في القشرة الجافة، تشاهد هذه الشبكة بوضوح عند استعمال المكبر.

²⁵ الشحات نصر أبو زيد، النباتات والأعشاب الطبية، دار البحار - بيروت 1986، ص 255 - 260

ليس لبذور الخردل الجافة رائحة مميزة أما إذا نعتت بالماء تنتفخ وتكتسي بطبقة من المواد اللعابية، وإذا سحقت بوجود الماء تحدث رائحة واخزة مسيلة للدموع effet lacrymogene وذات طعم مر، وثمر لاذع ومحرق.

البنية الكيميائية:

تحتوي بذور الخردل الأسود على:

- ماء بنسبة: 5-10%.
- مواد معدنية 4-6%.
- مواد سكرية لعابية: 20%.
- مواد دسمة: 25-35% معظم هذه المواد غليسيريدهات لحموض دسمة غير مشبعة، أشهرها حمض الأيروسى acide erucique (وهو حمض يحوي C22 ورباطا مضاعفا واحدا) وحمض الزيت وحمض الكتاب الزيتي.
- مواد بروتينية 30%
- مواد أروتية وهي الكولين مع حمض السينابي acide cinapique السينابين ذو طعم مر ويتميز بتألق أزرق شديد في الأشعة ما فوق البنفسجية في وسط حامضي وتألق أصفر مخضر في وسط قلوي.
- المكون الفعال:

هو السينيغروزيد Sinigroside وهو غليكوزيد أروتى كبريتي، يوجد في النبات بنسبة 1-2% لايملك هذا الغليكوزيد خواص محمرة، انما تحت تأثير أنزيم الميروزيناز ينشطر إلى غليكوز وكبريتات البوتاسيوم الحامضة وإلى مادة زيتية القوام طيارة ومسيلة للدموع هي ايزوتيوسيانات الأليل Iso-thio cyanate d'allyle أو Seneval allylique وهو ما يعرف بإسم عطر الخردل. هذا ويوجد انزيم الميروزينار في خلايا خاصة يتم تحديدها بكاشف million حيث يظهر لون أحمر برتقالي في الخلايا الحاوية هذا الانزيم.

الصفات الكيميائية للمستردة الصينية: تحتوي على المواد الفعالة من الثيوسيانو التي تختلف باختلاف أنواع المستردة، فمثلا بذور المستردة البيضاء تحتوي على مركب السينالبيين Sinalbin بينما بذور المستردة السوداء توجد بها مادة السينيجرين Sinigrin، في حين الزيت الثابت المستخلص من بذور النوع الأبيض غير سام بينما مثيله من المستردة السوداء ساما وذو طعم لاذع حريف ويعمل على ظهور آلام حادة عندما يوضع على بشرة الجلد. حتى الأنواع الأوروبية وأصنافها تحتوي بذورها على المركب الجليكوسيدي البروجيوترين Progoitrin، أما الأنواع الهندية أو الصينية خالية من هذا المركب الفعال.

لقد أعلن Megregor عام 1978 أن السلالات أو اصناف المستردة تختلف كيميا ونوعيا في المركبات الجليكوسيدية. فمثلا النوع الصيني لا يحتوي على اكسازوليدين ثيون Oxazolidine thione ويتركز بها مادة أيزو-ثيوسيانت Iso thiocyanate والعكس صحيح في المركب ثيوسانيد أيون Thiocyanate ion بالمقارنة مع أنواع من المستردة مثل B. campestris, B. rapus.

التأثير الفيزيولوجي: يؤثر عطر الخردل محمرا الجلد ويعود هذا التأثير لوجود ايزوتيوسانات الأليل وإذا استمر تطبيق العطر على الجلد يؤدي إلى حدوث حويصلات وتقرحات، كذلك تتمتع هذه المادة بتأثير قاتل للجراثيم بتمديدات ضعيفة 1/300000 كما يعد الخردل من أفضل التوابل التي يتم استخدامها.

(هيام شهاب وآخرين، علم العقاقير 2- النباتات الطبية - القسم النظري، منشورات جامعة دمشق، 1991، ص 82-86).

ولقد قال فيه الأستاذ ابن سينا في كتابه القانون في الطب:

الخردل حار يابس إلى الرابعة .

الأفعال والخواص:

يقطع البلغم ودهنه أسخن من دهن الفجل، تهرب من دخانه الهوام. يولد البري منه خلطا رديئا وفيه جلاء وتحليل، ويأكل الناس ورقه وأصوله مطبوخة. ينقي الوجه ويزيل الكهبة وأثر النم الميت، والبري منه ضماد جيد للبهاق، ويجفف اللسان وينفع من داء الثعلبية، يحلل الأورام الحارة وكل ورم مزمن، ويوضع بالكبريت على الخنازير (عين السمكة)، ينفع من الجرب والقوابي، ينفع من وجع المفاصل وعرق النساء ينقي الرطوبات من 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. يستعمل في أكحال العشاوة والخشونة. إن دق وشرب بماء العسل أذهب الخشونة المزمنة في قصبه الرئة، يزيل الطحال ويعطش، ينفع من اختناق الرحم ويقوي الباه، نافع من الحميات الدائرة والعتيقة.. (ابن سينا، القانون في الطب ج1، دار صادر بيروت، ص453-454، بدون تاريخ).

ولقد قال فيه داوود الأنطاكي في التذكرة:

هو البلسان، وهو نوعان نابت يسمى البري ومستتبت هو البستاني وكل منهما أما أبيض يسمى سفندا سفيدا وأحمر يسمى الحرش وكله خشن الأوراق مربع الساق أصفر الزهر، حريف حاد، نافع لكل مرض بارد كالفالج والنقرس واللقوة والخدر والكزاز والحميات الباردة بماء الورد شربا وضمادا، ويحلل الورم ويجذب ما في الأغوار فلذلك تسمن به الأعضاء الضعيفة، ويحمر الألوان ويجذب الدم إذا مزج بالزفت ولصق ويطبخ ويغرغر به فيسكن أوجاع الفم والأسنان ويحلل ثقل اللسان ويمنع النزلات ضمادا ويسخن الأعضاء الباردة ويسكن النافض ويحلل الرياح الغليظة واليرقان والسدد وصلابات الكبد والطحال ويفتت الحصي ويدر الفضلات ويهضم هضما لايفعله غيره. ومن خواص أهل مصر أكله مع الشواء، وإذا اكتحل به جلي الظلمة والبياض والكمته خصوصا ما اعتصر من بذره طريا وجفف أو إلى بالزيت وقطر في الأذن فتح الصم وأزال الدوي وأخرج النيدان ويطبخ مع السذاب فيسكن ضربان المفاصل والرعشة ضمادا ونطولا ودهنا، ويهيج الباه ويفتح سدد المصفاة سعوطا ويزيل الاختناق شربا والتخم بدليل أنه إذا طرح في عصير لم يغل وبالعسل يزيل السعال المزمن والربو وأوجاع الصدر والبلغم الغليظ، ودخانه يطرد الهوام وهو معطش مكرب يولد الحرارة ويصلحه الخل واللوز والملح الهندي وأن يأكله المحرور باللبن وأن يؤخذ مع الأطعمة الغليظة كالهريسة وللمصروع بالسلق، وبدله الحرمل والرشاد.

(داوود بن عمر الأنطاكي، تذكرة أولي الألباب، المكتبة الثقافية ببيروت، بدون تاريخ، ص 137-138).

استعمالاته:

يستعمل خارجياً في شكل لصقة لمعالجة احتقان الرئة وذلك بأن يمزج مقدار من مسحوق الخردل مع الماء الفاتر للحصول على عجينة رخوة وتفرش على قطعة من القماش رقيقة بسماكة (ربع سم وتوضع فوق الجلد مباشرة حيث تزال بعد عدة دقائق بحسب تحمل المريض لما يشعر به من الحرقان ثم تزال آثار اللصقة بأن يمسح المكان بقطعة من القماش المبلل بالماء الفاتر، كما يمكن أن يستعمل بأن يذر رشوش من مسحوقه فوق لصقة من قماش الكتان وتوضع على الظهر في المكان المخصص ولا يوضع الخردل على البشرة مباشرة لأنه حارق فلا بد أن يوضع داخل قماش ويفضل الكتان.

يستعمل أيضاً كحمام للقدمين ولمعالجة الاحتقان في الرأس والصدر وهذه الحمامات تفيد لإزالة عسر التنفس والشعور بالاحتقان الناتجين عن التهاب اللوزتين وتضخمهما، كما أن هذه الحمامات تدر دم الحيض عند النساء، كما تستعمل عند فقدان الإحساس في الأصابع.

وصفة لحمامات الخردل: يضاف إلى الماء الفاتر مقدار ملعقتين كبيرتين من مسحوق الخردل للحصول على عجينة رخوة كي تذاب في عشرة لترات من الماء الساخن بدرجة 37 درجة مئوية يجري فيها الحمام ومدته حسب التحمل ولا تتجاوز عشرة دقائق وعند شعور المريض بحرقان شديد في الجلد يترك الحمام فوراً ويغسل الجلد بالماء لإزالة آثار الخردل.

يمكن معالجة الصداع العصبي باللصقة الخردلية وذلك بأن توضع اللصقة عند مؤخرة الرأس، وتستعمل أيضاً في حالة فقدان الصوت (البحّة) والتهاب الحنجرة حيث توضع اللصقة على الرقبة فوق الحنجرة.

يقال إن الخردل الأبيض قد ينفع في الوقاية من مرض السرطان والحد من انتشاره: مثل سرطان الرئة، المعدة، الكبد، البنكرياس، الفم، فهو يوقف نموه بحيث تمكن السيطرة عليه. وينفع الخردل الأبيض Brassica Alba في معالجة فقر الدم.

2-1-2 الخروع: Ricinus Communis , castor Oil Plant

من الفصيلة الحلابية (السوسبية) Euph orbicaceae يوجد من نبات الخروع صنفان:

1- صنف معمر شجيري على شكل شجرة صغيرة يصل ارتفاعها إلى 10 أمتار وبذورها حمراء تعطي 40% من وزنها زيتاً .

2- صنف حولي أصفر يزرع كمحصول وله بذور رمادية مزرکشة عليها بقع حمراء، وهذه تعطي نحو 27% من وزنها زيتاً، وهذا هو الزيت الذي يستخدم في الأغراض الطبية .

والخروع نبات شجيري معمر أو حولي، وجميع الأصناف التجارية تتبع الخروع الحولي، يتراوح ارتفاع المعمر من 5- 10 متر في حين يبلغ ارتفاع الحولي ما بين 1- 4 أمتار ويتوقف ارتفاع النبات على الصنف والبيئة، وساق الخروع خشبية قائمة وأوراقه كبيرة مفصصة ولها معلق طويل، ونورته عنقودية، وازهاره صفراء فاتحة وثمرته منشقة إلى ثمرات، تحتوي الثمرة على ثلاثة بذور .

يزرع الخروع الحولي في السودان ومنه ما ينمو برياً وتستعمل بذوره لصناعة الزيت وتصدر معظم الكميات، تستخدم أوراقه للعلاجات وخاصة لعلاج الحبن والبثور .

المكونات الفعالة:

تحتوي بذور الخروع الجافة على زيت ثابت هو زيت الخروع الذي تصل نسبته في البذور إلى 56% وتحتوي البذور على مادة الريسين Ricin السامة وهي مادة بروتينية غير ثابتة وتتلف بالحرارة. وأيضاً ماد الريسينين Ricinin وهي مادة غير سامة. وتوجد مادة الريسين في الأوراق حينما يبلغ عمر النبات أكثر من 20 يوماً ولهذا لا تأكله الماشية ونظراً لسمية الريسين فإن البذور والكسب (الامباز) المتبقي بعد العصر - ليس لها أي استعمال غير الحصول على زيت الخروع، يستعمل الكسب (الامباز) كسماد لاحتوائها على نسبة عالية من الأزوت .

يتكون زيت الخروع أيضاً من غليسيريدات ذات أحماض دسمة، أهمها حامض الخروع Ricinleic Acid وهو حمض كحولي يرجع إليه التأثير الملين، ويحتوي الزيت على مادة الريسين التي تتجمد بالحرارة وتتفصل بالترشيح، وتمنع تخثر الدم وتسبب نزيف والتهابات في جدار المعدة، كما يحتوي الزيت على مادة الريسينين وهي ليست سامة وليست لها تأثير طبي .

ينشطر زيت الخروع عند استعماله داخلاً تحت تأثير خميرة الليباز في الأمعاء ويكون حمضي الخروع الذي تخرش الزغابات المعدية ويسبب لها حركات تقلصية، كما يسبب حركات تقلصية لعضلة الرحم، ويستعمل الزيت داخلاً كمادة ملينة ولكن بمقدار بسيط ملعقة صغيرة في اليوم، ويستخدم قبل العمليات الجراحية وذلك لتفريغ الأمعاء حسب إرشادات الطبيب، أن استعماله كمسهل يعتبر مضاد استطباب في حالات التسمم بأملح الفوسفور والبنزول وغيرها، يستعمل في طب النساء لتنشيط عضلة الرحم عند تأخر الولادة، كما يدخل في المراهم لعلاج الحروق والتقرحات وتطرية البشرة وفي الكريمات التجميلية؛ يستخدم أيضاً مخلوطاً مع مسحوق القرظ (القرض Acacia) ملعقة من مسحوق المقرظ + نصف فتيل (حوالي 35 مل) يخلط جميعاً ثم يوضع في المقعدة -الديبر Anus لعلاج البواسير مع استخدام الحلبة شرباً منعاً للإسك .

يستخدم أيضاً بنفس المقادير لعلاج النار الفارسية (الحزام الناري) وذلك بمسحه خارجياً . يستخدم أيضاً لمعالجة الحبن إذ يشفي منه تماماً ولا يترك أثراً وذلك بأن يدهن به مرتان في اليوم لمدة أسبوع، ويعالج به حبوب الشباب إذ يمسح به مرة واحدة ليلاً، يعالج به أيضاً عين السمكة إذ يمسح به يومياً مرتين لمدة 3 شهور. يعالج أيضاً البثور الناتجة عن مرض الحصبة ومرض البرجم "وهي بثور وحببيبات تنمو في الوجه وكافة أنحاء الجسم" فعند مسحها بزيت الخروع مرتين أو ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوعين فإن البثور ستطفيء ولا تترك أثراً للبقع السوداء على الجسم".

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن بذور الخروع لها خواص مثبطة لبعض أنواع السرطان وتستعمل أوراق الخروع خارجياً ك لصقات لعلاج الدمامل والصداع والروماتيزم وبعض الأمراض الجلدية. يمكن استخدام زيت الخروع الطبي وذلك بتناول ملعقة كبيرة يومياً مدة 3 أيام لإنزال حساوي الحالب.

2-1-25 الدمسيسة: Artemisia absinthium (Al- Damsissah)

Absinthe "فرنسي" (الأفسنتين) (راشكة) (شبية العجوز)

(فصيلة المركبات Composéés)

نبات معمر، قد يستمر عشر سنوات، معروف منذ القدم بخصائصه الطبية. نجد ذكره في ورقة بردي مصرية تعود إلى سنة 1600 ق.م.

عرف شراب الافستين روجا كبيرا في القرن التاسع عشر في فرنسا كما تشير لائحة مانيهلعلم 1876 " حسان قبيسي ،معجم الاعشاب والنباتات الطبية،دار الكتب العلمية ،بيروت،1995،ص 81.

صفاته: ارتفاعه ما بين 40سم إلى متر،ساقه أخضر فضي مكسو بالزغب ،منتصب ومقصب.أوراقه خضراء رمادية من فوق وبيضاء من أسفل ،حريرية،لها سوق،كثيرة التخاريم الدقيقة والطويلة والمستديرة الطرف.أزهاره صفراء،

وعشبهته تنمو على ضفاف النيل بالولاية الشمالية وولاية نهر النيل وفي وسط السودان. تستخدم كل أجزاء النبات في العلاج وتستخدم لعلاج الكلي ولإنزال الحساوي(الحصوات) البولية ولمرضي السكري، ولمرضي الضغط المرتفع .

طريقة الاستعمال: يغلي مقدار كوب ماء ثم يوضع عليه مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق عشبة الدمسيسة ويترك ليغلي لمدة دقيقتان ثم ينزل من على النار ليخمر لمدة 10 دقائق ثم يشرب مقدار ملعقتين كبيرتين كل 6 ساعات لمدة 3 أيام في حالة الضغط ثم يتم الكشف على المريض وفي حالة الاستجابة تخفف الجرعة إلى ملعقة كبيرة واحدة من الكمية التي تتم تصفيتها .

في حالة التهاب الكلي يتم إلى العشبة بنفس الطريقة وتعطي ملعقة كبيرة واحدة كل 6 ساعات لمدة 3 أيام في حالة الاستجابة تخفف الجرعة إلى ملعقة كبيرة واحدة لمدة أسبوعين ثم ينظر في النتيجة ووفقا لها تعطي الجرعة .

لإنزال الحساوي تغلي الدمسيسة بنفس الكيفية وتصفى ثم تعطي ملعقة واحدة كبيرة 4 مرات يوميا لمدة أسبوعين ثم النظر في النتيجة ووفقا لها يتم الاستعمال .

للسكري: يتم فحص السكري أولا ثم يتم غليها بنفس الطريقة المذكورة أعلاه ثم تعطي ملعقة كبيرة كل 8 ساعات لمدة شهر ثم يتم الفحص ووفقا له تحدد الجرعة.

2-1-26 الذرة: zea Mays وهو من الفصيلة النجيلية Greminae ان الذرة نبات كله منافع، في ساقه الأخضر سكر يمكن عصره وتصنيعه خلا وكحولا وساقه الجافة (وعرموشه) تستعمل وقودا، ومن ورقه يمكن أن يصنع منه الورق للكتابة، والنبات باجمعه علف للحيوان، يسلق حبه ويؤكل ويطحن ليصير دقيقا للخبز، وهو علف للدواجن، وعجين مسحوقه يصنع منه الخبز ويحتوي على كمية وافرة من النشا، لاحتواء الذرة على مواد دهنية بنسبة 4-6% لذا يعتبر من أغني الحبوب بالمواد الدهنية (زيت الذرة الشامي).

لايستبعد أن يكون عنصر الزنك الموجود في الذرة هو المفيد في الرشوحات وهذا ما أكده الدكتور كاسبريك الذي يعمل بالمعهد الطبي التابع لمركز بوليشي في المانيا وأن تجربته الشخصية أظهرت أن تعاطي (فيتامين C مع عنصر الزنك بالمقادير الطبية المقررة) يشفي الأنفلونزا بسرعة كما يساعد في شفاء الأمراض وخاصة الأمراض الصدرية .

يحتوي زيت الذرة على حامض الأوليتيك واللينوليتيك ويعتبر مصدرا جيدا لفيتامين (هـ E) وفقير في فيتامين النياسين ولذا قد ينشأ عنه الإصابة بمرض البلاجرا لمن يقتصر غذاؤهم على الذرة فقط .

فوائده:

تستعمل حبوب الذرة الشامية كحمية ومغلي شعره (شباشيل الذرة التي تغلي في الماء لمدة دقيقتين) وتترك لتختمر لمدة ساعتين ثم تصفى وذلك بنسبة 30 غراما من الشباشيل في ليتر ماء؛ أو ينقع المقدار المعين في ليتر ماء حار لمدة ساعتين ليختمر ويشرب مقدار كوب شاي 4 مرات يوميا لمدة أسبوعين لتخفيف أمراض الكلي الحادة والمزمنة ويفيد في الرواسب الكلوية وفي

النقرس (داء الملوك) وفي المغص الكلوي، وفي البول الزلالي، والتهاب المثانة الحاد والمزمن كما يسكن آلام المجاري البولية .

يستعمل زيت الذرة لمعالجة الرشح، والحساسية والربو وآلام الشقيقة (الصداع النصفي) ويطري الجلد ويزيل عنه الجفاف وإذا أخذ منه ملعقة واحدة إلى ثلاث ملاعق يوميا فإنه يزيل التشنجات في أعصاب الأوعية الدموية ويستدل على وجودها بوجود أورام فجائية في الشفة أو في جانب الوجه أو الجبهة كما أنه يخفف كمية مادة الكوليسترول في الدم ويقيد في درء ما ينجم عن التقلبات الجوية .

إن تناول زيت الذرة يفيد الشعر إذا أخذ بانتظام فيمنح الشعر الخشن لمعانا ونعومة وتختفي قشرة الرأس.

وصفة لتجميل الشعر بزيت الذرة الشامي:

- 1- أدلك فروة الرأس بالزيت الدافئ .
 - 2- بلل فوطة بالماء الساخن واعصرها جيدا ثم لفها على الرأس وأتركها لمدة عشر دقائق.
 - 3- كرر هذه العملية عدة مرات .
 - 4- أغسل الرأس بالصابون بزيت الذرة.
 - 5- يصبح الشعر ناعما وبراقا.
- يمكن استخدام دقيق الذرة بديلا عن بودرة التلك تجنباً للتسلخات الجلدية نتيجة للاحتكاك ولللبس ملابس البولستر .

27-1-2 الرمان Pomes granite

Punica granatum "Latin", Grandier "French"

من الفصيلة الآسية Myrtacees

تعيش شجرة الرمان في بلاد حوض البحر الابيض المتوسط، ولايتجاوز إرتفاعها ثلاثة أمتار، أوراقها بسيطة كاملة، بضاوية الشكل متطاولة، وخالية من الزنمات، زهرة الرمان ذات مزهر عميق، يحمل ما بين 4-8 بتلات ومثلها من السبلات وكلها بلون أحمر قرمزي، الأسيدي كبيرة العددويتحول بعضها أحيانا إلى بتلات.المبيض سفلي ويتألف من 8-9 أخصية.الثمرة عنبية وذات غلاف لحمي، لايلبث أن يصبح قاسيا بعد الجفاف، تحوي الثمرة عددا كبيرا من البذور الغنية بالمواد الحمضية والسكرية.

مكونات الرمان:

تحتوي القشرة الخارجية على حامض العفص Tannic Acid وهي مادة قابضة لذا يستعمل مسحوق القشور المجففة كمضاد جيد ضد الإسهال، ويساعد على إيقاف النزف الهضمي كما يستعمل مغلي القشور لوقف النزف بالنسبة للجروح الحديثة وطارد للديدان وخاصة الدودة الوحيدة لاحتوائه على مادة البالميترين Peletierine، ويستفاد من خواص القشور في تثبيت الألوان، فيستخدم في دباغة الجلود وفي التخضيب بالحناء .

أما الجذور فإنها تستخدم كعلاج طارد للديدان لاحتوائها على نسبة عالية من قلويد البللترين ومشتقاته حتى أن مغليها يمكن أن يؤدي إلى أعراض تسممية (ضعف عام، دواء، غثيان، اقياء) يحضر مغلي القشور بغلي 50 غرام لكل ليتر ماء لمدة ربع ساعة (15 دقيقة) ويشرب منه مقدار

كوب عند الصباح على الريق، ولتحاشي هذه الأعراض فإن قشور جذوره تخرج مع مواد قابضة كالعص Tannin حيث يصبح امتصاص المواد الذاتية بطيئاً. وأزهاره أيضاً مفيدة لعلاج الإسهال والتهابات اللثة ولعصير الرمان الحامض خواص هاضمة ممتازة لارتفاع نسبة الحموضة العضوية فيه وخاصة بالنسبة لهضم الدسم، ويساعد على الوقاية من النقرس ومنع تكون حصيات الكلية، لذا يستخدم مع أنواع الطعام الدسم ليساعد على هضمها ولتخلص الأمعاء منها، وتعتبر ثمرته من المواد المنعشة والمقوية للقلب والأعصاب حيث تفيد المصابين بالوهن العصبي، كما أن لها خواص هاضمة، وإذا قطر العصير في الأنف لوحده أو ممزوجاً مع عسل النحل الأصلي فإنه يساعد على تنظيف الأغشية المخاطية لأنه قابض للأوعية الدموية كما يعين على تنظيف المجاري التنفسية ويفتحها عند المصابين بالزكام والرشح، ويشفي عسر الهضم .

ويصنع من العصير الحامض نوع من الدبس (دبس الرمان، وهو من أفضل الأحماض المحفوظة التي تضاف إلى الطعام ويلق مع العسل الأصلي لمعالجة أمراض الفم واللثة) .
تؤثر قشور الرمان كطاردة للديدان Anthelminthiques، وبخاصة قلويد البليلتين Pelletierine فعال ضد الدودة الوحيدة Tenia، فهو يشل حركة الديدان ثم يقتلها حسب الجرعة الدوائية.

للعقار تأثيرات جانبية لاتخلو من السمية إن لم توزن الجرعة، وقد تسبب الغثيان والدوار واضطرابات في الرؤية، فلا بد الانتجاء الجرعة ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق قشر الرمان على الريق مرة واحدة في اليوم ولمدة ثلاثة أيام فقط.
وجهة نظر القرآن والسنة:

الرمان من فواكه الجنة إذ قال تعالي (فيهما فاكهة ونخل ورمان) سورة الرحمن الآية 68.

آراء الأطباء العرب القدامى:

قال ابن القيم الجوزي (إن حلو الرمان جيد للمعدة ومقو لها بما فيه من قبض لطيف، نافع للحلق وللصدر والرئة ، جيد للسعال، وماؤه ملين للبطن يغذي البدن، يعين على الباه ولا يصلح للمحمومين، حامضه قابض لطيف ينفع المعدة الملتهبة ويدر البول ويسكن الصفراء ويقطع الإسهال ويمنع القيء ويقوي الأعضاء).

أما الرمان المز فتوسط الطبع والفعل بين النوعين وهو أميل إلى لطافة الحامض قليلاً. وقال الرازي (إن الرمان الحلو ينفخ قليلاً حتي أنه ينعظ، والحامض يذهب شهوة الباه، والحلو يعطش والحامض يطفيء نائرة الصفراء ويقطع القيء - وجميع الرمان ينفع من الخفقان)
الرمان: البستاني هو الأملس وهو حلو وحامض ومز (معتدل) وأجوده الكبير الأملس الشديد الحمرة الرقيق القشر، الكثير الماء، وشجره معروف سبط شائك رقيق الورق مستطيل وتنجح زراعته في البلاد الباردة ويدرك في أيلول، الحلو بارد في الأولى، رطب في آخر الثانية، والحامض بارد يابس في آخر الثانية والمز معتدل وقشره بارد يابس والرمان يقطع الرطوبات وخمولة المعدة ويفتح السدد ويزيل اليرقان وأمراض الطحال ويحمر الألوان وحبه قابض مسدد، رديء ماؤه إذا غلظ في الشمس أو بالطبخ في نحاس، يحد البصر وينفع من الدمعة والسبل والجرب والسلاق والظفر خصوصاً إن طبخ في نحاس، الحلو يزيل السعال المز من أوجاع

وخشونه الحلق وأوجاع الصدر ويجلو القصبه بالسكر والنشا والصمغ ودهن اللوز إذا شرب حارا.

حامض يقمع الصفراء ويقطع العطش واللهيب والحرارة ولشدة جلائه قد يوقع في السحج وكل الرمان مسقط للشهوة ويصلح الرمان الحلو بواسطة السكنجيين (عسل النحل + الخل) ويصلح الحامض (العسل) وإذا مرس بشحمه وشرب بالسكر أسهل كيموسا رديئا، وإن طبخ كما هو بالشراب ووضع على الأورام حللها، وإن طبخ قشره مع العفص حتي ينعقد قطع الإسهال المزمن والدم شربا وعمل على التئام الجروح والقروح والسحج طلاءا وشربا، وإن استف (سفوفة - ابتلغ مسحوقه بالعفص أسهل).

إن عوده إذا قطع من الحلو وغرس ناحية القطع في الأرض كان حلوا وإن عكس كان حامضا وحامضه، بالعكس (داوود الأبطاكي، تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب - المكتبة الثقافية - بيروت لبنان، التاريخ بدون ص 169).

قول ابن سينا في الرمان:

خواص الحامض يقمع الصفراء ويمنع سيلان الفضول إلى الأحشاء وخصوص شرابه وفي جميع أصنافه حتي الحامض جلاء مع القبض، حب الرمان مع العسل. طلاء يذهب الداحسن (عين السمكة) حب الرمان مع العسل طلاء على القروح الخبيثة الخشنة، وأقماعه تنفع للجراحات ولاسيما محرقا، والجلنار (زهرة الرمان) تلتزق الجراحات بحرارتها، والحلو منه ملين وجميع الرمان قليل الغذاء جيد، لكن حبه رديء، وهو أقبض أجزاءه. إن حب الرمان بعسل النحل ينفع من وجع الأذن وهو في باطن الأنف، وينفع حبه مسحوقا مخلوطا بالعسل من القلاع طلاءا وإن طبخت الرمانة الحلو بالشراب ثم دقت كما هي وضمد نفع من ورمها منفعة جيدة، وشراب الرمان وربها نافع من الخ وخصوصا صار به الحامض، تنفع عصارة الرمان الحامض من الظفرة مع عسل النحل وعصارة الحلو والمز مع العسل الشمس أياما، تنفع حرارة العين والجهر.

الرمان الحامض يزيد خشونة الحلق والصدر، أما الرمان الحلو يقوي الصدر. إذا سقي حب الرمان في ماء المطر نفع من نفث الدم وينفع جميعه من خفقان القلب ويجلو الفؤاد، كل الرمان جيد الكيموس وأجوده للمعدة الرمان المز، ينفع من التهاب المعدة، والرمان الحلو موافق للمعدة لما فيه من قبض لطيف، والحامض يضر المعدة، ومع ذلك فإن حب الرمان رديء للمعدة محرق، وسويقه مصلح لشهوة الحبالى (النساء الحوامل)، وإذا مصه الشخص المحموم بعد تناول غذائه منع صعود البخار وذلك أفضل من أن يقدمه على تناول الغذاء، وإذا غذي بهذه الكيفية يصرف المواد من أسفل وجميعه قليل الغذاء، والمز ربما كان أنفع للمعدة من التفاح والسفرجل. الرمان الحامض أكثر إدرازا للبول من الرمان الحلو، وكلاهما مدر للبول، حب الرمان بالعسل ينفع من قروح المعدة، والحامض منه يضر المعدة والمعني. ينفع سويق الرمان من الإسهال الصفراوي ويقوي المعدة، قشور أصل الرمان بالنبيذ يخرج الديدان والديدان الصغيرة (حب القرع). ينفع الرمان المز من الحميات والإلتهاب، أما الحلو فيضر أصحاب الحميات (ابن سينا، القانون في الطب ج1) ص 431 - 422 - دار صادر بيروت، بدون تاريخ).

مكونات الرمان:

الرمان شجر مثمر من الفصيلة الآسية Myrtacees وثمرته الرمانة تتميز بحبوبها الحمراء اللؤلؤية وقشرتها النحاسية، وزهره أحمر قان جميل يدعي الجنار، والرمان على ثلاثة أنواع: حلو وحامض ومزج معتدل، وتختلف خصائصه باختلاف أنواعه، فالحلو يحتوي على سكر الفواكه بنسبة (7 - 10%) والماء 81%، والبروتين 6% والدهن 3.3%، ويحتوي على اليف بنسبة 2% وعلى مواد عفصية كالتانين ومواد مرة وعلى حامض الليمون بنسبة 1% وعلى مقادير ضئيلة من الأملاح المعدنية، خاصة الحديد والفوسفور والكبريت والكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيز وعلى نسبة معقولة من فيتامين س (C) وتقل نسبة السكر في الرمان الحامض وترتفع نسبة حامض الليمون Citric Acid حتى تصل 2% وهو موجود في الرمان أكثر من الليمون، وترتفع في بذره نسبة البروتين إلى 90% .

2-1-2 الزعفران: saffron (crocus sativus)

وهو من الفصيلة السوسنية Iridaceae وهو عشب معمر من ذوات الفلقة الواحدة، بطيء النمو، يصل ارتفاعه ما بين 30 - 40 سم، وله ورمات صغيرة لا يزيد قطرها عن 3 سم، وأوراقه ضيقة النصل ورفيعة ولونها أخضر من أعلى ويعطي الزعفران عددا قليلا من الأزهار الجميلة ذات اللون البنفسجي المصفر أو المحمر، وللزهرة مبيض سفلي وقلم طويل خيطي أصفر وميسم ثلاثي الفصوص لونها أرجواني محمر وتتدلي فصوص الميسم بين ثلاث زهرات، والمياسم هي المحصول الرئيسي لبنات الزعفران.

وتعتبر منطقة شرقي البحر الأبيض المتوسط موطن الزعفران، وتنتشر زراعته بكثرة في منطقة آسيا الوسطى وإيران ثم امتدت زراعته إلى اليونان وفرنسا وإيطاليا وأسبانيا ويزرع في سوريا أيضاً .

المكونات الفعالة:

تحتوي مياسم الزعفران على نوعين من الغليكوزيدات

- 1- الكروسين Crocin وهو مادة صفراء تتحلل في الماء والكحول، ويوجد الكروسين في ثلاث صور وهي الفا وبيتا وغاما. واليه يرجع اللون الأصفر وهو صبغة نباتية قوية جدا إذ أن غراما واحدا منها إذا أذيب في 100 لتر من الماء يعطيه اللون الأصفر الواضح .
- 2- البكروكروسين Picrocrocin وهو غلوكوزيد ينشطر إلى سكر وزيت طيار وهو الذي يعطي العقار الطعم والرائحة المميزتان، تحتوي المياسم على زيت ثابت بنسبة 8 إلى 13% وزيت طيار بنسبة 3% يستعمل مقويا للمعدة ومزيلا للمغص ومقو للناحية الجنسية، كما يشرب مغلي المياسم (شاي) كمنبه عصبي لطيف ومضاد للبرد وآلام التهابات المخاطية ومضاد للتشنج ويفيد في حالات الربو ومدر للطمث .
- 3- ويستخدم كمادة ملونة في الصناعات الغذائية حيث تكسبها لونا وطعما مقبولين. نذكر أن ورمة الزعفران سامة للحيوانات الصغيرة، وإذا استخدمت المياسم بكميات كبيرة فإن لها تأثيرا مخدرا.

2-1-29 الزنجبيل: Ginger

أسماء الزنجبيل: المشهور: زنجبيل.

أنواعه: زنجبيل بلدي- زنجبيل شامي - زنجبيل العجم- زنجبيل فارسي- زنجبيل الكلاب - زنجبيل هندي، وهو المعروف المستعمل، ويسمى بالكفوف.
واسمه بالفارسي: أدرك. وبالإنجليزي: ginger.

و بالفرنسي: gingembre

هو نبات ينبت تحت التربة، وهو عروق عقدية مثل عروق نبات السعدي إلا أنه أغلظ ولونه إما سنجابي أو أبيض مصفر وله رائحة نفاذة مميزة طيبة يعرف بها، وهو حار الطعم، لاذع، وهو كدرنات البطاطس، ولا يطحن إلا بعد تجفيفه، وتكثر زراعته بالصين والهند وباكستان وجاميكا. والزنجبيل له زهور صفراء ذات شفاة أرجوانية ولا يستخرج الزنجبيل إلا عندما تذبل أوراقه الرمحية.

ولابد من وضع وزمات الزنجبيل في الماء ليلتين ويتشبع بالماء لكيلا يغزوه السوس سريعاً. ولحفظ الزنجبيل أطول فترة ممكنة يخزن في أماكن غير مغطاة مع نبات الصعتر الذي تغطيه به أو يوضع مع الفلفل الأسود. وأفضل أنواع الزنجبيل الجاميكي بجاميكا.
وتقول الدكتورة/فايزة محمد حمودة في كتاب "النباتات والأعشاب الطبية.. كيف تستخدمها؟" "أبي الفداء محمد عزت محمد عارف شفاء العليل في عجائب الزنجبيل.

نبات معمر ينمو في المناطق الاستوائية، والريزومات (ساق تنمو تحت الأرض) هي الجزء المستعمل، وأزهار الزنجبيل صفراء ذات شفاة أرجوانية، وأوراقه ذات شكل رمحي، وعندما تذبل الأوراق تستخرج الريزومات من الأرض، وتوضع في الماء حتى تلين، ثم تقشر وتغفر بمسحوق سكري.

والزنجبيل من العقاقير الدستورية، هي تلك العقاقير المتضمنة في دستور الأدوية، ولها نفع علاجي، أو تستخدم في الأغراض الصيدلانية.

مكوناته:

تحتوي ريزومات الزنجبيل على زيوت طيارة وراتجات أهمها الجنجرول ومواد نشوية وهلامية.
فوائده:

لتطبيب نكهة الطعام، وهو طارد للغازات ويدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية، ومعوق وملطف للحرارة، كما أنه يدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية، وفي علاج آلام الحيض.

طريقة الاستعمال:

تغلى ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل في نصف كوب ماء ويحلى بالسكر، ويشرب بعد الفطور أو بعد العشاء. انتهى.. ويقول محمد العربي الخطابي في كتابه ((الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي)): الزنجبيل حار رطب يقوى الباه، ويقوي المعدة، ويزيد في الحفظ، لا مضرة فيه، أفضله العطر الذي ليس بمسوس، يؤكل منه بمقدار.

ويقول الدكتور/ حسن وهبة في كتاب ((أعشاب مصر الطبية وفوائدها)) زنجبيل:

والزنجبيل معروف، يضاف مسحوقه إلى مشروبات ليقوى المعدة ويبيث الهضم، مقدار نصف إلى جرام واحد ويضاف إلى المركبات الحديدية ليحسن طعمها، ويمضغه الأبخر ويتمضمض بطيخه، ويتغرغر به، ويضاف إلى صبغات الأسنان ومنه شراب الزنجبيل وصبغة الزنجبيل مقدار 20 إلى 35 نقطة كدواء للمعدة.

طبيعة الزنجبيل الطبية:

هو حار في الثالثة يابس في آخر الأولى وفيه رطوبة يفتح السدد ويترد البلغم والمواد العفنة، والمواد المخمدة (أي المفترقة المضغفة)، ويحل الرياح (يطردها)، ويقوي الأعصاب، ويقوي الجهاز المناعي بالجسم لتتشيطة الغدد، وتقويته للهيمونات والدم، وهو عموماً منشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر مقوي.

ويحتوي الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات (الجنجرون) ومواد هرمونية وفيتامينات ومواد نشوية ويعزى لطعمه المميز وجود مادتي الجنجرون، والزنجرون

أقوال المفسرين في الزنجبيل

قال القرطبي في ((تفسيره)):

وكانت العرب تستلذ من الشراب ما يمزج بالزنجبيل لطيب رائحته؛ لأنه يحذو اللسان، ويهضم المأكول، فرغبوا في نعيم الآخرة. اعتقدوه نهاية النعمة والطيب.

وقال قتادة: والزنجبيل اسم العين التي يشرب بها المقرّبون صرفاً وتمزج لسائر أهل الجنة.

وقيل: هي عين في الجنة يوجد فيها طعم الزنجبيل.

وقيل: إن فيه معنى الشراب الممزوج بالزنجبيل، والمعنى كأن في زنجبيلاً.

قال الدينوري: نبت في أرض عمان، وهو عروق تسري في الأرض، وليس بشجرة، ومنه ما يحمل من بلاد الزنج والصين وهو الأجود، وكانت العرب تحبه لأنه يوجب لذعا في اللسان إذا مزج بالشراب فليتنوق.

والزنجبيل مما كانت العرب تستطيه جداً، فوعدهم الله تعالى أنهم يسقون في الجنة الكأس الممزوجة بزنجبيل الجنة.

وقيل: هو عين في الجنة يوجد منها طعم الزنجبيل.

قال داود الأنطاكي في ((التذكرة)):

زنجبيل معرب عن كاف عجمية هندية أو فارسية، وهو نبت له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصانه دقيقة بلا ظهر ولا بذر ينبت بدابول من أعمال الهند، وهذا هو الخشن. الضارب إلى السواد، (ويوجد) بالمندب ومان وأطراف الشجر، وهذا هو الأحمر وجبال من عمل الصين، حيث يكثر العود وهو الأبيض العقد الرزبين الحاد الكثير الشعب، ويسمى الكفوف وهذا أفضل أنواعه.

والزنجبيل قليل الإقامة تسقط قوته بعد سنتين بالتسويس والتآكل لفرط رطوبته الفضلية ويحفظه من ذلك الفلفل.

وهو حار في الثالثة يابس في آخر الأولى أو رطب يفتح السدد ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة عن نحو البطيخ بخاصيته فيه ويحل الرياح وبرد الأحشاء واليرقان وتقطير البول ويدر الفضلات ويغزر.

وبالجمله في قوته شبه من قوة الفلفل في آخر الدرجة الثالثة،- رطب في أول الأولى نافع من السدد العارضة في الكبد من الرطوبة والبرودة معين على الجماع، محلل للرياح الغليظة في المعدة والأمعاء، زائد في المنى صالح للمعدة والكبد الباردتين يزيد في الحفظ، ويجلو الرطوبة عن نوافي الرأس والحلق، وينفع من سموم الهوام، وإذا ربي أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية، ويخرج البلغم والمرة السوداء على رفق وسهل لا على طريق إخراج الأدوية المسهلة، وإذا خلط في الشيء مع رطوبة كبد الماعز وجفف وسحق واكتحل به نفع من العشاوة وظلمة البصر، وإذا مضغ مع المستكى أحدر من الدماغ بلغما كثيرا.

والزنجبيل المرابي حار يابس يهيج الجماع ويزيد في حر المعدة والبدن (معرق) ويهضم الطعام وينشف (يجفف) البلغم، وينفع من الهرم (الشيخوخة) والبلغم الغالب على البدن وبدل الزنجبيل: وزنه ونصف وزنه من الراسن، الزنجبيل شبيه بالفلفل في طبعه ولكن ليس له لطافته ويعرض له تآكل لرطوبته الفضلية، وهو حار في آخر الدرجة الثالثة يابس في الثانية يحلل النفخ ويزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة من الحلق ونوامى الرأس وظلمة العين كحلا وشربا، وينفع من برد الكبد والمعدة وينشف (يجفف) بلة المعدة ويهيج الباءة، وينفع سموم الهوام، وقدر ما يؤخذ منه إلى درهمين، والمرابي حار يابس ينفع الكلى والمثانة والمعدة الباردة ويدبر البول، وهو جيد للحمى التي فيها نافض وبرد.

مثله وأجوده الصيني، وهو ينفع كما تقدم ذكره، وينفع الفالج واللقوة، والشربة: بقدر الحاجة " الزنجبيل عند ابن سينا : ، وهو أصل نبات أكثر ما يكون في مواضع تسمى طرغلود لطفى، ويستعمل أهل تلك الناحية ورقه في أشياء كثيرة كما نستعمل نحن الشراب في بعض الأشربة وفي الطبخ، حرارته قوية ولا يسخن إلا بعد زمان لما فيه من الرطوبة الفضلية لكن إسخانه قوى ملين يحلل النفخ: وإذا ربي أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية ويجفف أكثر أعضاء الرأس، يزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة عن نواحي الرأس والحلق (أعضاء العين)، ويجلو ظلمة العين للرطوبة كحلا وشربا (أعضاء الغذاء يهضم، ويوافق برد الكبد والمعدة، وينشف بلة المعدة وما يحدث فيها من الرطوبات من أكل الفواكه (أعضاء النفص)، يهيج الباءة ويلين البطن تليينا خفيفا. وقال ابن منظور في (السان العرب)): الزنجبيل مما ينبت في بلاد العرب بأرض عمان، وهو عروق تسري في الأرض، يؤكل رطبا كما يؤكل البقل، ويستعمل يابسا وأجوده ما يؤتى به من الزنج وبلاد الصين، وزعم قوم أن الخمر يسمى زنجبيلا.

فوائد الزنجبيل لابن الأزرق

خصصت من المولى بكل فضيلة
وأوجاعه في كل وقت وساعة
يضاف إليه يا فتى شهد نحلته
وإن كان أسبوعا فتحمد نسختي
ويطلى مكان السم يطلى بلطخة
للدغة ملسوع وإحراق لصدغة
إذا أتى الجماع فهو يمنى بسرعة

يا حافظا سر زنجبيل في الورى
ومن يشتكى البرد القديم بصلبه
عليه بمقالين من بعد صحنه
ثلاثة أيام يكون فطوره
كذلك للمسوع يمضغ ناعما
يرى عجا من سره وفعاله
ومن يشتكى رخو العصب يكن

يدق ويغلى في حليب أثنائه يرى عجا من قوة لنفاضة صاحب أرياح غلاظ يدقه ويستف منه نصف مثقال لم يزد يصرف أرياحا وقولنج عاجلا وينفع للإنسان في كل مضغة ومن ناله ضعف ولم ير فيمزرجه بالدار صيني مساويا فيبرى ويجلو باطن العين بعدما ومن كان من أهل البلادة قلبه يضاف إليه من حصى البان منعم ويعتزل الأكل الغليظ ويحتمي ويدخل حماما بأسبوع مدة فيرجع بالذهن الذكي محافظا أيا حافظا لعيش الصحيح لك الرضا ومن عنده وجه مليح مغير يدق ويغلى في عسل ولبن فيا رب صل على الشفيح محمد

ويدلك بالأصيل في كل ليلة بطيب لقاء وروعة تمتع على سكر أمثاله بثلاثة ويتبع بعد الزنجبيل بجرعة ويأتي بتفريج وإصلاح معدة شفاء له من كل داء وعلة سوى نصف رؤياه أو قليل برؤية ومن سكر جزا يكون سوية يغشى غشاء من بياض وظلمة بطينا لحفظ الذكر حيا كميته مضاف إليه من جنايه نحلة ثلاثة أيام يأكل حمية ثلاث أسابيع بتكميل عدة على درس قرآن وطيب تلاوة خصصت من المولى بكل كرامة تبدل بعد الاحمرار بصفرة ويسقى لها تكسى جمالا بحمرة وسلم عليه مع ألف تحية

عليه يفهم أن الزنجبيل يشهي الطعام الأجسام، ويعين حفظ العلوم، وينشط الجسم المريض، ويقوي الباه، وبهذا فهو يفرح وينشط ويعطى ثقة في النفس، ويفتح الذهن وينعش الجسم كله. وقال ابن كثير في (تفسيره ج 4 ص 456): وقوله تعالى: { ويسقون فيها كأسا كان مزاجها زنجبيلا } أي ويسقون - يعني الأبرار - أيضاً في هذه الأكواب كأسا: أي خمرا { كان مزاجها زنجبيلا }. فتارة يمزج لهم الشراب بالكافور وهو بارد، وتارة بالزنجبيل، وهو حار ليعتدل الأمر. انتهى.

قال أبو سعيد الخدري - رضي الله عنه -: ((أهدى ملك الروم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة)).

وقال ابن القيم - رحمه الله -: " الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تليينا معتدلا، نافع من 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)).

معنى قوله تعالى: { مزاجها زنجبيلا }

المزاج من المزج: أي الخلط في الشراب بما يحصن طعمه ويجعله لذيذا،

لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان:

يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر 55 جرام، ومن اللبان الذكر (الكندر) 50 جرام، ومن الحبة السوداء 50 جرام تخلط معا وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا مع صنوبر وزبيب.

لعلاج الصداع والشقيقة:

يعجن الزنجبيل المسحون (المسحوق) قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون ويدلك منه مكان الألم مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع، وحب البركة من كل نمص ملعقة صغيرة كالشاي.

لعلاج العشى الليلي:

يشرب كوب عصير جزر عليه ثمن ملعقة زنجبيل مسحون مع إمرار مرود (مود الذي يستخدم في تكحيل العين) عليه عسل نحل أصلي على العينين قبل النوم يوميا لمدة شهر.

• للدوخة ودوار البحر:

تصنع أقراص من زنجبيل مطحون مع سكر نبات مطحون وعسل نحل أصلي بمقدار نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل وسكر النبات ويخلط مع ملعقة كبيرة من عسل النحل الأصلي وتعمل في شكل كرات مكورة صغيرة ويتناول منها في حجم ثمرة النبق عند الشعور بالدوخة أو قبل السفر (القرص يكون في حجم ثمرة النبق).

• لتقوية النظر:

يشرب عصير جزر عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون غسل العينين بمغلي الشمر صباحا.

لعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم:

تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبة 1:1:3 مع شرب مغلي الينسون محلى بسكر نبات أو مص سكر نبات ومضغ اللبان الذكر.

• لتطهير الحنجرة والقصبية الهوائية:

نفس الطريقة السابقة مع مضغ البقدونس وشرب نقيع اللبان الذكر وعسل النحل الأصلي.

• للتوتر العصبي:

ينفع مقدار ملعقة كبيرة من النعناع لمدة 4 ساعات في نصف كوب ماء، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل أصلي ويضاف إليه ثمن ملعقة من زنجبيل مطحون ويشرب عند اللزوم.

• للأرق والقلق:

يغلي مقدار كوب ماء ويغلي معه مقدار ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل لمدة 5 دقائق ثم يوضع عليه حليب ويغلي معه ويشرب منه مقدار نصف كوب كبير قبل النوم بساعة أو في لحظات الأرق ويخلط مقدار ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع زيت السمسم أو الزيتون ويدهن به الجسم مع قراءة القران وذكر الله: {...ألا بذكر الله تطمئن القلوب}.

• للتبليد الذهني:

يشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حب الصنوبر بمقدار ملعقة كبيرة من كل منهما.

مفرح ومنعش:

يشرب مغلي الزنجبيل مع الحبة السوداء والنعناع قدر كوب شاي مع استنشاق أريج الياسمين أو الريحان وهو غض.

• لتقوية الفحولة والجسم ومكافحة الأمراض وتجنب الوهن والخمول:

ما وجدت منشطاً للجسم مثل الزنجبيل المحلى بالعسل، وأما إذا أكل مربى بالعسل مع الفستق والخولنجان فكما يقول داود الأنطاكي في (تذكرته): "فيه سر عظيم".

• لبياض العين والسبل:

يعجن زنجبيل مطحون قدر ربع ملعقة صغيرة في عسل نحل قدر ملعقة صغيرة، ويعبأ في قطارة عيون وقبل النوم يقطر من ذلك للعينين .

• للصداع:

يضرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف ملعقة من طحين حبة البركة بعد غليهما جيداً في قدر نصف كوب ماء، ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل .

• للشقيقة:

يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رماد فحم قدر فنجان ويضمد بذلك مكان الألم مع شرب الزنجبيل مع النعناع كالشاي.

• لعلاج الكحة وطرد البلغم:

يؤخذ من زنجبيل مطحون قدر 50 جرام، ومن اللبان الذكر المطحون 50 جرام، ويعجنان في عسل قصب السكر مقدار 500 جرام، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

• لتطهير المعدة وتقويتها:

يؤخذ من زنجبيل مطحون 25 جرام، ومن كراوية مطحونة 25 جرام، ومن الزعتر المطحون 25 جرام، ومن النعناع المطحون 25 جرام، وفي كيلو عسل نحل تعجن وتؤخذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل.

• للقولون العصبي:

يمزج زنجبيل مطحون قدر 50 جرام مع كمون مطحون 50 جرام على نصف كوب ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل ويشرب ذلك عند الشعور بالألم.

• ملين لعلاج الإمساك:

على كوب حليب بارد يضاف ربع ملعقة صغيرة من ويشرب عند الشعور بالإمساك.

• لتدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشتاء:

يشرب الزنجبيل على الحليب أو يشرب مع القرفة مع قليل السمسم محلى بسكر أو عسل.

• للزكام:

يشرب الزنجبيل بعد غليه وتحليته بسكر مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف والخلق مع استنشاق عصير الليمون.

• للنزلة الشعبية:

يشرب الزنجبيل محلى بعسل نحل مع مضغ سبع حبات من حبة البركة صباحاً ومساءً.

• لضيق النفس والربو:

يضع لبان دكر وتبلع عصارته، ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبة الحصى وذلك صباحا ومساء.

• لتفتيح سد الكلى والكبد:

يصنع هذا المركب من زنجبيل مطحون قدر 25 جرام ورق الغار (اللاور) 35 جرام ويطحن، ومن حبة البركة 50 جرام وتطحن، وفي كيلو عسل نحل يطبخ ذلك وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

• لمنع العطش وإصلاح الخلطي (الأفرجة):

يؤكل الزنجبيل مطبوخا مع السمك كبهار له مع الكمون ويشرب كشراب الورد مثلجا وذلك بنقع قليل من الزنجبيل في ماء ويحلى بسكر.

• لضعف الكبد وكسله:

يمزج الزنجبيل مطحون في عسل قصب مع طحينة ويؤكل على الفطار والعشاء يوميا مع وضع لبخة على الجنب الأيمن من مخروط النعناع الأخضر من المساء للصباح.

• للسعة الحشرات:

تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضع حتى تصير عجينة توضع بعد ذلك على مكان اللسعة.

• لتصلب المفاصل والفقرات:

يؤخذ الزنجبيل مطحون قدر فنجان، ومن الأشق (صمغ الكلخ- صمغ الطرثوث- لزاق الذهب) قدر فنجان ويعجنان سويا ويضمد بها على مكان التصلب من المساء للصباح.

• لتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وإذابة الكوليسترول:

تؤخذ من الزنجبيل المطحون 25 جرام، ومن حب الرشاد 25 ص ومن الينسون 25 جرام، ومن حبة البركة 25 جرام يطحن الجميع ويعجن في عسل نحل قدر نصف كيلو وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل.

• لتقوية العضلات والأعصاب:

يصنع مركب من الأعشاب الآتية وهي مطحونة: زنجبيل- دار صيني "القرفة" - مسحوق حبة سوداء - شمر - - نعناع- بذر كرفس 1/2 ملعقة صغيرة من كل وخمسة قرنفلات، يعجن كل ذلك مجموعا في عسل نحل أصلي مقدار 10 ملاعق كبيرة وتطبخ الكمية لمدة 10 دقائق حتى تصبح كالمربي، وتعبأ في برطمان زجاج وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل يوميا مع تجنب الاكثار من أكل اللحوم والتركيز على الخضروات والفواكه

• لعلاج التوتر العصبي:

يؤخذ طشت مملوء بالماء الفاتر تلقى فيه ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع فنجان ماء الزهر أو ماء ورد وتقلب ذلك جيدا، ثم تمد رجليك حتى تلت الساق وتستلقي على ظهرك وأنت مسترخي الجسم واشغل لسانك بذكر الله وسترى عجبا من الهدوء والراحة التامة بإذن الله.

• لعلاج الإرهاق:

تشرب كوب من زنجبيل مغلي كالشاي (قدر نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون على كوب ماء ساخن محلى بعسل نحل أو سكر ثم تدلك كل الجسم بزيت زيتون ممزوج بقدره حجما من خل مع رج الخليط قبل الاستعمال.

• للقوة التناسلية وللحيوية والنشاط:

يؤخذ نصف رطل لبن بقرى أو جاموس ويغلى فيه نصفاً صغيرة من زنجبيل مطحون ويحلى بعسل أو سكر ويشرب صباحاً ومساءً لمدة شهر وسترى!

• معجون الزنجبيل المركب لتقوية الباه:

يؤخذ 50 جرام زنجبيل مطحون و55 جرام بذر جزر مطحون و50 جرام بذر كرفس مطحون و50 جرام ينسون مطحون و50 جرام بذر جرجير مطحون و50 جرام بذر فجل مسحون ويخلط كل ذلك جيداً في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الغداء يومياً.

• للنشاط وحث الطاقة التناسلية ولإزالة التعب والإرهاق:

تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل ونصف ملعقة من بذور الحلبة ونصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة "الدارسين" ويغلى كل ذلك في كوب من الماء إلى أن يصير الماء نصفاً ثم يغلى المتبقي بعد أن يصب عليه كوب حليب ثم يصفى مقدار كوب ويشرب منه مرتان في اليوم صباحاً ومساءً وحسب الرغبة يحلى بعسل نحل أو بقليل من السكر (للذين لايشكون من مرض السكري) ويوضع الباقي في الفريزر أو الثلاجة ويزاد يومياً مقدار من الحليب حسب الكمية التي استخدمت.

• لعلاج صفرة الوجه:

تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وتغلى في حليب، ثم تحلى بعسل نحل وتشرب صباحاً ومساءً مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم.

• مقوي للقلب:

يصنع معجون يتكون من عسل نحل قدر 10 ملاعق كبيرة يطبخ فيه زنجبيل مطحون قدر ملعقة صغيرة مع قرنفل قدر ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل، ونعناع مطحون مقدار ½ ملعقة صغيرة ويتناول منه مقدار ملعقة صغيرة مرتين يومياً صباحاً ومساءً.

25 جرام، ومن البهمن المطحون 10 جرام ويقلب جيداً حتى يعقد كالحلوى، ويعبأ في برطمان، وتؤخذ منه ملعقة بعد كل وجبة طعام مع مراعاة تجنب الشحوم والمجهود الشاق والعصبية.

• لتدفئة الجسم:

تمزج ¼ ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في فنجان عسل نحل وتوضع في خبز وتؤكل شاطر ومشطور (سندوتش) على الفطار أو حينما تشعر بالبرد.

• للإنفلونزا:

يشرب كوب حليب عليه ربع ملعقة زنجبيل مطحون محلى بعسل نحل صباحاً ومساءً مع تقطير زيت حبة البركة (كسعوط) في الأنف أو زيت الزيتون أو السمسّم مع ذلك فروة الرأس بزيت الزيتون أو السمسّم وذلك لمدة 5 أيام.

• لنزلات البرد:

يشرب عصير برتقال عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع تدليك الصدر والظهر قبل النوم بزيت حبة البركة أو زيت الزيتون أو السمسم .

• للروماتيزم:

دهنا بكريم الزنجبيل المصنوع من مسحوق الزنجبيل المخلوط بزيت الزيتون أو زيت السمسم قبل النوم يوميا ولمدة اسبوعين. وشرابا معجون الزنجبيل بعسل النحل بنسبة 1ملعقة صغيرة إلى 3 ملاعق صغيرة وذلك قبل النوم مع شرب مغلي الشمر كالشاي.

• لعرق النساء:

يشرب مغلي الزنجبيل يوميا قدر كوب يضاف إليه ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق حبة البركة "الكمون الأسود" مع تدليك الكعب بقوة بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

• للنقرس:

نفس الوصفة السابقة مع شرب شواش الذرة أو الشعير أو المحريب أو الشمر ويغلي الزنجبيل ويشرب على الريق مع تدليك مكان الألم بكريم الزنجبيل المصنوع من مسحوق الزنجبيل المخلوط بزيت الزيتون أو زيت السمسم قبل النوم يوميا ولمدة اسبوعين.

معجون للتخلص من النسيان ولانعاش النفس::

الوصفة:

100 جرام زنجبيل مطحون+ 100 جرام فستق مطحون+50جرام خولجان مطحون+ 50 جرام حبة سوداء مطحونة+ عسل نحل. يطبخ عسل نحل على نار هادئة وتزرع رغوته، ثم تضاف الأشياء السابقة وتقلب جيدا حتي تعقد كالحلوى، وتعبأ في برطمان زجاج، وتؤكل منه ملعقة بعد الفطار، وملعقة بعد العشاء يوميا وسترى بإذن الله عجا.

• لعلاج الضغط:

اضبط الضغط انخفاضا أو ارتفاعا يشرب الزنجبيل مغليا محلى بعسل نحل صباحا بعد الفطار، وفي المساء يبلع فص ثوم مقطع بكوب حليب.

• لتفتيح سدد الدماغ وتنقية المخ:

يمضغ اللبان الذكر والمستكى مع الزنجبيل صباحا ومساء يوميا تقطير زيت المر (مر مع زيت زيتون ممزوجا ومصفى) سعوطا في الأنف قطرة في كل فتحة مرة فقط يوميا.

• لتوسيع الأوعية الدموية:

تصنع مربى الزنجبيل مع بذر الخردل من كل 25 جرام مطحونا في نصف كيلو عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد العشاء يوميا مع دهن الجسم بزيت زيتون.

• للمغص الناتج عن الإسهال:

تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون وتمزج في كوب مغلي حبة البركة، ثم تصفى وتحلى وتشرب.

• علاج الوهن، والإرهاق والتعب:

يوضع فنجان زنجبيل مطحون على طشت ماء فاتر ويترك لمدة عشر دقائق، ثم تضع قدميك حتى منتصف الساق فيه وتسترخي تماما وأنت جالس على مقعد منخفض أو سرير لمدة ربع ساعة، ثم تغسل رجلك بماء، ثم تجففها.

• مدر للبول:

تؤخذ أوقية زنجبيل مطحون مع أوقية شمر مطحون ونصف أوقية من شواش الذرة، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن ويغلى ويترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلى ويضرب صباحا ومساء.

• مقوي للقلب منعش:

يشرب كالشاي أو يمزج في الحليب ويشرب يوميا على الريق.

• لفتح شهية الطعام:

قبل الطعام بربع ساعة أمزج نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في كوب ماء واشرب منه ما تيسر بدون سكر.

• لعلاج عسر الهضم:

تصنع مربى زنجبيل بالنعناع وذلك بطبخ نصف كيلو عسل ونزع رغوته، ثم إضافة 50 جرام زنجبيل و25 جرام نعناع مطحون، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

• لليرقان:

يؤخذ من بذر الكشوث 25 جرام، ومن زنجبيل 25 جرام ومن نبات السريس (المرار) وهو مجفف كالنعناع قدر 55 جرام وتطحن جيدا وتعجن في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل مع شرب ملعقة صغيرة خروع قبل النوم.

• للخمول والوهن:

ضع قدميك في حمام مائي ساخن مذاب فيه زنجبيل مطحون قدر ملعقة كبيرة مع دهن الجسم بزيت الحناء (ممزوجة في زيت زيتون) مع شرب كوب حليب مغلي فيه نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون.

• للسموم:

تمضغ ليمونة بنزهير وتبلع بقشرها ويشرب بعدها زنجبيل مضروب في عسل نحل في ماء مثلج قدر كوب وذلك صباحا ومساء مع بلع فص ثوم مقطوع قبل النوم بكوب حليب.

شراب الزنجبيل المنعش

هذا الشراب مفرح ومنعش ومقوى يشرب ساخنا أو مثلجا.

• المقادير:

ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون - فنجان سكر - ثلاثة أكواب ماء - نقيع زعفران قدر ربع ملعقة صغيرة من الزعفران وتتقع من المساء للصباح في ربع فنجان ماء.

• الطريقة:

تسخن كمية الماء (3 أكواب) حتى درجة الغليان، ثم يسكب الماء المغلي على المقادير السابقة في إناء زجاجي كالثشاي الكثري ويقلب السكر جيداً، ثم يغطى لمدة خمس دقائق، ثم يصفى بعد ذلك، ويشرب إما مثلجاً بعد أن يبرد وتتلججه بمكعبات الثلج أو يشرب ساخناً.

مركب فيه سر الشباب

25 جرام زنجبيل - 25 جرام لسان الثور (نوع من النبات) - 25 جرام فلفل أبيض - 25 جرام ينسون - 100 جرام لوز - 100 جرام بندق - 50 جرام فستق - 25 جرام جوز هند مبشور (ناعم) - 25 جرام صنوبر - 10 جرام دار فلفل - 10 جرام حبة خضراء، يطحن الجميع ويعجن في عسل منزوع الرغوة: أي في أثناء الغلي تنزع رغوته ويعبأ في برطمان زجاج، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الفطار وبعد العشاء مع الحذر من استعمال هذا المركب للشباب والعازب.

2-1-30 الزيتون: Olive (بالفرنسي) Olivier (بالانجليزي - Olive) (باللاتيني - Olea europea

الموطن الاصلي للزيتون هو آسيا خصوصاً سوريا، لبنان، الاردن، فلسطين، وحوض البحر الابيض المتوسط مثل: تركيا وأسبانيا، كذلك تشيلي وبيرو وجنوب استراليا .

شجرة الزيتون دائمة الخضرة طول الحول، وأكبر أحجام ثمار الزيتون تلك التي تنتجها الأشجار المزروعة في أسبانيا، وتعتبر إيطاليا أكثر البلدان إنتاجاً لزيت الزيتون حيث يصل إنتاجها السنوي إلى 33 مليون غالون .

تبدأ شجرة الزيتون بحمل ثمار الزيتون في السنة الثانية من العمر، وفي السنة السادسة تدفع شجرة الزيتون ثمن تكاليف زرعها .

تضغط ثمار الزيتون لاستخراج الزيت، ويصنع صابون زيت الزيتون عبر مزج الزيت بمادة صوديوم هايدروكسايد القلوية المفعول .

الاجزاء المستعملة في الزيتون

ينتمي الزيتون إلى فصيلة النباتات الزينية Oleales لا تتحمل شجرة الزيتون الطقس البارد جداً أو الرطب بينما تتحمل الجفاف لفترة طويلة. وتمتاز الشجرة بعمرها الطويل إذ تعمر مئات السنين وهي دائمة الخضرة وتزه في أواخر الربيع وتنضج الثمرة بعد مضي 6 أشهر من الأزهار .
خواص زيت الزيتون وقيمه الغذائية:

تركيبته:

يحتوي الزيتون على مادة حامض البنزويك ومادة أخرى هي أوليفيل وكذلك السكر المسمى Mannite: وهو موجود في الاوراق الخضراء والثمار .

كذلك يحتوي زيت الزيتون على بلورات Triolein Tripalmitin وهناك مواد مثل arachidic esters، وهناك كمية قليلة من الاسيد المسمى free oleic acid كما يحتوي الزيتون على الماء والمعادن الكثيرة مثل الكالسيوم والخمائر، والفيتامينات (E. B2. PP. B1. A) وكمية الغذاء الموجودة في الزيتون الاسود هي أكثر من تلك الموجودة في الزيتون الاخضر .
تحتوي أوراق الزيتون على مركبات تسمى Oleuropein acid: وهو قاتل طبيعي لبعض الفيروسات والباكتيريا والفطريات .

استعمالات وفوائد الزيتون الطبية:

1. الاوراق ذات تأثير قابض وتأثير معقم، ومغلي الاوراق يستعمل كخافض قوي للحرارة كذلك قشر الشجرة له تأثير خافض للحرارة (تختلف أنواع الزيت حسب لونه، ومذاقه ورائحته، تحتاج للحصول على ليتر من الزيت إلى عصر خمسة كغ من الزيتون.
2. يحتوي ورق الزيتون على مركبات طبيعية وهي تقتل الميكروبات واجناساً من الفيروسات والفطريات.

عند بدء تشكل ثمرة الزيتون تحتوي على مزيج من الحموض العضوية والسكر التي تتحول إلى زيت
إن طعم ونكهة زيت الزيتون تختلف من منطقة لاخري رغم كون نوع الشجر واحداً في المكانين وهذا يقود لاختلاف التربة والمناخ .
يعتبر الزيتون مادة مغذية ومشهية وزيته أسهل هضماً من الزيوت الأخرى. وله قيمة غذائية عالية .

ينصح مريض السكري بتناول زيت الزيتون، ويشكل الزيت 70% من تركيب ثمرة الزيتون ويتكون من غليسيريدات وحموض اهمها حامض الأولينيك مع كميات صغيرة من حمض البلمتيك واللينوليك والسيباريك والمستريك ويحتوي كل 100 غرام من الزيتون على بروتينات 9 غ دسم 1 غ وعلى معادن مثل: البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والفسفور والحديد والنحاس والكبريت وعلى 4ر4 من الالياف وتعطي 103 كلوري (حريرة) كما تحتوي على نسبة عالية من الكروتين (فيتامين أ) (حيث يعتبر فيتامين النمو عند الأطفال، كما أنه ضروري لحماية الجلد وضروري للرؤية أيضاً) وبه ما يقارب من 180 ميكروغرام، كما أنه غني بالفيتامين (إي-هـ) E اللازم لتركيب الخلايا ونشاطها الخماثري، ويعتبر الفيتامين الخاص بالتخصيب والتناسل. كما يحتوي على فيتامين (دي) D الذي بقي من الكساح وتقوس الساقين عند الكبار، كما أن المادة العطرية التي يحتوي عليها تثير عند الإنسان شهوة الطعام، ويحتوي الزيت على مايسمي باشباه الدسم Lipoides وهي مواد ذات أثر فعال في تغذية الخلايا السامية في الجسم وخاصة النسيج الدماغي .

وزيت الزيتون مصدر عال للطاقة الحرارية إذ تبلغ قيمته الحرارية 90 حريرات للغرام الواحد، وبالنسبة للأطفال له مفعول جيد في نمو، دماغ الطفل وعظامه .

الخواص العلاجية لزيت الزيتون:

فوائد زيت الزيتون للمصابين بالسكري يستفيد الداء السكري بالدرجة الأولى من الحماية وفي مقدمتها الاعتماد على زيت: الزيتون ولقد أكد د. كارج. Carg A (إن استعمال زيت الزيتون كمعوض عن بعض النشويات في غذاء مرضى السكري يمكن أن يؤدي إلى تحسن السيطرة على مستوي السكر الدموي) .

زيت الزيتون وأمراض المرارة:

يؤكد كتاب الدواة للدكتور عزة مريدن - دمشق - فائدة زيت الزيتون كمفرز ومفرغ لصفراء الكبد إذا أعطي منه 2- 6 ملاعق كبيرة يومياً موزعة قبل وجبات الطعام، وبناثيره هذا يفيد المصابين بالحصاوي الصفراوية (المرارية) والصفراء اللزجة الكثيفة ويخفف من آلامها، ونظراً لتفككه في الجسم وانطلاق الجلوسرين منه فإنه يفيد في تسهيل إفراغ الحساوي البولية. لقد

كتب د. كوتكاس Kotkas في مقالته (spontananeous passage gallstone) J. Royals society of Med. 1934 1988 ، فقد ذكر أنه في حالات معالجة حصيات المرارة، يصوم المريض عن تناول السوائل أو العصير من 20 إلى 24 ساعة، ثم يبدأ بعدها بتناول ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون الطازج الجيد، ويتبعها فوراً بملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج، وذلك كل 15 دقيقة؛ حيث يتناول ما مقداره (224 غرام من زيت الزيتون) ثم ينام واضعاً زجاجة ماء دافئ على بطنه ويمتنع عن الطعام بعدها حتي صباح اليوم التالي. وقد أكد كوتكاس أنه كثيراً ما شاهد الحصيات المرارية تخرج متفتتة مع البراز خلال ساعات بعد ذلك .

زيت الزيتون والكولسترول:

يوجد الكولسترول في دم وخلايا الإنسان، وهو عنصر اساسي في بنيته الكيماوية - الحيوية حيث يدخل أيضاً في تركيب الهرمونات الهامة وهو نوعان: ضار ومفيد، فأما الضار فهو مايسمى بكولسترول الدم البروتينية المنخفضة الكثافة، الذي يتراكم في الشرايين مؤدياً إلى تضيقها، موجودة في شرايين القلب يؤدي إلى الأصابة بخناق الصدر أو باحتشاء العضلة القلبية. أما النوع المفيد فهو كولسترول الدم البروتينية المرتفعة الكثافة الذي يقوم بازاحة النوع الضار عن مواضعه في الخلايا ونقله إلى الكبد حيث يتخلص منه، لذا ينبغي استخدامه في غذائنا رفع مستوي الكولسترول المفيد حتي نقلل من احتمال الإصابة بمرض شرايين القلب، ويزداد هذا النوع من الكولسترول الحميد عندالأشخاص البدن عند تناول زيت الزيتون بدلا عن الدهون الحيوانية وعند اجراء التمارين الرياضية وبعد التوقف عن التدخين .

لقد أثبتت الابحاث الطبية الحديثة (الدكتور حسان شمس باشا) زيت الزيتون بين الطب والقرآن- جدة 1992 بأن زيت الزيتون ينقص معدل كولسترول الدم كما أنه ينقص أيضاً مستوي الدم البروتينية المنخفضة الكثافة (الكولسترول الضار) وفي ذات الوقت لاينقص زيت الزيتون معدل الكولسترول المفيد .

زيت الزيتون وأمراض شرايين القلب:

يصاب القلب بعدد من الأمراض نتيجة إصابة الشرايين الأكليلية المغذية للقلب بالتضيق أو الأنسداد، وأكثر هذه الأمراض شيوعاً ما يسمى بالذبحة القلبية Angina Pectoris واحتشاء العضلة القلبية (الجلطة) ونتيجة لتضيق الشرايين تتشكل لويحات في لمعتها يترسب فيها الكولسترول وصفائح الدم مع نسيج ليفي، يزداد هذا التضيق بسبب ترسب خثرات دموية فوق السطح الخشن لتلك اللويحات مما يؤدي إلى الإصابة بالاحتشاء .

لقد أظهرت دراسة دكتور تريفيسان وزملاؤه من جامعة نيويورك أن مستوي كولسترول الدم والسكر والضغط الدموي كانت أقل عند أولئك الذين كانوا يكثر من تناول زيت الزيتون، ونظراً لأثر هذه العوامل في أحداث تصلب في شرايين القلب فهذا يجعلنا نفهم الدور العظيم الذي يلعبه زيت الزيتون في الوقاية من الذبحة الصدرية والاحتشاء القلبي. (مقالة د. تريفيسان " مجلة الجمعية الطبية الأمريكية JAMA عام 1990 بعنوان استهلاك زيت الزيتون، الزبد والزيتون النباتية على أمراض القلب Trevisan M. Consumption of olive oil , butther and vegetable oils and coronary Heart risk factor JAMA 190 .

أما الدكتو باغيو فيؤكد في عام 1988 أنه على الرغم من الاستهلاك الكبير للدهون في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط فإن نسبة حدوث أمراض الشرايين القلبية ومستوي كولسترول الدم تعتبر منخفضة نسبياً، ويعزي ذلك لكثرة تناول سكان تلك المناطق لزيت الزيتون كما وجد أن معدل الوفيات من الأحتشاء هو أقل من فنلنده وأمريكا حتي ولو تساوي مستوي الكولسترول عند هاتين المجموعتين مما يوضح أن زيت الزيتون له تأثيرات واقية لاتقتصر فقط على خفض كولسترول الدم .

ومن جامعة منيسوتا الأمريكية نشر الدكتور كيز Keys نتيجة دراسته التي أجريت على 2300 رجل من متوسطي الأعمار ومن مختلف الدول، حيث وجد أن معدلات الوفيات كانت منخفضة جدا عند الرجال الذين يتناولون زيت الزيتون بكثرة، كما أكدت أبحاث اوليفر وأهرتسي أهمية التغذية بزيت الزيتون وفائدته في الوقاية من آفات شرايين القلب الأكليلية .

يعطي الأطباء في جامعة ميالانو مرض القلب الذين أجريت لهم عمليات على شرايين القلب 4-5 ملاءق من زيت الزيتون يومياً كاجراء روتيني كجزء من العلاج الذي يتلقونه، كما أن غراندي Grundy S.M. من جامعة تكساس بين عام 1986، أن زيت الزيتون يخفض كولسترول الدم بمقدار 13% ويخفض الكولسترول الضار (المنخفض الكثافة) بمعدل 21% وينصح بتناول زيت الزيتون بدلا عن الدهون الأخرى للوقاية من الأمراض التي تصيب الشرايين القلبية .

New England J. Med. 1986 "Keys A. "Lowering plasma cholesterol by diet"
Grundy, S.M." Comparison of Monounsaturated fatty acids and
carbohydrates for lowering plasma cholesterol "Neo - Eng. J. Med. 1986 -
page 12

عمل زيت الزيتون للوقاية من الآفات القلبية الوعائية:

- 1- يخفض مستوي كولسترول الدم ويرفع نسبة الكولسترول المفيد (المرتفع الكثافة) أما الزيوت النباتية الأخرى كزيت الذرة ودوار الشمس فإنها تخفض مستوي كولسترول الدم لكنها في الوقت نفسه تخفض نسبة الكولسترول المفيد الذي يقلل من احتمالات حدوث آفة اكليلية قلبية .
- 2- هناك عامل قوي مضاد للاحتشاء يقوم بفعل مضاد للتخثر ويقلل من امتصاص الكولسترول في الجسم ومن بين 1000 مادة حية في زيت الزيتون هناك مايسمي (سيكلو أترانول) الذي يعدل الكولسترول أثناء استقلابه في الجسم .
- 3- يزيد زيت الزيتون من انتاج العضوية للبروتوسايسكلين الذي يخفض ضغط الدم .
- 4- يؤثر على استقلاب وانتاج الأنسولين مما يفسر تأثيراته على خفض سكر الدم .

زيت الزيتون وإرتفاع الضغط الدموي:

Williams P.T. " Association of Dietary fat وزملاؤه
في الدراسة التي اجراها ويليامز وزملاؤه
, regional adiposity , and blood pressure in men " JAMA 1987 ,page 6.

اتضح بأن ضغط الدم المرتفع قد انخفض عند أولئك الذين تناولوا زيت الزيتون في غذائهم اليومي، واستنتجوا أن هناك علاقة عكسية بين ضغط الدم وتناول زيت الزيتون، ويعتقد بعض الباحثين في جامعة كنتاكي أن تناول ثلثي ملعقة طعام من زيت الزيتون يومياً يمكن أن يخفض الضغط الانقباضي خمس نقاط والأنبساطي 4 نقاط .

فوائد علاجية أخرى لزيت الزيتون:

إن زيت الزيتون مادة مغذية وملطفة ذات فعل ملين خفيف (مضاد للإمساك) إذا أخذ بمقدار 1ر5 ملعقة كبيرة قبل الطعام، ويمكن استعماله كحقنة شرجية (100سم 3 من الزيت + 500 سم 3 من الماء الدافئ بدرجة 32) وذلك لتلين الكتل البرازية المسببة للإمساك ولمعالجة حالات انفتال (انفتال - التواء) الأمعاء، كما يستعمل في بعض الحالات المرضية على شكل مستحلب كجزء من غذاء خال من البروتين .

يعالج حالات كثيرة من عسر الهضم، فهو يلين الغشاء المخاطي للأثني عشر ويقلل من الإفراز المفرط للمعدة من حامض كلور الماء والبنسلين فيساهم في الوقاية من الإصابة بالقرحة المعدية والأثني عشر، كما يوقف التقلص المرتفع، ويقلل من الإصابة بالتهاب المعدة .
إنه ملطف ومهدئ لحالات الجلد الالتهابية، ويفيد في تطرية الجلد ولمعالجة القشور الناجمة عن الأكزما والصدفية .

ويستعمل مطرياً لصملاخ الإذن (إزالة الشمع من الأذن باستخدام نقطتين فقط من زيت الزيتون) ويستخدم أيضاً لمعالجة آلام الأذن وذلك بقلي مقدار 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون ثم يطفأ موقد الغاز وتوضع ثمرة واحدة (فص واحد) على الزيت الذي تم غليانه وبعد أن يبرد تماماً تصب نقطتان من زيت الزيتون في الأذن المصابة تكرر العملية يومياً مرة واحدة لمدة 3 أيام .
ويستخدم أيضاً كمادة مزلفة لمساجات الجلد، كما يدخل في تركيب المروحات والماهرم. مزج عسل النحل مع زيت الزيتون يعتبر علاجاً مثالياً للحروق، خاصة بعد تفجر الفقاعات الناجمة عن الحرق (الدرجة الثانية). إن تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الأصلي يساعد على الهضم وإزالة الانتفاخ سريعاً.

3. يعالج ورق الزيتون مرضاً حديثاً تم تشخيصه هو (Chronic Fatigue Syndrome) (CFS)

4. يعالج ورق الزيتون المرض الذي يحدثه فيروس يسمى هيربس .

5. يساعد ورق الزيتون على تخفيف عوارض المرضى المصابين بمرض نقص المناعة المكتسبة فهو _ أي ورق الزيتون _ يقوي جهاز المناعة، ويعطي الجسم المؤونة والذخائر لمكافحة الالتهابات .

6. يكافح ورق الزيتون وهن وتعب الاجساد، والآلام التي تنتج عن الامراض المزمنة والخطيرة مثل الايدز، السرطانات، ويطيب معيشة المريض، ويكافح الفيروسات التي تسبب هذه الامراض عن طريقين، الاولى: تكون عن طريق منع تكاثر الفيروسات، والثانية: عن طريق تنشيط وتفعيل اجهزة المناعة لإنتاج خلايا خاصة تقاثل الفيروسات .

7. ورق الزيتون يستعمل في معالجة أمراض الرشح والانفلونزا التي لا يمكن معالجتها بمضادات الالتهاب .

8. زيت الزيتون وورق الزيتون مفيد لأمراض القلب حيث تثبت الدراسات الحيوانية بأنه خافض لضغط الدم وخافض للكوليسترول .
9. زيت الزيتون يلين الطبيعة .
10. ينعم البشرة والوجه، ويستعمل في صناعة زيوت وكريمات الوجه والصابون
11. الدهن بزيت الزيتون يزيل الحكاك ويعالج تكسر الجلد والسماط والتهاباتها، ويعالج العقص والحروق، وحروق النار وحروق ضربة الشمس
12. يستعمل زيت الزيتون عن طريق إضافة الادوية والعقاقير إليه في معالجات الجلد والدهون، ويقوي زيت الزيتون الشعر ويعطيه لمعاناً ونشاطاً
13. يساعد ورق الزيتون المغلي في تخفيض مستوى السكر بالدم .
14. يعالج أمراض تشنج العضلات والمفاصل وآلامها .
15. زيت الزيتون مدر للبول كما يساعد على إخراج الحصى والرمل من الكلى عبر البول .
16. يعالج زيت الزيتون أمراض الصدر ويستعمل في أمراض التيفوئيد الحمى القرمزية والطاعون .
17. يستعمل زيت الزيتون في الحقن الشرجية .
18. أثبتت الابحاث العلمية فائدة زيت الزيتون في مكافحة السرطان .
19. زيت الزيتون والزيتون يقوي البصر ويمنع العشى الليلي بما يحتويه من فيتامين A، ويمنع ارتخاء الجفون .
20. مقوي للطاقة الجنسية لما يحتويه من فيتاميني A. E.

2-1-31 سبانخ، السبانخ Spinach الاجزاء المستعملة في السبانخ:

نبات يتواجد طوال السنة تقريبا، يُزرع لأوراقه .
موطنه آسيا، وعلى الاغلب بلاد فارس، وقد أدخل إلى أوروبا في حوالي القرن الخامس عشر ميلادي .
تركيبته: غني بالأزوت Nitrogen، والنشا والحديد .

وهو مغذ أكثر من الخضروات الأخرى، وهو مهم جدا في التغذية لما له من تأثير مانع لفقر الدم، والصبغة الخضراء المسماة كلوروفيل لها تركيبة كيميائية متشابهة بشكل كبير لتلك الخاصة بالهيموغلوبين، ويعتقد بأن تناول الكلوروفيل يرفع مستوى الهيموغلوبين .
يحتوي السبانخ 10-20 جزء لكل 1000 جزء وزنا من مادة الكلوروفيل .
في فرنسا خلال الحرب، كان يُعطى الجنود المصابين بضعف شديد ناتج عن النزيف نبيذ مقوي بعصير السبانخ .

و ذكر في مقال بأن إضافة الاوراق المستتبطة في الشتاء لنبته الهندباء إلى طعام تجريبي واختياري ادى إلى تحسن في احوال وصحة فئران المختبر، وسرعة النمو كانت أحسن من تلك التي ظهرت عند إضافة زيت الكبد إلى طعام تجريبي لفئران المختبر، وقد استنتج بأن أوراق السبانخ الشتوية تحتوي على كمية من فيتامين (د) تعتبر لا شئ بالنسبة للكمية المرتفعة من

فيتامين أ الموجودة في السبانخ.
تحتوي أوراق السبانخ على نسب عالية من الملح الصخري .
السبانخ غني بالأملاح المعدنية: حديد، كبريت، فوسفور، كلور، كالسيوم، ونحاس .
فيتامينات: A , D , B , K .
و يحتوي السبانخ على:

ماء	90%
بروتين	2.5%
دهون	0.3%
نشاء	0.9%
الياف	0.8%
رماد	4%

استعمالات وفوائد السبانخ الطبية:

- خافض للحرارة ومقلل للعطش .
- مدر للبول .
- ينشط الكبد ويكافح اليرقان والالتهاب الكبدي الوبائي .
- بطيء الهضم، والمطبوخ أفضل من النيء .
- الاكثار منه يحدث الرمل والحصى بالكلى لما يحتويه من أملاح كالسيوم، ويمكن تخفيف هذه الظاهرة بالاكثار من عصر الليمون الحامض عليه .
- يعالج التهابات الصدر .
- ملين لطيف للبراز والطبيعية.

2-1-32 السدر (النبق) *Zizyphus spina Christi*

أو الشوك المقدس *Christ's Thorn*

وهو نبات شجري شائك، بري وزراعي، موطنه شبه جزيرة العرب واليمن ويزرع بالسودان ومصر وسواحل البحر الأبيض المتوسط ومعظم أجزاء إفريقيا، وهو من الفصيلة العقابية أو السدرية *Rhamnaceae* والنبق هو ثمر السدر حلو الطعم، عطر الرائحة، أهم عناصره، سكر العنب والفواكه وحامض السدر *Acide zizphique* وحامض العفص، ثماره مغذية وتفيد كمفتح للصدر (طارد للبلغم) وملين وخافض للحرارة ونافع في الحصبة وطارد للغازات ومفيد في قرحة المعدة، مغلي أوراقه قابض (مغلي الأوراق بعد أن يبرد يستعمل مضمضة للإنسان حيث يخفف آلام الأسنان). وهو طارد للدوالي ومضاد للإسهال ومقو لأصول الشعر، نافع في الربو وآفات الرئة، ويمكن أن تضمد الجراحات، ملبخة الأوراق وطبيخ خشبه نافع من قرحة الأمعاء، ونزف الدم والحبيض والأسهال وصمغه يذهب الحزاز.

نظرة القرآن والحديث النبوي:

قال تعالي (واصحاب اليمين ما أصحاب اليمين في سدر مخضود وطلح منضود) الواقعة: 28، وعن مالك بن صعصعة عن النبي صلي الله عليه وسلم (أنه رأى سدرة المنتهي ليلة أسري به وإذا نبقها مثل قلال هجر) رواه البخاري عن النبي صلي الله عليه وسلم قال (أغسلوه بما وسدر) رواه أحمد، وقال أبو كثير عن قتادة (كنا نحدث عن السدر المخضود) الذي لا شوك فيه، إن سدر الدنيا كبير الشوك قليل الثمر .

وقال الحافظ الذهبي: (الاعتسال بالسدر ينقي الرأس أكثر من غيره ويذهب الحرارة) وقد ذكره الرسول صلي الله عليه وسلم في غسل الميت، وفي السودان يستخدم ورق السدر في غسل الميت مع ما يسمي بالحنوط .

والنبق ثمر السدر شبيه بالزعرور يعصم الطبع ويدبغ المعدة، وقال ابن القيم (إنه ينفع من الإسهال ويسكن الصفراء ويغذي البدن ويشهي الطهام وينفع الذرب الصفراوي وهو بطيء الهضم وسويقه يقوي الحشا وهو يصلح الأمزجة الصفراوية).

1-2-33 السلق (السلق): Beta Vulgaris

وهو من الفصيلة الرمرامية chenopodoceae وهو يشبه السبانخ في كثير من الخصائص وهو مصدر ممتاز لفيتامين A و (ج - C) ويحتوي على الحديد ولذا يفيد في فقر الدم منبه للعصبيين. فوائده: مطلف، مدر للبول، ملين للباطنة، ولصقة السلق (السلق) تنفع في مداواة البواسير وذلك بأن يغلي السلق (السلق) مع قليل من الماء لجعله على شكل عجينة ويستعمل ساخنا ما أمكن ونفسالعجينة يمكن استعمالها للحروق شريطة أن تكون باردة .

يستخدم في السودان (إدام - طعام مطبوخ) وذلك بأن يغص اللحم في الماء لعمل شوربة ثم توضع عليه السلق (السلق) بعد أن يغسل جيدا ويفرك بالمفراكة (عصا طولها نصف متر حتي يتجانس وتوضع البهارات المناسبة (شمار أخضر، كسبرة، كمون أخضر، قليل من الفلفل الأسود) وقليل من كربونات للصدود ليسهل فركه ثم يقدم ويؤكل بالكسرة السودانية وغالبا ما يكون في سفرة الطعام الفجل أو الشطة بالليمون وطبق السلطة الحمراء (26).

1-2-34 الشب: (Shebb) Alum

مادة معروفة وتستخدم لتنقية المياه العكرة. وكما مادة سحرية إن قطعة صغيرة من الشب ترسب الشوائب العالقة في المياه العكرة يستخدم بخورها في تحديد الإصابة بالعين، بعض الناس يعتقد في فترة الأربعينات والخمسينات من القرن العشرين، بعد حرق الشب فإنه يتشكل بالشكل الذي يوحي بالشخص الذي أصاب بالعين سواء رجل أو امرأة (وهذا اعتقاد خاطئ إذ تجاوزه الناس بعد أن صلح دينهم وساد التعليم والمعرفة) (27).

1-2-35 الشبث (الشمار الأخضر) Dill (Anethum graveolens

Umbelliferae) وهو من الفصيلة الخيمية

عشب حولي سريع النمو يصل إرتفاعه ما بين 70 - 120 سم، وله رائحة عطرة مميزة. ساقه قائم رفيعة، أوراقه مقسمة إلى وريقات خيطية رفيعة .

26 نفس المصدر ص 169

27 الصافي، أحمد، الطب السوداني التقليدي (باللغة الإنجليزية) دار عزة للنشر السودان 2006 ص 286

النورة خيمة مركبة تحوي من 30 إلى 40 زهرة، الأزهار صفراء اللون والثمرة بيضاوية مضغوطة لها بذرتان ولونها داكن. يزرع الشبت في بداية الصيف وتنجح زراعته في كافة المناطق المدارية إذا توفر الري المطلوب.

يستعمل من الثمار الناضجة، ويستعمل العشب الذي يجمع في فترة الإزهار.

المكونات الفعالة:

تحتوي ثمار الشبت (الشمار الأخضر) على زيت طيار يسمى زيت الشبت (الشمار الأخضر) Dill oil لونه أصفر فاتح ورائحته عطرية نفاذة، يشكل الزيت الطيار حوالي 3- 4 % من الثمار الجافة تحتوي الثمار أيضاً على السكر والكاروتين وزيت ثابت بمعدل 20% وأهم مكونات الزيت الطيار مادة الكارفون Carvone التي تشكل 53- 60% من الزيت، إضافة إلى الليمونين Limonine والفيلاندرين Phellandrine واللابيول Lapiol.

ويحتوي العشب إضافة إلى الزيت (نحو 1% من الوزن الجاف) على فيتامين C بمعدل يصل في الأوراق إلى 135 ملغ % وفيتامينات B1 , B2 , PP، وطلبيعة الفيتامين A (نحو 6 ملغ) وفلافونيدات .

الاستعمال: لقد أثبتت الدراسات التجريبية أن منقوع عشب الشبت (الشمار الأخضر) يؤدي إلى خفض ضغط الدم وخاصة في المراحل الأولى من المرض ويوسع الأوعية الدموية وينشط عمل القلب وخاصة عند مرضى القلب ويؤدي إلى استرخاء الأمعاء ويزيد من إدرار البول ويعالج التهاب المثانة ويدير حليب المرضعات .

يستعمل مغلي أو منقوع أو مسحوق الشبت (الشمار الأخضر) أو الشمار الجاف لرفع الشهية وكما مادة مسكنة في حالات الأرق والتشنجات والمغص وإدرار الحليب وزيادة كميته عند المرضعات، تستعمل البذور كمشقعة وطاردة للغازات ولعلاج أمراض الجهاز التنفسي وأمراض الكبد وارتفاع ضغط الدم وضيق التنفس (أ): يغلي الماء بمقدار كوب كبير ثم يوضع عليه مقدار ملعقة طعام ويترك على النار لمدة دقيقة واحدة ثم يطفأ البوتاجاز ويترك ليتخمر لمدة 5 دقائق ثم يصفى ويشرب وإذا غليت كمية كبيرة بنفس النسب يمكن حفظ الكمية الباقية في الثلاجة ويستعمل منها مقدار كوب شاي 3 مرات يومياً عقب الطعام.

ب - عند استخدامه للتخلص من الزكام والرشح والأنفلونزا والجيوب الأنفية والتهاب الجهاز التنفسي يغلي مقدار كوبان من الماء وقبل إنزال الوعاء توضع عليه إما قبضة من الشبت (الشمار الأخضر) وهي خضراء أو توضع مقدار ملعقة طعام كبيرة على المغلي وتترك تغلي لمدة دقيقة ثم يطفأ البوتاجاز ثم يغطي الرأس بقطعة قماش ويستنشق بخار الشمار لمدة 5 دقائق ويفضل استخدام هذه الطريقة 4 مرات يومياً لمدة 3 أيام أما بالنسبة للذين يشكون من ضيق النفس فيفضل استخدامه يومياً 4 مرات باستمرار .

ج- يمكن إلى كوب ماء ثم ينزل من النار ويوضع عليه مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق الشمار الجاف أو قبضة صغيرة من الشمار الأخضر اللين (الغض) ثم يترك لينتقع لمدة ساعة ثم يصفى ويشرب منه لطراد الغازات ولزيادة الشهية ولضغط الدم ولتوسيع الشرايين وإدرار الحليب وذلك بمعدل كأس شاي يومياً 3 مرات .

يستعمل زيت الشبث في المستحضرات الطبية كطارد للغازات وفي حالات الانتفاخ لدي الأطفال. ومحسنا لطعم الأدوية المرة الطعم، ولقد تم تحضير مركب الانيثين Anethin بشكل مضغوطات (كبسولات) ويستعمل في حالات القصور التاجي وكواق من الذبحة الصدرية، ونظرا لتأثيره التدريجي فإن فائدته قليلة في الحالات الحادة .

يستعمل الشمار الأخضر (الشبث) وهو أخضر في الطعام حيث يكسبه طعما ورائحة مقبولين. في السودان يستخدم الشمار الأخضر مع (إدام - ملاح) البامية الخضراء المفروكة، ويستخدم في الشوربة، كما يستخدم وهو جاف في طبق الفول المصري وفي بلبلة الحمص (الكبكي) ويستعمل زيت الشبث (الشمار الأخضر) في صناعة المخلات وفي الصناعات الغذائية.

2-1-36 الشعير: Hordum Sp

وهو ينتمي للفصيلة النجيلية Craminae ويزرع في كافة أنحاء العالم ويزرع في أوروبا لصناعة الجعة (البيرة)، ويقدم علفا للبهائم، إذا رطب الشعير بالماء وترك إلى أن ينبت تتولد منه مادة تعرف باسم (مالتين) وهي الخميرة التي تساعد على هضم الطعام .

مكونات الشعير: إن حبة الشعير تحتوي على 50 - 54% من النشا، 2-5% سكر بالإضافة إلى البروتين والدهون، وتحتوي على مجموعة هامة من الأحماض الأمينية وقدر من مجموعة فيتامين B ويمائل إلى حد كبير القمح في نسبة الفيتامينات .

فوائده: يستعمل مغلي الشعير النابت في مداواة الحميات، ويستخدم مطبوخ الشعير في علاج الإسهالات، وبما أنه غني بمادة المالتوز والبروتينيات بالإضافة إلى الفيتامينات فهو جيد في فترة النقاهة، ويمكن استخدامه كمشروب مصنوع من دقيق الشعير، أو يستخدم مغلي الشعير ثم يصفى ويشرب كمادة مدرة للبول، ويستخدم مع اللحم في صنع الشوربة (الحساء) فهي جيدة للناقهين (28)

يمزج طحين الشعير مع مهروس زهرة القرنبيط ويعمل في شكل كمادة لالتهاب المفاصل وترتبط بشاش طبي نظيف رطبا ليس قويا وتترك لمدة ساعتين ثم يتم تغييرها وتكرر مرتين إلى ثلاث مرات يوميا لمدة ثلاثة أيام، فهي تفيد لعرق النسا والنقرس والاستسقاء.

يمزج طحين الشعير ببياض البيض ويعمل ككمادة لعلاج التسلخات الجلدية والثعلبة.

يزيل خشونة العظام وذلك باستخدامه كحساء حيث تغلى مقدار ملعقتين كبيرتين من بذور الشعير في مقدار أربعة أكواب من الماء ويضاف إليها مقدار 100 جرام من اللحم أو كمية معقولة من عظام البقر وتغلى الكمية إلى أن يصير الماء نصفا وتصير سمكة القوام ومسبكة وتضاف إليها البهارات حسب الرغبة ولاسيما البصل، والثوم، والحبان، والفلفل الأسود مقدار 7 حبات فقط ونصف ملعقة صغيرة من الحبة السوداء، وقليل من القرفة والزنجبيل والطماطم حسب الرغبة وتشرب ثلاث مرات يوميا لمدة سبعة أيام: صباحا وظهرا ومساء، يقول عنها رسول الله صلي الله عليه وسلم (التلبينة) إذ قالت السيدة عائشة رضي الله عنها ما مرض أحد في بيت رسول الله (ص) إلا وكان حساء الشعير غداءه لمدة ثلاثة أيام، لأنه يزيل الأخلاط (إذا أخذ أهله الوعك أمر بالحساء من الشعير ليعمل لهم) رواه ابن ماجه والامام أحمد ووجد في سنن الترمذي وهو حديث صحيح حسن.

28 مسلم غازي، أسرار العافية، مطبعة دمشق، 1985م ط 3، ص 142

إن منقوع أو مغلي الشعير مدر للبول ويفيد الجهاز البولي والكلي والسعال وخشونة الحلق وجلاء المعدة وقطع العطش، ويزيل الحصى في المسالك البولية فالشعير يحول دون ترسيب مادة الماتريكس (المادة اللاصقة) وهي مادة بروتينية تترسب وترسب عليها الأملاح.

37-1-2 الشطة، الفليفلة الحارة

Capsicum (Capsicum Frutescens)

المكونات:

مركب فينولي الكابسياسين وهو مواد طيارة (قلويد الكابسيسين Capsicine) ويتراوح مقداره بين 0.40 و0.40 وحدة الأقصى وتختلف كميته حسب الظروف البيئية وعمر الثمار، وتتضمن حامض الاسكوريك ثيامين، صبغة كاروتينية حمراء، زيت ثابت حوالي 16.4% وسائل كيار وفيتامين (سي).

نبات الشطة ينتج قرونا خضراء صغيرة وتصير حمراء عند النضج وهي معطسة وثمارها مخروطية مستطيلة وطولها 14-25 سم و7 سم عرضا والكاس ذو خمسة أسنان . تنمو في الطقس المعتدل المائل للحرارة وهي حساسة للصقيع وتقاوم الحرارة المرتفعة وكلما زادت الحرارة زادت حرافة الثمار .

محصول صيفي، يزرع في يناير أو فبراير تم تنقل في مارس أو إبريل (يحتاج الفدان إلى 21 الف شتلة) متوسط الفدان حوالي 600 كجم، تجمع الثمار عند إكتمال تلونها باللون الأحمر (يوليو - أكتوبر) وتجفف في الظل في مكان جيد التهوية.

الاستعمالات:

كتابل حيث تستخدم بمفردها او مع توابل أخرى أو يحضر منها صلصة مثل (هريسة الشطة المغربية) والتي تستخدم في تتبيل الدجاج واللحوم .

2- يدخل في تركيب الدهانات واللزقات لعلاج الروماتيزم .

3- تستخدم طبيا: أ- دهان الشطة تحضر كمية من الشطة مع خل التفاح (أوخل أبيض أو كحول نقي * ويخفف بماء ورد أو ماء مقطر - ويستخدم دافئا للتدليك لتنشيط الدورة الدموية السطحية ليكتسب الجلد حيوية ولعلاج الروماتيزم، لعلاج مشكلة قدم مريض السكر، يستبدل الخل بأي زيت نباتي دافئ "الزيتون أو الكافور أو السمسم" ويدلك الموضع المؤلم بهذا الدهان وللروماتيزم أيضا.

ب - تناول الشطة كمنقوع للمحافظة على صحة القلب وحمايته من الأمراض بإضافة ربع ملعقة صغيرة من الشطة إلى فنجان ماء مغلي ويترك لبضع دقائق ويشرب بعد وجبة الطعام ويستخدم المنقوع أيضاً لتنبية الأمعاء والمعدة لزيادة إفرازاتها مما يساعد على الهضم وتفيد في حالة الإسهال أو الدونستاريا المصحوبة بخروج دم أو رائحة كريهة للخم حيث لها مفعول مضاد للبكتريا .

ج - غرغرة الشطة لعلاج التهاب الحلق واللوزتين حيث يضاف ربع ملعقة صغيرة لحوالي ثمن لتر ماء مغلي، ويتم استعماله بعد أن يبرد.

د- استخدامها كتوابل: لتسكين آلام الأسنان بوضعها مكان الألم ولوقف النزيف الداخلي (شراب المنقوع حسب الوصفة أعلاه) وقد تستخدم مباشرة لذلك الجلد لتسكين آلام الروماتيزم والمفاصل ؛ وذلك بعد خلطها بالجلسرين أو الفازلين أو الودك أو زيت الزيتون أو السمسم.

هـ- لعلاج نزلات البرد أو الانفلونزا: تعمل عجينة من الشطة والملح وتوضع في زجاجة ويصب عليها الماء المغلي وبعد أن يبرد يضاف الخل إلى المزيج ويمكن تناول ملعقة من المستحضر كل ساعتين حسب الحالة (يتجنبه الشخص الذي لديه إرتفاع في الضغط) (29) الشطة والمعروفة بالشطة الإفريقية أو الشطة السودانية أو الفلفل الأحمر الحار، وهي تتبع الفصيلة الباذنجانية وهي حوالي 160 صنفا ومركز إنتاجها السودان والهند واليابان وتررع في أمريكا اللاتينية وهي تدخل في الصلصات الحامية (الحارة) وهي تصنع من الفلفل الحار المحفوظ في محلول ملحي أو محلول من الخل القوي أو على هيئة بودرة ناعمة (شطة حمراء مسحونة) وقد تستعمل كتوابل ويعود التأثير إلى مادة الكايسيسين النفاذة والحريفة كما يحتوي على سائل طيار رائحته تشبه رائحة البقدونس .

2-1-38 الشيح: (Artemisia) Semen contra (Santonica or Levant warmseed) cina)

تحتوي رؤيسات الشيح الخراساني على: ماء بنسبة 8%، مواد معدنية 7-8%، حمض عضوية وراتنج.

المكونات الفعالة:

1. زيوت عطرية منها السينؤل Cineol وتربينول Terpinol
 2. لآكتونات تربينية: أهمها السانتونين Santonine (2-3%) وهو مادة غير أروتية تتبلور بشكل مواشير صغيرة عديمة اللون لكنها تصفر مع الزمن وهي قابلة للتصعيد .
 3. يحرف السانتونين النور المستقطب نحو اليسار Levogyre وهو قليل الانحلال في الماء، ينحل في المحلات العضوية عدا اثير البترول.
- يرتبط السانتونين كيميائيا بالمركبات sesquiterpenes ويحتوي حلقتين سداسيتين ووظيفة حلونية في C16 وحلقة لآكتونية تتفتح بتأثير الحرارة وبوجود القلوبات لتعطي سانتونينات قلبية. يحتوي السانتونين على أربعة فحوم غير متناظرة أهمها C11 .
- استخدم الشيح الخراساني من قبل الأغريق والرومان كدواء طارد للديدان، وهو عقار فعال ضد الديدان الخراطينية Nematodes كحيات البطن، إلا أنه قليل الفعالية على ديدان الحرقص Oxyrus.

لايخلو هذا العقار من تأثير سام في حالة زيادة الجرعة حيث يسبب إضطرابات هضمية وأقياءات واسهالات.(نفس المصدر السابق، ص 381)

أنواعه كثيرة حتي أن بعضهم يدخل فيه العبيثران والأفسنتين(الميرامية)، وهو نوعان أصفر الزهر يحكى السذاب في ورقه وهو الأرمني وأحمر عريض الورق وهو التركي وكل طبيب الرائحة إلى نقل، وحدة، لا يختص وجوده بزمن، حار يابس في الثالثة، يقطع البلغم، ويفتح السدد،

29 أيمن محمد الحسيني ومحمد احمد الحسيني الاعشاب والنباتات الطبية، دار المعارف 2004، ص 176 - 181

ويخرج الديدان (Vermifuges) وذلك لوجود لاكتون تربيني هو السانتونين La santonine الذي هو أيضاً دستورياً.

(عن كتاب علم العقاقير -النباتات الطبية القسم النظري للدكتور هيام شهاب وآخرون، منشورات جامعة دمشق، 1991، ص 380)،

والأخلاق الفاسدة، ويذهب الفواق Hick up، والمغص colic، والخلط اللزج، وأوجاع الظهر والورك شرباً ودهناً، بدهنه ورماده مع أي دهن كان يزيل داء الثعلبة والحزاز وينبت الشعر طلاءً، ويحل عسر النفس شرباً، والرمد طلاءً، ويدير الفضلات، ويذهب الحميات مطلقاً، وهو يصدع ويضر العصب ويصلحه الترمس والمصطكي (المستكة) وشربته إلى درهمين (داوود الانطاكي، تذكرة أولي الأبواب، المكتبة الثقافية بيروت، بدون، ص 220).

يقول ابن سينا: يقول ديسقوريدوس بعض الناس يسميه ساريقون وهو الشيخ ومنهم من يسميه الأفستين البحري وهو ينبت كثيراً في جبل طوريس وفي مصر في ناحية بوصير وهو عشبة دبغ الثمرة، يشبه الأبهل الأصفر ممثلة بذرا، وإذا اعتلفته الغنم تسمن وخاصة بأرض بقباقيا، أجوده الأرمني، حار في الثانية يابس في الثالثة، جميع أصنافه تقطع وتحلل الرياح وفيه قبض دون قبض الأفستين (الميرامية)، ومرارته أكثر وفيه ملوحة، رماده بزيت أوبدهن اللوز طلاء نافع من داء الثعلبة ودهنه ينبت اللحية المتباطئة، يسكن الأورام والدمامل، يمنع الأكلة السوداء "القروح"، الإكثار من جرعه يسبب الصداع (لاتزيد جرعه عن مقدار ربع ملعقة صغيرة وإذا كان مسحوقاً ثمن ملعقة صغيرة (8/1 ثمن)، يكمد بمائه الرمذ فيحله ورماده يملأ حفرة العين العارضة من القرحة، ينفع من عسر النفس، الجرعة الزائدة ضارة بالمعدة، يخرج الديدان وحب القرع "الديدان الصغيرة" فيقتلها ويدير الطمث والبول وهو في ذلك أقوى من الأفستين، دهنه ينفع من برد النافض "الحميات"، ينفع من لسع العقارب والرتيلاء "الشحموة" ومن السموم عموماً. "أبو علي الحسين بن علي بن سينا، القانون في الطب، ج 1، دارصادر بيروت، بدون، ص 435".

2-1-39 الصبار: Aloe Vera

نبات معمر من الفصيلة الزنبقية وهو من النباتات الصحراوية دائمة الخضرة، وتنتشر زراعته في الحجاز واليمن وجزيرة سقطرة في اليمن. وفي مصر والسودان ومناطق السافانا الفقيرة والغنية والمناطق الأستوائية وفي كافة أرجاء العالم، يزرع في كافة شهور السنة عدا يناير، يصل طول النبتة إلى 4-5 سم، أوراقه غليظة لحمية هلامية، تحيط قاعدته بالساق، أزهاره صفراء متداخلة الحواشي .

الصبر من أقدم النباتات التي استخدمت في المعالجة استخدمه اليونانيون واليمينيون والفراعنة وقد نقله العرب إلى أوروبا في القرون الوسطى .

ويطلق الصبر على المادة الناتجة عن تحفيف عصارة أوراقه وهي رمادية اللون، ورائحته غير مستساغة وطعمه شديد المرارة، تتحل مادته بسهولة في الكحول 60% وفي الماء الحار، ولا ينحل في الأثير بسهولة ويحتوي الصبر على مواد فعالة من نوع غليكو سيديه انتراكينونية Anttara quinoglycosides ويسمي مزيجها بالألوين (الصبرين) Aloin والألويدن، وهي تتفكك في الوسط القلوي لتعطي سكر الأرابينوز والالوعمودين Aloe - pmodin لذا

لايعطي للمصابين بأمراض الكبد أو بداء الصفراء. المقادير القليلة من الصبر (20 - 100 ملغرام) تعتبر مشبعة وهاضمة، أما المقادير المتوسطة فهي مليئة ومفرغة للصفراء أما المقادير الكبيرة 300 ملغرام تسبب اسهالا شديدا ومطمئة وطارحة للماء وتأثيرها المسهل مرتبط بتأثيرها علي المعوي الغليظ (المصران الكبير) ويظهر بعد 8 ساعات من تناوله وهي تسبب احتقاناً في الاوعية الحوضية لذا لايجوز اعطاءها للحوامل وفي حالات الطمث والنزف الطمئي أو المصابين بالبيله الدموية أو البواسير أو تضخم البروستات .

ولقد ذكر الن ناتو Allen Natow أن للصبر أكثر من 300 نوع ويعالج الحروق ولدغ الحشرات، وحروف الشمس والتهاب المفاصل والإمساك، ومفيد في السحجات والجروح الجلدية، ومفيد في تقرحات القرنية .

وذكر ناتو أن المواد الفعالة في الصبر هي:

- 1- مادة براديكيناز Bradykinase وهي تعطي أنزيم البروتيز Protease
- 2- لاكتات المغنيزيوم
- 3- المادة المضادة للبروستا غلا بدين .
- 4- الانتراكينولون وهي المادة المسببة للإسهال .

كما يستخرج منها مادة الانتزالين المستخدمة في علاج الصدفية .

وذكر الدكتور شحات نصر أبوزيد أن عصير الصبار الطازج تظلي به البشرة المصابة بحروق الشمس فيخفف من الآمها ويسرع في شفاؤها.

إن مركبات الصبار الغليكوسيدية تدخل في تركيب مستحضرات التجميل المرطبة للبشرة وخاصة الكريمات والصابون والشامبو .

خلاصة الصبار Aloe Extract

وهي خلاصة مائية من أوراق الصبر الصغيرة، وهي سائل رائق، بلون أصفر فاتح وقد يميل إلى اللون الأحمر، ذو طعم مر، يتم انتاجها في أمبولات، بسعة 1مل تحقن تحت الجلد يوميا ومن (2- 4 مل) وللأطفال مادون الخامسة (2ر. - 3ر.مل) ومافوق الخامسة (5ر. مل) وتعاد السلسلة العلاجية بعد 3 أشهر عند الضرورة.

وهي تعطي نتائج جيدة لعلاج العديد من أمراض العيون (التهاب الشبكية، التهاب الأجان، التهاب القرنية والقزحية وفي عتامة العين الزجاجي) وتفيد في علاج قروح المعدة والتهاب المصران الكبير والربو القصبي، ولا تعطي هذه الحقن للمصابين بأفات قلبية وعائية وبفرط التوتر الشرياني ولا تعطي للحوامل بعد الشهر السابع ولا تعطي للمصابين بالتهاب الكلي النغروزي .

مروخ الصبار Aloe liniment

يتكون من عصير أوراق الصبار 78 غ، زيت الخروع 11 غم وزيت الأوكاليتوس ار. غ و Emulgator 11 غ ، وهذا المروخ بلون الكريما، ويوصف دهانا في الحروق وللوقاية من الآفات الجلدية الشعاعية .

عصير الصبار:

يتركب من عصير الأوراق 80 مل، وغول ايثيلي (كحول) 95% - 2 مل وهدرات كلور وتناول 50 مل وهو سائل عكر ذو لون برتقالي فاتح وطعمه مر، يصير غامق بفعل الضوء والهواء، يستخدم غسولا أو رذاذا لمعالجة الجروح المتقيحة والحروق وآفات الجلد الأنتهايبية. ولقد اشار الدكتور محمد الظواهري⁽³⁰⁾ ودراسة Flag 1959 عن فائدة الصبر لمعالجة القرحات الشعاعية ودراسة Bits وزملاءه 1963 لمعالجة القرحة الهضمية بالصبر ودراسة Giestad وRiner 1968 عن فوائد الصبار في العلاج التجميلي .

وقد تحدث الظواهري عن دراسته الميدانية التي جرب فيها هلام الصبر Aloe vera gel لمعالجة العديد من الحالات الجلدية الحادة وأيضا استخدم في السودان لعلاج اللشمانيا (الذئابة الرملية) والهلام هو عبارة عن لب أوراق نبات الصبار ويستخلص بتقطيع الأوراق اللحمية الغضة من قاعدتها وتترك لمدة يومين لتسيل عصارتها المرة ثم تفتح الأوراق ويستخرج من لبها الهلام، ثم يدعك ليصبح متجانسا ويصفي وتضاف له مادة حافظة ويترك في التلاجة حيث يمكن استعماله خلال شهر (المادة الحافظة يمكن استخدام مسحوق الحناء كمادة حافظة).

ويحتوي الهلام على كاربوهيدرات وعص وشموم وسيترويدات steroids ومركبات غير مشبعة وأحماض عضوية وأملاح معدنية كالكلورايد والكبريتات والحديد والنحاس والصوديوم واليوتاسيوم، وهو براق لزج عديم اللون ذور رائحة مميزة وطبيعة حامضية وبلون قرمزي إذا تعرض للهواء .

تمت معالجة 3 مرضى مصابين بقرحات ساق مزمنة، مختلطة عند بعضهم باكزيما دوائية وتصبغات حول الآفة أو بدءا فيل كاذب حيث طبق هلام الصبار مباشرة على التقرح 2-3 مرات يوميا بعد تنظيفها بمحلول مطهر، وقد كانت التقرحات ممتدة السير (أكالة) استمرت لسنوات (5-15 سنة) متسخة، عميقة، لم تستجب لاي من العلاجات المعروفة، لاحظ دكتور الدقر تحسن النوعية الدموية في المنطقة منذ الأسابيع الأولى لتطبيق العلاج والتي عرفت من منظر النسيج الحبيبي المتورد كما لوحظ أن الهلام يسمح بتحلل النسيج التخري وسقوطه مما يؤدي إلى زوال الرائحة الكريهة وإلى نمو النسيج الحبيبي في قاع التقرح، يشاهد بعد ذلك نمو النسيج الحبيبي في قاع التقرح، يشاهد بعد ذلك نمو النسيج الظهاري Epithel zation من الجوانب وزحفه ببطء نحو التقرحات، مما يدل على فعالية العقار والتي أدت خلال أسابيع إلى تناقص سطح التقرحات التدريجي وإلى الشفاء، يعزي سر تأثير هلام الصبار في التئام التقرحات إلى واحد من العديد من السكر المخاطي الذي يوجد بتركيز عال في هلام الصبار.

ويري الدكتور الظواهري أن هلام الصبار عقار مأمون ليس له أي تأثيرات جانبية، يستخدم كدهان Lotion 2-3 مرات يوميا لمعالجة التقرحات الجلدية وخاصة قرحات الساق المزمنة، وفي قرحات القرنية، كما يستخدم كمجفف للدهن في حالات المثية seborrhea والتهابات الجلد الزهمية وحبوب الشباب، كما أنه علاج فعال لمكافحة سقوط الشعر ويعمل على عودة نمو الشعر

³⁰ في محاضراته بعنوان (الصبر وقيمه العلاجية) التي القاها في مؤتمر أطباء الجلد العرب الذي انعقد في دمشق 1992 ونشرتها مجلة الجلد التي تصدرها الجمعية السورية لأطباء الجلد، العدد 9 لعام 1993م

(يمكن فرك الهلام الطازج مباشرة على فروة الرأس فهو يساعد على ازالة القشور من الرأس وعلى معالجة التقرحات الجلدية التي بالرأس .

- يخفف الآلام.

- يعالج الحروق.

- يخفف من حدة الهرش في حالات الجديري المائي.

- يزيد من إفراز لبن الثدي.

- سائل يتم استخدامه على هيئة دهان موضعي على العضو المصاب مثل الحروق أو في صورة شراب.

الصبار يخفف الحكّة:

يحتوي الجلي الرطب للصبار على مادة البراديكينيز (Bradykinase) الذي يمكن أن يساعد على تخفيف الحكّة في حالات الجرب scabies .

نظرة القرآن والاحاديث النبوية:

لقد قال الرسول صلي الله عليه وسلم لأم سلمة حين وضعت الصبر على وجهها (أنه

يشب الوجه) فيجعله شابا نضرا، عن عبدالله بن عباس أن النبي صلي الله عليه وسلم قال (ماذا

في الأمرين من الشفاء: الشفاء والصبر) أخرجه الترمذي عن عبدالله ابن عباس .

عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: دخلت على رسول الله صلي الله عليه وسلم حين توفي

أبوسلمة وقد جعلت عليّ صبورا، فقال: ما هذا يا أم سلمة ؟ فقالت: إنما هو صبر يارسول الله ليس

فيه طيب فقال: إنه يشب الوجه فلا تجعليه إلا بالليل وانزعيه بالنهار) رواه النسائي وأبو داؤود .

رأي الطب العربي:

قال البغدادي: (الصبر نبت يحصد ويعصر ويترك حتي يجف وأجوده ما يجلب من

سقطري - من اليمن - يدفع ضرر الأدوية إذا خلط معها وينفع من ورم الجفن ويفتح سدد الكبد

ويذهب اليرقان وينفع قروح المعدة كثيرا)

عن الكحال بن طرخان قال (أخبرني رجل من أهل عمان عن معاصر الصبر عندهم، ونبات

الصبر كنبات السوسن الأخضر غير أن ورقه أطول وأعرض وأثخن كثيرا، وهو كثير الماء جدا،

فيحصد ويلقي في المعاصر ويدق بالخشب حتي يسيل عصيره فيحرك حتي يثخن ويترك حتي

يجف. (والصبر مسهل - منق للمعدة، يجفف القروح ويسرع لحامها وينفع القروح التي تحدث في

المذاكير والفرج والمقعدة نفعاً بينا إذا ذر عليها).

ويقول الحافظ الذهبي عن الصبر (أنه ينفع في ورم العين ويفتح سدد الكبد ويذهب اليرقان وينفع

قروح المعدة ذرورا).

قال ابن القيم (الصبر كثير المنافع لاسيما الهندي منه: ينقي الفضول الصفراوية التي في الدماغ

وأعصاب البصر وإذا طلي على الجبهة بدهن الورد ينفع من الصداع، وينفع من قروح الأنف

والفم، والفارسي منه يذكي العقل ويشد الفؤاد وينقي الفضول الصفراوية والبلغمية من المعدة إذا

شرب منه ملعقتان صغيرتان بالماء).

ويفضل خلطه بعسل نحل أصلي بمقدار 4 ملاعق عسل نحل كبيرة ويضاف إليها نصف ملعقة صغيرة صبر ويخلط قبل الاستعمال ويؤخذ منه ربع ملعقة صغيرة على الريق لازالة الفضول من المعدة .

2-1-40 : الصمغ العربي: Arabic Gum :

هو تلك المادة الصمغية الناتجة عن طق (جرح) شجرة الهشاب، بواسطة آلة حادة. الصمغ يتكون من أملاح الكالسيوم والماغنيزيوم وال بوتاسيوم لحمض العريبك الذي يتكون من ستة سكريات أحادية هو جلاكتوز، اربينبرنوز، واربينوفيرنوز، رامينوز، حمض جلكويرينك و4-ميثيل، جليكوبرنك (Anderson & smith 1967) وهو يحتوي على روابط جلاكوسيديه وبه أيضاً روابط بيتيديه. ووجد أن وحدات السكر ترتبط بروابط تكافلية مع البروتين الذي تصل نسبته في صمغ الهشاب(Connoly 1987) 2.1 (31) .

الخصائص والصفات الوظيفية للصمغ العربي:

1- للزوجة: المحلول منه: والتركيز 10% يعطي لزوجة منخفضة مرغوبة في الصناعات (Williams1990).

2- الاستحلاب: يتميز بمقدرته على عمل مستحلب بين وسطين غير متجانسين وهذه الخاصية تعزي لوجود بروتين (جزء غير محب للماء Hydrophobic region وكاربوهيدرات (جزء محب للماء Hydrophilic region) وعند تكوين مستحلب بين الزيت والماء فإن الجزء البروتيني "اربينو جلاكتان" هو الذي يربط الوسط المائي بالزيت بينما الكاربوهيدرات يحسن درجة ثبات المستحلب وذلك بزيادة اللزوجة في الوسط المائي (Williams 1990).

3- القدرة على حمل الماء (Holding Capacity) تصل إلى 39%5.

4- الثبات في الحرارة: نجح استخدام الصمغ العربي في صناعة المنتجات التي تحتاج للتسخين كصناعة الحلويات مثلا، إذ أن الصمغ العربي يتكسر ببطء ليكون مكوناته وبقوة خواصه أيضاً ببطء .

5- الذوبان: يتمتع الصمغ العربي بخاصية أذابة عالية في الماء تصل لتركيز 60% ليكون محلولاً لالون له، ولا يذوب الصمغ العربي في المحاليل الأخرى عدا الجليسرول.

6- التحليل الميكروبي: لا يحدث تحليل ميكروبي للصمغ العربي وتعتبر هذه صفة هامة في تصنيع الأغذية (Osman 1983).

7- مخفض للكوليسترول: عند استخدامه لمعالجة بعض الأمراض (25 جرام / يوم) اثبت انخفاضاً في نسبة الكوليسترول في دم الإنسان (Gac.1993,Wahbi 1998)

8- يتميز بأنه عديم اللون والرائحة والطعم.

كل الخصائص السابقة جعلته مرغوباً في مختلف الصناعات سواء أغذية أو استخدامات صيدلانية ويستخدم في صناعة المواد اللاصقة والأحبار والبوهيات (Glicks Man 1983)، عند استخدام الصمغ العربي في صناعة البسكويتات والكيك فقد عمل على تحسين خواصها وزيادة

³¹ بحث قدمته د. سامية الطيب أحمد سعيد (جامعة جوبا) في ورشة عمل السوق المحلي للصمغ العربي - استخدامات الصمغ العربي في مجال الاغذية في السودان (قاعة الشهيد الزبير - 2008/1/14 ص 1- 2)

عمرها التخزيني لمقدرته الضعيفة على امتصاص الماء، وخواصه اللاصقة تعطي نعومة، ولمقاومته للبكتريا والفطريات. عند استخدامه في صناعة الكسرة والتي لايتجاوز عمرها التخزيني يوما واحدا ونتيجة لتخمير الكسرة عند تصنيعها مما يقلل من القيمة الغذائية للذرة المستعمل في صناعتها لحدوث بعض التغيرات له عند تخميره فبادخال الصمغ العربي في صناعة الكسرة زاد من فترة تخزينها إلى 6 أيام وزاد من قيمتها الغذائية لاحتوائه على قدر من البروتين 18ر3%، فإن استعماله عمل على تثبيط النمو الميكروبي وفقا لدراسة (Osman1998) (Kheir 2005). والصمغ غير ضار ومستوف شروط المواد الحافظة التي ليست لها آثار جانبية (32).

استخدام الصمغ العربي في مجال الأغذية:

إضافة الصمغ العربي كمادة محسنة للجودة وحافظة لما تخلط به في درجة حرارة الغرفة وكمادة مخفضة للكولسترول، ولقد أجرت الدكتورة سامية الطيب أحمد سعيد دراسة على استخدامات الصمغ العربي على الكسرة بإضافة ثلاثة تراكيز مختلفة اعطت نتائج تحسن الجودة (الملمس الناعم، وسهولة عمل الرقائق، ولاحظت أن الإضافة قبل التخمير تمنع النمو الميكروبي حيث احتفظت الكسرة بجودتها لمدة ستة أيام في درجة حرارة الغرفة واوضحت النتائج أيضا زيادة في النسبة المئوية للرماد (المعادن) والبروتينات مع زيادة تركيز الصمغ المضاف مما يعني زيادة في القيمة الغذائية للكسرة. وفي دراسة أخرى استخدم فيها الصمغ العربي بتركيز مختلف 100/5 جرام، 100/15 جرام، 100/30 جرام، لتغطية ثلاث عينات مختلفة - بطاطس، لحم بقري، سمك) قبل وضعها في الزيت الساخن بغرض التلي باستخدام الزيت الموجود بالاسواق المحلية وجد أن نسبة الكولسترول قد انخفضت بنسبة كبيرة مقارنة بالعينات غير المغطاة .

استخدام الصمغ العربي في الصناعات الدوائية:

تستخدم كميات صغيرة من الصمغ العربي في الصناعات الدوائية 8ر9% وتعتمد الاستخدامات على خاصيته الاستحلابية emulsifying والمدمجة (Binding) فهو يدخل في صناعة الأدوية التي تستخدم في علاج الإسهالات كالدستاريا والسعال، وتستخدم في الأدوية السائلة (الشراب Syrup) لتغيير طعمها الغير مستساغ، حيث يستخدم في حبوب زيت كبد الحوت وفي أدوية (calimine, Magnesia) ويستخدم في صناعة الكبسولات وفي تغليف حبوب الكحة- السعال، ولايستخدم في العقاقير المحتوية على القلويدات مثل Morphine, Homatropine, Atropine

نسبة لاتلافه لهذه المركبات ولذلك يمكن استخدامه كجرعة مضادة antidote ولايستخدم في المنتجات التي تحتوي على مكونات قابلة للتأكسد لأنه يقلل من محتوى فيتامين (أ - A) يستخدم في صناعة الكريما والبدرة المضغوطة وكقابض لاقنعة الوجه، وفي صبغة الشفاه ومستحضرات التجميل الأخرى ككريمات الشعر والصابون السائل. لايستخدم الصمغ العربي في مصانع الدواء التي في داخل السودان مثل مجموعة أيلي، اميفارما، سيقماتاو إذ يستخدمون بدائل مثل صمغ الغوار (Guar) والزانثان (Xanthan))

والبوليفينيل (Polyvinyl pyrolidone)، وكانت أسباب عدم استخدام الصمغ العربي في تلك المصانع لعدم تحضيره وفقا للمواصفات الدوائية في السودان، وأبدت المصانع رغبتها في استعماله حال توفره بالمواصفات الدوائية المطلوبة .
تقوم مجموعة ايلي بانتاج (spray-dried gum) للتصدير .

ذكرت كاتبة المقال أن سبب عدم استعمال تلك المصانع للصمغ العربي لعدم وجود كوادر بحثية في مصانع الادوية لتطوير الصناعات الدوائية .

لقد تمكن علماء في جامعة ميسوري - كولمبيا بالولايات المتحدة من تحطى صعوبة استخدام الحبيبات الذهبية في الكشف عن السرطان ومعالجته بتغليف تلك الحبيبات بالصمغ العربي حيث أكد الدكتور كاتي (Katti) بأن المركب الهجين يمكن أن يحقن أو يعطي عن طريق الفم (33).

استخدامات الصمغ العربي في الألبان ومنتجاتها:

أوضحت الكثير من الدراسات إمكانية استخدام الصمغ العربي في مجال الإنتاج الحيواني حيث يدخل في صناعة الزبادي، الجبنة الطرية، والأيسكريم حيث أنها تفتقر إلى الألياف الخام ذات الأهمية القصوي في سلامة الجهاز الهضمي للإنسان وهي تساعد على انقباض القولون ومليئة مما يساعد على سهولة اخراج الفضلات خصوصا للأفراد الذين يعانون من الإمساك المزمن، واثبتت الابحاث أن الصمغ العربي يقلل من حدوث الأسهالات .

تختلف الكميات المطلوبة حيث تتراوح ما بين 3- 10% أما بالنسبة لاستخدام الصمغ العربي لعلائق الحيوان فإن الدراسات تكاد تكون معدومة وتحتاج إلى تشجيع وخصوصا في جانب التمويل حيث هناك إمكانية استخدامهاك: Preblotic لتحفيز ميكروبات الكرش والامعاء ومنع الاسهالات في حيوانات التسمين حيث تعتمد على مركبات عالية مما يزيد من إحتمال تعرضها للاسهالات الغذائية.

إن إضافة الصمغ العربي لمنتجات الألبان يزيد من عمر صلاحية المنتج مع نقص في أعداد الميكروبات الضارة ويعمل كمضاد أكسدة للحفاظ على بعض العناصر الغذائية التي تتأثر بالأكسدة .

من الأفضل أن يكون الصمغ العربي خال من الشوائب الضارة (34). يكون مسحوق يسهل حفظه.

أثر استخدام الصمغ العربي على مرضى القاوت (داء النقرس) (Gout):

النقرس هو نوع من التهابات المفاصل إذ توجد بالجسم مواد كيميائية معينة مثل الحامض البولي (Uric acid) وهو أحد النواتج الثانوية التي ينتجها الجسم خلال عملية هضم الطعام بتخلص الجسم من الحامض البولي بسهولة من خلال الكليتين، لكن عند ذوي الميل للإصابة بالنقرس فإن الجسم لايتخلص منه بالسرعة اللازمة، وفضل الطرق للكشف عنه هي قياس الكمية الموجودة منه في مصل الدم لذلك اطلق عليها اسم فرط حامض البول (Hyperuricaemia). ينتشر مرض

33 آسيا محمد الحسن (د) جامعة الأحفاد وشفاء الحاج إبراهيم (جامعة النيلين) في ورقة بحثية في قاعة الشهيد الزبير في 14/1/2008م بورشة عمل في استخدامات الصمغ العربي في مجال الأغذية بالسودان
34 بروفييسور عامر محمد صالح ود. عبدالناصر محمد احمد - كلية الإنتاج الحيواني جامعة الخرطوم (نفس ورشة العمل) المذكورة.

النقرس لدي الرجال أكثر من السيدات. بعد سن الثلاثين والأربعين تترسب أملاح اليوريك في أنسجة المفاصل وما يحيط بها من غضاريف القدم والركبة والكاحل وأول ما يظهر في إصبع القدم الكبير، وهذا الترسيب ينتج عنه التهاب، وينتج حامض البوليك نتيجة للتفكك الطبيعي لخلايا الجسم، وعندما يفرز الجسم كمية كبيرة من حامض البوليك فالكلية لا تستطيع التخلص منه بسهولة وأحياناً يفرز الجسم النسبة الطبيعية من الحامض ولكن لا يتم التخلص منه إلا بنسب قليلة في البول، يترسب في المفاصل في شكل بلورات وتنتج عنها التهابات تؤدي إلى تضخم المفاصل .
الدراسة العملية في استخدام الصمغ العربي:

أجريت دراسة على خمسين مريضاً اختبروا عشوائياً، خمسة وعشرون منهم أعطي لهم خمسون جراماً من الصمغ العربي يومياً لمدة أربعة أشهر وخمسة وعشرون لم تعط لهم جرعات الصمغ العربي .

في مرحلة أخرى خمسة وعشرون مريضاً قسموا إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تضم خمسة عشر من المرضى الذين أعطيت لهم خمسة وعشرون جراماً من الصمغ العربي يومياً لمدة شهرين أما المجموعة الثانية أعطيت لها خمسة وسبعون جراماً من الصمغ العربي يومياً لمدة شهرين .

نتائج الدراسة:

بينت الدراسة انخفاض في معدل الحامض البولي عند الذكور لجرعات 75 جرام، 50 جرام، 25 جرام صمغ عربي يومياً وكانت النسب المئوية على التوالي 52% 40% 4% عند الذكور، وعند الإناث انخفضت إلى 46% 40% 9% .

انخفض معدل النسبة المئوية للبولينا عند الذكور بنسبة 12%، 5%، 3% وعند الإناث 7%، 8%، 5%، 2% كما انخفضت النسبة المئوية للكرياتينين الي 8.7%، 4%، 3% عند الذكور وعند الإناث إلى 3%، 2%، 2% .

وانخفض معدل النسبة المئوية لترسيب الرطوبة (في خلايا الدم) كما يلي 86%، 45%، 43%، وعند الإناث 46%، 42%، 34% .

لا توجد آثار جانبية ماعدا إضطرابات معوية خلال أول أسبوعين عند قليل من المرضى (35).

يعني زيادة في القيمة الغذائية للكسرة. وفي دراسة أخرى استخدم فيها الصمغ العربي بتركيز مختلف 100/5 جرام، 100/15 جرام، 100/30 جرام، لتغطية ثلاث عينات مختلفة - بطاطس، لحم بقري، سمك) قبل وضعها في الزيت الساخن بغرض القلب باستخدام الزيت الموجود بالأسواق المحلية وجد أن نسبة الكولسترول قد إنخفضت بنسبة كبيرة مقارنة بالعينات غير المغطاة .

35 فتحة احمد ادم عبدالله، مركز الاحفاد للعلوم والتكنولوجيا، جامعة الأحفاد (بحث مقدم لورشة العمل في قاعة الشهيد الزبير 14 يناير 2008 وعنوانها استخدامات الصمغ العربي في مجال الأغذية بالسودان .

وهو من الفصيلة القرنية الفراشية

ينتمي إلى الفصيلة البقولية، وموطنه الأصلي آسيا الوسطى حيث كان يزرع منذ القدم . يحتوي على مواد نشوية 55%، بروتين 28%، مواد دهنية 3%، أملاح معدنية 2% ومنها الحديد والمغنزيوم والفسفور والكالسيوم، كما أنه يحتوي على نسبة كافية من فيتامين A وفيتامين B .

يعطي العدس الجسم طاقة مقدارها 333 (كالوري) حريرة بتناول 50 غرام فقط أي ثلاثة أضعاف ما تعطيه اللحوم، لذلك فإن الذين يقومون بأعمال عضلية مرهقة يستفيدون جدا من تناول العدس .

أفضل طريقة لتناول العدس هي أن يطبخ حساء (شوربة) ويتناول قبل الطعام .

تقلل قشور العدس من امتصاص الأملاح لذلك يفضل تناوله مجروشاً والعدس يكافح فقر الدم .

إن ساق العدس معرق في الشتاء وماؤه مفيد لمداداة الاستسقاء ومسكن للسعال ونافع في مداواة الأمراض الصدرية وملين للباطنة ومسحوق العدس يبيض الاسنان وينظفها والعدس يكثر كريات الدم الحمراء لوجود مادة الحديد فيه ويعتبر غذاء مفيدا وإذا أضيف للعدس مادة دهنية كزيت الزيتون أو السمسم أو زيت الذرة أو السمن البلدي فهو غذاء مفيد جدا ويزيد الشخص قوة ونشاطا (36)

2-1-42 عرقسوس (العرق السوس) - الفراشيات Legumineuses

الفصيلة القطنية Papilinaees اللاتيني -Glycyrrhiza glabra

الانجليزي Glycyrrhiza or Licorice root الفرنسية-Reglise officinale

عرق السوس نبات عفوي أو مزروع ينمو في الشواطئ الأوروبية من البحر الأبيض المتوسط، كما ينمو في آسيا وهو نبات دستوري في معظم دساتير الأدوية، ينتمي العرقسوس إلى نفس العائلة النباتية التي ينتمي إليها الفول والفاصوليا والبازيلا والحمص، وهو حاليا يدخل في صناعة مواد أخرى مثل: التبغ، اللبان " العلكة "، الحلويات والساكر، المشروبات، معاجين الاسنان، الصابون والشامبو. وهو حاليا يزرع بكثرة في الولايات المتحدة الاميركية، روسيا، أسبانيا، تركيا، اليونان، الهند، إيطاليا، ايران والعراق. موطنه في المناطق الحارة نحو 1000 متر ارتفاع. وهو نبات عشبي معمر، جذموه ثخين وساقه قائمة، يصل ارتفاعه ما بين 50-100 سم وأحيانا إلى 200 سم ، الساق كثيرة التفرع وذات لون بني محمر، والأوراق متناوبة مركبة رئيسية والوريات بيضاوية أو متطاولة، النورة عنقودية والأزهار بنفسجية والثمرة قرن مسطح عار أو يحمل أوبارا غدية وبذوره مكورة، يزهر في إبريل حتى يونية . المسحوق منه لونه أصفر فاتح ،خشن الملمس لاحتوائه على نسبة كبيرة من الالياف،طعمه حلو واضح مميز، الرائحة خفيفة ووصفية.

يستعمل من العرقسوس الجذور وجذاميره التي تجمع في شهري يوليه وأغسطس وتجفف في الظل، وتقطع على شكل أعواد أو تطحن ويستخدم مسحوقها الخشن، وتنتشر زراعته

³⁶ مسلم غازي، اسرار العافية ، مطبعة دمشق، 1985، ط 3، ص 150 – 151

في الشام ومنطقة البحر الأبيض المتوسط وتوجد منه عدة أنواع G. Glabra, G. flavescence, G. Echinata, G. var. Typica, G. Glabravar, glandulifera المكونات الفعالة: تحتوي جذامير العرقسوس على 8-12% غليسوزين وهو الملح الكالسي (الكالسيوم) والبوتاسيوم لحمض الغليسيريدين الذي هو عبارة عن صابونين تربيني ثلاثي، أغليكونه هو حمض الغليسرين ويرتبط به جزئين من الحمض الغلوكويروني، والغليسيريدين هو المسئول عن الطعم الحلو للجذور، وتصل قدرته على التحلية إلى 50 مرة أكثر من السكر، كما يحتوي الجذور على السكروز والغلوكوز ومواد مرة ونشا وعفص وكومارين وحوالي 3%

غليوزيدات فلافونويدية أهمها الليكويريتين Liquiritin والليكورازية Liquirazie.

الاستعمال: لقد كثر استعمال العرقسوس في الطب العربي والطب التقليدي القديم، حيث استعمل كمضاد للتقرحات والربو ومكافح للسعال (يغلي مقدار كوب ماء كبير ويوضع عليه مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق العرقسوس ويترك لمدة 5 دقائق ليتخمر ثم يصفى بعد ذلك ويشرب مقدار 3 ملاعق كبيرة أربع مرات يومياً لمدة 5 أيام) وهو قاطع للعطش وملين ومضاد للإنسمات، يستعمل حديثاً في القرحات المعدية والاثني عشرية. وينبغي عدم تناوله للذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

تركيبته:

• سكريات

• مواد قابضة

• فلافونيدات

• غليسيريدين

• حامض غليسيريدينك " أسيد "

• استروجين نباتي

استعمالات وفوائد السوس الطبية:

1. تصديقاً لاسمه اليوناني " الجذر الحلو " فالسوس احلى 50 مرة من السكر، يستعمل كمنكه لإزالة مرارة طعم " خلطات الاعشاب " والادوية، السكاكر، المشروبات، الاطعمة، اللبان، معاجين الاسنان ، والصابون، إن حلويات السوس في الولايات المتحدة تحلى بنكهة اليانسون، أما في أوروبا فحلى السوس تنكه بالسوس .
2. للرشح والسعال والتهابات اللوزتين: الدراسات الحديثة تؤكد هذه الفوائد فإن " أسيد غليسيريدينك " له مفعول يكبح السعال .
3. علاج لتقرحات المعدة والجهاز الهضمي: خلاصة السوس التي تحتوي " أسيد الغليسيريدينك " المركز تعالج قرحات الجهاز الهضمي وتشفيها في الانسان والحيوان، ولكن لسوء الحظ سببت المعالجة بالسوس تورماً في الكاحل وذلك لأن السوس يحبس الماء في الجسم ويمنع إدراره، الامر الخطير الذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وفي ذلك خطورة على الحوامل والمرضعات، وأي انسان مصاب بالسكري، ويؤدي إلى ارتفاع ضغط العين، ارتفاع الضغط الشرياني، أمراض القلب، أو إصابة بجلطات في القلب أو الدماغ أو الاطراف والاعضاء الاخرى. وفي السبعينات ظهر العقار المسمى " Tagamet " تاجامت، ويحتوي على مادة " Cimitidine " سيميتيدين،

وجرت عدة دراسات مقارنة بين خلاصة السوس والسيمنتيدين، وكانت النتائج ان السيمنتيدين أفضل من خلاصة السوس في علاج " قرحات المعدة ". أما على قرحات الاثني عشر " الامعاء " فإن خلاصة السوس أعطت وقاية أفضل ضد عودة القرحات المعوية، وبقي تراكم الماء بالجسم مشكلة العلاج بخلاصة السوس. أما سبب تراكم الماء بالجسم عند تناول خلاصة السوس، فإن السوس يلعب دوراً هرمونياً مثل الهرمون " Aldosterone " الدورستيرون، التي تفرزه " غدة الكظر ". وهو يمنع خروج الماء والملح من الجسم. لحسن الحظ اكتشف العلماء أنه بالإمكان عن طريق إزالة 97% من أسيد الغليسيرتيك، وسمي الناتج (DGL) deglycyrrhizinated licorice " ديغليسير زينيتد ليكورييس " وفي دراسة اخرى تبين ان هذا الدواء شفى القرحات أسرع من " السيمنتيدين ". حالياً يرى العلماء بأن قرحات الجهاز الهضمي تسببها ميكروب تسمى " Helico bacter " عصيات هليكوبكتر بيلوري. ولذلك لا تستعمل خلاصة السوس في الولايات المتحدة الاميركية، وعلى العكس تماماً فقد أبتقت المدرسة الاوربية على العلاج بخلاصة السوس المخفضة مع اعتبار العلاجات الاخرى ونتائج الاكتشافات الحديثة .

4. التهابات المفاصل: للسوس مفعول مضاد للالتهاب وخواص مضادة لأمراض والتهابات المفاصل، وذلك عبر تناول " أسيد الغليسيرتيك "، وعلى من يحب تجربة هذا التأثير أن يكون تحت إشراف طبي .

5. بثور وتقرحات الفم: وهي تقرحات تحصل بالفم موجعة تسمى canker sores، وهي تدوم أسبوعياً قبل زوالها، وفي دراسة أجريت كانت النتائج ان 75% من المرضى بدأ التحسن بعد يوم من العلاج وتم الشفاء التام في اليوم الثالث للمعالجة .

6. علاج حالات الفيروس " هيريس ": السوس ينشط خلايا الجسم لإفراز الإنترفيرون وهي مواد مضادة للفيروس . كما أنه يكافح الفيروس المسمى simplex Herpes ، وهي فيروس تحدث تقرحات في المناطق التناسلية وهي منتشرة كثيراً في الغرب، وكان العلاج عن طريق رش بودرة السوس على التقرحات .

7. التهابات الكبد: استعمل الصينيون السوس في علاج مشاكل الكبد منذ قرون، خصوصاً التهاب الكبد الوبائي C. قد أثبتت التجارب ان السوس هو مضاد قوي للفيروس (Antiviral) كما أثبتت بأن النبتة لها مفعول يحمي الكبد من أمراض التشمع (cirrhosis)، كما تظهر الدراسات بأن النبتة لها بعض المفعول على فيروس الانفلونزا وفيروس (HIV)، وهو الفيروس الذي يسبب الايدز .

8. الالتهابات: يكافح السوس البكتيريا الضارة التي تسبب أمراضاً، خصوصاً تلك الخطيرة أمثال أنواع التسافلوكوكس والستربتوكوكس، كما يكافح الفطريات التي تسبب الامراض النسائية المهبلية المسماة Candida albican، إن ذر بودرة السوس على الجرح التنظيف يمنع الالتهابات.

9. عوارض سن اليأس: السوس يحتوي على هرمون انثوي طبيعي نباتي " فاينواستروجين "، وهي المسؤولة عن تخفيف عوارض سن اليأس، وهي تطيل شباب وإحاضة المرأة كبديل للهرمون الانثوي الذي تفرزه مبايض المرأة .

الجديد في الأبحاث:

و من المواد المكتشفة في تركيبة السوس:

1. يحتوي السوس على مادة الكومارين التي توجد في النباتات التي نأكلها مثل البقدونس، الحمضيات، تعتبر هذه مواد مرققة للدم طبيعية، وهي تميغ الدم وتمنع تجلطه وبذلك تمنع أمراض جلطات الدم التي تصيب القلب " الذبحة " وجلطات الدماغ التي تسبب " الفالج "، ويعتقد بأن مادة الكومارين تمنع نمو السرطانات .

2. مادة " أسيد الغليسيرتيك "، وهي التي تعطي السوس طعمه وتستعمل كمنكه لطعمة السوس، قد أثبتت الابحاث بأنها تقلل حجم الاورام في الفئران، واختبرت هذه المادة عند اليابانيين كمادة محتملة لمعالجة السرطانات .

3. مواد " تيتربينويدات " : وهي موجودة بعرق السوس، الحمضيات، وبنسب أقل في الحبوب، خضار القرنبيط، المنفوف، والبروكلي، وهي مواد نباتية تفكك الهرمونات الستيرويدية، التي تساعد على نمو السرطانات، وتخفف من سرعة انقسام الخلايا وتكاثرها كما يحصل في الاورام السرطانية .

4. الفينولات: وهي مواد نباتية مسماة " فايوتوكمكس "، وهي ذات مفعول يكافح أمراض معينة، هذه المواد " فايوتوكمكليس " موجودة أيضاً في الخضار والفاكهة، تمنع " الفينولات " نجاح الاورام ونموها .

5. مواد تكافح تآكل الاسنان وتسوسها، قد يكون السوس هو علاج المستقبل لمنع هذه الآفة.

2-1-43 العُشْر : Ushar ,Kursi-Al-Nabi (flower)

ويطلق عليه الهندوة اسم (باراسBaras) ويسمي أيضاً تفاح سودومSodom Apples، تفاح البحر الميت(Dead Sea Apples) ويسمي أيضاً Giant Milkweed, Swallow work, وبالايطالية يسمي (Alotopics Precera) .

هو شجيرة تنمو برياً وتنتشر بكثرة في السودان (كافة أُنحائه). وتستخدم كافة أجزاء الشجيرة طبيًا: الزهور، الأوراق، الساق، البذور، اللبِن(latex) والثمرة نفسها. يستخدم صمغ العُشْر بوضع قليل منه في قطعة قطنٍ ويتحمل بها في الرحم لإحداث الإجهاض .

ويستخدم لبِن الشجرة أيضاً لازالة الصوف من الحيوانات. يوضع (لبِن العُشْر) على الجروح للمساعدة في شفائها، ويوضع أيضاً على عين السمكة التي تظهر في الأقدام بحيث توضع يوماً لمدّة شهرين فإنها تزيلها. مسحوق الأوراق إما أن يشرب بواسطة الفم بعد خلطه بالسمن الحيواني لعلاج الأزيمة (لابد من مراعاة الجرعة بواسطة عشاب اختصاصي. تستخدم قطع من ساق الشجيرة بحيث تنضد كعقد يلبسه الأطفال في منطقة وادي حلفا لمكافحة الدفتيريا. تستخدم أجزاء الشجرة أيضاً لعلاج الإلتهابات، واليرقان والديدان الخيطية (Ring worm)، الأمراض الجلدية، السفلس (Gonorrhoea) وكمصدر لاستخراج السكر. ويستخدم كسم لقتل للأفيال عند اصطيادها، وتستخدم أجزاء الشجرة كمخدر عند إضافتها لشراب المريسة(Marisa) لزيادة فعاليتها كمقوي جنسي ولجلب النوم .

وتستخدم أجزاءه أيضاً لإدرار البول وكملمين يساعد على الإخراج(Diuretic & laxative) وكمطهر(purgative) ولعلاج لدغمة العقرب، وكمثال للخصوبة(Fertility). (symbol) يتم إدخال لبِن العُشْر في الدبر (المقعدة Anus) لعلاج السيلان.(2) (ترجمة من كتاب الصافي أحمد الصافي).

آراء قدامى الأطباء العرب:

سكر العشر: هو من يقع على العشر وهو كقطع الملح وفيه مع الحلاوة قليل من العفوصة ومرارة، فمنه يمانى أبيض ومنه حجازي مائل بالسواد، من خواصه أن يجلو من عفوصة فيه، وسكر العشر يحد البصر، وهو نافع للثة وأمراض الصدر، ونافع عن الإستسقاء مع لبن اللقاح (الناقة) لايعطش كسائر أنواع السكر لأن حلاوته قليلة وهو جيد للمعدة، يقع للكلي والمثانة. وللعشر قبض معتدل، ينفع من السعف والقوبا طلاء يطلي على الرأس فيذهب بالحرارة ويطلي بالعسل على القلاع في فم الصبيان فيذهب به، يطلق البطن ويضعف الأمعاء، منه صنف إذا رقد الإنسان في ظله ضره وربما قبله فليحذر منه، وثلاثة دراهم من لبنه تقتل في يومين تفتيتاً للثة والكبد .

إن نبات العشر إذا كان أخضر فيه درجة من السمية أما إذا جف فانه غير سام وتأكله البهائم.

2-1-44 العطرون (نطرون):

يدخل في عمليتين: يذيب ألياف الخضروات المشهورة التي تستخدم في الطعام مثل (الملوخية) Jew's Mullow وتجعل من طبخها سهلاً، إن العطرون أيضاً يجعل ألياف التبغ (توباكو - تمباك Tobacco) سهلة التجانس وذلك خلال فترة تطهيرها Tamtir (عملية تصنيع التمباك) وتحرر العناصر الرئيسية (الكاربوهيدريت وهي مادة مؤلفة من كربون وهيدروجين واكسجين (كالكسر والنشاء) الموجودة في أوراق التبغ. ويستخدم مقدار ربع ملعقة صغيرة تذاب في الماء ويشربها من يشكو الانتفاخ وذلك تسهيلاً لعملية الهضم.

2-1-45 العنب: Grapes

Grape , Grape seeds extract vitisvinifera

العنب شجيرات من الفصيلة الكرمية، لها أنواع مختلفة الثمار وهو فاكهة قديمة قدم الإنسان نفسه، والعنب من أكثر الفواكه فائدة، فإن دوره الفعال في بناء خلايا الجسم وترميم انسجته وفي علاج العديد من أمراضه .

تختلف نسبة المواد التي يتركب منها العنب حسب نوعه، والتربة التي يزرع فيها، ويزداد سكره كلما زاد نضجه. ويشكل الماء 82% من وزنه، والبروتينات 8%، والدهون 4%، والسكر 17% ويعتبر السكر من المواد الأساسية في العنب وأوفرها فيه سكر العنب السهل التمثل، وسكر الفواكه فركتوز Fructose ثم سكر القصب، والسكر العنب قيمة خاصة فيه لارتباطها فيه بمواد أخرى كالفيتامينات ب 1، ب 2، التي تساعد على تغذية الأنسجة، والعنب أغني الفواكه بالفيتامينات خاصة أ، ب، ج، وحامض النيكوتين، والعنب غني بالإملاح المعدنية خاصة الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم وفيه نسبة من الصوديوم والمغنزيوم والسيليس والفوسفور والعفص ، يحتوي على اليود أيضاً .

يحتفظ الزبيب بأكثر خواص العنب الطازج وخاصة فيتاميناته وأملاحه المعدنية، وأجود الزبيب ما صنع من عنب كثير اللحم، رقيق القشرة، قليل البذور .

والعنب يعالج الأمساك وسوء الهضم، فهو يلين الإمعاء ويقلل التخمر فيها، وهو مدر للبول وينفع لمعالجة أمراض الكلي والحصاة البولية والصفراوية، وهو يزيد من خاصية الجسم لاختران المواد الدهنية والبروتينية فيزيد من مقاومة الجسم للأمراض وخاصة المصابين بداء السل ويساعد على الشفاء منه .

وهو منشط لوظائف الكبد ويدر الصفراء ويعالج المصابين بالتسمم المزمن بالزئبق والرصاص، وطارد للسموم من البدن، ويفيد الأشخاص المصابين بالنقرس والرثية (الروماتيزم)، ويفيد المصابين بفقر الدم والمتوتري الأعصاب والذين ينقص الكالسيوم في أجسامهم والذين في طور النفاهة .

والعنب منشط للعضلات والأعصاب، ينفع في زيادة وزن المهزولين (37) . ولقد ذكر (ماكفادن) إلى أن الإصابة بالسرطان تكاد تكون معدومة في المناطق التي يكثر فيها إنتاج العنب مما يشير إلى أن العنب له أثر واضح ضد السرطان .

كل ما في العنب مفيد من القشرة إلى البذور، فمن قشور العنب تستخلص مواد لتنظيف الإمعاء كالغصص والحوامض الحرة، ومن بذوره يستخرج زيت غني بالحوامض الدسمة غير المشبعة وفيه كمية من فيتامين (هـ - H)

يؤكد د. نارودتسكي فائدة عصير العنب في علاج السعال وفي أمراض الرئة. كما أنه مرطب وملين ومنشط للكبد.

والعنب غني بمركبات الحديد التي تدخل في تكوين الدم وهو منق للدم. وبه كالسيوم مما يساعد على تقوية العظام والأسنان.

الأجزاء المستعملة في العنب:

الثمرة، البذر، الورق الذي يستعمل للطبخ في بعض دول بلدان البحر الأبيض المتوسط (جميع الدول العربية) بالإضافة إلى تركيا واليونان .

تاريخ وموطن العنب:

يعود إلى مرحلة ما قبل التاريخ القديمة، والنبذة أساساً عرفها المصريون والرومان والإغريق، وأكلوها كطعام وشربوا عصارتها.

ترمز الكرمة إلى إله الكرمة عند اليونان Dionyosos، ظهرت منحوتات بالتمثيل والصور على جدران العمارات القديمة، والكرمة موجودة في آسيا وأفريقيا وأميركا الشمالية والوسطى والجنوبية، بالإضافة إلى أوروبا .

تركيب العنب:

- العنقود الطازج يحتوي على: ماء 82%، غلوسيدات 16%، أملاح معدنية، بوتاسيوم، حديد، سيلينيوم، بورون، فيتامينات PP، A، B6، B5، B2، B1، C

- الثمار المجففة (الزبيب) غنية جداً بالسكر والبوتاسيوم والحديد مع كمية جيدة من فيتامين A وكل مشتقات فيتامين B

- يحتوي العنب على Phytochemicals مثل Ellagic acid و Resvertrol

- البذر يحتوي على Proantho cyanidins.

استعمالات وفوائد العنب وبذر العنب الطبية:

- إن التعرض لأشعة الشمس لأكثر من نصف ساعة عن الإنسان والحيوان والنبات، يبدأ في تصنيع المواد المسماة جزيئات حرة Free Radicals، وهي مواد ضارة تؤدي إلى شيخوخة الأنسجة والتجاعيد، وإذا بقي المرء لفترة طويلة تحت تأثير أشعة الشمس فوق البنفسجية يصاب الجلد بالكلف، وللعنب مفعول يعاكس هذا، وذلك عبر المواد المضادة للأكسدة Antioxidents التي يحتويها العنب وذلك بوجود فيتامين A.

37 محمد نزار النقر، روائع الطب الإسلامي، ج 1، دار المعاجم، لبنان ص 220

- وجود مادة Ellagic acid في العنب وبذر العنب يفكك المواد المسرطنة الموجودة داخل الجسم، وبذلك يمنع نمو السرطانات ويمنع تحول الخلايا الصحيحة إلى خلايا سرطانية

- إن وجود مادة Resveratrol رسفيراترول الموجودة في العنب وبذره يعطي حماية للقلب والأوعية الدموية، وقد أظهرت الأبحاث مؤخراً باليابان بأن هذه المادة تمنع نشاف الأوعية الدموية بالحيوانات

- أثبت العلماء في جامعة كورنيل بأن العنب الأسود يحتوي على نسبة عالية جداً من Resveratrol لا يحتوي مثلها العنب الأبيض أو الأخضر، ولكن يجب تناول جميع أنواع العنب بما يحتويه من مادة Ellagic acid والمواد الأخرى المفيدة

- يوصف العنب وبذره لعلاج أمراض الأوعية الدموية

- بسبب إحتواء العنب الأحمر وبذره على معدن السيلينيوم Selenium، يمنع العنب السرطانات، كذلك بسبب تأثير السيلينيوم المضاد للأكسدة يعطي القلب والأوعية الدموية مناعة ضد الأمراض الدموية

- بسبب احتواء العنب وبذره على معدن Boron، وهو يفيد النساء بعد انقطاع الطمث، فيحافظ على معدلات عالية من الهرمون الأنثوي Oestrogen وبذلك يخفف المشاكل التي تواجهها النساء عند انقطاع الطمث

- يحتوي بذر العنب الأحمر خصوصاً على الكثير من المواد المسماة Proanthocyanidins وهي شبيهة بالمواد الموجودة بالنباتات والمسماة فلافونيدات Flavonoids وهي تحمي خلايا الدهن من مشاكل الجزيئات الحرة وتدميرها للأنسجة والخلايا، وهي تمنع أيضاً أمراض القلب بأن تحمي مادى كولجين Collagen الضرورية لسلامة الأوعية الدموية

- تلعب بذور العنب باحتوائها مواد Proanthocyanidins دوراً مهماً في مكافحة الأمراض عن طريق تنشيط جهاز المناعة المقاوم للبكتيريا، والفيروسات والفطريات، كما تكافح الحساسية بأنواعها وتعمل كمواد مضادة للالتهابات .

استخدام العنب لتنقية الدم:

يستخدم العنب لتنقية الدم إذ يؤكل العنب أو الزبيب، لا يستخدمه الذين يعانون من مرض السكر، يوماً ولمدة 6 أسابيع لعلاج الفشل الكلوي شريطة أن يستخدم العنب والماء طوال اليوم ولايستخدم معه نوع آخر من الطعام إلا الذين لا يستطيعون تطبيق هذه الوصفة حيث يسمح لهم بتناول الخضروات والفواكه وشوربة الخضار ويفضل ذلك تحت اشراف الطبيب لمتابعة الحالة (بسيلي شيلتون في كتابه العلاج بالعنب-Grape Cure).

نظرة القرآن والحديث للعنب:

قالت تعالي { فأنبئتنا فيها حبا وَعَنباً وَقَضْباً وزيتونا ونخلا } عبس 28 وقال تعالي وَمِنَ النَّخْلِ مِنِ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ { الأنعام 99

وقال تعالي (وفي الأرض قطع متجاورات وجنات من أعناب)

سورة الرعد: 4

وقال تعالي (ينبت لكم به الزراع والزيتون والنخيل والأعناب) سورة النحل: 11

وقال تعالي (ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكرا ورزقا حسنا) سورة النحل 67 .
وقال تعالي (وجعلنا فيها جنات من نخيل وأعناب) سورة يس: 34 وقال تعالي (إن للمتقين مفازا،
حدائق واعنابا) سورة النبأ: 32

العنب في الطب العربي القديم:

قال ابن القيم (إنه من أفضل الفواكه وأكثرها منفعة، فهو فاكهة وقوت ودواء وشراب .
ومنفعة. يسهل الطبع ويسمن ويغذو جيدة غذاء حسنا) . والمجفف منه هو الزبيب، (وأجود
الزبيب، كبر جسمه وسمن شحمه ولحمه ورقة قشر وهو يغذي غذاء صالحا، وإذا أكل منه
بيذوره (عجمه) كان أكثر نفعا للمعدة وللکبد والطحال، وهو يخصب الكبد ونافع لوجع الحلق
والصدر والرئة والکلي والمثانة) .

أما ابن البيطار فيقول عن العنب: (أجوده الكبار الرقيق القشر، القليل البذر، الأحمر،
وهو أشهى الفواكه وأجودها غذاء، يسمن سمنًا عظيمًا، يصلح الهزال وينقي الدم وهو جيد للمعدة،
ينهض بالشهوة ويصلح للمرضي ويقوي القلب، والحصرم (غض العنب ومن فوائده أنه نافع لنفث
الدم العارض وشرابه قابض، نافع لمن به عسر هضم ولمن به قولنج (آلام المصران) القولون -
ويستعان بشراب الحصرم على تطيف الحرارة وقطع العطش وتلين البطن.
يستعمل منقوع ومغلي أوراق العنب في مداواة التهاب اللوزتين (غرغرة) وفي الأمراض الجلدية
والتهابات الجروح، كما يساعد في تخليص الجسم من حامض الأوكساليك Oxalic Acid .
تستعمل مغلي البذور كمدرة للبول .

يفيد عصير العنب الطازج أو المعلب في حالات إرتفاع ضغط الدم وكمقو عام في حالات النقاها
من الامراض .

2-1-46 الفاصوليا: *Kidney Bean (Phaseolus Vutgaris)*

عشب حولي، من الفصيلة الفراشية Papiliopaceae قد يصل طول ساقها 25-30
سم .تستعمل الفاصوليا بشكل واسع في الغذاء، وتحتوي بذورها على 24-27% بروتينات تتميز
بسهولة تمثلها، وتحتوي المواد البروتينية على عدد من الاحماض الأمينية الضرورية واهمها
التربتوفان والليزين والارجنين والتيروزين والميتونين، لذا فإن الفاصوليا الناضجة تعوض إلى حد
ما عن اللحوم، وإضافة إلى البروتينات فإنها تحتوي على مواد دسمة ونشا (ومواد معدنية بنسبة
1r3-6% فيتامينات ، B و C وأملاح البوتاسيوم بمعدل 352 ملغ % وفسفور بمعدل 530
ملغ %

المكونات الفعالة:

تستعمل طبييا أزهار الفاصوليا والقرون بعد نزع البذور منها، تحتوي قشرة القرون على حامض
السلسليك Salcilic Acid وغلوكوكينين Glucokinin وأرجنين وتروشوفان وكولين
وهيميميسلوز وفيتامينات وفلافونات Flavones

الاستعمال:

تتميز الفاصوليا بقدرتها على الإفرازات المعدية حيث يفيد مسحوقها في حالات التهاب المعدة وانخفاض الإفرازات الهضمية، وتقيد مستحضرات الفاصوليا في أمراض الكلي والمثانة وفرط ضغط الدم وضعف القلب والروماتيزم والاستسقاء والتهاب المفاصل، وأهم خاصية لقرون الفاصوليا هي خفضها للسكر في الدم .

يستعمل مغلي الأزهار لمعالجة النقرس والمغص الكلوي والرمال الكلوية وذلك بغلي الماء ووضع حوالي 15 زهرة لمدة 2 دقيقة في الماء المغلي ثم تترك لمدة 7 دقائق ثم تصفى وتشرب بمقدار 3 فناجين يوميا لمدة أسبوع على الأقل وحسب الحالة المرضية، أما مغلي القرون الخضراء من 90 غرام من القرون الجافة (عديمة البذور) في ليتر ماء مغلي حتي تصير الكمية نصف ليتر ثم تصفى وتتخذ 3 مرات يوميا بمقدار نصف كوب كبير لحالات البول السكري وإرتفاع نسبة السكر في الدم وللآلام النقرس والروماتيزم والتهاب الكلي والمثانة وزيادة ضغط الدم وضعف القلب ولمغلي القرون فعالية ضد الميكروبات المرضية .

2-1-47 الفراولة (الفريز) *Strawberry (Fragaria vesca)*

الفراولة عشبة معمرة، جذاميرها قصيرة تخرج منها فروع هوائية رفيعة تسمى الوند stolon تجري على سطح الأرض وتخرج منها جذور عند العقد والأوراق مركبة ثلاثية الوريقات، والوريقة بيضاوية مسننة .

والنواء محمول على ساق زهرية قائمة يصل إرتفاعها إلى 30 سم، والأزهار طويلة الشمراخ، والثمرة متجمعة لونها أحمر ورائحتها عطرية .

تزهّر الفراولة في إبريل ومايو ونضج الثمار في يونية ويزرع في الشام ومصر ويمكن أن تصلح زراعته في كثير من مناطق السودان (38) .

المكونات الفعالة: تحتوي ثمار الفراولة على سكر (15%) وفيتامين (C) بمعدل 50 ملغ %، كاروتين (5 ملغ %) وحامض الليمون والتفاح (15%) وفيتامين بB إضافة إلى بكتينات ومواد عصبية وحامض الفوليك Folic Acide وأملاح الفسفور والبوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمغنزيوم والكوبالت والحديد وهي غنية بالحديد أكثر من العنب بنسبة 40 مرة .

أما الأوراق فتحوي على فيتامين C بمعدل 280 ملغ % ومواد فلافونية وعصبية وقليل من القلويدات وزيت طيار، وتحتوي الجذامير على مواد عصبية بمعدل 10% .

الاستعمال: تستعمل الثمار الناضجة كغذاء حمية وفي حالات فقر الدم، كما تطفيء العطش وتفتح الشهية وتحسن عملية الهضم وتقيد في حالات إرتفاع الضغط وتصلب الشرايين والقرحة المعدية والاثني عشرية والإمساك .

يستعمل منقوع الثمار الجافة، وكذلك منقوع الأوراق كمدر لطيف وطارد للرمال المرارية والكلوية، وفي حالات النقرس إذ يساعد على التخلص من الأملاح، وتستعمل في حالات نقص الفيتامينات والنزف الرحمي وفي حالات البرد، وقد أثبتت التجارب أن منقوع الأوراق يخفف كثيرا من النزف الرحمي عند النساء، وفي حالات البواسير، ويقوي العضلة القلبية، ويوسع الأوعية ويزيد انقباض عضلة الرحم، يفيد مغلي الثمار في التهدية، ويعيد للجسم نشاطه .

38 نفس المصدر (محمد العودات)

يحضر منقوع الثمار من ملعقتي طعام من الثمار الجافة في كوب ماء بدرجة الغليان ويستعمل بمعدل نصف كأس مرتين إلى 3 مرات يومياً، أما منقوع الأوراق فيحضر من ملعقة طعام من الأوراق في كوب من الماء بدرجة الغليان، ويستعمل بمعدل نصف كوب مرتين إلى 3 مرات يومياً .

يستعمل مغلي أو منقوع الجذامير أو الأوراق في حالات البرد والتهاب الكلي والطحال والأنزفة الداخلية والطفح الجلدي، ويحضر المغلي من ملعقة طعام من الأوراق أو الجذامير في كوب ماء ويغلي لمدة نصف ساعة ويؤخذ بمعدل نصف كوب مرتين إلى ثلاث مرات يومياً .
وللأوراق خواص قاتلة للجراثيم وتستعمل خارجياً على شكل كمادات في حالات الجروح المتقيحة والتقرحات الجلدية حيث تسرع الشفاء يفيد عصير الثمار في حالات الأكزيما وجروح البشرة ويفيد منقوع الأوراق والثمار في حالات النمش وحب الشباب، كما تستخدم لنجات الثمار الطازجة في الطب التجميلي وفي حالات شيوخة البشرة (39)

1-2-48 الفجل: *Radish (Raphanus sativus)*

عشب حولي من الفصيلة الصليبية *cruiiferae* جذره وتدي درني، يصل وزنه إلى 200 - 400 غ، أزهاره كبيرة يصل قطرها إلى 1 سم ولونها أبيض أو وردي والثمرة خردله طولها 2ر7 إلى 5ر7 سم ولونها أبيض أو وردي والثمرة خردله طولها 2ر7 سم وتحتوي على بذور بنية داكنة .

المكونات الفعالة: تحتوي جذور الفجل الدرنية على 2ر1 مواد كربوهيدراتية، بروتين 1%، فيتامين س (C) 30 إلى 120 ملغ % وفيتامين B1 وكاروتين وأملاح الكالسيوم والفسفور والحديد وتحتوي أيضاً على الـ *Raphaiol* والـ *Rettochol* والـ *sinapine* والـ *Raphanine* وله تأثير مضاد ضد البكتريا وهذه المواد تعطي الفجل الرائحة المميزة والطعم الحاد .

الاستعمال: يوصي به لعلاج تعب المعدة، ولفتح الشهية ولتسكين السعال وإدرار الطمث، يزيد لبن المرضعات ويفتت حصي المرارة (40) ..

والفجل مادة مشهية ومساعدة على إفراز العصارات الهاضمة ومحسن للهضم، يساعد على التخلص من الكوليسترول وله تأثير وقائي من أمراض تصلب الشرايين مما يقلل من احتمال الإصابة بأمراض ارتفاع ضغط الدم، وتشير بعض الدراسات إلى أن الفجل يساعد في الوقاية من الإصابة بأمراض السرطان .

والفجل مدر للبول ويفيد في أمراض الاستسقاء والحصاة الكلوية وحصاة المثانة وفي النزلات الصدرية والسعال الديكي ويعتبر عصيره مع العسل مهدئا ومقشعا. وله تأثير مثبت للبكتريا، لذا يستعمل عصيره في حالات الأمراض الجلدية الانتانية والتقرحات، ويزيد في إفراز الصفراء ويعالج بعض أمراض الكبد، ويستعمل الفجل خارجياً كمهيج في أمراض الروماتيزم وعرق النساء والتهابات النهايات العصبية، وذلك بفرك الجلد بعصيره فوق منطقة الألم يفيد أكلاً وطلاء لمعالجة المفاصل واليرقان والكبد والاستسقاءولسعة العقرب .

39 محمد العودات وجورج لحام، النباتات الطبية واستعمالاتها، الاهالي للطباعة دمشق 1994، ص 192 - 194

40 محمد العودات وجورج لحام، النباتات الطبية واستعمالاتها، الاهلي للطباعة والنشر دمشق، ط 4 1994 ص (300)

2-1-49 الفسيخ: فوائده وأضراره: Salted fish

الأسماك المملحة تعد أحدي المنتجات الشائعة في مصر والسودان وقد اعتاد منتجو هذه الأسماك تركها كاملة بعد صيدها لتتخمر في الجو العادي إما بتركها أمام المحل في أشعة الشمس أو بدفنها في التربة لمدة يوم أو يومين أو ثلاثة - أثناء ذلك تنشط البكتريا الموجودة بالأعضاء الدقيقة للأسماك في ظل غياب الهواء وتتخمر محدثة تلوثا للحوم الأسماك ولكن يوقف المنتجون هذا التخمر بالتمليح الذي يتم في براميل بلاستيكية كانت معبأة بالكيمواويات أو المبيدات، ولا تتم إزالة المحلول المتكون حول الأسماك لأن الفسحاني يعتبره بمثابة خميرة بينما هو ناتج بفعل الملح من جسم الأسماك مختلطا بدمائها وبعض مكونات أجسامها .

على الرغم من الفوائد الموجودة في الفسيخ من بروتين 10 جرام في كل 100 جرام و58 دهون، و18 مجم كالسيوم، و182 مجم فوسفور، و18 مجم حديد إضافة إلى احتوائه على فيتامين (أ) (ب المركب) وفيتامين (د) إلا أن الأطباء وعلماء التغذية يشيرون إلى أن الفسيخ نوعان، الأول هو الفسيخ الحلو الذي لا تتعدى نسبة الملح فيه 4% ولا تزيد فترة تملিحه عن ثلاثة أيام فهو الأكثر خطورة على صحة الإنسان، أما النوع الثاني الفسيخ المملح والذي تستمر فترة تمليحه لمدة 3 أسابيع في نسبة ملوحة عالية مما يساعد على قتل السموم التي تفرزها أعضاء الأسماك والخطورة تكمن في قصر مدة التمليح وغياب الهواء وعدم نظافة البراميل المستخدمة مما يساعد على زيادة نشاط البكتريا وتكوين السموم القاتلة .

وهناك حقيقة أخرى تشير إلى أن الأسماك المملحة من هذا النوع (البوري) تحتوي على حويصلات طفيلية وتحمل عامل (السركاريا) الذي يخترق جسم السمكة البوري ويتوصل بداخلها في الحويصلة الطفيلية وعندما يأكلها الإنسان تنمو وتتحوّل لدورة كاملة وهناك دراسة أوضحت أن كل جرام من عضلات أسماك البوري تحتوي على 100 حويصلة طفيلية (41).

2-1-50 الفلفل الأخضر (الفليفلة) - Green Pepper - Paprika-Pimento : Caspicum-annuum

عشب معمر يزرع كنبات حولي، يصل إرتفاعه إلى أكثر من متر وهو نوعان: (1) الاصناف الحلوة وتحتوي ثمارها على 10-11 % مواد جافة منها 206% سكر ونشا وحوالي 1% بروتين ودهم وسلولوز ومركبات معدنية ونحو 500 ملغ فيتامين (C) وفيتامين P وB.

(2) الاصناف الحادة (الحارة) تحتوي على مواد طيارة هي قلويد الكابيسين وcapsicine ويتراوح مقداره بين 04 - 4% وأقصى حد له 7% من الوزن الجاف والكابيسين هو الذي يعطي الثمار طعمها الحاد المعروف. ويشعر بهذا الطعم عندما يكون تركيز الكابيسين 001% أو أكثر وتحتوي الثمار على مواد ملونة وكاليسوبين وكابساتين ومواد قاتلة للجراثيم وزيت طيار وفيتامين C وb1 وb2 وغيرها .

تتميز مكونات الفلفل الحار بكونها منبهة للمعدة وتساعد على زيادة إفراز العصارات وتستهمل لمنع الحمي وخارجيا لمقاومة الحساسية، وتعمل على خفض نسبة السكر في الدم، وتستهمل في المروحات لعلاج الروماتيزم والكميات الكبيرة منها ضارة والاستعمال المتكرر قدي يؤدي إلى إضطرابات في الجهاز الهضمي.

⁴¹ طبك الخاص، العدد 460 دار الهلال إبريل 2007 ص 81، 82، 83

إن المكونات في الفلفل الحار وخاصة الكالبيسين، محمر للجلد ومهيج للغشاء المخاطي، وغذا لأمس الجلد أو الأغشية المخاطية فإنه يسبب توسع في الأوردة والشرابين وخروج البلازما من الدم إلى النسيج المحيط وينتشر هذا التأثير مع إنتشار الكالبيسين في الجسم . وتستعمل صبغة الفلفل في أمراض الروماتيزم والمفاصل التهاب جذور الأعصاب وعرق النساء وأمراض المعدة، كما تستعمل الصبغة بمعدل 10 -12 قطرة قبل الطعام كمزيد للشهية وتساعد على إفراز العصارات الهاضمة وتحسن عملية الهضم، كما تدخل المواد الفعالة للفلفل في المراهم لعلاج الروماتيزم وأمراض المفاصل، وتستخدم كتوابل فاتحة للشهية وتزيل الإنتفاخ والمغص .

2-1-51 قتاد (كثيراء) : *Tragacanth Astragalus gummifer*

من الفصيلة القرنية leguminosae وهو نبات معمر، إرتفاعه 30-60 سم، جذوره وتدية عميقة وساقه قائمة كثيرة التفرع ولها أشواك يصل طولها، ويفرز الجزء المتخشب من الساق والجذر اللدني صمغا Gum عندما يجرح النبات، الأوراق مركبة ريشية بها 4-6 أزواج من الوريقات المتطاولة الحادة وطول الوريقة نحو 5 ملم، الأزهار ذات كأس انبوبي وبتلات بيضاء اللون، ينتشر في سوريا في جبل الشيخ وفي الحجاز وفي السودان وفي معظم مناطق السافانا الفقيرة .
المكونات الفعالة: يستخلص من ساق وجذور الكثيراء (القتاد) صمغا ولكن أفضله المستخرج من الجذر، حيث يحفر بجانب النبات إلى عمق 5 سم ومن ثم تغرز نصل السكين في الجذر ليحدث جرحا ويترك لمدة 12 - 24 ساعة لخروج الصمغ .

يحتوي الصمغ على الباسورين Bassorin بنسبة 60 - 70% و التراغاكانتين بنسبة 8-10% وقليل من النشا يحتوي الباسورين على جذور ميتوكس وهو لا يذوب في الماء ولكنه ينتج في الماء، أما (التراغاكانتين) فيتألف من سكر منها الحامض الأرومي Uromic Acid والارامبنيوز، الفلوكوز والفوكوز Fucose والكسيلوز .

الاستعمال: لاحتوائه على الصمغ يستعمل كمطلف في حالات السعال والأسهالات ونادرا ما يستعمل خارجا ولكن لعابية الصمغ تفيد في الجروح، وللكتير (القتاد) أهمية كبيرة في الطب الحديث للحصول على الهلام والكريمات الغذائية والتجميلية المقاومة للتعفن، وله أهمية كبيرة كمادة معلقة للمساحيق وللمواد الممزوجة المحتوية على صبغات راتنجية، يستعمل كعامل رابط في الحبوب والكبسولات (المضغوطات) بأنواعها، يستخدم كعامل استحلابي لزيت كبد الحوت، وعامل موزع ومساعد على الانحلال في المستحضرات الحاوية على غليكوزيات ستيروئيدية ومواد دسمة وفيتامينات .

يستعمل أيضاً في الصناعات الغذائية ومعاجين الاسنان وكريمات التجميل وصناعة الاثاث وصناعة الجلود لأنه يقي من التعفن ومن الحشرات الضارة.

2-1-52: القرظ (القرض) - أفاقيا : *Acacia tree*

قال ديسقوريدس ومن الناس من يسميه (أفاكيا) وبعضهم يسميه (اقاقيا) وهو عصارة شجرة تنبت بمصر وغير مصر (تنبت في السودان بكثرة وخاصة شمال السودان واواسطه وغربه وشرقه وجنوبه وهي شجرة شوكية لها زهر أبيض وثمر مثل الترمس أبيض (في السودان لونه غامق

ورمادي) تعمل العصارة ويجفف في الظل وإذا كان الثمر نضيجا كان لون عصارته اسود وإذا كان فجا (نيئا) كان لون عصارته كلون الياقوت، وقد يغسل الأفاقيا ليستعمل في أدوية العين بأن يسحق بالماء ويصب الذي يطفو عليه ولايزال يفعل به ذلك حتي يظهر الماء نقيا ثم إنه يعمل منه اقراص، وقد يحرق الأفاقيا في قدر من طين يصير في أتون (فرن) مع ماء يراد به أن يصير في فخار وقد يشوي على جمر فينفخ عليه والجيد من صمغ هذه الشوكة ما كان شبيها بالدود ولونه مثل لون الزجاج صافي ليس فيه خشب، والثاني بعد الجيد ما كان منه أبيض واماما كان منه شبيه بالراتنج وسخا فإنه رديء، وقوته تقمع حدة الأدوية الحارة إذا خلط بها وكذلك من شجرة الأفاقيا ما ينبت في (قيادوقيا) صنف آخر شبيهه (بالأفاقيا) الذي ينبت في مصر إلا أنه اصغر منه بكثير واغض منه وهو ممتليء شوكا كانه السلاف وله ورق شبيه بورق السذاب، وهذه الأفاقيا يقبض أيضا وتخرج عصارة شجرتها.

أجوده الطيب الرائحة الأخضر الضارب إلى المواد الرززين الصلب، قايض يمنع سيلان الدم، يسود الشعر ويحسن اللون وينفع من الشفاف العارض من البرد، ينقع مع بياض البيض فينفع من حرق النار والأورام الحارة، يمنع استرخاء المفاصل، ينقع من قروح الفم، يقوي البصر ويلطفه ولا يصلح للعين منه إلا المضرى ويسكن الرمد والحمرة التي تعرض فيها ويدخل في أدوية ظفرة العين، يعقل الطبيعة (يوقف الأسهال) مشروبا (يستف منه مقدار ربع ملعقة صغيرة مع الماء لايقاف الاسهال، وذلك ثلاث مرات في اليوم ولمدة يومين فقط) .

2-1-53 القرفة (الدارصيني-الدارسين) Cinnamon

”Ceylon cinnammon “English”, Cinnamomum Zeylanicum “Latin”,
 ”Ecorce de cannelle de Ceylan”French من الفصيلة الغارية Lauracees ويوجد

نوعان السيلاني والصيني.

يطق اسم القرفة على القشور الداخلية المجففة لنبات القرفة السيلانية وتوجد في التجارة في شكل أنابيب طويلة / ملتفة، متداخلة مع بعضها مختلفة الاطوال، قطرها نحو 1 سم والسماكة 2-5 ملم.

لون القرفة بني مائل إلى الصفرة، الرائحة عطرية مقبولة، الطعم حار سكري ثم عطري.

قشور نباتية حلوة الطعم، حريفة المذاق، لها رائحة عطرية جميلة.

تحتوي القرفة على 1-2% زيوت طيارة، بها نسبة عالية من "سيناميك الدهيد" تبلغ 75%، ونسبة عالية من المواد الراتنجية بالإضافة إلى وجود التانين "مادة عفصية"

وصفت في الطب العربي بأنها مسخنة، مدرة للبول، ملينة، تجلو البصر، تقلع البثور والكلف من الوجه، وإذا خلطت بالعسل تنفع من السعال المزمن والمزلات، ووجع الجنب والكلي، وعسر البول، وتحلل البلغم، وتحسن الذهن، وتلطف الاغذية الغليظة، وتساعد على الهضم، تقيد في علاج الربو والزكام، وتفرح القلب، وتنقي الصدر، وتفتح سدد الكبد وتقوي المعدة، وتقيد في علاج أمراض الرحم مع صفار البيض.(عبداللطيف عاشور،التداوي بالاعشاب والنباتات، مكتبالقرآن، القاهرة، 1985)

إن وضع نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة في كوب من مغلي الحليب مع ملعقة صغيرة من عسل النحل يساعد على الهضم والتخلص من الغازات.

مسحوق القرفة يوزن السكر في الجسم:

إن استخدام مسحوق القرفة يوزن السكر وذلك باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من مسحوق القرفة على الريق صباحاً وبعها (في شكل سفوف) بكوب من الماء غير البارد، يوزن السكر. ويستحسن لمريض السكر أن يفحص أولاً ثم يستخدم القرفة بالطريقة المذكورة أعلاه لمدة شهر ثم يفحص ليتأكد من مفعولها، وفي البداية ينبغي على مريض السكر ألا يترك العلاج، ولكن يلاحظ نسبة انخفاض السكر ويمكن تدريجياً أن يجعل القرفة بديلاً، ولكن نسبة لاختلاف الاجسام وحالات السكر فإن هذا العلاج متروك للتقدير الشخصي للمريض مع مساعدة الطبيب إن أمكن ذلك. ويمكن أن تستخدم مشروباً، حيث تغلي ويشرب منها مقدار كوب شاي ثلاث مرات يومياً حيث تعمل على وزن السكري ويستحسن المتابعة مع الطبيب للمراقبة.

القرفة تساعد على التخلص من ورم الغدة الدرقية:

يستخدم مغلي القرفة مع القرنفل ويمكن أن يضاف لها الجنزبيل للتخلص من ورم الغدة الدرقية وذلك باستعمالها يومياً ولمدة شهرين، وذلك بوضع مقدار ملعقة صغيرة من القرفة امسحونة (المسحوقة) وسبع حبات من القرنفل في ماء بمقدار 3 أكواب ثم تغلي لمدة 10 دقائق ويتناول منها كوب بمقدار كوب الشاي كل ثماني ساعات. يمكن أن يضاف إليها مقدار ربع ملعقة صغيرة ممسوحة من مسحوق الجنزبيل.

1-2-54 قَطْرِيُون - ترنشاہ Blue Bottle (Centaurea Cyanus)

وهو من الفصيلة المركبة Compositae وهو عشب حولي أو ثنائي الحول يصل ارتفاعه من 30-80 سم، أوراقه متطاولة حادة النهاية وتامة الحافة، الأزهار الخارجية زرقاء سماوية اللون ولها شكل قمعي ووحيدة الجنس، أما الأزهار الداخلية فهي خنثي ولونها بنفسجي وشكلها أنبوبي، والثمار فقيرة لها شعيرات في نهايتها تساعدها على الانتشار بواسطة الرياح، يزهر النبات في أول إبريل حتي نهاية أغسطس . تستخدم الأزهار الخارجية طبياً حيث تجمع أثناء تفتح النورة وتجفف في الظل ذلك لأن أشعة الشمس تفقدها لونها وتخرب المواد الفعالة فيها .

المكونات الفعالة: تحتوي الأزهار الطرفية الزرقاء على غليكوزيدات، أهمها بيلارغونين Pelargonin والسنتاورين Centaurine والسيكورين Cicorine والسينورين، كما تحتوي على الأبيئين وقليل من القلويدات، بالإضافة إلي مواد ملونة ومواد عفصية ولعابية وكاروتين وفيتامين، وتحتوي الثمار علي مواد مرة والعشب على مركبات متعددة الاستييل.

الاستعمال: يستعمل مغلي ومنقوع الأزهار الخارجية المجففة كمادة مدرة لطيفة في حالات أمراض الكلي المزمنة وأمراض المثانة والجملة القلبية الوعائية، والكبد والطرق الصفراوية، و لرفع الشهية وتحسين الهضم. وللقنطريون تأثير مضاد للبكتريا والإلتهابات يحضر المنقوع بأن يغلي الماء أولاً بمقدار كوب ماء كبير وتوضع عليه بعد الغليان مقدار ملعقة شاي من الأزهار ويترك لمدة 5 دقائق ليتخمر ثم يؤخذ بمعدل ربع كوب أو نصف كوب شاي مقدار سوداني بنسبة 3إلي 4 مرات يومياً قبل الطعام بثلاث ساعة، ويستعمل المنقوع كخافض لدرجة الحرارة في حالات الحمي وفي أمراض الجهاز التنفسي والأم الراس وفي أمراض العيون حيث تغسل به

العيون المصابة بالرمد وتستخرج من الأزهار أصباغ لونا أزرق أحمر تستعمل في صبغ الصوف.

2-1-55 الكتان *Common flax (linum usltatissi mum*

من الفصيلة الكتانية (Linaceae) وهو عشب ساقه رفيعه تتفرع في جزئها العلوي ويصل إرتفاعه إلى 50-100سم وأوراقه ضيقة متطاولة يصل طولها إلى 4 سم أزهاره طويلة الشمراخ نوعها أزرق وثمرته تحتوي على عشر بذور، ويزهر في الربيع، زرعه المصريون والرومان لصناعة الأنسجة، ويزرع الآن للاستفادة من اليافه وبذوره التي يستخرج منها زيت الكتان.

المكونات الفعالة: تحتوي بذور الكتان على زيت الكتان الذي تتراوح نسبته بين 30 - 48%، وعلى مواد لعابية بنسبة 5-12 % ومواد بروتينية بنسبة 18-33% وسكر وأحماض عضوية مثل اللينولي Lenoleic واللينولين Lenolenic، وكذلك حامض الزيت lieic والشحم stearic وأزيمات وفيتامين A ويحتوي العشب وخاصة البادرات على غليكوزيد اللينامارين Linamarin بنسبة 15% ويشط اللينامارين بواسطة أنزيم الليياز إلى حامض سيان الماء والغلوكوز والأسيتون، كما توجد في غلاف البذرة مواد تعطي بالإماهة اللينوكافيين والليوسينامارين.

الاستعمال: تستخرج المواد اللعابية من بذور الكتان - غير المسحوقة وذلك بخضها مع الماء الحار، ذلك لأن المواد اللعابية توجد في الطبقات الخارجية من قشرة البذور وعند وضع البذور في الماء الحار تنفتح الخلايا وتتلف وتحرر المواد اللعابية وتستعمل المواد اللعابية كملين خفيف ومعدلة للتخريش الموضعي في الامعاء وخاصة في حالات الإنسمام بالمواد الكاوية والتهابات المجاري التنفسية وتطيل زمن امتصاص العناصر الدوائية وتحسين مذاق الادوية ويفضل تحضير المواد اللعابية يومياً وذلك بوضع (3 غ من البذور في كأس من الماء المغلي، وخلال 15 دقيقة تتحرر المواد اللعابية كمنظم لعمل الجهاز الهضمي وافراز الغدد الهضمية).

ويستخدم مسحوق بذور الكتان خارجياً في شكل لصقات في حالات الالتهابات الموضعية والخراجات والقروح والحب، وتستعمل البذور الطازجة كملين خفيف ولأدرار البول ولعلاج السعال ويعود ذلك لوجود الهدام.

زيت الكتان: يستخرج من عصر البذور المطحونة، ويحتوي على غليسريدات حامض الايزلينولين بنسبة 60% تقريبا وغليسريدات حامض اللينوليني وحامض اللينولي 15% لكل منهما، بالإضافة إلى غليسويدات حامض النخل والشمع .

ويستخدم زيت الكتان في مراهم الحروق، وتجمع كافة الأحماض الدسمة المكونة لزيت الكتان تحت اسم فيتامين F ولهذا الفيتامين أهمية خاصة لاستقلاب الدم، ولذلك يستعمل داخليا في حالات إضطرابات استقلاب الدم وفي حالات تصلب الشرايين، بالإضافة لاستعماله كملين خفيف، كما ينشط الفيامين F من تكون الأمراض الجلدية ويوجد مستحضر اللينول Linol وهو مزيج اثيرات أحماض اللينولي واللينوليني وقليل من الاولينيني - يستعمل خارجياً لدهن الجلد بعد المعالجات الشعاعية، أما مستحضرات اللينوتول Linotol وهو ايثر ايثيلي لاحماض زيت الكتان الدسمة، فيوصف للوقاية من تصلب الشرايين .

والكتان من النباتات السامة ويسبب للحيوان تشنجات قوية وزيادة في تواتر التنفس وصعوبة في حركة العيون واندفاع اللسان إلى خارد الفم ومن ثم الموت .

2-1-56 الكرات (الكرات) (البراصية) Leek- (Allium Porrum) وهو من الفصيلة الزنبقية Liliaceae

وهو نوع معروف من البصل يزرع في سورية ومصر والسعودية ولكن غير معروف في السودان بالرغم من إمكانية نجاح زراعته وهو عشب معمر ولكنه يزرع كنبات حولي، يصلته قليلة الإنتفاخ وأوراقه شريطية طويلة غمدية، وتشكل أعماق الاوراق ساقا كاذبة يصل طولها أحيانا إلى حوالي متر .

يستعمل ساق الكرات وأوراقه في الغذاء، وقيمه الغذائية عالية جدا وذلك بسبب غناه بالأملح وخاصة أملاح البوتاسيوم بنسبة 250 ملغ % وأملاح الحديد والمنغنيز والفسفور والكالسيوم والمنغنيزيوم والكبريت وغيرها، هذا بالإضافة إلى الفيتامينات وخاصة فيتامين B و C والمواد اللعابية، كما أنه أحد مصادر اليخضور، ويحتوي زيت الكرات على سلفيد وميتل البن (42) .

2-1-57 الكرفس: (Celery) (Apium graveolens)

وهو من الفصيلة الخيمية Umbelliferae وهو حولي، يصل طول النبات ما بين 30-50 سم في السنة الثانية يكون ساقا زهرية يصل طولها إلى متر، والأوراق مركبة ريشية، والساق كثيرة التفرع والنورة خيمية والأزهار بيضاء أو صفراء والثمار منضغطة 15 منها في 2 ملم، ولونها رمادي على سمررة يزرع في سورية ومصر ومعظم بلاد الشام وتصلح زراعته في السودان وفي المناطق السافنا الغنية يستعمل منه طبيا الثمار والجذور والأوراق.

المكونات الفعالة:

تحتوي جذور الكرفس على سكر بمعدل 8.1 إلى 1.3% اسباراغين، مانيت، مانيتول Mannitol و مواد لعابية وأملاح البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور وحامض الحماض والفروكورمارين والكولين وكميات قليلة من فيتامين C ، B1، B2 ، PP ، وحمض الفليكوليك الذي تعود إليه صفة إدرار البول .

وتحتوي الاوراق على فيتامين C بمعدل يصل إلى 183 ملغ % وعلى غليكوزيد فلافوني، هو أبيتينين إضافة إلى الفالارينون Falarinon والكارفيول Carveol كما يحتوي الجذر على زيت طيار، ولكن الزيت الطيار المستخدم في الصناعات الغذائية يستخلص من بذر الكرفس حيث تصل نسبته ما بين 2-4% ويتكون في معظمه من مواد تربينية واكسجينية منها الليمونين Lemonene الذي يشكل نحو 60% من الزيت بالإضافة إلى السيلينيني selinene والسيدانيوليد sedanolide محمد العودات وجورج لحام، النباتات الطبية واستعمالاتها، الأهالي للطباعة والنشر، ط4، 1994 دمشق، ص 75).

يحتوي الزيت العطري الذي يوجد بالبذور بنسبة أعلى مما في الأوراق كما يلي: الليمونين 60%، السيلينين 10%، ومركبات لفتاليدات 3% وهي المسؤولة عن الرائحة، كما يحتوي على بعض

42 محمد العودات وجورج لحام، النباتات الطبية واستعمالاتها، الأهالي للطباعة 1994 ص 53-54

الأحماض مثل البالميتيك والأوليك، وتشكل الأحماض العضوية 45% وتتكون من حامض المالك والستريك، وأعلى نسبة للزيت العطري في البذور تكون في الطور اللبني 2% .
الاستعمال:

تستعمل بذور وجذور الكرفس كمادة مدرة ومثيرة للشهوة. وتبين أن تجفيف الجذور يفقدها جزءاً من المواد المفيدة، لذا فإن عصير الجذر أكثر فاعلية، ويستعمل منقوع الجذور كمادة مشهية ومنشطة لعملية الهضم (حيث يؤخذ بمعدل ملعقة طعام 3-4 مرات يومياً) يمكن استخدام الجذور مغلية وذلك بغلي الماء لمدة 15-20 دقيقة ثم توضع فيها مقدار 3-5 من نبات الكرفس ويترك ليغلي لمدة دقيقة واحدة ثم يقفل البوتجاز وتترك لتتخمر لمدة 10 دقائق ثم تصفي ويشرب منها ويوضع الباقي في الثلاجة (يتناول منها مقدار 4 ملاعق 3 مرات يومياً كل 8 ساعات لمدة 15 يوم وتقدر المدة حسب الحالة .

تفيد عصارته في علاج التهابات المعدة والقرحة المعدية والأنتني عشرية، والكرفس ملين خفيف ويستعمل في حالات الإمساك. يستخدم عصير الجذور المغلية (حسب ما موضح أعلاه) أو المنقوعة في الماء الحار لمدة 4 ساعات في معالجة أمراض الكلي والنقرس والتهابات الجلدية ويؤخذ بمعدل 2-3 ملاعق طعام 3 مرات يومياً لمدة 15 يوم على الأقل .
يستخدم عصير أوراق الكرفس بمعدل كوب شاي 3 ثلاث مرات يومياً أو يخلط مع العسل وذلك للتخلص من الغازات والانتفاخات المعوية ومنشط للرغبة الجنسية ومفيد في حالات إدرار البول والدورة الشهرية كما يساعد على نزول الحصى ورمل الكلي والعمل على امراره عبر الحالب.
يمكن نقعه أيضاً في ماء مغلي بعد أن يطفأ البوتجاز توضع كمية من الكرفس (الجذور والأوراق والساق مقدار ملعقة كبيرة) في الماء المغلي (بعد أن يتم انزاله من البوتجاز) ويترك لمدة ساعة ليتشرب بعد ذلك يصفي ويحفظ في الثلاجة ويشرب منه 4 ملاعق كل 8 ساعات لمدة 15 يوم على الأقل .

نظراً لخواص الكرفس المدرة للبول (مدر للبول) فينصح باستعماله مرضى القلب والكبد والكلي وخصوصاً من هم في حاجة للتخلص من الوزن الزائد، يساعد على خفض السكر في الدم، لذا يدخل الكرفس في النظام الغذائي لمرضى السكري .
إن خلاصة الكرفس تساعد على إزالة حامض البوليك، حيث يتناول مغلي الكرفس "تتبع نفس الطريقة المذكورة لغلي الاعشاب بحيث يغلي الماء اولاً ثم يوضع عليه قليل من العشب، ثم يترك على النار لمدة دقيقة ثم يترك ليبرد ويتناول" بمقدار كوب شاي 3 مرات يومياً ولمدة 7 أيام، فانه يساعد على التخلص من النقرس مع تجنب تناول اللحوم والبقول المصري والتركيز على الخضروات والفاكهة.

يستخلص من البذور زيت الكرفس الذي يتميز بكونه مهديء للجهاز العصبي المركزي ومقو عام ومدر للبول ومقو للناحية الجنسية عند الذكور ويقلل من إدرار الحليب، طارد للغازات ومسكن لآلام المغص .

يستعمل في السلطات والحساء (الشورية) والمخللات ويفيد تناول العشب في معالجة الانقباض النفسي (التوتر) (الاحباط) والضعف العصبي والضعف الجنسي. لا تستخدمه المرأة الحامل لأنها قد يسقط الجنين.

سلطة ميلي ميلو: تحوي الجزر، والكرفس، والقرنبيط (مقسم إلى أجزاء صغيرة)، والفجل، والخس، والملفوف، والبصل، والزيتون الأخضر إن وجد. (حاول اتخاذ مقادير قليلة لتجربتها مع حذف الجزء الذي لا تستسيغه)

سلطة الكرفس والجوز: خسة واحدة، أربعة عروق من الكرفس، فليفلة خضراء مقطعتان من الطماطم، ملعقة كبيرة من الجوز المبشور، ربع ملعقة من الرشاد، اربعة ملاعق من زيت الزيتون أو السمسم ومقدار ليمونة واحدة. (انقع الكرفس والفليفلة والبندورة في قليل من الملح والخل والخردل) وضعها على قطع الخس الموضوعة في وعاء ورش عليها الجوز وغطها بالرشاد وتناولها بعد ذلك.

مرقة هوزر: هي مرقة يصفها جايلور هاووزر مؤلف كتاب "الغذاء يصنع المعجزات" ترجمة أحمد قدامة، صادر عن دار النفائس - بيروت، 1996 الطبعة الحادية عشرة. قبضة من الكرفس المهروس جيدا، ملعقتين كبيرتين من الجوز المقطع قطعاً صغيرة وقبضة من السبانخ المهروس وقبضة من البقدونس المهروس، ملعقة صغيرة من الملح النباتي، ليتر من الماء البارد .

طريقة الصنع: ضع الخضروات المقطعة في الماء البارد ثم ارفع الجميع على نار هادئة، اضع الملح واغليها لمدة عشرين دقيقة ثم أنزلها عن النار واتركها تبرد، يمكنك ان تبدل في عناصر المرقة حسب ما تشتهييه وحسب ما هو موجود بالسوق. يمكنك خلط المرقة بعد أن تبرد بالخلط إذا كنت تفضل ذلك.

2-1-58 الكركدي: (Roselle (Hibiscus Subdariffa)

وهو من الفصيلة الخبازية Malvacea

نبات قوي النمو، يبلغ ارتفاعه 1متر أو أكثر، متوسط التفرع الذي يكثر في الجزء العلوي للنبات وفروعها حمراء، والأوراق ذات تفصيل بسيط وخاصة المسنة منها ويبلغ عدد الفصوص حوالي 3-5 ولونها أخضر محمر، والأزهار ذات سبلات متشعبة وسميكة لونها أحمر داكن، يوجد من هذا الصنف نوعان:

1- قزمي غزير التفرع ويسمي: H. Sabdariffa var. Sabderiffa وأزهاره كبيرة ذات كؤوس سميكة ولونها أحمر مسودة.

2 - صنف طويل قليل التفرع ويسمي: H. Sabdariffa var. altissima وكؤوس أزهاره غير سميكة ولونها أحمر قاتم، ويستخدم فقط لأليافه المستخرجة من سيقانه بعد تعطينها في الماء الجاري. ينمو في درجة حرارة ما بين 28-35م على إلا تزيد الرطوبة الجوية عن 65% على مدار العام .

ونبات الكركدي يزرع في معظم الأراضي الزراعية إلا أنه يفضل التربة الخفيفة الخصبة والمرتفعة الخصوبة، والأراضي الرملية الثقيلة أو الطينية، فيعطي محصولاً أكبر للإنتاج الزهري. يصاب الكركدي بالعديد من الأمراض البكتيرية الفطرية مما يخض من إنتاجيته وقلة المحصول الزهري وأهمها:

أ- مرض الذبول البكتيري ب - مرض التبقع الورقي ج - عفن الجذور د- لفحة الأزهار.

المحتوي الكيميائي:

لقد ذكر Du Franic عام 1974 أن كؤوس الأزهار لنبات الكركدي تحتوي على الصبغات الرئيسية والمسئولة أساسا عن اللون الاحمر الداكن أو البنفسجي الغامق وهي مركبات فلافونية أهمها دلفيندين Delphindin، سمبوبيو سيد Sambubioside اسباندين سمبو سيد Cyandin sambubioside ونسبتها مرتفعة بينما دلفيندين جلوكوز Delphindine glucose وسباندين جلوكوز Cyandin glucose نسبتها منخفضة مع وجود مواد أخرى غير معروفة. ولقد ذكر اوساما يما موتو Osima Yamamoto 1932 وكراوية وآخرون عام 1975 أن المادة المسئولة عن اللون الاحمر في كؤوس الأزهار تعرف باسم الجيلوكوسيد هيفيسين الكلورايد Glycoside Hiviscin Chloride. ووفقا لبحث أجري في مركز البحوث بالجيزة أن المحتوى الكلي للمواد الجليكوسيدية من الفلافونينات الكلية تزداد قيمتها كلما اكتمل نضج الثمار وتكونت بذورها بعكس الانثوسينينات الكلية التي تنخفض في الكؤوس الزهرية خلال مراحل تفتحها ونضج ثمارها وتكون بذورها (43).

تحتوي الكؤوس الزهرية على العديد من الأحماض العضوية منها حامض المالكيك والستريك والطرطريك والاسكوريك والهيسيسيك ونسبتها جميعا حوالي 3 إلى 4%. وهذه الأحماض العضوية هي المسئولة عن الطعم الحمضي للمستخلص المائي لكؤوس الأزهار لنبات الكركدي، كما تحتوي على نسبة عالية من المادة اللزجة والمعروفة باسم الميوسيلاج Mucilage ونسبتها حوالي 62% وعندما تتحلل مائيا تنتج 25ر8 من سكر الجلوكوز، 10% من سكر الاربينوز، 61ر4% من سكر الرامينوز، وقليلًا من حامض الجلاكتويدرينيك. وعند تحليل الألياف الطبيعية لسيفان نبات الكركدي، والتي يبلغ طولها أكثر من متر وهي تتكون من اللجنين والهيموسيلولوز، وابلنتوزان، الغار السيلولوز، الذي تصل نسبة الأخير حوالي 75% والرماد 6%.

الفوائد والاستعمالات:

منذ نهاية القرن التاسع عشر ويعتبر نبات الكركدي مصدرا رئيسيا لانتاج الألياف النباتية اللازمة لصناعة الحبال والجوالات وصناعة الورق والسيلولوز النقي، وأصبح الآن من أهم النباتات الاقتصادية في الصناعات الغذائية والدوائية لأن المستخلص المائي على البارد أو الساخن لكؤوس أزهاره تستعمل كمشروب منعش وخاصة عند إضافة السكر (من الافضل السكر الأحمر وليس الأبيض) والمستخلص بعد تركيزه يعد مادة ملونة ومكسبة للطعم المميز له لدخوله في صناعة المشروبات الغذائية وصناعة الجلي Jelly والحلويات كما أن تناول المستخلص المائي لكؤوس أزهار الكركدي يفيد من الناحية الطبية كعلاج شعبي بديل ومكمل لأنه يعمل على خفض ضغط الدم حينما يستعمل منقوع بالماء ويتناول وهو بارد (غير سخن) ويقوي القلب ويهديء الأعصاب، ويصلح لعلاج تصلب الشرايين وأمراض المعدة والأمعاء، لتنشيط حركتها وافرازها للعصارة الهاضمة. وشراب الكركدي ذو تأثير مضاد لنمو البكتيرية الضارة، خاصة التي تنمو

43 الشحات نصر ابوزيد، النباتات والاعشاب الطبية، دار البحار 1986 ص 435 - 448

في الأمعاء لارتفاع حموضته مما يسبب تلفها وموتها داخل المعدة والامعاء مع تجديد الفلورا البكتيرية الهامة داخليا (44) (وهو مقو جنسي أيضاً) ويتميز بغناه بالفيتامين (ج-C). يشرب مغلي الكركدى لمعالجة علل الصدر مثل الربو والكحة والنزلة والسل ويفيد آلام المفاصل والروماتيزم واللثة وينبغي عدم الاكثار منه لان به أملاح الاوكزاليت التي تضر ببعض الاشخاص.

2-1-59 الكركم: Turmeric، (Curcuma Longa).

استعمل الفراعنة مغلي أزهار الكركم كمشروب لعلاج حالات الاستسقاء ومسحوق بذور الكركم لبخات لحالات الروماتيزم والقروح السطحية، بينما وصف أطباء العرب مغلي أزهار الكركم لأمراض الكبد والطحال وضعف النظر، وكغسول موضعي لحالات الجرب والقروح، وممزوجاً بالخل لازالة آثار البقع الجلدية والنمش من الوجه .

للنبات رائحة عطرية وطعم حار مر يحتوي على مادة ملونة تعرف بالعصفورين وهي متبلورة عديمة الذوبان في الماء وكذلك على مادة الكركومين، حيث يمنع تصنيع مادة اسمها الروستاغلاندينات Prostaglandins في الجسم، والتي لها علاقة بالألم، وطريقته شبيهة بطريقة تخفيف الألم باستعمال الاسبرين والايوبروفين، ولكن بدرجة أضعف. يحفر الكركم الغدة الجار كلوية لإفراز الكورتيزون الخاص بها، وهو مخفف قوي للالتهاب والألم اللذين يسببهما المرض (جيمس أيه ديوك، الصيدلية الخضراء، مكتبة جرير المملكة العربية السعودية -الرياض، 2007، ص526)، أما البذور فتحتوي على زيت ثابت يعرف بالتيرميرول. ويعتبر النبات من الناحية الطبية منبه عطري خفيف وفتح للشهية ومدد للبول ومساعد على الهضم. ويمكن الاستفادة منه موضعياً في دهان بقع الوجه وتجفيف بعض البثور والتشققات الجلدية. (45).

يستخدم الكركم في شوربة الخضار وفي شوربة اللحم وذلك بوضع مقدار معلقة صغيرة مسحونة في كمية تعادل كوبان من الماء.

يوضع مسحوق الكركم أيضاً في الارز لأكسابه اللون الأصفر. ويساعد على هضمه وخاصة عند عمل وجبة " الكبسة ".

الكركم لعلاج حصى المرارة:

يعتبر الكركم من المواد المفيدة للوقاية ولعلاج حصى المرارة، وذلك حسب توصيات اللجنة E وذلك لان يحتوي الكركم على مادة الكركمين curcumin وهي مركب تم اختياره للتأثير على حصى المرارة. وفي احدي الابحاث وجد أن حصى المرارة المحدثة في فنران التجارب التي تم اعطاؤها غذاء معيناً يحتوي على كمية متواضعة من الكركمين، وفي خلال 5 أسابيع، وجد أن حصى المرارة قد انخفضت بنسبة 80% عن الفنران التي لم تعط العلاج "الكركمين". فالكركمين يزيد من ذوبان السائل المراري، وبالتالي يمنع تكون حصى المرارة، ويساعد على القضاء على أي حصى أخرى قد تتكون.

44 الشحات نصر ابو زيد، النباتات والاعشاب الطبية، دار البحار بيروت 1986 - 446 - 448

45 مختار سالم، الطب الأخضر، مكتبة رجب، القاهرة 1992 - ص 141

2-1-60 الكزبرة (الكسبرة) *Coriander (Coriandrium sativum)*

من الفصيلة الخيمية Umbell- ferae وهي عشبة حولية ساقها قائمة يصل ارتفاعها إلى 50 سم وأوراقها مركبة ريشية ونورتها خيمية مركبة وأزهارها بيضاء وردية وثمارها منشقة ولكامل النبات رائحة حادة معروفة تنمو في حوض البحر الابيض المتوسط وفي كافة مناطق السافنا الغنية في سوريا ومصر والسودان حيث تزرع في شمال السودان بكثرة وتصلح للزراعة في كافة مناطق السافنا الغنية .

المكونات الفعالة:

تحتوي ثمار الكزبرة على زيت طيار تتراوح نسبته بين 7 إلى 15% من الوزن الجاف، وزيت الكزبرة Coriander oil سائل عديم اللون ويميل إلى الصفرة وله رائحة مميزة، وأهم مكوناته اللينالول Linalol الذي يكون نحو 65% من الزيت والبينين Pinene بالإضافة إلى الجيرانول وأثار من الدهيدات مع مزيج من التربينات، كما تحتوي الثمار على مواد دسمة تصل نسبتها ما بين 20 - 28% وبروتين بنسبة 17% وقليل من العفص والسكر .

الاستعمال:

تستخدم الثمار طبيًا كمنشطة للهضم وفي حالات البواسير وتساعد على التئام الجروح، ولزيت الكزبرة خواص طبية متعددة فهو منشط للهضم ولافرز الصفراء والعصارات الهاضمة ومضاد للبواسير ومسكن للألام ومطهر وطارد للغازات وله أهمية في التجميل إذ يستعمل بديلاً لزيت اللاوند والبرغموت في تحضير ماء الكولونيا ولتصنيع العناصر العطرية، وتستخدم ثمار الكزبرة عادة على شكل مغلي حيث يغلي الماء أولاً بمقدار كوب كبير ثم يوضع مقدار ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) على المغلي ويترك على النار لمدة دقيقة واحدة ثم يطفأ البوتجاز، ثم يترك لمدة 5 دقائق ليتخمر ويصفي ويشرب منه مقدار كوب شاي (سوداني) أي مقدار نصف كوب كبير بدون سكر مرتين يومياً كل 12 ساعة. أما منقوع الكزبرة فتتقع بذور الكزبرة بمقدار ملعقة صغيرة في كوب ماء كبير لمدة 5 ساعات ثم تصفي ويشرب منها مقدار نصف كوب كبير مرتين يومياً وتقدر عدد الأيام حسب الحالة، عند استخدامها كطاردة للغازات فيؤكل مقدار 9 حبات من الثمار مرتين يومياً بعد الطعام أو بسف المسحوق بمقدار نصف ملعقة صغيرة بعد الطعام بماء مقداره نصف كوب كبير. يفيد المغلي أيضاً والمنقوع في تهدئة الأعصاب وفي حالات الهستيريا، ويدخل عصير الأوراق الطازجة في تركيب غسولات العين، ويستخدم منقوع الثمار أو مغليها في مداواة الغثيان وكمد للبول وطارد للديدان ومهدي وفي حالة اضطراب الأعصاب، كما ثبت ان الكزبرة مفيدة في خفض نسبة السكر في الدم، وتساعد الكزبرة في التخلص من الدوخة (دوران الرأس) وذلك بتحميمص ما مقداره ملعقة كبيرة من بذور الكزبرة الجافة تحميمصا خفيفاً ثم سحقه وسفه بمقدار ملعقة صغيرة في كوب ماء ، الشخص الذي ليس لديه داء سكري يمكن أن يضيف قليلاً من السكر للصفوة أو يستخدم معه عسل النحل الأصلي. تدخل ثمار الكزبرة في تحضير العديد من المستحضرات الدوائية وفي الصناعات الغذائية كما تستخدم الأوراق كتوابل وفي السلطات كفاتحة للشهية، تستخدم الكزبرة الخضراء في الشوربة (الحساء) شوربة الخضار وهي مفيدة لمرضى القلب وللناقهين.

2-1-61 الكومون الأخضر " الكومون الأخضر الجاف": Cumin (Cuminum cyminum

وهو من الفصيلة الخيمية Umbelliferace، وهو عشب حولي، ساقه اسطوانية يصل ارتفاعه ما بين 30 50 سم، وأوراقه مقسمة إلى أجزاء خيطية دقيقة، والنورة خيمية مركبة، والأزهار بيضاء أو بيضاء على سمرة، والثمار بنية اللون عطرية لها رائحة نفاذة، وطعم لاذع حار، يزهر في يونية ويزرع بشكل واسع في سوريا ومصر والسودان وتنتج زراعته في مناطق السافانا الغنية .

المكونات الفعالة:

تحتوي ثمار الكومون على زيت طيار Volatile Oil يسمى الكومينول Cuminol بنسبة 3-4% وقد تصل إلى 7% لونه أصفر فاتح ومذاقه لاذع ورائحته عطرية قوية مميزة، ويتكون الزيت من الدهيد الكومون Cuminic oldehyde بنسبة تزيد عن 35% كما يوجد فيه أيضاً الفيلاندرين والبينين وذيابانتين والكارفون والباراسمين، كما تحتوي الثمار على مواد عفصية وراتنجية.

الاستعمال:

يستعمل زيت الكومون وثماره طبيًا كطارد للغازات ومسكن للمغص وفتح للشهية ومنشط ومعرق، يدخل الزيت في صناعة المأكولات المحفوظة والمشروبات. كما تستخدم ثماره المطحونة كتوابل وفي صناعة الكاري (مجموعة التوابل الهندية) كما يمكن إضافته للخبائز، وللخطائر، كما أن الثمار مصدر للحصول على الدهيد الكومون .
يستخدم في السودان بإضافته لوجبة الفول المصري هو أو الثمار الأخضر كطارد للغازات ولإضافة النكهة للوجبة .

يمكن استخدامه كمخفف لنزلات البرد والزكام وذلك بغلي عدد 2 كوب ماء كبير وبعد ذلك توضع ملعقة من ثمار الكومون غير المسحونة وتترك لتغلي في الماء المغلي لمدة دقيقتين ثم يطفأ البوتجاز ويستنشق البخار المتصاعد بعد تغطية الرأس بملاءة أو بشكير (منشفة) مع استنشاقه بقوة لمدة 5-7 دقائق.

2-1-62 الكوسا (الكوسة - الكوسي) Vegetable cuturbits peop

وهي من الفصيلة القرعية cucurbitaceae وهو عشب حولي ساقه مستلقية يصل طولها إلى عدة أمتار والأوراق كبيرة مفصصة أو كفية يصل طول نصلها إلى 25 سم، وللکوسة محاليق تساعد على التسلق، الأزهار منفصلة الجنس، وتوجد مفردة في أبط الأوراق. الأزهار ذكورية لها شمراخ طويل أما الأنثوية فشمراخها قصير الثمار كبيرة بيضية تحتوي على عدد كبير من البذور .

المكونات الفعالة: يحتوي لب ثمار الكوسة على سكر بنسبة 8% وعلى نشا وبروتينات ومعادن الكبريت والفوسفور والبوتاس والكلس والحديد والمنغنيز، الفيتامين A وفيتامينات C، B1، B2 وحمض التبغ والكاروتينويدات، وتحتوي الأوراق على فيتامين C بمعدل يصل إلى 520 ملغ %، أما البذور فتحتوي على زيت دسم بنسبة 40 - 50% ويتكون الزيت من غليسيريدهات، حمض اللينوليني بنسبة 45% والأوليوني بنسبة 25% وحمض النخل والشمع كما تحتوي فيفوسيرينات منها كوكوربيتول بالإضافة إلى الراتنج وأحماض عضوية وفيتامين C وB1 وكاروتينويدات .

توجد في الأزهار عناصر فلافوتويدية ملونة وكاروتينويدات.

الاستعمال:

يتميز لب ثمار الكوسة بفعاليتها المدرة القوية كما أنه يطرد السوائل من الجسم، لذلك فإن فائدته كبيرة في حالات الازمات القلبية الوعائية (أمراض القلب) وأمراض الكلى والمثانة، ويتميز أيضاً بخواصه المساعدة على طرد الكوليسترول من الجسم (ضغط الدم العالي) فإنه يفيد في حالة تصلب الشرايين، ويفيد لب الثمار في حالات التهاب القناة الهضمية والمعوي الغليظ (المصران الكبير) وذلك لاحتواء اللب على البكتين، كما يفيد في حالات السمنة بسبب انخفاض قيمته الغذائية ونظراً لاحتواء اللب على البوتاسيوم والحديد فإنه يفيد مرضى القلب والاعوية ومن يعانون من فقر الدم .

ونقيد البذور الناضجة تجريبياً وسريريا كمادة مضادة للديدان الخيطية وذلك بنقشير البذور وأخذ كمية من البذور المقشورة مايعادل 300 غرام للكبار و150 غرام للصغار الأكثر من 10 سنوات ولأطفال ما بين 5-7 سنوات 100 غرام، ولأطفال ما بين 3-4 سنوات 75 غرام ولأطفال ما بين 2-3 سنوات 50 غرام. عند نقشير البذور يجب الحرص على أن تبقى الطبقة الرقيقة الغشائية، التي توجد تحت القشرة مع البذور ثم تسحق مع البذور ويضاف إليها الماء أثناء السحق 50 مل لكل 300 غرام من البذور المقشورة، وبعد سحقها جيداً يضاف إليها لتحسين طعمها 15 مل عسل نحل أصلي ثم تؤخذ الكمية كاملة وبعد 3 ساعات يتم تناول مادة مسهلة بفضل زيت الخروع الاصلي ونقيد البذور في شكل مستحلب في حالات تضخم البروستات لدي كبار السن وكذلك لمعالجة بعض الأمراض الجلدية، وللبنور فعالية مضادة للقيء عند الحوامل والمصابين بدوار البحر .

63-1-2 اللبان (Commiphora Luban) :

ينمو في كردفان بالسودان وفي بحر الغزال وجبال النوبة وجنوب ولاية النيل الأزرق (46).

موطن النبات: ينمو برياً.

الجزء المستخدم: الصمغ - يستخدم كعلكة (chewing gum) أيضاً، ويستخدم بخورا ويستخدم كمستحلب إذ ينقع لمدة ساعتين ويصفى ويشرب منه مقدار ملعقتين كبيرتين كل أربع ساعات لعلاج السعال وأيضاً لإدرار البول.

ويمضغ لإزالة النفاخ والحرقان وإعطاء الفم نكهة طيبة يمضغ أيضاً لإزالة الاحتقان من الحلق ولعلاج الحبال الصوتية خاصة عند اختفاء الصوت .

يستخدم أيضاً في اللصقات الطبية. يذاب بالماء الحار ويشرب للسعال والبواسير وتنقية الرحم وانزال المشيمة(الخلاص)وحصاة الكليةوللغازات ويقوي الباه(الشهوة).

64-1-2 اللبن: Camel milk, Cow milk

اللبان وأبوال الأبل وفوائدها:

يوصف لبن النوق لعلاج الأستسقاء، يعتبره علماء التغذية من أفضل المواد الغذائية لاحتوائه على جميع عناصر التغذية اللازمة للجسم لعلاقتها بزيادة إنتا الالبومين أو الزلال في كبد الإنسان وبالتالي يشقي من الأستسقاء .

46 عبدالله الخير خليفة، النباتات الطبية والعطرية في السودان شركة الخرطوم لتسويق النباتات الطبية والعطرية 1982

قال تعالي (أفلا ينظرون إلى الإبل كيف خلقت وإلى السماء كيف رفعت) ورد في الحديث عن يونس بن شهاب عن رسول الله صلي الله عليه وسلم (عليكم بألبان وأبوال الإبل فإن فيها شفاء للذرية) رواه ابن عباس والإمام أحمد والطبراني ووجد في مجمع الزوائد ..
البان الإبل وأبوالها:

62% من الإبل موجود في العالم العربي وبقيتها منتشرة في العالم، إن البحوث العلمية التي تجري في الإبل تجري في الخارج والقليل منها يجري في العالم العربي (أفلا ينظرون إلى الإبل كيف خلقت وإلى السماء كيف رفعت)

الجمل هو سفينة الصحراء لان الله عندما خلقه بهذه الكيفية - خلق به خف ليتوأم مع البيئة التي يعيش فيها، والشفة المشقوقة ليأكل الأشواك وسنام ليخزن الدهن (أعطي كل شيء خلقه ثم هدي) كان الرسول (ص) يعالج الأستسقاء (زيادة ماء البطن) الماء الموجود حول الكبد عالجه رسول الله (ص) بالبان الإبل والاستسقاء من إما أن يكون ناتجا عن ضعف عضلة القلب أو قلة الزلال الذي ينتجه الكبد، والزلال الذي ينتجه الكبد يحافظ على تركيزات النهايات الشريانية فيجعلها كالنهايات الوريدية بحيث يكون الماء الداخل كالماء الخارج - فأى نوع كان هذا الأستسقاء؟ هل من عضلة الكبد أو لعدم قدرة الكبد على إنتاج الزلال ؟

لبن النوق هو اللبن الوحيد الذي يمكن حفظه على درجة 4مئوية لمدة 13 يوم في حين أن لبن البقر لا يحفظ لأكثر من يومين في درجة 4 .

لايتخثر لبن النوق، لانتمو فيه البكتريا وهي التي تحول سكر اللاكتوز الموجود في اللبن إلى حامض اللاكتيك، فيجبن اللبن ويخثره، لبن النوق لانتمو فيه البكتريا لأنه يحتوي على أجسام مضادة مقاومة للبكتيريا وعليه فهو لايتخثر (لكن البان البقر لا تحتوي على أجسام مضادة) عليه فإن لبن النوق يشرب كما هو إذ لايعلى. مصدر الالبومين (الزلال - زلال اللبن) لن يتخثر ولن يتجلط بالحرارة وبالتالي يؤخذ من مصدره الطبيعي (لبن النوق) فيزيد الزلال عند الإنسان.

الذين نشروا بحثا في الدول الغربية وجدوا أن لبن النوق من أفضل العلاجات للإستسقاء، ولاسيما الإستسقاء الناتج عن ضعف إنتاج الالبومين أو الزلازل المفرز من كبد الإنسان، في حالة عدم وجود لبن النوق نعطيهم لبن بدون دسم على أن يبستر لبن البقر ويصير خاليا من الدسم مع تجنب إلى لبن البقر لعلاج الاستسقاء كيلا يتخثر الألبومين ويمنع مرضى الاستسقاء عن شرب لبن النوق المغلي لأنه سيفقد عنصر الالبومين.

إذا أخذ لبن النوق من 7 إلى 15 يوم بمقدار 250 سم ربع لتر (يشفي في الإستسقاء الناتج من خلل في وظيفة إنتاج الزلال في كبد الإنسان) .

الأمر الثاني:

لقد أثبت الغربيون أن البان النوق لها علاقة بزيادة إنتاج الالبومين في كبد الإنسان فيشفي من الإستسقاء يعتبر الأطباء أن الكبد إذا حدث فيه استسقاء هي نهاية مرحلة الكبد لقد ثبت في طب رسول الله (ص) أن لبن النوق يشفي من الأستسقاء .

قد يكون الإستسقاء ناتج عن ضعف عضلة القلب فيعطي المريض مدرات للماء ويدخل في دائرة مفرغة وتوصلت البحوث الغربية المنتشرة أن شرب لبن النوق بمعدل كوب واحد يوميا يشفي أو

يقوي من عضلة القلب ويزيد من كفاءة الخلايا الموتورية المتصلة بالقلب ويزيد من كفاءة عضلة القلب - ويغير من مستقبلات عضلة القلب ويزود المستقبلات الموجودة في الخلايا الموتورية . قال (ص) أنه يشفي من سدد الكبد إن فلبن النوق له علاقة بكل وظائف الكبد، فالكبد مثلا ينتج المواد المانعة للنزيف ووجد أن لبن النوق يزيد من مادة البروتروميين (المادة المانعة للنزيف) وأنه يحسن من انزيمات الكبد وخاصة الإنزيم المسئول عن التسمم لأنه يزيل التسمم. يمنع أو يشفي من سدد الكبد وتأخذ ذلك من جوامع كلم رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا كان هناك خلل في وظائف الكبد أيا كان السبب .

الأجسام المضادة الموجودة في لبن النوق يجعلها تشفي من أي جراثيم أو ميكروبات، لأنها تزيد من جهاز المناعة في الجسم ولذلك فإن الذين يشربون لبن النوق لايشكون من مرض في الجهاز الهضمي .

لبن النوق يحتوي على 81% من الماء وعندما يشتد الحر وتضع ناقة في حر شديدة فالعقل يقول أن نسبة الماء في اللبن تقل ودلت البحوث على غير ذلك إذ تزيد نسبة الماء في اللبن في وقت الحر الشديد حتي يصل إلى 91% وتفسير ذلك أن لبن النوق يدر لرضيعها أو وليدها ونسبة لعنم إكتمال جهازه المناعي فلي الكبير أن يتحمل المشاق. رسول الله (ص) في حديث ابن عباس ورد في مسند الإمام أحمد، عليكم بالبان وأبوال الإبل ففيها شفاء للذرية .

مقتبس من شريط كاسيت لمسك للإنتاج الإسلامي والتوزيع:

من إصدارات إبراهيم الطبلابي من هدي سيده الأولين والأخريين سلسلة الإعجاز العلمي في السنة النبوية المطهرة للأستاذ الدكتور عبدالباسط السيد الأستاذ بمركز البحوث وعضو هيئة الإعجاز العلمي بمكة المكرمة

2-1-65 الليمون: (Lemon Citrus)

شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل إرتفاعها إلى أكثر من 5 أمتار وأوراقها متناوبة جلدية بيضاوية متطاولة، لها رائحة مميزة وذكية، والأزهار مفردة أو متجمعة في نورة عنقودية، لونها أبيض أو أرجواني، والثمار بيضية وفي نهايتها حلمة بارزة، وقشرتها صفراء اللون ويصعب فصلها عن اللب .

المكونات الفعالة:

يوجد في الليمون حوالي 60% لب من وزن الثمرة، يحتوي اللب على 2ر1 إلى 2ر8 % سكر، وحوالي 4ر1 إلى 5ر9% أحماض عضوية، كما يحتوي على فيتامينات P. B. B1. C، بالإضافة إلى الحديد والكلس والبوتاسيوم والفوسفور. تحتوي قشرة الثمرة الطازجة على حوالي 6ر% زيت طيار، يتكون أساسا من الليمونين بنسبة 95 % إضافة إلى السيترال 3% والجيرانيل اسيتات 1% وقليل من السيترونيلول، تعود الرائحة الخاصة للليمون إلى السيترال، ويمكن الحصول من قشرة ثمار الليمون على الفيتامين أ وهو عبارة عن مجموعة من الغليكوزيدات الفلافونوية كالهيبيريدين والايروستيرين وتحتوي القشرة أيضا على الفوروكومارين، وتعود أهمية القشور (المقطعة والمجففة) كمادة مشوية ومقوية للمعدة نسبة لاحتوائها على زيوت طيارة حيث توجد في القشرة بنسبة 2ر5% .

الاستعمال:

إن الفائدة الكبيرة من الليمون تكمن في الوقاية والعلاج وذلك لاحتوائه على الفيتامينات والمعادن. ولليمون أثر فعال في أمراض الفم والوقاية منها، كما أنه قابض للأوعية ومخثر للدم ومهدئ للأعصاب والاضطرابات والرجفان، إضافة إلى قدرته على ترميم انسجة الجسم ومقاومته للسموم، ويفيد أيضاً في حالات الروماتيزم واحتقان الحلق (حيث يستخدم غرغرة بالملح) وأيضاً لمعالجة التهاب اللوزتين بالليمون وملح الطعام، ويستخدم لمعالجة النقرس وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والدوالي والآلام العصبية المختلفة. واستخدام الليمون يزيد من إدرار البول، عند إزالة الطبقة الخارجية لقشرة الليمون وذلك عن طريق (الكشط أو الحك) تعمل القشرة المكشوفة على تقوية الكبد وتفيد أيضاً في طرد الديدان والغازات والتعفنات المعوية (وذلك بأن يغلي نصف كأس ماء وبعد الغليان يطفئ الغاز ويوضع عليه مقدار قشر ليمونة مكشوفة وتتركه لمدة 7 دقائق ليتخمر). إن مغلي أزهار الليمون مهدئ وذلك بوضع مقدار ملعقة كبيرة من الأزهار في الماء المغلي ثم يترك لمدة 7 دقائق ليتخمر ثم يصفى ويشرب لاینصح في الأفرط بتناول الليمون مقدار ليمونتين في اليوم تكفيان .

ويستخدم عصير الليمون للحصول على حمض الليمون، حيث يستعمل الملح الصودي لهذا الحمضي Natrium citrioum بشكل واسع ضد تخثر الدم عند الحصول على الدم للتحاليل وفي حالات نقل الدم .

يستعمل عصير الليمون في مداواة قشرة الرأس ولعلاج بشرة الوجه الدهنية وفي مداواة النمش وحب الشباب، ويحضر مزيج من عصير ليمونه واحدة مع صفار بيضة واحدة ويخلط جيداً ثم يضاف إليه ملعقة غلرين و100 ملم كالونيا ويمسح به الوجه قبل النوم ويفيد المزيج التالي أيضاً للعناية بالبشرة حيث يتكون من 30 غرام عصير ليمون مركز، 30 غ عصير خيار (صاف) طازج، 60 مل مغلي بتلات الورد و5 مل غليسيرين، 40 مل كحول طبي. وتفيد أيضاً البشرة الدهنية الوصفة التالية: عصير ليمون مركز وكالونيا بنسبة 1 إلى 1 (ثلاث ملعقة كبيرة عصير ليمون + ملعقة كالونيا) يستخدم عصير الليمون أيضاً في حالات التعرق الزائد.

66-1-2 اللالوب إهليلج (هليلج): (Harir or Myrobalan – myrobalan chebulic Harada or Kaukai in Indian language)

وهو أصناف كثيرة منه الأصفر الفج ومنه الأسود الهندي وهو البالغ النضج وهو أسمن ومنه كابلتي وهو أكبر الجميع ومنه صيني وهو دقيق خفيف أجوده الأصفر الشديد الصفرة الضارب إلى الخضرة، الرزين الممتليء الصلب، وأجوده الكابلتي فهو أسمن وأثقل يرسب في الماء مائل إلى الحمرة، وأجود الصيني ذو المنقار، قيل أن الأصفر اسخن من الأسود وقيل إن الهندي أقل برودة من الكابلتي وجميعه بارد في الأولي يابس في الثانية، أصنافه كلها تطفئ الحمة وتنفع منها، الأسود يصفر اللون، أنواع الهليلج كلها نافعة من الجذام، وينفع الكابلتي الحواس والحفظ والعقل وينفع أيضاً من الصداع وينفع الأصفر للعين المسترخية التي تسيل كحلا. ينفع لوجود الطحال وينفع أجهزة الغذاء كلها، خصوصاً الأسودان فإنهما يقويان المعدة وخصوصاً المربيان، ويهضم الطعام ويقوي خمل المعدة بالدبغ والتنقية والتنشيف، والأصفر دباع جيد للمعدة وكذلك الأسود، والصيني ضعيف فيما يفعل من ذلك الكابلتي، وفي الكابلتي تغذية (يدعو للغثيان) وينفع

الكابلي في الاستسقاء والكابلي والهندي إذا قلياً بالزيت يعقلان، والاصفر يسهل الصفراء ويقال البلغم، والأسود يسهل السوداء وينفع من البواسير، والكابلي يسهل السوداء والبلغم، وقيل إن الكابلي ينفع من القولنج (مرض القولون) والشربة من الكابلي للإسهال منقوعاً من خمسة إلى أحد عشر درهماً وغير منقوع إلى درهمين. ويقول ابن سينا قد يسقي إلى عشرة دراهم أو أكثر وقوفاً مذاباً في الماء، الكابلي ينفع من الحميات العتيقة .

املح (وهو الجزء الداخلي لثمرة اللالوب (ثمرة الهجليج) وإذا نقع في اللبن سمي (شير أملح) يطفئ حرارة الدم، يقوي أصل الشعر ويسود الشعر، ينفع العصب جداً والمفاصل، مقو للعين، يقوي القلب ويذكىه ويزيد في الفهم، يقوي المعدة ويدبغها ويسكن العطش والقيء ويشهي الطعام يقوي المعدة ويهيج الباه وعندها يقوم بعقل البطن ولكن مرياًه يلين البطن من غير عناء وينفع من مرض البواسير .

67-1-2 الملح: *Mahlab- Gypoestes verticillaris*

يستخدم الملح كمشروب سائل لعلاج السيلان gonorrhoea والحالات الأخرى من حرقان البول. في منطقة كردفان بالسودان تستخدم العديد من النباتات أيضاً لعلاج السيلان مثل الشيح يمكن ان يخلط مسحوق الملح مقدار نصف ملعقة صغيرة في كوب حليب ويتناول مرة واحدة لعلاج السيلان وذلك لمدة أسبوعين ثم يتم الفحص.

68-1-2 المر: ويسمى أيضاً المر الحجازي: Myrrh(Commiphora)

استعمله الفراعنة كدهان موضعي لحالات الجروح والحروق والتهابات الجلد والشرج ولتسكين أوجاع المفاصل والعضلات والتهابات اللثة والغم وقرع الرأس. ووصفه أطباء العرب القدامى كمشروب ممزوج مع الترمس لقروح الأمعاء وحالات الإسهال واضطرابات الهضم والسعال والصداع واضطرابات الكبد والطحال وأوجاع الكلي والمثانة وعرق النساء .

يحتوي سائل المر على حوالي 25-40% مواد راتنجية و47-61% صمغ، 2-8% زيت طيار. له رائحة عطرية ولا يذوب في الماء ولكنه يذوب في الكحول الذي درجة تركيزه 30% ويدخل في تركيب العديد من أنواع البخور المختلفة ومن أهم فوائده الطبية أنه مقوي للمعدة وطارد للغازات وفتاح للشهية ومنبه لافرازات عصارة المعدة. وله خواص مضادة للمكروبات فهو مطهر عام للجسم .

69-1-2 المرمية (ميرامية) ناعمة، قصعين *sage (savtia officinalis)* القويسة المخزنية

وهي من الفصيلة الشفوية labistae، وهي عبارة عن شجيرات صغيرة يصل ارتفاعها من 40-80 سم .

تنتشر في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، توجد في الشام (بريه) وتزرع أيضاً ويمكن أن تتجح زراعتها في العديد من المناطق. وتستعمل منها الأوراق التي تجمع عادة قبل الإزهار .

تستنبت من البذور في الربيع وتجنى الأوراق في الصيف .

اسم المرمية النباتي *Salvia* مشتق من *Salvare* اللاتينية، أي "يعالج" .

و الميرمية علاج ممتاز لالتهاب الحلق واضطرابات الحيض، وتؤخذ أيضاً كمقوٍ منبه باعتدال .

المكونات الفعالة:

تحتوي الأوراق على زيت طيار بنسبة 0,5 إلى 2,1% ويتكون الزيت من الكافور camphor والبرونيول Broneol والسينيول Cineol واللينالول Linalool والثوجون Thujone وأحماض ثلاثية التربين والحمض الأورسولي، كما تحتوي الأوراق على مواد عفسية (تحتوي على التانين) وراتنجية (صمغية) ومواد مرة المذاق. Picrosalvin لها مذاق دافئ قليلاً مرّ وقابض بشكل ملحوظ، ولأوراق الميرمية ذو ملمس مخملي ولها رائحة عطرية قوية وطعم مرّ عطري .

و زيت الميرمية الطيار يحتوي على: بورنيول وباينين وسينيول وثوجون، نحو 50% وتحتوي النبتة أيضاً على مواد الدتيريبيين المرة، فلافونيات، حموض الفينوليك، حموض التنيك .

أفعال النبتة الرئيسية:

قابضة، مطهرة، عطرية، طاردة للريح، مولدة للاستروجين، تخفض التعرق، مقوية .

أثبتت الابحاث إن الثوجون الموجود في الزيت الطيار مطهر قوي وطارد للريح، كما أنه مولد للاستروجين، وهو المسؤول جزئياً عن تأثير الميرمية الهرموني، والثوجون سام إذا أخذ بإفراط.

و أما حمض الروزميرنيك، فهو في الفينولات، معروف بأنه مضاد قوي للالتهابات، في حين أن الزيت الطيار ككل، يفرّج التشنجات العضلية، وهو مضاد للجراثيم .

و ان اجتماع افعال التطهير والإرخاء والقبض في الميرمية يجعلها عشبة مثالية لكل أنواع التهاب الحلق تقريباً، وتستخدم الميرمية على نطاق واسع في سوائل الغرغرة والمضمضة لعلاج قروح الفم وتقرّح اللثة، ولأن النبتة قابضة فهي مفيدة للاسهال المعتدل.

و الميرمية مقوّم منبه هضمي، وفي الطب الصيني تعتبر مقوية ولها شهرة كمقوية للاعصاب وتساعد في تهدئة الجهاز العصبي وتنبهه .

والميرمية علاج قيّم لدورات الحيض غير المنتظمة والهزيلة إذ تحت على تدفق دم الحيض .

و الميرمية تخفض التعرق، ولها تأثير مقوي في توليد الأستروجين، وهذا يجعل منها علاجاً للإياس(العقم وحالات سن اليأس لدى النساء) .

كما تستخدم الميرمية تقليدياً في علاج الربو ولا تزال اوراقها المجففة تدخل في خلطات التدخين العشبية .

كما ان مزيج الميرمية وعصير الليمون يفيد في تبييض أسنان المدخنين . وفي حالة التوتر والارهاق العام يفيد تدليك الجسم بزيت الميرمية للاسترخاء ولتجديد النشاط، كما أنه يكسب الجسم دفئاً ملحوظاً ، وللزيت خاصية ضد الالتهابات فهو يساعد على إزالة الالتهابات الجلدية بصفة عامة .

الميرمية، القصعين، النقع:

يستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق 3 مرات يومياً .أوراق الميرمية الغضة علاج إسعاف أولي مفيدة، تفرك على العضات واللسعات.

الصبغة - مقوية هضمية، يؤخذ 2مل مع الماء مرتين يومياً .

ملاحظة:

لا تؤخذ جرعات طبية أثناء الحمل أو للمصابين بالصرع.

الاستعمال:

تستعمل أوراق المرمية كمادة قابضة ومانعة للطفولة وحالة للتشنج، وتستعمل صبغتها لغرغرة الحلق في حالات التهاب اللوزتين واللثة والأغشية المخاطية وخاصة أغشية الفم، كما تدخل في معالجة آلام الصدر، وتتسم أوراقها الغضة بصفات مضادة للجراثيم Bactericide وإنها تقلل من العرق .

ويستعمل منقوع المرمية في التهابات الرئتين والأمعاء والكبد والصفراء وفي حالات التعرق الشديد والدوخة ولمرض السل. كما يستعمل المغلي لغسل الرأس عند سقوط الشعر وفي حمامات الأطفال. ويقلل المنقوع من إدرار الحليب لدى المرضعات. كما يستخدم المغلي في حالات العقم ومهدئ للأعصاب ولمكافحة الصرع، ولمكافحة السمنة والروماتيزم والبول السكري. وبعض المصادر تشير إلى أنه يقوى الذاكرة .

يحضر المنقوع وذلك بغلي كوب ماء كبير وتوضع عليه مقدار ملعقة طعام من أوراق المرمية ثم تترك تغلي لمدة دقيقتين ثم يطفأ البوتاجاز وتترك لتخمر لمدة 5-10 دقائق ثم تصفي وتشرب بمقدار كأس شاي (نصف كوب كبير) 3 مرات يومياً. تفيد المرمية في علاج المصمران العصبي وذلك بشرب المنقوع (الموضح أعلاه) بعد تصفيته بمقدار نصف كوب كبير 3 مرات يومياً.

يمكن مضغ قليل جداً من أوراق المرمية لإزالة الحرقان وللتخلص من سوء الهضم.

إن مغلي المرمية (كما موضح عاليه) يوقف الاستفراغ (الإقياء) فوراً وذلك باستخدام نصف كوب كبير وهي تصلح للفتيات في حالة حدوث الدورة الشهرية المصحوبة بمغص فإن مشروب مغلي المرمية يساعد على التخلص من المغص ويمنع حدوث القيء .

يفضل استعمال المرمية يومياً صباحاً ومساءً في فترات الشتاء. تحرق الأوراق ويخير بها المهبل لمعالجة النزيف الرحمي والافرازات المهبلية البيضاء. يستنشق بخارها بعد أن تغلي في ماء مغلي ويغلي الرأس ويستنشق البخار وتكرر العملية ثلاث مرات يومياً. ويستخدم المغلي كغرغرة لعلاج اللوزتين والتهاب الفم والنزلات الشعبية. ويفيد المغلي لمكافحة النزلات المعوية والغازات واحتقان الكبد ولمكافحة السمنة لأنها مدرة للبول وللروماتيزم والبول السكري.

1-2-70 المستكة، مستيك، المصطكى *Pistacia lentiscus* , *lentisque*

شجرة دائمة الخضرة لها ثمر أحمر مر الطعم . شجر المستكة شجر صغير ينمو بحوض البحر المتوسط .و المصطكى عبارة عن فصوص راتنجية معروفة من قديم، رغم أن الراتنج يبرز تلقائياً فإن الإفراز يزداد إذا ما أزيلت شرائح من اللحاء أو بعمل شقوق طويلة في جذع الشجرة والأغصان الكبيرة للنبات فتسيل عصارته الراتنجية سائلة تجمد بسرعة وتبقى متعلقة بالشجرة على هيئة دموع هشة بيضاوية أو حبوب طويلة لونها أصفر في حين يتساقط الباقي على الأرض .يستخرج المصطكى ثلاث مرات في العام الواحد أي يعطي ثلاثة محاصيل: المحصول الأول يكون لونه ضارباً إلى البياض وهو أطيب الأنواع واجودها. والمحصول الثاني يكون أصفر ناصعاً أما المحصول الأخير فيكون رمادياً .و استعملت فصوص المصطكى في الطب الشعبي

فكانت توصف لعلاج النزلات والصداع بأنواعه ولقطع النزيف وعلاج سوء الهضم وعلاج الكبد والطحال وإذا طبخت في الزيت وقطرت باردة في الأذن فتحت السدد وأزالت الصمم واستعملت لتقوية اللثة والاسنان. كما استعملت منذ فجر التاريخ في البخور وكانت في مقدمة التوابل .
وقال ابن سينا:

" إن شجرة المصطكا قابض ودهن شجرته ينفع من الجرب ويصب طبيخ ورقة وعصارته على القروح فتتبت اللحم فوقها وعلى العظام المكسورة فتجبرها. ومضغه يجلب البلغم من الرأس وينقيه وكذلك المضمضة به تشد اللثة وهو يقوي المعدة والكبد ويفتح الشهية للطعام ويطيب المعدة ويحرك الجشأ ويذيب البلغم وينفع من أورام المعدة والكبد وفي نفس الوقت يقوي الكبد والامعاء وينفع من أورامها. وطبخ أصله وقشره وورقه ينفع من الدوسنتارية وانجراد سطح الامعاء، ومن نرف الرحم ونتوء المقعدة ويدر البول .

وقد استعمل الأتراك واليونان وأهل الشام المصطكى بمضعها لإعطاء رائحة مستحبة للغم وكمضادات للتشنجات المعوية وتقوية اللثة وتحفظ بياض الاسنان وتزيد اللعاب وتقوي المعدة وتستعمل لعمل كمادات الآلام الروماتيزمية وآلام النقرس وآلام الأعصاب وتستعمل في التقلصات الصدرية .

تحتوي المصطكا على 2% زيت طيار، 20% مواد راتنجية وحمض المصكنيك ومواد مرّة . تستعمل فصوص المصطكى حالياً في مقدمة التوابل لتطيب أنواع كثيرة من الطعام مع الحب هال والبقدونس كما تستعمل في البخور وتستعمل في صناعة العطور ومستحضرات التجميل ومواد لصقل الأسنان وملئها لإيقاف التسوس والنخر بها وإنهضة العصب وتعتبر المصطكى من أجود أنواع الراتنجات وأغلاها ثمناً.

2-1-71 الملفوف - الكرنب - الكرنب (Cappage (Brassica Oleracea

وهو من الفصيلة الصليبية: Cruciferae

وهو نبات ثنائي الحول، يعطي في السنة الأولى مايسمي برأس الملفوف المعروف وهو عبارة عن ساق قصيرة أوراقها متعددة وملتفة فوق بعضها البعض حيث تحيط الأوراق الكبيرة بالأوراق الطرية الحديثة وتبدو الساق والأوراق كبرعم ضخم، وإذا ترك نبات الملفوف مزروعاً إلى السنة الثانية فإنه ينمو ويعطي ساقاً زهرية يصل طولها إلى أكثر من متر، وبهذه الساق الزهرية أوراق سفلية معلقة. أما الأوراق العلوية فمتطاولة، نورة الملفوف عنقودية وأزهاره صفراء قائمة وثمرته خردلة وبذوره صغيرة كروية كستنائية اللون ويصل قطرها إلى حوالي 2 ملم .

المكونات الفعالة:

تحتوي أوراق الملفوف الطازجة على 2.6 إلى 7.5% مواد سكرية، 1ر1 إلى 3ر2% بروتين وقليل من زيت ثابت، بالإضافة إلى فيتامين C (70 ملغم %) وفيتامين K , P. B9. B6. B1, B2 وأملاح الكالسيوم والبيوتاسيوم والكبريت (194 ملغ %) والفسفور كما تحتوي أيضاً على العامل الفيتامين Ulcerous (فيتامين U) وقد بينت الدراسات أن تناول هذا العامل الفيتامين لوحده أعطى تأثيراً أقل من تأثير عصير الملفوف. ولا بد من التنبيه أن التأثير المضاد للقرحة الذي تتميز به أوراق الملفوف يتوقف على ظروف ومكان الزراعة ووقت جمع المحصول

والشدة الضوئية، إذ تبين أن تركيز العامل الفيتامين Ulcerous يزداد في المناطق المشمسة، كما أن هذا العامل الفيتامين قليل الثبات إذ يتأكسد ويتلف في درجات الحرارة المرتفعة وأثناء الطبخ ولكنه لا يتأثر بالتجفيف والتبريد والتليج.

إن العصير الذي يمكن الحصول عليه بهرس الأوراق بالخلاط ثم عصرها، يبقى يوماً أو يومين دون أن يتأثر في حال حفظه بالبرادة (الثلاجة Refrigerator) أما حفظه أكثر من يومين يفقده كثيراً من خواصه، ويتطلب علاج القرحة تناول العصير ثلاث مرات يومياً لمدة شهر وبمعدل لا يقل عن نصف كأس شاي أو ربع كوب ما كبير وذلك قبل الطعام بنصف ساعة .

تشير الدراسات أن للعامل الفيتامين U تأثير مضاد لتصلب الشرايين ومسكن لآلام القرحة والأنتي عشر والالتهاب المعوية واضطرابات المعدة المختلفة ومخفض لحموضة المعدة ومفيد للغثيان وآلام الكبد والكلبي، كما يفيد عصير الملفوف كطارد للديدان.

يساعد الملفوف على نمو الجسم إذ أنه يحتوي على الكالسيوم والفيتامينات كما يفيد في حالات القصور الكلوي وأمراض القلب والسمنة ويخفض نسبة السكر في الدم إذ يعمل كالأنسولين ويساعد على طرد الماء من الجسم، لذا فإن إدخاله في النظام الغذائي لمرض السكري له فاعلية أكيدة، ولكن لا ينصح بتناوله بواسطة مرضى الغدة الدرقية. ويفيد الملفوف في حالات أمراض الربو وآلام الصدر والرتنين والسعال الديكي ويسكن آلام المفاصل ويفيد محلل الملفوف في حالات البواسير المترافقة مع الإمساك، والنزف الدموي .

2-1-72 الملوخية: **Nalta Jute (corchorus Olitonius)** وهي من الفصيلة الزيزفونية Tiliaceae وهي عشب حولي ساقه قائمة طرية يصل ارتفاع النبات المزروع منها إلى ثلاثة أمتار أوراقها بيضاوية طولها ما بين 5 إلى 12 سم وعرضها ما بين 2 إلى 6 سم. تتكون الأزهار في إبط الورقة بعدد يصل إلى ثلاثة أزهار لونها أصفر والثمرة علية اسطوانية متطاولة يصل طولها إلى 10 سم وتتفتح بالمصارع وتحتوي على 200 بذرة .

وتزرع الملوخية منذ القدم حيث يستفاد منها في الطعام وفي الحصول على الألياف.

المكونات الفعالة: **Effective constituents** تعتبر الملوخية من النباتات ذات القيمة الغذائية العالية والسهلة الهضم، وتحتوي أوراقها الطازجة على البروتينات وعلى فيتامين A و B وأملاح معدنية كالحديد والفسفور الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والماغنيزيوم.

أما البذور فتحتوي على غليكوزيدات قلبية، فصل منها الأوليتوريزيد **Olitoriside** والكوركوروزيد **Chorchroside** والأوليتوروزيد وهو مسحوق أبيض بلوري مر الطعم قليل الذوبان في الماء، ويذوب في الغول (الكحول) ويتكون من أغليكون الستروفانتيدين **strophontidine** المرتبط بجزيئين من السكر - البوفينوز والغلوكور. أما الكوركوروزيد فهو مسحوق بلوري أبيض مر الطعم صعب الذوبان في الماء ويذوب بسهولة في الكحول ويتكون من أغليكون الستروفانتيدين وسكر البوفينوز.

الاستعمال: أ- تستخدم الملوخية في السودان بأن تقصل الأوراق عن السيقان ثم تغسل بالماء وأما تستخدم مفرومة إذ توضع بعد فرمها في اللحم المسلوقة (شوربة اللحم) بعد أن توضع عليها التوابل الشمار الأخضر والكمون الأخضر والكزبرة والفلفل الأسود وقليل من الملح ويخلط الخليط (بالكمشة) والبعض يضع عليها قليلاً من عصير الطماطم أو قليل من الصلصلة الحمراء. ب- قد

تستخدم الملوخية كإدام (طعام - وجبة) وذلك بأن يسلق اللحم ثم توضع عليه أوراق الملوخية المنتقاة النظيفة المغسولة ثم تترك لمدة 5 دقائق ثم تفرك (بالمفراكة) وهي خشبة رقيقة لها رأس صليبي ثم توضع البهارات اللازمة مثل الكزبرة المسحوقة والشمار الأخضر والكمون الأخضر وقليل من الملح وقليل من الفلفل الأسود وهي تسمى في السودان ملوخية مفروكة وبعد النضج يوضع عليها مقلي الثوم ويسمي (قدحة) أي بعد أن يقدح الثوم يوضع عليها ليكسبها نكهة ظريفة ومحبة.

الاستخدامات العلاجية: Medicinal Usage

يستعمل المستحضرات الناتجان من بذور الملوخية وهما الأولينوروزيد والكوروكوريزيد مثل بقية الغليكوزيدات المقوية للقلب والقريبة من الستروفانتين ويتميزان بأنهما لايتركان خواصا تراكمية، ويستعمل الأوليتوزيد في حالات عدم الكفاية الإروائية من الدرجة الثانية وخاصة لدي مرض الروماتيزم القلبي، بينما يستعمل الكوروكوروزيد في حالات عدم الكفاية القلبية الوعائية المترافقة بخلل في الدورة الدموية من الدرجة الأولى والثانية وخاصة ضعف العضلة القلبية .

2-73 الموز (وطلع منضود) Banana

مكونات الموز:

غني بماءات الفحم التي تهب الجسم الطاقة والحرارة، وتتكون من الغشاء الموجود في الموز الفج، لذا فهذا النوع عسر الهضم، قليل الحلاوة، وكلما نضج الموز تحول جزء كبير من نشائه إلى سكر فيصبح سهل الهضم. ويصل نسبة السكر فيه إلى 24 % من وزنه ويوجد به ماء بنسبة (70 - 78%)، بروتين (34 - 12%) دهون (4 - 9 .) والياف سليولوزية (5 - 1%) كما يحتوي على قليل من العفص، كل 100 غرام من الموز تعطي كمية من الكالوري (حريرات) تعادل ما يعطيه 100 غرام من اللحم. ويمتن الأنسجة ويجدها لما يحتويه من فيتامينات وأملاح معدنية، فهو يحتوي على نسبة جيدة من فيتامين (س-C)، لذا فهو مضاد لداء الحفر الأسقربوط وواق جيد من النزلات الشعبية، وعامل مقو ضد التعب والارهاق ويحتوي على مجموعة من فيتامين ب وخاصة ب 1، ب 2، ب 6. ب 2 فهو مفيد لالتهاب الأعصاب وفي حالات فقر الدم والتشنج وللمصابين بالرئية وفيه نسبة عالية من فيتامين أ (A) (300 وحدة دولية 100 غرام وهو يساعد على النمو ويقوي البصر).⁴⁷ غني بالبوتاسيوم (40 غرام / 100 غرام) وفقير في الصوديوم، وخال من الكوليسترول فهو يساعد على خفض الضغط الدموي المرتفع وعلى تخفيف حمولة الكلي وللوقاية من تصلب الشرايين. ويحتوي على نسبة لا بأس بها من الكالسيوم والحديد والنحاس. وعلى نسبة جيدة من الفوسفور، الذي يسمى بملح الذكاء والذي يساعد المشتغلين بالأعمال الذهنية والفكرية والفولور الذي يحمي الإنسان من التسوس ويحتوي على مادة البكتين ويكافح الاسهال .

⁴⁷ محمد نزار النقر، روائع الطب الإسلامي - القسم العلاجي، الجزء الأول، دار المعاجم 1994

هذا ويعتبر الموز غذاء وعلاجاً للذين يشكون من الإرهاق والهزال وللمصابين بأمراض قلبية أو كلوية أو كبدية، ولايلائم المصابين بداء السكري لأنه غني بالمواد السكرية ولقلة احتوائه على الألياف فلا ينصح بتناوله للمصابين بالأمساك . وللاستفادة من الموز لابد أن يكون ناضجاً وأن يمضغ جيداً، ويمكن سحق ثمرة الموز أو خلطها وتقديمها للصغار وللذين يشكون من ضعف في المعدة .

يحتوي الموز على مواد قلبية تحول دون حدوث التخمرات المعوية وهذه القلويات تعتبر علاجاً شافياً من أحماض الأنسجة والاستقلاب الغذائي Acidosis، فهو يعدل الأحماض ويرفع درجة القلوية الاحتياطية للدم .

ويستفاد من قلبية الموز في معالجة الظواهر المرافقة للقرحة المعدية (قرحة المعدة) لقد ذكرت (أولغا كريج Olga Craig) عن المجلة الطبية الاسترالية أن الأبحاث أثبتت أن موزة واحدة يومياً تقي تماماً من تفاقم القرحة المعدية وتناول موزة قبل الطعام يشفي من حرقة المعدة، وتحدث التقارير عن الشفاء من ألم القرحة وحرقة المعدة بتناول موزة مسحوقة مع الحليب Cocktail ويقول البروفيسور Brain Hilss (إن الموز يعيد إلى المعدة المقروحة البطانة الواقية التي توجد عند الشخص السليم) .

كما تؤكد الخبرة في التغذية شيللا كيسنجر أن الحوامل في الأشهر الأخيرة كثيراً ما يعانين من حرقان في المعدة يرافقها بعض الأقياء، وقد أثبتت أن الموز علاج شافٍ للحوامل من هذه الظاهرة .

وقد أثبتت بعض التجارب العملية للعشابين في السودان أن استخدام الموز المجفف الأخضر يعالج قرحة المعدة وطريقة استعماله هي (إحضار عدد 15 موزة خضراء تم تقطيعها إلى أجزاء صغيرة بقشرها بعد غسلها ثم تجفف في الظل، وبعد جفافها تماماً تسحق أو تسحن يستحسن بمفرمة عادية وليست كهربائية وإن لم تتوفر المسحنة العادية يدق في المدق (الهنون) ثم يحفظ في وعاء غامق اللون ويؤخذ منه ملعقة طعام على الريق صباحاً لمدة شهرين فإنه يساعد باذنه تعالي في الشفاء من قرحة المعدة، ويمكن خلط المسحوق بمقدار ملعقة طعام في كوب حليب ويتناول صباحاً على الريق .

إن الموز لسهولة احتماله ولما يحتويه من سكر فواكه و مواد قلبية وفيتامينات فإن خلطه مع الحليب يعتبر غذاء ممتازاً للترميم خلال طور النقاهة، وهو مفيد في حالات نقصان الغذاء وعند الحوامل والمرضعات وللرياضيين وعمال المهن الشاقة وكبار السن وخاصة الذين يعانون من ضعف الشهية هناك مقالة في صحيفة اليوم To day البريطانية بتاريخ 7 كانون لعام 1991 (Banana a day keeps ulcers away) موزة في اليوم تقيك من القرحة، كما اكتشفت الأبحاث الحديثة وجود هرمونات في الموز ذات صفات مقوية عالية من شأنها تنظيم الجهاز الهضمي، وأن تناول الموز بانتظام يعطي الأطفال التوازن النفسي ويشيع فيهم روح السرور والفرح .

الاجزاء المستعملة في الموز:

الثمرة الناضجة وغير الناضجة والعصير

تاريخ الموز:

يدعى الثمر Pantain وهو حوالي 40 جنساً، أهمية استعمال هذه العائلة إلى الثمر غير الناضج كطعام، وأقل من ذلك استعماله وهو ناضج كثمار التي هي الموز: الثمار غير الناضجة غنية بالنشاء التي تتحول عند النضج إلى سكر .

إن أنواع الفاكهة من هذه العائلة تعرف باسم Banana (في انكلترا) والاسم Pantain يطلق على الأنواع التي تتطلب طهيًا لكي تؤكل، وهي تطبخ بالفرن أو تسلق أو تشوى أو تقلى بالزيت، ويمكن أن توضع في الشوربة واستعمالاتها يكون مثل استعمال البطاطا ويمكن أن تجفف ثم تطحن إلى بودرة مثل الطحين .

تركيب الموز:

- ماء 10.62%

- بروتين 3.55%

- دهون 1.15%

- كربوهيدرات 81.67% أكثر من 3/2 نشاء

- ألياف 1.15%

- فوسفات 0.26%

- أملاح معدنية 1.60%

- يحتوي فيتامين C وفيتامين B6، B2، B12، A، D، H

استعمالات وفوائد الموز الطبية:

- يعتبر الموز مادة غذائية أكثر منه مادة شفائية للعدي

- يعتبر الموز علاجاً طارداً للديدان

- مادة مضادة للسعة الثعبان

- يعالج نوبات النقرس

- يكافح الإسهال

- يمنع تصلب الشرايين

- ينشط حركة الدماغ ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور الذي فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ

- ملين للطبيعة

- يدر البول ويفتت الحصى والرمل وينشط الكلى ويزيد حيويتها

- مفيد لزيادة تعداد النطف المنوية

- يعالج السعال والتهابات القصية الهوائية

- ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ

وجهة نظر القرآن والحديث المتعلقة بالموز (الطلح):

الطلح من ثمار الجنة إذ قال تعالي (واصحاب اليمين ما أصحاب اليمين، في سدر مخضود وطلح منضود وماء مسكوب) سورة الواقعة الآيات 27 - 30
وقال ابن عباس رضي الله عنهما: الطلح المنضود المقصود به الموز، وروي عن مجاهد وعطاء وقتادة، وعن أبي زيد قال (الله أعلم إلا أن أهل اليمن يسمون الموز، الطلح، والمنضود هو الذي نضد بعضه على بعض وجمع بعضه إلى بعض)⁴⁸

ولفظ الموز معرب عن الهندية (موزا *Musa sapientum*) وكان العرب يشبهون ثماره بالبنان - الاصابع - فلما انتقلت زراعته إلى أسبانيا سموه *Banana* وهو شجرة عشبية طولها 3-6 متر من وحيدات الفلقة الموزية، ولقد عرف منذ أكثر من ألفي عام ويعتقد أن موطنه شبه الجزيرة الهندية، وقيل الملايو، ومنها انتقل إلى بلاد فارس وإلى إفريقيا ومنها نقله البرتغاليون إلى كثير من أنحاء العالم .

ويعتقد أن الصينيين منذ القدم استعملوا خلاصة جذور الموز لعلاج الحصبة والصداع واليرقان.

يعتبر الموز في جزر الأنتيل والفلبين وسواحل أمريكا الوسطى وأواسط إفريقيا وفي الجزر الإفريقية على المحيط الهندي غذاء بالنسبة لسكان تلك المناطق وإذا كان يؤكل نيئاً كفاكهة، فإنه يطبخ أيضاً ويصنع منه أنواع الحلبي، كما يصنع دقيق من شرائحه المجففة ويصنع منه في فرنسا خبر يعجن مع السكر ويعطر ويطيب ويتزود منه الناس في أسفارهم .
الموز عند الاطباء العرب القدامى:

لقد قال عنه ابن البيطار (ينفع من السعال أوجاع الصدر وقلة الدم ويسمن كثيرا فهو جيد للصدر والكلي ويدر البول ويزيد في البلغم والصفراء ويحرك الباه ويزيد في المنى) .
وقال عنه ابن القيم الجوزية (إنه حار رطب أجوده النضيج الحلو، ينفع من خشونة الصدر والرئة والسعال وقروح الكليتين والمثانة ويدر البول ويزيد في المنى ويحرك شهوة الجماع ويلين البطن ويزيد في الصفراء والبلغم) .

74-1-2 النيم: *Azadirachta Indica* (*Neem-Insecticide of the Future*) (also *Nim- margosa tree* "India")

فوزي عبد القادر الفيشاوي قسم علوم وتكنولوجيا الأغذية -كلية الزراعة- جامعة أسيوط
النيم: *Neem (Azadirachta Indica) (Melia Azaderach)* وهو من العائلة الزنزلخية (الملياسية) *Melicaceae* هي شجرة كبيرة الحجم، والأوراق مركبة ريشية كبيرة الحجم، تتكون من وريقات مسننة بيضاوية متساقطة بها نورات عنقودية مركبة ذات أزهار بيضاء أو بنفسجية ولها رائحة عطرية، والثمرة تحتوي على بذرة واحدة، والأشجار تتكاثر بالبذرة وتزرع كشتلات وهي من أشجار الظل وازهارها تظهر في الربيع ويصلح خشبها للأغراض الصناعية ولعروش المنازل لأن الحشرات لا تأكلها .

⁴⁸ محمد نزار النقر، روائد الطب الإسلامي، القسم العلاجي - الجزء الاول - دار المعاجم - دمشق 1994

تحتوي الثمرة على بذرة واحدة طولها 12 ملم، وقطرها 8 ملم، وعلى البذرة زغب أبيض شمعي مصغر ومغطاة بطبقة مرة جدا صفراء اللون كهرماني .

جذور الشجرة ليفية سميكة ومتعمقة فهي تصلح للزراعة في الأراضي الرملية حيث تساعد في الحيلولة دون تحرك الرمال بفعل الرياح تصلح أيضاً للزراعة في المناطق الطينية.

المكونات الفعالة: حامض الماروستيك Marostic Acic ويوجد قلويدان مارجاسبيرين Margaspierin ومارجوستيس Margostates ازادراختين Azadrachtin وهو عبارة عن مركبات Tetranorotriterpenoids ويوجد في عدة مثسبات A إلى Q وهي أكثرها أهمية وهي مادة طاردة وتؤدي إلى العقم sterlant وتحدث تشوهات في أطوار نمو الحشرات بجرعات تصل إلى (P.P.M) أي جزء من المليون وقد تم فصل أكثر من عشرين مركباً لها فعالية بيولوجية على الكثير من الحشرات ليمونويدز Limmonoids 3- مشتقات اردراحتا A Miliacin 3- زالانين Salanin 4- ينمين Nimbin 5- ملياسين Miliacin شجرة النيم Neem ، أو المرجوزة Margosa ، والتي تسمى علمياً " أزاديراختا إندিকা Azadirachta indica ، وتعني في اللغة الهندية " شجرة الهند المجانية ". إذ أن موطنها الأصلي يقع في القارة الآسيوية خصوصاً في غابات شبه القارة الهندية. والنيم شجرة مدارية (استوائية) تنتمي إلى الفصيلة " الزنزلختية ". وهي معمرة تستطيع أن تحيا عمراً، يصل إلى مائة وثمانين عاماً، وقد يمتد عمرها في الغابة إلى المائتين.. فهي شجرة سريعة النمو كثيفة الظل دائمة الاخضرار تنمو بكثافة، وتمثل في الغابة مظهراً رئيسياً للخضرة، أما إرتفاعها فيصل إلى 16 متراً وأحياناً يبلغ 25 متراً، ويصل قطر مجموعها الخضري إلى عشرة أمتار. وتمتاز الشجرة بجذع قاس صلب، بني داكن، يتراوح قطره ما بين 75 و150 سنتيمتراً على أن ما يعنينا هنا بالتحديد ليس جمال الشجرة الخارجي بل روائع الكيمياء الحيوية الفعالة، التي تتطوى عليها أجزاء الشجرة وعطاياها المتجددة التي جعلت الناس يطلقون عليها " كنز الغابة الذي لا يفنى. " الأجزاء .. في مختبر الكيمياء

الواقع أن أحد من الباحثين لم يكن يتصور مطلقاً أن تتطوى أجزاء الشجرة من أوراق وبذور وأزهار وقلف وعصارة وأغصان على هذه الذخيرة من الكيمياء الحيوية التي عثر عليها الباحثون. ولكي يهتدى المحللون إلى الكيمياء الحيوية الفعالة كان يتعين عليهم أن يجروا عدداً لا حصر له من التجارب والاختبارات. فقاموا بأخذ عينات من كافة أجزاء النبات، ثم شرعوا في غمس الواحد منها تلو الآخر في مجموعة من المذيبات، بغية استخلاص ما تحتويه من مركبات وأعقبوا ذلك بإجراء فصل للمذيب فحصلوا من ثم على خلاصات خالية من المذيبات جرى تجفيفها (جففت بالتجميد). وفي مختبرات متطورة لديها وسائل فحص قياسية لعدد هائل من الكيمياء الحيوية المحتملة أجريت تجارب أكثر نوعية وتحديداً على الخلاصات المجففة، تعرف باختبارات التقويم الحيوي (biological assay) . أظهرت الخلاصات المختبرة فعالية ذات قيمة في كافة الاختبارات. وعليه كان على الباحثين أن يفصلوا الجزيئات المسؤولة عن الفعالية المشاهدة، ويعينوا (بالتقنيات المطيافية) بنيتها الكيميائية ثم يمضوا باختبار الخصائص العلمية لكل جزء. فماذا كانت النتيجة ؟

بإيجاز نجح الكيميائيون في الكشف عن أربعين مركباً حيوياً فعلاً تتركز أساساً في البذور وفي زيت البذور، وفي القلف والأوراق. وهي مركبات من نوع " ثلاثية التربينات Triterpenes " ، وتتصف بتكوين كيميائي معقد. وأنها لتشبه كثيراً " الاستيرويدات Steroids " من وجهة نظر الكيمياء. وعرف الباحثون أن المركب النشط الرئيسي الذي يعود إليه طعم النبات المر هو " الأزاديراكتين Azadirachtin الذي يسمى بلغة الكيميائيين رباعي نور ثلاثي تيربينويد Tetranortriterpenoid، ويتراوح تركيبه في لب البذور ما بين 4، 9 ملليجرامات في الجرام، وغير هذا المركب الرئيسي، توجد تركيبات أقل من مركبات أخرى أمكن التعرف على بعضها وجرى توصيفها في حين مازالت مركبات غيرها قيد التعرف والتوصيف العلمي. من بين المركبات التي عرفت على نحو مرضى نيمبين Nimbin، ونيمبينات الصوديوم Sodium nimbinate، ونيميدين Nimbidin ونيميديول Nimbdol وكويسيريتين Quecertin، ووجدونين Gedunin، وسلانين Salanin، ونيموستيرول Nimosterol، وسوى ذلك مركبات ذات فائدة عملية وتطبيقية مذهلة جعلت الناس يطلقون على النيم " شجرة الألف فائدة وفائدة ". فماذا- إذن- عن بعض تلكم الفوائد البارزة "شجرة تكافح الآفات: حين يتأمل عالم الحشرات شجرة النيم، لا يسعه إلا الإعجاب بمناعتها الطبيعية وهذا صحيح فهي تبدو محصنة ضد الحشرات على نحو لا نظير له في مملكة النبات .. فلا تصاب عادة بأى من أنواعها، اللهم إلا الحشرة القشرية. وفوق ذلك، فهي تتصف بقدرة لا تبارى على طرد الحشرات An Insect repellent، فهي إذ تطلق روائح من زيت عطري من أوراقها تنفر الحشرات وتطردها بعيداً حتى إنها لا تقوى على الاقتراب بل تفر مبتعدة لمسافة تصل إلى عشرين متراً. والعجيب أن هذه الرائحة ليست منفرة للإنسان ولا تؤثر فيه سلبياً على الإطلاق، كما أنها لا تؤذي نحل العسل ولا سواه من الحشرات النافعة ولندكر في هذا الصدد أن علماء الحشرات يرصدون ظاهرة فريدة فالجراد الصحراوي المهاجر الذي لا يكاد يحط على أنواع الأشجار رائحة الاخضرار حتى يبدي خضرتها في سويغات، لا يكاد يقترب من أشجار النيم حتى يفر بعيداً مذعوراً منها ولا يمسه بأى سوء. لقد عرف الباحثون أن مركب " الأزاديراكتين " الذي يعود إليه الطعم المر للنبات هو نفسه المركب الرئيسي الذي يبدي الحشرات. فهو يبدو مؤثراً ضد العديد منها، لا سيما الجراد والنطاطات والحشرات ذات الجناحين وغمدة الأجنحة ومستقيمة الأجنحة، وحرشفية الأجنحة، والحشرات متشابهة الأجنحة أيضاً .

ومن السهل علينا أن نتصور مدى الدهشة التي تملك العلماء حين أظهرت نتائج أبحاثهم العلمية وتجاربهم الحقلية سواء على نطاق الوحدات التجريبية أو المساحات الأكبر أو الزراعات المحمية إن مركب الأزاديراكتين يؤثر بقوة في نحو مائتي نوع من الحشرات الضارية من بينها 25 نوعاً من حشرة أبي دقيق، و20 نوعاً من الخنافس، و14 نوعاً من البق، وخمسة أنواع من الذباب، وخمسة أنواع من الجراد والنطاطات ونوعين من النمل الأبيض وغيرها من أنواع الحشرات. وعلى مدى سنوات تأكد الباحثون من حقيقة مذهلة: فمركب الأزاديراكتين، حين يبلغ أجسام اليرقات أو الحوريات، فإن 70% منها تموت في غضون 3-14 يوماً. هذا لأنه يؤثر في الاكديسون Ecdysone وهو جهاز الحشرة الهرموني المسؤول عن انسلاخ اليرقات والحوريات لتكمل دورة حياتها وتتحول إلى حشرات كاملة. وبتعبير أفصح فإن الأزاديراكتين يسبب خللاً في

هرمونات الحشرات لا سيما هرمونات النمو Juvenile hormones ، وينتج عنه توقف عملية الانسلاخ ويؤدى إلى إيقاف النمو على نحو يؤدي في نهاية المطاف إلى موت الحشرة.

مبيدات النيم .. ومبيدات الكيمياء

حين نقارن بين مركبات النيم الفعالة والمبيدات الكيميائية التخليقية نجد أن مركب الأزاديركتين - خلافاً للمبيدات - لا يؤثر في الجهاز الهضمي أو العصبى للحشرات بل أنه يؤثر في جهازها الهرموني بصورة تجعلها عاجزة عن تكوين مناعة له في المستقبل. والأزاديركتين - خلافاً للمبيدات لا يعد ساماً أو ضاراً للإنسان أو للحيوانات الأليفة أو للطيور أو حتى للحشرات النافعة. في حين يرصد العلماء في كل عام، ما يربو على مائتى ألف شخص يلقون حتفهم جراء الإفراط في استخدام المبيدات التخليقية، فضلاً عن ثلاثة ملايين حالة تسمم بالمبيدات. وإذن لم يكن غريباً أن نجد العديد من المؤتمرات الدولية تعقد في أعوام 1980، 1983، 1986، 1993، لإبراز دور مركبات النيم الحيوية في مكافحة الآفات وتوالى في عقد التسعينات من القرن العشرين، عقد المزيد من المؤتمرات والندوات للتوكيد على هذا الدور، والتبشير بظهور جيل جديد من مبيدات النيم الحيوية في الأسواق. ما لبث السوق الأمريكى أن احتفى بمقدم أول مبيد مستخلص من النيم، في صورة منتج تجارى عرف باسم " مارجوزان أو MARGOSAN-O - ". وقد أنتجته إحدى الشركات الأمريكية بالتعاون مع علماء من مختبرات " ويسكونسن " بعد أن نجحوا في استخلاص الأزاديركتين بواسطة الإيثانول من زيت بذور النيم

وثمة شركة أمريكية تدعى " جريس " طرحت بالأسواق نوعين جديدين من مبيدات النيم الحيوية، يصلح أحدهما في مكافحة آفات الحشرات المنزلية، ويدعى " بيونيم BIONEEM " . في حين يكافح المبيد الثانى الذى يدعى " مارجوزين MARGOSEN " ، الحشرات الأكثر انتشاراً في الصوبات الزراعية.

مطهر في التربة والماء:

إننا نستطيع أن نقول عن مركبات النيم الحيوية أكثر من ذلك فهى لا تطهر الأجواء من الهوام والحشرات الطائرة فحسب، بل إنها تطهر مياه الري والتربة الزراعية أيضاً من آفاتهما. إذ يمكن لأربع أشجار نيم مزروعة في الفدان-علاوة على طرد الحشرات الطائرة - إبعاد القوارض الساكنة بشقوق التربة وإبادة ديدان النيما تودا الرابضة. وإننا لنعلم أن المزارعين الهنود درجوا على خلط التربة بكمية من أوراق النيم تتراوح نسبتها ما بين 5 - 10%، توسلاً لمكافحة مرض التعقد الجذرى الناتج عن النيما تودا والذى يصيب خضروات عديدة مثل الباميا والطماطم والبادنجان بضرارة. ويستطيع نبات النيم أيضاً، أن يبني بكفاءة قواقع المياه العذبة التى تأوى أطوار الطفيليات. وثمة تجارب مثيرة أجراها علماء هنود في حقول الأرز فهم حين ألقوا فيها بعض أغصان النيم وجدوا أن يرقات البعوض أبيضت عن بكرة أبيها، كما رصدوا انخفاضاً مدهلاً في نسبة إصابة المزارعين بداء الملاريا. ولاحظوا كذلك أن الأغصان تكفلت بإبادة الكثير من الطفيليات النباتية، كما دعمت من خصوبة التربة، مما ضاعف من المحصول على نحو غير مسبوق.

لقد لفتت هذه التأثيرات الأنظار لأهمية نبات النيم كمخصب طبيعى للتربة عظيم فزارعته في

التربة الواهية، تصلح كثيراً من خواصها، وتعيدها إلى كامل خصوبتها، ونقل من ملوحتها، وتحمى سطحها من عوامل التعرية، وتمنع انجرافها. وثبت أن أوراق النبات وجذوره وكذا الكسب الذى يتخلف عن عصر بذوره تفيد جميعها أنواع التربة الفقيرة التى طالما خصبت بالنترات أو اليوريا. يعود ذلك إلى التأثير المباشر لمركبات النيم على بعض بكتيريا التربة المؤذية المؤكسدة للنيتروجين. وهكذا فعوضاً عن فقدان الدائم للنيتروجين في الهواء، فإن نبات النيم يتكفل بتوفيره بصورة أكبر ويبقى في التربة لأجل نمو أغزر وإنتاج نباتي أوفر.

أوراق النيم والحبوب المخزونة:

إن من أعدى أعداء الحبوب النجيلية، الحشرات التى تتبع رتبة " حرشية الأجنحة " *Lepidoptera*والتي تتبع رتبة " غمدية الأجنحة. *Coleoptera* " فهذه تحدث في الحبوب المخزونة خسائر فادحة، تبلغ نحو 15% من الإنتاج الكلى. أما أعدى أعداء بذور البقوليات المخزونة فهي الحشرات التى تتبع الفصيلة *Bruchidae* ، من رتبة غمدية الأجنحة. وهي تحدث بها خسائر لا تقل عما تحدثه سابقتها في الحبوب المخزونة. وكما نعلم فإن الطريقة التقليدية المتبعة لحماية المخازن من الأذى الحشرى، هي استخدام المبيدات الكيميائية التخليقية. وهذه، وإن كانت فعالة وناجحة، غير أنها تصطبغ معها الكثير من التأثيرات الجانبية على صحة الإنسان والبيئة إن عاجلاً أو آجلاً. وهكذا كان لابد من البحث عن بدائل أخرى آمنة. لقد توصل الباحثون إلى بديل آمن ورخيص يتمثل في أجزاء نبات النيم. على أننا لابد أن نعترف بفضل المزارعين الأفارقة والهنود في هذا الميدان. فقد درجوا - منذ أمد بعيد - على خلط أوراق النيم مع الحبوب قبل تخزينها. وكثيراً ما عمدوا إلى وضع طبقة من الأوراق بسمك نحو 7 سنتيمتر، فوق الحبوب عند تخزينها. وعرف البعض طريقة رائعة لتخزين الحبوب في حفر تحت سطح الأرض يقال لها "المطمورة" حين توسد في قاع الحفرة أفرع من شجرة النيم، وتوضع الحبوب فوقها ثم تغطى بخليط من الرمل والأفرع الصغيرة، لئلا تبلغ الحبوب الرطوبة أو الآفات مسحوق النيم في مخازن الغلال:

ليست أوراق وأغصان النيم هي وحدها التى تحمى مخازن الغلال فقد اعتاد المزارعون في بعض الأنحاء على وقاية مخازنهم من شرور الحشرات، بأن يضعوا فيها مسحوق من بذور النيم. حيث بحث الخبراء فعالية هذه الممارسات، فاكتشفوا أن مسحوق البذور هي الأكثر فائدة والأعظم تأثيراً في الحشرات مقارنة بأوراق النبات أو أزهاره وثماره ودلت تجارب الباحثين على أن خلط حبوب الذرة المخزونة بنسبة 1-2% من مسحوق البذور يحقق الحماية الكافية لمدة ستة شهور. أما خلط حبوب القمح بالمعدل نفسه فيفيد في وقايتها من هجوم أنواع السوس والحفارات، لاسيما سوسة الأرز *Sitophilus oryzae* (L) وثاقبة الحبوب الصغرى *Rhizoprtha dominica* Fab، وخنفساء الصعيد (الخابرا) *Trogoderma granarius* (verts) ، لمدة لا تقل عن 9، 10، 13 شهراً على التوالي. وثمة تجارب أخرى أظهرت أن معدل الخلط نفسه يحمى بذور البقوليات المخزونة من الإصابة لاسيما بخنفساء اللوبيا *Callosobruchus chinensis* ، مدة تتراوح ما بين 8، 12 شهراً. على أن الأهم هو أن الحبوب المعالجة بمساحيق النيم المطهرة تبقى محتفظة بحيويتها ولا تتأثر قدرتها على الإنبات طوال مدة تخزينها، فضلاً عن أن المعالجة لا تؤثر البتة في طعم أو رائحة الحبوب. إذ لا يقتضى التخلص من الطعم المر الذى يصاحب

المسحوق سوى نخل الحبوب المعالجة ثم غسلها جيداً بماء نظيف. فهذه كلها مزايا تجعل من مركبات النيم الفعالة بديلاً للمبيدات الكيميائية التخليقية فاعلية وآمناً .

النيم وباحثو العقاقير:

حين يقصد باحثو العقاقير إحدى الغابات باحثين في عجائب عالم النبات عما ينطوى عليه من قوى خارقة ودواء للشفاء، فإنهم يرجون أن يعثروا على نبات لديه مناعة طبيعية وحصانة ضد لسعات الحشرات فالواقع أن هذه المناعة تنبئ عن قدرة النبات على تخليق مركبات حيوية، تعمل كوسائل دفاع كيميائية ضد إصابته بالعدوى وضد اللسعات. وعند الباحثين، أن مثل هذه المركبات تكون كذلك فعالة بيولوجياً لدى الإنسان. وهذا يعني أنها مركبات واعدة بأن تكون علاجاً محتملاً لنوع أو أكثر من أمراض الإنسان. أما الملاحظة الثانية التي تسترعى انتباه باحثي العقاقير في أي نبات فهي شيوع التداوى بأجزائه لدى السكان الأصليين الذين يعرفون قيمته العلاجية منذ مئات السنين ويتناقلون معارفهم تلك من جيل إلى جيل. إذ يفترض أن الاستخدامات المحلية (الشعبية - التقليدية)، تعطى إشارات قوية للفعالية البيولوجية لهذا النبات. والحق أن هذا الافتراض المؤسس على ركائز علم النبات البشرى - Ethnobotanical هو علم يبحث في العلاقة بين البشر والنبات كثيراً ما يفضى إلى الكشف عن حشود من الجزئيات الفعالة بيولوجياً، التي تنطوى عليها النباتات. وهذا بالضبط هو ما جرى لنبات النيم، حي ذهبت فرق من المتخصصين في علم النبات البشرى ملتتجة إلى غابات الهند المدارية، تبحث عن نباتات منيعة ضد الحشرات، وتسلل المعالجين التقليديين (الذين يرجع إليهم عامة الناس) عن استخداماتهم الشعبية التقليدية في مداومة الأمراض.

أوراق النيم الشافية:

الواقع أن أحداً من باحثي العقاقير، لم يكن يتصور مطلقاً أن شجرة النيم لديها قدرات على تخفيف آلام البشر إلى هذا الحد: إذ لا يبقى من الشجرة شيء لا يستخدم في التداوى والتطبيب، فالأوراق والبذور والأزهار والقلف وعصارة النبات والأغصان، كلاً له إلى أوجاع وآلام البشر طريق. ولناخذ أوراق النبات المركبة ذات الحزوز مثلاً، فهي تبدو خصبة العطاء بما تنطوى عليه من مركبات فعالة بيولوجياً، وهي تقدم مثلاً ساطعاً للدقة البالغة التي يحرزها كثير من المعالجين التقليديين. فعشابو الهند، لقرون طويلة ظلوا يستخدمون عصير الأوراق يدهنون بها أجسام المرضى الذين لديهم علة جلدية هنا أو هناك بتقدير إمكانية عينات من الأوراق على كبح الاضطرابات والأمراض الجلدية، قد وجد الباحثون أن المعالجين القدامى كانوا على حق. فأوراق النيم وكذا عصير الأوراق والخلاصات المائية للورق أظهرت فعالية مضادة للقرصات الجلدية ولأعراض الإكزيما الأولية.

ومن الأوراق تمكن الباحثون من تجهيز مراهم تستعمل خارجياً لعلاج التقرحات والبثور الجلدية والدمامل والاكزيما والجروح. كذلك فإن فريقاً من الباحثين عرف من قدامى العشابين أن شراياً معداً من عصير أوراق النيم، أو المستخلص الناتج عن نفع الأوراق طويلاً في الماء يفيد أيما فائدة في تخفيف آلام المعدة وشتى الاضطرابات المعدية المعوية (ولكن لا بد من التعامل مع شرب أوراق النيم بحذر شديد إذ أن النيم به درجة من السمية فلا بد من تقدير الجرعة بدقة إذ يجب ألا يتجاوز ما يشرب من النيم مقدار نصف ملعقة صغيرة في اليوم "المؤلف"). وبعد ذلك استخلص الباحثون من الأوراق شراباً مركباً مستحدثاً قادراً على تطهير الأمعاء من الديدان المعوية والطفيليات، كما يخفف آلام المعدة، وعرف الباحثون أن السكان درجوا على استعمال خلاصة

ومنقوع الأوراق كشراب لعلاج الحمى والملاريا) نكرر في حالة جرعة النيم ينبغي إلا تتجاوز نصف ملعقة صغيرة في اليوم ولمدة ثلاثة أيام فقط - وان كان لا بد من استعمال أوراق النيم داخليا فيكفي مضغ ورقة نيم صغيرة واحدة **foilage** ثلاث مرات في الاسبوع يوم بعد يوم "المؤلف". ونجحوا أيضاً في استخلاص مادة النيمبيدول من الأوراق وثبت لديهم أنها تعمل كمضاد جيد للحميات كما تمكن الباحثون من استخلاص مركبات أخرى يمكن استخدامها كمسهل في صورة محلول لعلاج الإمساك. وفضلا عن المركبات الفعالة التي عرفت قيمتها الدوائية فقد اتضح من التحاليل احتواء الأوراق على قدرطيب من (الكاروتينويدات) وهي مجموعة كبيرة من مركبات الصبغات النباتية الذاتية بالدهون.

إن القيمة الحقيقية (للكاروتينويدات) لا تعود فحسب إلى كونها مصادر مهمة لفيتامين (أ) بالأبدان بل كذلك إلى صفاتها المضادة للأكسدة، حيث تثبط نشاط الشقوق الحرة التي تتولد عن عمليات الأكسدة الخلوية. وهذا مما يساعد على الحماية من عدد كبير من أنواع الأورام وثمة أدلة تشير إلى تأثيرات مفيدة لهذه المركبات في تعزيز دور الجهاز المناعي.

فرش الأسنان ومعاجينها (مسواك) من الأغصان:

تملكت العلماء الدهشة حين لاحظوا أن السكان الأصليين القاطنين بمناطق تزرخ بأشجار النيم لا يصابون بتورم اللثة أو بتسويس الأسنان، بل لا يعرفون شيئاً عن تلك الأمراض. وقد دلت أبحاثهم على أن ذلك يعود إلى تنظيف أسنانهم بفرشاة طبيعية من الأغصان الصغيرة لشجرة النيم. ثمة أكثر من خمسمائة مليون هندي يستخدمون الآن قطعاً من الأغصان كفرش للأسنان. وقد لا يبدو ذلك أمراً غريباً، إذا تأملنا في طبيعة الألياف المكونة للأغصان فهي على درجة من القوة الميكانيكية تكفي للتخلص من بقايا الطعام الكامنة بين الأسنان، كما تزيل عن سطوحها اللطع الجرثومية. وفوق ذلك فقد عثر المحللون بالأغصان على مواد مضادة للبكتيريا والعفونة، وإنما نعرف بالفعل أن بالأغصان مادة النيمبيدول التي تظهر تأثيرات قوية مضادة للبكتيريا ومضادة للفطريات وهي مادة مسكنة أيضاً. إن فرشاة النيم الطبيعية (مسواك النيم) هي (هو) مطهر جيد للغم واللثة والأسنان، ومثلما هي (هو) معطر جيد للأفواه. ولأجل ذلك فقد عمدت بعض الشركات الدوائية مؤخراً إلى استخلاص المواد الفعالة من أغصان النيم ومن الأوراق بغية إضافتها إلى معجون طبي جديد للأسنان يفيد في علاج اللثات الملتهبة ويحفظ صحة الأفواه (وكتجربة شخصية لمؤلف هذا الكتاب فأنني استخدم مسواك النيم منذ 1999 إلى اغسطس 2008 ولم اشك من آلام في الأسنان ويبلغ طول المسواك حوالي 20 سم أظن استعمله لمدة شهر كامل دون تغيير وهو في نفس الوقت يكافح مرض الملاريا إذ لم أصب بالملاريا منذ 9 سنوات ونجح استخدامه مع بعض الأشخاص الذين واطبوا على استعماله إذ أن النسبة التي يبتلعها الشخص بسيطة جداً لا تبلغ درجة السمية).

عقاقير من بذور النيم:

لا تبدأ شجرة النيم بتجود بمحصول بذري قبل 4-5 أعوام من بداية عمرها المديد. وهي تنتج سنوياً ما يربو على خمسين كيلو جراماً من بذور رفيعة القدر. فمن البذور يستخرج زيت يمتاز بطعم لاذع ورائحة نفاذة كرائحة الثوم والزيت محتواه من فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة ومن الأحماض الدهنية لاسيما الأوليك والاستياريك، وبالامتيتك. وأخطر من هذا ما يحتويه من مركبات فعالة تعطى للزيت خواصه الطبية الشافية، فهو إذ يوضع على جلد الإنسان يعمل على ترطيبه، كما يجنب المرء شر الإصابة بضربات الشمس. وقد عثر بالزيت على مركبات تظهر تأثيرات قوية مضادة للعدوى الميكروبية وللفطريات التي تتكاثر على الجلد. ولأجل ذلك فإن الباحثين الألمان يستخدمون الزيت في صناعة نوع من الصابون الطبي لوقاية البشرة من العدوى

الميكروبية. كذلك أنتجوا من الزيت مستحضرات تفيد في الوقاية والعلاج من قشرة الرأس، وفي تقوية الشعر وتطهيره من القمل وما شابهه من الطفيليات. ولكن الطريف هو ما ظهر للزيت من خواص مطهرة للفم حتى أن بعض الشركات اتخذته أساساً لصناعة صنف خاص من اللبان الطبي. ونضيف بأن اختبارات تجرى الآن لبعض مركبات الزيت الفعالة، كى تستعمل في علاج أمراض الروماتيزم. ومن جديد أبحاث النيم، أن فريقاً من باحثين هنود والألمان نجح مؤخراً في استخلاص مواد فعالة من البذور، تضاد الفيروسات وتعرقل وظيفة فيروس نقص المناعة للإنسان (HIV)والذى يسبب مرض الإيدز.

وفي القلف دواء مستور:

قلف النيم **Neem bark** هو قشر الشجرة الذى يتيسر نزعها. وهذا ينطوى على المواد الفعالة نفسها التى توجد بأوراق الشجرة. على أن أكثر ما يلفت الانتباه في أمر القلف ما عرف عنه في الطب الشعبى الهندى من قدرة على مكافحة حمى الملاريا، وينتقل من المريض إلى السليم بواسطة أنثى البعوضة الأنوفليس. وقد اعتاد المعالجون التقليديون على علاجه باستعمال شراب طبيعى قوامه منقوع قلف النيم في الماء، وأصابوا نجاحاً كبيراً وأنقذوا الكثيرين من موت محقق. وكذلك يفعل المعالجون في الساحل الغربى للقارة الأفريقية، حيث تنتشر البعوضة الضارية كواباء. وهكذا فمن النادر أن ترى شجرة نيم واحدة سليمة قرب بيوت القاطنين ليست مقشورة القلف (من الخطأ استخدام القلف في العلاج لان ذلك يدمر شجرة النيم بمرور الزمن ويستحسن استخدام الاغصان والاوراق والثمار). وثمة عامل مثير آخر في خط إنتاج الأدوية وهو مركب قوى مضاد للحيوانات المنوية يسمى " نيمينات الصوديوم ". لقد أثبتت التجارب التى أجريت على الفئران العملية أن خلاصة أعدت من قلف النيم، تسبب عمقاً للفئران، مما حفز على التفكير في ابتكار أدوية جديدة لمنع الحمل من هذه الخلاصات الفريدة ويوجد بالقلف مركبات أظهرت تأثيرات حادة مضادة للأورام، فضلاً عن مواد أخرى فعالة قلويدية Alkaloids ، ومركبات منعشة ومنشطات لجهاز المناعة أيضاً.

التأثيرات الحيوية لبعض المركبات الفعالة في شجرة النيم:

المركب الفعال

التأثير الحيوى

نيمينات الصوديوم

مضاد لآلام المفاصل والالتهابات ،مثبط وقاتل للمنويات، محفز على إدرار البول

نيميبيدين مسكن ومخفف للآلام، مضاد للنمو الفطرى، مضاد للنمو البكتيرى

نيميبيدول مضاد لأعراض الحميات، مضاد لبكتيريا السل Mycobacterium

نيمبين مخفف للآلام والالتهابات، مضاد لنمو الفطريات

جدونين معالج فعال لداء الملاريا، مضاد للنمو الفطرى

كويسيريتين مضاد وقاتل للطفيليات أحادية الخلية

عقاقير النيم: نموذج للعودة إلى الأصول: إن التقدم الهائل في علوم الكيمياء التخليقية وتضافر

عدد من القوى الصناعية العالمية الاحتكارية أدى إلى أن تفقد النباتات معظم جاذبيتها منذ منتصف

القرن العشرين - كمصادر أساسية للعقاقير في الصناعة الدوائية. على أننا لاحظنا منذ مطلع

السبعينات من القرن العشرين - أن الاتجاه بدأ في التراجع عائداً تجاه تحييد أن النباتات المستخدمة في الطب الشعبي يمكن أن تكون مصدراً مهماً ناجحاً كدواء. فالأدوية الكيميائية التخليقية لا تقي دوماً بحاجة الإنسان، كما أنها باهظة التكلفة وفوق ذلك فما من دواء مخلق إلا وصاحبه تأثيرات جانبية. ولقد اتضح للعلماء بعد خبرة السنين، انهم يؤكدون اليوم على أن الخير كل الخير في المزوجة بين علوم الكيمياء الرصينة وخبرة المعالجين التقليديين بالنباتات. إن من شأن هذه المزوجة أن تقدم للناس عقاقير أفضل وأنجح وأرخص مما لو اقتصر الأمر على العقاقير الكيميائية التخليقية. وفي رحلتنا مع عقاقير شجرة النيم خير برهان ودليل فالباحثون وجدوا بالفعل أن المركبات المستمدة من الشجرة لا تستصحب معها غالباً أية آثار جانبية مؤذية للإنسان (إذا التزم بالجرعة ولم يتم تجاوزها نسبة لوجود درجة من السمية بالنيم). ولأجل ذلك وجدنا الكثيرين من باحثي العقاقير في العالم الغربي يكرسون جهودهم لحماية شجرة النيم وإكثارها عبر تشجيع الاستمرار في استعمالها بطريقة حكيمة " مستدامة Sustainable " ، أى دون استنزافها وعلى نحو يضمن بقاءها على الدوام. وفي الوقت نفسه وجدناهم يدعون إلى الاستفادة بصورة أمثل من مركباتها الفعالة الدوائية باستخلاصها وجعلها على هيئة كبسولات أو بإضافتها إلى أدوية كيميائية مخلقة كمحسنات دوائية أو سوى ذلك من تقنيات. فلاتر حيوية للهواء: لكم ندهش حين يحدثنا باحثو العقاقير عن أشجار النيم بوصفها مصانع نموذجية لإنتاج العقاقير الشافية لأوجاع الإنسان. كما ندهش حين يحدثنا باحثو وقاية النبات عن مبيدات النيم الحيوية وقدرتها الذكية في مكافحة الآفات الزراعية. ولكن شجرة النيم ليست هذا ولاذاك فحسب، بل هي قبل كل شئ رئة من رئات الحياة على سطح الأرض. إن قدرة هذه الشجرة كمرشح حيوي للغازات الضارة الملوثة للهواء، شئ خيالي حقاً. فهذا " الفلتر " الطبيعي لدية كفاءة عالية على امتصاص ملوثات غازية عدة لا سيما أول أكسيد الكربون وأكاسيد النيتروجين وأكاسيد الرصاص. وينتج أول أكسيد الكربون عن ماكينات إحتراق المركبات والتدفئة المنزلية والتدخين ويكثر بشكل خاص في المدن المزدحمة بالمواصلات. وهو بحد ذاته خطر كبير، بحسبانه لا يرى، ولا تشم له رائحة. وتتنوع مصادر أكاسيد الرصاص في الهواء وهي التي تتسرب رويداً رويداً إلى أبدان الأحياء. وإذا فحصنا أكاسيد النيتروجين فسوف نجد أن أول أكسيد النيتروجين وثاني الأكسيد، هما أهم الأنواع. وتتركز مصادرها فيما تقذفه العوادم ووسائل المواصلات. ويمكن لأول أكسيد النيتروجين التحول في وجود الضوء إلى ثاني أكسيد النيتروجين ويمكن لهذا الغاز الاتحاد مع بخار الماء الموجود بالهواء، مكوناً حامض النيتريك الذى يعمل على تآكل النباتات، ويؤثر في المزروعات. وبإلها من تأثيرات مدمرة. ولكن لحسن الحظ فقد اكتشف البيئيون أن بوسع كل شجرة نيم مزروعة على أرصفة الشوارع في المدن التي تعاني من أزمة تلوث الجو والهواء، امتصاص تلكم الغازات جميعها، من مسافة تتراوح ما بين ثلاثة وخمسة أمتار. واكتشفوا أن حزاماً من الأشجار بعرض 30 متراً، يستطيع خفض تركيز غاز أول أكسيد الكربون، بنسبة تصل إلى 60% ، كما يمكن لكلو متر مربع من الأشجار أن تمتص يوماً قديراً من الغازات، يصل إلى 120 كيلو جراماً. وينبغي ألا ننسى دور الأشجار في تنقية الهواء من الجزيئات العالقة والغبار، فالأشجار الكثيفة في الغابة تستطيع خفض عدد الجزيئات العالقة بمعدل يتراوح ما بين 100، 1000 مرة، كما تحتجز كميات من الجزيئات العالقة تتراوح ما بين 40،

80% من كميتها الموجودة بالهواء. ولأجل أن تصنع الأشجار متراً واحداً من مادتها الخشبية الجافة، فإنها تمتص من الهواء 1.83 طن، من غاز ثاني أكسيد الكربون وتطلق بدلاً منه 0.23 طن من غاز الأكسجين. وتتطوى الأشجار على إمكانيات مذهلة بالنسبة إلى تلطيف الجو وإبطاء وتيرة ارتفاع درجة الحرارة. وفي هذا السياق يكفي أن نعلم أن خطة قومية لتشجير 20% من صحارى مصر، تكفل إعادة الاتزان الحراري بشكل ملموس لوكبنا الأرضي. فهذه مزايا بيئية عظيمة ولئن كان في الطبيعة أنواع كثيرة من الأشجار تستطيع تحقيق بعضها بصورة جيدة، فإن أشجار النيم في مقدورها أن تحقق كافة المزايا البيئية. وبطريقة أكمل وأفضل. النيم عابر القارات:

إذا كانت شجرة النيم (هندية الأصل والجنسية فإنها غدت مؤخراً (عالمية) الانتشار فاتخذت بذلك صفة المواطنة العالمية فهي تستزرع اليوم فيما يزيد على 65 دولة ولا سيما في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية. ومن أبرز الدول التي تعنى بزراعتها في مساحات شاسعة لأغراض تجارية: السنغال ومالي والنيجر ونيجيريا ويوغندا وكينيا والسودان وجنوب أفريقيا والمكسيك والدومينكان ونيكاراجوا والأرجنتين وبورما وسيريلانكا وباكستان والبرازيل وأستراليا. وفي عالمنا العربي استزرعت مساحات كبيرة نسبياً بشجرة النيم، في كل من السودان واليمن ومساحات أقل في بلدان الخليج العربي وفي المملكة العربية السعودية. وإن الزائر للمشاعر المقدسة في منى والمزدلفة وعرفات، ليشاهد أشجار النيم وقد أئبعت بخضرتها الدائمة فضلاً عن دورها في تطهير الأجواء من الحشرات وإبعاد الكثير من أنواع القوارض والزواحف والهوماء. ولابد أن نذكر أن رجالات الزراعة في مصر تمكنوا منذ ما يزيد عن أربعين عاماً من استجلاب بذور وشتلات النيم من السودان، ونجحوا في استزراعها وإكثارها في حديقة النباتات الاستوائية بأسوان وطوال هذه السنوات تراكت لدى باحثينا الكثير من الملاحظات والمعارف القيمة عن أوفق ظروف الاستزراع، وأفضل طرق الإكثار والمناخ المناسب.

رحلة النيم من البذرة إلى البذرة:

تمتاز شجرة النيم بأنها يمكن أن تستزرع في طيف واسع من أنواع التربة على أن تكون عميقة، وألا تكون حمضية. وهي تستنبت مباشرة من بذور ناضجة طازجة، أخذت توا من شجرة مثمرة. هذا لأن ترك البذور أياماً بعد جمعها يقلل كثيراً من حيويتها ويؤثر في معدل إنباتها. وقبل كل شيء لابد من إزالة الطبقة اللحمية التي تغلف البذور ثم تتقع البذور في ماء جار نظيف، لمدة تتراوح ما بين 3،6 أيام على أن يتم تغيير ماء النقع يومياً بعدئذ تزرع في أكياس أو أوعية فخارية بواقع بذرتين في كل وعاء على خلطة مكونة من رمل وطمى بمعدل (1:1). وهي تبقى في المشتل لمدة عام، تروى خلاله كل خمسة أيام إلى أن يبلغ طول الشتلة نحو 30 سنتيمتراً. تتقل بعدئذ إلى الأرض المستديمة لتزرع. وهي تكون على أوفق حال حين تزرع في الجهة القبلية أو الشرقية، حيث تفيد الشجرة أيما فائدة من أشعة الشمس الدافئة، كما تتوقى من الرياح الباردة العاصفة. وتبدأ في التزهير حين تبلغ من سنوات عمرها خمساً. وهي تعطي في الربيع زهراً بلون بنفسجي ورائحة كرائحة الشهد المصفي، ثم تعقد ثمراً أخضر مدوراً بقدر حب الحمص، في عناقيد متفرقة، فإذا اقترب الشتاء تغير لونه وصار عاجياً، ثم يبيس وأسود لونه. وطعم الثمر الأخضر مر حمضى نوعاً، فإذا أئب حلا اللب ما بين القشرة وبذور الثمرة. والشجرة تعطي في

العام الواحد فوق الخمسين كيلو جراماً من بذور صغيرة مرة، ومتى تهيأ لها المجال ووجدت طريقها إلى التربة، أعادت الكرة وتكررت الرحلة
تشجير بلادنا بالنيم:

في مناخ يصل فيه معدل درجة الحرارة صيفاً في أنحاء من بلادنا إلى ما فوق الـ 40 مئوية، ويمتد فيه هذا الفصل القاطن نحو 6 أشهر لأبد من اللجوء إلى زراعة المزيد من أشجار النيم. وفي مثل مدننا التي تزدحم بالناس وشوارعنا التي تعج بملايين المركبات بما تنفثه من عوادم احتراق الوقود لأبد من اللجوء إلى زراعة المزيد من أشجار النيم. وفي مدينة كبرى مثل القاهرة التي تصنف بين أسوأ 7 مدن ملوثة في العالم، من حيث كثافة المرور في الشوارع ونسبة أكاسيد النيتروجين والكربون والكبريت في الهواء وتركيز الرصاص الذي تبلغ كميته نحو 205 ألف كيلو جرام في العام، لأبد من اللجوء إلى زراعة المزيد من أشجار النيم. وفي أرض مثل أراضينا التي تتسم بآساع رقعة الصحراء وانعدام الغابات الطبيعية وتدنى مساحة الأرض الزراعية لأبد من اللجوء إلى زراعة المزيد من أشجار النيم. وهكذا ففضية تشجير بلادنا هي مطلب ملح وضروري. وهي ليست مجرد صرعة بيئية رومانسية أو مجرد إضافة جمالية لكنها شئ أعمق من ذلك إذا تحسن الأشجار من نوعية حياة البشر على نحو مدهش. هذا لأن الأشجار تبقى دوماً هي درهم الوقاية الذي يغني عن قنطار العلاج. على أن واقع التشجير في بلادنا يدعو إلى كثير من الرثاء فقد أحصى الخبراء نصيب الفرد من المسطحات الخضراء، بما لا يتعدى 23 سنتيمتراً مربعاً موازنة بالمعدلات العالمية التي تصل إلى 20 متراً مربعاً للفرد في روسيا وعشرة أمتار مربعة في الولايات المتحدة. والمدهش حقاً أن لدينا في مصر ما لا يقل عن 76 ألف كيلو متر خطوط طرق طويلة، وطرق داخلية، وجسور، وترع ومصارف يمكن أن تشجر بنحو 6 بلايين شجرة في حين لا يتعدى ما لدينا من ثروة شجرية العشرين مليوناً. حين نتأمل في هذا الواقع وفي المردود الإيجابي لأشجار النيم لا يسعنا إلا أن ندعو إلى خطة شاملة للتشجير، آنية ومتوسطة وطويلة المدى ولعلنا لا نكون مبالغين إذا قلنا أن هذه الخطة قد تكون أكثر أهمية من أية عملية تنموية أخرى بمروداتها الإيجابية على الإنسان والبيئة معاً

أزرع في بيتك كنزاً:

يسأل سائل: هل تتطلب خطة التشجير بالنيم اقتطاع مساحات من أرضنا الزراعية؟ ونقول كلا على الإطلاق. إذ يمكن أن نغرس الأشجار حول القرى وعلى حدود المزارع والحقول وعلى جوانب الطرق والترع والمصارف والجسور. ويمكن أن نزرع شجراً في الأراضي التي لا ينتفع بها في الإنتاج الزراعي، مثل شواطئ بحيرة السد العالي، والتلال الرملية المتاخمة لشاطئ البحر الأبيض المتوسط، وأمكن ردم البرك والأراضي البور والصحاري وأراضي البراري. ويمكن أن نغرس أشجار النيم على أرصفة الشوارع والطرق داخل المدن، وفي الحدائق العامة والمتنزهات أيضاً. ويمكن حث الأفراد على زراعة شجرة نيم أو شجرتين في حدائق منازلهم أو على مداخلها. بل يمكن تشجيع الجميع على زراعة نبات النيم داخل الدور والمساكن في أصيص كبير يوضع قريباً من الشرفة. وتستطيع ربة البيت الواعية، جمع أوراق النبات في أكياس، كلما أجرت تقليماً للنبات، ثم وضعها في غرف النوم. وعندئذ فإن الزيت العطري طارد للحشرات، سينطلق ليلاً وينتشر في كافة أنحاء فيضع حداً لأزيز الحشرات الذي يحطم أعصاب النائمين، ويحميهم من قرص الهاموش والبعوض.

لقرون طويلة كان الناس في بعض نواحي الهند يقدسون شجرة النيم وكان من الظواهر العجيبة التي أكدت على الوشائج المتينة التي ربطت بينهم والشجرة، أن كان من الواجب على أهل كل مولود يرى النور، زراعة شجرة منها. وكانوا يعتقدون أن صحة المولود الجديد ونصيبه في الحياة يرتبطان باستمرار بنماء الشجرة وتجدد عطاياها في كل حين. فهذه ولا ريب طرفة، لكنها

تتطوي على حكمة. إذ لا يسعنا بعد كل ما ذكرنا إلا أن نقول عن " النيم " أنها شجرة عجيبة حقاً فهي ليست درهم الوقاية الذي يغني عن قنطار العلاج لهموم بيتنا فحسب بل إنها كذلك عنوان للصحة والبهجة وكنز في حياتنا لا يفنى.

"فوزي عبدالقادر الفيشاوي قسم علوم وتكنولوجيا الأغذية -كلية الزراعة- جامعة أسيوط"

الأثر الطبي والأهمية الاقتصادية:

الجنور: تستخدم الأفرزات الجذرية على نطاق واسع في الأغراض الطبية في الطب الشعبي في حالات الالتهابات الجلدية، وفي علاج الضعف العام، ومن أهم مكونات الجنور هي السكر والصمغ والمركبات الزيتية، (يمكن خلط مقدار ملعقة كبيرة من الجنور بعد سحقها وخلطها بالجلسرين أو زيت السمسم أو الودك كعلاج للأمراض الجلدية وذلك بالمسح على الموضع مرة واحدة يومياً لمدة 15 يوماً) .

يمكن خلط مقدار 3 ملاعق كبيرة من الجنور في ليتر من زيت السمسم وتركه في الظل بعيداً عن الحرارة والضوء لمدة شهر وبعد ذلك يصفى الخليط ويستخدم للمسح الخارجي للجسم ضد الرطوبة والأمراض الجلدية .

القلق: (القشرة الخارجية للحاء) لسان الشجرة وفروعها .

ويسمى باللغة السودانية الدارجة " القرف " وهو القشرة الخارجية لساق الشجرة وفروعها والبعض يطلق أيضاً على قشور الجنور تستخلص منها مواد عديدة، منها مواد قابضة تستعمل في تقليل سرعة تجلط الدم، كما تستعمل في حالات الحمى وأمراض الحلق والرشح وأمراض الجلد، وأيضاً في تحضيرات بعض المركبات المستخدمة في تحديد النسل في الهند والمسماة Nim 78 ويستخرج من القلف مواد تستخدم في الأصباغ وكذلك يستخدم القلق في علاج بعض أنواع مرض الجذام Leprosy

الخشب: تستغل الفروع وسيقان الشجرة في عرش المنازل في السودان سواء كانت (قطاطي - درار - عرش للغرف التي تعرش بالعرش البلدي المكون من أغصان الأشجار والقش والطين وذلك لعدم إصابة الخشب بناخرات الخشب أو النمل الأبيض (الارضة) الذي يصيب المنتجات الخشبية الأخرى، كما يمكن الحصول من الخشب على الكثير من الاملاح غير العضوية كالسيوم والبوتاسيوم والحديد.

الأوراق: إن إضافة الأوراق للتربة يزيد من خصوبتها، ويقضي على العديد من آفات التربة وتعمل على ضبط درجة الحموضة بالتربة، كما تعمل على تحسين قوام التربة، وتزيد من الاستفادة من الاسمدة المضافة وتقلل من فقد الأزوت عن طريق منع أو تقليل عمليات الأكسدة، ولذلك تعتبر الأوراق كسماد أخضر لمعظم أنواع الأراضي .

تستخدم الأوراق في تربية فطر عيش الغراب لأنها تتمتع بخواص جيدة تستخدم الأوراق كعلف للحيوان، وتستخدم الأوراق المجففة والمطحونة في حفظ الفراء والسجاد والملابس الصوفية والكتب كذلك تصان الأوراق اللينة والجافة لكافة أنواع الحبوب لمنع إصابتها بواسطة الحشرات. تتبعث من الأوراق الخضراء بالشجرة روائح طيارة طاردة للذباب والبعوض.

تستخدم الأوراق الخضراء والمجففة في الظل لطرد الصراصير والذباب من أماكن توالدها وتكاثرها، وتوجد في الأوراق مواد فعالة يمكن استخلاصها بالمذيبات العضوية وتركيزها واستحواذ في الأغراض الطبية لعلاج بعض الالتهابات الجلدية وفي مكافحة الحشرات التي تصيب الحيوانات والمزارع .

مغلي أوراق النيم لطرد الباعوض:

يتم إلى أغصان وأوراق النيم (نصف فرع نيم مملؤ بأوراق النيم) يتم غليها لدرجة الغليان، ثم تترك لتبرد وتغسل بها الأيدي حتي المرفقين والقدمين إلى ما فوق الساقين والرقبة وحول الأذنين من الخارج قبل النوم مباشرة. توضع بقية الكمية في قارورة لاستخدامها لمدة يومين متتاليين، يمكن وضعها في الثلاجة شريطة أن تكون بعيدة عن متناول الأطفال، فهذه وقاية رخيصة وسهلة. (تجربة مؤلف الكتاب شخصياً، بالإضافة إلى تجارب تمت في كينيا)

الأوراق المنقوعة أو المغلية لعلاج الجروح المتقيحة:

كما أن المستخلص المائي للأوراق يفيد كمضاد للفيروسات نوعاً ما وتقي من الإصابات البكتيرية، وفي علاج البول السكري (يمكن استخدام ورقة واحدة توضع على ماء مغلي، بعد أن يغلي الماء توضع عليه الورقة الواحدة لمدة دقيقة واحدة، ثم يطفأ الغاز، ثم تترك لتتقع في الماء المغلي لمدة ساعة ثم يشرب من الماء مقدار ملعقة صغيرة يومياً وذلك بعد الفحص على السكري ومداومة العلاج بتلك الطريقة لمدة شهر ثم معرفة النتيجة وذلك لاختلاف الأجسام من مريض (آخر) وأمراض الصفراء (نفس الطريقة) ولكن لمدة أسبوع فقط بالنسبة للجذري (تغلي 5 ورقات من اشجار النيم).

وتظل تغلي في النار لمدة 15 دقيقة إلى أن تصبح كمية الماء إلى النصف (من ليتر إلى نصف لتر) ثم بعد أن يبرد المغلي يمسح به ثلاث مرات يومياً لمدة 15 يوماً .

مغلي الأوراق لعلاج أمراض العيون:

وذلك بغلي عدد من أوراق نيم غضة (صغيرة) في مقدار كوب ماء كبير لمدة 5 دقائق ثم ينزل من على النار ويترك ليبرد ثم تغسل به العيون صباحاً ومساءً لمدة 3 أيام.

الأوراق لتقليل التسلخات المعوية:

وذلك بهرس عدد 5 ورقات نيم وخلطه بالجلسرين ثم مسح السرة بذلك الخليط كل 6 ساعات يومياً لمدة 3 أيام .

لعلاج الوعكة الصحية:

تغلي كمية من الأوراق والأغصان عدد 100 ورقة + 5 أغصان كبيرة " تكسر إلى قطع صغيرة وتغلي في مقدار سطل (جردل) ماء، أو 5لتر ماء إلى درجة الغليان ثم يترك الخليط ليبرد ثم يصفى ويستحم به (يتروش به) ولا يشرب منه بتاتا لأن النيم به درجة من السمية. وبما أن النيم به درجة من السمية فعند الاستخدام الداخلي كشراب يجب أن تكون الكمية قليلة جداً (يعني مقدار ورقة واحدة فقط)

لبخة النيم لعلاج اللوزتين:

تقطع كمية من أوراق النيم مقدار ملء الكف، ثم تدق ويتم غليها في النار بكمية ماء (مقدار كوب كبير) إلى أن يصير نصفاً ثم يوضع عليه مقدار ملعقة كبيرة من دقيق القمح ويوضع كلبخة على اللوزتين لمدة ثلاث ساعات ثم تستبدل بأخري، ثلاث مرات في اليوم لمدة يومين إذ تعمل على التخلص من تورم اللوزتين.

الثمار:

يستخدم لحم الثمرة في الحصول على غاز الميثان عند تخمره حيث يعد مصدراً جيداً لذلك، ويعتبر لحم الثمرة مصدراً جيداً للكربوهيدرات التي تدخل في العديد من الصناعات الهامة، وعلاج التهاب القولون والتهابات الجلد والقروح المزمنة .

يمكن الحصول على قشرة البذور بطرق خاصة وذلك للحصول على الكربون النشط وفي الحصول على بودرة تستخدم في قوالب صب تتحمل الحرارة العالية .

المستخلص المائي للبذور المطحونة يستخدم في مكافحة العديد من الآفات. تعصر البذور للحصول على كعكة النيم المستخدمة كعلف للمواشي، وطاردة للحشرات وكسماد عضوي، وكمشطات للبكتريا المؤكسدة للنيتروجين في التربة وهي بذلك تحفظ خصوبة التربة .

يستخدم الزيت الخام الناتج من عصر البذور في الإضاءة والتدفئة، ولتشحيم بعض أنواع المحركات والمركبات، يمكن استخلاص بعض المواد بواسطة المذيبات العضوية ثم إجراء عملية التنقية للحصول على المواد الفعالة لتستخدم في بعض المستحضرات الصيدلانية، وكمواد طاردة ومنفرة للحشرات، وتلك المواد والمركبات المستخدمة سامة جدا، حيث تستخدم لمكافحة الحشرات المنزلية والزراعية مثل القضاء على حشرة المن والتربس والذبابة البيضاء والبق الدقيقي المصري والبق الدقيق الاسترالي، وكذلك لمكافحة الحشرات البيطرية والحشرات المسببة للأمراض .

يستخدم الزيت الناتج من البذور في تحضير بعض المركبات المستخدمة في ازالة الروائح الكريهة كالعرق والإفرازات المستقرة، وللتخلص من ديدان الإمعاء، وكمادة مسهلة .

يستخدم الزيت في صناعة صابون النيم العادي والطبي حسب تركيز المادة الفعالة في الزيت. ويستخدم الزيت أيضا للحصول على بعض مواد التطهير ومختلف أنواع المستحضرات للتطهير الجلدي وللقضاء على بعض الآفات المنزلية، وللحصول على مطهرات البكتريا والفيروسات ومستحضرات التجميل .

وأیضا للحصول على زيت الطعام وأحماض الاسبتاريك والأولييك.

الأغصان والفروع والسيقان:

تستخدم الفروع الغضة في تطهير الفم والأسنان (معد هذا الكتاب استخدام فروع النيم كمسواك منذ عام 1999 وحتى تاريخ نشر الكتاب، كمطهر للغم وكوقاية من مرض الملاريا حيث يستخدمه في السواك ثلاث مرات يوميا ولم يصب بالملاريا وتمت وقاية الأسنان تماما). ولقد وصفت هذه الوصفة السواك بفرع من النيم طوله تقريبا 25 سم يستخدم لمدة شهر ولايغير إلا بهد الشهر فهو يكافح تسوس الأسنان ويقيها من الإصابة من أمراض الانسان وبقي الجسم من الاصابة بالملاريا. وتستخدم الأغصان لعرش المساكن البلدية (القطاطي والدرادر والغرف المفروشة بالغش وأغصان اشجار النيم والطين، وتستخدم الأغصان أيضا كأيادي للآفات الزراعية اليدوية وكسنادات وحلقات لأشجار الموز والفاكهة .

يستخدم أخشاب السيقان لصناعة السرير البلدية (العناقيريب) وفي الهند يستخدم الخشب لصناعة التماثيل. وأيضا يستخدم الخشب لصناعة أكواب لعلاج السكري إذ يعبأ الكوب من عند صلاة المغرب أو الماء بالماء ويترك للصباح حيث يشرب المنقوع من الماء مرة واحدة يوميا لتنظيم السكر في الدم .

(صمغ أشجار النيم):

يعتبر مادة فعالة نشطة، يمكن الحصول على الصمغ من الجذور القلف الذي بالسيقان، حيث يدخل الصمغ في تحضير الأصباغ وفي الحصول على المركبات الطبية كمنشطات، وكذلك لعلاج قتامة العين. كما أن مادة الغراء تدخل في تحضير العديد من المركبات اللازمة للصناعات النسيجية والطلاء وحفظ الأخشاب .

الأزهار: في عديد من الدول الآسيوية تضاف أو تستخدم أزهار النيم في تحضير العديد من أنواع المأكولات كالمسلطات وفتاحات الشهية .

وتستعمل الأزهار بوضع مقدار نصف كوب من الأزهار في ليتر من زيت الزيتون أو السمسع ويغلق أغلاقا تاما لمدة شهر ثم يصفى ويستخدم لعلاج الرطوبة والأمراض الجلدية، وتستخدم

الازهار الجافة كدواء مقو عقب الحمي، ومعروف باسم Pencheamrita ويستخلص هذا المستحضر أيضا من الثمار والأوراق القلف والجذور..

النيم لعلاج الجرب:

استخدم عالم الأعشاب الهندي د. س. تشارلز نباتي النيم والكرم لعلاج 814 شخصا مصابين بالجرب، ووضِع معجوننا من أوراق النيم والكرم Turmeric بنسبة 1:4، وذلك به المرضي أنفسهم يوميا فتحسن 800 منهم أي حوالي 98% تحسنة ملحوظا خلال 3-5 أيام، وشفوا خلال أسبوعين.

(جيمس إيه. ديوك، الصيدلي الخضراء، مكتبة جرير، ط3، 2007)

شجرة النيم الكاملة تستخدم كمصد للرياح ولتنقية البيئة من الغازات وللحماية من الشمس وهي مناسبة لزراعتها في الشوارع والمزارع والأندية، والحدائق المنزلية الكبيرة، فهي أشجار ذات طول متوسط ودائمة الخضرة، فيما عدا فترة الحمل الزهري والثمري فتحدث فيها ظاهرة التساقط (التساقط النوعي) وتستعمل في الشوارع والمصايف والحدائق العامة والمستشفيات. ولها كفاءة عالية في امتصاص الغازات الملوثة للبيئة مثل أول أكسيد الكربون وأكاسيد الرصاص وأكاسيد النيتروجين .

النيم كمبيد حشري للإستعمال المستقبلي:

وكواق لمختلف أنواع الحبوب المحصولات المخزنة ضد الحشرات.

As protectant against stored grain pests

لقد كتب د. إم. جي. جوتواني وك. بي. مريفا ستافا M.G. Jotwani & K.P. Srivastava

من قسم الحشرات Entomology بمعهد الأبحاث الزراعية بالهند، نيودلهي .

قد اتخذت المبيدات الحشرية المستخرجة من المنتجات النباتية أهمية خاصة في الاستراتيجيات الحالية لتطوير الأساليب المناسبة للحفاظ على البيئة عند مكافحة الحشرات. إن الإهتمام في هذا المجال يمكن الحكم عليه وفقا للعديد من الندوات والسمنارات العالمية التي عقدت والأوراق البحثية التي قدمت ونشرت في السنوات الأخيرة .

لعرض ورش العمل التي عقدت بخصوص النيم والبحث في التطوير الاستراتيجي المستقبلي للنيم، فإن مؤسسة البحوث الألمانية وجمعية التعاون الفني بألمانيا الغربية وجمعية ماكس بالانك، بألمانيا الغربية قد نظمت أول مؤتمر عن النيم في يونيو 1980م في روتاخ إيقرن، جيسين Rottach, Egern, Giessen

لقد حضر هذا المؤتمر اختصاصيون من العديد من دول العالم. قد دعي المؤلف الرئيسي لهذه الورقة البحثية ليرأس احدي الجلسات الفنية لهذا المؤتمر . يمكن ملاحظة الاهتمام العالمي بالنيم لمكافحة الحشرات، وفقا للعديد من الأعمال البحثية التي تمت خلال الفترة الأخيرة 10 - 15 سنة .

إن أول تنويه مسجل عن أثر النيم كمبيد حشري تم بواسطة مان وبيرنز (Mann and Burns) في عام 1927.

لقد ذكرا في ملاحظتهما أنه خلال دورة تطور الجراد في عام 1926-1927 فالجراد المكتمل النمو لم يتغذ على أوراق النيم. Melia aztcahhan Azadieachta والتقارير الثاني المتعلق بالنيم كمكافح للحشرات كان عام 1936 بواسطة استراكانتزر Astrakhantzer، حيث رفعا تقريرا عن فعالية الماء والكحول في استخراج بعض المركبات من أوراق النيم. ولقد ذكر فولكونسكي Volkonsky عام 1937 إن مستخرجات أوراق النيم عند رشها على النباتات الأخرى تحميها ضد الجراد .

لقد استمرت الدراسات المنتظمة لاثبات فعالية النيم لمكافحة الحشرات باستخدام مختلف أجزاء النيم ومنتجاته، ولقد بدأها في بداية ستينيات القرن العشرين (برادان وجوتواني وري

(Rai & Jotwani & Pardhan 1962) حيث أوضحوا الفعالية الشديدة لاستخدام بذور ثمرة النيم (Kernel) ضد الجراد الصحراوي. هذه النتائج قادت إلى الاهتمام المتعاظم وإلى العديد من البحوث التي أجريت في كافة أنحاء العالم التي بدأت العمل في دراسة هذه النبتة الرائعة، لقد قاموا بعزل وتحديد العناصر النشطة من الثمرة للنوعين المختلفين من النيم (Azadirachta Indica & Melia Azedarach):

استخدام بذور ثمرة النيم kernel لمكافحة الحشرات التي تصيب الحبوب المخزنة في الأبحاث الأولى كانت تستخدم الأوراق فقط بواسطة مختلف الباحثين لمكافحة الحشرات التي تصيب الحبوب المخزنة. وفي السنوات التي اعقبت ذلك وفي بداية سبعينات القرن العشرين لقد أثبتت الفعالية الحيوية لبذرة ثمرة النيم kernel حيث تم اختيارها لمواجهة العديد من حشرات المزارع. إنه لأول مرة فإن جوتواني وسيكر 1965 اختبرا بذرة ثمرة النيم kernel كواقية للنبات ضد العديد من حشرات الحبوب المخزنة. بعد ذلك قام العديد من الباحثين في بحث رش مسحوق بذور ثمرة النيم (powdered kernel) وبمستخلصات النيم ومستخلصات البذرة وأيضا زيت النيم؛ لقد توصلت الأبحاث إن استخدام بذور ثمرة النيم أكثر فعالية من أوراق النيم⁽⁴⁹⁾. لقد أجريت أبحاثا أيضا على أثر الأزادراختين (النيم) على تغذية الحشرات وتكاثرها بواسطة جي. كي. كارناتار) إدارة قسم تربية الحيوان، جامعة كيرالا، الهند، ص 343.

النيم هي شجرة المستقبل (The Tree of the Future) (The Neem)

إن الزيوت الطيارة Volatile oils المنبعثة من أوراق وقلف أشجار النيم كاشعاع بيئي Ecological Radiation والذي يغطي مساحة بجانب الشجرة المزروعة تصل ك1 ك2 متر قطر الشجرة عند تمام إكتمال نموها وتتمام انبعاث الزيوت العطرية الطيارة من اجزائها النباتية، ولابد من مراعاة المسافات بين النباتات المزروعة وهي ما بين 3 إلى 5 أمتار بين الشجرة والأخري من أجل هذا السبب المذكور خصوصا في المناطق المأهولة بالسكان وتبعاً للصنف المزروع .

تتمتع الشجرة بميزة نسبية في القضاء على الحشرات الضارة طبقاً لتركيز الزيت العطري الطيار، وهو يختلف وفقاً لنوع وصف الشجرة والذي يصل أكثر من 320 نوعاً وصنفاً من أصناف النيم المزروعة .

إن الزيوت الطيارة المنبعثة من شجرة النيم تقضي على الحشرات الضارة والطائفة مثل الناموس والذباب والآفات التي تصيب بعض النباتات التي بجوارها من المحاصيل الحقلية والخضروات والفاكهة والنباتات الطبية والعطرية وأبصال الزينة، وأن تلك الزيوت الطيارة ليست لها صفة الخاصية الانتخائية والاختيارية selective-Permeability في القضاء على الحشرات والآفات، فعند وجودها بكثرة خصوص في حالات الزراعة الكثيفة، وغير المنظمة والزائدة عن الحاجة، فقد تؤدي تلك الزيوت الطيارة للقضاء على بعض الحشرات النافعة مثل نحل العسل، نحل الغاب، ودودة الحرير ودودة الخروع، والاعداء الطبيعية للآفات الزراعي، ولذلك يراعي البعد المكاني اللازم لزراعة اشجار النيم عن أماكن تربية نحل العسل والحرير والخروع .

ينبغي أن يراعي في أماكن تربية نحل العسل ودودة الحرير أن تكون بعيدة عن منطقة سروح النحل بقدر المستطاع عن أماكن زراعة النيم، حتى لا يتلوث العسل الناتج في تلك المناطق بالزيوت الطيارة الصادرة من شجرة النيم، حتى لا يكون هناك احتمال قائم من إنتاج (عسل نحل سام) إلا إذا كان الغرض من إنتاج عسل ممزوج بمركبات طبية بغرض العلاج، علماً بأن مقدار السمية يختلف من نوع لآخر ومن صنف لآخر من أشجار النيم .

⁴⁹ ترجمة من الإنجليزية إلى اللغة العربية بواسطة عبدالمجيد عبدالرحيم لمجموعة من اوراق التي قدمت بخصوص النيم باللغة الإنجليزية ص 18 و9 (أكتوبر 1981م) أوراق قدمت كأوراق بحثية في ألمانيا.

إن التكتيف الزراعي لشجرة النيم بطريقة غير منظمة قد أثبت ظهور حالات من الحساسية في الشعب الهوائية والجهاز التنفسي للإنسان والحيوان، خصوصا لدى الأطفال والحيوانات الغصيرة، فلا بد من مراعات المسافات اللازمة تجنباً للتلوث البيئي المحيط بتلك الأشجار Ecological Pollution وتنمو شجرة النيم بريا في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية وأيضا في المناطق المدارية وتعد شبه القارة الهندية موطنها الاصلي وقد زرعها الإنجليز كحزام من الصومال إلى موريتانيا وهي موجودة في مصر منذ آلاف السنين .

وقد انتشرت في العديد من الدول إذ وصلت 65 دولة من بينها المملكة العربية السعودية والسودان ومصر واليمن والصومال وإثيوبيا وإريتريا وحتى المكسيك إذ زرعت الولايات المتحدة الأمريكية في المكسيك حوالي 300 فدان نيم للإغراض التجارية والطبية .

لقد انطلقت في العالم مدارس بحثية تركز دراستها عن النيم ومن أهمها المدرسة الألمانية وعلى رأسها البروفيسور شميزر Prof. Schmutterer في معهد جايبين Geipen ويعمل بالتعاون مع مجموعات أخرى في معهد الكيمياء في ولاية ستوتجارت stuttgart ومعهد (ماكن بلانك) للكيمياء الحيوية، وتعد هذه المدرسة ندوة كل سنتين عن الأبحاث التي تجري على شجرة النيم كمصدر للمبيدات الطبيعية Conference on natural pesticider from neem tree and other tropical plants وقد تناولت دراستهم التعريف بالمواد الناتجة من أوراق وقلف وجذور وثمار وبذور نبات (النيم)، بالإضافة إلى دراسة التأثيرات البيولوجية لهذه المواد على العديد من الحشرات المختلفة، وتقدير التركيزات المختلفة لها، وطرق عملها، ويعمل فريق منهم في دولة توجو في غرب إفريقيا حيث يقومون بتطبيق نتائج أبحاثهم هناك لمقاومة الحشرات والنيماتودا .

وقد قامت شركة المانية بتصميم جهاز بسيط لاستخلاص المواد المختلفة من النيم ومن أهمها مادة (زرنلفتيني) أو (ازدراختين) Azdirachtin وتقديمه للمزارعين لاستعماله في حقولهم كما

انتجت منتجين هما: 1- Neem Azal (s)

2- Neam Azad (F)

والمدرسة الثانية في الولايات المتحدة الأمريكية حيث يقوم فريق باكتار وتكتيف شجرة النيم وتحسين انتاجها، وفريق آخر تخصص بدراسة تأثيراتها على حشرات المخازن في ولايات (بريكلي) و(ميريلاند) و(بليتسيفيل) وتعطي الهيئة الأمريكية منحة لتمويل الابحاث المختلفة على شجرة النيم في بعض الدول النامية واسم تلك الهيئة

OICP – USDA-Office of International Co-operation and Development

كما أن هناك مجموعة متميزة في نيودلهي لدراسة الأبحاث الزراعية الحشرية وتسمى باسم (قسم الحشرات الهندي بمعهد الأبحاث الزراعية Division of Entomology Indian Agricultural Research Institute عمله منذ الستينيات التي أجريت:

- 1)Neem-insecticide of the future 1. As protectant against stored grain pests (M.G. Jotwani & K.P. Srivastava).
- 2)Neem: insecticide of the future 2-Protection against field pests (M.G.Jotwani & K.P. Srivatava).
- 3)Disturbance of Epidermal and Fat Body Tissue after feeding Azadirachtin and its consequence on Larval Moulting in the Mexican Bean Beetle Ep:ilachna varivestis (Ulrich Schutter).
- 4)Azadirachtin Affects Growth and Endocrine Events in larvae of the Tobacco Hornworm, Manduca sexta (U.Schlter 5 Feb.1985).
- 5)Endocrine manipulations and ontogenesis of male sexual behaviour in Locusta:Studies on azadirachtin0induced over-agedsympho.(U.Shalom and M.P.: Pener(Hebrew Univ. of Jerusalem, Israel).

2-1-75 الهليون: *Asparagus officinalis*

وهو من الفصيلة الزنبقية *liliaceae*

الهليون عشب معمر له جذور كبير وساقه ملساء وخضراء، ويتراوح إرتفاعه ما بين 50-150 سم، تخرج من السيقان عدد كبير من الأوراق الحرشفية الصغيرة، كما يخرج من إبط الأوراق عدد كبير من الأفرع الصغيرة الملساء الإبرية الشكل، ويتراوح طولها ما بين 1 إلى 3 سم، وهو نبات ثنائي الجنس أي له أزهار ذكرية وأخرى أنثوية والأزهار محمولة على شماريخ طويلة، والذكرية منها صفراء اللون، والثمار عنبية كروية الشكل ولونها أحمر وتحتوي على عدد من البذور الحمر، ويزهر الهليون ابتداءاً من شهر يونية .

ويزرع الهليون كغذاء إذ تستخدم الفروع الغضة الموجودة تحت سطح التربة، تحتوي الفروع على البروتينات بنسبة 17% ويشكل الليزين القسم الأكبر منها، ويعتبر الهليون من الأغذية الفاخرة. أما للعلاج فيستعمل من الهليون جذاميره وجذوره وأفرعه الغضة.

المكونات الفعالة:

تحتوي الجذامير والجذور والأفرع على الاسباراغن *Asperagin* والأرجينين *Arginin* والكاروتين وفيتامين C وB2 و B1 و PP و طليعة الفيتامين A وأملاح الكالسيوم والفسفور وغلوكوزيد كونيفرين *Koniferin* هذا بالإضافة إلى الصابونيات ستيرونيدية و كربوهيدرات وآثار من زيت طيار وأحماض عضوية والحامض الكلبيدوني *chalidonic Acid*

الاستعمال: لمستحضرات الهليون خواص موسعة للأوعية الدموية ومهدئة ومدرة للبول ولقد ثبت تجريبياً أن الاسباراغن أو خلاصة جذامير وجذور وأوراق الهليون لها نفس التأثير إذ تؤدي إلى خفض الدم وتنشط عمل عضلة القلب وتوسع الأوعية الدموية الطرفية وتزيد من إدرار البول. هذا ولخلاصة الجذامير تأثير أفضل وأكثر استمرارية مقارنة بالاسباراغن، وتفيد الخلاصة في حالات اضطراب الجهاز البولي، ويكتسب البول بعد تناول الهليون رائحة خاصة ناتجة عن وجود الميتيل، وتؤخذ الخلاصة لمعالجة الحالات المذكورة بمعدل 8-10 قطرات ثلاث مرات يومياً.

يستعمل مغلي ومنقوع الجذامير والجذور أو كامل النبات شعبياً في حالات التهاب أمراض القلب والتهاب المثانة والمجاري البولية. كما أن مغلي الأفرع الخضراء مدر للبول ويستعمل أيضاً في علاج الصفراء وأمراض الكبد والروماتيزم، ويحضر المنقوع من 10 غ من المادة الجافة إلى 100 مل من الماء ويؤخذ بمعدل نصف كأس شاي 3 مرات يومياً.

آراء العلماء العرب القدامى:

الهليون: قال جالينوس إنه معتدل إذ ليس فيه اسخان ولا تبريد ظاهر إلا الصخري، قوته جالية (تجلو) ويفتح سدد الإحشاء كلها خصوصاً الكبد والكلية وفيه تحليل خصوصاً الصخري، يشرب طبيخه لوجع الظهر وعرق النساء، طبيخ أصله إذا طبخ بالخل وكذلك نفس أصله وبذره جيد كله لوجع الضرس، يفتح سدد الكبد وينفع من اليرقان وفيه تغذية (يسبب الغثيان) ينفع من القولنج (القولون) وينفع أمراض القولون البلغمية والريحية وطبيخ أصوله يدر البول وينفع من عسر البول، يزيد من المنى والياه وينفع لعسر الحبل وكذلك بذره إذا احتمل (وضع في المهبل) أدر الطمث ويفتح سدد الكلي، إذا طبخ بالشراب نفع من نهشه الرتيلاء (الشحموطه - النملة التي تقرص قرصة شديدة) (القانون في الطب الجزء الأول - لابن سينا ص 299) .

2-1-76 اليانسون: *Anisum, Vulgare Pimpinella anisum*

وهو من الفصيلة الخيمية *Umbelliferae* واليانسون عشب حولي يبلغ إرتفاعه ما بين 50-60 سم ساقه متفرعة وأوراقه متناوبة ولها غمد يحيط بالساق عند العقدة، للأوراق السفلية معلق طويل وشكل قلبي وحواف ذات أسنان كبيرة، أما الأوراق العلوية فهي مقسمة إلى فصوص خيطية طويلة، النورة خيمة مركبة والأزهار بيضاء صغيرة والثمار منشقة إلى ثمرتين لها رائحة

عطرة، موطن اليانسون آسيا الصغرى ويزرع في مصر أيضاً وسوريا والشام عموماً وتنتج زراعته في شمال السودان .

المكونات الفعالة:

يستعمل من اليانسون ثماره التي تحوي على زيت طيار بنسبة 1(%-3%) من وزنها الجاف ويشكل الانيثول Anethol وميثيل الكافيكول methyl chavicol حوالي 80 - 90% من الزيت الطيار، ويحتوي الزيت على كيتونات أنيسية والدهيد أنيسي، وحمض أنيسي وتربينات، يتلف الزيت الطيار أثناء حفظه إذا تعرض للضوء، إذ يتحول الانيثول متأكسداً إلى الدهيد سائل ويفقد خاصية البلورة وباستمرار الأكسدة يتحول إلى حامض أنيسي، وزيت اليانسون عديم اللون أو أصفر فاتح إلى حد ما، لليانسون طعم ورائحة مميزة ويتحول في درجة حرارة 15 مئوية إلى بلورات صفيحية بيضاء تبدأ بالانصهار في الدرجة 20 مئوية .

الاستعمال:

يستعمل زيت اليانسون أو ثماره كطاردة للغازات المسببة للانتفاخ والمغص وخاصة عند الأطفال، فيعطي غالباً للأطفال الصغار لطردهم الغازات، ويمكن مضغ قليلاً من ثمار اليانسون أيضاً لطردهم الغازات (في الهند يوضع ثمار اليانسون في المطاعم ويتناولها مرتادو المطاعم بعد تناول الوجبات إذ يمشغون قليلاً منها لطردهم الغازات ولإضفاء نكهة طيبة للفم إذا أن الوجبات الهندية والباكستانية وعموما الشرق آسيوية يكثر فيها تناول البصل والثوم)، فهو منشط لوظيفة الأمعاء .

كما يستعمل مغلي أو منقوع ثمار اليانسون في حالات الأمراض الصدرية وذات الرئة والتهاب الحلق والعصيات الهوائية (يستخدم كمقشع) وأحيانا كمعرق وخافض لدرجة الحرارة ،ومضاد للربو .

أ- مغلي اليانسون يتم تحضيره كما يلي ليتم تناوله بالفم كشراب: يغلي مقدار كوب ماء كبير وبعد الغليان يوضع مقدار ملعقة شاي من ثمار اليانسون على المغلي ثم يترك لمدة دقيقة ثم يطفأ البوتاجاز ويترك للتخمر لمدة 5 دقائق ثم يصفى ويشرب منه مقدار كوب شاي إما محلي بالسكر أو بدون سكر حسب حالة المريض (مرضى السكري يتناولونه بدون سكر) .

ويحفظ الباقي في الثلاجة ليستخدم لاحقا من الأفضل استخدامه 3 مرات يوميا لمدة 3 أيام في حالات المغص والغازات. ولطردهم الغازات نهائيا ينصح بمضغ مقدار ربع ملعقة صغيرة من ثمار اليانسون يوميا بعد الغداء أو الوجبات بصفة مستديمة للذين يشكون من كثرة الغازات . ويستحسن ان يوضع (برطمان) به ثمار اليانسون على سفرة الطعام ليتناول منه عقب الوجبات مباشرة .

ب- يستخدم مغلي اليانسون للأمراض الصدرية وللسعال وللزكام والأنفلونزا والتهابات الحلق ولطردهم البلغم وللربو وذلك بغلي كوبان كبيران من الماء ثم يوضع على المغلي مقدار ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) لتغلي لمدة دقيقة واحدة ثم يطفأ البوتاجاز ويغطي الرأس مباشرة ويستنشق بخار المغلي للاستفادة منه في علاج الأعراض الموضحة أعلاه.

ويدخل زيت اليانسون أيضا في معالجة السعال ولطردهم البلغم ولتحسين طعم كثير من الأدوية ومساعدة الجسم على امتصاصها.

وهو ضد الإمساك ويساعد على النوم إذا تناولت منه مقدار كوب شاي، ويسكن التقلصات وآلام المعدة والطمث، ويفيد في علاج إضطرابات الأعصاب والإجهاد العام المصحوب بصداغ نصفى. ولليانسون خاصية في إدرار الحليب بالنسبة للمرأة وحتى بالنسبة للأبقار والأغنام إذ قد اتضح أن إضافة ثمار اليانسون أو الكسب (الأمباز) المتبقي بعد التقطير إلى عليقة الأبقار تؤدي إلى زيادة

واضحة في كمية اللبن، ويعزي هذا التأثير إلى هرمون الاستروجين Estrogen الموجود في الثمار .

إذا أخذ اليانسون بكميات كبيرة فإنه يقلل من القدرة الجنسية، وهو يساعد على إنقاص الوزن، تستعمل ثمار اليانسون في صناعة المعجنات والحلوى ويستخدم أيضاً في صناعة الصابون والعمور والمشروبات الروحية وفي الصناعات الغذائية. ويعتبر الانيثول مادة أساسية في الصناعات التجميلية .

يستعمل الكسب (الأمباز) بعد التقطير كعلف للبهائم لاحتوائه على بروتينات بمعدل 21% ودهون حوالي 29% إضافة إلى النشا والألياف، إن زيت اليانسون طارد للبعوض إذ أنه لا يتحمل رائحته.

الفصل الثالث

أهمية الطاقة لجسم الإنسان

3-1-1 أهمية الطاقة لجسم الإنسان:

تكمن فائدة الغذاء الرئيسية للجسم في إمداده بالطاقة، وهذه الطاقة ضرورية لنمو الجسم وتطوره، كما أن حركة الإنسان ونشاطه بحاجة إلى الطاقة وكذلك حركة الجسم الداخلية والعمليات الحيوية تحتاج لهذه الطاقة، فحركة الدم والدورة الدموية وحركة الحجاب الحاجز أثناء التنفس وعمل القلب كلها تحتاج للطاقة التي تستمدتها من الغذاء .

ويتأقلم جسم الإنسان مع أقل غذاء، وجسم الإنسان يخزن المواد المختلفة ويستخدمها عند الحاجة حينما لا يتوفر الغذاء، وهذه من أهم العوامل التي ساعدت الإنسان على البقاء واجتياز المجاعات، يستطيع الإنسان أن يبقى لمدة أسبوعين كاملين دون غذاء بغير أن تتعرض صحته لأي ضرر دائم بل ويستطيع الإنسان أن يعيش في جوع تام لأكثر من شهرين كاملين ولكنه لا يستطيع بدون ماء لمدة يومين أو ثلاث .

جسم الإنسان مخزون من الدهون يكفي لتوليد طاقة لمدة شهرين دون أن يتناول الإنسان أي طعام، ويخزن الكبد في خلاياه مخزون من فيتامين (ب 12 - B12) وفيتامين (أ - A) يكفي لعدة سنوات. ولكن الجسم لا يخزن البروتين وعند امتناع الإنسان عن تناول البروتين سواء حيوانيا أو نباتيا فإن الأنسجة تتلف وتنتقل منها الأحماض الأمينية الضرورية للجسم وتعمل هذه الأحماض على صيانة الأعضاء البالغة الأهمية كالمخ والقلب والكلية .

يتعامل الجسم مع الغذاء القليل وذلك بتخفيض مستوي النشاط واستهلاك المخزون فيه، ونفس الجسم يتعامل مع السلوك الغذائي الخاطئ بحيث يظهر فيه اختلال عام في الصحة وقصورا في النشاط، فيقع الإنسان فريسة لمرض من الأمراض قد يصير مزمنًا. إن الأسلوب النباتي في الغذاء ليس نهجا غذائيا فقط بل هو سبيل للشفاء من العديد من الأمراض (50)

3-1-2 الإنسان هو ما يأكل: فالطعام الذي يتناوله الإنسان يعمل على أكمال هيكله الجسمي وتكوين أعضائه وتطويرها، والطعام هو وقود الحياة وهو القوة الدافعة لنا باستمرار، والتفكير الصحيح والسلوك القويم يدخل فيه نوع الطعام الذي يأكله الشخص في المقام الأول . إن الحياة العصرية وسرعتها جعلت الإنسان متوترا وفقد شهيته لكثرة الهموم والمشاكل وازدحام برنامجها وأصيب بسوء الهضم والإمساك. واحتال الإنسان على فقدان الشهية بالمشهيات وتعدد ألوان الطعام والتفنن في طبخها وحفظها بشتي المواد المصنعة (51) .

أما سوء الهضم فكان الحل بتناول مجموعة كبيرة من الأدوية المهضمة في نظر الإنسان وشرب البيبسي حيث يظن العديد من الناس أنه مفيد للهضم، فاستخدام الإنسان للعديد من الأدوية بمختلف مسمياتها التي يعتقد أنها تساعد على الهضم والتي تساعد في التخلص من انتفاخ البطن والتخمة، وكان علاج الإمساك المسهلات والأقراص المليئة والزيت المسهلة، لقد أصبح الإنسان ينام بأقراص منومة ويعمل بأقراص منشطة، وهكذا أصبح جسم الإنسان آلة تدور بالأقراص والأدوية، ويظن هذا الإنسان إن هذه الحياة التي يعيشها بهذه الكيفية هي الحياة الطبيعية .

50 سامي محمود، كيف تعيش نباتيا بصحة جيدة، المركز العربي للنشر والتوزيع، القاهرة بدون تاريخ

51 نفس المصدر ص (5)

هل نظامنا الغذائي ينطوي على أخطاء كبيرة ؟ نعم بل أن نظامنا الحياتي هو في ذاته خطأ. إن الغرض الأساسي من التغذية الجيدة يتحدد بثلاثة أهداف:

أ- مد الجسم بالوقود اللازم لمختلف أوجه النشاط .

ب- بناء أنسجة الجسم وتعويض ما تلف منها .

ج- المحافظة على حيوية الجسم .

إن التغذية السليمة تتطلب احتواء الغذاء على كافة العناصر المتوازنة، إن نقص أي فيتامين أو الاملاح المعدنية يؤثر على عملية هضم الطعام وامتصاصه، عند نقص الفيتامين (فيتامين ب B) فإن ذلك يؤدي إلى ضعف الشهية كما يقلل من سرعة حركة الإمعاء مما يقود إلى سوء الهضم والإمساك .

إن الغذاء لا يصل إلى الصورة التي يستطيع فيها الجسم الاستفادة من الغذاء إلا عند تعرضه للعديد من العمليات الحيوية في مجري الهضم الطويل وعملية الهضم هذه يمكن أن تتأثر بأي تغيير نفسي أو عضوي يصيب الشخص، وإن حساسية الجهاز الهضمي دقيقة فيما يتعلق بالمؤثرات المختلفة. إن أي تهيج للأغشية المخاطية الحساسة التي تعمل كبطانة للمعدة والإمعاء سيقود إلى هبوط عام في الجسم بالإضافة إلى عدم استفادة الجسم من الطعام. إن الراحة بين الوجبات أمر مهم لأن الغذاء إذا دخل على الغذاء تحول إلى عبء ثقيل على الجهاز الهضمي (إدخال الطعام على الطعام مضرة) .

3-1-3 المبحث الثاني: أهمية الهضم:

1- تحويل المواد الغذائية إلى سائل .

2- تحويل المواد الزلالية (البروتينية) إلى أحماض أمينية .

3- تحويل المواد الدهنية إلى أحماض دهنية بسيطة وجلسرين .

4- تحويل المواد الكربوهيدراتية إلى سكريات بسيطة (52) .

فالمواد النهائية فقط بعد عملية التحويل يمكنها الوصول إلى الدورة الدموية والأنسجة، وتتم هذه التحولات بطريقة كيميائية وميكانيكية، تبدأ بالدم وتستمر في القناة الهضمية حتي يتم امتصاص المواد الصالحة فتصل إلى الدورة الدموية والليمفاوية وتطرد الفضلات إلى الخارج. للفم أهمية كبرى إذ يحول الطعام إلى عجينة ذاتية ويهضم الطعام بصورة جزئية بواسطة اللعاب المفروز بغدد في الفم، وينبه الفم المعدة لتستعد للقيام بواجبها، فالمضغ الجيد للطعام يجنب الشخص التعرض للإصابة بعسر الهضم، إن إفراز عصارات الطعام في المعدة يتوقف على عدة عوامل من أهمها انتظام مواعيد الطعام. إن إفراز المعدة لعصارتها في وقت معين تجعل الشخص يشعر بالجوع. إن الحالة النفسية للشخص تنعكس على المعدة فالسرور وراحة البال يساعدان المعدة على القيام بدورها، ففي حالات فترة النقاهة والحزن ينصح الشخص بتناول الشورية والسوائل لسهولة امتصاصها، إن مرور المواد الغذائية من المعدة للإمعاء يتم حسب التسلسل التالي: الماء والنشويات والبروتينات والدهنيات .

52 سامي محمود، كيف تعيش نباتيا بصحة جيدة، المركز العربي للنشر والتوزيع، عام الطباعة غير موضح، ص 6-7

3-1-4 أهمية الإمعاء في الهضم: عندما يصل الطعام للإمعاء يكون في شكل سائل تسبح فيه أجزاء غير ذائبة حيث يتعرض لعصارات هاضمة أكثر وأقوي ويمكث الطعام داخل الإمعاء الدقيقة من ساعتين إلى أربع ساعات حتى تكتمل عملية الإمتصاص وتنتقل المخلفات إلى الإمعاء الغليظة، وفي الإمعاء الغليظة تنتقي العناصر المفيدة وتطرد الفضلات إلى خارج الجسم ولا توجد في الإمعاء الغليظة أي من العصارات الهاضمة .

من المهم جدا أن تكون حركة الإمعاء عادية لأنه إذا زادت سرعتها يخسر الجسم الأغذية القيمة كما في حالات الاسهال، وإذا أبطأت حركة الأمعاء يتأخر خروج الفضلات فتهيج جدران الامعاء وتتكاثر البكتريا وتمتص المنتجات السامة مما يسبب الصداع والضعف وتهيج الزائدة الدودية وغيرها من الأعراض المزعجة. يمكث الطعام في القولون مابين يوم واحد إلى أربعة أيام أو إلى اسبوع احيانا .

إن أغذية الإنسان في حالتها الطبيعية تحتوي على كميات من السيللوز والألياف التي تساعد في عملية الهضم، ولكن عندما تزال الردة من الحبوب (القمح - الدخن - الذرة وغيرها) فإن الغذاء سيكون خاليا من السيللوز ومن المواد اللازمة لحركة الإمعاء، وحتى الفواكه يجب أن نتناولها قبل عصرها والخضروات كذلك تتناول قبل تصفيتها للمحافظة على كمية السيللوز الضرورية للهضم⁽⁵³⁾ .

إن 90% من الأمراض التي تصيبنا ناتجة عن أخطاء في تناول الطعام، إن المدنية والحياة السريعة السائدة حاليا تؤدي إلى التوتر الذي قد يساعد على عدم هضم الطعام. أيضاً طريقة الطبخ الحالية وإضافة العديد من البهارات كالشطة والفلفل الأسود والمشهيات الصناعية المصنوعة من مواد كيميائية، كل ذلك يؤدي إلى عدم هضم الطعام جيدا مما يقود إلى الامراض الشائعة كسوء الهضم، الإمساك، الإسهال، وأيضا الاسراف في تناول الطعام يعقد عملية الهضم .

قال أحد المعمرين إن سر ذلك يكمن في تناوله اللبن والجزر والتمر والخبز الجاف والصوم فترات عديدة عن الطعام بالرغم من أنه من الأثرياء، إن الأضرار الصحية الناجمة عن نقص الغذاء يمكن علاجها بتناول الغذاء ولكن الإفراط في تناول الطعام فإن الشفاء منها يستغرق وقتا طويلا ويحتاج إلى علاج جذري وأدوية غريبة على الجسم، والحكمة تقول قم من الطعام وأنت تشتهييه ويقول الرسول صلي الله عليه وسلم (ثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) .

إن الإغذية النباتية هي التي تحافظ على توازن الحامضية والقلوية داخل الجسم، ولتوفر كميات كبيرة من الفيتامينات في الأغذية النباتية أكثر مما هو موجود في اللحوم والمواد البروتينية (البقوليات) ولذلك فإن الأغذية النباتية (الخضروات والفواكه) تعمل على تحسين حالة الهضم والإمتصاص ووقاية الجسم من العديد من الامراض التي سببها نقص في الفيتامينات، لاينبغي طهي الخضروات ولا سلقها لفترة طويلة كيلا تفقد عناصرها وتصير بدورها حمضية بدلا من قلوية، والماء الذي سلقت فيه الخضروات هو مهم ويجب ألا تزيد فترة السلق أو الطبخ للخضروات عن 20 دقيقة وفي إناء محكم الإغلاق.

يحتاج جسم الإنسان لنسبة قليلة من اللحم (مواد بروتينية) لآتزيد عن 60 جرام يوميا وإن مايزيد عن ذلك يتحول إلى جهاز الإخراج خاصة في الكلى وبعضه يترسب في شكل أملاح بلورية

⁵³ نفس المصدر السابق ص 8-9

حامض البوليك Uric Acid تسبب العديد من الأمراض (يمكن الحصول على نسبة ال 60 جرام بتناول فول مصري (مدمس) مع قطعة جبن أو كوب حليب) إن الأغذية النباتية تحقق الصحة للإنسان وتمنحه السعادة والهدوء، فالصحة ترتبط بالتغذية إن الغذاء الصحيح هو العامل الوحيد والأكبر في اكتساب الصحة⁽⁵⁴⁾.

⁵⁴ نفس المصدر السابق ص 11 - 13

الفصل الرابع

وصف لبعض الأمراض وعلاجها بالأعشاب

4-1 المبحث الأول: وصف لبعض الأمراض وعلاجها بالأعشاب

4-1-1 الرعاف (نزيف الأنف) ومعالجته: وهو خروج دم من الأنف سواء من جانب واحد أو من جانبي الأنف .

الأسباب: مالم يكن هذا النزيف أو الدم الخارج من الأنف نتيجة لجراحة فإن هذا الرعاف يكون سببه نقصا في الكالسيوم، ويحدث نتيجة لتمزق في الشعيرات الدقيقة في الأنف نتيجة لضغط في الرأس، هناك العديد من أسباب الرعاف، ولكن نقصان الكالسيوم يعد من الأسباب الرئيسة وقد يحدث الرعاف لضربة على الأنف .

معالجة الرعاف بالأعشاب:

تناول نصف ملعقة صغيرة من الشطة الحمراء في كوب ماء كبير دافئ يشرب يوقف الرعاف مباشرة، وفي مثل هذه الحالة الطارئة تستخدم الشطة الحمراء، وينتج هذا لاستئثار الشطة للخلايا حيث تدخل في البطن داخل كل الجسم مع الدورة الدموية حيث تعمل على تنظيم الضغط بحيث يكون الضغط في القدمين مساو للضغط في الرأس أو أي جزء آخر من الجسم، هذه الطريقة تبعد الضغط العالي من منطقة النزف وتساعد على التجلط السريع (55) .

يمكن أيضاً وقف الرعاف بوضع قليل من الخل على الأنف بواسطة قطعة من الشاش المبللة بالخل، يمكن أيضاً وضع إناء على النار وسكب مقدار ملعقة كبيرة من الخل على الإناء الساخن ثم يتنشق البخار المتصاعد فهو يساعد على وقف الرعاف، يمكن أيضاً تسخين حجر على النار ووضع قليل من الخل عليه حيث يتصاعد البخار فيوقف النزف فوراً. يمكن أيضاً وقف النزيف (الرعاف) باستنشاق مغلي البلوط (السنديان) فإن بخاره يوقف النزف.

يمكن أيضاً استنشاق الحبة السوداء وذلك بربط مقدار ملعقة صغيرة من بذور الحبة السوداء في قطعة قماش قطنية خفيفة وفرك هذه الكمية المربوطة ثم استنشاقها فإنها توقف النزف (الرعاف) .

4-1-2 القولون وأمراضه:

يبدأ القولون بانتهاء الامعاء الدقيقة حيث يوجد المصران الأعور (Caecum) وعند بدايته توجد الزائدة الدودية، يتكون القولون من أنبوبة عضلية تبدأ عند نهاية الامعاء الدقيقة في الجهة اليمنى من أسفل التجويف البطني ويصعد إلى اعلي ويقسم إلى عدة أجزاء:

- 1- القولون الصاعد
- 2- الإنحناء الكبدي
- 3- القولون المستعرض
- 4- الإنحناء الطحالي
- 5- القولون النازل
- 6- القولون السجمويد
- 7- المستقيم: وهو الجزء الأسفل من القولون الذي يؤدي إلى قناة الشرج حيث ينتهي بفتحة الشرج.

⁵⁵ ترجمة من كتاب Heralal Home health Care للكاتب جون آر، كريستوفر 1850 Remington Press

الولايات المتحدة ط 3 عام 1984 - ص 110 - 111

4-1-4 الإمساك: constipation

هو الأخراج أقل من ثلاث مرات في الاسبوع، أو حدوث ألم وصعوبة في الإخراج؛ الشخص الطبيعي يخرج على الأقل مرة يوميا. أسباب الإمساك: إن كمية الغذاء غير كافية ب - الحياة المرفهة ج - بعض الادوية (مثل المسكنات، مضادات الإلتهاب، مضادات الحموضة التي تحتوي على عنصر الالمونيوم) د. الإستعمال الخاطيء للمسهلات (قد تؤدي بعض الأدوية المسهلة إلى ضمور في الشبكة العصبية التي تنظم حركة القولون وبذلك يفقد القولون وجودا منظما لحركته فيركن إلى الخمول وهذا يزيد الإمساك) وبعض الأدوية المسهلة مثل الأنثراكينون تؤدي إلى تأثير على الغشاء المخاطيء للقولون وعدم قيامه بوظيفته كاملة .

4-1-5 بلهارسيا القولون: يعتبر القولون مصفاة لبيض البلهارسيا هو والكبد وعلى الرغم من ذلك تفلت بعض البويضات وتذهب للوريد الرئوي فتحدث فيها تليفا مما يؤثر على عمل الرئتين وضيق الوريد الرئوي يؤثر على القلب فيؤدي إرتفاع ضغط الدم في الدورة الرئوية Pulmonary hypertension كما أحدثت من قبل إرتفاع ضغط الدم في الدورة البابية عند الكبد Portal hypertension

4-1-6 أمراض الجهاز الهضمي: القرحة:

تعتبر القرحة الهضمية من أكثر الامراض انتشارا في العالم وهناك نوعان من القرحة، قرحة تصيب المعدة وأخري تصيب جدار الاثني عشر . لا يوجد دليل علمي على أن العوامل النفسية تسبب القرحة، ولكن هناك دراسات عالمية بينت على أن هذه العوامل قد تساعد على حصول القرحة كالخوف والحزن والاضطرابات العاطفية، والسهر والتعب فوق العادي .

هناك أبحاث تثبت أن القرحة لها أسس وراثية وعائلية كالأفراد الذين لديهم فئة الدم O أو مهيأون أكثر من غيرهم للإصابة بهذا المرض، توجد عوامل عديدة ومختلفة تؤدي إلى حدوث القرحة⁽⁵⁷⁾.

4-1-6-1 ماهي القرحة الهضمية:

انها فجوة تنشأ في السطح الذي يغطي الجسم وقد تكون فجوة في الجلد الخارجي كما يمكن أن تظهر فوق الساقين أو أحد أسطح الجسم الداخلية، هذه الأسطح الداخلية عبارة عن أغشية مخاطية رقيقة مكسوة بسائل قليل للزوجة يسمى المخاط .

يطلق على القرحة أسم القرحة الهضمية إذا نشأت في القناة الهضمية التي تحتوي على مادة (بيسين) وحامض " الكلوريدريك " وهما عنصران هاما ولازمان لهضم الطعام ولذا تحدث معظم القرحات الهضمية في المعدة أو الاثني عشر .

4-1-6-2 أين تنشأ القروح الهضمية:

تنشأ القرحة الهضمية في الطرف الأسفل للمرئ وفي أي مكان في المعدة على امتداد المنحني الاصغر حيث يقابل جسم المعدة مع جيبها، وتنشأ القرحة أيضا في جيب المعدة بالذات وفي المنحني الأكبر ولكن بصورة أقل شيوعا كما قد تنشأ في البواب وفي القسم الاول من الاثني عشر .

⁵⁷ نزيه جابر، أمراض الجهاز الهضمي، القرحة، دار الراتب الجامعي - سوفينر 1992 ص 5، 10

المعدة هي أول أجزاء القناة الهضمية ويبدأ فيها الهضم وبذلك فهي تتحمل عبء الإهمال الغذائي، تسمى الأعراض الناتجة في المعدة بعسر الهضم وتشمل فقدان الشهية والتقيؤ والإحساس بالغثيان والإحساس بالامتلاء مصحوبا بالغازات وحرقان القلب، وهذه الأعراض ناتجة عن الإهمال في الأكل وتناول الوجبات غير المناسبة لجسم المريض فإنها تختفي عادة خلال يوم واحد ولا بد من الإهتمام بالغذاء وعادات الأكل تجنباً لحدوث هذه الأعراض؛ إن مضغ الطعام جيداً يعتبر المفتاح الرئيسي للهضم .

تفرز المعدة كميات من الأحماض ومادة الببسين، لذلك يتوجب على مخاط المعدة والاثني عشر وقاية نفسه من هذه الأحماض وعند فشله في الحماية يبدأ تكون القرحة الهضمية . تعمل الخلايا المخاطية والمخاط الذي يفرز هذه الخلايا وثاني الكربونات بالوقاية من القرحة الهضمية ولكن بعض الأدوية كالاسبرين وبعض أنواع الأدوية المسكنة التي يستعملها الذين يعانون من الام بالمفاصل والروماتيزم تؤثر في الخلايا المخاطية وقد تساهم في الإصابة بالقرحة الهضمية، لقد تأكد للباحثين إن الاسبيرين يسبب حدوث القرحة الهضمية إذا أخذ بكميات عالية، أي أكثر من 6 غرامات في اليوم⁽⁵⁸⁾

4-1-6-3 علاج القولنج (القولون) المصران الكبير: (ص 90) Colon

هو ريح يابسة منعقدة تمنع البخار أن يجري في الجوف والأمعاء ويتكتف الإنسان عند هيجانها ويمنع التنفس حتي تكاد تخرج روحه. منها حار ومنها بارد. وعلاقة الحار هيجان العلة عند ملاقة الحرارة والسموم والانتباه من النوم، وعلاجه أكل الصبر المخلوط بعسل النحل وذلك مقدار نصف درهم صبر سقطري مخلوط بمعلقتين كبيرتين من عسل النحل الاصلي يفطر عليها الصائم. وعلاقة البارد هيجان العلة عند ملاقة البرد الشديد والغيم البارد والأمطار والرياح الباردة، يؤخذ صبر سقطري وحب الرشاد وفلفل اسود وزنجبيل يابس مقدار نصف درهم مسحوق من كل ويخلط مع سكر محسوق بني اللون مقدار ملعقتين كبيرتين ويستعمل سفوفا على الريق وعند هيجان العلة

4-1-7-4 علاج الضيقة والسعال (ضيق النفس) :

يأخذ أولاً مسهلاً ثم يأكل المعجون فإنه يحلل البلغم ويدفع السعال القوي وصفته تأخذ مائة درهم من ذريعة الحرمل، عاقر قرحا خمسة دراهم و300 درهم عسل نحل صافي: يغلي العسل على النار وتخلطهم في بعضهم بعضاً ويأكل عند النوم نصف درهم فإنه يقطع السعال في خلال خمسة أيام .

وصف لمعجون آخر: مائة درهم ذريعة حرمل وثلاثة دراهم نشادر وخمسة دراهم زنجبيل و300 درهم عسل وتخلط جميعها وسط العسل ويخلط خلطاً تاماً ويفطر منه على الريق نصف درهم، وعند النوم نصف درهم لمدة أربعين يوماً .

4-1-7-1 علاج لضيق النفس:

ذريعة كتان وعرق السوس ويدق الجميع ناعماً ويخلط بسمن بلدي جيد ويفطر عليه ثلاثة أيام بيبراً بأذن تعالي. 4. علاج البرد القديم: تأخذ عسل نحل أصلي مقدار 300 درهم وتغليه في النار

حتى تزول رغوته وارم فيه 5 دراهم كراوية بدون تهريس وأتركه لمدة 5 دقائق على النار ثم اطفئها ويفطر عليه مدة 3 أيام .

4-1-7-2 ماهو التنفس الصحيح وكيفية التمارين .؟

شهيق، دخول الهواء إلى الصدر، ثم زفير وهو خروج الهواء من الصدر. والشرط الصحي الاساسي للشهيق أن يحدث عن طريق الانف فقط .

والتنفس الصحيح هو أن يشترك فيه التنفس بالصدر مع التنفس بالحجاب الحاجز في وقت واحد، لكي تتمدد فيه الرئتان لأقصى حد .

وتستوعبان أكبر كمية من الهواء .

4-1-7-3 دستور التنفس الصحيح:

1- لا تنسي مطلقاً أن تتنفس، لأن عدم التنفس يحدث الفوضى .

2- لا تكثفي بالحد الأدنى من التنفس لأن ذلك يؤدي إلى المرض .

3- تنفس دائماً تنفساً صحيحاً .

4- استخرج بعد كل عمل جسماني وتنفس قبله .

5- لا تؤجل التنفس إلى أن (ينقطع) نفسك

6- تنفس دائماً بصورة كافية

7- تنفس دائماً بصورة صحيحة .

8- تنفس دائماً بواسطة الجهاز التنفسي (الأنف) مع استخدام الصدر والحجاب الحاجز .

9- أجعل من مبادئك التنفس بالأنف .

10- تنفس دائماً تنفساً عميقاً بالحجاب الحاجز

4-1-8-1 علاج الزكام: وهو دغدغة في الانف وأفواه في الخياشيم ويبس في الدماغ وفي

جميع الوجه ؛ سببه نزله باردة يابسة في الدماغ يقع منها سدة في مجاري ماء الرأس حتى إذا وقعت السخانة أو حر الشمس ونحو ذلك يتحلل الماء فينزل رقيقاً متغيراً (العلاج) التلثم دائماً

للزكام: 1. يؤخذ بصل ويقطع ويغمر بسليط ويأكله الشخص المزكوم مع خبز القمح الأسمر ولحم الضأن الصغير (عمر 6-12 شهر) حيث يعمل شوربة فإنه نافع .

2. تأخذ الحبة السوداء وتقليها في طاجن جديد حتى تسخن جدا وتجعلها في خرقة (قطعة قماش قطني) وتستنشقها عدة مرات وهي ساخنة فإنها نافعة بأذنه تعالي .

3. تأخذ حبة البركة (الكمون الاسود) والحرمل تتبخر به على النار حيث ينكب عليه الشخص ويغطي رأسه ووجهه ببطانية أو شرف (ملاءة) أو منشفة كبيرة ويستنشق الدخان .

4. يغلي ماء مقدار كوبين وتوضع عليه 3 فصوص كبيرة من الثوم حتى تغلي في الماء لمدة دقيقتين وينزل من على النار ويستنشق عدد 15 مرة ثم يتغطي لمدة نصف ساعة ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً .

5. تأخذ الحبة السوداء وتسحقها سحقاً ناعماً وتخلطها بزيت الزيتون أو السمسم ثم تعصره حتى يخرج زيت وتقطره في الأنف ثلاث مرات يومياً لمدة ثلاثة أيام .

4-1-8-2 استخدام الكمون الأسود في علاج البرد:

تطحن الكمون الأسود (الحبة السوداء) ثم تفرم البصل وتصفى ماءه وتأخذ جزءا من البصل وجزءا من الزيت وتخلطهم جميعا ويشرب الخلط على الفطور سبعة أيام .

6. ربع كيلو حمص (كبيبي) وربع رطل حلبة وربع كيلو دقيق قمح أسمر ويخلط الجميع مع بعض بعد أن يطحنوا أو يسحنوا، ثم يخلط بها عسل وسمن بلدي لمدة 21 يوما ويشرب يوميا لبن ماعز مقدار رطلين يوميا .

4-1-8-3 بحة الصوت:

سببها زيادة خلط بلغمي في قصبه الرئة (العلاج) 1. أكل مربى الزنجبيل واجتتاب الحوامض والألبان فإن ذلك نافع للصوت 2. خلط نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل مع ملعقة كبيرة عسل نحل ويخلطان جيدا ثم يلعق منها الشخص قدر استطاعته ثلاث مرات يوميا لمدة 3 أيام .

3. تأخذ بذر الكتان ولوزمقشر وحب الصنوبر ويسحق الجميع ويعجن بعسل نحل أصلي منزوع الرغوة ويوضع تحت اللسان ويبلغ ما أنحل منه .

4. تأخذ كثيرأ أو صمغ عربي وذريعة ففوس (عجور) الحمير، من كل واحد متقالين ومن حب الصنوبر أربعة متاقيل يسحق ويعجن ويؤخذ منه القليل ويوضع تحت اللسان ويبلغ ما ذاب منه .

5. تأخذ الحلتيت وتجعله في ماء حار وتتغرغر به فإنه نافع لخشونة الصوت .

4-1-8-4 أورام الحلق: تأخذ من الحلتيت نصف درهم أو نصف متقال حلتيت وتسحقه مع الخل ويتغرغر به في كل يوم 3 مرات لمدة 3 أيام .

4-1-7-5 ورم اللهاة:

علاج اللهاة واللحم الذي حول الأسنان المتحرقة: 1. يتغرغر بالخل المخلوط بعسل النحل الأصلي أو ماء طبخ فيه تمر أو ماء طبخ فيه سفرجل وزعفران ويخلط معه خلا ساخنا ويتغرغر، أو يتغرغر بخل ساخن وحده، أو يخلط مع العفص المسحوق وعصارة ففوس (خيار) الحمير .

2. نصف درهم حلتيت أو نصف متقال ويسحق مع الخل ويتغرغر به 3 مرات في اليوم لمدة 3 أيام .

4-1-9 أوجاع الظهر:

إن السبب الرئيسي لأوجاع الظهر هي أن العضلات الموجودة في ظهر الرجل أقوي، وبعض حالات الموضه، التي تمارسها النساء تؤدي إلى حدوث أوجاع الظهر عند النساء ونسبة لحم المرأة، فإن ذلك يعرضها للأرهاق .

4-2 أسباب تصلب الشرايين:

إن أسباب تصلب الشرايين هي اضرار صحية تؤدي إلى استهلاك الشرايين ولذا نجد أكثر مرض تصلب الشرايين عند المسنين .

من العوامل التي تؤثر على الشرايين تأثيرات ضارة عوامل ميكانيكية وعوامل كيميائية وعوامل مختلطة، من العوامل الميكانيكية اكتظاظ الدم تكاثر كمية الدم نتيجة للرفاهية ودمس الغذاء، مما يؤدي إلى توسع في الشرايين وارتخاء الأنسجة المطاطية ويضعف الشريان، لأنه يضيق الأوعية

التي تغذي الشريان: تضغط العضلات العاملة باستمرار فوق الأوردة وتشكل عائقاً ميكانيكياً لعملية امتصاص الدم من الأوعية الشعرية (فإجهاد ذوي المهن الشاقة يؤدي إلى تصلب الشرايين في أطرافهم)، السمنة أيضاً من المثبرات الميكانيكية لتراكم الشحوم في البطن والصدر وفوق القلب والأوعية الدموية مما يكون عائقاً للأوردة وتزيد من عبء القلب والأوعية. المثبرات المختلطة كالقبض المزمن (الإمساك المزمن) لإعاقة الدورة الدموية باكتظاظ المعدة والقبض (الإمساك) يكون الغازات وعفونات في الأمعاء حيث بمتص بعضها ويؤدي الجدار الداخلي للشرايين.

المؤثرات الكيماوية، التدخين (النيكوتين) والكحول، وأيضاً الاصابة بالأمراض المعدية تؤدي لتصلب الشرايين (الزهرى - السيفلس) والتهاب الرئة والحمى القرمزية والنزلة الشعبية والتهاب الحلق مع أنها أخف وطأة إلا أنها قد تصيب الشرايين بالتصلب.

قد يتجمد بعض الدم داخل الشرايين المتصلبة لاحتكاك الدم بالفتوات في داخلها ويكون (خثرة) جلطة دموية تتور مع الدورة الدموية، وتصل في النهاية إلى شريان ضيق لا تستطيع المرور منه، فتتوقف فيه، وتسد سدا كاملاً، وتمنع الدم من الوصول إلى الأوعية الشعرية في منطقة الوعاء المسدود، وقد يكون هذا فرع من فروع الشريان التاجي في القلب، فتصاب عضلة القلب في الجزء الذي حرم من الغذاء بالتميع ويسمي بالإنسداد. وقد يحدث هذا الإنسداد في أوعية أخرى فتختلف أعراضه باختلاف موضع الشريان المسدود. ومن أهم أعراض تشخيص تصلب الشرايين الإرتفاع في درجة ضغط الدم وقد يكون هذا الضغط لا علاقة له بتصلب الشرايين⁽⁵⁹⁾.

درجات الدم حسب السن

من سن 5 - 10 سنوات 85 - 95 ملليمتر زئبقي

من سن 10 - 20 سنة 100 - 120 ملليمتر زئبقي

من سن 20 - 40 سنة 120 - 140 ملليمتر زئبقي

من سن 40 - 60 سنة 140 - 160 ملليمتر زئبقي

من سن 60 فما فوق 155 - 165 ملليمتر زئبقي

وفي قياس الضغط يذكر رقمان، الأكبر يدل على درجة الضغط عند انقباض القلب أي عند الضخ، وهو الأهم، والثاني الأصغر، يدل على الضغط في حالة الإنبساط. قد يحذف الصفر فيقال

14 بدلا عن 140 أو 16 بدلا عن 165

لا بد من أخذ متوسط الضغط ثلاث مرات يومياً لاختلاف الضغط بين الصباح والمساء والليل.

3-4 أوجاع النساء والسيدات:

قبل ميعاد الدورة الشهرية فإن النساء يشكين من ألم أسفل الظهر، وأيضاً بعد الولادة لأنهن يرضعن ويعتنين بالمولود قد يصبن بألم أسفل الظهر، وعند انقلاب الرحم يحدث ألم أسفل الظهر أو عند سقوط الرحم وذلك لحدوث ضغط وجذب غير عاديين لأربطة الرحم وعظمة الحوض، إن الاستلقاء على الظهر يرفع الضغط عن أربطة الرحم فيزول الألم. إن التهاب عنق الرحم الداخلي أو الخارجي والمزمن بالذات يسبب ألماً أسفل الظهر. أيضاً إذا وجدت قرحة في عنق الرحم مع وجود افرازات مهبلية وكذلك عند حدوث التهاب للإنسجة المحيطة بعنق الرحم وتمزقها.

⁵⁹ أمين رويحه، التداوي بلا دواء، دار القلم، بيروت، ط 3 1972م ص 77، 84

وجود ورم كبير داخل التجويف البطني يسبب ألماً في الظهر، وكذلك الاورام النسائية المحشورة في الحوض العظمي للأنتي، فهذه الأورام تضغط على الأعصاب فقد ينتشر الألم في الساق . من أسباب ألماً أسفل الظهر أيضاً لبس الكعب العالي، والجلوس بطريقة غير صحيحة وقيادة السيارات لفترات طويلة أو السمنة الزائدة وترهل البطن والقدم المسطحة. قد تسبب الحالة النفسية أيضاً إحساساً بالآلم في أسفل الظهر. الخطوة الأساسية في العلاج هي تحديد سبب الحالة . ماهي الأمراض الروماتيزمية التي تصيب مفاصل الاصابع، أهمها (الروماتيزم المفصلي العظمي والروماتويد ومرض النقرس داء الملوك) وغيرها ألم الكتف قد يكون انذاراً لحدوث انزلاق غضروفي بالرقبة أو أن هناك حالة مرض قلبي أو في الرئة أو بعض الأعصاب، نتيجة للإستعمال المتكرر للكتف يحدث التهاب في أوتار العضلات المحيطة ويتكلس جزء منها ويلتهب الكيس الزلالي المحيط فيحدث الماً شديداً، قد ينتج عنه مايسمى بالكتف المتجمدة نتيجة لتقلص العضلات التي تحرك الكتف .

4-4 الأعشاب الطبية.. موانع حمل طبيعية:

لفهم منع الحمل لا بد من معرفة بعض المعلومات حول التكاثر البشري. تتطلق بيضة واحدة من أحد المبيضين عند المرأة كل أربعة أسابيع، وتمر البيضة من خلال قناة فالوب. وإذا لم تخصب أو تلقح في قناة فالوب، فإنها تذهب إلى الرحم حيث تموت وتتحلل ثم تخرج إلى خارج جسم المرأة ضمن النزيف الشهري الدوري الذي يدعى الحيض. ما الذي ينضج البويضة؟ ينضج البويضة مركب كيميائي يصنعه الجسم، من تلك المركبات التي تسمى بالهرمونات، والغدة هي التي تصنع الهرمونات، والغدة التي تصنع هذا الهرمون لا توجد في المبيض كما قد يتبادر إلى الأذهان. إنها غدة تقع بعيدة جداً عن المبيض، إنها الغدة النخامية الصغيرة التي توجد بالرأس تحت الدماغ، وتفرز هذه الغدة هذا الهرمون فيجري في الدم، فإذا وصل إلى المبيض أنضج البويضة المطلوبة كل شهر، واسم هذا الهرمون "فوليكولين" Folliculin ويعرف بالهرمون المنضج للبويضة. تتطلق ملايين النطاف (الحيوانات المنوية) من الرجل إلى مهبل المرأة خلال عملية الجماع، وتذهب بعض النطاف من خلال الرحم إلى قناة فالوب، فإن اتحدت بيضة مع إحدى النطاف في إحدى القناتين تحدث عملية الاخصاب (تخصيب البيضة) وحين تلتصق البيضة بجدار الرحم، حتى تكف الغدة النخامية عن فرز هذا الهرمون، إن عمله قد انتهى. ويظهر في الدم هرمون آخر واسمه "البروجسترون" Progesterone وهذا الهرمون يوقف إنضاج البويضات في المبيض، ما دام قد حصل إخصاب. وما دام قد حصل التلقيح فما فائدة بويضة أخرى تلتحق بالأولى ويسمى هذا الهرمون واقف انضاج البويضة ويسعى الباحثون دوماً إلى الدراسة والنقصي لإيجاد مادة تمنع الحمل من أجل تنظيم النسل وعندما اكتشفوا أن هرمون البروجسترون هو الذي يوقف انضاج البويضات في المبيض قاموا بتشييد مركبات كيميائية تشبه البروجسترون في تأثيرها على إيقاف انضاج البويضات، وتحقق مبتغاهم وكان الدكتور جريجوري بنسس (Dr. Gregory Pinsus) بمدينة ورستر بالولايات المتحدة الأمريكية، والدكتور جون رك (John Rock) بمدينة بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية أيضاً، هما اللذان شيذا هذه المركبات وصنعت على هيئة أقراص تؤخذ عن طريق الفم؛ وقد جربت في عدد 850 امرأة في كل من بورتوريكو (-Porto Rico) وهاييتي (Haiti)، ولم يحدث أن حملت إحداهن مع استخدام تلك الأقراص؛ ولما توقن

عن تعاطي الأقراص عاد الحمل إلى ما كان عليه. وتقوم أقراص منع الحمل بمنع الإفراز الدوري للبيضة مرة كل شهر كما تمنع التصاق البيضة بالرحم.

كما توجد كبسولات تحتوي على هرمونات توضع جراحياً تحت الجلد، حيث تطلق هذه الكبسولات ببطء أدوية هرمونية إلى داخل الجسم ويجب أن توضع هذه الحقن بمعرفة طبيب مختص ويمكن إزالتها عند الرغبة في الإنجاب. ومن موانع الحمل أيضاً ما يسمى بالتعقيم الجراحي وهو أكثر وسائل منع الحمل تأثيراً، إذ يمكن أن تحصى العملية للرجل أو المرأة على حد سواء. تجعل هذه العملية عملية الحمل مستحيلًا بسد قنوات النطاف في الرجال أو قناة فالوب في النساء. ويطلق على هذه العملية في الذكور اسم استئصال الحبل المنوي (قطع القناة الدافقة). ويطلق عليها في الإناث اسم التعقيم بالتنظير الجوفي أو ربط القناة، وتعتمد التسمية على الطريقة المستعملة. ويصعب إبطال مفعول هذه العمليات فيما بعد إذا رغب الزوجان في إنجاب الأطفال. ومن الموانع ما يعرف بموانع الحمل الرحمية، وهذه الوسيلة مؤثرة جداً في منع الحمل وتعرف باسم اللولب وهو قطعة معدنية أو بلاستيكية تدخل في الرحم وعندما ترغب المرأة في الحمل تزيلها. هناك وسائل أخرى متعددة لمنع الحمل مثل الرفال الطبي (العازل الطبي) والحجاب والغطاء العنقي من النباتات التي تولج في المهبل ويجب أن توضع مادة قاتلة المنى على الحجاب أو الغطاء العنقي قرب فتحة المهبل. وفي نبيطة قاتلة المنى، يستخدم الاسفنج المهبلي الذي يعمل بمبدأ مشابه للحجاب وللغطاء العنقي، وتكون قاتلة المنى المهبليّة على شكل مادة هلامية أو تحاميل.

الأعشاب الطبية ومن موانع الحمل الطبيعية الأعشاب الطبية التي استخدمت من مئات السنين ولهذه الأعشاب إيجابياتها وسلبياتها وهي كثيرة ومن أهمها ما يلي:

4-4-1 النيم *Neem* كمانع للحمل:

يعرف النيم علمياً باسم *Azadirachta indica* من الفصيلة *Meliaceae*. الموطن الأصلي للنيم: مناطق الغابات والأخشاب في الهند وسيرلانكا وتتمو بنجاح في المناطق الحارة وتنتشر زراعته في شمال السودان ووسطه وقد نجحت زراعته في جنوب الحجاز وأدخل إلى منطقة مكة المكرمة ونجحت زراعته في جبل الرحمة ومنطقة عرفات وفي منطقة جازان. وفيما يتعلق باستخدام النيم كمادة مانعة للحمل فقد أجريت دراسات على زيت البذور والذي يحتوي على مركب الكبريت حيث جرب هذا الزيت على الحيوانات ثم جرب على النساء فوجد أن هذا الزيت يقتل الحيوانات المنوية خلال 30 ثانية وعليه فإن هذا الزيت لا يعطي فرصة للحيوانات المنوية من الوصول إلى قناة فالوب. كيف يستعمل زيت بذور النيم كمانع للحمل؟ يدخل الزيت إلى المهبل قبل الجماع وقد جربت هذه الطريقة على عشرة أزواج ولمدة أربعة أشهر (4 دورات شهرية) دون أفساد الإباضة. ويستعمل زيت البذور حقناً مباشرة في المهبل. هل هناك أضرار جانبية لمشتقات النيم وبالأخص زيت النيم الذي يستعمل كمانع للحمل؟ إذا اتبعت التعليمات المحددة للجرعات فإن الأضرار الجانبية غير موجودة ولكن زيادة الجرعات تسبب مشاكل في التنفس فقط علماً بأن الدراسات أثبتت أمان زيت بذور النيم وأنه لا يوجد تأثير ضار على الكلى والكبد ولا يسبب مشاكل للجلد.

4-4-2 Rue السذاب:

السذاب نبات عشبي معمر يتراوح طوله بين 50 - 100سم له ساق متخشب وأفرع تحمل أوراقاً كثة ذات لون أخضر يميل إلى الأزرقاق والأوراق مركبة وتحمل الأفرع في نهاياتها مجاميع من الأزهار ذات اللون الأصفر والثمرة كبسولة. يعرف السذاب علمياً باسم *Rute graveolens* وموطنه الأصلي البلغان وإيطاليا وجنوب فرنسا وأسبانيا وجنوب الألب وتزرع حالياً في أغلب بلاد العالم. المحتويات الكيميائية للسذاب: تحتوي أوراق السذاب وهي الجزء المستخدم من النبات على زيت طيار ذو لون أصفر إلى مخضر وفلافونيدات ومن أهمها المركب روتين وبيرجابتين واكسانثوتوكسين وحمض الأموديك. كما تحتوي الأوراق على قلويدات من أهمها سكوميانين، جاما فجارين ودكتامين وكولوساجنين وأربورين وجرافوليولينين. كما تحتوي على هيدروكسي كومارنينز وفوروكومارين والجنانز.

الاستعمالات: تستعمل أوراق السذاب لعلاج إضطرابات الحيض وتعتبر الأوراق وصفة ذات تأثير جيد على الرحم وكما مادة مجهزة، كما تستعمل الأوراق في علاج الالتهابات وخاصة التهابات الجلد وفي أوجاع البلعوم وآلام الأذن وآلام الأسنان وفي أمراض الحمى. كما تستخدم ضد الاسهال وضد فقد الشهية. وتستعمل أوراق السذاب على نطاق واسع في دول شرق آسيا كمانعة للحمل حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق الجافة ووضعها في كوب ثم يضاف له ربع لتر ماء سبق غليه ثم يغطى الكوب ويترك لمدة 15 دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب مرتين في اليوم.

ويجب عدم استعمال السذاب خلال الحمل حيث أنه يسبب الاجهاض بالاضافة إلى كونه مانعاً للحمل. هل هناك أضرار جانبية لنبات السذاب؟ نعم هناك أضرار خطيرة إذا أسئ استخدام النبات عن طريق زيادة الجرعة حيث إن زيادة الجرعة تسبب القيء وتلف الكبد والكآبة واضطراب النوم، ودوار وهذيان واغماء. يجب عدم استخدام السذاب من قبل المرأة الحامل والأطفال تحت سن الثانية عشرة. ويجب عدم استخدامه أثناء فترة الرضاعة، كما يجب عدم استخدامه لأكثر من أسبوعين.

4-4-3 مخلب القط *cat's claw*:

عبارة عن عريشة معمرة يصل ارتفاعها إلى 100 قدم لها سيقان متسلقة وقشورها متجددة ذات لون أصفر إلى أصفر مخضر، أوراقها بسيطة. تعرف علمياً باسم *Uncaria Tomentosa* الجزء المستخدم من النبات قشور الجذور. المحتويات الكيميائية للقشور: تحتوي قشور الجذور على قلويدات وتربينات ثلاثية وأحماض عضوية وستيرويدات وجلوكوزيدات. الاستعمالات: يستعمل النبات على نطاق واسع ومن أهم الاستعمالات مضاد للالتهابات ومنبه لجهاز المناعة ومضاد للفيروسات ومضاد للروماتزم وضد الاسهال ولعلاج الجروح ومضاد للربو ولاضطرابات العادة الشهرية.

ومن أهم استعمالات نبات مخلب القط هو لمنع الحمل، وفي بيرو استعمل نبات مخلب القط كمانع للحمل على مدى أربع سنوات لعدة نساء ولكن الكمية المستعملة منه كانت عالية نوعاً ما، والكمية المستعملة هي ما بين 11 - 13 رطلاً من جذور النبات الجافة ويغلى مع ثلاثة لترات من الماء

ويترك على النار حتى يتركز إلى ملء كوب ثم يؤخذ عند وقت العادة، وهذه الجرعة تمنع الحمل لمدة أربع سنوات. أما بالنسبة للاستعمالات الأخرى فيؤخذ 3 جرامات من مسحوق الجذور ويضاف لها 800ملي من الماء ويغلى على النار لمدة 45 دقيقة وحتى تتركز إلى 500ملي ثم يترك حتى يبرد ويصفى ويوضع في الثلاجة ويؤخذ منه 60ملي مرة واحدة في اليوم على الريق. يجب عدم استعمال نبات مخلب القط من قبل المرأة الحامل حيث أنه يسبب الاجهاض. كما يجب حفظ نبات مخلب القط بعيداً عن الرطوبة والحرارة والضوء. هل هناك أضرار لنبات مخلب القط؟ في تقرير يفيد أن أضراراً قد حدثت في المجاري البولية نتيجة للاستعمال الطويل للنبات (8 أسابيع متواصلة) ولكن عند التوقف عن استعماله عادت الأمور إلى مجاريها الطبيعية.

4-4-4 الديرار الأبيض *Burning bush*:

وهو نبات معمر له رائحة عطرية قوية يصل إرتفاع النبات إلى 80سم وله أوراق مركبة وأزهار على هيئة سنابل بألوان بيضاء إلى أرجوانية يعرف النبات علمياً باسم *Dictamnus albus*. الموطن الأصلي لهذا النبات: يوجد في جنوب أوروبا ووسطها وفي شمال آسيا. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور فقط. المحتويات الكيميائية: يحتوي النبات على زيت طيار وأهم مركبات الزيت الطيار الثيمول ميثايل إيثر، وبيتاينين وبريججرين كما يحتوي النبات على قلويدات وكذلك ليمونيليدات بالإضافة إلى فورو كومارينات وفلافونيدات. الاستعمال: يستعمل النبات في الطب الصيني لعلاج الصفار والالتهابات الجلدية وأمراض الروماتزم والحمى، وكمادة مهدئة للأطفال المتحصين. كما يستعمله الصينيون لعلاج الأكزيما والجرب. وفي الطب الهندي يستخدم النبات لتنظيم العادة الشهرية، وفي اليونان يستخدم كمقو ومنبه. أما في الغرب فيستخدم لعلاج إضطرابات المعدة وتنظيم العادة الشهرية. ويعتبر نبات الديرار الأبيض من موانع الحمل حيث يستخدم مغلياً مكوناً من 30جم من الجذور مع ملء كوب ماء مغلي مرة واحدة في اليوم. ويجب على المرأة الحامل عدم استخدامه حيث أنه من أقوى المنبهات لعضلات الرحم حيث يسبب الاجهاض، كما يجب عدم استخدام هذا النبات إلا تحت إرشاد متخصص لأن هذا النبات سام.

4-4-5 عين الديك أو عصبه السوس *Jequirity*

نبات متسلق معمر يصل إرتفاعه إلى 4 أمتار أوراقه مركبة وله عنقايد زهرية قرنفلية الشكل قرمزية اللون، الثمار قرنية وكل ثمرة تحتوي على عدد من البذور ذات لون مميز بلونين أسود وأحمر، وعلى هذا سميت البذور بعين الديك. يعرف النبات علمياً باسم *Abrus Precatorius* والموطن الأصلي لهذا النبات الهند والمناطق المدارية بشكل عام، ويعرف النبات في جنوب المملكة العربية السعودية باسم شجلم، الأجزاء المستخدمة من النبات: الجذر، والأوراق والبذور. المحتويات الكيميائية: تحتوي البذور على مركب الأبرين السام وقلويدات اندوليه وانثوسيانينات وتحتوي الجذور على الجلوسرازين وعلى كمية قليلة من مركب الأبرين السام. الاستعمالات:

يستعمل جذر نبات عين الديك في الطب الهندي في علاج الكحة والالتهابات وفي التهابات الجهاز التنفسي بما في ذلك الرئة، وفي الطب الصيني يستخدم الجذور لعلاج الصفار والتهاب الشعب المزمن. وكانت بذور النبات تستخدم في الماضي كمانع للحمل وكمهض ولكن نظراً لسمية

البذور والجذور فلم يعد يستعمل لهذا الغرض لا سيما عندما وجدت البدائل. وقد لاحظت أن هذه البذور تباع لدى العطارين وأنصح بعدم شرائها وعدم استعمالها نظراً لسميتها القاتلة.

4-4-6 القطن الحشيشي Levant Cotton

نبات ثنائي الحول أو معمر يصل طوله إلى 25متر له أوراق كبيرة مفصصة وأزهار كبيرة بيضاء بلون أبيض إلى قرنفلي. يعرف النبات علمياً باسم *Gossypium herbaceum*. الموطن الأصلي لهذا النبات الهند والجزيرة العربية ويزدهر في المناخات المعتدلة الدافئة والمدارية ويزرع على نطاق واسع من أجل أليافه وزيته. الجزء المستعمل من النبات طبياً لحاء الجذور وزيت البذور. المحتويات الكيميائية: تحتوي قشور الجذور (للحاء) على سيسكوترابين ومواد راتنجية أما زيت البذور فيحتوي على جوز يبول وفلافونويد والمركب جوزيبول هو المسؤول عن العقم كما تحتوي البذور على زيت طيار. الاستعمالات: تستعمل قشور الجذور كمطعم ومعدل للولادة ولذلك تستخدم عند تعسر المرأة الحامل في الولادة كما يقوم على قطع النزيف، كما يستخدم زيت البذور للرجال كمانع للحمل حيث يقوم على تنكس وتقليل الخلايا المنتجة للمني إلى جانب خفض النطف. وقد جاء هذا التأثير عندما كان مجموعة من الرجال الصينيين قد تغذوا على طعام مغلي في زيت البذور حيث أصيبوا جميعهم بالعقم المؤقت وعليه اكتشف إن زيت بذر هذا النبات وكذلك قشوره يسبب العقم وبدأ الرجال يأخذونه كموانع للحمل ونجح نجاحاً عظيماً. كما أن زيت البذور يدر الحليب إدراراً جيداً وكذلك يقطع النزف الحيضي الشديد لدى النساء. ويجب عدم استخدام أي من قشور جذور وزيت نبات القطن الحشيشي إلا بعد استشارة المختص كما يجب عدم استخدامهما أثناء الحمل حيث إنهما مجهضان.

(نقلاً عن جريدة الرياض الاثنين 20 ذو الحجة 1422 العدد 12306 السنة 38)

نقلاً موقع الحواج <http://www.khayma.com/hawaj>

4-5 عرق النسا:

إن عرق النسا هو أطول عصب في الجسم فقد يصل طوله إلى متر أو يزيد ويتكون من خمسة أعصاب تبدأ من أسفل النخاع الشوكي وتمر بفتحات في جوانب الفقرات القطنية والعجزية، ثم تدخل الحوض فتتجمع لتصير عصباً واحداً ثم يمر بباطن الفخذ ثم يتفرع إلى فرعين أحدهما بباطن الساق والآخر بالجزء الخارجي منها، وينتهيان بفروع صغيرة في الكعب والقدم.

5-1-1 المبحث الثاني: العمود الفقري وآلام الظهر:

4-5-2 العمود الفقري، آلامه وأمراضه:

ليست جميع آلام الظهر يكون سببها العمود الفقري ولكن أغلبها يكون كذلك، بمعنى أن أمراض الأعضاء الموجودة أمام العمود الفقري في البطن أو الصدر أو الرقبة أو الموجودة خلفه في عضلات الظهر قد تسبب ألما في منطقة العمود الفقري، فالتهاب المرارة تحس بآلامه في الظهر وأمراض الكلي تحس بها في الظهر وكذلك أمراض البنكرياس والكبد والمبايض والرثتين والأوعية الدموية وكذلك آلام العمود الفقري قد نحس بها في الصدر والبطن، بما أن جميع خلايا الدم تصنع في نخاع العظام وخصوصا في نخاع الفقرات، فإن هناك ارتباطا قويا بين أمراض الدم وآلام العمود الفقري، بمعنى أن سرطان الدم أو اللوكيميا، وفقر الدم أو الأنيميا تعطي آلاما في جميع عظام الجسم، وخصوصا في العمود الفقري، وحول المفاصل حيث تتركز مصانع الدم وهذا ينطبق على الحميات المختلفة حيث أن نخاع العظام ينشط في هذه الحالات لإنتاج الخلايا الخاصة بالمناعة بمساعدة الغدد الليمفاوية لمقاومة المكروبات المسببة للحمي وتبعاً لهذا النشاط تكون الآلام .

وبما أن العمود الفقري هو جزء من الهيكل العظمي بالجسم ولذا فإن جميع الأمراض التي تصيب هذا الهيكل يمكن أن تصيب العمود الفقري، وبالرغم من كل ذلك فإن 95% من آلام الظهر يكون سببها بسيطاً ولا يحتاج لأكثر من الراحة والمسكنات لبضعة أيام ولكن إذا استمرت الآلام لفترات طويلة، وكانت في ازدياد فلا بد من استشارة الطبيب (60).

4-5-3 ماهي مضاعفات الإنزلاق الغضروفي؟

- 1- شلل بعضلات القدم أو الرجل نتيجة لضغط الغضروف على العصب المجاور.
- 2- فقد الحساسية في جزء معين من الساق .
- 3- عدم القدرة والتحكم في عملية التبول والبراز نتيجة للضغط على الأعصاب المسئولة عن التبول والأخراج (61).

4-5-4 علاج وجع الظهر والمفاصل: يؤخذ جزء حلتيت وجزء من الحبة السوداء ويسحنان جميعاً ويعجنان بعسل نحل أصلي منزوع الرغوة ويستعمله اللليل على الريق شرباً.

4-5-5 علاج الظهر والفخذين والمفاصل والنقرس:

تأخذ الحرمل وتسحنه وتصب عليه زيت زيتون أو زيت سمسم ويجعل على النار حتى يسخن ويفطر عليه ثلاثة أيام .

تأخذ الزبيب حيث يدق ناعماً ويطبخ بلبن وتوضع عليه عصارة الكرمب (الكرنب - الملفوف) ومسحوق الحلبة مع الخل ويضمد به مكان الأم الظهر والفخذين والمفاصل وينفع للنقرس .

4-5-6 علاج الظهر والأرياح التي في الظهر: تأخذ شحم الماعز والحنة وتخلطها جميعاً وتقليها على النار سبع مرات ويغسل المصاب ظهره بالماء الساخن ثلاث مرات ويدهن بذلك الدهن ثلاث مرات ويتدخن بدخان الطلح والقرظ لمدة نصف ساعة حتى يسيل منه العرق حيث يكون قد طلي

60 حسن سنارة، العمود الفقري آلامه وأمراضه، دار المعارف، القاهرة 1992، ص 3، 4
61 محمد قرني، لروماتزم، أيمن علاجه المركز العربي للنشر والتوزيع بدون تاريخ ص 25 - 26

جسمه بزيت الزيتون أو السمسم مسبقاً ويتغطي ببطانية أو صوف ثقيل، ويتغطي بعد ذلك وبنام لمدة نصف ساعة .

4-5-76 علاج الظهر: 1. عصارة الكرمب ودقيق الحلبة مع الخل ويضمد به.

2. ففوس (عجور) الحمير يخلط بالخل ويضمد به الظهر ويدهن بشحم الفنفذ فإنه صالح لآلام الظهر .

3. تأخذ عشرة دراهم مصطكى وعشرة دراهم سكر نبات تدقها جميعاً وتخلطها مع ثلاثين درهما عسل نحل صافي وتأكل منها في الصباح والمساء .

4. عاقر قرحا (فنتس) درهما وذريعة حب الرشاد خمسة دراهم وزنجبيل درهما وتدق جميعها دقا ناعماً تم تخلط بعسل نحل وتجعلها كبسولا وتستعمل حبة صباحاً ومساءً لمدة 7 أيام .

4-6-6 المبحث الثالث: الآم الكلي:

4-6-1 أمراض الكلي أسبابها وطرق الوقاية منها وعلاجها:

يكثر مرض الكلي في السودان وفي مصر ويتزايد كل يوم عدد مرضى الفشل الكلوي المزمن الذين يحتاجون للعلاج بالديليزة (استصفاء الدم عن طريق الكلي الصناعية أو الغسيل البريتوني) هل يقتصر عمل الكلية على إفراز البول أو يتعداه إلى وظائف أخرى. إن وظيفة الكلي ليست فقط افراز المواد السامة من الجسم في البول، بل المحافظة على التركيب الدقيق للبيئة الداخلية للخلايا، باخراج مايزيد عن حاجتها والإحتفاظ بما ينقصها مما تحتاجه، بالإضافة إلى افراز هرمون ينشط نخاع العظام ويحثه على تكوين كريات الدم الحمراء، وتعديل تركيب فيتامين (د D) إلى صورته النهائية الفعالة التي تعمل على ترسيب أملاح الكالسيوم في العظام وغيرها، مما حدا بالأطباء إلى تسميتها بالفشل الكلوي بدلا عن التسمم البولي .

قد يكون فشل الكلي حاداً، يحدث في ساعات أو أيام قليلة أو مزمناً يبدأ بالقصور التدريجي في وظائف الكلي على مدى شهور طويلة أو سنوات حتي ينتهي بالفشل الكلوي.

علامات الفشل الكلوي الحاد هي حدوث تزايد مطرد وسريع في بولينة الدم مع نقص حاد في سريان البول وهي حالة يسهل التعرف عليها، قلة سريان البول تعني نقص كمية البول التي يفرزها الشخص يومياً مما يصاحب هذا النقص إرتفاع في نسبة البولينة والكرياتينين بالدم (ترتفع البولينة بمعدل 10 مجم على الأقل يومياً ويرتفع الكرياتينين في البلازما بمعدل ٢ مجم على الأقل يومياً، عندما يحدث فشل كلوي حاد فعلي الطبيب محاولة معرفة السبب: انسداد المسالك البولية (بحصوة) أو التهاب حوض الكلي الصديدي الحاد، أو انسداد الأوعية الدموية، قد يستخدم علاج الكورتيزون أو بالعقاقير المثبطة للمناعة أو العلاج (بالهبارين) زرقاً بالوريد.

4-6-2 العلاج السريع للفشل الكلوي:

ضبط السوائل في الجسم (اعطاؤها بالوريد، لتعادل كمية البول التي أفرزها، في اليوم السابق) بالإضافة إلى أن كمية أخرى قد فقدها) ويزود المريض بغذاء من النشويات والسكريات بالفم (أو الجلوكوز المركز إذا كان لا يستطيع الأكل والشرب) وهذا الإجراء أساساً لخفض أيض العضلات وبروتينات الجسم والأقلال من سرعة إرتفاع بولينة وكرياتينين وبوتاسيوم الدم، وقد يصف بعض

الأطباء الاندروجين والستيرويدات الأنابولية والرتنجات التي تقلل من امتصاص البوتاسيوم من الأمعاء لنفس الغرض⁽⁶²⁾.

العلاج: تعديل النظام الغذائي للمريض يتناول المريض غذاء قليل البروتين بحيث لا يتجاوز ما يتناوله يومياً نصف جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم، مع ضمان حصول المريض على سرعات حرارية كافية من مصادر أخرى، ويتناول الفيتامينات، والأملاح المعدنية اللازمة، وينبغي نصح المريض بتخيار أنواع البروتين، فيتناول البروتين الذي يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية ويتجنب تناول البروتين الفقير. ويجب إلا يحرم المريض من البروتين تماماً (كما في حالات الفشل الكلوي الحاد) لأن ذلك سيتسبب مع طول فترة الحرمان في ضمور العضلات وزيادة شدة فقر الدم، وينبغي أن يكون غذاء المريض قليلاً ومقتصراً على الأغذية الغنية بالبوتاسيوم مثل الموالح وبعض أنواع الخضروات والفواكه) لأن إختزان البوتاسيوم هو سمة لمرض الفشل الكلوي، وتعدل نسبة الصوديوم (ملح الطعام) حسب حالة المريض والمرض المسبب للفشل الكلوي مثلاً أكثر من نصف المرضى يحتاجون لعدم منع ملح الطعام عنهم وربما يحتاجون لزيادة ملح الطعام (حسب الحالة) خاصة إذا كان الفشل ناتجاً عن التهاب مكروبي في الكلية أو انسداد المسالك البولية، فهذه الأمراض تزيد من إفراز الصوديوم في البول، ويصير لديهم هبوط صوديومية البلازما، ومنعهم من ملح الطعام يفاقم الحالة ويتسبب في إرتفاع بولينة الدم، أما المرضى الذين يعانون من إرتفاع ضغط الدم أو إرتشاحات بالرئتين وضيق النفس - خاصة إذا كان المرض المسبب للفشل الكلوي ناتجاً عن التهاب كبيبات الكلية .

الأملاح التي يجب إضافتها لطعام المريض هي أملاح الكالسيوم وسوف يعاني معظمهم عاجلاً أو أجلاً بمرض في العظام. ومركبات الحديد في محاولة لعلاج فقر الدم، إذا كان الفشل ناتجاً عن نقص جزئي في معدن الحديد، ولكن هذين العنصرين يوصفان عادة كعقار يتناوله المريض وليس كغذاء (لأن الأغذية المحتوية على الكالسيوم تحتوي على الفوسفور وهذا مرتفع في الدم وأنسجة مريض الفشل الكلوي وينبغي العمل على خفضه ولأن الأغذية الغنية بالحديد معظمها بروتينية وهذه يجب الحد من كميتها) ولعل أهم الفيتامينات الواجب أن يتناولها المريض هي حامض الفوليك وفيتامين (د - D)⁽⁶³⁾ .

⁶² محمد صادق صبور، أمراض الكلى أسبابها وطرق علاجها والوقاية منها، دار الشروق 1994، ص 10، 16

⁶³ محمد صادق صبور، أمراض الكلى أسبابها وطرق الوقاية منها وعلاجها، دار الشروق 1994 ص 24

4-7 المبحث الرابع: الجلد وأمراضه:

4-7-1 تركيب الجلد ووظائفه وأمراضه:

"حتى إذا ما جاءوها شهد عليهم سمعهم وأبصارهم وجلودهم بما كانوا يعملون" فصلت الآية 20.

الجلد غلاف مرن تنتشر فيه المستقبلات الحسية، يحيط بجسم الإنسان ويحد بينه وبين الوسط الخارجي المحيط به، (انظر الأشكال التوضيحية للجلد بالجدول عند مؤخرة الكتاب، طبقة سطحية البشرة Epiderms وطبقة عميقة (الأدمة) Dermis وتتصل الطبقة العميقة في أغلب مناطق الجسم بطبقة داخلية من النسيج الدهني تفصل الجلد عن العضلات التي تغطيها ويحتوي الجلد على أربعة أنواع من التكوينات وتعرف بالزوائد الجلدية وهي الشعر، الأظافر الغدد الشحمية، الغدد العرقية. تركيب البشرة: تنقسم إلى منطقتين أساسيتين: أ / المنطقة القرنية ب / منطقة الأبناب .

4-7-2 تركيب الأدمة:

" وهي الطبقة العميقة من الجلد وتتكون من طبقتين أن الطبقة الحلمية Papillary layer وهي الطبقة العليا من الأدمة وتتكون من نسيج ضام يحتوي على شبكة من الشعيرات الدموية التي تقوم بتغذية الأجزاء العليا من الجلد، ب / الطبقة الشبكية: Reticular layer تتكون من نسيج ضام كثيف يحتوي على ألياف من مادة الكولاجين والياف مرنة Elastic Fibers وتحتوي أدمة الجلد على مستقبلات حسية تتصل بنهايات الاعصاب الحسية المنتشرة في الجلد، ويختص كل نوع من هذه المستقبلات بالاستجابة لمؤثر معين مثل تغير درجة حرارة الجلد، أو اللمس أو الألم. زوائد الجلد Skin Apperndages الشعر، (الابتدائي، الثانوي، النهائي * الغدد الدهنية الشحمية والغدد العرقية نوعان:

تتأثر افرازاتها بمنسوب الهرمونات في الدم وخاصة هرمون الأدرينالين.

4-7-3 الأظافر:

وظائف الجلد: أ / حماية الجسم من تبخر الماء والسوائل الداخلية بسرعة حتى لا يختل ميزان الماء في الجسم وتعرض الأنسجة للجفاف .
ب / حماية الجسم من الجراثيم الضارة التي تهاجم سطحه .
ج / الاحساس (بالبرودة، الدفء، الألم) .

ومن المهم ملاحظة إن مستقبلات الحرارة والبرودة تتأثر بحرارة الجلد المحيط بها مباشرة، وتتأثر بحرارة الجو المحيط بها بطريق غير مباشر لأنه يغير درجة حرارة الجلد.
وأحيانا تعطي تلك المستقبلات الحسية انطباعا خاطئا عن الجو أو حرارة الجسم بسبب انقباض أو انبساط الأوعية الدموية في الجلد المحيط بتلك المستقبلات (64) .

ويوقف إحساس الإنسان بشدة مؤثر ما في منطقة من الجلد على عدد النبضات الكهربائية التي تصل في الثانية الواحدة في تلك المنطقة، فمع زيادة شدة المؤثر يزداد عدد المستقبلات الحسية المستثارة، ويزداد عدد النبضات الكهربائية الواردة للمخ في الثانية الواحدة، فيزداد إحساس الإنسان بشدة المؤثر يستطيع المخ أن يميز بين النبضات الواردة من مستقبل خاص باللمس أو

⁶⁴ دار الهلال الكتاب الطبي، القاهرة 1987 ص 8-26

مستقبل خاص بالحرارة أو مستقبل خاص بالألم، ومن رحمة الله سبحانه أن المستقبلات الحسية تتكيف مع المؤثر ، فلا يستمر تنشيطها ثابتا لفترة طويلة بالرغم من استمرار وجود المؤثر إلا إذا اقتضت الضرورة ذلك .

تتكيف المستقبلات الحسية الخاصة باللمس مع المؤثر بسرعة ونقل استجاباتها له⁽⁶⁵⁾.. إذا استمر لفترة طويلة، ولو لم يحدث ذلك لما كان في مقدور الإنسان أن يتحمل اللمس .

4-7-4 الدواء سلاح ذو حدين:

الطفح الدوائي من أهم المواضيع وأكثرها تعقيدا في ممارسة الطب على وجه العموم، وفي فرع الأمراض الجلدية على وجه الخصوص - فالطبيب حين يعالج مريضة بعد أن يصل إلى التشخيص الصحيح فإنه يقوم بوصف الدواء الخاص بعلاج الحالة المرضية، وهو في نفس الوقت يعلم أن هذا العلاج الذي قام بوصفه له من الأعراض الجانبية التي يعاني منها مما يجعل الدواء سلاح ذو حدين .. ولحسن الحظ فإنه في أغلب الاحوال يكون الدواء ناجعا في علاج المرض الأصلي، وتكون أعراضه الجانبية أقل حدوثا، ولكن تفاعل الجسم للأدوية بطريقة غير عادية ناتج عن حساسية الجسم لبعض هذه الأدوية حتى لو أعطي الدواء بالطريقة الصحيحة وبالجرعات المناسبة، فهناك الحساسية الدوائية وهي ما تسبب عادة الطفح الدوائي، وأحيانا يكون الطفح الدوائي ناتجا عن استعداد بعض الأجسام للتفاعل مع الدواء بطريقة غير عادية، لوجود استعداد خلقي عند بعض الأشخاص، هناك اشكال مرضية محددة لبعض الادوية تذكر منها:

1- مضادات الحيوية ومركبات السلفا قد تعطي طفحا .

2- المسكنات ومخفضات الحرارة كالنوفالجين ومشتقاته .

3- المهدئات العصبية والنفسية ومضادات الاحباط النفس .

4-7-5 ماهي العوامل التي تساعد في حدوث الحساسية الدوائية؟:

السن، كبار السن. ب - العوامل الوراثية ج - طريقة استعمال الدواء د- زيادة في الجرعة عن المطلوب لإحداث التأثير العلاجي للدواء هـ - الأعراض الجانبية و- اضطرابات في التوازن الوظيفي الحيوي بالجسم ز- التفاعل بين الأدوية المختلفة .

ومن التحذيرات: أ - عدم استعمال الدواء إلا باستشارة الطبيب ب - عدم تكرار الدواء مرة أخرى بعد الشفاء ج - اتباع التعليمات الخاصة بالاستعمال د- يجب معرفة اسم الدواء ونوعه للمساعدة في تشخيص حالة الطفح الدوائي⁽⁶⁶⁾.

4-8 مرض السكر:

ليس هناك مرض يعتمد تنظيمه على الغذاء مثل مرض السكر، وليس هناك مرض يلقي الإهمال من قبل المريض مثل مرض السكر، ومرض السكر هو خلل مزمن في التمثيل الغذائي (الكربوهيدرات) السكريات والنشويات وله أساس وراثي قوي، ويؤدي هذا الخلل إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم وإفرازه في البول، إن مرض السكر ليس من الأمراض المفزعة بل إن علاجه يمكن في تنظيم الغذاء، حتي مرض السكر عند صغار السن والذي يتطلب علاجهم استعمال حقن الانسولين فإن تنظيم غذائهم يقلل من عدد مرات الحقن بالانسولين، كما أن مرض السكر للذين تعدوا سن الأربعين لا يستلزم علاجهم سوي باتباع نظام غذائي خاص بدون حاجة إلى أدوية .

⁶⁵ متاعب الجلد والشعر دار الهلال الكتاب الطب 1978 بدون ص 211 - 212

⁶⁶ نفس المصدر السابق ص 136 - 139

- 1- يمكن علاج غالبية مرضى السكر عن طريق إنقاص الوزن بواسطة تنظيم التغذية فقط .
- 2- الوقت المناسب لاستخدام علاج " الأنسولين: أو اقراص علاج السكر يحين عند إنقاص الوزن إلى 5% أقل من الوزن المثالي (المفروض) للشخص ومع ذلك يستمر ظهور السكر في البول .
- 3- إن مرض السكر ليس مرضا خطيرا طالما لم يهمل وإن علاجه يعتمد على المريض نفسه، وكفي إن اهمال علاج مرضى السكري وعدم تنظيم الغذاء قد يؤدي إلى مضاعفات السكر وهي خطيرة لأن هذه المضاعفات في معظمها تعمل على تلف تدريجي بالشرابين غير قابل للعلاج وقد يؤدي في النهاية إلى (غرغرينا) أو سكتة دماغية أو تجلط الشريان التاجي المغذي لعضلة القلب أو مرض الكلى أو العمى .
- 4- إن 10% من نسيج البنكرياس إذ كان سليما فإنه يكفي لإخراج الكمية المناسبة من الأنسولين لوقاية الجسم من السكر وهذه الكمية هي 40 وحدة دولية من الأنسولين، والأنسولين من الهرمونات الهامة التي يفرزها الجسم لتمثيل الغذاء فهو لايقوم بتمثيل الكربوهيدرات فقط بل يقوم بتنظيم عمل الدهون والبروتينات كذلك، والأنسولين هو الهرمون الوحيد الذي يساعد على تخزين الأحماض الدهنية في الخلايا في مقابل أحد عشر هرمونا تعمل كلها على إطلاق تلك الأحماض من الخلايا .

4-8-1 أسباب مرض السكر وتغذية مريض السكر:

من أهم الأسباب:

- 1- الوراثة، تلعب الوراثة دورا هاما في الإصابة بمرض السكر وحين يكون الأبوان مصابين بالسكر فإن فرصة إصابة ابنائهم بالمرض تزداد .
 - 2- السمنة وهي من العوامل المهمة للإصابة بالسكر خاصة في مراحل العمر المتوسطة، والأشخاص المصابين بالسمنة عند تناولهم " سكريات " يفرزون كمية من الأنسولين أكثر من الكمية المعتادة ولكن نظرا لعدم وجود مكان في الخلايا لاستيعاب الجلوكوز فإنه يظل في الدم (67).
- والسمنة في منتصف العمر ترجع إلى كبر الخلايا الدهنية لا إلى زيادة عددها وعند إنقاص الوزن ينقص حجم الخلايا الدهنية ويعود مستوى السكر إلى مستواه الطبيعي .
- يجب تقديم وجبات مستساغة ومقبولة ويقدر الإمكان متشابهة لما يقدم للأفراد الآخرين من الأسرة.

تؤكد الدراسة الحديثة الاتجاه في تغذية مريض السكر، على أهمية زيادة النشويات (ليست المصنوعة من المواد النشوية النقية مثل السكر الأبيض والدقيق الأبيض) بل النشويات المحتوية على الألياف مثل العيش البلدي الذي به نخالة والفول غير المقشور والجزر والخس والسكر الأحمر " غير المكرر" وقد أثبتت الإتجاهات الحديثة إلى أن زيادة النشويات (العيش الأسمر والنشويات المحتوية على الألياف) يؤدي إلى زيادة حساسية الأنسجة الطرفية للأنسولين ويتحسن كذلك تمثيل السكر في الجسم .

وجد أن الأطعمة المحتوية على الألياف مثل الخضروات تؤخر أو تقلل من هضم النشويات وتعمل على ملء المعدة وتحقيق الإحساس بالشبع دون الحصول على كمية كبيرة من السعرات

الحرارية مما يساهم في إنقاص الوزن، فإن تناول السبانخ واليقدونس والخس والكرنب والجزر والقرع والجرجير والسلطة عموماً تعتبر مفيدة جداً لمرضى السكري وخاصة البدناء .
يختلف النظام الغذائي المقدم للأشخاص النحاف أو البدناء (السمان، من مرضى السكري باختلاف الوزن والسن وليس كل نظام يصلح للجميع⁽⁶⁸⁾ .
مثال (1) للتغذية النباتية لمرضى السكر النحيف:

وقت الطعام	نوع الطعام
في الصباح	كوب حليب + نصف رغيف أسمر (سكر ملعقة صغيرة سكر أحمر)
الطور	كوب كبير من بليلة (الكيكبي أو اللوبيا العدسي أو عصيدة دخن باللبن " سكر أحمر ملعقة صغيرة " برتقالة أو كوب عصير ليمون أو قريب فروت أو جوافة أو مانجو بدون سكر
الغذاء	بسلة أو فاصوليا بيضاء أو خضراء، أو بامية مطهية أربع ملاعق "ملعقة طعام" من الأرز أو حبة بطاطس متوسطة مسلوقة (أو مهروسة بالزبادي) كوب شوربة عدس أو حليب منزوع الدسم، نصف رغيف أسمر، لبن زبادي كوب، حبة برتقالة، أو ثلاث بلحات (تمرات) أو حبة جوافة أو قطعة متوسطة من البطيخ 16 حبة فول سوداني
الساعة 4 أو 5 بعد الظهر	كوب من الحليب أو الزبادي أو الروب ربع رغيفة خبز أسمر (أو بسكويت عدد 3 مصنوعة من الدقيق الاسمر) أو اصبع موز أو برتقالة .
العشاء	طبق من شوربة العدس، حبة بطاطس مسلوقة أو أربعة ملاعق رز، كوسة (قرعة) مطهية، كوب لبن زبادي، كوب لبن بدون سكر.

يفضل استعمال زيت الزيتون أو السمسم للطبخ ويفضل تناول ملعقة زيت زيتون يومياً.
على مرضى السكري عموماً التركيز على الخضروات والبقوليات والحليب ومشتقاته وشوربة الخضروات والعدس.

الزكام والغطاس: ص 518 - 524

نزلة البرد هي عدوة تصيب الجهاز التنفسي العلوي، وقد يسبب هذه الإصابة أكثر من 200 فيروس مختلف، العدوى الفيروسيه والحرب الموجهة من الجهاز المناعي ضده يسببان هذه الأعراض السابقة (كالتهاب الحلق، أحتقان الأنف، والرشح والأعين الدامعة والكحة والحمى).

البرد ينتقل مباشرة من شخص لشخص عن طريق الكحة والعطس والتلامس، فالفيروس قد ينتقل إلى يد شخص ما ثم إلى أيادي الآخرين إذا وضعت يدك الملوثة بالفيروس على أنفك أو عينيك فستصاب بالبرد، فإن الفيروس قد يعيش لعدة ساعات على الأسطح المضادة مثل مقابض الأبواب والمناضد ولذلك يمكن ليدك أن تلتقط الفيروس من هذه الأسطح وهذا سبب جيد يدفعك لغسل يدك خاصة في مواسم البرد والأنفلونزا .

يصاب الأمريكي العادي بالبرد 2- 3 مرات سنوياً ويصاب الطفل العادي 9 مرات سنوياً، وهذا يعني بليون إصابة برد سنوياً .

⁶⁸ نفس المصدر السابق ص 213

إذا كنت تصاب بالبرد عدد مرات سنويا، وهذا يعني بليون إصابة برد سنويا .
إذا كنت تصاب بالبرد عدد مرات أكثر من ذلك فإن جهازك المناعي بحاجة لمساعدة، وقد
تساعدك الأعشاب المناسبة .

الصيدلية الخضراء لنزلات البرد والأنفلونزا

- 1/ الثوم
 - 2/ النزنجيل
 - 3/ الرز الاسود
 - 4- البصل
 - 5/ اليانسون
 - 6/ عرق السوس
 - 7/ حب الرشاد (فقرة العين)
 - 8/ الصفصاف
 - 9/ الموالج
 - 10/ الرتليه
 - 11/ البلسان
 - 12/ الفرسينيا
 - 13/ الايفيدرا
 - 14/ الختم الذهبي
 - 15/ الخطمي
 - 16/ آفات العرب
 - 17/ نبات الثعبان العجوز
 - 18/ الغبيراء
- الثوم:

يحتوي الثوم على العديد من المركبات المفيدة ومنها الاليسين Allicin وهو أحد المضادات
الحيوية النباتية واسعة المجال .

إن انبعاث رائحة الثوم من الشخص تعني أن الرئة والجهاز التنفسي هما اللذان يقومان
بإفراز هذه المادة مما يعني إيصال المادة الفعالة في الثوم إلى المكان الذي تكون فيه قدرة
على التأثير في فيروسات البرد .

يستخدم الثوم بأن يقطع إلى قطع صغيرة جدا ويتم بلعه بالماء كل ثماني ساعات أي ثلاث
مرات يوميا لمدة 3 أيام .

عمل مسحوق من الثوم بالإضافة إلى الليمون وملعقة خل وقليل من الملح ليكون مشهيا يؤكل
به الطعام ثلاث مرات يوميا لمدة 3 أيام .

وضع 3 ثومات كبيرة في ماء مغلي وتركها تغلي لمدة 5 دقائق ثم يتبخر ببخارها 3 مرات
يوميا لمدة 3 أيام مع تغطية الرأس وإستنشاق بخار الثوم .

يمكن أكل ثومه مهروسة مع ملعقة عسل نحل أصلي يوميا 3 مرات لمدة 3 أيام.

الزنجبيل لنزلات البرد:

ضع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل على كوب ماء مغلي وبعد أن يغلي لمدة 5 دقائق صب عليه كوب حليب ودعه يغلي معه ثم أطفئ البوتجاز فستحصل على شراب ساخن يمكن تناوله 3 مرات يومياً لمدة 3 أيام إذ أن الزنجبيل يحتوي على 12 مركب مضاد للفيروسات. لقد استخلص العلماء كيميائيات عديدة من الزنجبيل لها فعالية ضد عائلة الفيروسات الرئيسية المسببة للبرد (فيروسات رينو) بعض هذه المواد الكيميائية لها قدرة فائقة كمضادات للفيروسات الانفية .

توجد مركبات أخرى في الزنجبيل تسمى الزنجبليات قادرة على تسكين الألم وخفض درجة الحرارة وتهدئ السعال كما وانها مهديء لطيف .

الموالح والفاواكه الأخرى المحتوية على فيتامين سي (ج)

يحبذ تناول 500 جم من فيتامين (ج - سي) من الموالح الطازجة مثل الليمون، الجريب فروت، البرتقال، والجوافة أيضاً غنية بالفيتامين سي، قد يصاب البعض بأسهال عند تناول 1200 مجرام من فيتامين 0 سي) يمكنك تقليل الكمية إلى 50 مجم وعلى فترات (مثلا 4 مرات

4-9 مرض النقرس (داء الملوك) Gout:

سبب المرض هو الإفراط في تناول اللحوم، وهو يصيب الرجال أكثر مما يصيب النساء، فإصابات النساء لا تتعدى 10%، ومعظم إصاباتهن تكون بين النساء اللاتي تعدين سن اليأس. وبين الرجال تحدث بين سن 30 - 50 سنة ووجد أن للوراثة دخلا كبيرا في الإصابة وربما يكون للبيئة التي يعيش فيها أفراد بعينهم دخلا كبيرا في حجم الإصابة، فالذين يلتهمون كميات كبيرة من اللحوم والكبد والذين يحتسون الخمور قد يصابوا بداء النقرس. كيف تحدث الإصابة؟ لقد ثبت أن الاختلال الذي يحدث في تمثيل البروتينات (خاصة اللحوم) وبالتحديد اختلال تمثيل مركبات (البورين) وهي القاعدة الأساسية في تركيب اللحوم ومثلاتها، فالاختلال في تمثيل هذه المركبات يؤدي إلى إرتفاع نسبة حامض البوليك في الدم وترسيب أملاح يورات الصوديوم في المفاصل والأنسجة المحيطة بالمفصل ثم الأربطة وأطراف العضلات وبعض الغضاريف، نتيجة لهذه الترسبات تحدث التهابات مزمنة في المفاصل وأحيانا تشوهات تصيب هذه المفاصل .

يتصاعد الألم في المفاصل وخاصة اصبع القدم الكبير ويكون الالم شديدا ويصاحبه التهاب وأحمرار في المفصل بحيث لا يستطيع المريض تحمل اللمس أو تحريك المفصل وترتفع حرارة الجسم وقد تستمر الآلام لمدة 3 أيام وتختفي والاملاح التي تسبب النقرس هي (نترات الصوديوم) ويمكن أن تسبب في نفس الوقت حصوات الكلية مسببة مخص كلوي ويمكن أن تسبب مضاعفات تؤدي إلى فشل كلوي، ويمكن أن يصاب المريض بتصلب الشرايين نتيجة لارتفاع نسبة حامض البوليك في الدم (69) ..

إن الاعتدال في تناول الغذاء من الاشيء الهامة ولا بد من تنوع الغذاء وأن يشتمل على كافة العناصر، فللغذاء دورا مهما في الوقاية من مرض النقرس وفي الحد من حدوث النوبات المؤلمة، يجب أن يكثر المريض من تناول السوائل وخاصة عصير القصب ومنقوع الشعير لأن ذلك يزيد

⁶⁹ سامي محمود، كيف تعيش نباتيا بصحة جيدة، المركز العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، بدون، ص 193 - 194

من إدرار البول ويمنع ترسيب الأملاح ويمكن أيضاً تناول كوباً من مغلي (المحريب - لحية التيس) ثلاث مرات في اليوم ويمكن إضافة قليل من السكر الأحمر مقدار ملعقة صغيرة واحدة لغير المصابين بداء السكري. أيضاً تعتبر الحلبة من مدرات البول والقرفة والبقدونس والكرفس واليانسون والشمار الأخضر. يمكن عمل شوربة شعير بحيث يضاف إليها الخضار مثل (البطاطس - الكوسة، القرع، الفلفل الأخضر الحلو، البقدونس والكرفس والشمار الأخضر ويمكن تناولها لتندر البول).

3- تجنب الأغذية التي تحتوي على مركبات (اليورين) التي يعاني الجسم من اختلال تمثيلها وهي (اللحوم، حساء اللحوم، اللوبياء، الفاصوليا، الفول المصري النابت (الذريعة) البسلة، العدس، الخميرة، السبانخ، المشروبات الروحية (البيرة) .

4- الاكثار من تناول الخضروات والفواكهة والألبان ومنتجات الألبان وهي تزيد من قلوية البول مما يحول دون ترسيب أملاح اليورات .

5- إنقاص الوزن (70) ...

النباتات التي تساعد في علاج النقرس:

- 1- الكرفس Celery
- 2- العرقسوس Licorice
- 3- الكركم Turmeri
- 4- الأفوكادو Avocado
- 5- الكرز Cherry
- 6- الشوفان Oat
- 7- الزيتون Olive
- 8- الأناناس Pineapple
- 9- الصفصاف Willow
- 10- مخلب القط Cat's claw
- 11- شيزو Chiso

يستخدم الكركم أيضاً لعلاج النقرس، والكركم هو أحد مركبات الكركمين، يحول دون تصنيع مادة اسمها البروستاجلاندينات وهي لها علاقة بالألم والطريقة شبيهة بطريقة تخفيف الألم بواسطة الاسبيرين والايبوبروفين ولكن بمستوى أقل يحفز الكركم الغدة الجار كلوية لإفراز الكورتيزون الخاص بها وهو مخفف قوي للالتهاب والألم اللذين يسببهما المرض .

يستخدم الزيتون لعلاج النقرس: 4 أكواب من شاي ورق الزيتون يومياً ولمدة 3 أسابيع تزيد من الإخراج البولي 10- 15% وبالتالي يؤدي إلى انخفاض في حامض البوليك في الدم وزيادة حامض البوليك في البول.

يستخدم الأناناس لعلاج النقرس: يحتوي الأناناس على البروملين Bromelain

وهو انزيم يساعد على تكسير البروتين:

70 سامي محمود، كيف تعيش نباتيا بصحة جيدة، المركز العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، بدون، ص 194

الصفصاف: يعد الصفصاف مساويا للسبرين العشي حيث أنه يحتوي على Salcyates المركبات المعروفة اسم الساليسيلات يساعد الصفصاف على تخفيف الآلام والالتهابات وأن الساليسيلات لها القدرة على تخفيض مستويات حامض البوليك، ملعقتين كبيرتين من أوراق الصفصاف في ماء مغلي وتركها تغلي لمدة 10 دقائق .

4-10 فقر الدم (الأنيميا):

من الأمراض الشائعة وخاصة بين الأوساط الفقيرة وبين الذين يجهلون أسس التغذية الصحيحة (لقد بدأ يصيب حتي الأثرياء لعدم التزامهم بالاسس الصحية للتغذية والإكثار من تناولهم للمعجنات والكيك والبسكويت والمشروبات الغازية وخاصة بين أوساط الأطفال والشباب فالتوازن الغذائي مهم تجنباً لكثير من الأمراض).

وفقر الدم يتميز بتناقص كفاءة الدم لحمل الاوكسجين الضروري لتوليد الطاقة في الجسم، ويعود النقص في كفاءة الدم إلى نقص مادة الهيموجلوبين الحمراء وهي المادة التي يتحد معها الأوكسجين، وقد تعود نقص الكفاءة إلى نقص عدد كريات الدم الحمراء وهي الكريات التي تنوب في داخلها مادة (الهيموجلوبين) ويمكن ايضاح أسباب حدوث فقر الدم للآتي:

1- قد تعود الأنيميا إلى خلل في تكوين مادة الدم بالجسم وينتج ذلك عن نقص في امتصاص أو تناول واحدا أو أكثر من العناصر الأساسية الداخلة في تركيب الدم وأهمها: الحديد، الكوبالت، فيتامين ب، وفيتامين ب 12، فيتامين (ج - C) حمض الفوليك، البروتينات، ونقص في بعض الهرمونات .

2- السبب الثاني هو النزف الشديد أو المتكرر ومن أسبابه الإصابة بالواسير النازفة، النزف الشديد أثناء الدورة الشهرية في الإناث، الحمل المتكرر، القرحة المعدية، قرحة الاثني عشر، دوالي المرئي في حالة الإصابة بالبلهارسيا، الإصابة بالديدان، مثل الانكلستوها التهاب المعدة المزمن، تعاطي الاسبيرين والاسراف في تعاطي (مركبات البارسيتامول عموماً).

3- تكسر كريات الدم الحمراء وهذا يحدث مع عدة أمراض أهمها الملاريا، كما يرجع تكسر كريات الدم الحمراء إلى عيوب في هذه الكريات داخل مجري البول .

إن نقص الحديد هو أشهر هذه الأسباب، ويمتص الحديد في الإمعاء مثل بقية المعادن، ويمتص حوالي 10% فقط من الحديد الذي يتناوله الشخص أما الباقي فإنه يذهب خارج الجسم عن طريق البراز أو العرق، ويعود نقص الحديد في الجسم على قلة الكمية التي يتناولها الشخص في طعامه أو إلى عدم امتصاصه داخل الامعاء، ويلاحظ في الأشخاص الذين يعتمدون في طعامهم على تناول الحبوب مثل القمح والذرة والشعير والارز يكون الحديد لديهم أقل من الطبيعي لأنه يتحد مع مادة تسمى (الفيتيت) والموجودة في هذه الحبوب وبتحاد هذه المادة مع الحديد يجعله غير قابل للامتصاص في الامعاء .

إن نقص فيتامين (سي) يؤدي بدوره إلى نقص إمتصاص الحديد وكذلك الإصابة بالطفيليات. من أعراض الأنيميا، الاحساس بالتعب، ويصير لون الجلد شاحبا، ويشعر المريض بتعب لأقل مجهود، وقد يشعر المريض بألم في البطن أو يصاب بعسر هضم أو قد يضطر للاتكاء على المقعد لحظات عندما ينهض ريثما تمر نوبة الدوار التي يشعر بها ويشكو المريض من خفقان

بالقلب وسرعة دقاته وعند النساء تقل الدورة الشهرية عن المعدل الطبيعي وأحيانا يصاحب ذلك أعراض نفسية أو عصبية مثل القلق والتوتر وسرعة النرفزة وقلة التركيز العقلي .
 الإغذية التي ينصح بتناولها: اللوبيا العدسي لأنها تزيد الهومجلبين، حيث تعمل بليلة ويتناولها الشخص بالسكر أو بالشمار مع زيت السمسم، البرتقال، الليمون، الجريب فروت، الزبيب، العنب، التين، منتجات الألبان بأنواعها، الأرز، العدس، الخبز الاسمر وبه النخالة، الموز، عصير الطماطم، بطاطس وجزر مسلوقة، الخس، البقدونس، الكرفس، أسبانخ، الجرجير، الجوافة، الكبد، الكلي، القلب، المشمس وعصير الليمون، مسحوق الثوم بالليمون مع قليل من الخل ولاسيما خل التفاح. البلح، التمر، القضييم، مديدة البلح، مديدة الدخن، مديدة الحلبة، مديدة القضييم، مديدة التبادلي، منقوع الزبيب مع التين، تناول الزيتون وزيت الزيتون، والرمان بشحمه، أي القلف الداخلي الأبيض.

4-11 مرض الكالازار : (Ka la - azar) Visceral leishmaniasis

وهو مرض مستوطن في جنوب السودان وأيضاً في منطقة سنجة في منطقة النيل الأزرق، ويصفه السكان المحليين بأنه مرض الصعيد (أي مرض آت من الجنوب) ولقد استخدمت له الكثير من العلاجات إن البدو في منطقة سنجة يستخدمون في علاجه غذاء يتكون من اللبن القارص Al- qaris وهو روب لبن الإبل (الناقة) ويسقي للمريض إلى أن يشفي والميزة في لبن الناقة إنها تأكل أوراق مختلف الأشجار وفي هذا يكمن الشفاء وأحيانا يضيفون لهذا اللبن 12 نوعاً من الأعشاب الطبية (بهارات) ويشربها المريض لمدة 12 يوماً. إن الاستسقاء (Ascite) وتضخم الطحال في حالة مرض الكالازار وفي حالة الملاريا يسمى (جني وردة) - al - Jana oirda (إفرازات الحمي) . لاعتقاد عامة الناس سابقاً أن الحمي ناتجة من قوي خارقة، والعلاج يرتبط ببخور مع قراءة (تعاويذ سابقاً) (أما بعد انتشار الإسلام فتقرأ الرقية أو تستخدم المحاية) وتستخدم البخرات التي بها آيات قرآنية للعلاج، وتوضع اليد على الجبهة ويقراً على المريض طلباً للشفاء من الله سبحانه وتعالى.

تستخدم أيضاً الأشياء الطبيعية كالتقيام بذلك جسم المريض بالماء البارد المخلوط بالأعشاب والملح (وخاصة يخلط بقرظ (قرض) مسحوق Acacia بقليل من الماء المخلوط بالملح والحبّة السوداء ويمسح به جسم المريض للتخلص من الحمي Fever وهو مفيد ومجرب وتستخدم الحجامة أيضاً Cupping والعلاج بالكي بالنار Cautery.

4-12 هشاشة العظام:

ينتج مرض هشاشة العظام نتيجة لنقص الكالسيوم، مما يؤدي لضعف العظام وهو شائع مع تقدم السن ويصيب النساء أكثر من الرجال، فحوالي 20% من السيدات فوق سن 65 سنة يعانين من هشاشة العظام .

يمكن أن يؤدي هذا المرض إلى أعراض مختلفة مثل آلام أسفل الظهر، تقوس الظهر، زيادة احتمال الكسور، خاصة في مفصل الفخذ، يكلف علاج هشاشة العظام في الولايات المتحدة حالياً 6 بلايين دولار سنوياً .

نباتات تساعد على الوقاية من هشاشة العظام:

1- الكرنب (الكرنب) Cabage

يرفع البورون نسبة الإستروجين في الدم، الذي يحافظ على العظام، فالكرنب يحتوي على أقل نسبة بورون وهي 145 وحدة وزن جاف .

2- الفلفل الأسود Black pepper

3- البقدونس . Barsely

4- ذنب الخيل: Horse tail

تقول الأبحاث الفرنسية أن السليكون يساعد على منع هشاشة العظام، ويمكن استخدامه لعلاج الكسور، ذنب الخيل من أغني المصادر النباتية لهذه المادة، في صورة مادة حمض السيللو الأحادي Monocilicic acid يمكن أن يستخدمه الجسم بسهولة.

تقل قدرة الجسم على امتصاص السليكون مع تقدم السن وإنخفاض الإستروجين. ضع نبات ذنب الخيل في ماء يغلي لمدة 20 دقيقة ثم صفيه بالمصفاة واشربه (ملعقة كبيرة من النبات الجاف في كوبين من الماء حتي تصير الكمية نصفًا ثم يصفى ويشرب منه مقدار كوب شاي ثلاث مرات يوميا لمدة أسبوع).

حساء مقوي للعظام:

ضع عظام السمك مقدار ملء كوبين كبيرين في ماء بمقدار 4 أكواب ماء ودعه يغلي لمدة 20 دقيقة مع وضع مقدار نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود والكمون الأسود (حبة البركة) وثلاث قرنفلات و4 حبات حبهان وقليل من البقدونس والكرفس والطماطم لتحسين الطعم. يتناول مقدار كوب حساء مرتين يوميا لمدة 6 أسابيع.

4-13 مرض السرطان: Cancer

الوقاية من السرطان: ص 540 - 545

إن مفتاح الوقاية من السرطان هو أن نأكل قدرا كبيرا ومتنوعا من الخضروات والفواكه، فبإمكانية عمل نظام غذائي يتكون من العديد من الأعشاب مع التقليل من أكل اللحوم والمقلبات والدهون مع زيادة الجرعات ، فالطعام الغني بالألياف يساعد على الأخراج ويجنبك مشاكل الهضم .

لقد طورت أدوية كيميائية جديدة وبعضها يعمل على تخفيف الام السرطان ولكن لاتعمل على الشفاء منه بعض الأدوية المكافحة للسرطان استخلصت من الأعشاب مثل تاكسول وهو لعلاج سرطان المبيض وسرطان الثدي فهو مستخلص من شجرة الطقسوس، علاج الانتوبوسيد ويستخلص للعلاج سرطان الخصية وسرطان الرئة، صغير الخلايا، مستخلص من نبات البودفلون الدرقي، علاج الغبن بلاستيد والغبن كريستين اللذان يستخدمان لعلاج مرض هكسون، وسرطان الدم وسرطان الغدد الليمفاوية يستخلص من عشبة الونكة المدغشقرية .لا بد من إتباع أسلوب حياة يقي من السرطان يتمثل في الخضروات والفواكه بحيث تؤكل بكميات أكثر، ودهون ولحوم حمراء أقل.

تنوع أكثر في غذائك، ورتابة أقل. حبوب كاملة (قمح كامل، ذرة كاملة) وتقليل استخدام السكر أبيض، والإكثار من الوان طعام طبيعية، وتقليل الالوان الصناعية والمواد الحافظة. تناول عشبية أكثر والغاء المنكهات الصناعية. وتناول طعام طبيعي طازج أكثر، والغاء الطعام السابق التجهيز والمصنع إستروجين نباتي أكثر مع الغاء الهرمونات الصناعية عصائر فواكه وخضروات طازجة ومنع الكحول هواء نقي أكثر مع التقليل الشديد من الهواء الصناعي (التكييف الصناعي) والدخان. مرونة أكثر وتقليل الضغط النفسي، رياضة أكثر مع تقليل مشاهدة التلفزيون والكمبيوتر والنت. حدائق عامة وحقول وترويح أكثر في المزارع مع منع المبيدات الكيميائية داخل المنازل والمكاتب، بدائل عشبية أكثر مع التقليل من الأدوية ضحك أكثر.

أعشاب مقاومة للسرطان:

الثوم، البصل، الفلفل الأخضر، الطماطم، البنجر، الجزر، الكرفس، زهور النفل البنفسجي زهور الأذريون الطازجة، زهور الهندباء البرية الطازجة، الخيار، الكمون الأخضر، الكمون الأسود، الفول السوداني، الرجلة البرية، اكليل الجبل، والعرقسوس، والليمون، الجريب فروت، عصير الليمون - الفلفل الأحمر، بالإضافة إلى زيت الزيتون والسمن وزيت الكتان، زيت زهرة الشمس.

14-4 أمراض الكبد: Liver Diseases

يقول الدكتور رضا الوكيل استاذ الباطنة والجهاز الهضمي والكبد بطب عين شمس (إن الكبد كفلتر له دور مهم في مخرج الجهاز الهضمي حيث يحتوي على العديد من خلايا الدم التي تلتهم كثيرا من المكروبات والعناصر المسببة للإصابات وبالتالي يحمي الجسم ويقيه من الإصابة بكثير من الأمراض، كما أنه مسئول عن إمتصاص مادة الصفراء التي تساعد على هضم وإمتصاص المواد الدهنية حيث تقوم العصارة الصفراوية باذابة الدهون لتسهيل عملية الإمتصاص، ويرى د. رضا أنه عندما يصاب المريض بجرح يحدث تجلط دموي أوتوماتيكيا ويغلق الجرح ليقفل من كمية النزيف المفقودة، والمسئول عن ضخ المواد التي تؤدي إلى التجلط هو الكبد وفي حالة اختلال وظائف الكبد تحدث سيولة بالدم لذلك عندما يصاب الإنسان بجرح يستمر النزيف لفترة طويلة والكبد مسئول أيضاً عن تصنيع بعض مكونات الدم أثناء فترة وجود الجنين في بطن الأم، ويقوم بالإشراف على تصنيع إفراز بعض الهرمونات التي تؤدي إلى تنشيط عملية مكونات الدم⁽⁷¹⁾. ويقول د. رضا الوكيل أن مشكلة فيروس (س) (C) أنه بطيء وضعيف ولايؤدي إلى أمراض واضحة في بدايته مثل الصفراء مثلا وبالتالي يصعب اكتشافه مبكرا فيعيش المريض به لمدة 10-15 سنة وفي النهاية تظهر المضاعفات عند الكسوف في حالات السفر إلى العمل بالخارج أو عند إجراء جراحة، أما إذا وجد الفيروس فيمكن اكتشافه بسهولة عن طريق معامل التحاليل الجيدة. إن وجود الأجسام المضادة يعني وجود الفيروس ولا يعني نشاطه لذلك لايجب عمل تحاليل الأجسام المضادة فقط وإنما لابد من تحليل انزيمات الكبد وأخذ عينات الكبد لمعرفة مدى تأثير نسيج الكبد نفسه، كما يمكن أن يعيش الفيروس طوال حياته دون أن يسبب مشكلات أو أضرار⁽⁷²⁾.

يؤكد د. الوكيل على أن الإصابة بأورام الكبد تحدث عن طريق تسبب فيروس (سي) في حدوث التهاب كبدي مزمن يؤدي إلى تليف بالكبد وهذا التليف يحدث في مناطق متناثرة ومتفرقة شاملة الكبد بالكامل، وعند حدوث التليف تنشط الخلايا الخاملة الموجودة بالكبد وتقوم بإفراز الألياف التي تتسبب في حدوث عملية التليف وأثناء ذلك تتكاثر بعض خلايا الكبد لتعويض الخلايا التي دمرت فيحدث نوع من التجديد والإحلال للخلايا التي دمرت. وهناك بعض المواد المحفزة لنمو الخلايا كي تتم عملية التعويض أو الإحلال والتجديد وهذه المواد المحفزة لخلايا الكبد قد يزداد نشاطها أكثر من المطلوب أيضاً، وتفقد سيطرة الجسم على نموها مما يحولها إلى خلايا سرطانية، ومن هنا تنشأ أورام الكبد الناتجة أساسا عن حدوث تليف. إن فيروس (سي) يتحول في

71 طبيك الخاص دار الهلال العدد 460 إبريل 2007، ص 16

72 نفس المصدر السابق ص 17

80% إلى التهاب مزمن في المرضى المصابين به على مدى 10 إلى 15 سنة وحتى يحدث التليف يحتاج إلى 20 سنة وحتى يتحول إلى سرطان يحتاج إلى 30 سنة ولذا فهو فيروس صامت لا يعلن عن مضاعفاته إلا بعد سنوات طويلة. (73)

4-14-1 الدم الملوّث يحمل العدوى للكبد: Polluted Blood Carries Infection to the Liver

يري د. صلاح سيف الدين، أستاذ الجهاز الهضمي والكبد بجامعة عين شمس، أن الدم الملوّث هو الطريق الوحيد لنقل العدوى ولا صحة إطلاقاً بأن العدوى تنتقل عن طريق الممارسة الجنسية أو إفرازات العرق، كما أن العلم لم يثبت أنه ينتقل من الأم الحامل المصابة بمتاعب الكبد إلى الجنين، ويؤكد د. صلاح سيف الدين أن الدم الملوّث له عدة مصادر من أهمها ختان الأطفال بطريقة بدائية أو عند إجراء جراحة غير آمنة أو عند إجراء عمليات للأسنان بأدوات ملوثة، يتم تشخيص التهاب الكبد الفيروسي (سي) بإجراء تحاليل للأجسام المضادة للفيروسات بالدم تم تحليل وظائف الكبد وكذلك إجراء تحليل يسمى (P.C.R) وهذا التحليل يحتاج لدقة وخبرة كبيرة من الطبيب المعالج.

يري د. عبدالحميد أباطة أن قوة الجهاز المناعي تمثل عاملاً هاماً للتخلص من الفيروسات أو السيطرة على فيروس (سي) بعدما ثبت أنه ليس هناك علاج قاطع لهذا الفيروس وإنما يعتمد الأمر على مناعة الجسم ومناعة الكبد لمواجهة هذا الفيروس، وهناك أدوية مساعدة مثل الأدوية التي تساعد على وقف النزف ونقص التجلط وأدوية إدرار البول لعلاج الاستسقاء. وهناك الفيتامينات والمعادن التي تساعد الكبد على تجديد خلاياه بالإضافة إلى مضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الكبد وعدم تدميره وتحسين أدائه. (74)

يري د. عبدالحميد أباطة أن الأعشاب بالطبع هي أساس صناعة الدواء في العالم إلا أن استخدامها يتطلب حتمية مرورها بمراحل أبحاث محددة ومعروفة علمياً، ولهذا يجب الحذر عند استخدام الأعشاب لعلاج فيروسات الكبد، أما بالنسبة للحبة الصفراء الصينية فهي نوع من الأعشاب استطاع الصينيون تحويلها إلى أقراص وثبت أنها لا تؤثر على الفيروس بل تساعد في الحفاظ على أنزيمات الكبد في الحالة الصحية العامة لمرضى الكبد دون شفاء حقيقي فهي في هذا المجال علاج للأعراض، وإلى الآن لم يثبت أن لها أعراض جانبية، وثبت أن المريض إذا توقف عن تعاطيها يعود الأمر إلى ما كان عليه وترتفع أنزيمات الكبد من جديد مع أحساس المريض بالإجهاد الدائم. (75)

ويري د. عبدالحميد أباطة أن الوقاية خير من العلاج وينصح بتجنب الملوثات بصفة عامة، وأن على الشخص استعمال أدواته الشخصية الخاصة به مثل فرشاة الأسنان أو الشعر وأدوات الحلاقة بالنسبة للرجل وأدوات المكياج بالنسبة للمرأة مع تجنب الإصابة بمرض البلهارسيا، وضرورة عمل الفحوصات والتحاليل الدورية خصوصاً تحاليل الدم.

⁷³ نفس المصدر السابق ص 18

⁷⁴ طبيبك الخاص، العدد 460 إبريل 2007، دار الهلال ص 21-23

⁷⁵ نفس المصدر ص 23

يقول د. وحيد دوس عميد معهد الكبد القومي والأمراض المتوطنة أن هناك ما بين 30 إلى 75 ألف مواطن مصري يصابون بأمراض الكبد سنويا نتيجة تعرضهم للعدوي والإصابة بالمرض (76).

15-4 الأمراض التناسلية Venereal Diseases

كانت في الأربعينيات تنتشر الأمراض التناسلية في كافة أنحاء السودان وأدت إلى وفيات نتيجة لنشوء العقم، كان يعتقد أن مرض البول الحار Al-har هو من أعراض إصابة المجري البولي، ويعتبر كمرض في حد ذاته، وكان يخلط بين السيلان genorrhoea والبجل (behjel) -inglulnale (Clymphgranuloma) إن السفلي sass والزهري syphilis كان يعرف في مراحلها المختلفة إن قرحة السفلس (الساس - الزهري) تسمى صفراء safra (القرحة الصفراء) في شكل طفح جلدي، دارش، وفي الدرجة الثالثة يظهر في شكل حلق (دوائر) ويسمي جقيل giggail شار، ساس، نقود الحلق nugud al-halaq ويتهم الناس (يري الناس) أن ظهور البول الحار (السيلان) الحلق، الساس والبجل نتيجة للمعاشرة الجنسية غير الشرعية (77). والتي كانت سائدة في السودان منذ زمن الاستعمار الانجليزي حتي عام 1970 حيث منعها بقوة القانون الرئيس السابق جعفر محمد نميري إذ كانت توجد بيوت دعارة علنية في كافة مدن السودان يرتادها كثير من الناس).

16-4 الابدز: AIDS

متلازمة العوز المناعي المكتسب متلازمة تعني ان مظاهر المرضي تبدو كمجموعة من الاعراض المتفرقة في وقت واحد) (العوز المناعي: يعني ان الجهاز المناعي في الجسم المريض مصاب بانهيار كامل وصل به إلى درجة العوز وكلمة مكتسب تعني أن هذا العوز ليس موروثا وإنما هو مكتسب نتيجة التعرض للعدوي ويسببه فيروس العوز المناعي البشري ويصيب أي شخص يتعرض للعدوي.

كيف ينتقل المرض؟ أ- الاتصال الجنسي ب - العدوي عن طريق الحقن ج -

العدوي في حالات الولادة. حتي ديسمبر 2001 أصيب بالابدز أكثر من 54 مليون شخص في العالم منهم 1ر28 مليون في إفريقيا جنوب الصحراء 50% من الحالات في البلدان المتقدمة 50% في البلدان النامية لا تنتقل العدوي بالاتصالات العارضة مثل ملامسة الحشرات (كالبعوض) المصافحة أو المعانقة، استعمال الحمامات ودورات المياه العامة، المخالطة في الأسرة والعمل والمواصلات، تناول الأطعمة والمشروبات، استعمال أجهزة الهاتف العامة، العطس أو السعال، زيارة المرضي في المستشفيات اللعب مع الرفاق، استعمال أحواض السباحة العامة (78) ...

76 نفس المصدر ص 15

77 أحمد الصافي، مصدر سابق، ص 232 (مترجم إلى اللغة العربية بواسطة عبدالمجيد عبدالرحيم).

78 كتيب وزارة الصحة ولاية الخرطومك الشباب والناشئة مرافي الابداز 2007

4-16-1 تحريم اللواط في القرآن: Prohibition of Sodomy

اللوواط: الشذوذ الجنسي: وهو إتيان الذكر للذكر في دبره. " أتأتون الذكران من العالمين، وتذرون ما خلق لكم ربكم من أزواجكم بل أنتم قوم عادون " الشعراء (165- 166) واللوواط أو الشذوذ الجنسي وقع فيه قوم لوط، وصب الله عليهم غضبه وفقا للآية المذكورة أعلاه .

وأهم الاسباب التي حرم اللواط من اجلها بقاء الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة سليما ؟. إذ أن لسلامته تأثيرا كبيرا في سلامة كل عضو آخر من أعضاء الجسم، فمن المعروف علميا أن الافرازات التي يفرزها الجهاز التناسلي ترتبط باوثق الصلات بافرازات الغدة النخامية، تلك الغدة التي في أسفل المخ وهي التي تسيطر على سائر الغدد وتتحكم في نشاط اعضاء الجسم وأجهزته المختلفة. والجهاز التناسلي في الرجل والمرأة جهاز خال من الجراثيم تماما بعكس نهاية القولون، فإن الفضلات التي تخرج من المعدة هي جراثيم ضارة وهي التي تسبب القيح ولم يحتط لها الجسم، فتسربها إلى الجهاز التناسلي عن طريق المعاشرة في الدبر يفقد هذا الجهاز صفة طهارته من الجراثيم فيصبح مرتعا لها، وهي التي تحدث التهابا وتقيحا تزداد خطورته كلما ازداد عدد هذه الجراثيم ويترتب على هذا ضعف الحيوانات المنوية وربما أدى إلى القضاء عليها. وبما أن الجهاز التناسلي والغدة النخامية يرتبطان ارتباطا وثيقا فإنه يترتب على التهاب الجهاز التناسلي واضطراب إفرازاته، اضطراب في افرازات الغدة النخامية فيتأثر باضطرابها الجسم كله (79).

4-16-2 تحريم شرب الدم: Prohibition of Blood Drinking

"حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به والمنخنقة والمقوذة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع إلا ما ذكيتم وما ذبح على النصب) الآية 3 سورة المائدة.

4-17 القلق النفسي والأكتئاب:

يقول د. يسري عبدالمحسن ، أستاذ الطب النفسي بجامعة القاهرة، إن أكثر الأمراض النفسية انتشارا في العالم وفي مصر وفي العالم العربي هو مرض القلق النفسي والإكتئاب النفسي، ففي العالم العربي ترتفع نسبة المرض إلى ما بين 3- 5% من مجموع سكان العالم، وإن أسباب ودوافع المرض قد تختلف من مكان لآخر ،ففي المجتمع الشرقي نجد أن الأسباب المادية هي الأكثر شيوعا وفي الغرب تكون الأسباب اجتماعية، وذكر أن مشكلة إدمان الشباب في المجتمعات الفراغ المميت، لأن الشباب أضحي لايجد ذاته وليس هناك تحديد لهوية الشباب في المجتمعات العربية عموما ، بل إنهم أصبحوا يعيشون في حال من اليأس والإحباط وعدم الإحساس بالقيمة، هي حالة من فقدان وعدم الأمل في المستقبل وبالتالي يهرب الشباب من واقعه، والدخول في دائرة التوهان والإدمان .. وغياب الوازع الديني من أهم الأسباب وكذلك العوامل التربوية ذات القيمة العالية ناهيك عن التفكك الأسري الذي بات واضحا، ثم انتشار البطالة في معظم الدول العربية، والإدمان أكثر حدوثا في قطاع الشباب بدءا بسن المراهقة، والأكثر في الشريحة العاطلة منهم، والإدمان بدأ يأخذ اشكالا متحورة في نوعية المادة المتعاطاة واكثرها البانجو(البانقو) والحشيش بعد أن كان الهيرويين سيد الموقف سابقا .

79 احمد محمد سليمان، القرآن والطب، دار العودة، بيروت، بدون تاريخ

والإكتئاب قد يكون سندا للادمان ففي الواقع إن الشباب إعتراه اضطراب أخذ صفة التوتر وعدم الأمن والأمان والشعور بعدم الكفاءة ومن ثم الفشل في إقامة علاقة مع الآخرين، فانخرط في الادمان المدمر، الذي قد يكون أحيانا للعوامل الاجتماعية الثقافية دورا كبيرا فيه. ويضيف د. يسري حاليا نعيش في ظل مناخ ليس فيه وضوح الرؤية، ويتصف بعدم الاستقرار، هناك تعتم شديد يجتاح المنطقة عموما، ومناخ اقتصادي متسارع، لدينا إزدواجية، تحدث في غالبية الاحيان بلبلة شديدة في فكر الشباب والناس عموما، غاب عن الشباب الفكر المستتير، وبالتالي قل لديهم الإدراك السليم لمجريات الأمور، فأصيبوا بشيء من مرض القلق والحيرة - لم يعد للشباب نمط سليم في الوصول إلى قرار يتغلب عليه الطابع الصحيح .

يوجد عدم رضا وقناعة لدي كثير من الناس مما يسبب قلقا وتوترا واكتئابا) فالرضا والقناعة تقتضي درجة عالية من الإيمان المطلق بقضاء الله وقدره ولا بد من السعي في الحياة والأخذ بالأسباب. ولا بد من خلق جو من الحرية والإطمئنان النفسي الداخلي، سواء في محيط الأسرة أو المجتمع الصغير، والكبير أو الوطن ككل، لا بد أن يشعر الإنسان بأنه آمن ومطمئن وتكفل له حقوقه كاملة، يقول صلي الله عليه وسلم (من بات آمنا في سربه معافى في جسده، عنده قوت يومه فقد حيزت له الدنيا بحذافيرها) (80).

فالإنسان الذي يملك عقيدة قوية وإيمانا بالله سبحانه وتعالى، تجده محصنا ضد الأمراض النفسية، لديه مناعة قوية اكتست جسده وروحه وعقله، على العكس من الإنسان الخاوي من العقيدة الدينية، فهو عرضة للأمراض النفسية، لأنه لا يملك وازعا دينياً يكون له سندا في الأزمات.

فالسعادة واحدة لدى الغني والفقير، لكنها تختلف حسب درجة شعور الإنسان بدرجة أمنه واطمئنانه ودرجة رضاه وقناعته، وقد تعتري الإنسان لحظات يوجد فيها عدم توافق في حصوله على السعادة في ظل مجتمع متغير، خال من الإيجابيات الأولية، فهنا إذا بحث عن السعادة الغائبة، فعليه أن يرضى بالمقدر والمكتوب، وان يتوافق مع تلك الظروف والموارد المتاحة وان يسعى بقدر استطاعته ويكافح، أما النتائج فحتما تكون ايجابية (وهذه الإيجابية قد لا ندرك كنهها) ويترك الباقي على الله .

من أسباب الإكتئاب أيضاً الرغبة الجنسية الملحة وعدم الحصول عليها بالطريقة الشرعية فعدم الحصول عليها قد يسبب إكتئابا مع مايجري حوله من عري وتكشف وصور خليعة في الفضائيات مما يوجد خيالا وحلما يصعب تحقيقه فيأتي الشعور بالإحباط والإكتئاب والممارسات الخاطئة، وقد يكون من الأسباب عدم أو ضعف القدرة الجنسية وهنا لا بد من مراجعة الطبيب النفسي وطبيب الأمراض التناسلية.

العادة السرية هي سلوك تربوي خاطيء لم يخضع لنواح أخلاقية إلى جانب عدم استفاد طاقات الشباب في أعمال فكرية، رياضة، رحلات، دورات كشفية، تدريبات على أنواع مختلف المهن. فعدم تحقق ذلك، يهرب الشباب إلى السلوك الأقرب إلى ذهنه والأقل معاناة وهو ممارسة العادة السرية (وهي منهي عنها في الدين الإسلامي، ولكن لا تسبب عقما).

ينصح دكتور يسري الشباب بأن لايهتموا بالصرخات العالية المبهرة والمغرية التي تبثها الفضائيات فهي خادعة ومضللة، فما يقدم للشباب عبر القنوات الفضائية هو من المغريات

80 طبيبك الخاص، عدد 442، أكتوبر 2005، دار الهلال القاهرة، ص 20 - 24

الجنسية، والعنف هدفه تدمير فئة الشباب وهي من أهم شرائح المجتمع، ولا بد من الثبات على الثقافة الأصيلة والدين مبتعدين عن التقليد الأعمى⁽⁸¹⁾.

4-18 الانترنت مخدر جديد للشباب:

لقد استمرت دراسة لمدة ثلاث سنوات وشملت 1200 شاب من مستخدمي شبكة الانترنت أظهرت أن إدمان الشبكة سوف يصبح مشكلة تتعلق بالصحة العامة خلال السنوات القادمة، فهؤلاء المدمنون يخصصون 40 ساعة في الاسبوع وأحيانا 10 ساعات في اليوم والغالبية هم شباب تقل اعمارهم عن 25 سنة ؛ 23% منهم يعانون إضطرابات في علاقتهم مع الآخرين، 20% إضطرابات في النوم، 18% ينتابهم القلق 16% تبدو عليهم أعراض إكتئاب.

الفصل الخامس

تفصيل بعض أنواع الطب البديل

5-1 الوخز بالابر: Acupuncture

عرفت الشعوب الصينية علم التداوي (الوخز بالابر) قبل الميلاد بمئات السنين وكانوا يعطون النفس الإنسانية الاهمية الكبرى لما ينشأ عنه من اشياء ودقائق حسية مرئية وغير مرئية، ومع كثرة الملاحظة والتدقيق استنبطوا مكامن الاحاسيس ومسارات الاعصاب، فكانت لهم تجارب عديدة وكثيرة وكذا تنتقل المعارف الانسانية انتقلت هذه النظرية إلى البلاد المجاورة وشاع الاستطباب بها لما لها من مفعول عملي في تخفيف الآلام وشفاء بعض الامراض وتطورت الابر إلى أن صارت ذهبية لما للذهب من ميزة في (الحث) للطاقة اثناء المعالجة والفضة كعامل (تفريغ) ولما لهما من قابلية للسحب والطرق نظرا لليونة معدنهما .

والوصول إلى هذه النتائج استغرق آلاف السنين وكلفهم عشرات الآلاف من التجارب والمعالجات والملاحظات الدقيقة والمستمرة. مع نهاية القرن الثامن عشر بدأت دائرة هذا العلم تتوسع حتي صارت له جامعاته ومتخصصون فيه، والمشرفون على تعليم طرائقه واساليبه والمداواة به، وبعد ذلك انتقل إلى الجامعات الأوروبية وكانت أولى الجامعات التي عنيت بتدريسه وتلقيه طلابها جامعة السربون بباريس ثم أنشئت له جامعة للتخصص العالي في هذا المضمار أنشئت (اكاديمية روما) للوخز بالابر فالوخز بالابر يشفي من الامراض العصبية والنفسية ومن العادات السيئة كتعاطي الكحول والمخدرات وهو مزيل لأغلب الآلام وشافيا لأمراض غير جراحية ولأسف لم يكن بين العلماء العرب والعاملين في مجال الطب متخصصون في هذا المجال إلا نادرا ويتميز الوخز بالابر بما يلي:

- 1- ازالة الأم المريض كليا أو نسبيا .
- 2- الاستشفاء وازالة المرض كليا أو نسبيا في الحالات التي لا تحتاج إلى جراحة أو استئصال. إن ما ينجم من أمراض وما يرافقها ليس إلا نتيجة لفقد التوازن الحيوي والعضوي في جسم الإنسان.

5-1-1 المصطلحات الاساسية في علم الوخز بالابر هي:

- أ- الطاقة الحيوية: أعراضها وتوازنها بصورة عامة ضمن الجسم كاعضاء وكوظائف .
 - ب- نبض المناطق التي ينتابها الخلل والاضطراب.
 - ت- الحث مفهومه الطبي الاصطلاحي.
- وموضوعنا هنا الطاقة بشكلها المؤثر على الجسم من جهة الأعصاب والجملة العصبية، فالاعصاب تسري فيها طاقة تزودها وتؤثر فيها وتدفعها للعمل والتأثر والإحساس ولهذه الطاقة ابعادها العملية والحيوية حدد العلماء الصينيون في الطبيعة والاعضاء طاقتين متعارضين ين (يانج:) وهما تحددان توازن الجسم (أي صحته) واضطرابه (مرضة) فهما كالسالب والموجب، فإذا أختل التوازن وتغلبت إحدى هاتين الطاقتين على الأخرى ساءت أحوال الانسان الصحية بنسبة تفاوتهما واختلافهما وإذا تعادلتا واعتدل توازنهما يكون الإنسان في أفضل أحواله الصحية.

ين : تمثل الارتخاء، البرود، التبدل، الرطوبة، الليل، الظلام .
ياتج: الاحساس، الحرارة، الحركة، الجفاف، النهار الضوء،

أمراض الين : الإرتخاء، الإنحلال نقص حركة وظائف الأعضاء البرودة، نقص في النشاط، عدم الإهتمام، فقر الدم، الشلل الإرتخائي، النعاس مع أمراض أخرى كثيرة.
أمراض اليانج: زيادة تهيج الجهاز العصبي، زيادة النشاط، زيادة حركة وظائف أعضاء اليقظة، الانقباض، الشلل، التقلص بجميع أنواعه، إرتفاع الحرارة، الألام الحادة والخفيفة، إلى جانب أمراض أخرى كثيرة .

وحتى نحصل على تشخيص صحيح للمرض ونصل إلى توازن إختلال الطاقة عند المريض علينا أن نبحث عن أسباب المرض باستجواب المريض وسماع قصة مرضه مع إضافة معرفتنا في دورة الطاقة وتوازنها واختلالها ومعرفتنا بالمسارات والشرابين والجهات التي تأتي بتوازن الطاقة .

المسارات ودورة الطاقة: المسارات هي خطوط غير مرئية داخل النسيج الشبكي الداخلي تتألف من اثني عشر مسارا مزدوجا بشكل متواز، كل مسار أمام الآخر، وكل مسار يمثل عضوا أو وظيفة معينة وللطاقة فيها نوعان من الحركة .

1- من أعلى الجسم إلى اسفله، أي من الرأس وحتى الأطراف .

2- من أسفل الجسم إلى الأعلى، أي من الأطراف والأعضاء إلى الرأس أو إلى الأعضاء العليا.
وهذه الطاقة تأخذ دورتها ضمن هذه المسارات بدون توقف في حلقة مغلقة، وحسب

طبيعة العضو تنقسم إلى نوعين

1- طاقة اليانج 2- طاقة الين (82) ..

(انظر الرسومات الايضاحية للوخز بالابر في آخر الكتاب)

5-2 العلاج بالنباتات العطرية: ويتم العلاج باستخدام الزيوت العطرية المستخرجة من النباتات وهذا المصطلح وضعه الكيميائي الفرنسي (رينيه موريس قانتوسي عام 1928) ولقد طبع كتابه بنفس المسمى عام 1937، وهو يعتبر أبو العلم الحديث للزيوت العطرية .

إن صناعات الإغذية والعطور هي اكبر مستخدم للزيوت العطرية، وبعض اللبس يحدث عن امكانية استخدام الزيوت العطرية في المعالجة وذلك لارتباطها بصناعة العطور، والتعريف العلمي هي الطريقة لمعالجة الجسم باستخدام الزيوت النباتية العطرية (قاموس شامبرز 1988 * عطري) تعني بالمصطلح الكيماوي نوع من السلسلة المغلقة للمركبات العضوية أو مشتقات البنزين تعني المعالجة لمكافحة مرض ما أو حالة غير طبيعية .

5-3 الزيوت العطرية: هي زيوت تشكل الجزء العطري للنباتات أو كمادة اثثيرية وهي لاحتوي فقط على مركب كيماوي ولكن لها خاصية شبه روحية أو هوائية ووفقا لهذه التعريفات فإن المعالجة بالنباتات العطرية هي معالجة تستخدم فيها سلسلة من المركبات العضوية إذ تلعب فيها الرائحة أو الشذا أو العبير دورا هاما، لقد تحدث جون فالنيه الطبيب الفرنسي والمشهود له بأعماله الكبيرة المتعلقة بالعلاج بالنباتات العطرية تحدث عن العلاج بالنباتات العطرية في الاستخدام اطبي وذلك باستخدام المشتقات العطرية المستخلصة من النبات (فالنبة 1990) والمعالج بالنباتات العطرية الذي عمل في لندن وصف العلاج بالنباتات العطرية كصناعة تمزج مابين، صناعة العطور والعلاج النفسي النباتات العطرية علم العطور وذكر قائلا إن استخدام الزيوت

82 مهدي النهوي، الوخز بالإبر، دار النشر غير منكرة 1981، ص 1-16

العطرية يبحث في التأثير على الجسم أو تغيير حالته والتأثير على العقل أو الروح (كوزمريك) لقد ذكر تيسيراند وهو معالج بالنباتات العطرية انجليزي اشار إلى الزيوت العطرية المستخلصة من النباتات على أنها دم الإنسان:

They are not the whole plant but are whole organic substance in themselves
.like blood they will die if not properly preserved

إن الزيوت العطرية مثلها مثل معظم الجزء الاثيري الرقيق والهاديء من النبات، وإن مفعولها العلاجي يأخذ طريقه (يتم، يحصل) بمستوي سلس وهادي أكثر مما لو استعمل النبات بأكمله وله تأثير واضح على العقل والعواطف أفضل من تأثير النبات الطبي:

The assented oil is like the most ethereal and subtle part of the plant , and its theropeutic action takes place on a higher or more subtle level than that of the whole organic plant having in general a more pronounced effect in the .. (83) (mind and emotions then does hural medicine " Tisserand 1988

4-5 المعالجة بالطبيعية Naturopathic Medicine

طريقة في معالجة الأمراض تتجنب استعمال العقاقير وتؤخر الاستعانة بالوسائل الطبيعية كاشعة الشمس والهواء والماء والتمرينات الرياضية (أن طبيب المستقبل لن يعطي دواء ولن يجعل مريضه يهتم بعلاج الجسم ككل، ويهتم بالحمية diet وفي التعرف على أسباب الأمراض والوقاية منها

The doctor of the future will give no medicine but will unite rest his patient in the care of the human France in diet and in the cause and prevention of .. (84) disease

5-5 الاستخدامات العلاجية الآلية لوسائل البدني العصبي:

Therapeutic uses of Neurohuman oral Mechanisms

يحافظ الجهاز العصبي المستقل اللارادي على الاتزان البدني بين عناصر الكائن الحي بواسطة مجموعة من التداخلات ما بين السائل البدني العصبي والجهاز العصبي والتي تحدث باستمرار في اللاوعي هلي مستوي لا ارادي يرسل الجهاز اللارادي نبضات عصبية لكافة أجزاء الجسم والتي يتحكم فيها بواسطة اتحاد العديد من آليات التغذية الارتجاعية الحيوية المشتركة. إن المعلومات من دوائر التغذية الارتجاعية الحيوية يتم اتحادها وتكاملها في الجهاز العصبي المركزي ومن ثم تمر موجات عصبية محايدة وملائمة على طول أجهزة التنفس والدورة الدموية والهضم والايخراج والاجهزة التناسلية عن طريق الجهاز اللا ارادي وعليه فإن الجسم يحافظ على حالة التوازن الديناميكي ويكون مستجيبا باستمرار للمثيرات من الاجهزة الموجهة داخليا ومن المؤثرات البيئية الخارجية(85) ..

Marc s, Micozzi Fundamentals of complementary and Alternative Medicine P. 146-147 ⁸³

ترجمة عبدالمجيد عبدالرحيم

⁸⁴ نفس المصدر السابق صفحة 159

Fundamental s of Complementary and Alternative medicine by Marc S, Micozzo page ⁸⁵

- 5-6 العلاج بالطاقة Energy Medicine
- 5-7 العلاج بالفنون المعبرة والمبدعة Expressive and Creative Therapies
- 5-8 العلاج بالمرح والضحك Humor as contest and therapy
- 5-9 الطب الصيني Chinese Medicine
- 5-10 العلاج الهندي التقليدي عن طريق (الايرفادا) Traditional Ayurveda
- 5-11 العلاج التقليدي الإسلامي الصوفي The Islamic Sufi Traditional and Healing
- 5-12 النباتات الطبية الأمريكية المحلية (التي استخدمها الهنود الحمر) Native America Medicinal Plant
- 5-13 التقاليد العلاجية الإفريقية والاعتبارات المهنية Southern African Healing Tradition and Professional considerations

5-14 المعالجة المثلية:

لقد ذكر دكتور (يورنسن) وهو الذي تخرج من معاهد الطب الدنماركية وتخصص كجراح في نهاية الخمسينيات من القرن العشرين واشترك في دورات طبية في ألمانيا، فرنسا والصين، وتخصص في علاج المرضى الذين يشكون من أمراض مزمنة عجز الطب عن مداواتهم، لقد قال (إني احترم العرب لأنهم أوجدوا أدوية تصنع من الأعشاب، هذه الأدوية هي التي تعالج المرضى، أما الأدوية الكيماوية المتطورة اليوم فهي التي تقتل الإنسان) وطريقة علاجه هي (المعالجة المثلية) والمعالجة المثلية هي معالجة الداء باعطاء المصاب جرعات صغيرة من دواء لو أعطي لشخص سليم لأحدث عنده أعراض المرض المعالج. ولقد ذكر دكتور (هاهنمان) الألماني الاصل مؤسس علم (المعالجة المثلية) إن المهمة الوحيدة للمقابلة على عاتق الأطباء هي علاج المرضى وجعلهم أصحاء ومن الطبيعي أن ينتظر المريض الذي يراجع الطبيب أن تكون نتيجة المعالجة ايجابية؛ ويقول دكتور يورنسن إن أسباب عدم امكانية معالجة المرضى الذين يشكون من أمراض تصعب معالجتها هي عدم معرفة الخلايا التي يتكون منها جسم الإنسان ونشاطها وعملها وبالتالي عدم معرفة كيفية معالجة الخلايا المريضة بواسطة الأدوية الكيماوية.

لقد اكتشف الدكتور باول نوجير وهو طبيب فرنسي يعالج بطريقة الوخز بالأبر اكتشفا علميا عظيما يستند إلى أنه بمراقبة النبض مراقبة دقيقة جدا من الممكن التوصل إلى النقطة التي سيؤخر فيها الأبرة وذلك بواسطة الانعكاس الضوئي على المنطقة التي يراقب فيها النبض وتعرض المنطقة إلى اشعاعات ضوئية فإن النبض يتغير بعدد دقائق فيعرف أنه سيؤخر الأبرة في هذا الموضع. وفي عام 1974م، درست نظرية الطبيب الفرنسي وتوصلت إلى نتيجة وهي حينما استخدم "نوجير" هذه الطريقة للمعالجة المثلية، ولقد استطاع (د. يورنسن) استخدام طريقة النبض والضوء هذه وقد تطلبت منه 45 دقيقة للعثور على أصل الداء، وبالتالي لإعطاء العلاج اللازم لهذه الأمراض المستعصية وذكر د. يورنسن أن المواد التي تستعمل في المعالجة المثلية هي مواد طبيعية ومن فلزات وأملاح ومواد نباتية وبعضها من الإغشية الحيوانية (86).

5-15 العلاج بالقرآن: Curing with The Holy Quran

قال تعالى (ولو جعلناه قرآنا اعجمي لقالوا لولا فصلت آياته أعجمي وعربي قل هو للذين آمنوا هدي وشفاء) وقال تعالى (ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين) فالقرآن كله شفاء وقد ثبت في الصحيحين من حديث أبي سعيد، أن سيد في حي من الاحياء لدغ ولم ينفعه أي دواء، فقرأ عليه أحد صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم سورة الفاتحة وكان ينقل عليه ويقرأ الحمد لله رب العالمين، فكأنما نشط من عقال فانطلق يمشي وعوفي تماما .

لو أحسن العبد التداوي بالفاتحة لرأي لها تأثيرا عجيبا في الشفاء. إن الآيات والأدعية التي يستشفى بها ويرقى بها هي في نفسها نافعة وشفافية ولكن تستدعي قبول المحل وقوة همة الفاعل وتأثيره، فمتي تخلف الشفاء كان لضعف تأثير الفاعل أو لعدم قبول المنفعل أو لمانع قوي فهي تمنع ان ينفع فيه الدواء، كما يكون ذلك في الأدوية، والأدواء الحسية كان عدم تأثيرها قد يكون لعدم قبول الطبيعة لذلك الدواء وقد يكون لمانع قوي يمنع من اقتفائه أثره، فإن الطبيعة إذا أخذت الدواء بقبول تام كان إنتفاع البدن به بحسب ذلك القبول، وكذلك القلب إذا أخذ الرقاع والتعاويذ بقبول تام وكان للراقي نفس فعالة وهمة مؤثرة في إزالة الداء، وكذلك الدعاء، فانه من أقوى الأسباب في دفع المكروه وحصول المطلوب ولكن قد يتخلف عنه أثره إما لضعف في نفسه، بان يكون لما لا يحبه الله لما فيه من العدوان وإما لضعف القلب وعدم إقباله على الله واجتماعه عليه وقت الدعاء، فيكون بمنزلة القوس الرخو فإن السهم يخرج منه رخوا ضعيفا. وقد تكون عدم الإستجابة لأكل الحرام أو الظلم أو كثرة الذنوب واستيلائها على القلب والغفلة والسهو واللهو وغلبته على الشخص لقد قال صلى الله عليه وسلم (أدعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة واعلموا أن الله لا يقبل دعاء من قلب غافل لاه) فهذا دواؤنا نافع مزيل للداء ولكن غفلة القلب عن الله تبطل قوته .

والدعاء من أنفع الأدوية وهو عدو البلاء يدافعه ويعالجه ويمنع نزوله ويرفعه أو يخففه إذا نزل، وهو سلاح المؤمن. قال صلى الله عليه وسلم: " الدعاء سلاح المؤمن وعماد الدين ونور السموات والأرض وله مع البلاء ثلاث مقامات إحدها أن يكون أقوى من البلاء فيدفعه؛ الثاني إن يكون أضعف من البلاء فيقوى عليه البلاء فيصاب به العبد ولكن قد يخففه وإن كان ضعيفا، الثالث أن يتقاوما ويمنع كل واحد منهما صاحبه. قالت عائشة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم (إن البلاء لينزل فيلقاه الدعاء فيعتجان إلى يوم القيامة) قال ابن عمر عن رسول الله صلى الله عليه وسلم (الدعاء ينفع مما نزل ومما لم ينزل فعليكم عباد الله بالدعاء)

وقال صلى الله عليه وسلم (من لم يسأل الله يغضب) أن الله يحب المسلم الملح في الدعاء) قال صلى الله عليه وسلم (أدعوا الله وأنتم موقنون بالاجابة) واعلموا أن الله لا يقبل دعاء من قلب غافل لاه فهذا دواؤنا نافع مزيل للداء ولكن غفلة القلب عن الله تبطل قوته وكذلك أكل الحرام يبطل قوته ويضعفها .

5-15-1 من الأدعية المستجابة:

(اللهم إني أسالك بأني أشهد أنك أنت الله لا إله إلا أنت الأحد الصمد الذي لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوا أحد) (اللهم إني أسالك بأن لك الحمد لا إله إلا أنت الحنان بديع السموات والأرض يا

ذا الجلال والإكرام يا حي يا قيوم) (والهكم إله واحد لا إله إلا هو الرحمن الرحيم) (الم الله لا إله إلا هو الحي القيوم) (ياذا الجلال والإكرام) (ياحي ياقيوم برحمتك استغيث) (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) (الله العظيم الحليم لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض رب العرش الكريم) (اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك اللهم بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو علمته أحدا من خلقك أو أنزلته في كتابك أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي) (ياودود ياذا العرش المجيد: يافعالم لما تريد أسألك بعزك الذي لايرام وبملكك الذي لايضام وينورك الذي ملأ أركان عرشك أن تكفيني شر هذا المرض يا مغيث أغثني يا مغيث أغثني يا مغيث أغثني). والدعاء يرتبط باقبال الداعي على الله أو حسنة تقدم منه كي يجعل الله سبحانه إجابة دعوته شكرا لحسنه أو صادف الدعاء وقت إجابة فاجيب دعوته. والادعية بمنزلة السلاح والسلاح بضاربه لا يحده فقط فمتي كان السلاح سلاحا تاما لا أفة به والساعد ساعد قوي والمانع مفقود حصلت به النكاية في العدد ومتي تخلف واحد من الثلاثة تخلف التأثير⁽⁸⁷⁾ ...

5-15-2 أوعية مباركة: Blessed Recitations

ياودود (3مرات) ياذا العرش المجيد يا فعال لما تريد، أسألك بعزك الذي لايضام وبملكك الذي لايرام وينور وجهك الذي ملأ أركان عرشك أن تصلي على محمد وعلى آله وسلم. اللهم يا مسخر السموات السبع والأرضين ومن فيهن ومن عليهن سخر لي كل شيء من عبادك مما في برك وبحرك يارب العالمين ، حتي لا يكون في الكون شيء متحركا أو ساكنا، صامتا أو ناطقا، ظاهرا أو باطنا إلا سخرته لي ويكون طوع أمري ببركة اسمك اللطيف المكنون. يا الله يا حي يا قيوم إنما أمره إذا أراد شيئا أن يقول له كن فيكون، إلهي جودك دلني عليك واحسانك قربني إليك أشكو إليك مالا يخفي عليك وأسألك مالا يعسر عليك، إذ علمك بحالي يغني عن سؤالي يا مفرج عن كل مكروب كربه ومنجيه، فرج عني كربي وما أنا فيه يا من ليس بغائب فانتظره ولا بنائم فواقظه، ولا بغافل فانبهه ولا بناس فذكركه ولا بعاجز فأملهه يا عالما بالجملة، وغنيا عن التفصيل ياسامعا للقليل والقال، كفى علمك عن المقال، وانقطع الرجاء إلا منك يامتعال وخابت الآمال إلا فيك ياذا الجلال وسدت الطرق إلا إليك بامفضال يا الله ياسميع يا قريب يا بصير يامجيب أغفر لي .

5-15-3 الاستشفاء بماء زمزم:

(Healing with Zamzam water (holy water from Al-Haram Al-M akki)
حجاج البيت الحرام بمكة المكرمة يشربون ماء زمزم وهي النبع الذي انفجر من تحت أقدام سيدنا إسماعيل بن إبراهيم عليهما السلام الذي هو من أمنا هاجر. وهي ماء بها الشفاء لقول الرسول صلي الله عليه وسلم (زمزم لما شربت له) ومعظم المسلمين يغتسلون بها تبركا ويشربون ماءها وبخاصة عند إفتار رمضان داخل البيت الحرام فإن إفتارهم يتكون من ماء زمزم ويضع بلحات أو ثمرات وقليل من الزبادي. يحضرها كافة الحجاج إلى ديار المسلمين سواء في السودان أو غيرها من بلاد المسلمين لأقربائهم وأصدقائهم. فأنهم يتناولون منها ولو قليلا.

87 نفس المصدر السابق ص 7-8

5-16 العلاج بالماء، الماء هو الحياة:

يكون الماء حوالي ثلثي سطح الأرض، وهذا ينطبق كذلك على جسم الانسان، الذي خلقه الله من التراب فقال له كن فكان، حيث يمثل الماء حوالي ثلثي وزن الانسان، ويدخل الماء في تركيب جميع الخلايا، وهو ضروري لحياتها ولبقائها، وصدق الله العظيم حين قال: " وجعلنا من الماء كل شيء حي " .

والماء ضروري للعلاج كما هو ضروري للحياة، ولذلك فهو يستعمل لعلاج كثير من الامراض والمشكلات الصحية، وكانت هذه الاستعمالات معروفة منذ القدم، ولا تزال حتى الآن، مع بعض الزيادات والاكتشافات الحديثة .

الاستعمالات العلاجية للماء: • يستعمل الماء لعلاج الحمى ويكون ذلك بوضع كمادات الماء البارد على جبهة ورأس المصوم، أو الاستحمام عند زيادة الحمى، ويكون كذلك بزيادة شرب الماء لتعويض المفقود بسبب تبخر الماء عن طريق الجلد بسبب ارتفاع درجة الحرارة .

• ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم الترغيب بشرب ماء زمزم وإنها لما شربت له وإنها طعام طعم وشفاء سقم

• يستعمل الماء لعلاج الجفاف الناتج عن فقد السوائل بسبب القيء أو الاسهال، ويكون ذلك عن طريق الفم في الحالات البسيطة، أو عن طريق الوريد في الحالات الشديدة .

• تستعمل الكمادات الحارة الرطبة لعلاج آلام المفاصل والعضلات، كما تستعمل الكمادات الباردة أو الثلج لنفس الغرض .

• يستعمل العلاج بالماء لتخفيف الآلام وإعادة التأهيل للمرضى المصابين بآلام شديدة وتيبس في المفاصل، أو بعد الإصابة بالجلطات العصبية، ويكون ذلك في أحواض شبيهة بأحواض السباحة مليئة بالماء الدافئ، وتستعمل أحيانا الذبذبات والموجات المائية الموضعية للمساعدة على تخفيف الألم .

• يستعمل الماء لتنقية الجسم من الشوائب والسموم في الطب البديل، وذلك بالامتاع عن الطعام لفترة معينة من الزمن، يتناول المريض بعدها مقداراً معيناً من الماء، وتعمل له حقن شرجية لغسل الأمعاء وتنظيفها .

• يفيد الماء في تنقية البشرة والحفاظ عليها شابة ويكون ذلك بغسل الوجه مرات معدودة كل يوم، وهذه الذي يقوم بها المسلمون كل يوم أثناء الوضوء .

• يستعمل الماء لتخفيف الوزن، ويكون ذلك بشرب الماء قبل الوجبة للأحساس بالامتلاء، والشرب عند الاحساس بالرغبة في تناول الطعام بين الوجبات أو عند الرغبة بتناول المشروبات المحلاة أو غير الطبيعية كالمشروبات أو المشروبات الغازية .

• تستعمل مرطبات الهواء لترطيب الهواء ببخار الماء للتخفيف من الجفاف في الجلد والعينين والأغشية المخاطية .

• تستعمل حمامات الجلوس لعلاج الجروح في منطقة الحوض مثل البواسير والناسور الشرجي وبعد العمليات الجراحية في منطقة الشرج وبعد الولادة .

• يستعمل الماء البارد لتخفيف أعراض الحساسية وذلك يكون بغسل الوجه والعينين لحساسية العينين والأنف، أو الاستحمام بماء بارد لتخفيف الحساسية الجلدية والشرى.

5-16-1 العلاج بالماء الممغنط: Curing with Magnetized Water

شهد المجال الطبي في الآونة الأخيرة تطورات مذهلة في مجال التشخيص والعلاج باستخدام الوسائل الفيزيائية بدلا عن وسائل التشخيص والعلاج الكيميائي التي ثبت ضررها بالجسم، فأصبحت الموجات فوق السمعية تستخدم في التشخيص وفي تفتيت الحصوي، والليزر، وأصبح المجال المغنطيسي يستخدم في التشخيص عبر أجهزة الرنين المغنطيسي ولعل أكثر طرق العلاج بالمجال المغنطيسي فاعلية هي تلك التي ابتكرها البروفيسور الروسي وعالم المغناطيسية (يوري تكاشينكو) الذي صمم أجهزة مغنطيسية علاجية لمختلف الأمراض .

ويرجع الفضل في فعالية التغذية المغنطيسية لله أولا ثم لمجهودات العالم المغنطيسي يوري تكاشينكو، الذي بنى نظريته على أساس تصميم أجهزة مغناطيسية بمواصفات معينة لتعويض النقص الحادث في المغنطيسية الأرضية الذي نتج عن تخريب الإنسان للأرض إن المشاكل التي يعاني منها البشر اليوم ناجمة عن تخريب الإنسان للبيئة الطبيعية، يعتقد أن العودة للبيئة الطبيعية هو مفتاح تقليل الأمراض، ويعتقد أن زيادة فعالية علاج المغنطيس يتطلب تناول الغذاء الطبيعي مثل الخبز الأسمر والإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة والابتعاد عن تناول الأغذية المصنعة (88).

من المعروف أن الطاقة المغنطيسية إحدى أنواع الطاقات الموجودة في الكون، فالأرض محاطة بمجال مغنطيسي يؤثر على كل شيء بدرجات متفاوتة ولقد توصل العلماء إلى حقائق مزعجة وهي أن المجال المغنطيسي الذي يحيط بالكرة الأرضية بدأ يتناقص في قدرته بوتيرة سريعة، حيث أثبتوا أنه في خلال الألف سنة الماضية فقدت الأرض حوالي 50% من قوتها المغنطيسية، مما أثار إنزعاج العلماء ذلك أن الطاقة المغنطيسية مهمة للغاية للحياة على الأرض للكائنات الحية، فهي تمنع وصول الأشعة الكونية الضارة للأرض كما تلعب دورا مهما في تنظيم الوظائف الحيوية لجميع الكائنات الحية .ويقول بعض العلماء إن أسلوب الحياة المعاصر يجعلنا نغزل أنفسنا عن المجال المغنطيسي الأرضي، وذلك بسبب العيش أو العمل داخل منازل ومكاتب من الاسمنت والحديد (تهويتها غير جيدة أو عديمة التهوية الطبيعية حيث يتم تكييفها بالهواء الصناعي وتقل حركة الشخص إذ يظل جالسا لفترات طويلة ويتنقل بسيارته وبالمصعد فهو لا يبذل مجهودا ولا يعرق ومعلوم أن العرق يطرد السموم) ومما يزيد الطين بلة كثرة إحتساء الشاي والقهوة بل والبعض يدخل في هذه البيئة الغير صحية، فغالبا لا يتعرض الشخص لأشعة الشمس الغنية بفيتامين D صباحا ومساء ولا يستنشق الهواء العليل ولا يملأ رئتيه به فكل شيء أصبح صناعيا، وتستخدم كثير من المواد العازلة (مثلا في المباني تستخدم لامتناس الصوت وأيضا لخفض درجة الحرارة ويمنع دخول الضوء بواسطة الستائر) ومن ثم تمنع الأجسام من امتصاص الطاقة المغنطيسية التي تحتاجها أجسامنا، كما أن أسلوب الحياة العصرية يجعلنا نتعايش مع نوع من التيار الكهربائي المتردد، كالراديو والتلفاز والحاسوب وكافة الاجهزة الالكترونية وكل هذه الأجهزة تمنع البشر من الاستفادة من الطاقة المغنطيسية الطبيعية .

⁸⁸ التاج عثمان، اسرار العلاج بالماء الممغنط التحرير السودانية - رقم الايداع 123 / 2003، ص 4-5

يقول الدكتور العالم الياباني كايوشي ناجا شوا، مدير مستشفى ايسوزو، في طوكيو، إن عمليات العزل التي يتعرض لها الإنسان اليوم، والتي تبعده عن القوي المغنطيسية الطبيعية تسبب في حدوث مرض يطلق عليه (متلازمة بعض المجال المغنطيسي) فعمليات العزل عن المجال المغنطيسي الأرض حدثت خللا في الاتزان البيولوجي للجسم البشري وعرضته للعديد من الأمراض وبالتالي أصبح من الضروري تعويض هذا النقص المغنطيسي حتي يصل للحد المثالي لشفاء الأجسام، ويؤيد الدكتور " سميث ماكلين" الأمريكي من ولاية نيويورك القول السابق بقوله (إن التعرض لقدر مناسب من المجال المغنطيسي سوف يجنبنا أي أذى، لأن الجسم البشري يتكون من عدد ضخم من الخلايا التي تتجمع لتكوين الأنسجة اللازمة للأعضاء وللدماغ وهذه الخلايا تجدد نفسها، وهي مسئولة عن الحفاظ على الجسم بصحة جيدة، إن القوي التي تحت الخلايا على التلون والانقسام هي الطاقة المغنطيسية، فخلايا الجسم توجد بها شحنات مغنطيسية سالبة وموجبة، والخلية تكون في تعادل بين هذه الشحنات ، عندما تكون متساوية، ولكن إذا حدث خلل بين الشحنات السالبة والموجبة، ينتج عن ذلك حالة مرضية معني أن تعادل الشحنة السالبة والموجبة يجعل الجسم يعالج نفسه بنفسه، وهذا الإتزان (التعادلية) يطلق عليها العلماء المغنطيس الحيوي (89).

تأثير المجال المغنطيسي على الماء: يقول يوري تكاشنكو: " إن الاختلال في التوازن في الشحنات الكهربائية في الماء جعلته غير حيوي، بل جعلته " ميتا " رغم المحاولات لجعله نقياً، إلا أن الماء ليس ناشطاً حيوياً، ولمعالجة هذا الخلل أجرى العلماء عدة تجارب على أنظمة مغنطيسية خاصة تعمل كاجهزة تغذية إضافية للحقل المغنطيسي الأرضي المتضرر لاصلاح هذا الخلل في التوازن واعدادته وتنظيمه وبعد المعالجة بالمجال المغنطيسي يعود للسائل حيويته، واتزانه سواء كان مياهاً، زيوتاً أو غيرهما، والسبب في ذلك يعود للشحنات الكهربائية الموجودة في الماء عندما تكون متوازنة وغير مضطربة حيث تكون المياه، حية وليست ميتة، وتصبح صحية، واستناداً على هذه النظرية العلمية المبسطة تم تسخير هذه التقنية المغنطيسية في مجالات كثيرة أخرى (90).

5-17 العلاج بالهواء: (Healing with Air (Respiration))

والهواء المقصود هو ما يدخل الرئتين بعملية التنفس. جهاز الدورة الدموية: 1 - القلب - 2 - الشرايين 3- الأوعية الشعرية، 4- الأوردة وهي تتلقى الدم من الأوعية الشعرية وتجمعه من سائر أنحاء الجسم لتعود به ثانية إلى القلب . والقلب لا يستريح ولا يتوقف عن العمل طيلة الحياة، ويتقلص وينبسط 70 مرة في الدقيقة الواحدة، وبالتقلص يدفع الدم إلى الشرايين (ضخ) ثم يمتصه عند الانبساط ويستعيده من الأوردة . لا يرتاح القلب لأكثر من 1/ 80 جزء من الثانية بين كل خفقه من خفقاته والتي تليها

5-18 العلاج بتنقية الدم: (Healing with Blood Purification)

أن الكثير من الأمراض تأتي من تلوث الدم، وهذا ما أبدته الاختبارات الطبية فمثلاً مرض النقرس يصيب مفاصل الأصابع ويسبب لها ألماً شديداً وهو ناتج عن ترسب حامض اليوريك

⁸⁹ نفس المصدر السابق، ص 8- 9

⁹⁰ نفس المصدر السابق ص 90

Uric Acid (حامض البول) وذلك نتيجة للإكثار من أكل اللحوم أو احتساء الخمر أو الإفراط في تناول الطعام، ويمكن ان يأتي تلووث الدم نتيجة للإمساك (القيض) لحدوث عفونات وتخمرات في الإمعاء تكون غازات سامة يمتصها الدم من الإمعاء ويتلووث بها وتثير نوبات الألم أو تحدث اضرارا صحية أخرى .

إن دماء الناس بدأت تتلووث لأن أساليب حياتهم أصبحت غير طبيعية ولا تتسجم مع القواعد الصحية، فالأساليب الحياتية لاتكيفها الطبيعية بل مقتضيات التمدن والمهنة والأعراض الاجتماعية، فالجلوس الطويل والافتقار إلى الهواء النقي، وعدم المشي وإنعدام الحركة واستعمال الوسائل المريحة أجهزة التكيف والسيارات المكيفة، والتغذي بمواد أضعف الطهي أو أمات حيويتها، واحتساء الخمر والتدخين، كلها عوامل غير طبيعية تفسد عملية التمثيل الغذائي وتؤدي إلى تكوين السموم يتسمم بها الجسم (التسمم الذاتي) وبقاء نفايات غير صحية في أنسجة الجسم، فالسموم تتكون في الإمعاء نتيجة لعفونة أو تخمر فيها من وجود نقص في العصارات الهاضمة أو من فساد الغذاء من حيث الكمية والكيفية والاختلاط فهذه السموم تمتص وتصل الدم، فتلووثه وتنتقل في دورته إلى جميع أنسجة الجسم .

الأعضاء التي تفرز الرواسب: الجلد، الإمعاء، الكلية، اللوزتين، الرئة .

5-18-1 كيفية تنقية الدم (أ) بالحمية على العنب: وهي ثلاث درجات:

1- الحمية الشديدة: وهي تعتمد على العنب والماء فقط لمدة 6 أسابيع، أو الزبيب المنقوع وشرب الماء لمدة 6 أسابيع لغير مرضى السكري .

2- الحمية المعتدلة: من الصباح وحتى الظهر يؤخذ كيلوغرام من العنب، وتكون وجبة الغذاء بطاطا مسلوقة (تسلق بقشرها، وسلطة طازجة، ويمنع عن تناول الخبز وكل أنواع الأغذية المصنوعة من الدقيق ومشتقاته) .

3- الحمية المتساهلة: في الصباح نصف كيلوغرام عنب طازج (أو ربع كيلو زبيب منقوع) ويؤخذ مثله مساء وجبة الغذاء بطاطس وخضار مطبوخ ساخن، ويمتنع عن الخبز ومشتقاته والعنب والزبيب يزيلان السموم من الجسم Detoxification فيحل الرواسب الضارة في الأنسجة ويرسلها مع الدم إلى مركز التصفية في الجسم⁽⁹¹⁾ ..

ب- الحمية على الفواكه الطازجة: وهي نوع من الصيام المخفف ومفيدة لتنقية الدم عند المصابين بالروماتيزم وأمراض القلب.

1- الحمية الشديدة: لا يؤخذ من الأغذية طوال اليوم سوى مقدار كيلوغرام من الفواكه الجافة مجتمعة (تين، زبيب، شمس، تمر، أجاص، برقوق، تفاح) تمارس هذه الحمية لمدة يومين إلى ثلاثة أيام في كل اسبوع لمدة 6 أسابيع .

2- الحمية المتوسطة: يؤخذ في الصباح مستحلب أعشاب (نعناع، يانسون، بابونج، شمار، كمون أسود) (ربع ملعقة قرفة محلاة بالسكر أو بدون سكر ثم قطعة من الخبز الاسمر مع عسل نحل أصلي وقطعتين من الفواكه الطازجة المتوفرة حسب الموسم والرغبة، ثم تؤخذ وجبة ثانية بين وجبتي الصباح والغداء، ملء فنجان من الفواكه المجففة وملء فنجان من عصير الفواكه أو الخضار الطازج "الجزر") .

⁹¹ أمين رويحه، التداوي بلا دواء، دار القلم، بيروت، ط 3 1972م ص 128

وجبة الغداء كالوجبة السابقة مع إضافة 200 جرام حبات جوز (يوزن الجوز بقشره، وجبة العشاء كالوجبة الثانية ويضاف إليها نصف خبز أسمر مع (كوب حليب) .
الحمية على الدخن: وهي حمية شافية ضد النقرس والنواسير المتقيحة والطفح الدملي وتمارس لمدة مابين 3 إلى 8 أيام. تتنقع حبوب الدخن بخمسة أضعافها من الماء لمدة ساعتين ويضاف إليها نصف قطعة جزر أو كرفس، بقدونس ويطبخ الجميع حتي الاستواء، ويضاف إليها قليل من زيت الزيتون، أو السمسم، وقليل من الزبادي (الروب) وتقسّم إلى ثلاث وجبات (فطور، غداء، عشاء) ولا يؤخذ خلاف ذلك من الأغذية سوى الفواكه الطازجة من التفاح أو الموز أو الخوخ أو البرقوق حسب موسم الثمار (92) ..

تنقية الدم بالأعشاب: إن تأثير العشبة الواحدة لا ينحصر في عضو واحد في الجسم بل يشمل عدة أعضاء وهذا ما يجعل الأعشاب وسيلة ناجحة في تنقية الدم، الأعشاب إما أن تؤكل غضة (طازجة) أو تجفف وتوضع على الماء المغلي، أو تعصر وهي طازجة ويعمل منها عصير .
5-18-2 الأعشاب التي تستخدم لتنقية الدم:

1- الجرجير أو طرخشقون، يمكن أن يضاف إليها البهارات والأعشاب التالية: الثوم، البصل، بقدونس، سعتر، كزبرة، مسترده (قليل جدا من الخردل) (تخلط مع العشبة الرئيسة 5 أعشاب أو 5 أنواع من البهارات فقط).

تعمل سلطة جرجير + ثوم + بصل مفروم + بقدونس (الجرجير يفيد الكبد والصفراء) البقدونس منقي للدم في إصابات النقرس والروماتيزم والحصى البولية وحصى المرارة وفي تجمع السوائل في الجسم .

السبانخ يفيد في معالجة الإنيميا (فقر الدم) .

البصل: يفيد في عملية تنقية الدم بتقويته للهضم في المعدة وإزالته للانتفاخات (الغازات) من الأمعاء .

الثوم: يخفض درجة إرتفاع ضغط الدم، ويخفف الاسهالات المزمنة ويزيل العفونة والغازات من الأمعاء .

الفاصوليا الخضراء: مدرة للبول، ومحرضة للتمثيل الغذائي، مفيدة في علاج النقرس والاصابة بالحصى البولية وبحصى المرارة وفي اضطرابات القلب العصبية (الشعور بالخوف والشعور بالدوخة) ودواء ممتاز لعلاج البول السكري، يستمر في استعمال الأعشاب والبهارات أعلاه باختيار مجموعة منها أو واحدة لمدة 6 أسابيع.

النعناع مفيد للمرارة:

الكروية: لغازات البطن وكذلك اليانسون

5-19 المعالجة بالانعكاسات العصبية: (Reflexology)

إن تدليك القوي العصبية الانعكاسية للاقدام تؤدي إلى زيادة جريان الدم ودورانه، مما يؤدي إلى تخفيض حدة التوتر في كل الجهاز العصبي، ويحرر أو يطلق التوتر أو الاجهاد الذي يعاني منه الجسم، مما يقود إلى تدفق الطاقة العادية وجريانها، وهكذا يعود الجسم تدريجيا إلى توازنه

⁹² نفس المصدر السابق ص 130

العادي، الضروري للصحة العامة. وطب المنعكسات أو العلاج بالمنعكسات عبارة عن وسائل لمساعدة الجسم لتحقيق التوازن التام في جميع وظائفه وفي كافة أجهزته، إن الشمولية في هذا الأمر ضرورية لتأثيرها على كل المنطقة التي أدي فيها دوران الدم الضعيف لإحدي الفضلات أن تؤثر على التدفق الحر للقوي الحيوية والاساسية الضرورية للحياة .

يحرص تدليك القوة العصبية الإنعكاسية للإقدام ويثير قوي الشفاء الكامنة في الجسم ومن خلال تأثيره على (الدورة الدموية، الغدد، الأعصاب) فإنه يساهم في جعل كل عضو من أعضاء الجسم أن يؤدي وظائفه بشكل طبيعي⁽⁹³⁾ .

ويستخدم طب المنعكسات كطريقة للتشخيص، إن اختيار المنعكسات في الاقدام ومعرفة ارتباطها بمختلف أعضاء الجسم إذ أن كل الجسم مرسوم في القدمين (واليدين والاذنين والعينين) ويتمكن الطبيب من القراءة الدقيقة لأي عضو أو منطقة يوجد بها اعتلال. تقوم دراسة طب المنعكسات على أساس معرفة علم التشريح وعلم وظائف الاعضاء، والذين ليست لديهم معرفة بالتشريح ولا وظائف الأعضاء عليهم أن يدرسوها أو يعمقوا دراساتهم لانها اساسية وضرورية لاستخدام طريقة الإنعكاس بكامل طاقتها Reflexology لايمكن تحديد عدد الجلسات الضرورية لأن ذلك يتوقف على درجة المرض وعلى طول المدة والمعاناة والاعتلال، وتتم المعالجة بسرعة إذا كان الاعتلال حديثا. إن النسيج التالف أو الضعيف يجب أن يعوض أثناء إجراء عمليات التحريض بواسطة ذلك المنعكسات، ففي الموضوع الذي يحتاج لاصلاح أكبر يستغرق وقت أكثر.

توجد موجة نبض (سيالة) كهربائية تنطلق بفعل تدليك المنعكس الواهن وتوجد سيلا من الطاقة الرقيقة الذي يؤدي إلى استعادة الحيوية حتي أثناء جلسة المعالجة وتختلف هذه الاستعادة وفقا لدرجة حساسية الفرد .

بنية القدمين: عظام القدمين تجمعان بين القوة والمرونة العالية. يتألف رسغ القدم من سبعة عظام Tarsus ويشكل أحدها عظم الكاحل Talus الذي يتلقى ضغط ثقل الجسم من الطنبوب عظم السابق الأكبر Tibia ومن القصبة الصغرى (العظم الخارجي) من عظمي الساق Fibula في الساق ويوزعها على عظام عقب القدم The Heel وعلى عظيما الكاحل والرسغ التي تحول بدورها وزن الجسم وتنقله إلى مشط القدم Metatarsal والسلاميات Phalanges وبسبب هذه العظام التسعة عشر فإنها تعطي قوة ومرونة وقابلية للإنبطاء⁽⁹⁴⁾ ..

يتألف باطن القدم The sole من طبقة من العضلات الليفية Fibrous Muscles الصلبة القوية وأوتار العضلات Ligaments ويعتبر الوتر الاخمصي الطويل الوتر الرئيسي في هذه المجموعة من الأوتار، وتقوم أحزمة من العضلات باعترض هذه الطبقات وربطها مع بعضها بطريقة مذهلة. ويمر الشريان الأخمصي في أعلى القدم ليشكل القوس الأخمصي، ومنه يتفرع شريان أصغر لنقل الدم لكل أصابع القدم، والقدم مزودة بشكل جيد بالأعصاب والغدد للمفاوية . حينما تعالج الأقدام، اضغظ بشكل كاف عليها للحصول على نتائج ولكن ليس بطريقة خشنة ولا بقسوة ولا تزيد فترة الضغظ عن 20 دقيقة مقسمة على فترات مابين دقيقتين إلى ثلاث وترفع

⁹³ دورين، ي، بيلي، طب المنعكسات (ترجمة) تم تأليفه في لندن 1978م ص 7، 8، 9

⁹⁴ نفس المصدر السابق ص 11، 12

يدك عندما يشعر المريض بألم زائد ثم تعاود ولكن عندما يكون الضغط عليه مؤلماً جداً جداً توقف ولا تستمر، لأن المبالغة في تنبيه المنعكسات أو الإفراط في ذلك يعتبر خطراً .
غالباً ما يكون للشخص المتوتر الأعصاب قدماً رقيقة وحساسة فيستجيب لضغط المنعكس بطريقة أسرع من شخص بارد أو هاديء الأعصاب وله قدم سميكة ومنعكسات أعمق .توجد في اليدين ذات المنعكسات الموجودة في القدمين ولكنها ليست واضحة كما هو الحال في القدمين لأن حركة اليدين كثيرة وحركة القدمين محدودة .

20-5 الاستشفاء بعشب القمح: "Blé" Healing with wheat Herbs

إن الكائن البشري هو جهاز طاقي، ديناميكي بطبيعته وتكوينه un système énergétique et dynamique فهذه الديناميكية تفرض القيام بنشاطات مختلفة وفق الوظائف المعدة والمهيأة لكل عضو ولكل حس، وللنفس وللدماغ بكامله ولا بد أن يستمر هذا النشاط وإلا توقفت الآلة وعطبت بعض أجزائها، وذلك أن ما نأكله ونصنع منه أغشيتنا وأعضائنا ولحمنا ودمنا وتيار أعصابنا ومادة فكرنا يجب أن نصرفه وننفق منه لتوليد الطاقة ولتمكين الجسد من التطور والتبول الدائم ولتجنب أن نخترن شيئاً من هذه المواد الواردة إلينا والصادرة عنا لأن هذا الاختزان يعيق عمل أغشيتنا وحركة دماننا وسوائلنا الداخلية وتترسب في مختلف زوايا خلايانا وتتحوّل مع الزمن إلى سموم حقيقية .

إن للمأكّل والمشارب وطريقة تحضيرها أثراً بالغا في تكوين النفس البشرية الملترزمة بتأثيرها بالأعصاب التي هي بدورها مبطنة في سوائل وخلايا داخلنا. فالمواد التي نأكلها ونشربها تؤثر على نمونا الجسدي والنفسي والذهني (كما تأكلون وتشربون تكونون) لأن ما نأكل ونشرب يؤثر على نزعاتنا وشهواتنا وأخلاقنا ونفسياتنا فالإكثار من أكل اللحوم يولد الشراسة فتظهر في المجتمعات الحديثة التي صارت تميل للهمبيرغر والبغبيرغر وال Take Away Sandwich ظواهر العنف والجريمة التي تزداد بازدياد استهلاك اللحوم. فتتأثر النفس من المأكّل المشبعة بكميات كبيرة من اللحوم والمشروبات الكحولية والتدخين والعيش الصاخب في المدن حيث الضوضاء والملوثات، والابتعاد عن جو الطبيعة الهاديء الخالي من العنف المتعاطف في القرى والبراري والبوادي، تتلازم كل تلك المنقصات مع اندلاق الشهوة الجنسية وتحكمها المستأثر تصاعدياً بالأفراد والجماعات مما يهدد مصير الأسر والحياة الزوجية، ويوشك أن يقضي على كل عفاف، ومن أسباب ذلك، البعد عن الدين والتبرّد على التقاليد والعادات لتأثر الشباب وغيرهم بسلبيات العولمة التي دخلت كل زاوية من زوايا الغرف، فالعلماء النفسانيون المعاصرون يؤكدون بأن مصدر العنف والشهوة الجنسية يكاد يكون واحداً ألا وهو نزعة أو سلطة التهجم والعدوان⁽⁹⁵⁾.

ولقد أوصى الرسول صلي الله عليه وسلم بحفظ اللسان لأنه من أمسك لسانه سيطر على جميع أعضاء حواسه وعاش في إنسجام وهذا الإنسجام هو القاعدة الطبيعية للسعادة (تكلتك أمك يامعاذ وهل يكب الناس في النار إلا حصائد ألسنتهم) والنار تشمل نار الدنيا والآخرة. والكتاب (العلاج بعشب القمح للدكتورة أن وينغمور) يشدد على الغذاء الطبيعي الطازج من الخضروات

⁹⁵ أن وينغمور (دكتورة) العلاج بعشب القمح، ترجمة بهجت أبو الحسن، المؤسسة التجارية للطباعة والنشر، بيروت، 1973م، ص 9-12

والفواكه والحبوب المبللة بالماء، واللبين والحليب وزيت الزيتون وخبز الحنطة الصافية الخالية من الأسمدة الكيماوية، ومن المبيدات الزراعية الملوثة وعدم تناول السكر الأبيض وينبغي تناول الخبز الأسمر والسكر البني شبه الخام (Brown Bread, Brown Sugar) مع تناول عسل النحل الأصلي أو عسل القصب ودبس العنب، فينبغي التركيز على الغذاء الطبيعي في تقويم صحة الإنسان وشفائه من الأمراض حتى المستعصية .

ووفقا لدراسة عميقة أعدها دكتور جورج دروز (George Drews) من شيكاغو في علم الكيمياء والأحياء والتغذية، فقد أقرنته تلك الدراسة بأن 95% من جميع أمراض الإنسان التي تصيب جسمه وعقله تعود إلى الكيفية التي يطهي بها الطعام. إن تبني الطعام الحي (الخضروات والفواكه والقمح والدخن غير المسمدة) تمكننا من أن نعيش بصحة جيدة وبشباب وروح معنوية عالية، تشير الإحصائيات في الصحف الأمريكية أن السواد الأعظم من المواطنين الأمريكيين يعانون من خلل عقلي أو انهيار جسدي، كما تشير الإحصائيات إلى أن كل خمسة من سبعة أشخاص يتقدمون للتطوع في الجيش يرفضون لعدم صلاحيتهم، وأن الأطفال يولدون مصابين بمرض السرطان، كما أن هناك الآلاف من الأمريكيين في المستشفيات، كل هذه المأساة بالرغم من غني أمريكا الفعلي ماديًا، وتقدمها في الناحية الطبية، وتأهيل المستشفيات والأطباء، إلا أن الأمراض تزداد⁽⁹⁶⁾ عندما نرش محاصيلنا بالأسمدة الكيماوية التي ندفع ملايين الدولارات مقابل ذلك، فهذا السماد يقتل الحشرات المفيدة، ونحن مطالبون بالحفاظ على التربة الخصبة طبيعيًا، ونخسر كثيرًا جراء استخدام هذه الأسمدة، ونتيجة لتناول الطعام الفاسد الملوث بالكيماويات واستخدام المشتقات الأخرى من المبيدات الحشرية، حيث يسبب استعمالها بعض الجهلة من المزارعين. نحن نعرف كل ذلك ولكن ننفق مكتوفي الأيدي إزاء هذا الخطر ونسمح بمثل هذه الممارسات القاتلة سعياً وراء الكسب المادي وزيادة الإنتاج ولكن على حساب الصحة التي ندفع معالجاتها مليارات من الدولارات. العلاج البسيط المتمثل في يخضور (كلوروفيل) عشب القمح تستخدمه الطبيعة كمنظف للجسم ومساعد في إعادة بنائه ومبطل لمفعول السموم. إن فعالية اليخضور الناتج من عصير عشب القمح الطازج، والبنور والحبوب الأخرى المستنبتة كفيل بتوفير حياة سعيدة لعامة الناس⁽⁹⁷⁾

إن الدكتور إيراب توماس (Erap Thomas) الخبير في علم التربة عزل أكثر من مائة عنصر من عشب القمح واستخلص من دراسته بأنها طعام كامل، وأن كل خمسة عشر رطلاً انجليزيًا من عشب القمح، من حيث قيمته الغذائية يساوي ثلاثمائة وخمسين رطلاً انجليزيًا من أفضل أنواع الخضروات المختارة .

صاحب مؤسسة جنرال موتورز (تشارلس كاترني) (Chares Kettering) يعطي ثلاثين ألف دولار لمعهد انطاكيا لدراسة اليخضور بوصفه عامل شفاء .

ولقد استخدم الدكتور Fisher فيشر الحائز على جائزة نوبل استعمل اليخضور لمعالجة فقر الدم. ورد في المجلة الأمريكية للجراحة في عددها الصادر في تموز 1940 أن ألف ومانتي حالة شفيت بواسطة يخضور (كلوروفيل) القمح وهي التهاب الغشاء المعوي، قرح الدماغ، تقيح اللثة،

⁹⁶ أن وينغومر العلاج بعشب القمح، المؤسسة التجارية للطباعة والنشر، بيروت 1973 ص 21-22

⁹⁷ نفس المصدر السابق ص 65

أمراض البشرة. ولاحظ د. ريتشارد ولستينتر (Richard Willstator) أن هباء اليخضور يشبه تماما كريات الدم الهيموجلوبين (Hemoglobin) وهي الخضاب الأحمر، وتختلف فقط عن كريات الدم الحمراء بتركيب العنصر المحوري فيها. لقد ذكر د. بيرشر (Birsher) أن اليخضور ينشط عمل القلب ويؤثر في جهاز الأوعية الدموية والأمعاء والرحم والرئتين وأنه يرفع المعدل الأساس لتبادل النيتروجين وهو بالتالي مقو. وفي جامعة ثمبل يستخدم الأطباء يخضور القمح لمعالجة أكثر من ألف حالة مريض يشكون من آلام في الأذن والأنف والحنجرة ولقد تم علاجهم بنجاح (98).

ووجد د. كارول رايت (Carrol Wright) أن يخضور القمح له فعالية في علاج حالات القروح المزمنة. لقد أجرت د. آن وينجمورتجربة على أفضل أنواع اليخضور وذلك بتجربة سبعة نباتات وهي: عشب القمح، عشب الجوار، عشب قمح الكناري، عشب التيموني، عشب الذرة الصفراء، عشب الفا الفا، عشب الحنطة السوداء، ووجدت أن عشب القمح هو الأفضل من بينها جميعا .

تستخدم د. آن وينجمور في عيادتها عشب القمح فقط وتستخدمه كما يلي: حينما يبلغ إرتفاع العشب عشرة أو خمسة عشر سنتيمترا، فإنها تقطعه وتقرمه في مفرمة اللحم العادية وليست الكهربائية السريعة كيلا يتأكسد. إنها تضع كوبا من عصير عشب القمح المفروم، المخلوط بالماء وتقدمه للمريض بحيث يكون غذاءه لمدة سبعة أيام وذلك سيمكّنه من التخلص من الترسبات السامة ومباقي من الطعام، هذا الصيام مع استخدام يخضور القمح فقط يزود الجسم بجميع العناصر الغذائية الموجودة في أغني الأطعمة الحية. من الأفضل عند بدء الصيام باستخدام عشب القمح أن نغسل القولون (المعي الغليظ) كما ننظف الجسد لأن الطعام العالق على جدار الأمعاء على مدى السنين يكون قد تخمر وملئ بالأوساخ والسموم، فمن الضروري التخلص من هذه التخمرات العفنة، (وبما أن كل شخص يختلف عن الآخر فلا يمكن تطبيق نفس الصيام بعشب القمح على كافة الأشخاص). فلا بد من مراعاة حالات كل شخص فالذين لا يستطيعون البقاء على القمح فقط يمكنهم استخدام السوائل من العصائر الطبيعية المحلاة بالسكر البني وبشوربة الخضروات وبعضهم يمكنه استخدام الحليب ومنتجات الألبان (ولكن لا للحوم)، يمكن تناول العنب والبطيخ الأحمر .

يكون الصيام على عشب القمح بتناول ثلاثة إلى أربعة أكواب من عصير عشب القمح يوميا بالإضافة إلى حقنتين من عصير العشب نفسه المحتوي على (الكلوروفيل) فإذا رفض الجسم طعم ورائحة العصير يمكن الحصول على النتائج ذاتها باستخدام أربعة حقن بدل اثنتين؛ أول شيء يمكن القيام به في الصباح هو شرب كوبين من الماء الدافئ مضافا اليهما عصير ليمونة ويمكن تحلية الماء بعسل النحل، ويجب أن ينظف القولون بالحقنة الشرجية التي تزيل ما يعلق بالجدران الداخلية للقولون .

تؤخذ أوقية ملح انجليزي من يخضور (كلوروفيل) عصير القمح النظيف ثلاث مرات يوميا وعلى فترة منتظمة. وكل شراب يمكن أن يخفف بالماء الصافي. وعلى الصائم على عشب القمح أن يشرب مايساوي لتر وربع من الماء الذي يجب ألا يكون باردا، لأن الماء البارد يعمل على

تأخير عملية الهضم في المعدة والأمعاء لعدة ساعات، وعصير عشب القمح سريع الامتصاص بواسطة الجسم لأنه يماثل مادة الهموغلوبين في الدم، وفائدته تعمل على خروج السموم؛ قد يسبب قيء عند أول استعمال؛ فلا داعي للقلق وعلى الشخص أن يستلقي على الفراش إلى أن يشعر بالتحسن، قد يصاب الشخص أول يوم لتناوله للعصير بالضعف وهذا ناتج عن القلق ومن الأفضل في هذه الحالة تناول ملعقة من زيت السمسم لأنه غني بالبروتين والكالسيوم المزيل للشعور بالضعف .

5-20-1 الاستشفاء بحقن عصير عشبة القمح:

الحقنة الشرجية لعصير عشبة القمح تعني وصول اليخضور الكلوروفيل مباشرة إلى مجري الدم من خلال المستقيم إلى نهاية الأمعاء، بهذه الطريقة يمكن تجنب التغيرات التي قد تطرأ على مادة اليخضور حينما تمتزج بالعصارات الهاضمة عندما تؤخذ عن طريق الفم، وهكذا تحل مشكلة الطعم والرائحة عند شرب العصير .

يجب تنظيف المعى الغليظ أو القولون بحقنة تحتوي على لتر وربع من الماء الدافئ، وبعد نصف ساعة، يوضع نصف فنجان من عصير اليخضور الطازج في كيس الحقنة (يوصي بالبدء بنصف فنجان ثم يرفع المعدل تدريجياً إلى فنجان بعد ثلاثة أيام من الاستعمال) ثم يدخل أنبوب الحقنة إلى منتصف المستقيم ويرفع الجزء السفلي من الجسم، إذا أمكن الإبقاء على عصير اليخضور في المصران الغليظ لمدة عشرين دقيقة على الأقل .

إذا أجريت حقنة ثانية من اليخضور خلال اليوم نفسه فلا داعي لحقنة التنظيف بالماء مرة أخرى. الأشخاص الذين يجدون صعوبة في تخفيف وزهم سيجدون ذلك في الصيام بعشبة القمح إذا اتبع بدقة، سينقص نصف رطل أنجليزي كل أربعة وعشرين ساعة. الذين يعانون من زيادة الوزن أو تصيبهم اضطرابات هضمية بسبب كثرة الأكل، فإن الصيام بعشب القمح يوفر للجهاز الهضمي الراحة المطلوبة، والذين يودون الانتقال التدريجي للصيام بعشبة القمح يمكنهم استخدام الحبوب المنبتة (الذريعة) إذ أن الحبوب المستنبتة تحدث بها الزيادات التالية مقارنة بالحبوب الجافة .

1- حامض نياسين (Niacin Acid) 500%.

2- بايوتين (Biotine) 50% .

3- حامض البانتونيك (Banthonic Acid) 200%.

4- بايرويد كسين (Pyrodoxine 6) 500%.

5- حامض الفوليك (Pholic Acid) 600%.

6- إنوسيتول (Inositol) 100%.

7- ثيامين (ب - 1) (Thiamine B-1) 10%.

8- ريبوفلافين (ب 2) (Ribo Flavine B2) 1350%.

هذه الزيادات تشمل الزيادة في مركبات الفيتامين (B) وفيتامين (C) وهذه الحبوب أيضاً مصدر طبيعي للكربوهيدرات Carbohydrate.

والحبوب المستنبتة الطازجة تزود الجسم بالكمية الكافية من البروتين. توجد بالحبوب المستنبتة أيضاً فيتامين (ب) وفيتامين (إف F) المفيد للشعر والبشرة. إن جميع الحبوب المستنبتة تحوي فيتامينات (A,B,C).

يمكن استخدام السمسم وزيت السمسم مع عشبة القمح لما يحتويه السمسم من حوامض امينية، إذ ورد في كتاب M.I. and D.K. Watt في تقرير للاقتصاد الوطني أن حبوب السمسم تحتوي على الحوامض الأمينية الضرورية التي تحتوي على 20% من البروتين، وتحتوي على مستوي سكر عال أكثر مما هو موجود في الحليب. إن حبوب السمسم غنية بالليسيثين (Lecitin)، الذي يشكل غذاء مهما للأعصاب والدماغ كما يحتوي على الدهون الطبيعية وعلى فيتامين (E) وعلى العديد من الفيتامينات (B Complex). والطحينة المستخرجة من السمسم غنية بالبروتين وبالكالسيوم الذي يساعد في تكوين أسنان الأطفال الذين في طور النمو. يمكن طحن فنان من السمسم غير المقشور ويضاف إليه الماء ويعصر فهو يتحول إلى حليب يزود الأطفال بالبروتين والكالسيوم الإضافي ويمكن تحليته بعسل النحل.

5-20-2 عصير عشب القمح لعلاج التهاب المفاصل Arthritis:

لقد ذكر أن رجلا كان يعاني من التهاب المفاصل أقام هو وزوجته مزرعة لعشب القمح في منزلهم وحينما نما إلى إرتفاع 10 سم، خفض نسبة طعامه وتوسع في تناول عصير عشبة القمح فاصبح هذا الرجل ينهض في الصباح دون إجراء تدليك ودون أي أنين من الألم، وبعد سبعة أيام فقط أصبح قادرا على ربط حذائه دون أية مساعدة وخلال أسبوعين من تناول عصير عشبة القمح مرتين يوميا صباح ومساء، زالت آلامه وزالت الاحمرارات المنتخخة حول ركبتيه (تقرير ارسلته زوجة المريض R.M. في منطقة ميتشجان في الولايات المتحدة إلى د. آن وينجمر تشكرها على وصفة عصير عشبة القمح).

5-20-3 لعلاج السكري: لقد كتب H.L. Boyle في نيو اورليانز بالولايات المتحدة أنه يعاني منذ أحد عشر شهرا يعاني من مرض السكري مما جعل دورته الدموية سيئة للغاية، وكان خائفا من خسارة أحد ساقيه واصيب بجفاف حاد في عينيه وكانت غدهه لاتقوم بوظيفتها وأيضا جهازه الهضمي كان مصابا، وكان ينفق ما بين 60 - 70 دولار شهريا على العقاقير الطبية والفيتامينات وكانت حالته تزداد سوءا وبينما استسلم للأمر الواقع عثر على كتاب يوضح كيفية المعالجة بعصير عشبة القمح، بعد اسبوع من تناول عصير عشب القمح انخفض معدل السكر وبعد مرور ثلاثة أسابيع أصبح طبيعيا حيث عرف أن عشب القمح يقوم مقام المواد العضوية في الجسم، ولقد صار سكره موزونا وهو سعيد. ولكن ينبغي مراعاة أن الأجسام تختلف والسن لها دور فلا ينصح بايقاف علاج السكر للمصابين وتناول عشبة القمح، لا، بل لابد من الاستعمال التدريجي الحذر بعد فحص السكري ومراقبة حالة المريض (99).

5-20-4 عشبة القمح لعلاج سرطان العظام (Bone Cancer):

وتقول M.S. من بنسلفانيا في رسالتها للدكتوراة أن وينجمر في صفحة (160) أن والدها أعطي أربعة أشهر لاستمراره في الحياة بعد أن ساءت حالته الصحية نتيجة لاصابته بسرطان العظام من نوع (Multiple Myeloma) حسب التشخيص، وقد تمتد حياته إلى سنة ونصف إذا كان العلاج الكيماوي فعالا. وعندما كان والدها بالمستشفى كان يستهلك خمسة عشر نوعا من العقاقير، ومع ذلك كانت حالته تسوء ولم يكن باستطاعته مبارحة الفراش، وكانت أسرته تبحث يائسة عن جواب

⁹⁹ آن وينجمر، العلاج بعشب القمح، المؤسسة التجارية للطباعة والنشر 1973م، تعريب، بهجت أبو الحسن، ص

لكل الذي يحدث، وقالت بعد تناول 32 جراما خلال ثلاثة أسابيع من عصير عشبة القمح بالإضافة إلى بذور الحبوب المستتبتة والكثير من الخضروات والفاكهة الطازجة الحية غير المطهوه، تمكن والدها من مغادرة المستشفى ووقف على قدميه وأخذ يتجول، وبعد شهر استعاد والدها وزنه دون أية حاجة لمعالجة الألم، وفي الأشهر التالية دخلوا مرحلة الشكوك لاصابته بحمي وإصابات أخرى ومغص في المعدة وتشنج في العضلات ويرقان، ولكن كل هذه الآلام زالت ووالدها حينما كتبت رسالتها كان بصحة جيدة وأكثر شبابا .

5-20-5 عشبة القمح لعلاج ضغط الدم:

في رسالة للمريضة S.N. من منيسوتا بالولايات المتحدة ذكر أنه مصاب بضغط الدم منذ صغره وعندما تزوج وانجب ساءت حالته لكثرة المشاكل ؛ عن طريق زوجته حصل على ثلاثة صناديق من عشب القمح النامي من عيادة د. آن وينغفور وبعد الاسبوع الأول نزل ضغطه بمعدل 37 نقطة وخلال الاسبوع الثاني انخفض بمعدل 17 نقطة وهو في حالة جيدة منذ نصف عام منذ بداية استخدامه لعشب القمح .

5-20-6 انتفاخ حويصلات الرئة Emphysema:

إنها رسالة لدكتور وينغفور من زوجة المريض واسمها (P.M.) من فارمونت Vermont وقد توقف عن المشي وباستعماله لعشب القمح وبعد مرور شهر وتناوله كوبا كبيرا من عشب القمح يوميا صار رجلا جديدا، لقد زال عنه ضيق النفس وهو يساعدها في أعمال المنزل عند كتابتها للرسالة ويعمل طول النهار .

5-20-7 مرض زرقة العين (الماء الاسود) Glucoma:

بدأ تناول عصير عشب القمح مرتين يوميا لمدة أسبوعين تم رفع المعدل لثلاث مرات يوميا، وفي الأسبوع الخامس تحسنت حالته وكتب إلى د. وينغفور ليشرح لها أن حالته في تحسن كبير. ورمز لاسمه ب:(H.B.) من ولاية Connecticut.

5-20-8 علاج سرطان المعى الغليظ بعشب القمح:

لقد كتب من اريزونا A.D. يصف حالة زوجته التي كانت مصابة بسرطان المعى الغليظ، وقرر الأطباء استئصاله، ولكن الغيت الجراحة طلبا في العلاج بعصير عشبة القمح وبعد مرور ستة أسابيع كان الألم قد زال وأخذت زوجته تشعر بأنها في حالة جيدة ولدي إجرائها صور بالاشعة للتأكد لم يعثر على أي أثر للنمو السرطاني الذي ظهر سابقا.

5-20-9 لعلاج الأزمة والربو Athma:

ومن أوهايو كتبت P.B. تصف حالة ولدها الذي كان مصابا منذ صغره بمرض الأزمة وكانت نوباته مفاجئة، وبعد أن تناول عصير عشبة القمح لمدة سبعة أسابيع مرتين يوميا لم تعاوده النوبات لفترة طويلة، وبعد 9 أشهر أرسلت الأم موصحة ان نوبات الربو قد ولت إلى غير رجعة.

5-20-10 عشبة القمح لعلاج سرطان البلعوم (Throat Cancer):

كتب D.Y. من النيويوس بالولايات المتحدة بأنه أصيب بتدرن تحت الأبط الايسر وبعدها انتشر في العنق، وشخص على أنه سرطان ورفض في البداية إجراء عملية جراحية ولكن في النهاية وافق على إجرائها حيث أحدث الورم فتحة في البلعوم، وأخذ القيح ينزف إلى معدته، كان كل شيء مؤلم للغاية وابلغ الأطباء شقيقته أنه قد فات أوان الجراحة بسبب إصابة أعصاب الدماغ،

وعند أخذه لأودية علاج السرطان ،انتشرت التدرنات وتصلبت بشكل مريع، فذهب إلى مصحة د. أن وينغور في بوسطن، فقد زال الألم في الأسبوع الثاني من تناول عصير عشبة القمح، وفي نهاية الأسبوع الثالث، توقف النزف من البلعوم، ومع مرور الزمن غادر المستشفى (المصحة في بوسطن) حيث أخذت التدرنات تلين وتقلص إلى نصف حجمها، وهو في منزله حينما كتب الرسالة،ذكر أنه يتناول عشبة القمح ويقول أنه في طريقه للشفاء بعد زوال التدرنات من تحت الإبط وزال التورم من عنقه وهو في طريقه إلى الشفاء.

5-20-11 عشبة القمح لعلاج القرحةUlcer ولعلاج الأورام Tumors وعلاج الدوالي Varicose Veins والصداع والتهاب الكلي المزمن، وحروق اليد، وسرطان الثدي وسرطان الدم والإمساك والشلل الأهتزازي (الباركنسون) ولتخفيف الوزن، وإزالة الدمامل.⁽¹⁰⁰⁾

5-20-12 كيف يزرع عشب القمح:
يمكن زراعة عشب القمح في أي مكان ظليل نسبيا، لاتصله أشعة الشمس المباشرة، إن مفعول أشعة الشمس يضعف قوة العشب ويجعل جذورها مبسطة على الارض ولينة، فيبدو أن اليخضور يفقد القوة إذا قورن باليخضور المستخرج من العشب المحفوظ في اشعة الشمس المباشرة، يمكن أن ينمو عشب القمح على الضوء الكهربائي أو أي ضوء صناعي، أو في المياه بدون تراب، لكن عصير العشب يكون أقل جودة .

المكان المفضل لزراعة عشب القمح هو داخل المنزل، قريبا من النافذة. يمكن استخدام علب اللبن الفارغة الكبيرة أو المتوسطة بحيث يكون عمقها أكثر من 5 سم وعرضها 4 سم فما فوق والطول إذا كانت مستطيلة 55 سم؛ ضع العلب قرب النافذة على سقالة مرتفعة على علو 6 أقدام ذات رفوف مفصولة عن بعضها بمسافة ستة عشر بوصة. د. أن وينغور، في مشافها لديها سبعة وأربعين صندوق من عشب القمح يزرع وينمو باستمرار .

5-20-12-1 التراب المستخدم لزراعة عشبة القمح:
طين أو طمي النيل هو المفضل عندنا في السودان ولكن أبدأ زراعتك على أي تربة إلى أن تحصل على الأفضل وهي التربة السوداء البكر، يجب إلا تستخدم الرمل، ضع فوق الطين مادة الطحلب Peatmoss كي تجعل التربة ذات مسام. ولتحتفظ بالرطوبة المحيطة بالجذور وهذه الطريقة تمنع مرض التعفن. ثم أترك اخدودا حول الطين لتتحول إليها المياه الزائدة .

5-20-12-2 البذور المستخدمة لزراعة العشب:
يمكن الحصول عليها من مزارعي القمح المحليين. في البداية اشتر كمية قليلة لتجربتها فإذا نبتت تسع نباتات من عشرة حبوب فالبذور جيدة ، القمح الشتوي القاسي هو الأفضل. من الأفضل بل البذور بمياه دافئة طوال الليل قبل زراعتها ويمكن إضافة المياه، التي ابتلت فيها البذور، للطين المعد للزراعة. يجب تغطية البذور بجريدة أو قطعة نايلون كي تحتفظ رطوبتها. عندما ترفع النباتات الصغيرة الغطاء يجب أزالته فوراً، الحصاد يستغرق من 6 أيام إلى 14 يوما. برودة المكان تؤخر عملية النمو .

5-20-12-3 البذور المنبئة: (Germinated- Sprouts)
التنتيب أو الاستنبات Germination يستغرق ما بين 3إلى 5 أيام. ولا تحتاج لتراب ولا لضوء الشمس وستكون غنية بفيتامين (C) بلال البذور (القمح، الدخن، الذرة، الفترية،العفس) طوال الليل. احفظها برطوبتها ثم أغسلها ونظفها، ففي فترة وجيزة تتحرك فيها الحياة وتأخذ البذور في النمو، وهي مصنع خصب للفيتامينات، والتغيير الذي يحدث في فترة الإنبات هو تحول النشا

بيطء إلى سكر، إن هذه البذور المستتبنة توفر: البروتين والكاربوهيدرات (سكر + نشا) والفيتامينات والمعادن فهي حقا طعاما كاملا. الكلفة الاقتصادية المنخفضة لهذه البذور تجعل لها مكانا على المائدة، فالنشا والبروتين اللذان في هذه البذور المستتبنة سهلة الهضم بفضل الكميات الكبيرة من الخمائر التي تحتويها.

5-20-12-4 عملية الإنبات: Process of Germination:

ضع فنجان من حبوب القمح أو الدخن أو الفترية أو العدس أو الحمص في وعاء مناسب فيه ماء ويجب أن يغطي بقطعة من قماش أو شاش أو شبك مثل الذي يوضع على النباتات الصغيرة المسامات .. عندما تريد إنبات بذور الفا الفا أو السمسم عليك أن تستعمل ملعقتين أو ثلاثا فقط لأن هذه البذور الصغيرة تصبح كبيرة جدا عندما تبل بالماء .

إن الحبوب الصغيرة يجب أن تتقع في الماء لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات قبل استنباتها والحبوب الكبيرة تتقع حوالي اثني عشر ساعة أو أكثر، بعد ذلك توضع الحبوب في اناء تغطي بقماش شاش أو الشبك وتثبت بحزام مطاطي أو قماش ويجب وضع الإناء في مكان دافئ تسهل مراقبته؛ وفي صباح اليوم التالي تؤخذ الحبوب وتغسل ويغير ماء الإناء وكذلك عند الظهيرة مع الاحتفاظ دائما برطوبة الحبوب وتغسل في المساء إلى أن تصير البذور المنبئة جاهزة للغذاء.

إن البذور المنبئة تصلح لعمل سلطة أو كحبوب تؤكل بغليها لمدة 5 أو 10 دقائق أو تستخدم كمشروب مخلوط في الخلاط، ويمكن مزجها بالحليب .

5-21 بعض الوصفات النباتية:

5-21-1 شوربة الجذر والطماطم:

زيت سمسم، ماء ساخن ، طحينة، طماطم مقطعة، قطع صغيرة من العجور أو الخيار، بصل مبروش، منبئات فاصوليا أو فول مصري. أمزج زيت السمسم مع الماء الساخن، اسكب المزيج في طنجرة الشورية (حلة الشورية) ثم ضع عليها الخضروات المقطعة ثم أتركها 5 دقائق يمكن تناولها مباشرة أو إذا أردت (ضع كل ما هو مذكور اعلاه ولكن على ماء يغلي ثم أتركه لمدة 10 دقائق يمكن حذف العجور واستبداله بقليل خضراء وبطاطس وبقدونس وسبانخ وكرفس وتوم وبهارات حسب الرغبة) ثم يترك ليبرد ثم يخلط في الخلاط ويقدم ساخنا .

5-21-2 شوربة البنجر (الشمندر):

ثلاثة رؤوس شمندر (بنجر) ربع فنجان ماء، ربع فنجان زيت سمسم أو زيتون، ملعقة كبيرة عصير ليمون، نصف ملعقة عسل أسود أو نحل، ضع فنجان الشمندر المهروس على ماء يغلي ثم أتركه يغلي لمدة 10 دقائق يمكن بعد ذلك إضافة الزيت، وبعد الانتهاء ضع عصير الليمون مع البهارات .

يمكن عمل شوربة جزر باستخدام الجزر + طماطم + كوسة + فلفلية خضراء + بقدونس + كرفس + سبانخ + أو قرع + بهارات + زيت سمسم.

5-21-3 وجبة صباحية عند الفطور:

فنجان من حب السمسم غير المقشور، فنجان ماء، ثلاث بلحات مقطعة، استعمل مطحنة الجوز، طحن حبوب السمسم في (السحان) ثم ضعها مع البلح المفروم أغلي هذا الخليط لمدة دقيقتين .

5-21-4 حليب السمسم: فنجان من حب السمسم غير المقشور، فنجان من الماء، عسل نحل أو عسل أسود، اطحن السمسم ثم ضعه في الماء حتي يصير حليبا يجب ألا يتخمر حليب السمسم، بل يستعمل طازجا للاستفادة من محتوياته .

5-21-5 حبوب القمح: فنجان من حبوب القمح المنبت، فنجان ماء، بلح؛ أغليها وتكون جاهزة للاستخدام. يمكن استخدام الحليب إذا أردت، أو طحن القمح المنبت تم أغليه قليلا بالماء مع إضافة البلح المهروس .

5-21-6 سلطة خضار منبئة: ثلاثة فناجين من بذور الفا الفا (البرسيم الحجازي) التي مضي على تنبيتها 6 أيام، فنجان من بذور الفجل المنبت 4 أيام، فنجان من بذور القمح المنبت 3 أيام، فنجان من الفاصوليا البيضاء المنبئة 3 أيام، نصف فنجان من حبوب السمسم المطحون، نصف فنجان من حبوب الحمص المنبت والتي مضي على إنباتها يومان، ثلث فنجان زيت سمسم أو زيت زيتون، ليمونة، نصف فنجان من بذور الحلبة المنبئة (3 أيام) . أهرس الجميع وضع علبة الزيت (يمكنك استخدام الطريقة التي تعجبك في عمل هذه السلطة).

5-21-7 سلطة الجزر والفليفية: فنجان من البذور المنبئة التي تفضلها، نصف فنجان كرفس أو بقونس أو سبانخ مفروم، فنجان بصل مفروم، نصف فنجان جزر مفروم، نصف فنجان فلفل خضراء مفرومة، فنجان ونصف طحينة، أمزج الجميع وضع عليه الثوم المسحون مع الطحينة وزين الصحن بالطماطم والخس أو الجرجير .

لقد ذكرت د. آن وينغومور أن العديد من الأطباء المخلصين يدركون جيدا عيوب العقاقير القوية وهم مهتمون بشكل جدي بالآثار الجانبية لهذه العقاقير، أن الأطباء يعرفون أن العقاقير الصناعية Synthetic Medicines يجب أن تلازمها التغذية المناسبة والراحة والاسترخاء .

يقول الدكتور هيرت راتنر Hebrt Ratner مدير الصحة العامة والاستاذ في جامعة لويولا الطبية في السبعينيات؛ لقد صنف أمريكا بأنها البلد الأكثر تداويا، والأكثر جراحة والأكثر تلقيحا في العالم ثم قال نحن الأمريكيين قد اكتسبنا الشهرة المشينة باننا الأمة الأكثر مرضا على وجه الأرض (101) .

تقول د. آن وينغومور (إن الشفاء يبدأ أولا بالإيمان بالله، الذي بدونه لانستطيع أن نفعل شيئا، الإيمان بنظامه والاعتناء باجسامنا).

5-22 استخدام طريقة الشفاء الروحي: يقول د. فينيس ب. كويمبي Phineas P. Quimby إن الروح أي الحياة التي تسكن في الجسد المادي لايمكن أن تمرض، فإذا حول انتباه الروح إلى الأخطاء التي يرتكبها الجسد فإن الروح باستطاعتها أن تصلح الخطأ بصورة ملائمة. في الواقع أن الروح تتحكم في الجسد ومع الإيمان بالله تحصل ظروف وحالات أفضل داخل الجسد . وذكرت د. وينغومور إن خبراتها وعملها مع المرضى أظهرت لها بأن الشفاء بالإيمان هو شيء ضروري هذه الأيام، التي هي أيام تجربة وامتحان .

إن الإنسان الذي يعيش حياة أكثر مادية يواجه حياة أصعب، إن هذا الشخص يعوزه الإيمان الفكري بأن العون سيأتيه، وهو أمر ضروري لاستعادة صحته، علينا أن ندرك أن الجسد يصون ذاته بذاته ويشفي نفسه. (102)

يجب أن يكون لدينا الشعور بأن ما من شيء مستحيل. عندما نتأمل في حل مشاكلنا فأنا نعلم الله بحاجاتنا (مع أنه هو العليم القدير)، وإذا لم تأتينا الإجابة فيقع الخطأ علينا وحدنا، فإما أننا لانكون في استرخاء تام وهودء فكر، لقد أظهرت لي الظروف أن الله قد وضع كل فرد منا على هذه الأرض من أجل هدف محدد، عندما نطلب العون من الله يجب أن نظهر الصبر، والتفهم والحكمة. (103)

يوجد مجال للطبيب العملي الكلاسيكي والطبيب الطبيعي، مهارات كليهما تزيد قدرات كلا منهما، وتجعل عملهما مع البشرية المتألّمة أفضل تدريجياً مع الزمن، يجب أن يدرس كلا منها طريقة الآخر والكل مكمل لبعضه البعض، فالطبيب الذي يستخدم الطب المكمل أو البديل عليه أن يستعين بتشخيص الطبيب العملي والطبيب الطبيعي يجب أن ينظر في أساليب الطب البديل والمكمل للاستفادة منها .

5-23 الاسترخاء كعلاج: Relaxation:

التوتر سمة العصر ووجه عملته الآخر، فكلما ازددنا ايغالاً في حضارة اليوم وما تتميز به من سرعة الإيقاع ورتابة الاسلوب وصرامة القوانين ونشوز عن الطبيعة، وتشبثنا في ممارسة طقوسها بلا إمعان فكر أو حذر، كلما تأصلت فينا آثارها وجوانبها المظلمة ودفعنا الثمن ضريبة غالية عن أنفسنا.

والإنسان عناصر ثلاث، تندمج وتتفاعل في سبيل ظهور شخصيته المستقلة، هي النفس والذهن والبدن، وأياً من هذه العناصر معرض لهجمات التوتر الشرسة والمستترة تحت أفضعة قد نعجز عن تحديدها أحياناً .

وإن الروابط بينها متشابكة فإن مايعتري أحداها يهز أركانها جميعاً، فما يصيب البدن يضعف من كفاءة الذهن أو يكدر صفاء النفس.

ماهو التوتر (Tension): هو حالة ذهنية وحالة عضلية، وقد يشكو أحد الأشخاص من التوتر رامزاً إلى الخوف أو القلق، ويصرح آخر برغبته في الراحة لأنه متوتر - ويعني الأول بهذا توتراً ذهنياً أما الآخر فتوتر عضلي .

لقد ركز علم النفس والطب النفسي على التوتر الذهني والراحة الذهنية وذلك بإجراء اختبارات وابعاح متنوعة، ولم يعرف إلا الشيء القليل عن التوتر العضلي وما يسببه من أمراض، ليست ذهنية فحسب، بل عضوية كذلك. كما أهمل أثر العادات السيئة والسلوك اليومي وما يتركه من مضاعفات تمثل المصدر الرئيسي للتوتر الذهني والعقلي .

كل إنفعال ذهني يؤثر على العضلات، وكل توتر عضلي يؤثر على الذهن. لن تتمتع بالصحة الكاملة إذا عمدت إلى كبت طاقاتك الذهنية، أو لم تطلقها كلها من خلال نشاط عضلي، أصل التوتر هو السلوك السيء، فلا بد من تحليل هذا السلوك وهذه العادات واستبدالها بأخرى تمنح

102 نفس المصدر السابق، ص 215-216

103 نفس المصدر السابق، ص 219 - 220

الشخص الحيوية المتزايدة فكل انفعال تتلوه عواقب بدنية وذهنية ونفسية، ومادامت طاقاتنا العصبية تجد لها متنفسا تخرج منه فلن تشكو من شيء، وعندما تنسد هذه السبل الطبيعية تنشأ حالة من التوتر تجبرنا على طلب المساعدة. لقد أهملت وظيفة الجسد وكيفية استخدام اعضائه كي تتسجم مع متطلبات الحياة الحديثة. في معظم الأحيان تعود جذور المشكلة إلى جهلنا بأجسادنا وكيفية التعامل معها، فنحن غير منسجمين مع طبيعتها، ولاندرى كيف نوازن بين السرعة التي نحيا بها والانتظام الداخلي فينا، فنحن لانعرف كيف نستخدم طاقاتنا، فهي تتخزن في شكل توتر داخل أجسادنا إذا لم تجد لها متنفسا .

إن تحريك عضلاتك في غير إنسجام بين بعضها البعض سيخلق في ذهنك ما يشبه جهاز تحكم تشابكت وتماست أسلاكه، فيختلط الأمر على أعصابك؛ أما إذا نسقت بينها فستجني انتظاما وصفاء في ذهنك وسيزيد تركيز أفكارك ومدى قابليتها للمتابعة دون تداخل أفكار جانبية أو أحاسيس تبعك عن خط التفكير الرئيسي .

فليس الهدف أن تعالج نفسك بنفسك أو الاستغناء عن الطبيب، فالأداء البدني السليم والتدريب على إزالة التوتر من أعلى الرأس حتى أخصص القدمين سيرتك آثار طيبة على المدى البعيد.

إن يأسنا هو ثمرة أفكارنا وفشلنا إين شرعي لاختيارنا المتعمد المقصود، نحن الذين نخلق أحراننا حتى تتسبب في تدني صحتنا، ولكن يمكننا إطلاق طاقاتنا التي أسأنا توجيهها . إن التوتر ليس خطأ نرتكبه، بل هو إنفعال يساعد على المشاركة في اللحظات العظيمة كانت سعادة أو لهفة أو انجاز .

يصبح التوتر مشكلة فقط عند كبته، إذا كان مصدر التوتر ذهنيا فالعلاج هو الراحة وقد يكون بتغيير البيئة المحيطة. وإذا كان مصدره نفسيا فقد ركز علم النفس على مصادره المستترة في اللاوعي، والتوتر النفسي يؤثر على العضلات، والتوتر العضلي ينتج من الناحية الفسيولوجية عن عدم مقدرة بعض المجموعات العضلية على الاسترخاء وهناك توتر بيئي ناتج عن الغازات والدخان وهو غالبا لا ننتبه له، فاعصابنا تتلقي هجمات غير ظاهرة من البيئة فقد تتأثر بالصوت والضوء واللون وطريقة الجلوس والمجتمع الذي حولنا .

عدم وضع ميزانية للوقت والافتقار في التنظيم وتشابك الأفكار وعدم التخطيط بصورة عامة هي التي تؤدي إلى التوتر. الرياضة تزيل التوتر، رياضة العضلات والرأس والعنق وذلك الأنف (وتشحيمة بزيت الزيتون أو زيت السمسم)، فهناك دورات للرأس (صغرى وكبرى) والتنفس يزيل التوتر، وهناك تمارين للاسترخاء للذراعين واليدين ومفاصل الأصابع ودوران الكتف وتدليك الكعبين والقدمين وحمام الأقدام(بالخل والماء والملح أو الخردل) ورياضة المشي من أفضل الرياضات لإزالة التوتر (104).

5-23-1 علاقة التوتر بقرحة المعدة:

بما أن التوتر مسئول عن نقص إفرازات المعدة الهاضمة، فهو كذلك يكون عاملا على زيادتها مما يساعد على الإصابة بالقرحة، ولايكفي أن نعرف أن التوتر سببا للقرحة فقط بل يجب أن نعرف ماهية السلوك المسبب له واساليب علاجه حتى نحمي أنفسنا من شر قد يصعب شفاؤه.

جاء عازف كمان، مستجدا من آلام تناوبه بسبب قرحة في الأثني عشر بعد أن ساءت حالته بالرغم من اتباعه لكافة التعليمات الطبية. عند سؤاله عن تاريخ حياته اتضح أنه قاسي كثيرا في فترات طفولته والنتيجة الطبيعية للتربية الخاطئة فقد حيس مشاعره الطبيعية والتصرفات التلقائية مما أدى إلى حدوث توتر مكتوم لديه ؛ إضافة إلى أنه كان يجبر على العزف يوميا بعد حضوره من المدرسة، وقد كان متضايقا متوترا أثناء العزف في منطقة بطنه تحديدا، كما كان تنفسه قصيرا مقطعا، وبعد أن شرح له ذلك السلوك السلبي وكيفية علاجه عن طريق الاسترخاء التام والتنفس الصحيح ومراقبة الأحاسيس وكيفية استخدام الاعضاء بحرص، بدأ التوتر الذي حول معدته واضطرابه اثناء العزف يزول تدريجيا .

لا بد من التركيز على عبارة ايقاظ الأحاسيس، لأن معظم الناس لا ينتبهون لتوترهم المترتب عن خطأ سلوكهم إلا بعد أن يلفت نظرهم لذلك؛ وبعد أن علم العازف أن طريقة تنفسه والتوتر حول معدته يقفان وراء قرحته المزمنة، شرع في تغيير ايقاع تنفسه حتي يصير تلقائيا وجعل يتوقف عن العزف في اللحظة التي يهاجم التوتر عضلات بطنه فيستلقي دقائق معدودة طلبا للاسترخاء ثم يعاود العزف، إذا كانت المشكلة هي المداومة على عادات سيئة لسنوات طويلة فبالصبر والعزيمة يمكن التغلب عليها بعد أن يعلم المصاب مدي خطئه اللواعي، وعليه فقد استطاع التخلص من القرحة دون رجعة (105).

كان نابليون بونابرت كثير العمل ومجتهدا جدا ولكن لايتواني في أن يستلقي ويستريح ولو لدقيقة مما أكسبه نشاطا دافقا. فالراحة لمدة دقيقتين أو ثلاث أو خمس مردودها الإيجابي عال .الآن في السودان نجد أطفال المدارس شديدي التوتر لانتقال كاهلهم بالواجبات المدرسية التي يجب أن يؤديها على وجه صحيح وفي وقت محدد، فلا بد من العمل على إزالة توتراتهم وتعودهم على الاسترخاء وإدخال روح المرح عليهم ونجد غياب برامج الرياضة عن المدارس مع أهميتها لنبث الروح الجماعية وروح التنافس، فلا بد من الاهتمام بها لتحقيق النجاح وكي ينعموا بحياة وبطفولة هائلة .

الفصل السادس
بعض الآثار الجانبية لاستخدامات بعض الأدوية
Some of Side Effects of Using synthetic Drugs

6-1 استخدام الحقن بالطريقة القديمة:

يقول د. وحيد إن السبب الرئيسي لإنتشار المرض بهذا الشكل الكبير هو استخدام الحقن التي كانت تستعمل في علاج مرض البلهارسيا قديماً وهي المستعملة حتى عام 1975م فهي سبب رئيسي للإصابة بفيروس التهاب الكبد (سي) ومن عوامل الانتشار أيضاً (الحلاق) الذي لا يأخذ احتياطاته من تعقيم أدواته ويتردد عليه الناس، وفي عيادات الأسنان التي تفتقد التعقيم الجيد، وحسب إحصاء 1996 فقد أصيب حوالي عشرة ملايين مصري بفيروس (سي) أي ما يوازي 14% من عدد السكان، ويقول د. وحيد إنه ليس كل مصاب بفيروس (سي) مصاب بالكبد، فهناك من أصابهم الفيروس ولم يؤثر في الكبد، وهي معلومة مهمة جداً، فهناك نسبة بسيطة من المصابين بفيروس (سي) يحتاجون للعلاج والمتابعة بينما معظم المصابين بفيروس (سي) ممن لا يواجهون الأعراض، فإن حالتهم مستقرة، ويمكنهم ممارسة حياتهم بشكل طبيعي دون الحاجة لتلقي العلاج .

إن العلاج الوحيد المقنن عالمياً هو دواء أنترفيرون لكن هناك مشكلات تواجه العلاج به، المشكلة الأولى أنه مكلف وغالي الثمن، أن كورس العلاج يكلف 70 ألف جنيه مصري وخفضته وزارة الصحة إلى 20 ألف جنيه، فهو علاج مكلف، المشكلة الثانية أن ليس كل الحالات تستجيب له فهناك نسبة استجابة ونسبة عدم استجابة والمشكلة الثالثة أن من ليس عنده تليف في الكبد تكون استجابته حوالي 60% وهناك نوعان من الحقن (بالأنترفيرون) حقنة كل أسبوع والإستجابة 60% وهي الجرعة المكلفة، والنوع الثاني حقنة كل يومين وهي الأرخص والإستجابة 50%. هناك 70 مركز في مصر لزراعة الكبد⁽¹⁰⁶⁾. يجب الإسراع بالتطعيم ضد فيروس B. في إفريقيا والشرق الأوسط بلغت الإصابة 75 مليون مريض مصاب بفيروس (بي B من خضع للعلاج منهم 4% فقط، يوجد في العالم 2 مليار مصاب 350 مليون بفيروس الكبد B مقابل 170 مليون بفيروس (سي)⁽¹⁰⁷⁾. تعرض الطفل للإصابة بالأمراض الطفيلية كالأميبيا أو البلهارسيا أو طفيل التوكسوبلازما يؤدي إلى أصابته بتضخم الكبد.

6-1-1-1 بعض الادوية التي تسبب أعراض الفشل الكبدي: **Some drugs causes**

Symptoms of Liver Failure

الشعور بالتعب والإرهاق والضعف والإعياء وفقدان الشهية ونقص في الوزن، إصفرار في بياض العينين مع لون داكن للبول، تضخم في الغدد اللعابية تحت الأذن، انخفاض في ضغط الدم ظهور طفح جلدي أحمر على الصدر والرقبة والوجه يأخذ شكل خيوط عنكبوتية، تغير في صفات الذكورة والأنوثة وقد يحدث بالنسبة للرجال تساقط شعر الإبطين والعانة وتضخم في الثدي وصغر حجم الخصيتين وضعف الخصوبة - وضعف الشهوة الجنسية⁽¹⁰⁸⁾.

¹⁰⁶ طبيبك الخاص، العدد 460 دار الهلال إبريل 2007، ص 27

¹⁰⁷ نفس المصدر السابق، ص 29

¹⁰⁸ نفس المصدر السابق ص 49

بعض الأدوية تسبب أعراضاً جانبية طفيفة على الكبد وأخرى تمثل خطراً على صحة المريض. غالباً ما يكون لكل دواء نستخدمه أثره الجانبي على الكبد، قد يختلف هذا الأمر من دواء لآخر، فنجد أن بعض الأدوية تسبب أعراضاً جانبية طفيفة وأدوية أخرى قد تسبب أعراضاً تمثل خطراً على صحة المريض خصوصاً إذا لم يلتزم بتنفيذ الإرشادات الطبية فيما يتعلق باستخدام الدواء، فقد يكون للعرض الجانبي تأثير مباشر من الدواء وفي هذه الحال تتناسب شدة الأعراض الجانبية مع جرعة الدواء كما يوضح لنا الدكتور عز الدين الدنشاري أستاذ الأدوية والسموم بكلية الصيدلة جامعة القاهرة أنه من ناحية أخرى قد تحدث الأعراض الجانبية نتيجة حساسية للدواء نفسه وتحدث هذه الأعراض في نسبة ضئيلة جداً من المرضى، وفي هذه الحالة يمكن أن تحدث هذه الأعراض حتى في الجرعات القليلة جداً من الدواء .

والكبد كما هو معروف يقوم بوظيفة دفاعية ضد الفيروسات والمكروبات ومن ناحية أخرى يقوم بوظيفة دفاعية ضد الكيماويات من أدوية وسموم بيئية أو أي كيماويات أخرى فمعظم الأدوية التي تدخل الجسم يحولها الكبد عن طريق تفاعلات كيميائية محددة إلى مواد أقل فاعلية أو عديمة الفاعلية، وهذه المواد تخرج أساساً عن طريق الكلية، إلا أنه في حالات نادرة تتحول المادة الكيماوية ومنها الأدوية إلى مواد تسبب حدوث تسمم بالكبد أو غيره من الأعضاء الأخرى، فعلى سبيل المثال نجد أن تناول (الباراسيتامول) مع أحد الأدوية التي تنشط تحويله إلى مادة سامة يزيد من خطره على الكبد، ومن أمثلة هذه الأدوية، المضاد الحيوي " ريفامبسين" وبعض المنومات وبعض الأدوية المضادة للصرع.

ويمكن أن تحدث الأعراض الجانبية لبعض الأدوية دون الأخرى بالنسبة لمرضى الكبد وخصوصاً في أمراض الكبد التي يكون فيها الكبد عاجزاً عن تحويل الدواء إلى مادة غير ضارة مثل (تشمع الكبد) ففي حالات معينة يمكن أن يزداد الأثر الضار على الكبد ومثال ففي حالات الحمل فمن الممكن أن تزداد شدة الأثر الضار لمركبات " تتراسيكلين " على الكبد، وقد وجدوا أيضاً أن بعض مرضى السكر تزداد فيهم شدة الأعراض الجانبية للكبد، كدواء (الميثوثريكسان) الذي يستخدم في علاج التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض المناعة .

أما العامل الأخير فهو السمنة فقد ثبت أنها تزيد من التأثير الضار لبعض الأدوية على الكبد من أمثلة هذه الأدوية (الهالوتان) والمستخدم في التخدير العام، ومن يعانون من سوء التغذية أو نقص العناصر الغذائية اللازمة للجسم تزداد لديهم شدة الأعراض الجانبية لدواء (الباراسيتامول) على الكبد أكثر من غيرهم (109).

وينصح د. عز الدين الدنشاري أستاذ الأدوية والسموم بكلية الصيدلة جامعة القاهرة، المرضى المستخدمين للأدوية التي تسبب الآثار الجانبية أو الأعراض الجانبية للكبد أو حتى أي عضو آخر بتناول الأغذية الغنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة وخصوصاً الخضروات والفواكه حيث ثبت

علمياً أن الفيتامينات ومضادات الأكسدة تقلل من حدوث الأمراض الجانبية لكثير من الأدوية، ومن ناحية أخرى فإن تناول الماء بقدر كاف وجرعات وفيرة تبين أنه يعمل على الوقاية من الأعراض الجانبية لبعض الأدوية بالإضافة إلى الوقاية من بعض الأمراض الخطيرة مثل سرطان المثانة .

جميع الأدوية لها أعراض جانبية يمكن أن تضر بالمرضى إلا فيما ندر لذلك ينبغي الحذر من استخدام هذه العقاقير إلا بعد استشارة الطبيب المختص الذي يحدد الجرعة التي يحتاجها المريض فمثلاً هناك بعض أدوية الروماتيزم التي لها آثار على الكبد كالاسبرين الذي يسبب التهابات بجدار المعدة كما يسبب التهاب حاد ومزمن بالكبد، كما أن الأدوية المسكنة والخافضة للحرارة يمكنها أن تزيد من التأثير السام للدواء بالنسبة للكبد .

ويؤكد د. محمد الصغير استشاري الجهاز الهضمي والكبد بالمركز القومي للبحوث إن بعض أدوية القلب مثل (الاميدارون) يؤدي إلى تليف بالكبد، بالإضافة إلى أن هناك بعض الأدوية مثل (الأميثايل دوبا) يؤدي إلى التهاب حاد بالكبد وهو يستخدم في حالات ارتفاع ضغط الدم وعقار (الايرونيمازيت) الذي يستخدم في علاج السل و(الكيتاكينازول) الذي يستخدم في علاج الفطريات وأيضاً توجد بعض الأدوية التي تؤدي إلى احتمالية الأورام السرطانية بالكبد مثل (هرمونات الجنس) و (الدنازول) و (الانابولك هرمون) والأدوية التي تؤدي إلى جلطة بالوريد بالباني والكبدية مثل الهرمونات المنشطة للجنس والعلاج الكيماوي الإشعاعي وهناك الأدوية التي يصفها الطبيب المعالج والتي يتعارض مع بعضها وبالتالي قد تؤدي إلى زيادة تأثير الجرعة العلاجية أو تقليل التأثير العلاجي لهذه الجرعة مثال ذلك بعض الأدوية التي تعطي للمغص المعوي مع الأدوية التي تستخدم لتنظيم حركة الأمعاء، كما توجد هناك بعض الفيتامينات التي تذاب في الأوساط الدهنية مثل فيتامين (أ) (د) (هـ) (ك) عند استخدامها بكميات كبيرة ولفترة طويلة تتراوح ما بين 6 أشهر إلى سنتين وانها تؤدي إلى ترسب الدهون على الكبد مع ارتفاع في أنزيماته وبالتالي يحدث زيادة وتضخم في حجم الكبد، وقد ينتهي الأمر إلى حدوث تليف في بعض خلايا الكبد (110) .

أما أشهر أنواع الأمراض الكبدية التي تحدث نتيجة لاستخدام بعض الأدوية فهي الارتفاع في بعض إنزيمات الكبد وذلك قد يحدث بدون أي أعراض أو علامات لمرض الكبد، ومن الأدوية التي قد تسبب ذلك (ستاتين) والتي تستخدم في خفض نسبة الكوليسترول في الدم (والايرونيمازيت) وهو مضاد حيوي يستخدم في علاج المسالك البولية مثل (ماكروداننتين) و (الأجوماننتين) وهو مركب يتكون من الأموكاسيلين وحمض (الكونفيلانك) وهو أيضاً مضاد حيوي يستخدم لعلاج بعض الأمراض البكتيرية مثل (الأجوماننتين) والالتهاب الكبدي وقد تحدث بعض الأدوية التهاب كبدي حاد أو مزمن والذي قد يؤدي إلى موت بعض الخلايا الكبدية فالالتهاب الكبدي الحاد يستمر

110 طبيك الخاص، العدد 460 إبريل 2007 دار الهلال، ص 58، 59، 60

في حدود ثلاثة شهور ولكن الالتهاب المزمن قد يستمر أكثر من ذلك. ومن أمثلة الأدوية التي تسبب التهاب كبد حاد (الباراستيامول) وهو أشهر مسكن وخافض للحرارة مثل (ايبمول، بيرال، بنادول، بتلينول) وكذلك الاسبرين وهو من مجموعة المسكنات لامراض الروماتيزم مثل (الفولتارين) و(الأوجمانتين).

أما الادوية التي تسبب الالتهاب الكبدي المزمن فهي (فينوسايكلين) وهو مضاد حيوي يستخدم في علاج حب الشباب مثل (المينوسين) ومن أمثلة الأدوية التي قد تسبب إنخفاض أو تدفق الصفراء (ارثروميتين) وهو مضاد حيوي واسع المجال وهو يستخدم كمضاد للقيء مثل (الينورازين) وهو سلفا تستخدم في علاج بعض الأمراض البكتيرية مثل (باكترين) وهو عقار يستخدم في بعض أمراض الشلل الرعاش وبعض الأمراض النفسية والصرع مثل(التيمریتول) و(كارتوبريل) وهو دواء يستخدم لعلاج الضغط مثل (الكابوتين) وبعض أقراص منع الحمل وكذلك بعض أدوية القلب والضغط مثل (الكوردارون).

هناك بعض الادوية التي تؤدي إلى تليف الكبد مثلMethyldopa وهو علاج يستخدم في حالات الضغط المرتفع وبعض أمراض القلب مثل (الالدومايت). وقد تسبب بعض أنواع الأدوية بعضا من أنواع أورام الكبد وهي غالبا ما تكون أوراما حميدة ولكن في بعض الحالات النادرة قد تتحول إلى أورام خبيثة ومن أشهر تلك الأدوية أدوية الهرمونات (الاندروجين والاستروجين) ويحذر د. ممدوح غراب من الإفراط في استخدام الفيتامينات وبعض النباتات (الطبية التي قد تحدث أضرارا بالغة بالكبد مثل فيتامين (A) لفترات طويلة حيث يمكنها ان تسبب تليفا في الكبد كذلك استخدام بعض أنواع الشاي العشبي قد تحدث تسمم بالكبد مثل نبات يسمى (كافا كافا) وبعض من أنواع (عش الغراب).⁽¹¹¹⁾

البلهارسيا (والتيك أوي ساندويتش Take away sandwich) وراء تليف الكبد، يلعب مرض البلهارسيا دورا في إصابة حوالي 25% من حالات تليف الكبد بالنسبة للمصابين ببلهارسيا المثانة البولية و75% من المصابين ببلهارسيا الأمعاء.⁽¹¹²⁾

6-1-2 عقار مسكن متهم باصابة السيدات بسرطان الثدي:

أثارت دراسة نشرت مؤخرا قدرا من الشكوك حول عقار ايبوروفين وعلاقته بالأصابة بسرطان الثدي للسيدات ففي الوقت الذي يعد فيه (ايبوربروفين) مسكنا ومضادا للإلتهابات ومن أكثر أنواع المسكنات انتشارا في العالم، رجحت دراسة أن تعاطي المرأة لهذا العقار لفترة طويلة قد يزيد فرص اصابتها بسرطان الثدي، وقد تأسست الدراسة على باحثين تتبعوا مايزيد عن 114 ألف امرأة في ولاية كاليفورنيا الأمريكية تتراوح أعمارهن بين 22 - 85 عاما وجميعهن، خاليات من

¹¹¹ طبيك الخاص، العدد 460 دار الهلال، إبريل 2007، ص 60، 61

¹¹² نفس المصدر، ص 65

السرطان عند بداية البحث، وطلب منهم أن يعطين تفاصيل دقيقة عن الأدوية والحبوب التي يتعاطونها. (113).

ووجد خلال ستة اعوام هي فترة الدراسة أن 2391 امرأة قد أصيبت بسرطان الثدي، وفحص الباحثون الأدوية التي جري تعاطيها قبل مرضهن، وقدروا أن الايبوبروفين قد يكون لعب دورا في أصابة بضعة عشرات منهن.

واوضحت الدراسة أنه من بين 114 الف امرأة تستخدم مايربو على 23 ألف منهن هذا العقار بشكل منتظم، وتتعاطاه ثمانية آلاف امرأة يوميا وأغلبهن لمدة تزيد على خمسة اعوام. وقد جاءت هذه الدراسة مفاجئة فقد توقع الباحثون انخفاضا في الإصابة بالسرطان إلا أن هذا العقار يعرف أنه خال من الاسترئيد ومضاد للالتهابات، وهذا من آثاره كبح أحد الجينات ويعرف باسم (كوكس- 2) الذي قد يستفز السرطان .

2- احتكار الشركات الأجنبية لصناعات الأدوية بالدول النامية:

in Monopoly of Foreign Companies for Drugs Manufacturing underdeveloped countries:

إن صناعة الدواء تواجه العديد من التحديات وفي خضم هذه التحديات استطاعت الشركة المصرية كسر احتكار الشركات الأمريكية في مجال علاج ووقاية المرضى من الجلطات حيث استطاعت أن تقدم في مصر Low Molecular weight Heparin وهو من مجموعة Enoxprain sod لقد تحدث د. شرين القاضي، فذكر أن سياسة الشركة هي محاولة إحلال أدوية محلية بديلا على الأصناف المستوردة تكون لها نفس الجودة العالية وفي نفس الوقت في متناول المريض العادي.

هناك العديد من التحديات من الشركات المنافسة والموجودة في السوق المصري (والأسواق العربية وأسواق الدول النامية عموما) ولكن تمت مواجهتها بتقديم خدمة مميزة للجمهور.

هناك مشكلة رئيسية تواجه الشركات المحلية المصنعة للدواء فعند تسجيل دواء جديد فإن الشركات المحلية تضع فيه ابتكارات جديدة ولكن هذه الشركات تفاجأ بأن جهات التسجيل المختصة تطلب البديل الأجنبي وتعتبره كمعيار يقاس عليه أي دواء محلي، بغض النظر عن أي فكر أو أي ابتكار يراد إضافته للدواء .

على أطباء الدول النامية تشجيع المنتج المحلي حيث إنهم هم المحرك الأساسي لنجاح أي منتج محلي وعلى شركات الأدوية المحلية أن تختبر المنتج حتى يتم التحقق من نجاح الدواء. وعلى الجامعات التي تشرف على المستشفيات التعليمية، إختبار هذه الأدوية المحلية لإثبات فاعليتها وجودتها.

الفصل السابع
حاضر ومستقبل الطب البديل والمكمل في
السودان

يوجد العديد من العشابين في السودان فمنهم من له دراية أكيدة بالأعشاب وغيرها من أنواع الطب الكمل والبديل وكيفية استخدامها بكفاءة عالية ومنهم من هو متهم على هذا الفن، إذا أن الطبابة فن يحتم على ممتنها الإتقان .

ولقد كتبت المحققة فريدة عمر في جريدة اخبار الساعة الصادرة في الأربعاء 31 أكتوبر 2001م في عددها رقم 30 أن الكثير من العلماء أتفقوا على أن الطب البديل ليس بديلا عن الطب الحديث بل هو متم لمساعيه وأن دوره لا يغني عن الطب الحديث بل سبقه في الوقاية. ولقد كتبت تحقيقها نتيجة لما استرعى انتباهها من إتخاذ الكثيرين من العشابين لبعض المواقع في الشوارع العامة بالخرطوم، وعرضهم مجموعة من الأعشاب بدعوي معالجتها للعديد من الأمراض، ولقد وجهت العديد من الاسئلة للباحث الإجتماعي وخبير الاعشاب الاستاذ عبدالقادر عوض الكريم الحسن .

فذكر أن في السودان تراثا شعبيا ضخما وأن العالم إتجه مؤخرا للعلاج بالطب البديل بعد أن اتضح له أن المواد الكيماوية الموجودة في العقاقير الطبية لها العديد من الآثار الجانبية الضارة وذكر أن من بين الذين يعرضون الأعشاب في الشوارع خبراء ممتازين في التداوي ويستخدمون أعشابا طبية حقيقية النفع ولكن تنقصهم طريقة التقديم من ناحية عقار طبي غير محدد الجرعة وغير محضر بطريقة علمية ومعملية صحيحة.

ولقد ذكر مستطردا أن هناك منظمة تسمى منظمة البدائل الإقتصادية وهي تضم نخبة ممتازة من الخبراء تهتم بايجاد النوعية الممتازة من الأعشاب وتحضرها بطريقة علمية مقننة المقادير، واعرب الاستاذ عبدالقادر عن أمله في قيام اتحاد للعشابين السودانيين لترقية المهنة واستخلاص الصالح من الطالح ويجب أن يتم تبني العشابين بشكل علمي لأنهم يتناولون تراثا يستحق التقدير .

ولقد ذكر الأستاذ عبدالقادر عوض الكريم في تحقيق بجريدة الرأي العام العدد رقم 1703 بتاريخ 2002/5/14م - أجراه معه التاج عثمان - لابد من إعطاء دورات تدريبية (كورسات) في المباديء الأولية بوظائف الأعضاء، وينبغي تكوين لجنة فنية من الأطباء والصيادلة والعشابين المعروفين لترقية المهنة وتقنينها لقف الباب أمام الدجالين ولا بد من وضع معايير وأسس للشخص الممارس للطب البديل، فنحن في السودان لدينا المعراقية (الذين يستخدمون العروق) والشداره (الذين يستخدمون الأشجار ومكوناتها) ولدينا الحكيم والبصير (الذي يعالج الكسور) وكل أولئك يمثلون ثروة قومية ينبغي الرجوع اليهم ودراسة مآلديهم من معرفة وخبرة في مجال الأعشاب والتداوي بها، ولقد ذكر المحرر أن د. إيمان حسن عبد الرحمن، مديرة إدارة النباتات الطبية والطبية الشعبي بوزارة الصحة الإتحادية (سابقا) ذكرت إن الإدارة بصدد إقامة كورسات خاصة للعشابين وتم حصر عدد كبير منهم وصل إلى حوالي (60) عشابا.

ود. إيمان حسن عبد الرحمن من المهتمين بالأعشاب في السودان ولقد كانت تحضر للدكتوراه في الأعشاب في جامعة الجزيرة (نأمل أن تكون قد حصلت عليها) ولقد طلب منها مؤلف هذا الكتاب تقديم ندوة عن طب الأعشاب بجامعة إفريقيا العالمية هي وبروفيسور السبكي ولقد تم ذلك وقدم الاستاذ عبدالقادر عوض الكريم الحسن معرضا للأعشاب في تلك الندوة التي انعقدت بإدارة جامعة إفريقيا العالمية ونتيجة لتلك الندوة صدرت توصية بقيام جمعية للطب المكمل والبديل عقدت حوالي 13 اجتماعا .

لقد كتب الاستاذ التاج عثمان محققا في جريدة الرأي العام العدد 1728 بتاريخ 2002/6/8م إن البروفيسور إسماعيل حسن حسين، مدير جامعة الجزيرة إتصل به لإقامة ندوة علمية بجامعة الجزيرة وحضر الندوة مجموعة من العلماء بمقر الجامعة بمدني ومن بينهم بروفيوسور إسماعيل حسن حسين، مدير جامعة الجزيرة، وبروفيسور عثمان طه محمد عثمان عميد كلية الطب، وبروفيسور أحمد عبدالله محمداني عميد كلية المختبرات الطبية والبروفيسور مدثر على أحمد عميد كلية العلوم الزراعية ود. النور الأمين، مدير مركز التقنية البيولوجية ود. نصر الدين محمد عبدالله الوالي، نائب عميد معهد الطب النووي والأحياء الجزئية والأورام ود. الهادي محمد أحمد، نائب عميد كلية الصيدلة ود. محمد الطريقي من كلية العلوم الزراعية ود. على الأمين من قسم البساتين وكوكبة من العلماء بجانب خبير الأعشاب الأستاذ عبدالقادر عوض الكريم الحسن. لقد ذكر أ.د. إسماعيل حسن حسين أن جامعة الجزيرة لديها عمل سابق في مجال الأعشاب الطبية بمركز التقنية البيولوجية.

لقد ذكر أ.د. عثمان طه أن العلاج بالأعشاب اصبح حقيقة في كل العالم فمثلا في سيريلانكا توجد كلية للطب البديل ولديه تجارب عديدة مع العلاج بالأعشاب إذ عندما كان صغيرا وانغزرت في قدمه شوكة وفشلت كل المحاولات لاجراجها، سكب عليها لبن العشر فخرجت الشوكة بسهولة. وذكر أن أحد أقربائه تعالج من البواسير بنبات (السللع) إذ تم تمريره في مكان البواسير عدة مرات فشفي المريض.

لقد ذكر أ.د. أحمد عبدالله محمداني عميد كلية المختبرات الطبية بجامعة الجزيرة قائلا (أنه سعيد باللقاء التفكري في مستقبل الأعشاب والنباتات الطبية ويتمني مواصلة ذلك التفكير ويقول إن (الدجالين والمشعوذين اساعوا كثيرا لمهنة التداوي بالأعشاب إلا أن العشابين الحقيقيين لهم الفضل الكبير الذي لاينكر في هذا المجال ويتمثل في الجانب العملي أو التطبيقي لاستخدام الأعشاب الطبيعية في العلاج وأردف قائلا (علينا نحن كعلماء إثبات نجاح تلك التجارب وتحويلها كواقع علمي والإستفادة منها في تصنيع الادوية العشبية فهناك تقارير مخيفة جدا عن العقابير الطبية، خاصة (المضادات) حيث أن البكيريا اكتسبت مناعة من المضادات الحيوية وهناك قائمة طويلة من الأدوية خرجت من سوق الدواء لهذا السبب ولذلك علينا الإتجاه لتصنيع الأدوية العشبية . واستطرد قائلا (من جانبنا في جامعة الجزيرة أجرينا بكلية المختبرات بعض الأبحاث العلمية لمعرفة فعالية الأعشاب والنباتات الطبية في علاج بعض الأمراض، وكمثال لاحظنا أن كثيرا من الأمهات في الجزيرة يقمن بمسح لبن شجر الجميز على فم أطفالهن المصابين بمرض (الجلاخ) وهو مرض يصيب اللثة لدي الأطفال، خاصة الرضع، فأجرينا بحثا علميا عليه، فأخذنا عينات من فم الأطفال المرضى واجرينا تجارب معمليه عليها فاتفح لنا تأثير لبن شجر الجميز في علاج الجلاخ، حيث اخترنا 50 طفلا مصابين بمرض الجلاخ قسمناهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى استخدمنا لها الدواء الطبي والثانية لبن الجميز فكانت النتائج بالنسبة للمجموعة الثانية مذهلة إذ شفوا تماما، ولم يعد لهم المرض. أما الأطفال في المجموعة الأولى الذين تعالجوا بالدواء الطبي فإن 76% منهم عاد لهم المرض بعد فترة وجيزة وكانت المراقبة الطبية أثناء التجارب للأطفال تتم بواسطة أختصاصي أطفال وكانت تكتب تقارير مفصلة مستمرة عن حالة كل طفل اثناء التجربة .

كما ذكر أنه قد (أثبتت تجاربنا العلمية التي اجريناها في الجامعة، فعالية الثوم كمضاد للفطريات الجلدية (الرأي العام العدد 1730).

لقد ذكر أ.د. مدثر على أحمد من كلية العلوم الزراعية (إقتصاد زراعي) أن كل التجارب السودانية الثرة، والنجاحات التي تحققت في مجال الأعشاب والنباتات الطبية، علماء وعشابين، ينبغي أن تجد طريقها للتسجيل حتي لايسطو عليها الغير، فلا بد من الإهتمام بحقوق الملكية الفكرية في هذا الجانب كما يجب تحديد جهة معروفة لتقديم المشورة بمكان وزمان زراعة الأعشاب الطبية ليستفيد منها الذين يرغبون في الإستثمار في هذا المجال، خاصة أن مقومات زراعتها ونجاحها متوفرة في السودان، وذكر أن الثروة القومية من الأعشاب الطبية لاتجد الرعاية الكافية والاهتمام اللازم، ويأمل أن يتم ذلك من خلال جامعة الجزيرة وأن تكون هناك شفافية بحيث تسعى لتطوير هذه الثروة القومية وتطوير ما لدينا من خبرات في إنتاج الأدوية العشبية وتسجيلها لتصبح ملكا للجهات التي قامت بتطويرها وترقيتها، فكل المؤشرات تدل أننا إذا وظفنا امكانياتنا الطبيعية والبشرية في زراعة الأعشاب الطبية وتصنيفها، فإنها ستمثل رقما كبيرا للسودان .

لقد ذكر د. النور الأمين، مدير مركز التقنية البيولوجية بجامعة الجزيرة، أن المركز من المراكز العلمية المهمة التي يعول عليها كثيرا في مجال الأبحاث العلمية الخاصة بالأعشاب الطبية، وتحدث عن التجارب والأبحاث العلمية التي نفذوها، قائلنا لنا تجربة علمية تطبيقية في زيت اللالوب إذ أثبتت الأبحاث العلمية التي نفذها المركز بواسطة طالبة دكتوراه في اللالوب، أنه يعالج بعض الأمراض وهناك طالب أجرى بحثا حول تأثير زيت اللالوب على الفطريات المسببة لمرض (البهق-البهاق) إذ أثبت البحث أن له تأثيرا على ثلاث من الفطريات.

لقد ذكر أ.د. على الأمين على، من قسم علوم البساتين، أن المعلومات الخاصة بالنباتات والأعشاب الطبية شحيحة وبدأت تختفي، بل أن الأعشاب الطبية نفسها بدأت في الإندثار، وهذا يتطلب اهتماما أكثر بها طالما أننا نمتلك إرثا بهذه الدرجة من الثراء والتنوع في هذا المجال، وعلينا جمع المعلومات عن النباتات الطبية، والزمان والمكان الملائمين لزراعتها حتى تخطو بلادنا خطوات علمية واسعة في تصنيع الادوية الشعبية.

لقد ذكر أ.د. مدثر على أحمد أن غصن نبات العشر غني بمادة تساعد على تخثر اللبن وتحوله إلى جبن، وذكر أنه معروف أن نبات العشر يعتبر ساما عندما يكون أخضر، أما عندما يجف وينشف، فإنه يصبح غير سام، فالأغنام لا تأكله إلا وهو جاف، وذكر أن العشر يحتوي على كمية من السكر.

ذكر الدكتور (الهادي محمد أحمد) نائب عميد كلية الصيدلة، أن الطب البديل أصبحت له كليات وجامعات قائمة بذاتها في الخارج وأن الطب الشعبي في الكليات لايعتمد على الإرث التومي فقط بل على المعالجة المثلية.

ذكر د. نصر الدين محمد عبدالله الوالي، عميد معهد الطب النووي والأحياء الجزيئية والأورام (ماهي الناحية العلمية لهذه الندوة، إن جامعة الجزيرة خطت خطوات كبيرة في إثبات جدوى الكثير من النباتات والأعشاب الطبية وهم في معهد الطب النووي، لهم أبحاث في علاج مرض

للشمانيا بواسطة القرص (القرظ) Acacia tree، والثوم واللالوب والتجربة وجدوا أن الثوم من أكثر النباتات الطبية فعالية في علاج الكثير من الأمراض، ولكن ماذا بعد كل هذه النتائج. فالمسألة تحتاج لقانون وتفعيل، فلقد أثبتت الجدوى العلاجية للأعشاب لكن ينقص الجانب العملي أو التطبيقي.

توصلت الندوة إلى ضرورة عمل سجل باسماء النباتات والأعشاب الطبية بانواعها واستخداماتها بحيث تشكل قاعدة معلوماتية للطلبة والباحثين داخل الجامعة، وذكر أ.د. إسماعيل حسن حسين أن المركز القومي للبحوث لديه سجل منذ فترة، لكن لا بد من عمل سجل خاص بجامعة الجزيرة .
إقترح أ.د. عثمان طه محمد عثمان عميد كلية الطب إقامة رابطة للعشابين لتقنين المهنة وتطويرها وحمايتها من الدجالين والدخلاء، ومن يرغب في الإنتماء إليها عليه الحصول على رخصة يخضع قبلها لاختبار للتأكد عن مدى معرفته بالأعشاب الطبية وفوائدها .

ذكر أ.د. أحمد عبدالله محمداني عميد كلية المختبرات الطبية أن هناك قناعة تامة من الندوة بأهمية الطب البديل، حتي منظمة الصحة العالمية اعترفت مؤخرا به، فهناك وحدة للطب البديل في سويسرا تابعة لمنظمة الصحة العالمية، فالقضية مهمة واستراتيجية، ويعتقد أنه يمكن للجامعة الاستفادة من الصينيين وخبراتهم في نقل تجربة الأعشاب للسودان بابتعاث بعض الأساتذة والطلاب إلى الصين، وما لم يتم شيء شبيه لذلك فلن يتطور الطب الشعبي، ولا بد من إنشاء وحدة بحثية للأعشاب الطبية بجامعة الجزيرة.

وتوصلت الندوة لضرورة أيجاد لائحة قانونية لممارسة الطب البديل، وتكوين وحدة لايحاث الاعشاب الطبية بالتنسيق مع الجهات المعنية وفي مقدمتها المركز القومي للبحوث ومعهد النباتات الطبية والعطرية، ووزارة الصحة الإتحادية، إدارة الصيدلة وتم من خلال الندوة تشكيل لجنة فنية لإقامة وحدة الأعشاب الطبية بجامعة الجزيرة.

والعمل هو عمل جماعي متكامل ولا بد من سن دستور للأدوية العشبية السودانية وليبقي تأهيل الأطباء والصيدلة والعطارين وذلك بتقديم كورسات علمية تثري تجربتهم ولا بد من إنشاء مزرعة نموذجية للأعشاب الطبية بكلية الزراعة بجامعة الجزيرة بجانب معمل نموذجي لايحاث الأعشاب الطبية بكلية الصيدلة ووحدة علاجية بالأعشاب الطبية بكلية الطب،

الجدير بالذكر أن معظم المعلومات المذكورة سابقا هي من نسخ مصورة للمقالات التي أهداها الأستاذ عبدالقادر عوض الكريم الحسن (جزاه الله خيرا).

المراجع

المراجع العربية:

- 1- إبراهيم بن عبدالرحمن بن أبي بكر الأزرق، تسهيل المنافع في الطب والحكمة، المكتبة الثقافية، بيروت لبنان، بدون تاريخ.
- 2- التاج عثمان، اسرار العلاج بالماء الممغنط - التجربة السودانية، رقم الايداع 123 / 2003م .
- 3- التجاني الماحي، مقدمة في تاريخ الطب العربي، المطبعة بدون، 1959.
- 4- أحمد محمد سليمان، القرآن والطب، دار العودة بيروت، سنة الطباعة غير موضحة .
- 5- الفاضل العبيد عمر، أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الإسلامي، مكتبة الطالب الجامعي - مكة المكرمة - العزيرية السعودية 1986.
- 6- الفاضل العبيد عمر، حب السوداء في الطب الشعبي، مكتبة دار المطبوعات الحديثة - السعودية 1990م
- 7- أمين رويحة، التداوي بلا دواء، دار القلم، بيروت 1972م.
- 8- إبراهيم بن عبدالرحمن بن أبي بكر الأزرق، تسهيل المنافع في الطب والحكمة، المكتبة الثقافية، بيروت لبنان، بدون تاريخ.
- 9- أحمد محمد سليمان، القرآن والطب، دار العودة بيروت، سنة الطباعة غير موضحة .
- 10- أحمد لطفى عبدالسلام، تربية النحل وادارة المناحل في مصر والبلاد العربية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة 1984.
- 11- الفيصل الطبية، العدد الثاني عشر، 1985م.
- 12- المجلة الطبية السعودية، العدد 27 اغسطس 1997
- 13- أمين رويحة، التداوي بلا دواء، دار القلم، بيروت 1972م.
- 14- أمين الخضري زكي الخضري، دواء لكل داء- موسوعة العلاج بالأعشاب، مكتبة مدبولي، القاهرة، 1996.
- 15- آن وينغومور، العلاج بعشب القمح، تعريب بهجت أبو الحسن، المؤسسة التجارية للطباعة والنشر، بيروت، 1973.
- 16- أيمن محمد الحسيني ومحمد أحمد الحسيني، الأعشاب والنباتات الطبية، كتاب المعارف الطبي، القاهرة، 2004 .
- 17- حسان قببسي، معجم الأعشاب والنباتات الطبية، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، 1995.
- 18- جايلورد هاووزر، الغذاء يصنع المعجزات، ترجمة أحمد قدامة، تحديث هاني عرموش، دار النفائس - بيروت، الطبعة الحادية عشرة. 1996
- 19- جيمس إيه. ديوك، الصيدلية الخضراء، مكتبة جرير - المملكة العربية السعودية، 2007.
- 20- جيمس ف. فيكس، التداوي بالركض، ترجمة قاردين البعلبكي، دار العلم للملايين، بيروت 1991.
- 21- جون ت. ر. نيكسون ولويس ج. رونسفالي، أسس علوم الأغذية، 1982. ترجمة واصل محمد أبو العلا وصبحي سالم بسيوني، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة - نيقوسيا.
- 22- مسلم غازي، أسرار العافية، مطبعة دمشق، ط الثالثة، 1985.

- 23- محمد عبده، المجرب في التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية، مكتبة جزيرة الورد بالمنصورة، مصر - الطبعة الأولى سنة الطبعة غير موضحة .
- 24- محمد قرني، الحساسية أسبابها وعلاجها، المركز العربي للنشر والتوزيع، بدون تاريخ.
- 25- محمد العربي الخطابي، تنقيح الجامع لمفردات الأدوية والأغذية لأبن البيطار العشاب المالقي، دار العرب الإسلامي، الطبعة الأولى 1990 لبنان
- 26- محمد قرني، الروماتيزم اسبابه وعلاجه- المركز العربي للنشر والتوزيع القاهرة - سنة الطباعة غير موضحة .
- 27- محمد نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي - القسم العلاج ج 1، دار المعاجم سورية الطبعة الأولى 1994.
- 28- محمد نور سعيد، التداوي بالبصل والثوم، دار المعرفة، بيروت لبنان، 1993.
- 29- محمد العودات وجورج لحام، النباتات الطبية واستعمالها الأهالي للطباعة والنشر دمشق 1994م.
- 30- محمد صادق مبور، أمراض الكلي، دار الشروق، القاهرة 1994م.
- 31- محمد محسن الصالح، الداء السكري، اليمامة للطباعة والنشر، دمشق 1986 م
- 32- محمد رفعت، الغذاء يغني عن الدواء، دار البحار، بيروت 1990. مقرر علم الأحياء، المملكة العربية السعودية، وزارة المعارف، للتعليم الثانوي، 1405هـ.
- 33- محمد رفعت، أمراض العظام والاسنآذ والروماتيزم، مكتبة البيئة الطبية دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت، ط 2 1997م
- 34- مختار سالم، الطب الاخضر، مكتبة رجب، القاهرة 1992م.
- 35- ماهر مهران، موعده في عيادة أمراض النساء، كتاب اليوم الطبي، بدون تاريخ.
- 36- منذر الدقاق، فيزيولوجية جهاز الهضم، دار المامون للتراث، دمشق 1985م
- 37- مركز الفيامينات والاعشاب (مجلة) شركة أريال، السعودية. ن. ترجمة مفيد جوخ محمد محسن الصالح، الداء السكري، اليمامة للطباعة والنشر، دمشق 1986 م
- 38- دار، مباديء الطب الباطني، دار حسان للتنفيذ، 1990 .
- 39- خالد فؤاد طيارة، الراخوما، التشخيص والعلاج، دار العلوم للطباعة والنشر، السعودية ط 1986م.
- 40- دار الهلال، الكتاب الطبي، متاعب الجلد والشعر، مطبعة دار الهلال .
- 41- عبدالمنعم قنديل، التداوي بالقرآن، مكتبة التراث الإسلامي، القاهرة .
- 42- هاريسو ماهر بشاي، المرشد الطبي الحديث، المكتبة الحديثة، بيروت 1995م.
- 43-
- 44- هاني عاشور، الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب، دار النفائس، بيروت لبنان، 1992.
- 45- جماعة من الأطباء، المرشد الطبي الحديث، المكتبة الحديثة - بيروت، بدون تاريخ.
- 46- وفاء عبدالعزيز بدري، اسرار العلاج بزيت الزيتون، دار الطلائع، القاهرة 1992م
- 47- عثمان محمد منصور، المستخلص في الطب النباتي الطبيعي، دار عمار، عمان - الاردن 1990
- 48- حسن سنارة، العمود الفقري، والمعارف ط 2 1999
- 49- عاطف يوسف النجار، أمراض القولون، دار المعارف، القاهرة 2004م
- 50- رندة أبي هنا، غذاؤكم دواؤكم، المؤسسة اللبنانية العربية، بدون تاريخ .
- 51- سامي محمود، كيف تعيش نباتيا بصحة جيدة، المركز العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، بدون تاريخ.
- 52- سائد عبدالحميد البرغوثي، فن الاسترخاء، دار المناهل - بيروت، 1985.

- 53- مجلة طبيبك والعائلة، نوفمبر 1999 - العدد الحادي عشر .
- 54-
- 55- نزيه جابر، أمراض الجهاز الهضمي - القرحة - دار الراتب الجامعية - سوفنير بدون تاريخ.
- 56- مجلة طبيبك الخاص، دار الهلال، عدد 221 - 1987، القاهرة.
- 57- قاموس الطب العربي، دار البحار، بيروت لبنان، ط2، 1992.
- 58- لجنة من الاطباء الاختصاصيين، الأمسك، الدار الدولية للنشر والتوزيع - القاهرة - 1995م
- 59- حسين أمين، حصوات الكلي، دار الشروق القاهرة 1994م
- 60- جون تاء نيكرسون وآخرون، أسس علوم الأغذية، ترجمة واصل محمد ابوالعلا وآخرون، الدار العربية، للنشر والتوزيع، القاهرة ط 2، 1990م
- 61- مجلة طبيبك الخاص، العدد 442 أكتوبر 2005م
- 62- مجلة طبيب العائلة، بيروت يناير 1981م
- 63- مجلة طبيبك الخاص، دار الهلال، العدد 370، 1999م
- 64- مجلة طبيبك الخاص، دار الهلال العدد 239 1988
- 65- مجلة طبيبك الخاص العدد 444 ديسمبر 2005
- 66- عبداللطيف عاشور، التداوي بالأعشاب والنباتات، مكتبة ابن سينا، القاهرة 1985م.
- 67- فائز عيسي، أمراض الجهاز الهضمي، جامعة العرب الطبية، ليبيا، 1990.
- 68- فيصل محمد عراقى، الأعشاب دواء لكل داء، 1412، دار النشر غير موضحة .
- 69- عدنان مصطفى جرعلي، سلسلة المصورات التشريحية، دار المعاجم، دمشق 1981م، الجزء الاول، القسم الأول.
- 70- عدنان مصطفى جرعلي، سلسلة المصورات التشريحية، دار المعاجم، دمشق 1981م، الجزء الاول، القسم الثاني.
- 71- عدنان مصطفى جرعلي، سلسلة المصورات التشريحية، مكتبة المعلقة الجامعية-طواهي أخوان، دمشق، 1981.
- 72- حسان قبيسي، معجم الأعشاب والنباتات الطبية، دار الكتب العلمية، بيروت -لبنان، 1995.
- 73- جايلورد هاوزر، الغذاء يصنع المعجزات، ترجمة أحمد قدامة، تحديث هاني عرموش، دار النفائس -بيروت ،الطبعة الحادية عشرة.1996
- 74- جيمس إيه. ديوك، الصيدلية الخضراء، مكتبة جرير -المملكة العربية السعودية، 2007.
- 75- جيمس ف. فيكس، التداوي بالركض، ترجمة قاردين البعلبكي، دار العلم للملايين، بيروت 1991.
- 76- جون ت. ر. نيكرسون ولويس ج. رونسفالي، أسس علوم الأغذية، 1982. ترجمة واصل محمد أبوالعلا وصبحي سالم بسيوني، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة -نيقوسيا،
- 77- محمد عبده، المجرب في التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية، مكتبة جزيرة الورد بالمنصورة، مصر - الطبعة الأولى سنة الطبعة غير موضحة .
- 78- محمد قرني ،الحساسية أسبابها وعلاجها، المركز العربي للنشر والتوزيع، بدون تاريخ.
- 79- محمد العربي الخطابي، تنقيح الجامع لمفردات الأدوية والأغذية لابن البيطار العشاب المألقي، دار العرب الإسلامي، الطبعة الاولى 1990 لبنان
- 80- محمد قرني، الروماتيزم اسبابه وعلاجه- المركز العربي للنشر والتوزيع القاهرة - سنة الطباعة غير موضحة .

- 81- محمد نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي - القسم العلاج ج 1، دار المعاجم سورية الطبعة الأولى 1994.
- 82- محمد نور سعيد، التداوي بالبصل والثوم، دار المعرفة، بيروت لبنان، 1993.
- 83- محمد العودات وجورج لحام، النباتات الطبية واستعمالاتها الأهالي للطباعة والنشر دمشق 1994م.
- 84- محمد صادق مبور، أمراض الكلي، دار الشروق، القاهرة 1994م.
- 85- محمد محسن الصالح، الداء السكري، اليمامة للطباعة والنشر، دمشق 1986 م
- 86- محمد رفعت، الغذاء يغني عن الدواء، دار البحار، بيروت 1990. مقرر علم الأحياء، المملكة العربية السعودية، وزارة المعارف، للتعليم الثانوي، 1405هـ.
- 87- محمد رفعت، أمراض العظام والاستاذ والروماتيزم، مكتبة البيئة الطبية دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت، ط 2 1997م
- 88- مختار سالم، الطب الاخضر، مكتبة رجب، القاهرة 1992م.
- 89- هاريسون، ترجمة مفيد جوخ محمد محسن الصالح، الداء السكري، اليمامة للطباعة والنشر، دمشق 1986 م
- 90- دار، مباديء الطب الباطني، دار حسان للتنفيذ، 1990 .
- 91- خالد فؤاد طيارة، الراخوما، التشخيص والعلاج، دار العلوم للطباعة والنشر، السعودية ط 1986م.
- 92- دار الهلال، الكتاب الطبي، متاعب الجلد والشعر، مطبعة دار الهلال .
- 93- عبدالمنعم قنديل، التداوي بالقرآن، مكتبة التراث الإسلامي، القاهرة .
- 94- ماهر بشاي، المرشد الطبي الحديث، المكتبة الحديثة، بيروت 1995م
- 95- منذر الدقاق، فيزيولوجية جهاز الهضم، دار المامون للتراث، دمشق 1985م
- 96- مركز الفيامينات والاعشاب (مجلة) شركة أريال، السعودية .
- 97- هاني عاشور، الأمراض الشائعة والتداوي بالاعشاب، دار النفائس، بيروت لبنان، 1992.
- 98- هيام شهاب وأحمد سمير النوري، علم العقاقير (النباتات الطبية 2، 1) القسم النظري والعملي، منشورات جامعة دمشق، 1991.
- 99- جماعة من الأطباء، المرشد الطبي الحديث، المكتبة الحديثة -بيروت، بدون تاريخ.
- 100- وفاء عبدالعزيز بدري، اسرار العلاج بزيت الزيتون، دار الطلائع، القاهرة 1992م
- 101- عثمان محمد منصور، المستخلص في الطب النباتي الطبيعي، دار عمار، عمان - الاردن 1990
- 102- حسن سنارة، العمود الفقري، والمعارف ط 2 1999
- 103- عاطف يوسف النجار، أمراض القولون، دار المعارف، القاهرة 2004م
- 104- رندة أبي هنا، غذاؤكم دواؤكم، المؤسسة اللبنانية العربية، بدون تاريخ .
- 105- مجلة طبيبك والعائلة، نوفمبر 1999 - العدد الحادي عشر .
- 106- نزيه جابر، أمراض الجهاز الهضمي - القرحة - دار الراتب الجامعية - سوفنير - بدون تاريخ.
- 107- مجلة طبيبك الخاص، دار الهلال، عدد 221 - 1987، القاهرة.
- 108- قاموس الطب العربي، دار البحار، بيروت لبنان، ط2، 1992.
- 109- لجنة من الاطباء الاختصاصيين، الأسماك، الدار الدولية للنشر والتوزيع - القاهرة - 1995م
- 110- الفاضل العبيد عمر الحب السوداء في الطب الشعبي، مكتبة دار المطبوعات الحديثة - السعودية 1990م

- 111- حسين أمين، حصوات الكلي، دار الشروق القاهرة 1994م
 112- المجلة الطبية السعودية، العدد 27 اغسطس 1997
 113- جون تاء نيكرسون وآخرون، اسس علوم الأغذية، ترجمة واصل محمد ابوالعلا وآخرون،
 الدار العربية، للنشر والتوزيع، القاهرة ط 2، 1990م
 114- مجلة طببك الخاص، العدد 442 اكتوبر 2005م
 115- مجلة طببك العائلة، بيروت يناير 1981م
 116- مجلة طببك الخاص، دار الهلال، العدد 370، 1999م
 117- مجلة طببك الخاص، دار الهلال العدد 239 1988
 118- مجلة طببك الخاص العدد 444 ديسمبر 2005
 119- عبداللطيف عاشور، التداوي بالأعشاب والنباتات، مكتبة ابن سينا، القاهرة 1985م
 120- فيصل محمد عراقي، الأعشاب دواء لكل داء، 1412، دار النشر غير موضحة .
 121- عدنان مصطفى جرعلي، سلسلة المصورات التشريحية، دار المعاجم، دمشق 1981م،
 الجزء الاول، القسم الأول.
 122- عدنان مصطفى جرعلي، سلسلة المصورات التشريحية، دار المعاجم، دمشق 1981م،
 الجزء الاول، القسم الثاني.
 123- عدنان مصطفى جرعلي، سلسلة المصورات التشريحية، مكتبة المعلقة الجامعية-طواهرى
 أخوان، دمشق، 1981.
 124- فاليا مكرزل، الطب المجرب"التداوي بالنبات والاعشاب"، دار المؤلف، بيروت لبنان،
 1997.

المراجع الأجنبية:

1. Virgil J.Vogel,American Indian Medicine,Univ. of Oklahoma Press1986.
2. Patricia Hausman& Judith Benn Hurley, TMedicine 1he Healing Foods,Rodale Press,Emmaus Pennsylvania,USA, 1989.
3. Salah Ibrahim, Textbook of Cardiology, 3rd edition, 1989.
4. Hassan Nashaat Allam, Head and Neck, Univ.Book Center, w/o date.
5. Michael Moore, Medicinal Plants of the mountain,Museum of New Mexico Press,1979.
6. Phaulgenda Sinha, Yogic Cure for Common Diseases,Orient Paperbacks-India ,1997.
7. Dhiren Gala, Homoepathy for common diseases,Navneet Publications ,India1996.
8. D.R.Gala and Dhiren and Sanjay Gala ,Diabetes.High Blood Pressure without any fear, Nvneet Publications ,India, 1998.
9. D.R.Gala and Dhiren and Sanjay Gala, Nature Cure for Common Diseases, Navneet Publications, India, 1997.
10. Judith Hoad, Healing with Herbs,Jaico Publishing House,USA,1997.
11. Khalid F. Tabbara, Trachoma Diagnosis and Management, Dar al-Ulom, K.of Saudi Arabia, 1986.
12. Girija Khanna ,All About Herbal Remedies, Tarang Paperbacks,India,1997.
13. Daniel B.Mowrey, The Scientific Validation of Herbal Medicine, Keats Publishing Inc.,USA, 1986.
14. Handbook ,Family fitness,Dept. of thr Army,USA, 1984.

15. J. Neugebauer, Atlas of Infectious Diseases, Editione "Roche", Basile, 1983.
16. Michael Reed Gach, "Acupressure's Potent Points" A Guide to self-care for common ailments", Bantam Books, 1990.
17. Cancer Research, Vol. 39, No. 1, CNREA8, PP1-291, 1979.
18. Shafik I. Balbaa and Others, Medicinal Plant Constituents, Dar al-Shaab Printing House, 1970.
19. M.G. Jotwani & K.P. Srivastava, Neem-Insecticide of The Future, Division of Entomology, Indian Research Institute, New Delhi-110012, 1956.
20. Maec S. Micozzi, Medical Guides to Complementary and Alternative Medicine, W/O Publication, W/O Date.
21. Abdallah A. Alkhalifa, Medicinal and Aromatic Plants of the Sudan, Khrt. Trading and Project Co. 1982, Sudan.
22. Kjell trandberg and Others, Pharmacological Treatment of the Climacteric Synrome, National Board of Health and Welfare Drug Information Committee, Sweden, 1990
23. John R. Christopher, Herbal Home Health Care, Christopher Publications, Springville Utah, USA, 1984.
24. Dian Dincin Buchman's, Herbal Medicine, Wings Books, 1980.
25. ED Smith, Therapeutic Herb Manual, Published by ED Smith, 1999.
26. Jill Nice, Herbal Remedies & Home Comforts, Orient Paperbacks, New Delhi, India, 1990.
27. Daniel B. Mowrey, Next Generation Herbal Medicine, Keats Publishing, USA, 1990.

من النبتة إلى الحبة

بالإمكان الحصول على هذه العقاقير إلا من خلاصات النباتات ولكن فيما بعد تم التعرف على التركيب الكيميائي للعديد من الخلاصات، ويجري اليوم تركيب العقاقير بالطرق الصناعية. في الانتقال من استعمال النباتات الخام إلى الحبوب المصنوعة في المختبرات، فقد الطب الحديث طريقة خلط وتركيب الأعشاب لتعديل سُميتها وطريقة استعمال النباتات الكاملة التي تحتوي على مقومات كيميائية باستطاعتها التخفيف من خطر حدوث تأثيرات جانبية.



بالرغم من أن الخلاصات، كالزيوت العطرية مثلاً، قد استخرجت من نباتات مختلفة على مدى قرون، إلا أن طب الأعشاب التقليدي قد عمد دائماً إلى خلط الأعشاب لتعديل تأثيراتها، معتبراً أن الكل أهم وأعظم من الأجزاء. بدأ الاتجاه للتعرف على المقومات الفردية الفاعلة واستعمالها كعقاقير أحادية في القرن الثامن عشر، ونحن نعرف منها اليوم عدة آلاف. وتظهر هذه المواد الكيميائية خاصيات مختلفة تماماً عن الأعشاب الأصلية. في البداية، لم يكن

الأعشاب في الطب الحديث



العلاج بالقمعية

وفقاً للتقليد، أخفق أحد الأطباء، ويدعى وليام ويذرينغ William Withering، بصورة مستمرة في تحسين حالة مريض يشكو من استسقاء وخيم سببه قصور في القلب. ولكن، وعلى نحو مفاجئ، بدأ المريض يسترد عافيته. واعترف انسابؤه بإعطائه شراباً عشبياً محضراً تم تحضيره وفقاً لوصفة عائلية قديمة. وفي 1775، بدأ الدكتور ويذرينغ بإجراء اختبارات على الأعشاب المختلفة الموجودة في الوصفة، فتعرف على القمعية كأكثرها أهمية. في 1785، نشر تقريره عن القمعية وبعض استعمالاتها الطبية، وقد فصل فيه 200 حالة من الاستسقاء وقصور القلب كان قد عالجه بنجاح بواسطة العشبة، بالإضافة إلى تطبيقات وتفسيرات موجزة توصل إليها في أبحاثه حول أجزاء النبتة التي تعطي التأثيرات الأقوى والأكثر فعالية والوقت الذي يجب أن تجمع فيه للحصول على هذه التأثيرات. أدرك أيضاً ويذرينغ أن الجرعة العلاجية من القمعية قريبة جداً من الكمية التي تظهر عندها تأثيرات جانبية سمية، لذلك وجب الحذر الشديد في إعطاء الجرعة. تبعت ذلك تحليلات أخرى أدت في النهاية إلى استخلاص الديجوكسين والديجيتوكسين وكلاهما غلوكوزيد

وليام ويذرينغ قبل نشره لبحثه الذي فتح أفقاً جديدة في المعرفة، صرف ويذرينغ عشر سنوات في دراسة التأثيرات الجانبية للقمعية وتحديد الجرعة القصوى التي يمكن إعطاؤها

■ قَلْبِيَّةٌ دَغْلِيَّةٌ ■

- *Capsicum frutescens*
- Cayenne
- Piment frutescent; Cayenne



... لهذه النبتة طبيعة حبيبة تجعل منها عدواً للكد والكبد والأضداد. كما أنها تبيد الكلاب.
جون جيرارد، 1579.

وصلت القليظة الحمراء الحريفة إلى الغرب عام 1548 قادمةً من الهند وكانت تعرف في الماضي باسم Ginnie pepper. وصفها جيرارد بأنها حارة وجافة للغاية، حتى إلى الدرجة الرابعة، ونصح باستعمالها لمعالجة داء الخنازير المتقشري، وهو خمج لمفي يصيب الحلق والجلد كان يعرف عادةً باسم King's Evil. وفي القرن التاسع عشر، شاع استعمال القليظة عند الأطباء الطبيعيين الذين استخدموا خاصياتها المدفئة لمعالجة النواقض (البردية، القشعريرية) والزئبية (الروماتزم) والإكتئاب.

صفتها حارة جداً، حريفة، مجفئة، مكوئنتها ثلوثيات، حموض دهنية، فلافونيات، فيتينات A, B, C، زيت طيار، سكربات، صباغ الكاروتين، عسلها نشطة الدورة الدموية، تساعد على التمتع، منبهة ومضخة للدم، طارة للريج، مطهرة، مضادة للجراثيم، تعمل مطويةً ومنشطة للجهاز الهضمي، في الاستعمال الموضعي، مفتح مسهل، يفتح من تدفق الدم إلى منطقة منبهة.

الأجزاء المستعملة

الثمرة

الثمرة منشط فعال للجسم كله، فهي تزج من جريان الدم وتقوي الجهاز العصبي وتزيد الشهية وتعالج عسر الهضم وتعزز الطاقات. يابنة yang (راجع ص 14-15). تساهم الثمرة أيضاً على التمتع وهو مضادة للجراثيم لذلك تمتد مثالية لمعالجة حالات الزكام والنواقض (البردية) والقشعريرية. والثمرة نافعة أيضاً لمشاكل الحلق، مثل التهاب اللوزتين والتهاب الحنجرة والسعال وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن القليظة تستعمل لإزالة الحادة التي تسببها حالات الحلا التلطف (الصداع النصفي)

قليظة غضة

من الشوروي نزع البذور لي جمع الأحوال

مروم

مسحوق

التنقع الزيتي والمروم اقل حرقاً وتحويلاً للجلد من الشار البنية.

التطبيقات

<p>المحاذير</p> <ul style="list-style-type: none"> ● يمكن للبذور أن تكون سامة. ● من الشوروي التقيح تماماً. ● بمقادير الجرعات، يمكن أن يؤدي الاستهلاك المفرط للقليظة إلى التهاب المعدة والأمعاء وتضرد الكبد. ● يجب عدم تناول جرعات من القليظة أثناء فترتي الحمل والإرضاع. ● يجب عدم ترك الرقادة على الجلد لمدة طويلة، خصوصاً على الجلد الحساس جداً، وإلا قد تتسبب في ظهور نطفات. ● يجب عدم لمس العينين أو أية جروح بعد لمس قرون القليظة. 	<p>المروم: يستعمل على الثرث، على أن يكون الجلد سليماً غير مجروح.</p> <p>سائل للمرقحة: تخفف 5 10 نقاط من الصبغة في نصف كوب من الماء الدافئ، ويستعمل المزيج لمشاكل الحلق والفروغة مفيدة على وجه خاص في حالات الضعف.</p> <p>التنقع الزيتي: يضاف 25 غ من المسحوق إلى 500 مل من زيت عباد الشمس، ويسخن المزيج لمدة ساعتين، يوضع منه كمية صغيرة على الجلد الذي يحيط بالقرحة الدوائية لتشجيع جريان الدم بعيداً عن المنطقة المتقرحة.</p> <p>زيت التدليك: يستعمل التنقع الزيتي كزيت تدليك فوق مغطس ماء مدفء في حالات الزئبية والم الفطن lumbago والتهاب المفاصل.</p>	<p>الثمرة</p> <p>التنقع: تصاف نصف ملعقة صغيرة من النبتة إلى فنجان ماء مغلي، ثم تخفف بملعة صغيرة من هذا التنقع بإضافة المزيد من الماء المغلي للحصول على جزء فنجان من المزيج؛ يوتشف منه حسب الطيب. هذا التنقع مثالي لحالات الزكام والنواقض (البردية) وأبرودة اليدين والقدمين والصدمة والإكتئاب. وتؤخذ 3-2 نقاط من التنقع غير المخفف لتنشيط الولاكف الهضمية الصعبة، تخفف 5 10 نقاط من الصبغة في نصف فنجان من الماء الساخن، ويؤخذ المزيج كمنشط ومقو للدورة الدموية.</p> <p>الرقادة: تنقع مضادة في تنقع الثناب وتستعمل لآلام الزئبية والورث والكنمات.</p>	
--	---	---	--

■ *Chamaemelum nobile & Camomilla recutita*
 ■ بابونج
 ■ Chamomile
 ■ Camomille romaine



... البابونج متوافق جداً مع طبيعة الإنسان، وهو مفيد ضد الإزهاق، ولإمراض ترين، 1551.

أطلق اليونانيون القدماء على هذه النبتة اسم «تفاح الأرض» نظرًا لرائحتها، وكان الأنجلوسكسون يعرفونها تحت اسم «مايثن» "maythen"، إحدى الأعشاب المقدسة التسع التي وهبها الإله وودن Wooden للعالم. للوعين المستعملين طبيًا - البهار النجيل أو البابونج الروماني *C. nobile*، والبابونج البري *C. recutita* - خاصيات واستعمالات متماثلة عمليًا، ويشير الاسم الشائع الذي يعرّف به البابونج، *matricaria*، إلى الدور الذي تلعبه هذه العشبة في معالجة الأمراض النسائية.

صقلته من: دالاه بشكل رئيسي، وخب. مكوناته زيت طيار (يتضمن أزيثينات)، الفلافونيدات (تشتمل على روتين)، حمض الفاليريانيك، كومارينات، حموض الفتيك، ساليسيلات، غلوكونيدات السيانوجينييك. مضاد للإلتهاب والتشنج، عطر مز. مرطب. يمنع القيء.

الأجزاء المستعملة

الازهار

تعملى زهرة واحدة مجففة في البيت نكهة تفوح كثيرًا من البابونج المحض تجاريًا، وقد عدد العشبانون في القرون الوسطى إلى تزايد ضروب من البابونج مزروجة الزهرة لزيادة محصول الأجزاء الصالحة للاستعمال الطبي. تجنح الأزهار طوال فصل الصيف ومن الأفضل تجفيفها سريعًا لكي تحتفظ برائحتها الحادة الغنية لعدة اشهر.



ازهار غضة
C. recutita

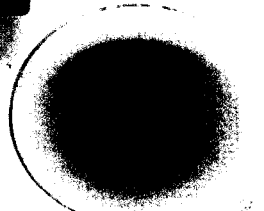
مرهم



ازهار جافة

الزيت العطري

يقطر هذا الزيت من الأزهار الغضة منذ القرون الوسطى ويستعمل لمجموعة كبيرة ومتنوعة من الأمراض، تشمل الأكزيمة والربو. زيت البابونج الأصلي يلهظ الثمن ولونه أزرق غامق لاحتوائه على الأزيثين.



صبيغة

للمعالجة
 أقراص الـ *Chamomilla*
 المثقبة، أو الصبيغة المخففة،
 ناعمة للتسنين والمغص عند
 الأطفال الصغار وأيضاً
 لإلام الحوض أو أثناء عملية
 الوضع.

التطبيقات

المحاذير
 • لا يستعمل الزيت العطري أثناء فترة الحمل لأنه منشط رجمي.
 • قد يتسبب البابونج بالتهاب جلدي تماسي.

غسول للعين: تحلّ 5 إلى 10 نقاط من الصبيغة في بعض الماء الساخن وتستعمل لمعالجة التهاب الملتصحة أو العينون المتعبة. الاستنشاق: تضاف ملعقتان صغيرتان من الأزهار إلى طشت من الماء المغلي ويتم تنشق البخار المتصاعد لمعالجة البلغم وحصى الكلى والربو والتهاب القصبات.

الزيت العطري
 الدهون: لمعالجة الأكزيمة، يمسح بدهون محضر من 5 نقاط من زيت البابونج في 50 مل من المشتركة المقطرة. الاستنشاق: توضع 3-2 نقاط من الزيت في صحن صغير من الماء الفاتر ويتنشق الصحن في غرفة النوم أثناء الليل.

الازهار
 التليقع: يؤخذ التليقع لمعالجة متلازمة الامعاء الهوجية ويضخف الشوية وعسر الهضم. يشرّب فنجان منه عند المساء للارق والمقلق والكرب (الإجهاد stress) ويمكن إضافة 200 إلى 400 مل من التليقع الحسفي إلى ماء حمام الطفل عند المساء لمساعدته على النوم.
 الصبيغة: تستعمل للامعاء الهوجية والأرق والتوتر.
 المرهم: يستعمل للسمات الحشرات والجروح والأكزيمة المثيرة للحك وأيضاً للتليقع الشرجي أو الفرجي.
 سائل المضغضة: يستعمل التليقع لمعالجة التهابات الفم.

■ جَوْزُ الطَّيْبِ ■



... كميات كبيرة هو قابل للتأثير على الرأس، وحتى لإظهار قدرة منومة. الدكتور: سبيلي، 1821.

- *Myristica fragrans*
- Nutmeg
- Muscadier aromatique

أحضِر جوز الطيب إلى أوروبا للمرة الأولى على يد بحّارة برتغاليين جلبوه من جزر باندا عام 1512. وقد اشتهر بأنه دواء شاف لجميع الأمراض كما أنه كان يؤكّل على نطاق واسع باعتباره مقوً للجسم. وسرعان ما اكتشفت خاصياته المسببة للهلوسة، إذ أصبح الأشخاص الذين يأكلونه بانتظام «مُلمّنين على نحو هذيانى». يسبب الإجهاض، كما ذاع صيته كدواء للطاعون. استعمل جوز الطيب في الصين، وهو معروف هناك باسم «رو دو كوه»، منذ القرن السابع الميلاد.

صفاته
حريف، دافئ.
مكوناته
زيت طيار (يشتمل الينوبينول والايجينول).
عسله
طارد للربيع، منه وينشأ للجهاز الهضمي، مضاد للتشنج، يقى من القيء، يعقّق الشفوية، مضاد للتهاب.

الأجزاء المستعملة

الجوزة (النواة)

تستعمل اليوم جوزة الطيب بشكل رئيسي كدواء مضمي معالج للفتيان والقيء وعسر الهضم وأيضاً لحالات الإسهال، خصوصاً تلك المتصلة بالتسمم بالطعام. يتناول الصينيون «رو دو كوه» لتدفئة المعدة وتنظيم وتعديل جريان الدم «كي» (الطاقة). وهي تستعمل أيضاً لمعالجة حالات الإسهال المعروفة بإسهال «وقت صباح الديك» (الصباح) التي تطلعا عند النهوض من الفراش والتي يمكن عزمها إلى ضعف الدم «كي».



في الطب الشعبي، كان يحضر مرهم من الجفت، الخلائق الخارجة التي الغرام للشرة، تتالح به الزئبق (الروماتزم).

الزيت الخاربي

يستعمل الزيت خارجياً لتخفيف ألم الزئبق (الروماتزم) ويمكن استعماله، على غرار زيت كيش القرنفل، كملاخ طارىء لوجع الأسنان غير المركز. في فرنسا، يعطى الزيت بجرعات من بضع نقاط ممزوجة بالعسل للاعتلالات الهضمية البسيطة ويستعمل للتخلص من رائحة النفس الكريهة (البخر).

جوز الطيب المطحون

التطبيقات

المحاذير
● الجرعات الكبيرة (7.5 غ أو أكثر من الجرعة الواحدة) خطيرة إذ أنها تسبب الاختلاج والخفقان.

للعلاج عند طبيب الأسنان. تستعمل 3 إلى 5 نقاط على قطعة من السكر أو في ملعقة صغيرة من العسل في حالات الفتيان والتهاب المعدة والأمعاء والإسهال المزمن وعسر الهضم.
زيت اللطدليك: تخفف 10 نقاط من الزيت في 10 مل زيت لوز وتستعمل للآلام العضلية المتصلة بالزئبقية (الروماتزم) أو فرط الإجهاد. يمكن أيضاً مزجه مع زيت الصعتر أو أكليل الجبل. للتخضير لعملية الولادة، يدلك البطن يومياً خلال الأسابيع الثلاثة السابقة لموعد ولادة الطفل بمزيج من 5 نقاط زيت جوزة الطيب و 5 نقاط على الأكثر من زيت الفصعين في 25 مل زيت لوز.

الجوزة المغلي: يعنى 5 غ من جوزة الطيب مع 2 غ زنجبيل و 2 غ من السوس و 5 غ «وو» وأي زيء، في 600 مل ماء (3 جرعات)، وتؤخذ جرعة واحدة ثلاث مرات في اليوم لمعالجة إسهال الصباح أو العفص المزمن. البرشامات: تؤخذ برشامة أو برشامتان من وزن 200 مع لحالات الفتيان وعسر الهضم والاعتلالات الهضمية البسيطة والإسهال المزمن.

الزيت العطري
الزيت: توضع نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة من القطن ثم توضع على اللثة المحيطة بالسن المولم بانتظار الخضوع

■ **ألوّة: صَبْر**

- **Aloe vera**
- **Aloe**
- **Aloès officinal**



للنبات استعمالان كثيرة ولكن أصعبها إرضاء الإسهال، إذ أنها المسهل الوحيد تقريباً الذي يعمل في الوقت عينه كملبّد للحمية...
بليتيوس، 77 ملاحظة.

يعود أصل نبتة الألوّة إلى أفريقيا المدارية، حيث تستعمل أنواع قريبة لها تريباقاً لمعالجة الجروح التي تسببها السهام السامة. عرفها الإغريق والرومان، واستعملوا الهلّامة المستخرجة منها لمداواة الجروح؛ ومن نصائح بليتيوس الكثرية فرك ورقها على الأعضاء المتناسلة الذكرية المتقرحة. كانت الألوّة أحد المسهّلات المفضّلة في القرون الوسطى. أما في الصين، فقد نشأت استعمالات مماثلة لتلك المعتمدة في الغرب، رغم أن الصينيين لا يستعملون إلا الهلّامة؛ وفي الهند، تولّى أهمية كبرى للهلّامة كحمق منعش. بلغت الألوّة جزر الهند الغربية في القرن السادس عشر وتزرع اليوم على نطاق واسع فيها.

صقلها
الأوراق مزرّة حلّوة وطيبة.
الهلّامة حلّة، مرّة، باردة، رطبة.
مكوناتها
لوكريونات، إنتراكينون، وإنثيمات، رينوس، عديدات السكرية، ستيرولات، جليكوليات، كريسبولات.
عملها
مسهّلة، تساعد على تقفؤ الصفراء، تقفؤ الجروح، تطرطط بطليّة، مضادّة للتقرّحات، تقوّف التورم، مرطّبة، مضادّة لطاردة للديدان.

الأجزاء المستعملة

<p>الهلّامة تعتبر الهلّامة الثننية (الخاطية) العليظة القوام دراه مثاليّاً للاستعمال المنزلي إذ تستخدم في الإسعاف الأوّل للحرق والجروح وحرق الشمس، وهي مفيدة أيضاً لأيّة حالة من حالات جفاف الجلد خاصةً الإكزيمية التي تنتشر حول العينين وجلد الوجه الحساس، كما يمكن استعمالها لمعالجة الأضجاع الفطرية مثل السُعفة ringworm، الطب الأيورفيدي، تتميز الهلّامة مقوياً هاماً لمعالجة زيادة الدّم بيتياً، (التار).</p> <p>الهلّامة</p> <p>المرهم</p> <p>تستعمل الهلّامة عدّة طرائق؛ ويمكن تحويلها إلى مرهم للاستعمال الطويل الأمد.</p>	<p>الأوراق تعمل الأوراق عمل مسهل قوي وبالتالي فهي مفيدة في علاج الإمساك المزمن والمستعصي، تنشيط تدفق الصفراء وعملية الهضم ويمكن أن تكون ناعمة في حالات فقدان الشهية. كانت تستعمل في الماضي خلاصات من الأوراق توضع على اصابع الأوراد للحؤول دون قضمهم لأظفارهم. في المناخات المعتدلة، يمكن زرع الألوّة كنبته منزليّة.</p> <p>ورقة غضة</p> <p>مسحوق الورق</p> <p>برشامات</p>
--	--

التطبيقات

<p>المخاضين ● يجب تجنب استعمال الألوّة أثناء الحمل لأن غلوكونيدات الإنتراكينون مسهّلة قوية، قد يؤدي استعمال جرعات كبيرة من الأوراق إلى القياء.</p> <p>الاصفر في الهند، وتستخدم كحمق في حالات فقر الدم والصفف في الوظيفة الهضمية واضطرابات الكبد. الاستنشاق: تستعمل الهلّامة كمنشوق بخاري في حالات احتقان القصبات.</p> <p>الأوراق الصبغة: يستعمل 1 إلى 3 جل من الصبغة في الجرعة الواحدة لفتح الشهية أو لمعالجة الإمساك، طعم الصبغة كريه. المسحوق: يستعمل 100 إلى 500 مغ في الجرعة الواحدة، أو في شكل برشامات. كمنسل في حالات الإمساك المستعصية ولتنشيط تدفق الصفراء.</p>	<p>الهلّامة الطليخة: توضع الورقة المقطوعة مباشرة على الحروق والجروح والجلد الجاف والأضجاع الفطرية ولسعات الحشرات. تدوّب ملقتان صفيرتان كحد أقصى في كوب من الماء أو عصير فاكهة ويؤخذ الشراب ثلاث مرات في اليوم كعقار مفر. المرهم: تعلق عدة أوراق للحصول على كمية كبيرة من الهلّامة، ثم تغفل لتصبح معجوناً شديداً مضطراً، توضع في أوعية زجاجية مغلقة وتحفظ في مكان معتدل البرودة. تستعمل في ما بعد كما الأوراق الغليظة مع العسل والتوابل حسب كوماريسافا</p>
--	---

- **خَطْمِي مَخْرَنْي؛ غَسول خَطْمِي؛ *Althaea officinalis***
- **خَبِيْزَة مَخْرَنْيَة Marshmallow; White mallow**
- **Guimauve officinale; Althée officinale**



من يخرّب يوماً نصف كوب من عصير
أي من أنواعه، يكتب مائة ضد
جميع الأمراض.
بليتيوس، 77 ميلادية.

استمد هذا النبات اسمه العلمي من الكلمة اليونانية، *altho* (وتعني «يشفي»)، وقد شاع استعماله منذ عهد مصر القديمة الجذرى الغني بالسكريات، لثني (مخاطي) جداً ومعلّز للأنتجة. أما الأوراق فليست لثيمة بقدر الجذر، وتستعمل مقشّفاً وكواء مسكّن وملطف للجهاز البولي. وقد استعملت الجذور والأوراق على حد سواء كنوع من الخضر. تتمتع جميع أعضائه الفصيلة للخبازية بخصائص مماثلة، وقد استعملت أحياناً بعض ضروريها، مثل الخطمي الوردي والخبيزة الشائعة، لغايات طبية أيضاً.

صفحة
مستل البريقة، رطب، حلو.
مكوناته
الأزهار: ثلث (مخاطي) فلاونويدات
الأوراق: ثلث، فلاونويدات، كومانين، حمض
الساليسيليك، وحمض فينويك لتعري
الجذر: ثلث، عديدات السكريد،
استراجين، حمض التانيك.
عقله
الأزهار: مضطرب، مرّة البول، مغزبة
الجذور: مطرّ، مضطرب، مرّة البول، شاذ
الدرج

الأجزاء المستعملة

<p>الأزهار مع أنها نافعة تجارياً، إلا أنه بالإمكان جمع الأزهار من النباتات المزروعة في المنزل، وهي تستعمل في المقام الأول لإتحضير الأشربة المقشمة المعالجة للسعال. يمكن استعمال أزهار الخطمي الوردي كبدل عن الخطمي المخزني.</p>	<p>زهرة غضة</p>	<p>مجموع مسحوق الجذر جذر مجفف</p>
<p>الأوراق تستعمل في الدرجة الأولى لتسكين ومعالجة الاضطرابات القصبية والبولية، بما فيها حالات التهاب القصبات والسعال الموهج والتهاب المثانة. تجمع الأوراق بعد فترة الإزهار في أواخر الصيف.</p> <p>ورقة مجففة</p>	<p>ورقة غضة</p>	<p>الجذر يستعمل الجذر خلوياً لمعالجة الجروح والتهابات وتقرح الجلد، أما واخلطاً فيستعمل للتهابات الخشبية والمخاطية: التهاب المعدة، التهاب المريء، التهاب الأمعاء، التقرح الهضمي، وأيضا لتسكين وتخفيف ألم الحلق الدردي والتهابات البريئة مثل التهاب المثانة. تجمع الجذور في الخريف أو الشتاء.</p>

التطبيقات

<p>الحماضين عند استعمال الصبغة لمعالجة الاضطرابات الهضمية أو البولية، تستعمل طريقة الماء الساخن (راجع ص 125) للتخفيف من الكحول.</p>	<p>الصبغة: تستعمل لالتهابات الأغشية المخاطية في الجهازين الهضمي والبولي. الكهالة: يستعمل الجذر أو معجون مؤلف من مسحوق الجذر المنزوع بماء لمعالجة الالتهابات والقرحات الجلدية. المرهم: لمعالجة الجروح وتقرح الجلد أو للساعدة على نزع الشظايا، يذوّب معا 50 غ من الألوين الأملاني و 50 غ من شمع العسل و 300 غ من البارافين الطري، ثم يسخن 100 غ من مسحوق جذر الخطمي المخزني ويسخن الخليط لمدة ساعة واحدة فوق مغطس ماء. بعد أن يبرد قليلاً، يمزج فيه 100 غ من مسحوق لحاء البوقيصا الفيرال.</p>	<p>الأزهار الشرايب: يستعمل الشراب مقشّفاً للسعال.</p> <p>الأوراق المنقع: يستعمل للاضطرابات القصبية والبولية.</p> <p>الجذر المغلي: للمعالجة الالتهابات مثل التهاب المريء والتهاب المثانة يستعمل 25 غ من الجذر في لتر واحد من الماء، ويغل المزيج إلى أن يصبح 750 مل تقريباً. قد يحتاج هذا المسلق إلى تخفيفه بماء في وقت لاحق.</p>
--	---	--

أزقطيون

- *Arctium Lappa*
- Burdock
- Bardane



ما هي إلا الشملة. يا ابن العم، تبه عياله في حيت ويهر أيام السطحة من صرعية مكا تريدة لـ ويليام شكسبير. 1599.

استعمل الأرقطيون في ما مضى، وعلى نطاق واسع، في الأدوية النشطة والمفرّعة. ويتميّز هذا النبات برؤوسات المستديرة الشائكة، التي تتنصق بسهولة بالثياب. وقد انعكست هذه الخاصية على اسمه العلمي المؤلف من الكلمتين اليونانيتين *arktos*، أي يشر، وتوحى بمعنى ثمر في غلاف خشن، و *lappa*، أي يمسك. ولطالما كان الأرقطيون منقياً تقليدياً للدم، وكثيراً ما كان يخلط في الأشربة الشعبية المخمرة مثل خمر الخُرْحُضَقُون والأرقطيون، كما كان شائع الاستعمال في الماضي لعلاج عسر الهضم، في الصين. تستعمل البذور، أو ينبؤ يانغ زي، لتبديد الريح وخفض مستوى السكر في الدم.

صفته
الجذر: الأوراق: مثل البورد، مجفف. سز في الحار بعض الحلاوة البنيون بارود، حزمة، مرة، حلوذقة.
الجذور: الأوراق: طوكيزيرات، فلاقويات، حموض كتيه، زيت طيار، مستعدات الاستيوار، ورتنج، لنا (لما)، ليونول، فلونيات، زيت عطر، البذور: حموض دهنية، شوية، فينكس، B و A، عطف.
الجذور: عطر، طيار، موز، كليل، يساهم على التنمّن، حصة الثرية، وعضام حيوية. الأوراق: مائية لطيفة، موزة كليل، البذور: عطف، مائية، مصلدة، للتدهاب، وتطهير، تنفخ مستوى السكر في الدم.

الأجزاء المستعملة



ورقة عطف

يمكن استعمال أوراق التية الكبيرة بطريقة مضافة لاستعمال الجذر مع أنها تكون عادةً أقل فعالية منه. والأوراق تالفة جداً تشكل المهدية بما فيها عسر الهضم والاضطع الهضمي العام. تجنّب الأوراق قبل الزرمار أو خلاته.



ورقة مجففة

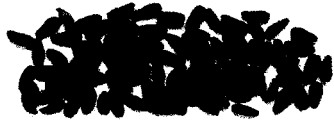


جذر مجفف

يستعمل اليابانون جذر الأرقطيون. كسلف من الخشخاش، ويعتبر المشاسون الغربيون أن الجذر هو أهم أجزاء النبات، فيستعملونه كدواء منقّف مطرغ طارح في الحالات حيث يسبب تراكم البطان مشاكل جلدية أو كسل في الجهاز الهضمي أو الأم متفتحة من التهاب المفاصل. ويستعمل أيضاً خارجياً للقرح والأضخاج الجلدية. تجمع الجذور في الخريف.

البذور

استعمل اتباع المدرسة الانتقالية الامريكويون (راجع ص 21) البذور لعلاج الأمراض الجلدية وكدمات البول. في الصين، يعتقد أن البذور مناسبة لحالات الزكام المصحوبة بالتهاب في الحلق ويسعال غير منتج للمادة المخاطية. تجمع البذور عند نضوجها في لواخر الصيف.



نبؤ يانغ زي

التطبيقات

الأوراق	الجذر
<p>التقيح: يستعمل لصر الهضم وكسنتط هضمي لطيف.</p> <p>الكهالة: توضع على الكدمات والالتهابات الجلدية، بما فيها العذ (حب الشباب).</p> <p>التقيح الأوزيقي: يتم تحضير هذا التقيح وفقاً لطريقة التقع الساخن (راجع ص 122) ويستعمل للقرحات الدوائية.</p>	<p>المغلي: يستعمل للاضطرابات الجلدية، خاصة الحمور المستديرة والقرحات والأكزيمة العيافة الطارحة للقرحة الصعبة.</p> <p>الصفحة: تستعمل في خليط مع صبغات أعشاب أخرى معالجة للتهاب المفاصل ومشاكل الجهاز الهضمي. مثل الحماس الجفد، وذلك لإزالة السمّية من الجسم وتنشيط عملية الهضم. وتستخدم أيضاً للحصى والزمل في الجهاز البولي.</p> <p>الكهالة: توضع على قرحات الجلد والساق القسول: يستعمل المغلي لمعالجة العذ (حب الشباب) والأضخاج الجلدية الطرية مثل مظار القدم (قدم الرياضي) والسعفة.</p>
<p>البذور</p> <p>المغلي: يؤخذ في حالات الزكام السّمي المصحوب بالتهاب في الحلق وسعال.</p> <p>يستعمل مع البصمض المثلث الألوان لمعالجة الطلع الجلدي.</p>	<p>المغلي: يؤخذ في حالات الزكام السّمي المصحوب بالتهاب في الحلق وسعال.</p> <p>يستعمل مع البصمض المثلث الألوان لمعالجة الطلع الجلدي.</p>

■ **أُسْتَنْثِين؛ Artemisia absinthium & A. vulgaris**
 ■ **دُمْسِيْسَة؛ Wormwood; Absinth; Mugwort;**
 ■ **شُوْبِيْلَاء Absinthe; Herbe aux vers; Herbe sainte**



... هي أقم الأعشاب والنمعا لهم
 وطرده الأشباه الفاسدة، وهي قوية
 جارية ضد الأشباه الكريهة...
 الألفونقا القرن التاسع

في الشرق كما في الغرب، تعطى أهمية طبية كبيرة لها تين
 العشبين النسيبتين. وقد أدرج الأنكلوسكون حيق الراعي
 في قائمة الأعشاب المقدسة التسميم التي وهبها الإله
 فودين Woden للعالم. ويبدو أيضا أن الرومان قد زرعو
 هذه النبتة على جوانب الطرقات ووضعوا عساليجها في
 صنادلهم لتقيهم وجع القدمين أثناء السفر الطويل. تعدّ
 كلا العشبين عقارًا هضميًا مرًا، ويحتوي العديد من
 المشروبات الشهية المرّة مثل الفيرموت على الأستنتين
 بوصفها منشطة ومنبّهًا للجهاز الهضمي. وكما يدل اسمها
 الإنكليزي، تستعمل أيضًا الأستنتين لطرده الديدان.

صفتها
 مرّة، حارّة، مجفّفة، باردة إلى حدٍ بسيط.
 مكوناتها
 زيت طيار (يشتمل على ثرين إلهادي
 ونصف الألفونقات وتوجون (عطس)،
 عسار مرّ، ثلاثيات، حموض الشبابة،
 السليكا، مسافات حيوية متموّدة
 الأستنتين، فينولان، هيدروكسيل الكومارين،
 عطرها
 A. absinthium هذا النوع مرّ مرّ
 للجهاز الهضمي، منه ومنشط للرحم،
 طارد للديدان، مضاد حيوي (مساقط)،
 منه ومنشط للصفراء، طارد للريح، مطهر
 A. vulgaris: هذا النوع مرّ مرّ من الجهاز
 الهضمي، منه منشط للرحم، منه
 للأعصاب، منظم للمخ، مضاد للربوّة.

الأجزاء المستعملة



جزءه هوائية
 هضّة
الأجزاء الهوائية

A. Absinthium
 تطرد الأجزاء الهوائية
 الديدان المعوية وتقتض الشهية
 وتقتض الكبد والرحم، لذلك
 كانت تستعمل تقليديًا أثناء
 الولادة. تحتوي هذه الأجزاء
 على مادة التوجون التي يمكن
 أن تسبب بالإيمان، الأمر
 الذي أعطى مشروب الإبنست
 سمعته الرديئة. تجمع هذه
 الأجزاء أثناء فترة الأزهار
 في أواخر فصل الصيف.

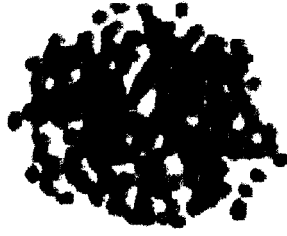
جزءه هوائية
الأجزاء الهوائية
A. vulgaris

تعلم الأجزاء الهوائية عمل منه
 ومنشط للأعصاب ومنظم
 الحيض، مما يجعلها مفيدة في
 معالجة مشاكل الإيسر والحيض
 ويوصفها عقارًا هضميًا مرًا
 ويمكن أيضًا استعمالها لمعالجة
 التوافض والحمى في الشرق
 تحرق قضبان مصنوعة من النبتة
 المجففة (دأي بي "aïye" عند
 اطراف إير الوخز وذلك
 لطرده البرودة والرطوبة. تجمع
 هذه الأجزاء لتناطرة الإزمار
 في أواخر الصيف.

جزءه هوائية مجففة

التطبيقات

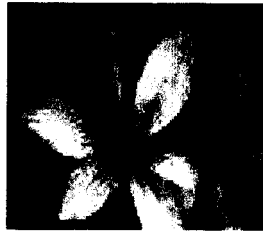
المحاذير	الأجزاء الهوائية A. vulgaris	الأجزاء الهوائية A. absinthium
• يوصى بتجنّب استعمال العشبين أثناء فترة الحمل (لأنهما منشطتان للرحم وقد تسببان بشذوذات جنينية) وفي حالة الإرضاع من الثدي (قد تنتقل مادة التوجون إلى الطفل في حليب الأم).	• التقيح: يؤخذ لمعالجة متلازمة الإيسر (انقطاع الحيض) أو يستعمل كمقار مرّ لتبريد القناة الهضمية في نطلق تبخير الحمى. الحظي: يمزج 5 غ من اللغلي مع نفس الكمية من الزنجبيل الجاف لتضخّر شراب يساعد على التخفيف من الآم الحيض. الضعيفة: تؤخذ لآام الحيض والحيض الضعيف والنزف الطويل. تستعمل كمنبّه ومنشط في حالات ركود الكبد وكسل عملية الهضم. تستعمل أثناء الهضم لمعالاة الولادة الطويلة واحتباس المشيمة placenta	• التقيح: يؤخذ لتقع خفيف (5-10 غ من المشية في 500 مل ماء) لمعالجة الكسل في عملية الهضم والشهية الضعيفة والتهاب المعدة. يوصف التقيح في حالات البرقان والتهاب الكبد وطرده الديدان المعوية. الضعيفة: تستعمل كما التقيح، على أن لا تتجاوز الجرعة 3 مل في اليوم. الكسادة: تنقع ضمادة في التقيح وتستعمل لتسكين وتخفيف الكدمات والالتهامات. الفسول: يستعمل التقيح خارجيًا في حالات الإحتضار، كالخزيب مثلاً.

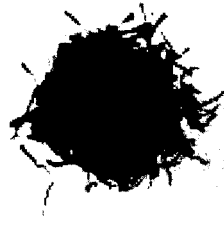


Fenugreek Seeds بذور نبات الحلبة



Fenugreek نبات الحلبة

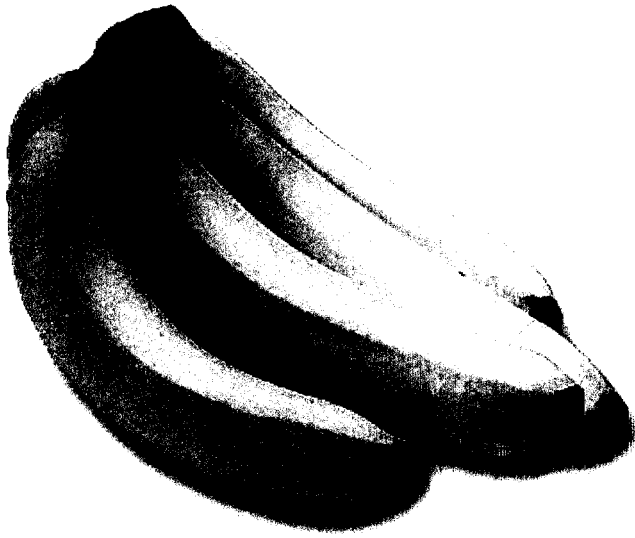




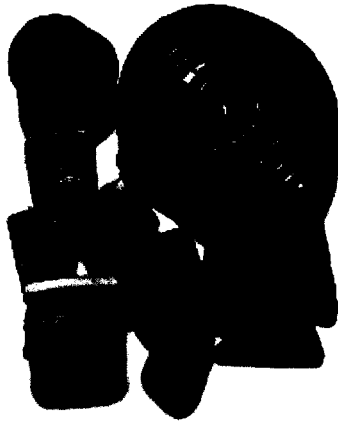
الزعفران
Saffron



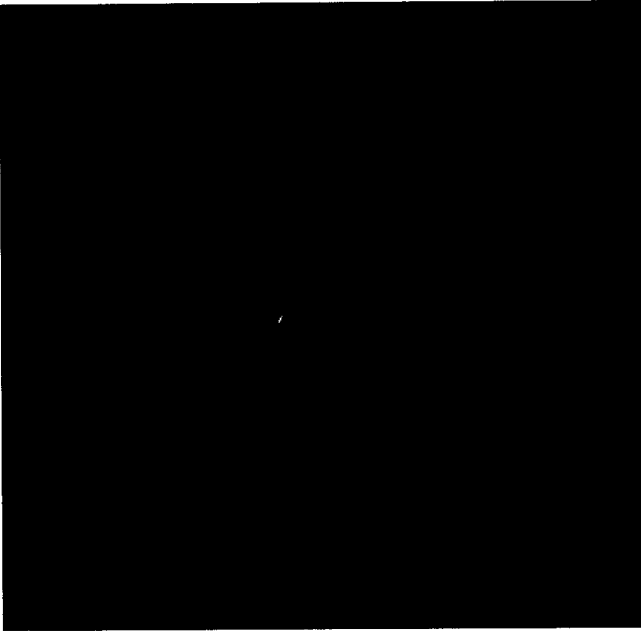
نبات الميرامية



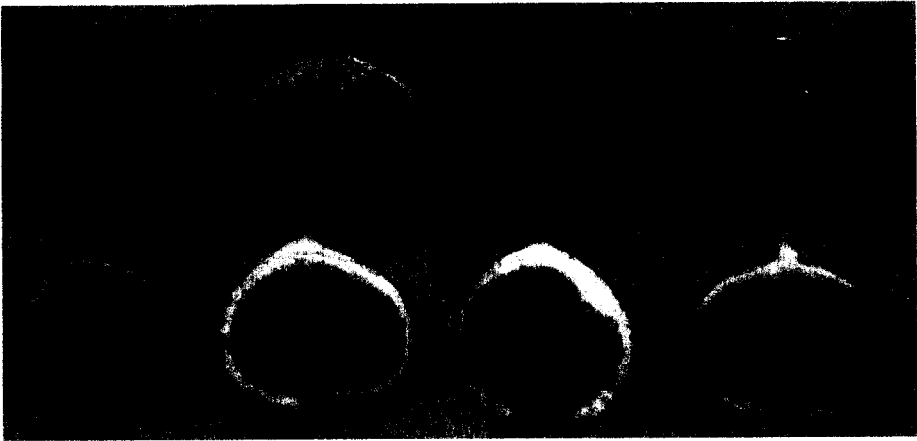
Banana الموز



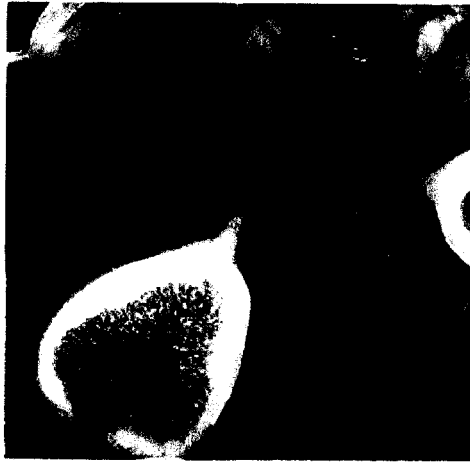
Licorice العرقسوس



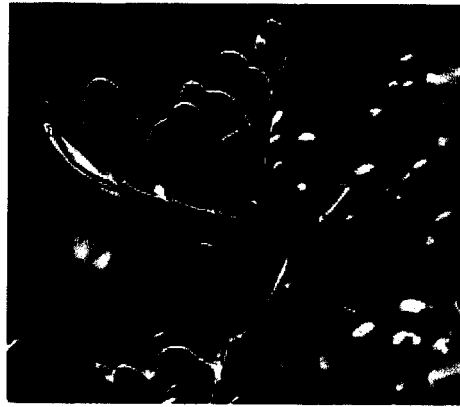
العنب Grapes



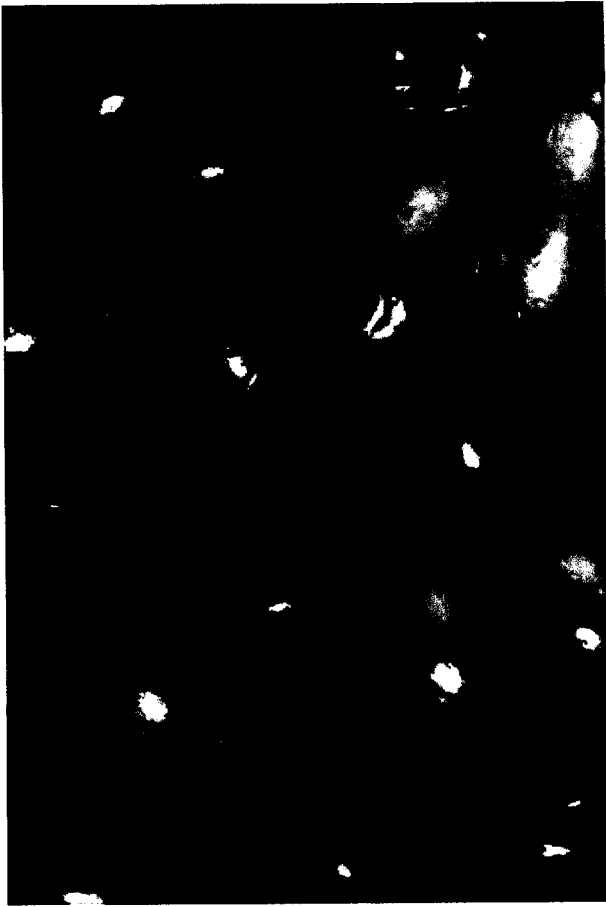
ثمرة التين Fig



التين Fig



المستكة Mustake



Olive الزيتون



Celery السبانخ





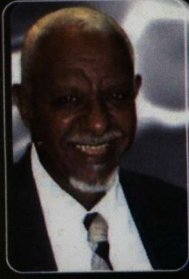
شجرة النيم
Neem Tree (Margosa)(Azaddarachta Indica)

List of some commonly used medicinal plants

<u>ALOE VERA</u>	<u>DANDELION</u>	<u>MYRTLE</u>	<u>THYME</u>
<u>ANGELICA</u>	<u>DILL</u>	<u>NETTLE</u>	<u>TURMERIC</u>
<u>ANISE</u>	<u>EUCALYPTUS</u>	<u>OLIVE</u>	<u>VALERIAN</u>
<u>ARNICA</u>	<u>FENNEL</u>	<u>PALMETTO</u>	<u>VERBENA</u>
<u>ARROWROOT</u>	<u>GARLIC</u>	<u>PARSLEY</u>	<u>WHITE</u>
			<u>WILLOW</u>
<u>ARTEMISIA</u>	<u>GENTIAN</u>	<u>PASSIFLORA</u>	<u>WORMWOOD</u>
<u>BASIL</u>	<u>GINGER</u>	<u>PATCHOULI</u>	<u>WILD</u>
			<u>THYME</u>
<u>BELLADONA</u>	<u>GINKGO</u>	<u>PEONIA</u>	<u>YARROW</u>
<u>BENZOIN</u>	<u>GINSENG</u>	<u>PEPPERMINT</u>	<u>YLANG-</u>
			<u>YLANG</u>
<u>BERGAMOT</u>	<u>GUMPLANT</u>	<u>PEPPER</u>	
<u>BITTER</u>	<u>HAMAMELIS</u>	<u>RADISH</u>	
<u>ORANGE</u>			
<u>BOLDO</u>	<u>HAWTHORN</u>	<u>RAUVOLFIA</u>	
<u>CALENDULA</u>	<u>HYSSOP</u>	<u>RHUBARB</u>	
<u>CAMPHOR</u>	<u>JASMINE</u>	<u>ROSE</u>	
<u>CARDAMON</u>	<u>JUNIPER</u>	<u>ROSEMARY</u>	
<u>CARDUS</u>	<u>LAUREL</u>	<u>RUE</u>	
<u>CELERY</u>	<u>LAVENDER</u>	<u>SAGE, CLARY</u>	
<u>CHAMOMILE</u>	<u>LEMON</u>	<u>SAGE</u>	
<u>CHICORY</u>	<u>MALVA</u>	<u>SANDALWOOD</u>	
<u>CINNAMON</u>	<u>MARJORAM</u>	<u>SARSAPARILLA</u>	
<u>CLOVE</u>	<u>MATE</u>	<u>SCOTS PINE</u>	
<u>COMFREY</u>	<u>MELISSA</u>	<u>SESAME</u>	
<u>CORIANDER</u>	<u>MISTLETOE</u>	<u>ST JOHN'S</u>	
		<u>WORT</u>	
<u>CYMBOPOGON</u>	<u>MOTHERWORT</u>	<u>TARRAGON</u>	
<u>DAMIANA</u>	<u>MYRRH</u>	<u>TEA TREE</u>	

شركة مطابع السودان للعملة المحدودة

بسم الله الرحمن الرحيم



عبد المجيد عبد الرحيم الحاج أحمد

مواليد الأبيض ١٩٤٦ م.

بكالوريوس تربية جامعة الخرطوم ١٩٧٢ م.

دبلوم عالي - لغة فرنسية - جامعة ليل -

فرنسا ١٩٧٤ م.

ماجستير إدارة تربية ٢٠٠٣م (جامعة

إفريقيا العالمية).

دكتوراه (مخطيط تربوي) In process.

مترجم لغة إنجليزية/لغة عربية (٢٤ عام)

بوزارة الدفاع بالمملكة العربية السعودية.

هواية في الطب البديل والمكمل منذ ١٩

عاماً.

حالياً مسجل مركز البحوث والدراسات

الإفريقية جامعة إفريقيا لعالمية.

E-mail: abdo-alhaj@hotmail.com

من هموم شركة زين للاتصالات
ترقية حركة البحث العلمي ودعمها في
كل المجالات ومع جميع الباحثين
والجامعات على امتداد السودان، وفي
خطوة رمزية لتأكيد هذا الاتجاه قامت
الشركة بطباعة عدد من بحوث الدكتوراه
والمجستير بالتعاون مع جامعة إفريقيا
العالمية، التي تضم طلاباً من معظم
دول القارة الإفريقية، وتتناول هذه
الدراسات قضايا السياسة واللغة والثقافة
في أنحاء القارة المختلفة.
ونرجو أن يتسع هذا التعاون ليشمل كل
الجامعات السودانية.

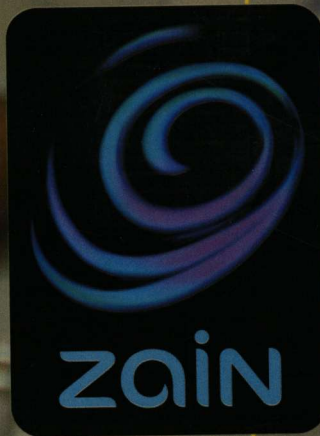
والله ولي التوفيق ..

الفتاح عروة

العضو المنتدب للشركة السودانية

للهاتف السيار

(زين)



إشراف وتنفيذ مركز سلام للدراسات الإستراتيجية

