



الخطوات الأولى في الأعشاب الطبية

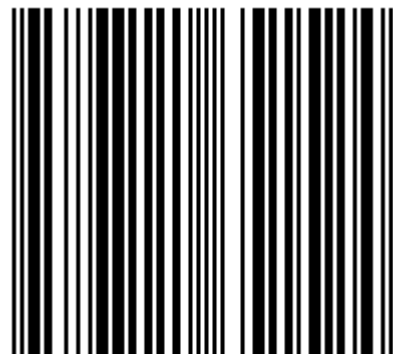
الأعشاب الطبية بين الأصالة والحداثة والاستعمال

الجزء الأول



جمعه

الدكتور: عصام الدين إبراهيم النقبلي



الخطوات الأولى

في

الأعشاب الطبية

الأعشاب الطبية بين الأصالة والحداثة والاستعمال

الجزء الأول



جمعه

الدكتور عصام الدين إبراهيم النقبلي



أَعْرَابُ اللَّهِ مِنَ الشَّجَرِ الرَّجَبِيِّ * بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿٥٠﴾ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۗ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٥٠﴾ [الأنعام: 99].

د. عصام الدين إبراهيم النقبلي

أخصائي علاج طبيعي:

التدليك العلاجي والاسترخائي

العلاج بالإبر الصينية

العلاج بالحمامة بكل أنواعها

العلاج بالأعشاب الطبية

العلاج بالزيوت العطرية

صاحب مركز: (سنتر رولاكس) Centre relaxe للعلاج الطبيعي

معترف به من طرف الجمهوري التونسية

صاحب الطابع الجبائي رقم: D/684504

عدد: 098170

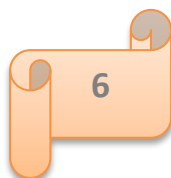
GMAIL : centre.relaxe@gmail.com

الخطوات الأولى

في

الأعشاب الطبية

الأعشاب الطبية بين الأصالة والحداثة والاستعمال



مقدمة

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّهِ وَأَنْفُسَنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مَضَلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ ﷺ.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ (102) (1).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا (1) (2).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (70) يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (71) (3).

أما بعد: فإنَّ أصدقَ الحديثِ كتابُ اللهِ تعالى، وخيرُ الهدي هديُّ محمدٍ ﷺ، وشُرُّ الأمورِ محدثاتها، وكلُّ محدثةٍ بدعةٍ، وكلُّ بدعةٍ ضلالةٍ، وكلُّ ضلالةٍ في النارِ.

(1) [آل عمران. - 102].

(2) [النساء. - 1].

(3) [الأحزاب. - 70 - 71].

وبعد:

فهذا كتيب صغير يحكي تاريخ الأعشاب من حيث الاستعمال الاستشفائي، وأنواعها الضارة والأنواع النافعة منها، وفوائدها وكيفية استعمالها وتحضيرها، فكتابنا هذا ما هو إلا بداية لطالب هذا الفن أي طب الأعشاب، فهو يمهد له البداية فيه، من حيث تأصيل أصوله، والحديث عن شيء من فروعِهِ، وقد جعلت الحديث عن أنواع الأعشاب وفوائدها هو الغالب على الكتاب، لعلمي أن القارئ لا يهتم كثيرا بغير ذلك، وأسأل الله تعالى أن يجعله خالصا لوجهه الكريم وأن ينفعني به والمسلمين، وصلى الله على نبيِّنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم والحمد لله ربِّ العالمين.

وكتب

الدكتور عصام الدين إبراهيم النقيلي

غفر الله له ووالدين ومشايخه

والمسلمين

آمين

الفصل الأول

تاريخ الأعشاب

تاريخ طبّ الأعشاب:

التداوي بالأعشاب أو طبّ الأعشاب أو العلاج النباتي، هو أحد مواضيع علم النبات ويشتمل على استخدام ما هو مخصّص من النباتات لأغراض طبيّة أو كمكمل غذائي، وقد كانت النباتات أساساً للمعالجة الطبية منذ ما قبل التاريخ، وما زال التداوي بالأعشاب أو طبّ الأعشاب يُمارس على نطاق واسع اليوم⁽¹⁾. فقد استفاد الطبّ الحديث من العديد من المركّبات المشتقّة من النباتات كمادة أوّلية أساسية في صناعة الأدوية، على الرّغم من أنّ التداوي بالأعشاب قد يطبق المعايير الحديثة لاختبار فعالية الأعشاب والأدوية المشتقة من المصادر الطبيعيّة، إلّا أنّه لا يوجد إلّا عدد قليل فقط من التجارب السريرية والمعايير عالية الجودة بالنّسبة للنّقاء أو لجرعات الاستخدام، ففي بعض الأحيان يتوسّع نطاق الأدوية العشبيّة ليضمّ المنتجات الفطرية وعسل النحل، فضلا عن المعادن والأصداف وأجزاء معينة من الحيوانات.

كما تعتبر الأعشاب الطبيّة مفيدة لجسم الإنسان لأنّها تقوم بعلاج بعض الأمراض أو المشاكل الصحيّة، على سبيل المثال نبتة المريمية وفائدتها في علاج ألم البطن، والبابونج وفائدته في علاج أمراض الرشح والسعال.

وبما أنّ المصطلح يشير إلى الممارسات الطبيّة أو الحمية في استخدام المنتجات النباتيّة، فإنّ "الأدوية العشبيّة" أو "العلاج النباتي" يستخدم بشكل متبادل في العديد من البلدان، بما في ذلك

كندا⁽²⁾، التّرويج⁽³⁾، المملكة المتّحدة⁽⁴⁾، وبلدان أخرى في أوروبا وأمريكا الجنوبية^(5,6,7)، وجنوب أفريقيا⁽⁸⁾، والولايات المتحدة⁽⁹⁾.

وتشمل الممارسات العامة الطُّرق القديمة للطب الصيني التقليدي والأيورفيدا. ويشار إلى الممارسين للأعشاب أو العلاج النباتي باسم المعالجين أو (Phytotherapists)⁽¹⁰⁾. وقد تُسمى المنتجات بالأعشاب المستخدمة في الأدوية العشبية بالأدوية العشبية، أو النباتات، أو [منتجات الصحة الطبيعية]، أو العلاجات العشبية، أو المكملات العشبية، أو العلاجات النباتية⁽¹¹⁾.

- (1) نيتشر (مجلة). 448 (7150): "Hard to swallow".
- (2) Association of British Columbia "What is herbalism?". Canadian Herbalist.
- (3) "Herbal medicine / Phytotherapy". National Research Center in Complementary and Alternative Medicine, Norway
- Herbal medicine/Phytotherapy as a treatment is directly regulated in 10 of 39 countries. ... Switzerland: Anthroposophic medicine, classical homeopathy, herbal medicine (Phytotherapy) and non-acupuncture TCM, practised by certified Medical Doctors (MDs) will be permanently included in KVG (krankenversicherung) of compulsory Health Insurance (OKP)
- (4) Ernst, Edzard (10 November 1998). "Health: Herbs that can cure you – or kill you". The Independent. There are two types of herbalism traditional and phytotherapy
- (5) "Phytotherapy and Herbal Medicine". Patient QI
- Phytotherapy and Herbal Medicine tend to be used interchangeably as terms. Phytotherapy is the term used more in France, Spain, Italy, Portugal, Belgium and South America whilst Herbal Medicine is the English term and is used more in the UK Northern Europe, Australasia and North America. In North America herbal supplements are usually prescribed by naturopaths, in the UK and Europe they would be prescribed by Medical Herbalists or Phytotherapists
- (6) Capasso R, Izzo AA, Pinto L, Bifulco T, Vitobello C, Mascolo N (2000). "Phytotherapy and quality of herbal medicines". Filoterapia. 71 (Suppl 1): S58-65. doi:10.1016/s0367-326x(00)00173-8. PMID 10930714. The extensive use of plants as medicines has pointed out that herbal medicines are not as safe as frequently claimed.
- (7) Capasso, F.; Gaginella, T.S.; Grandolini, G.; Izzo, A.A. (2003). Phytotherapy A Quick Reference to Herbal Medicine. Springer. ISBN
- (8) "Phytotherapy". South African Association of Herbal Practitioners
- Phytotherapy or herbalism is the oldest medical practice in the world. Our ancestors used herbs to treat their illnesses and even today many cultures still rely on herbs for their medicine. ... In South Africa, Phytotherapy is a registered profession
- (9) "Herbal medicine". MedlinePlus, National Library of Medicine, US National Institutes of Health. 3 January 2017
- (10) Association of British Columbia "What is herbalism?". Canadian Herbalist
- (11) "Licensed Natural Health Products Database: What is it?". Health

تاريخ العلاج بالأعشاب:

تشير الأدلة التاريخية إلى أن العلاج بالأعشاب يعود إلى العصر الحجري القديم، منذ حوالي (60,000) عام، وأول الأدلة المكتوبة على العلاج بالأعشاب يعود في الحقيقة إلى أكثر من 5,000 عام وتحديداً إلى حضارة السومريين، الذين قاموا بتأليف قوائم لهذه النباتات.

وبعض الثقافات القديمة كتبت عن النباتات واستخداماتها الطبية في كتب سميت بالأعشاب. وفي مصر القديمة، تم ذكر الأعشاب في ورق البردي الطبي المصري، كما تم تصويرها على رسومات القبور، وفي مناسبات نادرة وجدت في الجرار الطبية على كميات ضئيلة من الأعشاب، وقد تم ذكر الأعشاب في بردي طبي مصري، (يقصد بالبردي الورق البردي الذي يكتب عليه) مصورة في رسوم توضيحية بالمقابر، وفي حالات نادرة تم العثور على بقايا قليلة من الأعشاب الطبية داخل جرار استعملت لأغراض طبية⁽¹⁾. ومن بين أقدم وأطول وأبرز البرديات الطبية في مصر القديمة، ما يعود تاريخها إلى حوالي عام 1550 قبل الميلاد، وهي بردية إبيرس، والتي تغطي أكثر من 700 مركب علاجي، معظمها من أصل نباتي⁽²⁾. وأتت أقدم اكتشافات الأعشاب اليونانية المعروفة من العالم الإغريقي "ثاوفرسطس" الذي ألف كتابا اسمه (الاستفسار في النباتات) وفي اللغة اليونانية اسمه:

(Historia Plantarum)

و(ديوكلس أوف كاريستس) الذي كتب في النباتات خلال القرن الثالث قبل الميلاد، و(كراتيسوس) الذي كتب في القرن الأول قبل الميلاد. ولم يبق سوى عدد قليل من هذه الأعمال، ولكن مما تبقى، لاحظ العلماء تداخلاً مع طب الأعشاب الفرعوني⁽³⁾.

وتمّ أيضا العثور على بذور محتملة لهذه الأعشاب الطبية في المواقع الأثرية التي تعود إلى العصر البرونزي في الصين والتي يرجع تاريخها إلى أسرة "شانغ"⁽⁴⁾ وأكثر من 100 من أصل 224 مركّب التي ورد ذكرها في الكتاب الداخلي للإمبراطور (Huangdi Neijing) الأصفر، وهو نص طبي صيني قديم، وهي عبارة عن علاجات بالأعشاب⁽⁵⁾.

كما كانت الأعشاب شائعة أيضا في الطب الهندي القديم، حيث كان العلاج الرئيسي للأمراض هو الحمية أو اتباع نظام غذائي⁽⁶⁾. ويعتبر كتاب "المقالات الخمس" الذي ألفه "ديسقوريدوس" اليوناني، وترجمه للعربية "إسطفان بن باسيل" مثالا مهمًا على هذا العلم، وقد دام استخدامه لمدة 1500 سنة حتى القرن السادس عشر⁽⁷⁾.

- (1) Nunn, John (2002). Ancient Egyptian Medicine. University of Oklahoma Press صفحة مؤرشف من الأصل في 12 يونيو 2014. ISBN 978-0-8061-3504-5.
- (2) Atanasov AG, Waltenberger B, Pferschy-Wenzig EM, Linder T, Wawrosch C, Uhrin P, Temml V, Wang L, Schwaiger S, Heiss EH, Rollinger JM, Schuster D, Breuss JM, Bochkov V, Mihovilovic MD, Kopp B, Bauer R, Dirsch VM, Stuppner H. "Discovery and resupply of pharmacologically active plant-derived natural products: A review". Biotechnol. Adv. 33: 1582–614. doi:10.1016/j.biotechadv.2015.08.001. PMC .4748402. PMID 26281720
- (3) Robson, Barry & Baek, O.K. (2009). The Engines of Hippocrates: From the Dawn of Medicine to Medical and Pharmaceutical Informatics. John Wiley & Sons. صفحة 50. مؤرشف من الأصل في 17 ديسمبر 2019. ISBN 9780470289532.
- (4) Hong, Francis (2004). "History of Medicine in China" (PDF). McGill Journal of Medicine. 8 (1): 7984. مؤرشف من الأصل (PDF) 2013. Medicine.
- (5) Unschuld, Pual (2003). Huang Di Nei Jing: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text. University of California Press. صفحة 286. ISBN 978-0-520-92849-7. مؤرشف من الأصل في 17 ديسمبر 2019.
- (6) Ackerknecht, Erwin (1982). A Short History of Medicine. JHU Press. صفحة 39. ISBN 978-0-8018-2726-6. مؤرشف من الأصل في 17 ديسمبر 2019.
- (7) The Classical Tradition. Harvard University Press. 2010. صفحة 146. ISBN 978-0-674-03572-0. مؤرشف من الأصل في 24 مايو 2013.

وتقدّر منظمة الصحة العالمية أنّ ثمانين بالمائة 80% من سكان بعض البلدان الآسيوية والأفريقية يستخدمون حالياً طب الأعشاب في بعض جوانب الرعاية الصحية الأولية⁽¹⁾.

وتعتبر المستحضرات الصيدلانية باهظة التكلفة بالنسبة لمعظم سكان العالم، فنصفهم يعيشون على أقل من دولارين أمريكيين يومياً في عام 2002⁽²⁾، ففي المقابل، يمكن زراعة بذور الأدوية العشبية أو تجمعها من الطبيعة بتكلفة قليلة أو بدون تكلفة.

وللعديد من المستحضرات الصيدلانية المتاحة حالياً فإنّ للأطباء تاريخ طويل من استخدام العلاجات العشبية، بما في ذلك الأرتيميسينين، الأفيون، الأسبرين، الديجيتال، والكينين.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، أنّ ما يقارب من 25% من الأدوية الحديثة المستخدمة في الولايات المتحدة قد تم اشتقاقها من النباتات⁽³⁾. ويتمُّ اشتقاق ما لا يقل عن 7000 مركّب طبي يدخل في صناعة الأدوية الحديثة من النباتات⁽⁴⁾، و80% منها تُظهر علاقة إيجابية بين استخدامها العلاجي الحديث والاستخدام التقليدي للنباتات التي تستمد منها⁽⁵⁾.

(1) مؤرشف من الأصل في 28 يوليو 2008. "Traditional medicine".

(2) Edgar J. DaSilva; Elias Baydoun; Adnan Badran (2002). "Biotechnology and the developing world". *Electronic Journal of Biotechnology*. 5 (1). doi:10.2225/vol5-issue1-fulltext-1. ISSN 0717-3458. مؤرشف من الأصل في 28 يوليو 2017.

(3) مؤرشف من الأصل في 28 يوليو 2008. "Traditional medicine".

(4) Interactive European Network for Industrial Crops and their Applications "Summary Report for the European Union". QLK5-CT-2000-00111. مؤرشف من الأصل في 22 ديسمبر 2013. [www.ienica.net/reports/ienicafinalsummaryreport2000-2005.pdf Free full-text]

(5) Fabricant DS, Farnsworth NR (March 2001). "The value of plants used in traditional medicine for drug discovery". *Environ. Health Perspect.* 109 Suppl 1 (Suppl 1): 69–75. doi:10.1289/ehp.01109s169. PMC 1240543. PMID 11250806

طب الأعشاب في الإسلام:

أولاً يجب العلم أن الشرع الحنيف قد حثَّ على استعمال النباتات كعلاج في أكثر من مناسبة، منها: ما روى الترمذي في جامعه وابن ماجه في سننه من حديث أسماء بنت عميس، قالت: قال رسول الله ﷺ: "بماذا كنت تستمشين؟" قالت: بالشبرم، قال: "حارٌّ جارٌّ"، قالت: ثم استمشيتُ بالسَّنا، فقال: "لو كان شيءٌ يشفي من الموتِ لكان السَّنا".

وقد ورد في سنن ابن ماجه عن إبراهيم بن أبي عبلة، قال: سمعت عبد الله بن أم حرام، وكان قد صلى مع رسول الله ﷺ القبليتين يقول: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "عليكم بالسَّنا والسَّنوتِ، فإنَّ فيهما شفاءً من كلِّ داءٍ إلا السَّامُ"، قيل: يا رسول الله وما السَّام؟ قال: "الموتُ".

فالشبرم هو من جملة الأدوية اليتوعية⁽¹⁾، وهو قشر عرق شجرة، وهو حار يابس في الدرجة الرَّابعة، وأجوده المائل إلى الحمرة، الخفيف الرقيق الذي يشبه الجلد الملفوف.

أمَّا السَّنا، ففيه لغتان: المد والقصر، وهو نبات حجازي أفضله المكِّي، وهو دواء شريف قريب من الاعتدال، حار يابس في الدرجة الأولى، يسهل الصفراء والسوداء، ويقوي جرم القلب، وهذه فضيلة شريفة فيه، ويفتح العضل وينفع من انتشار الشعر، ومن القمل والصُّداع العتيق، والجرب والبثور والحكَّة، وإن طبخ معه شيء من زهر البنفسج والزَّبيب الأحمر المنزوع العجم، كان أصلح.

وأما السَّنوت ففيه ثمانية أقوال: أحدها أنه العسل، والثاني أنه ربُّ عكَّة السَّمْن يخرج خططاً سوداء على السمن، الثالث أنه حبُّ يشبه الكمون، الرَّابع أنه الكمون الكرمانى، الخامس، أنه الرَّازيانج، حكاها أبو حنيفة الدَّينوري عن بعض الأعراب،

السَّادس أَنَّهُ الشَّبْت، السَّابع أَنَّهُ التَّمْر، الثَّامن أَنَّهُ العسل الذي يكون في زقاق السمن⁽²⁾.

ولنرى على سبيل المثال ماذا يذكر لنا الطب الحديث وطب العقاقير عن السَّنا المعروف بالسَّنمكي.

يحتوي نبات السَّنا على أملاح معدنية ومشتقات فلافونية ومشتقات من 1 إلى 8 دي هيدروكسي أنتراسين.

وتستعمل هذه النَّبْتة مسهلة وملينة لوجود المواد الأنتراكينونية، وآلية تأثيرها على جهاز الهضم أنها محرّشة حيث تزيد الحركة الحولية للأمعاء وتزيد المفرزات الهضمية، كما أنّ المشتقات الأنتراكينونية تسبب احتباس الماء والأملاح المعدنية في جهاز الهضم وتمنع امتصاصها فتزداد الكتلة في جهاز الهضم، ممّا يحرض على طرح الفضلات من الجسم.

وهي تستعمل على شكل منقوع أو مسحوق بكمية لا تزيد عن 5 غ يومياً.

(1) اليتوعي هو: كلُّ نبات له لبّين دائر.

(2) مقرر "علم العقاقير" كلية الصيدلة، السنة الثالثة - بتصرّف.

أثر الإسلام في تقدُّم الطب في المجتمع العربي الإسلامي:

تأثر المجتمع العربي بصورة عميقة بظهور الإسلام، فبعد أن كان مجتمعاً بدوياً متأخراً تعيش فئات قليلة منه في مدن صغيرة كالقري، وتعيش غالبية على شكل قبائل بدوية تنتقل من مكان لآخر، تحول في أقل من خمسين عاماً إلى مجتمع يضم عدة مدن ضخمة يقطنها عدد كبير من السكان.

واستقطب هذا المجتمع الجديد كثيراً من العقول المستنيرة التي كانت تقطن في البلاد المجاورة، ذات الحضارة العريقة، كما أنه اجتذب جميع العاملين في حقل العلم من سكان البلاد المفتوحة. ويعود السبب في ذلك إلى عاملين: انتشار روح التسامح الديني، وهو ما يأمر به الإسلام، ووجود مجال رحب للعمل والربح في جميع البلاد التي انتشر فيها الإسلام.

وحارب الإسلام الخرافات الطيبة، وجعل الطيرة والتمايم والرقى من الشرك، وكفّر كل من استشار عرافاً أو كاهناً أو توجه لغير الله. وعدّ المنجمين كاذبين ولو صدقوا، وحثّ على النظافة وحفظ الصحة في العبادات من وضوء وصوم.

ومن جهة ثانية أجاز الإسلام الإسترقاء، وحضّ على معالجة المرضى بالصدقة، وهما شكلان من أشكال المعالجة النفسية والروحية التي تستند إلى قوّة الإيمان بالله تعالى.

ولم يكتف الإسلام بالمعالجة النفسية والروحية، بل كان يقرنها دائماً بالمعالجة المادية. وقد روى ابن أبي شيبة في "مسنده"، من حديث عبد الله بن مسعود قال: بينا رسول الله ﷺ يصلي، إذ سجد فلدغته عقرب في أصبعه فانصرف رسول الله ﷺ وقال:

"لَعَنَ اللَّهُ الْعَقْرَبَ مَا تَدْعُ نَبِيًّا وَلَا غَيْرَهُ"، قَالَ: ثُمَّ دَعَا بِإِنَاءٍ فِيهِ مَاءٌ وَمِلْحٌ فَجَعَلَ يَضَعُ مَوْضِعَ اللَّدْغَةِ فِي الْمَاءِ وَالْمِلْحِ، وَيَقْرَأُ: (قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ) وَالْمَعْوِذَتَيْنِ حَتَّى سَكَتَ⁽¹⁾.

وَمِنَ الْأَحَادِيثِ الشَّرِيفَةِ لِلنَّبِيِّ ﷺ، مَا رَوَاهُ أَبُو هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: "مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً"⁽²⁾. وَأَيْضًا: مَا أَخْرَجَهُ الْإِمَامُ أَحْمَدُ وَأَبُو دَاوُدَ - وَاللَّفْظُ لَهُ - وَالتِّرْمِذِيُّ وَالنَّسَائِيُّ فِي الْكَبْرِيِّ، وَابْنُ مَاجَةَ عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ، قَالَ: أَتَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ وَأَصْحَابَهُ كَأَنَّمَا عَلَى رُؤُوسِهِمُ الطَّيْرُ، فَسَلَّمْتُ، ثُمَّ قَعَدْتُ، فَجَاءَ الْأَعْرَابُ مِنْ هَاهُنَا وَهَاهُنَا، فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ: أَنْتَ دَاوِي؟ فَقَالَ: تَدَاوُوا، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً، غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ الْهَرْمُ⁽³⁾. وَفِي الْأَحَادِيثِ النَّبَوِيَّةِ مَجْمُوعَةٌ كَبِيرَةٌ مِنَ النَّصَائِحِ فِيمَا يَتَعَلَّقُ بِالطَّبِّ النَّبَوِيِّ الْوَقَائِي. وَمِنَ أَوْامِرِ الرَّسُولِ ﷺ الَّتِي هِيَ الْأَسَاسُ فِي الطَّبِّ الْوَقَائِيِّ وَالْعِلَاجِيِّ، الْحِضُّ عَلَى الْعِزْلِ وَذَلِكَ بِقَوْلِهِ الشَّرِيفِ:

عَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: "إِذَا سَمِعْتُمْ الطَّاغُوتَ بِأَرْضٍ، فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ، وَأَنْتُمْ فِيهَا، فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا"⁽⁴⁾.

أَمَّا بِالنِّسْبَةِ لِلطَّبِّ الْعِلَاجِيِّ فَقَدْ أَوْصَى النَّبِيُّ ﷺ، بِالْمَدَاوَاةِ بِالْعَسَلِ وَيَلْبِنِ الْإِبِلَ وَبِالْحَبَّةِ السُّودَاءِ وَغَيْرِهَا، كَمَا أَخْبَرَ عَنِ الْحِجَامَةِ وَالْكَيْ، وَأَمَرَ بِالْحِجَامَةِ وَنَهَى عَنِ الْكَيْ.

وَلَقَدْ جُمِعَتْ الْحِكْمُ النَّبَوِيَّةُ الَّتِي ذَكَرَهَا الرَّسُولُ ﷺ، عَنِ الْأَعْيَابِ وَالنَّبَاتَاتِ فِي عِدَّةِ كُتُبٍ، تَعَدُّ أَشْهَرَهَا الْكُتُبُ التَّالِيَةُ:

- 1) كِتَابُ (زَادَ الْمَعَادَ) لِلْإِمَامِ الْعَلَامَةِ شَمْسِ الدِّينِ مُحَمَّدِ بْنِ أَبِي بَكْرٍ الْمَعْرُوفِ بِابْنِ قَيْمٍ الْجُوزِيَّةِ، وَالْكِتَابُ مَعْرُوفٌ تَحْتَ اسْمِ (الطَّبِّ النَّبَوِيِّ).
- 2) كِتَابُ الطَّبِّ مِنْ سَنَنِ التِّرْمِذِيِّ.

3) كتاب الطب من سنن ابن ماجه.

4) كتاب الطب من سنن أبي داود.

5) كتاب الطب من صحيح البخاري.

ويقسّم كتاب (زاد المعاد) لابن قيّم الجوزية إلى ستة أجزاء، تبحث الأجزاء الثلاثة الأولى في علاج بعض الأمراض التي كانت شائعة في عهد النبي ﷺ، أما الأجزاء الثلاثة الأخيرة فهي تختص بالأعشاب والنباتات التي ذكرها النبي ﷺ، على لسانه وتحدث عنها.

يقول ابن قيّم رحمه الله تعالى في الجزء الأول من كتابه:

المرض نوعان: مرض القلوب، ومرض الأبدان، وهما المذكوران في القرآن.

ومرض القلوب نوعان: مرض شبهة وشكّ، ومرض شهوة وغي، وكلاهما في القرآن.

قال تعالى في مرض الشبهة: "فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا" [البقرة: 110].

وأما مرض الشّهوات، فقال تعالى: "يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ" [الأحزاب: 32].

وأما مرض الأبدان، فقال تعالى: "لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرْجٌ وَلَا

عَلَى الْمَرِيضِ حَرْجٌ" [النور: 61].

وقد روى مسلم في صحيحه: من حديث أبي الزبير، عن جابر بن عبد الله، عن النبي ﷺ،

أنه قال: "لكلّ داءٍ دواءٌ، فإذا أصيبَ دواءُ الداءِ، برأَ بإذنِ الله عزّ وجلّ"⁽⁵⁾.

كما جاء في مسند الإمام أحمد: من حديث زياد بن علاقة، عن أسامة بن شريك،

قال: كنت عند النبي ﷺ، وجاءت الأعراب، فقالوا: يا رسول الله! أنتداوى؟ فقال:

"نعم يا عباد الله تداووا، فإنّ الله عزّ وجلّ لم يضع داءً إلاّ وضع له شفاءً غير داءٍ

واحدٍ"، قالوا: ما هو؟ قال: "الهرم"⁽⁶⁾.

فقد تضمنت هذه الأحاديث إثبات الأسباب والمسببات، وإبطال قول من أنكراها. ويجوز أن يكون قوله: "لكل داء دواء"، على عمومه حتى يتناول الأدوية القاتلة، والأدواء التي لا يمكن لطبيب أن يبرئها، ويكون الله عز وجل قد جعل لها أدوية تبرئها، ولكن طوى علمها عن البشر، ولم يجعل لهم إليه سبيلاً، لأنه لا علم للخلق إلا ما علمهم الله، ولهذا علق النبي ﷺ الشفاء على مصادفة الدواء للداء، فإنه لا شئ من المخلوقات إلا له ضد، وكل داء له ضد من الدواء يعالج بضده، فعلق النبي ﷺ البرء بموافقة الداء للدواء، وهذا قدر زائد على مجرد وجوده، فإن الدواء متى جاوز درجة الداء في الكيفية، أو زاد في الكمية على ما ينبغي، نقله إلى داء آخر، ومتى قصر عنها لم يف بمقاومته، وكان العلاج قاصراً. وفي قوله صلى الله عليه وسلم: "لكل داء دواء"، تقوية ل نفس المريض والطبيب، وحث على طلب ذلك الدواء والتفتيش عليه، فإن المريض إذا استشعرت نفسه أن لدائه دواء يزيله، تعلق قلبه بروح الرجاء، وبردت عنده حرارة اليأس، وانفتح له باب الرجاء. وكذلك الطبيب إذا علم أن لهذا الداء دواء أمكنه طلبه والتفتيش عليه⁽⁷⁾.

(1) مسند ابن أبي شيبة ص 166.

(2) فتح الباري شرح صحيح البخاري.

(3) قال الترمذي: وهذا حديث حسن صحيح. وأخرجه ابن حبان في صحيحه. وصححه الحاكم، والذهبي.

(4) متفق عليه.

(5) أخرجه مسلم (2204)، والنسائي في ((السنن الكبرى)) (7556) واللفظ له، وأحمد (14597).

(6) مسند أحمد.

(7) زاد المعاد لابن القيم.

وكان علاج النبي ﷺ، للمرض على ثلاثة أنواع:

1) بالأدوية الطبيعية (الأعشاب والنباتات...).

2) بالأدوية الرُّوحِيَّة (الرُّقِيَّة الشَّرْعِيَّة).

3) بالمركب من الأمرين.

وما يهْمُنَا فِي هَذَا الْمَبْحَثِ هُوَ الْعِلَاجُ النَّبَوِيُّ بِالْأَدْوِيَةِ الطَّبِيْعِيَّةِ مِنْ أَعْشَابٍ وَنَبَاتَاتٍ، وَقَدْ ذَكَرَهَا النَّبِيُّ ﷺ فِي أَكْثَرِ مِنْ مَنَاسِبَةٍ وَعَلَّمَ الصَّحَابَةَ طَرِيقَ اسْتِعْمَالِ هَذِهِ النَّبَاتَاتِ وَكَيْفِيَّةِ اسْتِفَادَةِ مِنْهَا وَمِنْ ذَلِكَ:

1) هديهِ، صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فِي الْعِلَاجِ بِالْعَسَلِ.

عَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخَدْرِيِّ، أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ، فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا ثُمَّ أَتَاهُ الثَّلَاثَةَ فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا ثُمَّ أَتَاهُ فَقَالَ: قَدْ فَعَلْتُ؟ فَقَالَ: صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا فَسَقَاهُ فَبَرَأَ⁽¹⁾.

والعسل فيه منافع عظيمة، فإنه جلاء للأوساخ التي في العروق والأمعاء وغيرها، ونافع للمشايع وأصحاب البلغم، ومن كان مزاجه بارداً رطباً، وهو مغذ ملين للطبيعة، منق للكبد والصدر، مدر للبول، موافق للسعال الكائن عن البلغم، وإن شرب وحده ممزوجاً بماء نفع من عضة الكلب وأكل الفطر القتال، ويحفظ كثيراً من الفاكهة ستة أشهر. وإذا لطح به البدن المقل والشعر، قتل قمله وصئبانه، وإن استن به، يبيض الأسنان وصقلها، وحفظ صحتها، وصحة اللثة.

فهذا الذي وصف له النبي ﷺ العسل، كان استطلاق بطنه عن تخمة أصابته عن امتلاء، فأمره بشرب العسل لدفع الفضول المجتمعة في نواحي المعدة والأمعاء، فإن العسل فيه جلاء ودفع للفضول، وفي تكرار سقيه العسل معنى طبي بديع، وهو أن الدواء يجب أن يكون له مقدار وكمية بحسب حال الداء، فلما تكرر ترده إلى النبي ﷺ، أكد عليه المعاودة ليصل إلى المقدار المقاوم للداء. وفي قوله صلى الله عليه وسلم: "صدق الله وكذب بطن أخيك"، إشارة إلى تحقيق نفع هذا الدواء، وليس طبه صلى الله عليه وسلم عليه وسلم كطب الأطباء، فإن طب النبي ﷺ متيقن قطعي إلهي، صادر عن الوحي، ومشكاة النبوة، وكمال العقل⁽²⁾.

وقد ورد في صحيح البخاري عن شرب العسل، ما يلي
عن سعيد بن جبير، عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال قال النبي ﷺ: الشفاء في ثلاثة: شربة عسل، وشربة مخجم، وكية نار، وأنهى أمتي عن الكي⁽³⁾.

2) هديه، صلى الله عليه وسلم، في علاج الصداع والشقيقة:

روى ابن ماجه في سننه حديثاً أن النبي ﷺ كان إذا صدع، غلف رأسه بالحناء، ويقول: "إنه نافع بإذن الله من الصداع"⁽⁴⁾.

والصداع ألم في بعض أجزاء الرأس أو كله، فما كان منه في أحد شقي الرأس لازماً يسمى شقيقة، وإن كان شاملاً لجميعه لازماً يسمى بيضة وخودة تشبهاً بيضة السلاح التي تشتمل على الرأس كله، وربما كان في مؤخر الرأس أو في مقدمه.

ويقول ابن قيّم الجوزية أن للصداع أسباب عديدة:

أحدها: من غلبة واحد من الطبائع الأربعة. (1- الحرارة، 2 - البرودة، 3- الرطوبة، 4 - اليبوسة).

والخامس: يكون من قروح تكون في المعدة، فيألم الرأس لذلك الورم لا تتصل العصب المنحدر من الرأس بالمعدة.

والسادس: من ريح غليظة تكون في المعدة، فتصعد إلى الرأس فتصدّعه.

والسابع: يكون من ورم في عروق المعدة، فيألم الرأس بألم المعدة للاتصال بينهما.

والثامن: صداع يحصل عن امتلاء المعدة من الطعام، ثم ينحدر ويبقى بعضه نيئاً، فيصدع الرأس ويثقله.

والتاسع: يعرض بعد الجماع لتخلخل الجسم، فيصل إليه من حرّ الهواء أكثر من قدره.

والعاشر: يحصل بعد القيء والاستفراغ، إما لغلبة اليبس، وإما لتصاعد الأبخرة من المعدة إليه.

والحادي عشر: صداع يعرض عن شدّة الحر وسخونة الهواء.

والثاني عشر: ما يعرض عن شدة البرد، وتكاثف الأبخرة في الرأس وعدم تحللها.

والثالث عشر: ما يحدث من السهر وعدم النوم.

والرابع عشر: ما يحدث من ضغط الرأس وحمل الشئ الثقيل عليه.

والخامس عشر: ما يحدث من كثرة الكلام، فتضعف قوة الدماغ لأجله.

والسادس عشر: ما يحدث من كثرة الحركة والرياضة المفرطة.

والسابع عشر: ما يحدث من الأعراض النفسائية، كالهموم والغموم، والأحزان

والوساوس.

والثامن عشر: ما يحدث من شدة الجوع، فإن الأبخرة لا تجد ما تعمل فيه، فتكثر وتتصاعد إلى الدماغ فتؤلمه.

والتاسع عشر: ما يحدث عن ورم في صفاق الدماغ، ويجد صاحبه كأنه يضرب بالمطارق على رأسه.

والعشرون: ما يحدث بسبب الحمى لاشتعال حرارتها فيه فيتألم، والله أعلم. هكذا فسّر الشيخ العلامة الطبيب ابن قيم أسباب الصداع المختلفة كما كانت معروفة في زمنه.

وقد روى البخاري في صحيحه وأبو داود في السنن أن رسول الله ﷺ، ما شكى إليه أحد وجعاً في رأسه إلا قال: "احتجم"، وما شكى إليه وجعاً في رجله إلا قال له: "اختضب بالحناء"⁽⁵⁾.

وفي الترمذي: عن سلمى أم رافع خادمة النبي ﷺ، قالت: كان لا يصيب النبي ﷺ، قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء⁽⁶⁾. ويقول ابن قيم الجوزية عن الحناء:

والحناء بارد في الأولى، يابس في الثانية، وقوة شجر الحناء وأغصانها مركبة من قوة محللة اكتسبتها من جوهر فيها مائي، حار باعتدال، ومن قوة قابضة اكتسبتها من جوهر فيها أرضي بارد.

ومن منافعه أنه محلل نافع من حرق النار، وفيه قوة موافقة للعصب إذا ضمد به، وينفع إذا مضغ من قروح الفم والسلاق العارض فيه، ويبرئ القلاع الحادث في أفواه الصبيان، والضماد به ينفع من الأورام الحارة الملهبة، وإذا خلط نوره مع الشمع المصفى ودهن الورد ينفع من أوجاع الجنب.

وحكي أن رجلاً تشقت أظافير أصابع يده، وأنه بذل لمن يبرئه مالاً، فلم يجد، فوصفت له امرأة أن يشرب عشرة أيام حناء، فلم يقدم عليه، ثم نعه بماء وشربه، فبراً ورجعت أظافيره إلى حسنها.

والحناء إذا ألزمت به الأظفار معجوناً حسنها ونفعها، وإذا عجن بالسمن وضمده به بقايا الأورام الحارة التي ترشح ماء أصفراً، نفعها ونفع من الجرب المتقرح المزمن منفعة بليغة، وهو ينبت الشعر ويقويه، ويحسنه، ويقوي الرأس، وينفع من النفاطات، والبثور العارضة في الساقين والرجلين وسائر البدن⁽⁷⁾.

(1) صحيح البخاري 5684.

(2) زاد المعاد.

(3) صحيح البخاري 5680.

(4) رواه ابن القيم في زاد المعاد و القسطلاني في المواهب اللدنية وروي ما يقتاربه في الكامل في الضعفاء، خلاصة الحديث فيه نظر. ويبقى إن كانت الحناء تعالج الصداع والشقيقة فيصح الحديث إن كان خفيف الضعف.

(5) أخرجه ابن القيم في زاد المعاد واسناده ضعيف.

(6) زاد المعاد لابن القيم، اسناده ضعيف فيه عبيد الله بن علي بن أبي رافع، وهو لين الحديث.

(7) زاد المعاد.

المعالجون بالأعشاب:

إنَّ المعالج إنسان ترجع إليه الخلق حال الأوجاع والمحن، فلذلك يجب أن يكون ذو خلق حميد وقلب سليم، ويجب أن يكون حسن المظهر بقدر المستطاع، ويجب أن يتعلَّم المعالج بالأعشاب العديد من المهارات، بما في ذلك:

(Wildcrafting) يعني زراعة الأعشاب، وتشخيص وعلاج

الحالات، أو توزيع الأدوية العشبية، والمستحضرات العشبية للأدوية، والخلطات والمقادير وغير ذلك.

ويختلف تعليم المعالجين بالأعشاب اختلافا كبيرا في مناطق مختلفة من العالم. ويعول المتخصصون في الأعشاب والمعالجون التقليديون الأصليون الطب البشري بشكل عام على التدريب المهني والاعتراف من مجتمعاتهم بدلاً من التعليم الرسمي.

وفي بعض البلدان توجد معايير رسمية للتدريب والتعليم الأدنى، على الرغم من أن هذه المعايير ليست بالضرورة موحدة داخل أو بين البلدان، على سبيل المثال: في أستراليا، تنتج حالة المهنة التي تخضع للتنظيم الذاتي (حتى نيسان / أبريل 2008) جمعيات مختلفة تحدّد معايير تعليمية مختلفة، وبالتالي تعترف بمؤسسة تعليمية أو دورة تدريبية، ومن المعترف به عموماً أنّ جمعية الأعشاب الوطنية في أستراليا لديها أكثر المعايير المهنية صرامة في أستراليا⁽¹⁾.

وفي المملكة المتحدة، يتم تدريب المتخصصين بالأعشاب الطبية من قبل الجامعات التي تمويلها الدولة، على سبيل المثال: يتم تقديم درجة بكالوريوس العلوم في طب الأعشاب في جامعات مثل: جامعة شرق لندن، وجامعة ميدلسكس، وجامعة سنترال لانكشاير، وجامعة وستمنستر، وجامعة لينكولن، وجامعة ناير في أدنبرة في الوقت الحاضر.

Breakspear I (2006). "Education and Regulation in Herbal Medicine: An Australian (1) Perspective". Journal of the American Herbalists Guild. 6 (2): 35–38

الفصل الثاني

مبدأ العلاج بالأعشاب "الين واليانج"



إننا كمجتمع مسلم لا نتطرق إلى فلسفة هذا الرمز أعلاه، ولا نأخذ من الصينيين فلسفتهم، بل نأخذ ما دلت عليه التجربة بالتبُّع والاستقراء بأنه نافع ولا يخالف الشرع.

والين واليانج هو المبدأ الأساسي الذي يقوم عليه طبُّ الأعشاب، ونحن نعبر عنهما بالموجب والسَّالب، وكما قلت لا نتطرق إلى فلسفة الصينيين في ذلك، وكل شيء موجود هو إمَّا موجب أو سالب كالليل والنَّهار، والنَّار والماء، والأنثى والذكور، والدَّاخل والخارج، وغير ذلك، قال الله تعالى: "وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ" [الذاريات: 49].

ومعنى الآية: أن الله تعالى خلق من جميع الكائنات زوجين، أي: صنفين متقابلين، كالذكر والأنثى، والليل والنهار، والحرُّ والبرد، وذلك يدلُّ على كمال قدرة الله تعالى الذي يخلق ما يشاء، فيخلق الشيء ويخلق ما يخالفه في الصِّفات.

قال الطبري رحمه الله تعالى:

واختلَفَ في معنى (خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ) فقال بعضهم: عنى به: ومن كلِّ شيء خلقنا نوعين مختلفين كالشقاء والسعادة، والهدى والضلالة، ونحو ذلك.

وقال مجاهد: الكفر والإيمان، والشقاوة والسعادة، والهدى والضلالة، والليل والنهار، والسماء والأرض، والإنس والجن.

وقال آخرون: عنى بالزوجين: الذكر والأنثى⁽¹⁾.

فلو نظرت إلى تفسير الطبري ومجاهد لرأيت قول الطبري (نوعين مختلفين) هما الموجب والسالب، وكذلك قول مجاهد (الكفر والإيمان...) كذلك هو الإيجابي والسلبى، والمقصود من الموجب والسالب هو التقيض ونقيضه.

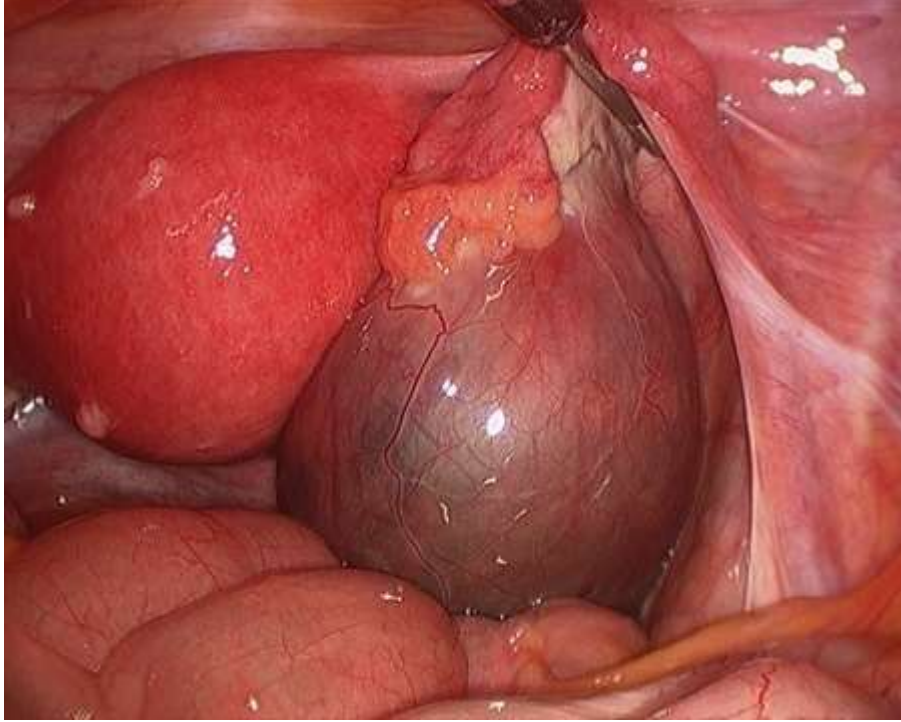
وهذه القاعدة تنطبق على الأمراض أيضا فقد قال تعالى: "وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ" والأمراض خلق من خلق الله تعالى، فكما يوجد ضغط دم عالٍ يوجد أيضا ضغط دم منخفض، كذلك زيادة في نسبة السكر وانخفاض فيه، وعلى هذا الأساس توجد نباتات ترفع هذه النسبة وأخرى تخفضها.

فاليانج هو ما نعبر عنه بالداخل، أي الأمراض الداخلية، والين هو ما نعبر عنه بالخارج، أي الأمراض الخارجية.

ونفس الأمر على الأعشاب، فما ينمو تحت الأرض هو اليانج، وما ينمو فوق الأرض هو الين.

(1) تفسير الطبري.

أمراض "اليانج"



أمراض "اليانج" هي الأمراض الدَّاخِلِيَّة، يعني في داخل الجسم. صفاتها:

1) التَّصَلُّب.

2) التَّقَلُّص.

3) التَّضْيِيق.

كحصى المرارة والكلية، وتليُّف الرِّحْم، وأمراض القلب وتضيُّق الشرايين.

أعشاب "اليانج"



أعشاب "اليانج" هي: كلُّ ما ينمو تحت الأرض متَّجها للأسفل من جذور وغيرها، وتُعتبرُ ذكرا أو موجبا.

صفاتها:

1) جاف.

2) ثقيل.

3) كثيف.

4) قاسي.

محتوياتها:

1) قليل الماء.

2) كثير الملح.

من أنواعها:

البصل، الثوم، الجزر، اللفت، الفجل، جذور الزنجبيل، وغير ذلك...

أمراض "الين"



أمراض "الين" هي الأمراض الخارجية التي تكون على ظاهر الجسم، و صفاتها:

- 1) انتشار.
- 2) توسُّع.
- 3) حَكَّة.
- 4) نزيف.

من أنواعها:

البُهاق، الصَّدْفِيَّة، وغير ذلك ممَّا يُرى على ظاهر الجسم.

أعشاب "الين"



أعشاب "الين" هو: كلُّ ما ينمو فوق الأرض ويكون ذو أوراق، وتُعتبر أنثى أو سالب.

صفاتها:

(1) رطب.

(2) رخو.

(3) خفيف.

محتوياتها:

(1) الكثير من الماء.

(2) القليل من الملح.

من أنواعها:

الخضروات الورقية، الفواكه، الأوراق، الأزهار.

حكمة "اليانج والين"

والحكمة في هذا الأمر أنَّ الأمراض المصنَّفة "يانج" تتمُّ معالجتها بالأعشاب المصنَّفة "ين" والعكس كذلك، ولذلك عبَّرنا عنها بالموجب والسَّالب، والذَّكر والأنثى.

فمثلاً البهاق هو مرض خارجيٌّ "ين"، فلا يعالجُ إلاَّ بنبات داخلي "يانج" مثل الزنجبيل، وهكذا.

قال تعالى: "سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ". [يس: 36] قال ابن كثير: قال تبارك وتعالى: "سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ" أي من زروع وثمار ونبات، "وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ" فجعلهم ذكراً وأنثى⁽¹⁾.

(1) تفسير ابن كثير.

الفصل الثالث

كيفية التعامل مع الأعشاب الطَّيِّبة

أولاً يجب العلم أنَّ الأثر العلاجي للأعشاب لا يحدث بصورة فوريَّة، فقد تتفاوت الفترات الزمَّنيَّة بين إصابة وأخرى، وقد تصل مدَّة العلاج بالأعشاب إلى شهرين أو أكثر لتظهر علامات الشِّفاء، ومن الممكن أن يكون أقل من ذلك، وهذا على حسب الإصابة.

طريقة حفظ الأعشاب

- 1: الوقت الأنسب لقطف الأعشاب الطَّيِّبة، يكون عند المساء أو فالصَّباح الباكر، هذا لأنها حينها تكون نظرة.
- 2: تقطف الأعشاب الطَّيِّبة قبل وقت إزهارها، هذا لأنَّها حينها تكون فيها أعلى نسبة من الزيوت المتطايرة.
- 3: الأعشاب الطَّيِّبة المجفَّفة أنفع من الأعشاب الطَّازجة، فلملعة صغيرة من الأعشاب المجفَّفة تساوي ملعقة كبيرة من الأعشاب الطَّازجة أو ملعقتين صغيرتين، فالأولى تجفيف الأعشاب.

كيفية تجفيف الأعشاب

تُجفّف الأعشاب بالهواء بأن توضع في مكان جاف، ودافئ غير رطب، ومظلم، وجيّد التّهوئة، أو في مجرى الهواء.

كيفية حفظ الأعشاب المجفّفة

تُحفظ الأعشاب المجفّفة في أوعية زجاجية، وأفضل العبوات هي العبوات الصّغيرة، المصنوعة من زجاج قاتم اللّون، وهذا كي لا يصل إليها النّور، وبهذا تدوم مدّة أطول، فإن لم يوجد عبوة من زجاج قاتم، تأخذ عبوة من زجاج شفاف وتدهنها بلون قاتم أو تغلّفها بورق أو قماش أو نحو ذلك كي لا يصل إليها النّور.



صنع الأدوية النَّبَاتِيَّة



لصنع الأدوية النَّبَاتِيَّة العديد من الطُّرق نذكر منها:

(1) النَّقِيع

وهو طريقة بسيطة جدًا لاستعمال النَّبات، وهو يحضَّر تقريبا مثل الشَّاي.

وتُستعمل هذه الطَّريقة خاصَّة مع الأزهار والأجزاء الورقيَّة من النَّباتات.

يجب تحضير الكميَّة المعياريَّة كلَّ يوم بيومه لتبقى طازجة، كما يجب أن تكون كافية لثلاث جرعات.

يُفضَّل شُرب النَّقِيع دافئا.

تُقسَّم كميَّة النَّقِيع إلى ثلاث جرعات.

الكمّيات المعيارية للنَّقيع

20 جرام من النَّبْتة المجفَّفة، أو 40 جرام من النَّبْتة الطَّازجة.
500 من الماء.

الجرعات المعيارية للنَّقيع

فنجان، ثلاث مرَّات في اليوم.
غالبًا تكون قبل الوجبات بنصف ساعة.

كيفية تحضير النَّقيع

توضع النَّبْتة في إناء مجهَّز بغطاء مُحكم، ويُسكب الماء المغلي فوقها، يُغطَّى الإناء
بإحكام.

يُترك المزيج من 10 إلى 15 دقيقة، ثمَّ يُسكب على مصفات في فنجان.
يُحفظ ما تبقي من النَّقيع في الإناء في ثلاجة إلى ميعاد الجرعة التي تليها، ويفضَّل
تدفئته.



(2) التَّغْلِيَة

تقوم هذه الطَّريقة على استخلاص مُقوِّمات النَّبْتة الفعَّالة على نحو أقوى من النَّقِيع، وكما أنَّ النَّقِيع يُستعمل مع الأزهار والأوراق لخفَّتْها، فالتَّغْلِيَة تُستعمل مع مع الجُذور واللِّحاء والأغصان.

فتوضع النَّبْتة في الماء البارد ويُغلى المزيج على نار هادئة مدَّة 45 دقيقة أو ساعة، والقياس هو حتَّى يتبخَّر ثلث السَّائل تقريبا.

تُحضَّر الكميَّة المعيارية كلَّ يوم بيومه من باب أحسن، كما يُمكن صنع كميَّة لثلاثة أيَّام.

الكميَّات المعيارية للتَّغْلِيَة

30 جرام من النَّبْتة الجافة، أو 60 جرام من النَّبْتة الطَّازجة.

750 مل من الماء.

الجرعات المعيارية للتَّغْلِيَة

فنجان، ثلاث مرَّات في اليوم، ويُعامل معاملة النَّقِيع من حيث الحفظ في البرَّاد وغيره.

كفِيَة تحضير المشروب المغلي

يوضع 30 جرام من النَّبْتة الجافة، أو 60 جرام من النَّبْتة الطَّازجة، في قدر ويُسكب عليه من الماء البارد مقدار 750 مل،

يبقى على النَّار الهادئة مدَّة 45 دقيقة إلى ساعة، حتَّى يتبخَّر ثلثه.

يصفَّى المزيج بالمصفاة ويُحفظ في البرَّاد.

(3) الصبغة

أولاً: لصنع الصبغة يمكن استعمال أي جزء من النبتة.
تُحضَّر الصبغة عن طريق نقع النبتة الطازجة أو المجففة في مزيج من الكحول والماء، ويكون قدر الكحول 25% أي ربع الماء.
كما أنَّ الكحول بالإضافة إلى فاعليته في استخراج الصبغة لمقوّمات النبتة إلا أنَّ مادّته الكحولية تعمل كمادة حافظة، ممّا يجعل الصبغات صالحة إلى مدّة تصل إلى سنتين.

ومن المعلومات المهمّة في الصبغة، أنَّ تُحضَّر من نوع واحد من النّبات، عكس النقيع والتغلية فإنّها يجوز فيها خلط عدّة نباتات معاً.
لكن إذا استوجب الأمر لخلط عديد من النّبات، فتحضّر كلّ صبغة على حدا ثمّ تخلط بعد جهازها.
يحبّد استخدام الكحول الأثيلي (المقطر) بقوة 60% إلى 75%.

الكمّيات المعيارية لصنع الصبغة

200 جرام من النبتة المجففة، أو 400 جرام من النبتة الطازجة في 1 لتر من مزيج الكحول والماء.

الجرعات المعيارية للصبغة

أولاً لا يجوز شرعاً شرب هذا النوع من النّقيع لما فيه من مادة كحولية، إلا في حالة أن يكون قد تحلّل الكحول فيه ولم يبقى له أثر لا من لون أو طعم أو رائحة ولا سُكّر، وإلا فلا يجوز شربه، ويكتفى باستعماله كدهان أو غير ذلك ممّا سيأتي. وتكون الجرعة المعيارية بقدر 5 ملتر ثلاث مرّات في اليوم، كما يجب شرب الصبغة مخفّفة بالماء، وبما بيّناه بالشروط السابقة.

كيفية تحضير الصبغة

يوضع مقدار 200 جرام من التّبنة المجفّفة، أو 400 جرام من التّبنة الطّازجة، في إناء بلّوريّ كبير، ثمّ يُغمر الإناء بمقدار 1 ل من مزيج الكحول والماء، وتُحفظ في مكان معتدل الحرارة ومظلم مدّة أسبوعين، مع رجّه من حين إلى آخر، ثمّ يصفى المزيج ويُحفظ في قوارير داكنة اللون كما بيّنا ذلك سابقاً.

(4) النَّقِيعُ الزَّيْتِي

يمكن استخلاص مقوّمات النبتة الفعّالة بحلّها وفي الزيت العادي وذلك للاستعمال الخارجي في شكل زيوت للتدليك ومراهم وكريمات، أو للشرب، وهذا النَّقِيع أقوى ما في الباب من ناحية فوائد النبتة المستخلصة.

وهناك تقنيتان لصنع النَّقِيع الزَّيْتِي:

الطريقة الأولى: السّاخنة: وهي مناسبة للنباتات الكاملة أو اليابسة.

الطريقة الثانية: الباردة: وهي مناسبة للأزهار، وكل نبتة غير يابسة ولغير الجذور.

وكلا الطريقتين يجوز استعمالها على عكس ما سبق ذكره.

ويضل هذا النَّقِيع صالحا للاستعمال لمدة سنة، إذا ما حفظ في مكان معتدل البرودة ومظلم.

1) النقيع الزيتي الساخن:

الكميات المعيارية لتحضير النقيع الزيتي الساخن

نأخذ 250 جرام من النبتة المجففة، أو 500 جرام من النبتة الطازجة.

نضعها في 500 مل من زيت عبّاد الشمس، أو زيت الزيتون إن كان يريد الشرب

منه.

كيفية تحضير النقيع الزيتي الساخن

يوضع الزيت والنبتة في وعاء زجاجي فوق قدرٍ تحتوي على ماء مغلي، يستحسن

تحريكه بلطف، ويبقى على النار لمدة ثلاث ساعات.

يسكب المزيج في قطعة "شاش طبي" ويعصر.

يستحسن سكب النقيع في زجاجات داكنة اللون ومحكمة السد وفي مكان معتدل

البرودة.

2) النقيع الزيتي البارد:

الكميات المعيارية للنقيع الزيتي البارد

نأخذ ما يكفي لملئ برطمان سعة واحد لتر من رؤوس الزهر الذي نريد استخلاص فوائده.

مع واحد لتر من زيت عبّاد الشمس إن كان النقيع لمجرّد الدهان، وإن كان النقيع للدهان والشرب، فيستحسن أن يكون زيت زيتون، لكن سيغلب على النقيع رائحة زيت الزيتون عكس زيت عبّاد الشمس، ومع هذا فالنقيع بزيت الزيتون أفيد وأنفع.

كيفية تحضير النقيع الزيتي البارد

وهذه طريقة بسيطة وهي أن تجعل الكمية السابق ذكرها من زيت وزهر في برطمان وتحركه جيّداً ثم يُترك في مكان دافئ ومظلم بعيداً عن أشعة الشمس، مدّة أسبوعين إن كان الحرُّ شديداً، أو ثلاثة أسابيع إلى أكثر من ذلك إن كان الطقس بارداً.

يسكب كل المزيج بعد مدّة رقوده في إبريق مربوط شاش طبيّ بإحكام في فوهته، ثمّ يُسكب الزيت في آنية مع عصر الشاش كلّ مرّة. يحفظ المزيج بعد تصفيته في زجاجات بلّورية داكنة اللون.

(5) الكريم

الكريم: هو مزيج من الماء والدهن أو الزيت، هذا ليصبح طرياً عند بسطه على الجلد، ولتغلعله فيه.

الكميات المعيارية لصنع الكريم

نأخذ، 150 جرام من المرهم المستحلب (الفازلين).

70 جرام من الجليسيرين.

30 جرام من التبتة المجففة.

80 مل من الماء.

كيفية تحضير الكريم

نضع مادة (الفازلين) في وعاء مع الجليسيرين والماء بالمعايير السابقة في قدر يحتوي

على ماء مغلي على النار حتى يذوب ويصبح مائعاً، ثم تضاف إليه التبتة، ويبقى على

النار هائلة مدة ثلاث ساعات تقريبا.

ثم يُصفى المزيج ويوضع في وعاء من زجاج ويُحرَّك حتى يبرد ويتماسك.

(6) المرهم

يختلف المرهم عن الكريم بأنه لا يوضع فيه الماء.

الكميات المعيارية للمرهم

500 جرام من الشمع أو الهلام.

مع 60 جرام من النبتة المجففة.

كيفية تحضير المرهم

نضع مادة الهلام أو الشمع أو الفازلين في وعاء على قدر فيه ماء مغلي على النار حتى يدوب.

ثم تُضاف له النبتة وتُحرَّك مع في السائل، وتبقى على النار هادئة لمدة ساعتين إلى أن تصبح النبتة هشة.

يُسكب المزيج في شاش طبي لتصفيته، كما في الطرق السابقة.

ثم يسكب المزيج المصفى بسرعة بينما لا يزال ذائبا في برطمان نظيفة.

(7) المساحيق أو الشُفوف

تصنع المساحيق بدق الأعشاب الجافة بأدوات من فخار أو حجر حتى تصبح ناعمة تماماً.

يُستعمل المسحوق بمزجه مع العسل أو الحليب أو العصير.

الجرعة المعيارية للمساحيق أو الشُفوف

نضع نصف ملعقة صغيرة من المسحوق في نصف كوب ماء، ثلاث مرّات في اليوم. ويكون عادة قبل الأكل بنصف ساعة.



(8) الرّفادة – والضمّادة أو الكمّادة

الرّفادة:

هي ببساطة قطعة من قماش تنقع في الصبغة الساخنة أو في مستخلص مائي ساخن، سواءً كان المستخلص جَهَّز بالتغلية أو بالنّقع ثم سُخِّنَ، وتوضع على الأماكن المؤلمة.

المعيار الاستعمالي للرفادة

يوضع 20 مل من الصبغة في 500 مل من الماء الساخن.

كيفية تحضير الرفادة

تنقع قطعة من القماش التّاعم في النّقع الساخن.

يُعصرُ القماش عصراً خفيفاً لإزالة السائل الزائد.

توضع قطعة القماش المنقوعة على المنطقة المصابة.

تعاد العملية كلّما بردت الرفادة أو جفّت.

يُستحبُّ دهن المنطقة المصابة قبل وضع الرفادة بزيت من نفس جنس النّبته

المستعمل في الرّفادة.

الضمادة أو الكمادة:

للكمادة أو الضمادة نفس عمل الرّفادة، ولكن يتم استخدام النّبتة كاملة عوضاً عن خلاصتها.

تفرم النّباتات الطّازجة في آلة الفرّ، أو تدقُّ جيّداً بمهراس خشبيّ، وإن لم نجد لا آلة فرّ ولا مهراس، تقطّع جيّداً بالسكين وتغلى قليلاً في الماء من دقيقتين إلى خمس دقائق.

ويمكن أيضاً صنع شبه المعجون من النّبتة بغلي مسحوقها قليلاً في الماء وعجنها.

المعيار الاستعمالي للكمادة أو الضمادة

تُستعمل كمّية كافية من النّباتات لتغطية كامل المنطقة المصابة.

كيفية تحضير الكمادة أو الضمادة

تُغلى النبتة الطّازجة ثمّ تُعصر لإزالة السائل الزّائد منها، وتُمدُّ على المنطقة المصابة،

ومن المستحسن دهن المنطقة المصابة ببعض الزيت قبل وضع الكمادة كي لا

تلتصق بها، ويُستحسن أن يكون زيت النّبتة نفسها، مثال: الكمادة بنبتة القرنفل فتدهن

المنطقة قبلها بزيت القرنفل وهكذا.

ثمّ بعد مدّ النّبتة على المنطقة المصابة يوضع عليها شاش أو شريط ويُحكّم جيّداً كي

لا تتحرّك الكمادة من مكانها.

الفصل الرابع

معجم النباتات

المبحث الأول الأعشاب النافعة



بعد تعرّفنا في الفصول السّابقة على: على تاريخ الأعشاب، ومبدأ العلاج بالأعشاب، وكيفية التعامل مع الأعشاب، نتّجه إلى معجم الأعشاب بذكر أهمّ أنواعها وفوائدها.

حبة البركة أو الحبة السوداء



تنتمي لعائلة الشمر واليانسون، وهي ليست السانوج ولا غيره، بل حبة تشبه حبة العدس، ولكنها أصغر وسوداء لامعة، كما أنها قاسية جداً، وأمّا السانوج فهو مثل حبة السمسم وهو أسود قاتم.

مكوّناتها:

معادن وفيتامينات: (أ - ب - ب2 - س) C - B2 - B - A

أحماض أمينية، دهون - Acide aminé

القيمة الغذائية لحبة البركة:

يوضح الجدول الآتي قيمة العناصر الغذائية الموجودة في 100 غرام من حبة البركة:

السرعات الحرارية 400 سعرة حرارية.

البروتين 16.67 غراماً.

الدهون 33.33 غراماً.

الكربوهيدرات 50 غراماً.

الحديد 12 مليغراماً.

وقد ثَّ النبي ﷺ على التداوي بالحبّة السوداء، فقد روى البخاري ومسلم في كتاب الطب، وابن ماجه وأحمد وغيرهم من حديث أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: "الحبّة السوداء شفاء من كل داء إلا السام" أي الموت. وروى البخاري أيضاً الحديث عن عائشة بزيادة (إن) (1).

ومنه أيضاً عن سالم بن عبد الله يحدث عن أبيه أن رسول الله ﷺ قال: "عليكم بهذه الحبّة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام" (2).

فوائد الحبّة السوداء:

مضاد للالتهاب والجراثيم والروماتيزم، وتشفي الأنسجة عن طريق مساعدة الخلايا على التكاثر.

كيفية استعمالها:

1) لخسارة الوزن:

ملعقة صغيرة من حبّة البركة المهروسة على الرّيق وقبل النوم، تساعد على تخفيض الوزن وبطريقة آمنة.

2) لتثبيت الشّعْر:

تطبيق زيت حبّة البركة في المواضع المتضرّرة مع تناول ملعقة كبيرة على الرّيق يوميّاً.

(1) البخاري ومسلم.

(2) الصحيحة 859 و 863 : وأخرجه مسلم.

3) لرفع مستويات طاقة النشاط والقدرة على التركيز:

وضع قطرات من زيت حبة البركة في شراب دافئ كنعناع أو غيره ويحلّى بالعسل وتشرب بوقت وبلا وقت.

4) لمكافحة أمراض الجهاز التنفسي: لا سيّما التهابات الجيوب الأنفيّة، والتخلّص من البلغم المتراكم في المجاري التنفسيّة:

الوصفة السّابقة.

5) لمكافحة السرطانات:

يساعد استهلاك ملعقة كبيرة من زيت حبة البركة أو ملعقة من الحبة المطحونة مع ملعقة من عسل قبل الوجبات بساعة على مكافحة الأورام الخبيثة في الجسم. وممّا يساعد على مكافحة الأورام أيضا، استعمال ملعقة صغيرة من الحبة السوداء المطحونة مع ملعقتين من نفس الحجم من زيت الحبة السوداء أيضا، مع مثلها عسل ومثلها زيت ليمون، ويتناول هذا المزيج يوميّا على الرّيق وقبل النوم وقبل الوجبات بنحو نصف ساعة.

6) تعالج الغازات:

من فوائد حبة البركة أنّها تعالج الغازات واضطرابات المعدة، وتقلّل معدّل السكر في الدم، هذا إذا أكلت على الرّيق مع العسل.

7) تعالج السعال:

مما يخفف السعال والكحة، ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة ومثلها عسل ومثلها زيت ليمون، وتمزج جميعها ويشرب منها المصاب.

8) تعالج الصداع:

وذلك بوضع قطرات من زيت الحبة السوداء في نقيع النعناع المحلى بالعسل.

9) علاج ألم الأسنان:

بالوصفة السابقة مع دهن اللثة بزيت الحبة السوداء.

10) مكافحة التهاب المفاصل:

بالوصفة السابقة مع دهن المفاصل بزيت حبة البركة.

11) القضاء على الديدان في المعدة:

وذلك بسف مسحوق حبة البركة على الريق.

12) تسريع شفاء الجروح، زيادة نعومة البشرة، تخفيف حساسية البشرة:

وهذا بدهن الجروح بزيت حبة البركة، أو دهن كل البشرة بزيتها لتنعيمها وتخفيف الحساسية.

13) تخفض ضغط الدم المرتفع:

بوضع قطرات من حبة البركة في عصير الليمون وشيء من العسل.

14) تعزيز وظائف الحيوانات المنوية:

يمكن أن يحسّن زيت حبة البركة من حركة الحيوانات المنوية، ويزيد من عددها، بالإضافة إلى أنه يزيد من حجم السائل المنوي، وقد أُجريت دراسة نُشرت في مجلة: (فيتوميديسين)، عام 2014 على مجموعة من الرجال الذين يُعانون من العقم، وأظهرت النتائج أنّ استهلاك زيت حبة البركة مدة شهرين أبدى تحسّناً ملحوظاً في كلّ من حجم السائل المنوي، وحركة الحيوانات المنوية وعددها لديهم. ومازالت فوائد حبة البركة كثيرة إلا أنّني اختصرت مافيه الكفاية، ولا زالت الأبحاث العلمية تكتشف فوائد الثبته المباركة.

يفضّل تجنّب الحبة السوداء من قبل:

المصابين بانخفاض ضغط الدم، والمرضعات والحوامل والأطفال الصغار، لأنّها قد تخفض لهم ضغط الدّم بشكل كبير.

الزنجبيل



المادة الفعالة في الزنجبيل:

- 1) زيت طيار. (الزيت العطري).
- 2) مواد فينولية Phenols.
- 3) الجنجرول.

وينتمي الزنجبيل والذي يعرف باسم **Zingiber officinal**

إلى الفصيلة الزنجبيلية (Zingiberales)

ويرجع موطنها الأصلي إلى آسيا المدارية (Tropical Asia)

لكنها تُزرع كذلك في عدة مناطق أخرى حول العالم؛ كالمناطق المدارية من أستراليا، وأجزاء من الولايات المتحدة، والهند، والصين، وجامايكا، والبرازيل، وغرب أفريقيا، ويُعدّ الزنجبيل أيضاً من النباتات المعمّرة، وهو يتميز بمذاقٍ حادٍّ لاذع تزداد حدّته كلما نضجت النبتة، كما أنّه يُعدّ أحد أكثر أنواع التوابل استهلاكاً في العالم،

وعلى مدار آلاف السنين استُخدم الزنجبيل في علاج العديد من الأمراض، وفي هذا المجال يُعدّ الزنجبيل الطازج، والذي يُسمّى أيضاً بالزنجبيل الأخضر، النوع الأفضل في التقليل من العدوى، إذ يحتفظ بكافة مركباته الكيميائية الطبيعية، بينما يفقد الزنجبيل المُجفّف بعض هذه المركبات أثناء عمليتي الطحن والتجفيف.

القيمة الغذائية للزنجبيل:

يحتوي الزنجبيل على مجموعةٍ مُتنوّعةٍ من العناصر الغذائيّة، سواء كان طازجاً، أو مُجفّفاً ومسحوقاً؛ ويُبيّن الجدول الآتي محتوى هذه العناصر في 100 جرام من الزنجبيل بنوعيه:

مجفّف	طازج
33.5 بالمئة	السرعات الحرارية: 8.0 بالمئة
8.98 (جرام)	البروتين: 1.82 (جرام)
4.24 (جرام)	الدهون: 0.75 (جرام)
71.62 (جرام)	الكربوهيدرات: 17.77 (جرام)
14.1 (جرام)	الألياف الغذائية: 2 (جرام)
114 (مليجرام)	الكالسيوم: 16 (مليجرام)
19.8 (مليجرام)	الحديد: 0.6 (مليجرام)
214 (مليجرام)	المغنيسيوم: 43 (مليجرام)
168 (مليجرام)	الفسفور: 34 (مليجرام)
1320 (مليجرام)	البوتاسيوم: 415 (مليجرام)
27 (مليجرام)	الصوديوم: 13 (مليجرام)

الزنك: 0.34 (مليجرام)	3.64 (مليجرام)
النحاس: 0.226 (مليجرام)	0.48 (مليجرام)
المنغنيز: 0.229 (مليجرام)	33.3 (مليجرام)
السيلينيوم: 0.7 (ميكروجرام)	55.8 (ميكروجرام)
فيتامين ج: 5 (مليجرام)	0.7 (مليجرام)
فيتامين ب1: 0.025 (مليجرام)	0.046 (مليجرام)
فيتامين ب2: 0.034 (مليجرام)	0.17 (مليجرام)
فيتامين ب3: 0.75 (مليجرام)	9.62 (مليجرام)
فيتامين ب5: 0.203 (مليجرام)	0.477 (مليجرام)
فيتامين ب6: 0.16 (مليجرام)	0.626 (مليجرام)
الفولات: 11 (ميكروجرام)	13 (مليجرام)
فيتامين أ: 0 (وحدة دولية)	30 (مليجرام)
فيتامين هـ: 0.26 (مليجرام)	0 (مليجرام)
فيتامين ك: 0.1 (ميكروجرام)	0.8 (مليجرام)

وقد حثَّ النبي ﷺ على استعمال الزنجبيل فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: "أهدى ملك الهند إلى رسول الله ﷺ جرة فيها زنجبيل، فأطعم أصحابه قطعة قطعة وأطعمني منها قطعة"⁽¹⁾.

وقال ابن القيم رحمه الله تعالى:

الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تلييناً معتدلاً، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد، والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلا واكتحالا، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة، وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة⁽²⁾.

(1) حديث ضعيف، وما ذكرناه إلا للاستئناس.

(2) الطب النبوي لابن القيم.

فوائد الزنجبيل:

1) فوائد الزنجبيل للجهاز الهضمي:

يمنع الغثيان والقيء ويعالجه، ويعزز عملية الهضم وامتصاص المواد، عن طريق تحفيز إفراز العصارات الهاضمة واللعاب.

يساهم في تليين حركة الأمعاء وتسهيلها.

كما يساعد في الوقاية من قرحة المعدة عن طريق زيادة المخاط المفرز فيها، ووقاية جدارها الداخلي

2) علاج الالتهابات وأمراض المفاصل:

المادة النشطة في الزنجبيل والمعروفة بالجينجيرول، تحارب الميكروبات المختلفة والالتهابات في الجسم.

3) فوائد الزنجبيل للنساء:

لشرب مغلي الزنجبيل دور فعّال في التّخفيف من أعراض الدّورة الشهرية، وتسكين ألم الحيض عند النساء، كما وجد أن مضادات الأكسدة التي يحويها الزنجبيل قد تساهم في الوقاية من بعض السرطانات الخاصة بالنساء، مثل سرطان الرّحم، وسرطان المبيض.

4) الزنجبيل في مكافحة علامات الشيخوخة:

يخفف الزنجبيل من التجاعيد، ويقي من علامات التقدم في السن، ويعزز من صحة الدورة الدموية في طبقات الجلد والبشرة.

5) الزنجبيل في علاج حب الشباب:

تطبيق مغلي الزنجبيل بعد أن يبرد على بشرة الوجه وتنظيفها به، يساعد على تعقيمها، ويساعد في الوقاية من حب الشباب وعلاجه، وتنقية البشرة وتصفيتها.

6) فوائد الزنجبيل لصحة القلب والشرايين وتقليل الكولسترول:

يعزز صحة الدورة الدموية ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وذلك عن طريق دوره الفعال في تقليل مستويات الكولسترول في الدم.

بالإضافة إلى كونه مصدراً لمجموعة من المعادن المهمة والضرورية لعمل عضلة القلب والشرايين ولتنظيم ضغط الدم، مثل: البوتاسيوم والمغنيسيوم.

7) كما يقلل الزنجبيل من نسبة السكر في الدم، وذلك بشرب كوب منه يومياً.

8) التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

9) يساعد في علاج عسر الهضم المزمن.

10) يقلل الزنجبيل من مستويات الكولستيرول في الدم، ويكون كل هذا بشرب

كوب من نقيع الزنجبيل أو مغليّه يومياً.

الأغذية والأعشاب التي تتعارض مع نبتة الزنجبيل:

إنَّ للزنجبيل أغذية وأعشابا تتعارض معه، وهي التي تُعدُّ مضادة للتخثر، وتناولها مع الزنجبيل فيه إمكانية الإصابة بنزيف.

من أمثلتها: البقدونس، الحلبة، عود القرنفل، الفلفل الأحمر، الثوم، البصل، عرق السوس.

جرعات الزنجبيل التي يمكن تناولها يوميًا:

من 2 إلى 4 جرام يوميًا.

البردقوش أو المردقوش



البردقوش، أو المردقوش، أو البردكوش، أو المرزنجوش، أو السرمق، أو العبقور، وبالانجليزية:

Majoranoriganum

هو نباتٌ عشبيّ، أوراقه بسيطة مُتقابلة خضراء داكنة اللون، وأزهاره بيضاء اللون مائلة للحمرة، له ساق مربعة الشكل، وهو نبات عطريّ من أنواع الرياحين، مر الطعم، ومُعَمَّر من الفصيلة الشفويّة، وينتمي لعائلة النعناع. وينمو البردقوش في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وفي معظم البلاد العربيّة⁽¹⁾⁽²⁾. يُستخدم البردقوش على شكل زيت، أو على شكل أوراق طازجة أو مُجفّفة، أو على شكل مسحوق، وبالإضافة لفوائده الصحيّة فإنّ له العديد من الاستخدامات؛ كاستخدامه في الطهي كمادة منكهة؛ حيث يستخدم في إعداد الحساء والسلطات والصلصات وأطباق اللحوم المختلفة، كما أنّه يُستخدم للأغراض التجميليّة الخاصة بالبشرة كغسولات الجسم، وكريمات الحلاقة⁽³⁾.

القيمة الغذائية للبردقوش:

تحتوي أوراق البردقوش وأزهاره وبذوره على زيت طيار قويّ المفعول يُسمّى باسم العشبة نفسها(4)، ويبين الجدول الآتي القيمة الغذائية لكل 100 جرام من أوراق البردقوش المجففة(5):

القيمة الغذائية

العنصر الغذائي

ماء	7.64 جرام
طاقة	271 سعر حرارية
بروتين	12.66 جرام
إجمالي الدهون	7.04 جرام
كربوهيدرات	60.56 جرام
ألياف	40.3 جرام
كالسيوم	199 مليجرام
حديد	82.71 مليجرام
مغنيسيوم	346 مليجرام
فسفور	306 مليجرام
بوتاسيوم	1522 مليجرام
صوديوم	77 مليجرام
زنك	3.60 مليجرام
فيتامين ج	51.4 مليجرام
فيتامين ب1	0.289 مليجرام

فيتامين ب 2	0.316 مليجرام
فيتامين ب 3	4.120 مليجرام
فيتامين ب 6	1.190 مليجرام
حمض الفوليك	247 مايكروجرام
فيتامين أ	8068 وحدة دولية
فيتامين هـ	1.69 مايكروجرام
فيتامين ك	621.7 مايكروجرام.

فوائد البردقوش:

لنبات البردقوش العشبي الكثير من الفوائد الصحيّة، ومنها ما يأتي⁽⁶⁾: منع الالتهابات التي تُصيب الجسم، والتخفيف من المشاكل الصحيّة الناتجة عنها كالحُمى، والربو، وآلام الجسم، وتشنّج العضلات، بالإضافة للصداع النصفي، والصداع الذي ينتج عن التهابات الجيوب الأنفية، ومحاربة الاكتئاب وتهدئة الأعصاب والحدّ من الإجهاد والقلق، كما أنّه يُحارب الأرق، ويُسيطر على الرّغبة الجنسيّة الزائدة، كذلك تعزيز كفاءة وظائف الجهاز الهضمي، وذلك عن طريق زيادة إفراز إنزيمات الهضم واللعب، وتهدئة تهيج المعدة وطرّد غازات البطن وعلاج التهابات الأمعاء والوقاية منها، وتخفيف أعراض الغثيان، وتهدئة تقلّصات المعدة وتخفيف آلامها، بالإضافة لخصائصه التي تُخفّف مشكلة الإسهال ومشكلة الإمساك، كما أنه فاتح للشهية، ويُمكن الاستفادة من هذه الخصائص إذا تمّ استهلاك حوالي 2 إلى 4 أكواب من

مشروب البردقوش خلال مدّة ساعتين. كما يساعد في تخفيف الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل، وآلام العضلات والظهر والأسنان عن طريق تطبيقه موضعياً على أماكن الألم. كذلك هو نافع في تطهير الجسم ومحاربة الجراثيم والفطريات والفيروسات، ممّا يعني مُحاربة العديد من الأمراض والمشاكل الصحية الشائعة؛ كالتسمّم الغذائي، وعدوى التيتانيوس التي تُصيب أماكن الجروح، وحمى التيفوئيد، والمalaria، والحصبة، ونزلات البرد، والإنفلونزا. كما يساعد في تنظيم الدورة الشهرية عند النساء، وتخفيف الأعراض المُصاحبة لها. وهو طارد للبلغم. معزز لصحة القلب والأوعية الدموية، عن طريق توسيع الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع، والحدّ من خطر تصلّب الشرايين، وأخطار ارتفاع الكولسترول في الدم؛ حيث أثبتت بعض الدراسات أنّ انخفاض ضغط الدم وانخفاض مستويات الكولسترول في الدم يقلّل خطر الإصابة بالنوبات القلبية وأمراض القلب.

طريقة استخدام البردقوش:

هناك عدة طرق لاستخدام البردقوش للاستفادة من خصائصه العلاجية، منها⁽⁷⁾:

زيت البردقوش: حيث يُستخدم عن طريق تطبيقه موضعياً على أماكن الآلام والتشنّجات؛ كآلام الأسنان، والعديد من المشاكل الصحية الأخرى.

مغلي البردقوش: عن طريق إضافة ملعقة صغيرة من البردقوش المطحون إلى كوب ماء تقريباً، وترك الخليط ليغلي مدّة ربع ساعة، ثمّ تصفيته وشربه، للاستفادة من خصائصه الخاصة بالجهاز الهضمي كما ذكر آنفاً.

مشروب البردقوش: عن طريق إضافة ملعقتين صغيرتين من البردقوش المطحون إلى كوب من الماء البارد، وترك الخليط جانباً لمدة يوم كامل، ومن ثمّ تصفيته وتقديمه مع العسل، ويمكن زيادة تركيزه عن طريق إضافة 6 ملاعق من البردقوش بدلاً من ملعقتين للاستفادة من خصائصه المهدئة والمضادة للاكتئاب.

محاذير استهلاك المردقوش:

يعد استخدام البردقوش آمناً إذا ما تمّ استهلاكه في الطهي، أو تم استهلاكه من قبل البالغين عن طريق الفم بكمياتٍ مدروسة ولفتراتٍ قصيرة من الزمن عند الحاجة له، لكنّه قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان إذا ما تم استخدامه فترةً طويلة من الزمن، كما أنّه قد يؤدي إلى تهيج الجلد والعين إذا طبّق وهو طازجٌ عليهما⁽⁸⁾، ومن المحاذير والاحتياطات الواجب اتباعها عند استخدام البردقوش ما يأتي⁽⁹⁾: قد يزيد من إفراز السوائل في الرئة ممّا قد يُفاقم مشاكل الجهاز التنفسي كالربو وانتفاخ الرئة. قد يزيد تميع الدم ويبطئ عملية تخثره؛ ممّا يزيد من النزيف خاصّةً عند الأشخاص الذين يُعانون من اضطرابات نزيف الدم. قد يفاقم مشكلة قرحة المعدة بسبب خصائصه التي تزيد إفرازات المعدة. قد يُبطئ من مُعدّل ضربات القلب، مما يؤثر سلباً على الأشخاص الذين يعانون بالفعل من مُعدّل ضربات قلب منخفضة. قد يسبّب الحساسية خاصّةً عند الأشخاص الذين يعانون من حساسية الريحان، أو النعناع، أو الزعتر، أو الميرمية، أو الخزامى، أو الزوفا، وغيرها من أعشاب الفصيلة الشفوية. قد يؤثر على مستويات السكر في الدم؛ لذا تجب مراقبة مستويات السكر جيداً إذا ما تمّ استهلاكه من قبل مرضى السكري للاستفادة من خصائصه الصحيّة المختلفة. قد

يؤدي إلى تفاقم مشكلة انسداد الأمعاء إذا ما تمّ استهلاكه من قبل الأشخاص الذين يعانون بالفعل من مشكلة انسداد الأمعاء. قد يزيد من الإفرازات الراشحة في المسالك البولية ممّا يؤدي إلى انسدادها عند الأشخاص الذين يعانون بالفعل من المشاكل في المسالك البولية. يعد استهلاك البردقوش غير آمن أثناء الحمل والإرضاع؛ لأن له خصائص تُحفّز نزول دم الحيض ممّا قد يُهدّد الحمل ويُسبّب الإجهاض، وبالنسبة للمرأة المرضع فلا توجد إثباتات تُبيّن خطورة استهلاك البردقوش أثناء الإرضاع، إلا أنّه يُنصح بتجنّب استخدامه لتجنب أي خطرٍ صحيٍّ مُحتمل. ينصح بعدم إعطاء البردقوش للأطفال لأنّه قد يكون غير آمنٍ بالنسبة لهم. يُنصح بعدم استخدام البردقوش لأغراضه الصحيّة مدّة أسبوعين على الأقل قبل الخضوع للعمليات الجراحية؛ لأنه قد يزيد من أخطار النزيف خلال وبعد العملية.

- (1) أب أ.د. عبد الباسط محمد السيد و أ.عبد التواب عبد الله حسين (2010)، الموسوعة الأم للعلاج بالنباتات والأعشاب الطبية (الطبعة الرابعة)، القاهرة: الفا للنشر والتوزيع، صفحة 442. بتصرّف. ^ أب ت ت
- (2) "Marjoram (Origanum Majorana)- Marjoram Benefits", Herb wisdom, Retrieved (3) السابق.
- (4) أب أ.د. عبد الباسط محمد السيد و أ.عبد التواب عبد الله حسين (2010)، الموسوعة الأم للعلاج بالنباتات والأعشاب الطبية (الطبعة الرابعة)، القاهرة: الفا للنشر والتوزيع، صفحة 442. بتصرّف. ^ أب ت ت
- (5) Edited. ↑ "Basic Report: 02023, Spices, marjoram, dried", United States Department (6) "Marjoram (Origanum Majorana)- Marjoram Benefits", Herb wisdom, Retrieved (7) السابق.
- (8) of Agriculture, Retrieved 16-1-2017. Edited. ^ أب "MARJORAM", WebMD,(8) Retrieved 16-1-2017. Edited.
- (9) السابق.

المرمفة



تعتبر نبة المرمفة أو المفرمة من الأعشاب العطففة الة تنمة إلى عائلة النعناع، والرلخان، والزعر، وقد اعتاد العفد من الأشخاص على تناول منقوعها أو اسآءءام الزفء المسآءءلص منها، لاحتوائها على العفد من العناصر الغءائفة، الة تساعد على تسكفن الآلام ورفر ذلك، كما تمآلك العفد من الفواءء ومنها ما فلف⁽¹⁾:

1) فعزف صءة الفم:

تمآلك المرمفة آأفرا مضاءا للجرآفم مما فقلل من آأفر الجرآفم الة تسبب اللوفءة السنفة (رفر عالق بفن الأسنان)، وبفنف إءءى الءراساء أن غسول الفم الءف فءآوفى على المرمفة فساعد على قآل بكآفرفا العقءفة الطافرة الة تسبب تسوس الأسنان.

2) الآقلفل من الأعراض المصآءة لسن انقطاء الطمآ:

إذا اسآءءمآ المرمفة لآقلفل من الأعراض المصآءة لسن انقطاء الطمآ ومن ضمنها الآقلفل من الآعرق الزاءء، والهباء الساآءة وهف ءالة آكون قبل سن انقطاء

الطمث، ويعتقد أنّ المرمية تمتلك خصائص مشابهة للإستروجين ترتبط بمستقبلات خاصة في الدماغ تساعد على تحسين الذاكرة وتعالج الهبات الساخنة والتعرق الزائد.

3) التقليل من نسب سكر الدم:

استخدمت أوراق المرمية منذ زمن كعلاج طبيعي لمرض السكري، وبينت إحدى الدراسات أنّ مستخلص المرمية يقلل من نسب الجلوكوز في الدم عند الفئران المصابين بمرض السكري من النوع الأول عن طريق تنشيط مستقبلات معينة، التي بدورها تساعد على التخلص من الأحماض الدهنية الزائدة في الدم مما يحسن من حساسية الإنسولين.

4) تخفيض الكولسترول الضار:

قدّ تساعد المرمية على تخفيض الكولسترول الضار الذي يتراكم في الشرايين مما يسبب الضرر، وبينت إحدى الدراسات أنّ شرب شاي المرمية مرتين في اليوم لمدة أسبوعين يخفض من الكولسترول السيء والكولسترول الكلي ويرفع من نسب الكولسترول الجيد.

5) كما أنّ المرمية، طاردة للريّح، ومنشطة للدورة الدّموية، ومدرة للّبن، ومخفضة لزيادة إفراز اللعاب.

6) ويستعمل في الرّفّادة للجروح بطيئة الالتئام.

7) ويستعمل كغسول لمكافحة الشّيب وإعادة الشّعر إلى لونه.

8) شرب مغلي المرمية ينهي آلام العادة الشهرية الناتج عن ركود الدم.

القيمة الغذائية للمرمرية (2):

يوضح الجدول الآتي القيمة الغذائية الموجود في 100 غرام من المرمرية المطحونة:

القيمة	العنصر الغذائي
315 سعرة حرارية	السعرات الحرارية
10.63 جرام	البروتين
12.75 جراماً	الدهون
60.73 جرام	الكربوهيدرات
40.3 جرام	الألياف
1652 مليجراماً	الكالسيوم
428 مليجراماً	المغنيسيوم
1070 ملليغراماً	البوتاسيوم
274 ميكروجراماً	الفولات

محاذير وأضرار استخدام المرمرية:

يعتبر استخدام المرمرية بالكميات الموجودة في الطعام أو وضعه على الجلد أو تناوله بكميات دوائية لفترات قصيرة تصل إلى أربعة أشهر آمناً على الصحة، ومن جهة أخرى فإنّ تناول المرمرية لفترات طويلة وجرعات كبيرة غير آمن، وتحتوي المرمرية على مركب يدعى ثوجون والتي يمكن أن يكون سامة عند تناوله بكميات كبيرة، كما يمكن أن تسبب هذه المادة ضرراً للكبد والجهاز العصبي، وتختلف كميات هذه

المادة باختلاف نوع المرمرية ووقت قطفها، ومن المحاذير الخاصة عند استعمال المرمرية ما يلي⁽³⁾:

الحمل والرضاعة: حيث إنّ تناول المرمرية في فترة الحمل لا يعتبر آمناً بسبب احتوائها على الثوجون، مما قد يسبب الإجهاض، وينصح بتجنب استخدام المرمرية في فترة الرضاعة.

ارتفاع وانخفاض ضغط الدم: قد تسبب المرمرية ارتفاع ضغط الدم عند بعض الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، بينما تسبب أنواع أخرى من المرمرية انخفاض ضغط الدم عند الأشخاص الذين يمتلكون ضغط دم منخفض في الأصل.

العمليات الجراحية: قد تؤثر المرمرية في نسب سكر الدم، مما قد يتداخل في التحكم بمعدلات سكر الدم خلال وبعد العمليات الجراحية، فينصح بالتوقف عن استخدام المرمرية على الأقل أسبوعين قبل العمليات الجراحية.

"12 Health Benefits and Uses of Sage", www.healthline.com, 14-12-2018, Retrieved 1-3 (1). 2019 Edited.

"Basic Report: 02038, Spices, sage, ground", www.ndb.nal.usda.gov, Retrieved 1-3 (2). 2019. Edited.

"SAGE", www.webmd.com, Retrieved 1-3-2019. Edited (3).

البابونج



وهي إحدى النباتات العشبية التي تطلق على زهرة الأقحوان، ذات لون أبيض أو أصفر فاتح، سريعة النمو، لها رائحة مميزة وقوية، يزرع في مختلف الأماكن كالبساتين والأودية وبجوار البيوت، ويحوي بجميع أنواعه - حتى النوع البري منه - على المواد الطيارة الفعّالة لعلاج الأمراض، حيث تتواجد هذه العشبة في أغلب البيوت خصوصا البيوت العربية، لقناعة الجميع بآثارها المحمودّة على الصّحّة، خصوصا ما يتعلق باضطرابات الجهاز الهضمي.

ويتميز زهر البابونج باحتوائه على تركيبة مميزة مكونة من عدد من الزيوت الطيارة ومواد هلامية تكسب هذه العشبة ميزتها العلاجية الخاصة.

القيمة الغذائية للبابونج:

يُوضِح الجدول الآتي العناصر الغذائية الموجودة في كوب شاي البابونج المُتخَمَّر أي ما يُعادل 237 مليلتراً:

العنصر الغذائي	الكمية
السرعات الحرارية	2 سعة حرارية
الماء	236.29 مليلتراً
البروتين	0 جرام
الكربوهيدرات	0.47 جرام
الكالسيوم	5 جرامات
البوتاسيوم	21 جراماً
فيتامين أ	47 وحدةً دولية

خصائص البابونج العلاجية:

- 1) تهدئة الأعصاب واسترخاء العضلات.
- 2) مخفض للحرارة.
- 3) مطهر للأمعاء، ويذهب الريح البطنية.
- 4) محفز للتعرق وطارد للسموم.
- 5) محفز لإنتاج كريات الدم البيضاء.

6) مزيل لحصى الكلى والمثانة.

7) مخفف لآلام المفاصل.

علاجات البابونج:

1) مشاكل الجلد، كالتقيحات والأكزيما والجفاف.

2) المشكلات النفسية، كالعصبية المفرطة والخوف والقلق والاكتئاب، والتشنجات العصبية.

3) مشاكل الجهاز الهضمي، مثل الإمساك، والإسهال، والمغص، البواسير... إلخ.

4) البدانة.

5) التهابات الفم، كالتقرحات، والتهابات اللثة والحلق.

6) الروماتويد، وآلام الظهر.

7) النقرص.

8) الإنفلونزا والرشح.

9) التهابات القصبات التنفسية والسعال، وبعض أنواع الربو التحسسي.

10) معالجة آلام الطمث.

11) اليرقان "الصفار".

محاذير استخدام البابونج:

- 1) غير مناسب للمرأة الحامل لأنه يزيد تقلص الرحم.
- 2) الزيادة في استخدامه قد يسبب الشعور بالغثيان والرغبة في التقيء.
- 3) لا ينصح به لمن لديهم حساسية من زهرة البابونج.
- 4) يمنع شربه من قبل المرضى الذين يتناولون مميعات الدم.
- 5) لا يجب غليه في أواني الحديد، كذلك يمنع تناوله من قبل المرضى الذين يتناولون أدوية من الحديد، لأن ذلك يسبب لهم تسمم في الدم.

عرق السوس

عرق السوس (بالانجليزية: *Glycyrrhiza glabra*)

وهو أحد النباتات المُعمّرة التي تتبع الفصيلة البقولية، وتحمل زهوراً أرجوانية وبيضاء اللون، ويعود أصله إلى منطقة البحر الأبيض المتوسط ووسط وجنوب غرب آسيا، ويُزرع عرق السوس بشكلٍ واسع لاستخراج جذوره التي تنمو على عمق يصل من 1 إلى 2 متر، وتتصف جذوره بأنها معمّرة دائرية وطويلة الشكل، وتمتاز بقوامها القوي ذو اللون الرماديّ من الخارج والأصفر من الداخل، ومذاقها الحلو، ويتوفر نبات عرق السوس بعدة أشكال في الأسواق مثل الأقراص القابلة للمضغ أو المص، والكبسولات، والمُستخلصات، والشاي، والصبغات، ومسحوق الجذور.

القيمة الغذائية لعرق السوس:

يبين الجدول الآتي أهمّ العناصر الغذائية الموجودة في 100 غرامٍ من عرق السوس:

الكمية

العنصر الغذائي

6.3 مليترات	الماء
375 سعرة حراريّة	الطاقة

0.05 جرام	الدهون
93.55 جراماً	الكربوهيدرات
0.2 جرام	الألياف
70 جراماً	السكريات
3 مليجرامات	الكالسيوم
0.13 مليجرام	الحديد
2 مليجرام	مغنيسيوم
4 مليجرام	فسفور
37 مليجرام	بوتاسيوم
50 مليجرام	صوديوم
0.05 مليجرام	الزنك
0.028 مليجرام	النحاس
1.1 ميكروجرام	السيلينيوم
0.004 مليجرام	فيتامين ب1
0.011 مليجرام	فيتامين ب2
0.008 مليجرام	فيتامين ب3
0.004 مليغرام	فيتامين ب6

فوائد عرق السوس حسب درجة الفعالية: احتمالية:

1) التخفيف من أعراض عسر الهضم:

فقد يُساعد تناول جذور نبات عرق السوس في التخفيف من الآلام المُصاحبة لعسر الهضم الوظيفي وهو اضطرابٌ مُزمن يتسبب بالشعور بعدم الراحة في الجزء العلوي من البطن حيثُ أظهرت دراسةٌ نشرتها مجلة "ديجستيون" عام 2004 أنّ استخدام مُستخلصات عدة أعشاب من ضمنها جذور عرق السوس، يُخفف من الأعراض المُصاحبة لعسر الهضم.

2) خفض مستويات الكوليسترول في الدم:

قد يُساهم تناول مُستخلص جذور عرق السوس في خفض مستويات الكوليسترول لدى المرضى الذين يُعانون من ارتفاعها، وخاصة المُصابين بفرط كوليسترول الدم.

3) خفض مستويات البوتاسيوم في الدم.

4) التخفيف من التهاب المفاصل الروماتويدي.

5) التخفيف من حُمى البحر الأبيض المتوسط العائليَّة⁽¹⁾.

6) تقليل خطر الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض.

7) التخفيف من تشنج العضلات.

فوائد أخرى:

قد يكون تناول عرق السوس مُفيداً للمُصابين ببعض المشاكل الصحيَّة، لكن لا توجد أدلَّة كافية على فعاليته في تقليل خطر الإصابة أو التخفيف منها، ومن هذه المشاكل الصحيَّة:

- تغير مستويات هرمون البرولاكتين أو ما يُعرف بهرمون الحليب بشكلٍ غير طبيعيّ.
- النزيف.
- السعال.
- متلازمة التعب المزمن.
- العقم.
- الذئبة.
- المالاريا.
- الآلام بشكلٍ عام.
- سرطان البروستاتا.
- الصدفية.
- مرض السل.

أضرار عرق السوس:

يُعدّ عرق السوس غالباً آمناً لمُعظم الأشخاص عند تناوله بكمياتٍ مُعتدلة، بينما يُحتمل أمان تناوله بكميّاتٍ كبيرةٍ كما في الجرعات العلاجية، ولكن يُحتمل عدم أمان تناوله بكمياتٍ كبيرةٍ مُدة تزيد عن أربعة أسابيع، أو بكمياتٍ أقلٍ لِمُدّةٍ طويلة، أمّا بالنسبة للمرأة الحامل فيُعدّ تناول عرق السوس غير آمنٍ؛ إذ قد يُسبب تناول أكثر من 250 غراماً منه في الأسبوع الواحد خلال فترة الحمل الولادة المُبكرة، أو حدوث الإجهاض، كما لا تتوفر معلوماتٌ كافيةٌ حول درجة أمان تناول عرق السوس للمرأة المُرضع؛ لذلك يُنصح بتجنّب تناوله خلال مرحلة الرضاعة الطبيعيّة.

محاذير استخدام عرق السوس:

ينبغي على بعض الأشخاص الحذر عند استهلاك نبات عرق السوس وذلك لتجنب أعراضه الجانبية، ونذكر من تلك الفئات ما يأتي:

1) مرضى القلب: يؤدي تناول عرق السوس إلى احتباس الماء في الجسم، مما قد يزيد من سوء مشكلة فشل القلب الاحتقاني.

2) المُصابون بحالات حساسيةٍ للهرمونات: مثل سرطان الثدي، أو سرطان الرحم، أو سرطان المبيض، أو الورم الليفي الرحمي.

3) المُصابون بأمراض الكلى: قد يؤدي الاستخدام المُفرط لنبات عرق السوس إلى زيادة سوء حالة المُصابين بأمراض الكلى⁽²⁾.

(1) حمى البحر الأبيض المتوسط: هي مرض وراثي ذاتي الالتهاب، يسبب ارتفاعا متكررا لدرجات الحرارة وانتفاخا مؤلما للبطن والرئتين والمفاصل.

(2) نفس المصادر السابقة.

الخزامى أو اللافندر



تعتبر عشبة الخزامى أو اللافندر شجيرة تحتوي على أزهار خضراء اللون في كثير من الأحيان يميل لونها إلى اللون الرمادي وتنمو بشكل كبير في مرتفعات البحر المتوسط وأفريقيا، وتتميز بأن لها رائحة طيبة تفوح من أزهارها، وما يؤكد استخدامها من قبل المصريين القدماء، ذلك لأن كلمة الخزامى تعني في اللغة العلمية الغسل، وهناك العديد من الروايات تشير إلى أن الفراعنة كانوا يستخدمونها في الغسل والتحنيط.

القيمة الغذائية لنبته الخزامى:

تتميز نبتة الخزامى باحتوائها على قيمة غذائية كبيرة وذلك من خلال المكونات التي تتكون منها، حيث تحتوي على زيوت طبيعية تتميز بالعديد من الفوائد، بالإضافة إلى أنها تتكون من الأحماض والمركبات الغنية التي يحتاجها الجسم بشكل كبير ويؤدي نقصها إلى العديد من المشكلات، ومن أشهر هذه المركبات مركب هيدروكسي الكومارين، كما تتميز بوجود أحماض مفيدة للجسم.

فوائد نبتة الخزامى:

تتميز نبتة الخزامى بالعديد من الفوائد التي يحتاجها الجسم، فقد يؤدي استخدام نبتة الخزامى إلى علاج المشكلات الخاصة بالجهاز الهضمي والتي يترتب على استمرارها عواقب وخيمة.

- 1) تستخدم نبتة الخزامى كمضاد للاكتئاب، حيث تعمل على تحسين المزاج.
- 2) كما يتم استعمالها في كثير من الأحيان كمسكن للآلام.
- 3) تؤدي إلى التخلص من المشكلات في الجهاز الهضمي.
- 4) تستخدم نبتة الخزامى كمعقم للجروح.
- 5) يتم استعمال نبتة الخزامى للتخلص من الاضطرابات النفسية التي يصاحبها الكثير من المضاعفات.

فوائد زيت الخزامى العلاجية:

يستخدم زيت الخزامى في العديد من الأغراض العلاجية:

- 1) حيث يتم استخدامه كمهدئ للتخلص من التوتر والقلق.
- 2) يؤدي الاستخدام الموضوعي لزيت الخزامى إلى التخلص من اضطرابات المعدة.
- 3) يستخدم زيت الخزامى للتخلص من الآلام التي تصاحب الولادة.
- 4) كما يستخدم زيت الخزامى في تحسين المزاج والتقليل من الاضطرابات.
- 5) يعمل على تخفيف الآلام في الأسنان بالإضافة إلى التخلص من الصداع المزمن.
- 6) يستخدم زيت الخزامى كمسكن للألم المصاحب للدورة الشهرية عند السيدات.

فوائد زيت الخزامى التجميلية:

يستخدم زيت الخزامى للحفاظ على صحة الشعر وزيادة نموه، كما يحد من ظهور الثعلبة التي يعاني منها الكثير من الأشخاص، ويعمل أيضاً على تكثيف الشعر، ويدخل في العديد من المستحضرات التجميلية التي تستخدم لحماية الجلد، ويُنصح بعدم وضعه على الجلد مباشرة إلا بعد استشارة الطبيب لأنه يسبب العديد من المشكلات لمن يعانون من حساسية.

أضرار نبتة الخزامى:

يُعدّ تناول عشبة الخُزامى بكميّات قليلة آمناً على الصحة، كما أنّ وضعها على الجلد، أو استنشاق رائحتها، أو تناولها عن طريق الفم بكميّات علاجية يمكن أن يكون آمناً، لكنّ تناولها عن طريق الفم بكميات كبيرة قد يسبّب بعض الأعراض؛ كالإمساك، وزيادة الشهية، والصداع، كما يمكن في حالات نادرة أن يؤدي استخدامها على الجلد إلى تهيجه، ومن جهةٍ أخرى فإنّ الأشخاص المُصابين بالحساسية؛ وخاصّة من حبوب اللقاح يُنصحون بتجنّب الخُزامى؛ إذ يمكن أن تُسبّب بعض ردود الأفعال التحسّسية، وهناك عدّة محاذير لاستخدام هذه العشبة ومن هذه المحاذير ما يأتي: الحامل والمُرضع: إذ تُنصح الحامل والمُرضع بتجنّب استخدام الخُزامى؛ حيث لا توجد معلومات كافية تؤكّد ما إذا كان استخدام هذه العشبة آمناً في هذه الفترة أم لا.

الحبق أو الريحان



الحبق أو الريحان الملكي: هو أحد أنواع النباتات التي تنتمي إلى الفصيلة الشفوية⁽¹⁾،

وأوّل من استخدمه هم الأوروبيون في القرن السابع عشر، ثم امتد ليصبح معروفاً في باقي أنحاء العالم، حيث أصبح يُزرع في مختلف المناطق، وخصوصاً المناطق الباردة، ولعل أهمّ ما يُميّزه هو إمكانية استخدامه في الكثير من المجالات، مثل المجالات الغذائيّة، والعلاجيّة وغيرها، ودونكم بعض من فوائده، وأضراره.

فوائد الحبق:

- 1) يقتل الجراثيم والبكتيريا في الجسم.
- 2) يساعد على منع انتشار الخلايا السرطانيّة في الجسم، وبالتالي يحدّ من خطر الإصابة بمرض السرطان.
- 3) يعتبر من الأعشاب الهامّة لصحة القلب، إذ يحميه من الأمراض المختلفة التي تصيبه مثل: الذبحة القلبية، وتصلّب الشرايين وغيرها، والسبب هو احتواؤه على موادّ مُضادةٍ للأكسدة.

- 4) يستخدم في تخفيف احمرار وتهيج البشرة، ويمكن استخدامه بوضع: ثلاث ملاعق كبيرة منه أي الحبق الطازج، وكوب من الماء المغلي، وملعقة كبيرة من زيت السمسم في وعاء والخلط، ثم يترك الخليط جانباً لمدة خمس دقائق، وبعدها يتم تطبيق الخليط على البشرة، وتدليكها جيداً.
- 5) يحدّ من الغثيان، ويمكن استخدامه بوضع ملعقة صغيرة من كلّ من: العسل الطبيعي، والزنجبيل المطحون في كوب من عصير الحبق وتخلط جميعاً، ثمّ يشرب الخليط مرتين يومياً.
- 6) يحافظ على صحّة الجهاز التنفسي، كما يقلّل من التهاب الشعب الهوائية، ويمكن استخدامه بوضع ملعقة صغيرة من كل من: الزنجبيل، والعسل في كوب من عصير الحبق والخلط، ثم شرب الخليط مرة أو مرتين يومياً.
- 7) يساهم في علاج مشاكل الشعر المختلفة، والتي تتمثل في: التقصّف، والتساقط وغيرها، ويمكن استخدامه بوضع نصف كوب من الحبق المفروم ناعماً، وكوب من زيت الخروع في وعاء ويخلط، ثم تطبيقه على الشعر، وتركه لمدة ثماني ساعات على الأقل، وبعدها يغسل بالماء.
- 8) يقلل احتمالية الإصابة بالإنفلونزا والرشح، كما يقوم بإزالة البلغم المتراكم في الحلق، ويمكن استخدامه: بشرب كوب من منقوعه يومياً.
- 9) يساهم في تهدئة وارتخاء الأعصاب، وبالتالي يحسّن من المزاج.

10) يُدوّب الحصى المتراكم في الكلى، ويمكن استخدامه: بوضع ملعقة صغيرة من

العسل الطبيعيّ بداخل كوب من عصير الحبق والخلط، ثم شرب الخليط مرتين يومياً.

11) يعالج القشرة والفطريات الموجودة على فروة الرأس، ويمكن استخدامه: بوضع

ملعقة كبيرة من الحبق المطحون، وثلاث ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند وخلطهم، ثم تطبيق الخليط على فروة الرأس وتدليكها لمدة عشر دقائق وبعدها غسل الشعر بالماء.

12) يحافظ على صحة الجهاز المناعي، كما يقيه من الأمراض.

13) يخفّف من آلام المعدة، ويمكن استخدامه: بوضع ملعقة صغيرة من الحبق

المطحون بداخل كوب من الماء والخلط، ثم شرب الخليط مرتين يومياً.

14) ينظّف البشرة من السموم والرؤوس السوداء، ويمكن استخدامه بوضع ملعقة

كبيرة من الحبق المطحون، وزلال بيضة في وعاء وتخلط، ثم تطبيق الخليط على جميع أنحاء البشرة، وتركه لمدة عشرين دقيقة على الأقل، وبعدها غسلها بالماء.

15) يساهم في التخلص من رائحة الفم غير المستحبة، وذلك بمضغه طازجاً، أو

الغرغرة بمنقوعه يومياً.

16) يعالج أمراض العين المختلفة مثل: الضمور البقعي، والماء وغيرهما.

17) يُخفّض حرارة الجسم المرتفعة، وذلك من خلال شرب منقوع الحبق يومياً.

18) يعالج آلام الرأس، ويمكن استخدامه: بوضع حفنة من أوراق الحبق الطازجة

داخل وعاء، ثم إضافة كوبين من الماء إليها، ثم تغطية الرأس بمنشفة جافة،

واستنشاق ريحه.

19) يحافظ على صحة الأسنان، كما يعالج التهابات اللثة، ويمكن استخدامه:

بوضع ملعقة صغيرة من كل من: زيت الخردل، والحبق الطازج المفروم ناعماً ويخلط،

ثم تطبيق الخليط على الأسنان، وتركه لمدة خمس دقائق، وبعدها غسلها بالماء.

القيمة الغذائية للريحان:

يبين الجدول الآتي العناصر الغذائية الموجودة في 100 غرام من الريحان:

القيمة الغذائية

العنصر الغذائي

الماء	92.06 جراماً
السرعات الحرارية	23 سعرة حرارية
البروتين	3.15 جرامات
الدهون	0.64 جرام
الكربوهيدرات	2.65 جرام
الألياف	1.6 جرام
السكريات	0.3 جرام
الكالسيوم	177 مليجراماً
الحديد	3.17 مليجرامات
المغنيسيوم	64 مليجراماً
الفسفور	56 مليجراماً
البوتاسيوم	295 مليجراماً

الصوديوم	4 مليجرامات
الزنك	0.81 مليجرام
النحاس	0.385 مليجرام
المنغنيز	1.148 مليجرام
فيتامين ج	18 مليجراماً
فيتامين ب 1	0.034 مليجرام
فيتامين ب 2	0.076 مليجرام
فيتامين ب 3	0.902 مليجرام
فيتامين ب 5	0.209 مليجرام
فيتامين ب 6	0.155 مليجرام
فيتامين هـ	0.8 مليجرام

أضرار الحبق:

- 1) يزيد احتمالية الإصابة بمرض سرطان الكبد، في حال تناوله بكميات كبيرة.
- 2) لا يُنصح بتناوله للمرأة الحامل، إذ يؤدي إلى احتمالية إصابتها بالعديد من الأمراض.
- 3) ممكن أن يُسبب تشوهات خلقية للجنين.
- 4) لا يُفضل إعطاؤه للمولودين حديثاً، والسبب احتوائه على زيوت طيارة والتي يُمكن أن تسبب ببعض الأمراض الخطيرة.

(1) الفصيلة الشفوية (الاسم العلمى Lamiaceae): هي فصيلة نباتية تتبع رتبة الشفويات من طائفة الثنائيات الفلقة. تضم حوالي 210 أجناس. من أشهر نباتاتها النعناع والخزامى والزعر البرى والزعر النابلسى والريحان والمردكوش.

إكليل الجبل



إكليل الجبل: يُعتبر إكليل الجبل من الأعشاب دائمة الخضرة ويعيش مدّة تزيد عن عامين، وينمو في منطقة البحر الأبيض المتوسط، ويستخدم كنوعٍ من توابل الطهي، وفي صناعة بعض العطور، أو قد يستخدم لفوائده الصحيّة العديدة إلى جانب الأعشاب الأخرى؛ مثل: الزعتر، والريحان، وتُعتبر هذه العشبة أحد أفراد عائلة النعناع، وتُعدُّ مصدراً جيداً للعديد من المعادن والفيتامينات؛ مثل: الحديد، والكالسيوم، وفيتامين ب6، ويتم استخدامه بعدة طرق إمّا مجففاً، أو مستخلصاً كزيت، أو كسائل، أو على شكل شاي، ويدخل أيضاً في علاج العديد من المشاكل الصحيّة؛ مثل: تخفيف آلام العضلات، وغيرها، ولكن قد تُسبب الجرعات الكبيرة جدا منه التقيؤ، والغثوبة أحيانا.

فوائد الإكليل:

يملك إكليل الجبل العديد من الفوائد الصحيّة؛ فقد كان استخدامه قديماً شائعاً بسبب خصائصه الطبيّة، ومن فوائده الصحيّة المحتملة ما يلي:

1) مضاد للأكسدة والالتهابات: إذ يحتوي إكليل الجبل على مضادات أكسدة ومركباتٍ مضادةٍ للالتهابات؛ التي بدورها تُساعد على تعزيز جهاز المناعة، وتُحسّن من دوران الدم، وأظهرت بعض الدراسات أنّ هذه العشبة تحتوي على مركبات تُساعد الجسم على الحدّ من تأثير الجزيئات الضارّة التي تُسمى الجذور الحرة.

- (2) التخفيف من التوتر:** إذ يعاني العديد من الأشخاص من الإجهاد بسبب العديد من العوامل، لذلك فإنَّ استنشاق إكليل الجبل قد يُساعد على التخفيف من القلق؛ وذلك لدوره في تقليل مستويات هرمون الكورتيزول الذي يُسبب الأرق، وتقلُّب المزاج، والعديد من المشاكل الأخرى.
- (3) تحسين الذاكرة:** إذ وجدت إحدى الدراسات التي أجريت على 28 شخصٍ من كبار السن أنَّ استهلاك كميةٍ منخفضةٍ من إكليل الجبل ساعد على تحسين الذاكرة لديهم، وأدى استنشاقه أيضاً إلى زيادة السرعة والدقة في أداء المهام، كما قد تحسَّن الأداء المعرفي لديهم.
- (4) المساهمة في تخفيف الألم:** إذ استُخدم إكليل الجبل قديماً في التخفيف من الألم، وأظهرت دراسة أجريت على أشخاص تعرَّضوا للسكتة الدماغية، وكانوا يُعانون من الآم في الكتف، فتم إعطائهم زيت إكليل الجبل مع الدواء عن طريق الإبر مدَّة عشرين دقيقة، وتبين أنَّ الألم انخفض لديهم مقارنةً بالذين لم يتلقوا هذه الإبر.
- (5) مُعالجة العديد من الأمراض:** إذ يُعتبر إكليل الجبل مكتملاً عُشبيّاً يُساعد على علاج الربو القصبي، والقرحة الهضميَّة، واضطرابات البروستاتا، وسُمية الكبد، وأمراض نقص تروية القلب، والسكتة الدماغية، وتصلب الشرايين، ومشاكل العين؛ مثل: إعتام عدسة العين، وغيرها من المشاكل الصحية.
- (6) مُضاد للميكروبات:** إذ تحتوي زيوت إكليل الجبل على خصائص مضادة للبكتيريا، والميكروبات، والفيروسات، والوقاية من العديد من الأمراض، ولكن لا توجد الكثير من الدراسات التي تُثبت دوره في العلاج.
- (7) الوقاية من السرطان:** إذ أظهرت بعض الدراسات المخبرية أنَّ إكليل الجبل قد يزيل السُّموم، ويثبِّط نمو الأورام بنسبة 47%. **(8) علاج حب الشباب:** حيث وُجد أنَّ إكليل الجبل يمتلك تأثيراً مضاداً للبكتيريا التي تُسبب حب الشباب؛ وقد قل

ظهوره عند الأشخاص الذين استخدموا زيوت إكليل الجبل على الجلد، وبعد ثمانية ساعات تم القضاء على البكتيريا المسببة لها.

9) الحماية من عواقب النظام الغذائي عالي الدهون: إذ تُعتبر إضافة التوابل؛ مثل:

إكليل الجبل، والكركم، والقرفة، وغيرها من التوابل إلى النظام الغذائي من إحدى الطرق الفعالة للتقليل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون، ووجد الباحثون أن إضافة التوابل إلى الوجبة الغذائية تُساعد على زيادة استجابة الإنسولين لمستويات السكر في الدم، وتزيد من نشاط مضادات الأكسدة التي قد تُساعد على الحماية من العديد من الأمراض.

10) تقليل ألم التهاب المفاصل: إذ وجدت بعض الأبحاث أن تناول أطعمة تحتوي

على إكليل الجبل يُمكن أن تُساعد على التقليل من الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل.

11) علاج انخفاض ضغط الدم: إذ أظهرت بعض الأبحاث أن تناول إكليل الجبل

ثلاث مرات يومياً يزيد من قوة ضغط الدم عند الأشخاص الذين يعانون من انخفاض في مستوياته.

12) علاج أمراض اللثة: إذ تُظهر بعض الدراسات أن استخدام غسول فم عُشبيّ

يحتوي على إكليل الجبل، ومستخلص الزنجبيل، وغيرها من الأعشاب الطيبة المهمة، تُساعد على تقليل نزيف اللثة؛ وذلك لاحتوائه على مضادات بكتيريا، ويتم استخدامه مرتين يومياً بعد الوجبات مدة أسبوعين.

13) علاج تساقط الشعر: إذ أظهرت بعض الدراسات الحديثة أن استخدام زيت

إكليل الجبل على الشعر يُساهم مباشرةً في الحماية من تساقط الشعر؛ وذلك لاحتوائه على حمض الكارنوسيك الذي يُعالج الأنسجة، والأعصاب التالفة، مما قد يؤدي إلى تنشيط الأعصاب المتواجدة في فروة الرأس، وبالتالي زيادة نمو الشعر.

القيمة الغذائية لإكليل الجبل:

يُوضح الجدول الآتي ما يحتويه 100 غرامٍ من إكليل الجبل من العناصر الغذائية:

العنصر الغذائي القيمة الغذائية

السعرات الحرارية	131 سعرة حرارية
البروتين	3.31 جرام
الدهون	5.86 جرام
الكربوهيدرات	20.70 جرام
الألياف	14.1 جرام
الكالسيوم	317 مليجرام
الحديد	6.65 مليجرام
المغنيسيوم	91 مليجرام
الصوديوم	26 مليجرام
الزنك	0.93 مليجرام
فيتامين ج	21.8 مليجرام
الفولات	109 ميكروجرام
فيتامين أ	2924 وحدة دولية

الآثار الجانبية لاستخدام إكليل الجبل:

يمكن أن يُسبب استخدام إكليل الجبل بشكلٍ مفرطٍ، وبجرعاتٍ عاليةٍ بعض الآثار

الجانبية المحتملة، ومنها ما يأتي:

تهيج المعدة، والأمعاء، وتلف الكلى، الغيبوبة، التسبب في نزيف الحيض، التسبب

في الإجهاض، التسمم والقيء، نوبات الصرع.

طرق استخدام إكليل الجبل:

يُستخدم إكليل الجبل بطرقٍ عديدةٍ منها؛ الاستنشاق، أو عن طريق استخدامه بشكلٍ موضعيٍّ على المكان المراد علاجه، ويكون عن طريق وضع القليل من القطرات من زيتته لتجنب الآثار الجانبية الناتجة عن استخدام جرعاتٍ كبيرةٍ منه، وفيما يأتي بعض الطرق لاستخدام إكليل الجبل:

استنشاق إكليل الجبل: إذ يُمكن استنشاقه عن طريق فتح الزجاجاة، والتنفس فيها، أو من خلال وضع بعض القطرات من زيتته أو من نبتته على منديل، أو قماشة، ووضعها بالقرب من الوجه، واستنشاق رائحته، وقد يستخدمه البعض كروائحٍ عطريةٍ في الهواء باستخدام بعض أدوات التعطير، ولكن يجب الانتباه إلى تجنب وضعه بقرب الأطفال، أو الرضع.

الاستخدام الموضعي: إذ تمتص البشرة زيوت إكليل الجبل بشكلٍ سريعٍ، لذلك يُنصح بتخفيف الزيت قبل وضعه على الجلد إن كان شديد التركيز وإن لا فلا إشكال في وضع زيتته مباشرة على البشرة، وهذا يُساعد على الوقاية من تهيج الجلد واحمرارها، ويُمكن استخدامه على أسفل القدمين، أو أيِّ جزءٍ آخر من الجسم؛ مثل: المناطق التي يشعر الشخص فيها بألمٍ في العضلات، وذلك عن طريق دهن الزيت على الجلد، وتدليكه، مما يُساعد على تحسين تدفق الدم، وزيادة امتصاص الجلد له، ولكن يجب تجنب وضعه على الجلد التالف، أو المناطق الحساسة؛ كالعين، وبشكلٍ عام يُفضل عدم استخدامه من قبل الحوامل، أو الأشخاص الذين يعانون من ارتفاعٍ في ضغط الدم.

الزّعر



يُعدُّ الزّعر من الشّجيرات الصغيرة التي يصل ارتفاعها إلى 50 سنتيمتراً، وهو دائم الخضرة ومن النباتات المعمرة، و قد ينمو لموسمٍ زراعيٍّ واحد، وينتمي الزّعر إلى الفصيلة الشفوية ويعود في أصوله إلى منطقة دول البحر الأبيض المتوسط، وللزّعر العديد من الأنواع التي تزيد عن 300 نوعٍ وغيرها من الأصناف المُهجّنة، ويُزرع للاستفادة من أوراقه بشكلٍ أساسيٍّ والتي تمتاز بشكلها البيضوي، وتنمو بشكلٍ طوليٍّ وتترتب بشكلٍ مُتناوب على سيقانه، وتمتاز بتباين ألوانها في الشجر، فمنها الأخضر أو ما يتراوح بين الأصفر إلى الأبيض، أمّا أزهار الزّعر فتمتلك لوناً زهرياً أو أرجوانياً فاتحاً وتنمو على قمة الشجيرة، ويُنتج الزّعر ثمرات صغيرة الحجم ذات لون بني تحتوي كلُّ منها على بذرة واحدة.

فوائد الزّعر:

يتميّز الزّعر باحتوائه على مركب يسمى الثايمول، والذي يوفر العديد من الفوائد الصحية للإنسان، ونذكر من هذه الفوائد:

1) خفض ضغط الدم: وذلك عند استخدام نوعٍ معيّنٍ من أنواع الزعتر، واسمه

العلمي: **ثيموس لينيريس** -

Thymus linearis

وهو ينمو في باكستان وأفغانستان، فقد أشارت الدراسات إلى أنّ مستخلص هذا النوع فعّالٌ في التقليل من سرعة نبضات القلب، كما لوحظ أنه يؤثر إيجابياً في مستويات الكولسترول عند الجرذان المصابة بضغط الدم.

2) التقليل من السعال: حيث إنّ شرب شاي الزعتر أو زيتة العطري قد يساهم في التخفيف من أعراض السعال.

3) التعزيز من صحة الجهاز المناعي: إذ يحتوي الزعتر على العديد من المواد الغذائية المفيدة للصحة، مثل فيتامين أ، وفيتامين ج، والألياف، والحديد، والنحاس، والمنغنيز، وتساهم هذه المواد الغذائية في التقليل من خطر الإصابة بالإنفلونزا.

4) التخلص من الأعفان: حيث يمتلك الزعتر خصائص مضادة للفطريات ولذلك يمكن استخدام زيتة في المنازل للتخلص من بعض الأعفان.

5) إمكانية استعماله كبديلٍ عن مبيدات الحشرات: إذ يُستخدم مركب الثيمول الموجود في الزعتر في صناعة بعض المبيدات الحشرية؛ وكذلك يمكن استخدامه للتخلص من الفيروسات، والبكتيريا، والحشرات، والقوارض.

6) تحسين المزاج: حيث يحتوي الزيت المستخرج من الزعتر على مركب يسمى "الكارفاكرول" والذي يمتلك تأثيراً إيجابياً في المزاج، ولذلك يمكن استخدامه في بعض الأغراض العلاجية أو العطرية.

7) التخلص من بعوضة البير الآسيوي: فقد أشارت الدراسات إلى أن استخدام مزيج

من الشيمول المتوفر في الزعتر، والكارفاكرول، بالإضافة إلى مادة تسمى "ألفا- تيربينين" كان فعالاً في التخلص من يرقات بعوضة البير الآسيوي والتي تنقل بعض الأمراض الفيروسية، ومنها الحمى الصفراء وحمى النيل الغربي وغيرها.

8) التقليل من خطر الإصابة بالتسمم الغذائي: إذ يحتوي الزعتر على بعض الزيوت

العطرية التي تعد مادة حافظة في الغذاء، وذلك لامتلاكه خصائص مضادة للميكروبات، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن هذا الزيت كان فعالاً ضد بعض أنواع البكتيريا، ومنها البكتيريا الإشريكية والبكتيريا المكورة العنقودية وغيرها.

9) التقليل من خطر الإصابة بالسرطان: فقد أشارت الدراسات إلى أن مستخلص

أحد أنواع الزعتر والذي يسمى "زعتر الماستيك" قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون، كما لوحظ أن الزعتر البري يمكن أن يخفف خطر الإصابة بسرطان الثدي، وذلك لأنه يمتلك تأثيراً في عملية استماتة الخلايا أو ما يسمى بموت الخلية المبرمج، ولذلك فإنه يمكن أن يساعد في التخلص من الخلايا السرطانية الموجودة في الثدي.

10) علاج المشاكل الجلدية: فقد أشارت الدراسات إلى أن استخدام كريم يحتوي

على نسبة 3% من الزيت العطري للزعتر، و10% من مستخلصات البابونج يمكن أن يكون فعالاً في التحسين من الأضرار الجلدية التي تشبه الإكزيما، وربما يكون ذلك لأن الزعتر يمتلك خصائص مضادة للفطريات ولذلك فإنه قد يكون فعالاً في علاج بعض أنواع العدوى الفطرية.

11) التقليل من حب الشباب: إذ يتميز الزعتر بامتلاكه خصائص مضادة للبكتيريا أقوى من مركب "بيروكسيد البنزويل" وهو المكون الفعال في معظم أنواع الكريمات أو الغسولات التي تُستخدم لعلاج حب الشباب.

القيمة الغذائية للزعتر:

يوضح الجدول الآتي العناصر الغذائية الموجودة في ملعقة صغيرة، أو ما يساوي 0.8 غرام من الزعتر الطازج:

العنصر الغذائي	القيمة الغذائية
الماء	0.52 جرام
السعرات الحرارية	1 سعرة حرارية
البروتين	0.04 جرام
الدهون	0.01 جرام
الكربوهيدرات	0.20 جرام
الألياف	0.1 جرام
الكالسيوم	3 مليجرامات
الحديد	0.14 مليجرام
المغنيسيوم	1 مليجرام
الفسفور	1 مليجرام
البوتاسيوم	5 مليجرامات
الزنك	0.01 مليجرام
فيتامين ج	1.3 مليجرام
فيتامين أ	38 ميكروجرام

فيتامين ب2	0.004 مليجرام
فيتامين ب3	0.015 مليجرام
فيتامين ب6	0.003 مليجرام

أضرار الزعتر ومحاذير استخدامه:

- إنّ استخدام الزعتر يُعدّ آمناً في حال تمّ تناوله بكميات غير كبيرة جداً، وقد يكون آمناً إذا استُخدم كدواءٍ بجرعاتٍ كبيرةٍ فترةٍ قصيرةٍ، إلاّ أنه يمكن أن يُسبّب بعض الأعراض، مثل الاضطرابات الهضمية، بالإضافة إلى ذلك فإنّ هناك بعض أهل الاختصاص الذين يُحذرون من استخدام الزعتر، ونذكر من هذه الحالات:
- 1) الحامل والمرضع:** إذ أنّ استخدام المرأة للزعتر أثناء فترة الحمل أو الرضاعة يُعدّ آمناً عند تناوله عن طريق الغذاء، ولكن ليست هناك معلومات كافية توضح سلامة استخدامه كدواءٍ خلال هذه الفترات، ولذلك فإنّها تُنصح بتجنّب استخدامه بكميّاتٍ كبيرة. **2) الأشخاص المصابون بحساسية المردقوش:** حيث يُنصح الأشخاص المصابون بحساسية تجاه أي نباتٍ من الفصيلة الشفوية كالمردقوش بتجنّب تناول الزعتر؛ وذلك لأنّهم قد يكونون مصابين بالحساسية تجاهه.
 - 3) المشاكل النزفية:** يمكن أن يبطئ الزعتر من عملية تخثر الدم الطبيعيّة، وقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالنزيف عند الإفراط في تناوله.
 - 4) الحالات الحساسة للهرمونات:** مثل سرطان المبيض، أو سرطان الثدي، أو سرطان بطانة الرحم، أو تليفه؛ وذلك لأنّ الزعتر يعمل بطريقةٍ مشابهةٍ لهرمون الإستروجين، وقد يؤدي ذلك إلى تفاقم بعض الحالات التي تتأثر عند التعرض للإستروجين.

القسط الهندي



القسط البحري

عود القسط



القسط الهندي

الفرق بين القسط الهندي والقسط البحري:

القسط الهندي والقسط البحري كلاهما من ذات الفصيلة ولكن يتم التفريق بينهما من خلال اللون، فالعود الهندي يكون بني اللون مائلا للأسود وأكثر مرارة وأحرّ من العود البحريّ ويسمى أيضا بالمر والأسود، والعود البحري هو أبيض اللون وأطيب في الرائحة من العود الهندي ويسمى أيضا بالأبيض والحلو، ويوجد أيضاً نوع آخر من القسط الهنديّ وهو الأسود الخفيف ويعرف بالعود الصيني، وكذلك الأحمر الرزين، ويعرف أيضاً بالسعوط.

القسط الهندي الأسود المر:

يُعرف القسط الهنديّ كذلك بالكست، وهو نباتٌ مشهور في بلاد الهند منذ القدم، حيث إنّه يستخدم في علاج الكثير من الأمراض المزمنة والخطيرة.

من أهم فوائد القسط الهندي الأسود المر:

- 1) يقوّي القلب، والكبد، والطحال، ويخلص من الأمراض النفسية كالقلق، والتوتر، والإحباط، والوسواس، والخوف، وذلك من خلال استنشاقه كبخار.
- 2) يعالج الالتهابات المزمنة في منطقتي البلعوم واللوزتين. 3) يحتوي على موادّ تطهير تساهم في قتل البكتيريا والجراثيم. 4) يخلص من مشاكل العقم وتأخر الحمل، وعرق النساء، ومشاكل المبيضين في الرحم.
- 5) يدرّ الحليب، وينظّم هرمونات الجسم، من ذلك هرمون التبويض، وذلك بأخذ مسحوقه وعجنه مع زيت الزيتون، وتناوله مرتين في اليوم مساءً وصباحاً.
- 6) يعالج الضعف الجنسي، ويزيد من الانتصاب والقدرة الجنسية للرجال.
- 7) يعالج مشاكل الشعر، ويطهر فروة الرأس، وينظفها ويمنع جفافها، كذلك يوازن عملية إفراز الدهون في فروة الرأس، ويقوّي الشعر من جذوره حتى أطرافه، ويحد من تساقطه وتقصفه، حيث يُستخدم من خلال خلط ثلاث ملاعق من القسط المطحون مع زيت الزيتون، ثم تدلك بها فروة الرأس لمدة 20 دقيقة.

8) يقضي على الهالات السوداء تحت العينين، ويُخَلِّصُ من حبّ الشباب والبقع الداكنة والبثور، ويُنعّم البشرة ويرطّبها من جميع الجروح والخدوش، ويُستخدمُ من خلال خلط كمية من مسحوق القسط الهندي مع الماء والعسل؛ حتى يصبح الخليط لزجاً، ويوضع على البشرة كماسك.

9) يُخَلِّصُ من الوزن الزائد، ويساعد على حرق الدهون والسعرات الحراريّة بسرعة كبيرة.

10) ينقي الدم من السموم والجراثيم، وينشّطُ عمل الدورة الدموية، وبالتالي يحمي من تصلّب الشرايين والجلطات، ويقوّي جهاز المناعة؛ وذلك لاحتوائه على المضادّات المؤكسدة التي تخلّصُ من الجذور الحرّة المسبّبة للسرطان.

11) يخلّصُ من مشاكل الجهاز التنفسيّ كالربو، وضيق النفس، والإنفلونزا.

12) يقلّل من اضطرابات الجهاز الهضميّ كالإمساك، وعسر الهضم، وذلك بتناول كوبٍ منه بعد الوجبات.

11) يقوّي جهاز الدوران، ويوسّع الأوعية الدموية والشرايين، ويُذيب الدهون، وبالتالي يحمي من الجلطات والأزمات القلبية الخطيرة.

12) ينظّم سكرّ الدم، ويحمي من الضغط واضطرابات البنكرياس.

أضرار القسط الهندي:

بالرغم من الفوائد الكثيرة للقسط الهندي المر إلا أنه لا يُنصح باستخدامه خلال الدورة الشهرية؛ وذلك لأنه يزيد من إفراز الدم كذلك لا يُنصح بتناوله من قِبَل الحوامل؛ لأنه قد يسبب الإجهاض.

القسط البحري الأبيض الحلو:

القسط البحري الأبيض، ويسمى أيضاً الكُست وهو نوعٌ من الأعشاب التي تتكوّن من أعواد خشبية، وينمو كثيراً في الهند، ويُعتبر من دعائم الطبّ الشعبيّ في الهند؛ لما يحتويه من فوائد عظيمة لصحة الجسم؛ حيث يُوصف لعلاج العديد من الأمراض، لاحتوائه على عددٍ من المواد الفعّالة مثل حمض البنزوات، ومادة الهلنين، وغيرها، ومن الجدير بالذكر أنّ القسط البحري الأبيض من الأعشاب التي ورد ذكرها في الطبّ النبويّ.

فوائد القسط البحري الأبيض:

- 1) يُقوّي القدرة الجنسيّة لدى الرجال، ويُعالج العُقم.
- 2) يُنشّط الدّورة الدّموية.
- 3) يُعالج الصّداع، والصّداع النّصفيّ "الشقيقة".
- 4) يُحسّن عمليّة التنّفس، ويُزيل الشّعور بضيق النّفس.
- 5) يَمنح الجسم الطّاقة والحيوية والنشاط، كما يُحفّز عمل الجهاز الهضميّ.

6) يفتح الشهية لتناول الطعام.

7) يُخفّف آلام البطن، ويُزيل الشّعور بالغثيان، ويَطرد الغَازات من تجويف البَطن.

8) يُعالج السُّعال، ويُخفّف من أعراض مرض الرُّبو التَّحسُّسيّ. 9) يُعالج العديد من

الأمراض مثل الكوليرا، والإسهال، والكُزاز، والرَّعشة، وصعوبة النُّطق، والعديد من

الأمراضِ الجنسيّة مثل مرض السيلان، ومرض الزّهري (عدوى بكتيريا تنتقل عبر

الاتصال الجنسي)

10) يقي من الإصابة بنزلات البرد، ويُعالج أمراض الحنجرة والبُلعوم.

11) يُحافظ على صحة العينين، وصحة الجلد، ويشفي العديد من الأمراض الجلديّة

مثل الصدّفية والثَّعلبة.

12) يُعالج التهاب المفاصل الرُّوماتيزميّ.

13) يمنع الإصابة بعُسر الهضم، ويُلين حركة الأمعاء، ويُعالج الإمساك المُزمن.

14) يُساعد على انقاص وزن الجسم، كما يُساعد في حرق الدّهون الزّائدة في

الجسم، خصوصاً الدّهون الموجودة في منطقة البطن؛ وذلك بتناول ملعقةٍ صغيرةٍ

مرّتين يومياً منه.

15) يُحافظ على صحّة ونضارة البشرة، ويُنقيها من البثور والتّصبُّغات، ويُعالج

التّقرّحات الجلديّة، ويُقلّل ظهور التّجاعيد. 16) يُقوي مناعة الجسم، ويمنع الإصابة

بالعديد من الأمراض. **17** يُسكّن الآلام مثل آلام الكُسور، وآلام الأسنان، ويُهدئ الأعصاب، ويُخفّف الاكتئاب، والشُّعور بالتوتّر.

18 يُنشّط عمل البنكرياس، ويُنظّم مُستوى السُّكر في الدّم.

19 يُعالج أمراض المبايض والجهاز التناسليّ، ويُزيل التكيّس. يُقلّل نسبة الكولسترول الضّار في الدّم، ويمنع الإصابة بتصلّب الشرايين.

20 يُنقي الدّم من السُّموم، والفضلات، ومُسبّبات الأمراض.

21 يُدرّ البول، ويُعالج أمراض الكلى والكبد؛ حيث يُفتّت الحصى، ويمنع التهابهما.

تحذيرات تناول القسط البحري الأبيض:

على الرّغم من الفوائد الكثيرة للقسط الهنديّ الأبيض، إلا أنّه يحظر على المرأة الحامل تناوله؛ لأنّه يُسبّب إسقاط الجنين وحدوث الإجهاض، كما يُفضّل عدم تناوله من قبل المرأة المرضع والأشخاص الذين يُعانون من الحساسية تجاه أيّ مُكوّن من مُكوّناته، كما يمنع تناوله من قبل الأطفال الذين يقلّ عمرهم عن عامين.

الجينسينج

Ginseng



الجينسينج:

أوجد الله تعالى الكثير من النباتات على سطح الأرض، وخصّها بالكثير من الفوائد التي تُعالج الإنسان من الأمراض، ومنها نبات الجينسينج؛ ففوائده معروفة منذ قديم الزمان؛ حيث أنه عُرف بشدّة عند السكّان الأصليين لسيبيريا، كما أنه كان من أكثر النباتات شهرةً في البلاد الصينية، ويوجد أيضاً في كوريا واليابان والولايات المتحدة الأمريكية وروسيا، ولكن الجينسينج الكوري هو أفضل الأنواع.

ويُعتبر الجينسينج من النباتات المعمّرة، ويتم استخدام جذوره سواءً بعد تجفيفها أو بشكلها الطازج، ويُمكن تناوله بأيّ شكلٍ من الأشكال؛ مثل نقعه بالماء أو طحنه وتعبئته في كبسولات؛ وقد تمّ تصنيع كبسولاتٍ خاصّة منه تُباع في الصيدليات

لمساعدة الناس على استخدامه بشكلٍ سهلٍ وسريعٍ، أو يُمكن إضافته بشكله الطازج إلى الطعام.

فوائد الجينسينج:

لنبات الجينسنج فوائد لا تعد ولا تحصى، ومن أبرزها ما يلي:

- 1) تحسين التفكير، وتنشيط القدرات الذهنية عند تناوله بشكلٍ دوري لمدة اثني عشر أسبوعاً وبجرعاتٍ معتدلةٍ.
- 2) تنشيط الجسم وبعث الطاقة فيه وعلاج مشكلة الإرهاق؛ فهو يعمل عمل الكافيين تقريباً من دون الأضرار التي يُسببها الكافيين فينبه الدماغ.
- 3) خفض مستويات السكري في الدم عند الأشخاص المُصابين بالسكري من النوع الثاني سواءً قبل الصيام أم بعده.
- 4) الوقاية من الإصابة بأمراض السرطانات المختلفة والتقليل من تأثيراتها المرضية على الجسم.
- 5) علاج مشاكل تساقط الشعر؛ حيث يزيد نشاط الدورة الدموية، ويُعزز الجهاز المناعي في الجسم، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة التي تحمي الشعر من التساقط وتُقلل منه.

6) التخلص من مشاكل الجلد والبشرة؛ فهو يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، كما يُقلّل من ظهور آثار الشيخوخة.

7) تقوية القلب والشرايين، ومنع الجلطات الدموية، كما يُساعد على تكوين هيموغلوبين الدم الضروري لبناء كريات الدم الحمراء ويساعد على تنشيط الدورة الدموية التي تقوم بدورها بإيصال الغذاء والأكسجين إلى جميع خلايا الجسم.

8) علاج الكثير من الأمراض مثل: الحمى، وضيق التنفس، واضطرابات الجهاز الهضمي مثل الغثيان والقيء، كما يُعدّ فاتحاً للشهية.

9) زيادة معدلات الأيض التي تحرق السعرات الحرارية، ممّا يُساعد على خفض الوزن وتعديل العادات الغذائية غير الصحيّة التي يُمكن أن يتّبعتها البعض.

أضرار الجينسينج:

على الرّغم من فوائد الجينسينج المتعددة إلا أنّ له بعض الأضرار والآثار السلبية على بعض الأشخاص مثل:

الإصابة بارتفاع ضغط الدم والأرق وهذا إذا تمّت المداومة على تناوله بشكل يومي لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر، ويُمكن تناوله لمدة أربعة أسابيع متتالية بشكل آمن، ويُمنع تناوله لمن يتناولون أدوية إدرار البول أو أدوية الصّغط والشرايين والقلب.

الكركديه



الكركديه Hibiscus

نوع نباتي من جنس الخطمي⁽¹⁾ ينتمي إلى الفصيلة الخبازية⁽²⁾.

تتميز نباتات الكركديه باستخدامها للزينة، بالإضافة إلى استعمالها الطبيّة، كذلك يمكن استعمال كلٍّ من زهورها وأوراقها إلى شاي، ومستخلصاتٍ سائلة، فتساعد على علاج مجموعةٍ متنوعَةٍ من الحالات المرَضِيَّة، مثل: اضطراب المعدة، والعدوى البكتيرية، والحمى، وارتفاع ضغط الدم، وعادةً ما يتم استعمال أصنافها ذات الزهور الحمراء لهذه الأغراض، وتتوفر أيضاً على شكل مكملاتٍ غذائيّة، وتجدر الإشارة إلى أنّ الجرعة المناسبة من الكركديه تعتمد على عدة عوامل، مثل: العمر، والحالة الصحية، بالإضافة إلى العديد من العوامل الأخرى.

- (1) الخطمي جنس نباتي يتبع الفصيلة الخبازية ويضم بضع مئات من الأنواع أهمها البامية والخطمي الوردي الصيني.
- (2) الفصيلة الخبازية هي فصيلة نباتية تشمل أكثر من 200 جنس وما يزيد على 2300 نوع أهمها القطن والخبيزة والخطمي.

ولا توجد معلومات علمية كافية في الوقت الحالي لتحديد مقدار مُعين من الجرعات، ولكن تجدر معرفة أنّ المنتجات الطبيعية لا تكون آمنة دائماً لبعض الأشخاص، لذلك يجب التأكد من اتباع الإرشادات الموجودة على ملصقات المنتج، واستشارة الصيدلي، أو الطبيب، أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية قبل الاستخدام.

فوائد الكركديه البارد والساخن:

يحضر شاي الكركديه باستخدام أزهاره المجففة عبر إضافة مقدار ملعقة واحدة من هذه الزهور لكل كوبٍ من الماء المغلي وتركه مدة 5 دقائق كحد أدنى، ويُصفى المشروب من الأزهار، ويمكن أن يُضاف العسل أو مواد التحلية الطبيعية بحسب الرغبة، كما يمكن استهلاكه بارداً، وتشير الأبحاث إلى أنّ شرب شاي الكركديه بشكل عام مدة تتراوح بين أسبوعين إلى ستة أسابيع، قد يساعد على التقليل من ضغط الدم بمقدارٍ بسيط لدى الأشخاص المصابين بارتفاعٍ طفيفٍ في ضغط الدم، أو الذين يمتلكون ضغط دمٍ طبيعي، وقد أثبتت بعض الدراسات أنّ تأثير شاي الكركديه يُعادل فعالية بعض الأدوية الموصوفة لارتفاع ضغط الدم، مثل: مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، وقد بينت إحدى الدراسات أنّ شرب عصير الكركديه البارد، ساهم في انخفاضٍ ضغط الدم بشكلٍ واضحٍ وآمن لدى مجموعةٍ من الإناث البالغات، وقد بلغ أقصى تأثير له في غضون 15 دقيقة من استهلاك المشروب.

فوائد الكركديه بشكل عام:

استُخدم الكركديه منذ القدم في علاج مجموعة واسعة من الأمراض، ومن أهم فوائده ما يلي:

1 يُساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار: حيث أثبتت العديد من الأدلة أنّ شاي الكركديه يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار، ويُعتقد أنّ "البيوفلافونيدات" الموجودة في هذا الشاي هي المسؤولة عن هذا التأثير، كما تبين في إحدى هذه الدراسات أنّ تناول شاي الكركديه يحسن أيضاً من مستويات الكوليسترول النافع، كما ظهر هذا التأثير بشكل أكبر في دراسة أجريت على الأرانب الذين خضعوا لحمية غذائية مرتفعة بالكولسترول عند استهلاكهم لمستخلص الكركديه.

2 يحتوي على مضادات الأكسدة: حيث يُساهم الكركديه في الحماية من أضرار الجذور الحرة، وبالتالي فإنه يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان المعدة، وسرطان الدم، كما يُعتقد أيضاً أنّ تناول شاي الكركديه قد يساهم في الحفاظ على صحة الكبد والكلية.

3 يساهم في مكافحة نزلات البرد: حيث إنّ شاي الكركديه غني بمجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن، مثل: فيتامين ج، وبالتالي فهو يُستخدم كعلاج شعبي لنزلات البرد.

4) يُساهم في فقدان الوزن: حيث يمكن لشاي الكركديه ومستخلصه الحد من الشهية، وهذا بدوره قد يساعد على إنقاص الوزن، ومع ذلك فإنه يوصى باستهلاكه بكميات معتدلة.

5) يُساهم في علاج الإمساك: حيث يمتلك شاي الكركديه تأثيراً مليناً، واستخدامه في الطب الشعبي في ألمانيا، وقد يساعد استهلاكه بشكل مستمر على تنظيم حركة الأمعاء، كما أنه قد يخفف من مشاكل الهضم.

6) يساهم في الحفاظ على صحة الكبد: حيث أظهرت الدراسات أنه يُعزز صحة الكبد، ويساهم في الحفاظ على عمله بكفاءة، وقد وجدت إحدى الدراسات التي شملت 19 شخصاً يعانون من زيادة الوزن، أن تناول مستخلصه مدة 12 أسبوعاً، يؤدي إلى تحسن أعراض مرض تنكس الكبد الدهني، وهي حالة تتمثل بتراكم الدهون في الكبد، مما قد يؤدي إلى فشله.

7) يساهم في مكافحة البكتيريا: حيث أشارت دراسات أنابيب الاختبار أن مستخلصه قد يقضي على بعض سلالات البكتيريا، كما أنه فعال ويمتلك تأثير الأدوية المستخدمة في علاج العدوى البكتيرية.

القيمة الغذائية للكرديه:

يُوضَّح الجدول الآتي مجموعة العناصر الغذائية التي يوفرها 100 جرام من مشروب الكركديه المخمَّر:

الكمية

العنصر الغذائي

السعرات الحرارية	0 سعرة حرارية
الماء	99.58 مليتراً
الكالسيوم	8 مليجرامات
الحديد	0.08 مليجرام
المغنيسيوم	3 مليجرامات
الفسفور	1 مليجرام
البوتاسيوم	20 مليجرام
الصوديوم	4 مليجرام
الزنك	0.04 مليجرام
الفولات	1 ميكروجرام

محاذير استهلاك الكركديه:

يُعتبر الكركديه آمناً للاستهلاك بالكميات الموجودة في الطعام أي الكميات الطبيعية، كما يمكن أن يكون آمناً عندما يُؤخذ عن طريق الفم بشكلٍ مناسبٍ وبكمياتٍ دوائية، ومع ذلك فإنَّ هناك بعض المحاذير التي يجب أخذها بعين الاعتبار، وهي كما يلي:

- 1) الحمل والرضاعة الطبيعية: إذ يُعتبر استهلاكه غير آمنٍ عندما يُؤخذ عن طريق الفم كدواء، فقد يُسبب بعض الأعراض الجانبية، مثل: حدوث اضطرابٍ أو ألمٍ مؤقتٍ في المعدة، أو الغازات، أو الإمساك، أو الغثيان، أو حدوث ألمٍ عند التبول، أو الصداع، أو طنينٍ في الأذنين.
- 2) مرض السكري: فقد يُسبب انخفاض مستويات السكر في الدم، ولذلك قد يحتاج مريض السكري إلى ضبط جرعة أدوية السكري الخاصة به من قِبَل مقدم الرعاية الصحية.
- 3) العمليات الجراحية: وذلك بسبب تأثير الكركديه على مستويات السكر في الدم، مما قد يجعل من الصعب السيطرة على نسبة السكر في الدم أثناء وبعد إجراء العمليات الجراحية، ولهذا السبب فإنَّه يُوصى بالتوقف عن استخدام الكركديه قبل أسبوعين على الأقل من موعد العملية الجراحية.
- 4) انخفاض ضغط الدم: حيث إنَّه يُوصى بتوخ الحذر عند شربه فقد يؤدي إلى تقليل ضغط الدم بشكلٍ حاد، وذلك عند الأشخاص الذين يعانون من انخفاضه.

القَرَّاص



عشبة القراص يُعرف القَرَّاص بأسماء أخرى، مثل: القُرَيْص، أو الأَنْجُرَة، أو الحُرَيْق، وهو ينتمي للفصيلة القراصية، ويُعدُّ نباتاً مُعمّراً يعود في أصوله إلى أوروبا، كما ينتشر في أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية وبعض المناطق في كندا، وللقَرَّاص ساق قائمة يصل طولها إلى مترٍ واحد، وله أوراق مُسننة تنمو على طول الساق وشعيرات تنقل المواد المُسببة لتهيج البشرة في حال لمسها، وتنمو هذه النبتة في الفترة الزمنية الممتدة بين شهري حزيران، وأيلول، وتُعدُّ ثمارها صغيرة الحجم، حيث يُعادل عرضها قرابة المليمتر الواحد، وبذورها بيضوية الشكل ذات لونٍ بنيّ مُصفرّ.

ومن الجدير بالذكر أنّ أوراق وجذور القَرَّاص تُعدُّ مصدراً غنياً بالعديد من المواد الغذائية، ومنها الفيتامينات، مثل: فيتامين أ، وفيتامين ج، وفيتامين ك، كما أنها تحتوي على عدّة أنواع من مجموعة فيتامينات ب، والمعادن، مثل: الكالسيوم، والحديد، والمغنيسيوم، والفسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم، إضافة إلى ذلك فهي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الضرورية، والصبغات الطبيعية، مثل: البيتا -

كاروتين، واللوتين، وأنواع أخرى من الكاروتينات، وهي مصدرٌ لمركبات الفينولات التي تؤثر كمضادات الأكسدة، وتُساعد على حماية خلايا الجسم من التلف الحاصل بسبب الجذور الحرة التي ترتبط بعلامات الشيخوخة، والسرطان، والعديد من الأمراض الأخرى، وقد تُساهم مركبات الفينول أيضاً في الحماية من العديد من الأمراض المزمنة المتعلقة بالالتهابات، وذلك حسب ما وضّحته مُراجعةٌ من "جامعة أوتوا".

فوائد عشبة القراص:

1 احتمالية تخفيف ألم التهاب المفصل التنكسي: حيث أنّ تناول أوراق القُرّاص عن طريق الفم يُساعد على التخفيف من الآلام الناتجة عن التهاب المفصل التنكسي، ومن الجدير بالذكر أنّ تناول أوراق القُرّاص قد يُقلل الحاجة لأدوية تخفيف الألم.

2 وقد وجدت إحدى الدراسات الأولية من "جامعة برلين الحرة" عام 2002 أنّ إحدى منتجات مستخلص أوراق القُرّاص تساعد على التخفيف من التهاب المفاصل الروماتويدي، ويعود ذلك لدوره في تثبيط العديد من السيتوكينات التي ترتبط بحدوث التهاب المفاصل، مثل: الإنترلوكين 1 بيتا، كما يُعدّ القراص من مُسكنات الألم، فقد **International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences** وجدت مراجعةً لعدّة دراساتٍ نُشرت في مجلة:

عام 2015، أن إعطاء الفئران 1200 مليغرام من المُستخلص المائي لأوراق القراص عند وضعها في درجة حرارة عالية يساهم في تعزيز مقاومتها للألم، كما لوحظ أن المُستخلص الكحولي المائي لأوراق القراص يقلل من الإحساس بالألم لدى الفئران، ويُعتقد أن هذا التأثير يعود لمحتواه من الفلافونيدات، وحمض الكافيك، وحمض الكافيينولماليك، كما أن ارتفاع محتوى القراص من الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم قد يُعدُّ جيداً للمرضى الذين يعانون من النقرس، وبحسب دراسة من جامعة "بورديو" نشرت عام 2009 وأجريت على 81 شخصاً يعانون من التهاب المفصل التنكسي، وتم إعطاء جزءٍ منهم إحدى المكملات الغذائية التي تحتوي على القُرّاص ومكونات أخرى مدة ثلاثة شهور، ولوحظ انخفاض الأعراض هذا الالتهاب لديهم، ومع ذلك فإن الحاجة للدراسات المُتعلقة بالإنسان ما زالت قائمة.

3 وقد يُساعد القُرّاص على التقليل من أعراض تضخُّم البروستاتا الحميد، وإبطاء تضخمها عن طريق التأثير في مستويات الهرمونات في الدم أو في الخلايا الموجودة في البروستاتا، حيث وجدت دراسة من جامعة "آزاد الإسلامية" في 2013، أجريت على 100 مصابٍ بتضخُّم البروستاتا الحميد يتراوح عمرهم بين 40 إلى 80 عاماً، ولوحظ انخفاض في أعراض هذا المرض لدى الذين تناولوا القُرّاص بنسبة ملحوظة مقارنة بعدم تناوله، ولم يرتبط بأي آثار جانبية كذلك، وما تزال هناك حاجة للمزيد من الدراسات حول تأثيره.

4) تخفيف أعراض حمى القش: فقد بحث إحدى المراجعات من "جامعة أورو" عام 2016 في استخدام القُرَّاص للمساهمة في التحسين من حالة المرضى الذين يعانون من حساسية الأنف أو حمى القش، وذكرت أن إحدى الدراسات القديمة التي مجلة **Planta Medica** نشرت في وجدت أن 57% من المرضى

الذين تناولوا القُرَّاص قلت أعراض حمى القش لديهم، ويعتقد الباحثون أن هذا يعود إلى احتمالية دور القُرَّاص في التقليل من كمية الهيستامين التي يُنتجها الجسم **Phytotherapy** كردّ فعلٍ للحساسية، حيث في دراسة مخبرية

ذكرت مجلة **Research**

عام 2009 أن احتواء القُرَّاص على بعض المركبات يثبط العديد من العوامل المُعرضة على الالتهاب والمرتبطة بظهور أعراض حمى القش بما فيها الهيستامين، ولكن الحاجة للمزيد من الأبحاث ما زالت قائمة للتأكيد على هذه الخصائص للقُرَّاص.

5) ضبط مستويات السكر: حيث يُعتقد أن القُرَّاص قد يؤثر في مُستوى السكر في الدم، فقد يساعد البنكرياس على زيادة إفراز الإنسولين وهو الهرمون الذي يُقلل مستويات السكر في الدم.

وفي دراسةٍ صغيرةٍ نُشرت في مجلة **Clinical Laboratory**

عام 2013 وأجريت على 46 شخص مرضى بالسكري من النوع الثاني، لوحظ فيها أن استهلاك مُستخلص أوراق القُرَّاص مدة 3 شهور مع الأدوية الخافضة للسكر قلل

من مستوى سكر الدم الصيامي، ومن السكر التراكمي، ومن الجلوكوز التالي للأكل، مما قد يساعد في التحكم بمستويات سكر الدم لديهم.

ولكن يجدر التنويه إلى أنّ هناك قلقاً من أنّ استهلاك الأشخاص المُصابين بمرض السكري للقراص مع الأدوية الخافضة لسكر الدم قد يزيد من انخفاض مستوى سكر الدم لديهم بشكل كبير، ولذلك يُنصح بمراقبة مستوياته لديهم، كما يُعدّ مستوى التداخل بين دواء السكري والقُراص متوسطاً، حيث إنّ كلاً من الأجزاء التي تنمو فوق سطح الأرض للقُراص وأدوية السكري، مثل: غليمبريد وغلينيكلاميد وبيوغليتازون وروزيجليتازون وكلوربروباميد وغلبيزيد وتولبوتاميد، تُساعد على التقليل من مُستوى السكر في الدم، وبالتالي فإنّ تناولهما في الوقت نفسه قد يؤدي إلى هبوط حادّ في مستوى سكر الدم، ولذلك فإنّه يُنصح بمراقبة مُستواه وتغيير جرعة الدواء.

6 تقليل خطر الإصابة بفقر الدم: يُعدّ القُراص مصدراً جيداً للحديد، ولذا فإنّه قد يخفف من مرض فقر الدم، والإعياء بعد الولادة لأنه يُساعد على رفع مستويات الدم في الجسم.

ومن الجدير بالذكر أنّ كوباً واحداً من شاي القُراص يحتوي على الحديد بكمية تُعادل تلك المتوفرة في المشمش المُجفف.

7) احتمالية تقليل خطر الإصابة بالسرطان: فقد أظهرت إحدى الدراسات المخبرية من جامعة ماربورغ التي نشرت في عام 2000 أنّ المستخلص الكحولي الميثيلي لجذور القُرّاص قد يساعد على تثبيط تكاثر خلايا سرطان البروستاتا.

كما وجدت دراسة أولية من جامعة فرات نشرت عام 2017، أجريت على مجموعة من الفئران المُصابة بسرطان الغدد الثديية، وظهر أنّ استهلاكها للقراص قد يؤثر في عملية تُسمّى "فوق أكسدة الليبيدات"، ويؤثر في نشاط بعض الإنزيمات المُضادة للأكسدة، كما يساهم في إبطاء نمو الأورام في الغدد الثديية.

ويجدر التنويه إلى أنّ هذه النتائج ما زالت بحاجة للمزيد من الدراسات.

فوائد أخرى: قد يخفف القُرّاص من العديد من الحالات المُختلفة ولكن لا توجد أدلة كافية على فعاليتها، ومنها؛ الربو، والإسهال، ونقص التروية، واحتباس السوائل في الجسم.

دراسات علمية حول فوائد عشبة القراص:

University Road أشارت دراسة أولية في جامعة

عام 2016، أجريت على الفئران المُصابة بارتفاع ضغط الدم، ولوحظ أنّ مستخلص الميثانول للقُرّاص قد يؤثر في تقليل ارتفاع ضغط الدم، إذ إنّهُ من الممكن أن يُساعد على توسيع الأوعية الدموية وغلق قنوات الكالسيوم، وفي دراسةٍ أوليةٍ أخرى من جامعة "بلغراد" في عام 2002، ظهر أنّ إعطاء مكملات مستخلص أوراق القُرّاص

للغثان المُصابة بارتفاع ضغط الدم يرفع من مستوى مضادات الأكسدة، ويقلل من الإجهاد التأكسدي مما يؤثر جيداً في فرط ضغط الدم الأساسي لديهم.

ولكن تجدر الإشارة إلى أنّ تأثيره في البشر ما يزال بحاجة للمزيد من الدراسات.

القيمة الغذائية لعشبة القراص:

يوضح الجدول الآتي محتوى المواد الغذائية في الكوب الواحد أو ما يُعادل 89 جرام من القراص المغلي:

القيمة الغذائية

العنصر الغذائي

الماء	78 ميليلترا
السرعات الحرارية	37.4 سعة حرارية
البروتين	2.41 جرام
الدهون	0.098 جرام
الكربوهيدرات	6.67 جرام
الألياف الغذائية	6.14 جرام
السكر	0.223 جرام
الكالسيوم	428 مليجرام
الحديد	1.46 مليجرام
المغنيسيوم	50.7 مليجرام
الفسفور	63.2 مليجرام
البوتاسيوم	29.7 مليجرام
الصوديوم	3.56 مليجرام
الزنك	0.303 مليجرام

النحاس	0.068 مليجرام
المنغنيز	0.693 مليجرام
السيلينيوم	0.267 ميكروجرام
فيتامين ب 1	0.007 مليجرام
فيتامين ب 2	0.142 مليجرام
فيتامين ب 3	0.345 مليجرام
فيتامين ب 6	0.092 مليجرام
الفولات	12.5 ميكروجرام
فيتامين أ	89.9 ميكروجرام
البيتا - كاروتين	1020 ميكروجرام
ألفا - كاروتين	101 ميكروجرام
فيتامين ك	444 ميكروجرام

درجة أمان ومحاذير استخدام عشبة القراص:

يمكن القول إنّ من المحتمل أمان تناول القراص عبر الفم مدّة تصل إلى سنتين، ولكنّه قد يُسبب ألماً في المعدة، والتّعرق، كما أنّ لمس نبتة القراص قد يُسبب التهيج للبشرة، و تُعدُّ نبتة القراص غالباً غير آمنة للتناول من قبل الحوامل، فقد يُسبب القراص انقباضات في الرحم لديها مما قد يؤدي إلى الإجهاض.

التداخلات الدوائية لعشبة القراص:

قد يتداخل القُرَّاصُ مع بعض الأدوية، ونذكر منها: دواء الليثيوم: حيث إنَّ مستوى التداخل يُعدُّ مُتوسطاً، فالقُرَّاصُ له أثرٌ مُدرُّ للبول، وبالتالي فإنَّ تناوله قد يُؤثر في كيفية تَحَلُّصِ الجسم من الليثيوم، مما قد يُؤدي إلى ارتفاع مستوى الليثيوم في الجسم، والذي يرتبط بالعديد من الأعراض الجانبية الخطيرة، لذلك فإنَّه يُنصح باستشارة الطبيب عند تناول القُرَّاصِ، وقد يُنصح بتغيير الجرعة المُستهلكة من هذا الدواء.

الأدوية المُهدئة مثل: كلونازيبام ولورازيبام، وفينوباربيتال، وزولبيديم، حيث أنَّ تداخل القُرَّاصِ معه يُعدُّ مُتوسطاً، وقد يؤدي تناول كميات كبيرة من الأجزاء العلوية من القُرَّاصِ إلى النُعاس، ولذا فإنَّ تناول كلاهما في الوقت نفسه قد يُسبب النُعاس بشكل كبير.

دواء الوارفارين: ويُعدُّ التداخل مع هذا الدواء أيضاً مُتوسطاً، حيث تحتوي الأجزاء التي تنمو فوق سطح الأرض من القُرَّاصِ على كمية عالية من فيتامين ك الذي يُساعد على تخثر الدَّم، ويُستخدم الوارفارين لإبطاء عملية التخثر، ولذا فإنَّ تناول القُرَّاصِ قد يتعارض مع دور الوارفارين ويقلل من تأثيره، ويُفضَّل استشارة الطبيب في هذه الحالات لاحتمالية الحاجة لتغيير جرعات هذا الدواء.

الحرمل



الحرمل: يُسَمَّى أيضاً غَلَقَةُ الدُّبِّ أو السَّدَابُ البَرِّيُّ، واسمه العلمي.

Peganum harmala

وهو نباتٌ عشبي مُعَمَّر دائم النمو وغالباً ما ينمو في الظروف والمناخات شبه الجافة، ومناطق السهول، والتربة الرملية، ويعود أصله إلى بلدان شرق البحر الأبيض المتوسط، كما أنه استخدم قديماً في العلاجات التقليدية في آسيا الوسطى، وشمال أفريقيا، والشرق الأوسط، حيث تم استخدامه كمادة مُخدِّرة في الشرق الأوسط، وفي الغرب الحديث، كما تُستخدم الصبغة الحمراء المُستخرجة من بذوره لصبغ السجاد، في غرب آسيا يستعمل لصبغ الصوف.

وتجدر الإشارة إلى أنّ الدراسات التي أُجريت على هذا النبات أنّ ما استُخدم منه هو مستخلصاته وليس النبات نفسه، وقد يكون من غير الآمن استهلاك النبات نفسه كما سيتمّ توضيح ذلك في فقرة أضرار الحرمل، ولكننا نذكر فوائده أولاً.

فوائد نبات الحرمل:

كما ذكر سابقاً؛ فإنّ نبات الحرمل من المحتمل عدم أمانه للاستهلاك البشري، ولكنّ بعض الدراسات الأولية التي أُجريت في المختبرات أو على الحيوانات أشارت إلى أنّ مستخلصاته قد توفر بعض الفوائد الصحيّة، ولكنّ ذلك غير مؤكد، فليست هناك أدلة كافية تؤكد فعاليته في ذلك، وما زالت هناك حاجةٌ لإجراء دراساتٍ أخرى للتأكد من فعاليته في هذه الحالات، ونذكر من هذه الفوائد ما يأتي:

1 المساهمة في التقليل من نمو خلايا سرطان الثدي: إذ إنّ مُستخلص نبات الحرمل قد يُساهم في تثبيط وتقليل مُعدّل نمو خلايا سرطان الثدي عند تعريضها إليه مخبرياً، وذلك بحسب إحدى الدراسات المخبريّة التي نُشرت في مجلة

Biotechnology Reports عام 2015.

2 خفض مستويات السكر والدهون في الدم: قد يُساعد تناول مُستخلص بذور الحرمل في التقليل من مستويات السكر والدهون في الدم لدى مرضى السكري، إذ أظهرت إحدى الدراسات التي

نُشرت في مجلة **Cholesterol** عام 2016، والتي أُجريت

على فئران المُختبر المُصابة بالسكري فتبيّن أنّ مُستخلص بذور الحرمل تمتلك خصائص مُضادة لمرض السُّكري، وخافضةً لدهنيّات الدم المساعدة على خفض درجة حرارة الجسم.

3) قد يُساعد تناول مُستخلص نبات الحرمل على خفض درجة حرارة الجسم، حيث أظهرت إحدى الدراسات التي نُشرت في مجلة

Pharmacology Biochemistry and Behavior Harmine

أن المُركبات القلوية (الليثيوم والصوديوم والبوتاسيوم وغيرها) المُستخرجة من نبات الحرمل تمتلك تأثيراً خافضاً لدرجة حرارة الجسم.

فوائد أخرى:

قد يُساهم تناول نبات الحرمل أو مُستخلصاتها في التخفيف من بعض المشاكل الصحيّة أو تقليل خطر الإصابة بها، إلّا أنّه لا توجد أدلّة كافية لإثبات فعاليته في هذا الأمر، وفيما يلي بعض هذه الحالات: الألم، الاكتئاب، الأرق، مرض باركنسون أو ما يُعرف بالشلل الارتعاشي، عدوى الطفيليات، آلام الدورة الشهرية، انقطاع الطمث، الإجهاض.

أضرار الحرمل:

درجة أمان الحرمل: يُحتمل عدم أمان تناول نبات الحرمل ولو بجرعاتٍ مُنخفضة، إذ إنّ تناول كميةٍ تتراوح من 3 إلى 4 غرامات من بذور نبات الحرمل قد يؤدي إلى الهلوسة، بالإضافة إلى تأثيره المُنشط، بينما يُعدُّ تناول جرعات عالية من نبات الحرمل غالباً غير آمن؛ لأنّه قد يؤدي إلى آثارٍ خطيرة على الجهاز العصبي، والقلب،

والكبد، والكلى، وفي حالات أخرى قد يؤدي إلى الوفاة، كما يُعدُّ تناول هذا النبات خلال فترتي الحمل والرضاعة غالباً غير آمن وقد يؤدي تناوله من قبل الحامل إلى الدخول في مرحلة المخاض.

محاذير استخدام الحرمل:

ينبغي على المُصابين ببعض الأمراض أو الحالات الصحية الحذر عند استهلاك نبات الحرمل، وذلك لتجنب ظهور الأعراض الجانبية الخطيرة لديهم، وفيما يلي بعض هذه الحالات:

مرضى القلب: يحتوي نبات الحرمل على مُركبات كيميائية قد تُسبب المشاكل لدى المرضى الذين يُعانون من عدم انتظام ضربات القلب وبُطئها، وأمراض القلب بشكلٍ عام لذا يُنصح هؤلاء المرضى بتجنب تناول نبات الحرمل.

مرضى انسداد المعدة: قد تؤدي المركبات الكيميائية الموجودة في نبات الحرمل إلى مُضاعفات لدى المرضى المُصابين بانسداد في المعدة، لذا فإنهم يُنصحون بتجنب استهلاك هذه النبتة.

مرضى الكبد: يُنصح المُصابون بمشاكل الكبد وخاصةً مرضى التهاب الكبد بتجنب تناول نبات الحرمل؛ إذ إنّ تناوله قد أدى إلى تلف في الكبد لدى العديد من الأشخاص.

المُصابون بتقرحات المعدة: يحتوي الحرمل على مركباتٍ كيميائيةٍ تُضرُّ المرضى الذين يُعانون من قرحة المعدة، وقد تُسبب لهم المُضاعفات؛ لذلك فإنَّهم يُنصحون بتجنُّب تناوله.

المصابون بمشاكل في الرئة: قد يؤدي تناول نبات الحرمل إلى حدوث مُضاعفات لدى المُصابين بمشاكل في الرئة مثل مرضى الربو ومرضى الانسداد الرئوي المزمن، وذلك بسبب احتوائه على مُركباتٍ كيميائيةٍ ضارةٍ لهم، لذلك فإنَّهم يُنصحون بتجنُّب استهلاكه.

مرضى الصرع: يجب على المرضى الذين يُعانون من نوبات الصرع تجنُّب استهلاك نبات الحرمل لما له من آثار جانبيةٍ، ومضاعفات قد تُصيب هؤلاء المرضى.

مرضى انسداد المسالك البولية: قد يؤدي استهلاك نبات الحرمل إلى حدوث مُضاعفات لدى المرضى المُصابين بانسداد في المسالك البولية، لذلك يُنصح بتجنُّبهم استهلاكه.

الأشخاص الذين سيخضعون لعمليات جراحية: من المُمكن أن يؤدي استهلاك نبات الحرمل إلى التعارض مع الإجراءات الجراحية، لما له من تأثير على مُستويات مُركب السيروتونين في الدماغ، لذلك يُنصح بالامتناع عن تناول الحرمل قبل أسبوعين على الأقل من موعد الخضوع لأيِّ عملية جراحية.

المورينجا

Moringa



المورينجا: ينتمي نبات المورينجا للفصيلة البانية⁽¹⁾ وله أسماء عدّة، مثل: البان، والبان الزيتي، وفجل الخيل الريفي.

ويمكن استخدام جميع أجزاء هذه النبتة مثل: الجذور، والأوراق، والثمار، واللحاء، إلى جانب الأزهار، والعصارة، وتتوفر هذه النبتة على شكل أقراص، وتتميز بنكهتها الخفيفة والمُشابهة لنكهة الشاي، ويُمكن إضافتها إلى السموزي وهو: مشروب بارد حلو المذاق منخفض ومصنوع من الفاكهة الطازجة، ويضاف أيضا للعصائر دون أن تؤثر في مذاقها، كما يمكن استخدامها في صنع الشاي، وتتوفر مكملات المورينجا الغذائية على شكل مسحوق ذي لون أخضر فاتح، ويتكوّن هذا المُكمل من كلٍّ من أوراق المورينجا وأوعية بذورها.

فوائد المورينجا:

تحتوي نبتة المورينجا على العديد من العناصر الغذائية نذكر منها: الفيتامينات والمعادن: تحتوي أوراق المورينجا على الكيمياء النباتية بكمية مرتفعة، ما يجعل منها نباتاً ذا قيمة غذائية عالية، حيث توفر المورينجا 7 أضعاف فيتامين ج الموجود في البرتقال، و25 ضعف ما يحتويه السبانخ من الحديد، و17 ضعف كمية الكالسيوم الذي يوفره الحليب، كما توفر 9 أضعاف محتوى اللبن من البروتين، و10 أضعاف فيتامين أ الذي في الجزر، بالإضافة إلى ما توفره من البوتاسيوم وهو يُقارب 15 ضعف الموجود في الموز.

مضادات الأكسدة: تُعدُّ المورينجا مصدراً لمضادات الأكسدة، مثل: فيتامين ج، وفيتامين أ، التي تُساعد على التقليل من تلف الخلايا الناجم عن الجذور الحرة، التي ينتج عن زيادتها حدوث الإجهاد التأكسدي المرتبط بزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل: السرطان، والسُّكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، ويُساعد فيتامين ج على المحافظة على صحة جهاز المناعة في الجسم، بينما يُساعد فيتامين أ على المحافظة على الغشاء المخاطي، الذي يُخفف من الإصابة بالعدوى في كلٍّ من الجهاز الهضمي، والجهاز التنفسي، ومن الجدير بالذكر أنه يمكن استخدام المورينجا كمادة حافظة للأغذية، إذ إنها تُقلل من عمليات التأكسد، وتزيد من فترة الصلاحية للحوم.

بالإضافة إلى ذلك تحتوي المورينجا على أنواع أخرى من مضادات الأكسدة، مثل: حمض الكلوروجينيك؛ الذي يُساعد على ضبط مستويات السكر في الدم بعد الوجبة، وهو موجودٌ أيضاً بكمياتٍ كبيرة في القهوة، وأظهرت دراسة أولية من جامعة Punjab Agricultural نُشرت عام 2014،

أنَّ استهلاك النساء لما يُقارب 7 غرامات من مسحوق المورينجا يومياً لمدة ثلاثة أشهر قلل من الإجهاد التأكسدي، بالإضافة إلى انخفاض مستوى سكر الدم الصيامي بشكلٍ ملحوظ.

فوائد المورينجا حسب درجة الفعالية:

1) تخفيف حدة الربو: أشارت دراسة أولية نُشرت في مجلة

Indian Journal of Pharmacology

عام 2008، إلى أنَّ تناول ما مقداره 3 غرامات من المورينجا

مرتين يومياً لمدة ثلاثة أسابيع قد يقلل من شدة أعراض الربو، ويُحسن من وظائف الرئة لدى الأشخاص البالغين، والمصابين بالربو بدرجة خفيفة إلى متوسطة.

2) تقليل مستويات السكر: تُشير بعض الأبحاث إلى أنَّ تناول المورينجا على شكل أقراص إلى جانب دواء سلفونيلوريا لا يُحسن من التحكم بمستوى السكر في الدم، إلاَّ أنه قد يقلل من نسبة السكر في الدم بعد الوجبة، بالإضافة إلى تقليل سكر الدم الصيامي بشكلٍ أفضل مقارنةً بتناول دواء السلفونيلوريا لوحده لدى المُصابين بمرض السكري، كما وُجد أنَّ تناول أوراق المورينجا مع الوجبات قد يُقلل من نسبة السُّكر

في الدّم بعد الوجبة لدى الأشخاص المصابين بالسُّكري ولا يتناولون أدوية السكري، ومن الجدير بالذكر أنّ تأثير المورينجا في مرض السُّكري لا يزال غير مُثبت، كما يجدر التنويه إلى أنّ استهلاك المورينجا التي قد تقلل من نسبة السكر في الدم، إلى جانب أدوية السكري قد يؤدي إلى حدوث انخفاض كبير في سكر الدم، ولذا يجب مراقبة مستويات سكر الدم، مع الانتباه للجرعة المُستهلكة منها، مثل: دواء الغليمبريد والغليبيورايد والإنسولين، وغيرها.

3 زيادة الوزن للمصابين بالإيدز: من الممكن عند تناول مسحوق المورينجا مع الوجبات مدة 6 أشهر؛ أن يزيد من مؤشر كتلة الجسم لدى المصابين بمرض الإيدز، ولكنه لم يظهر تحسُّناً في وظائف جهاز المناعة لديهم.

4 تقليل مستويات الكوليسترول: أشارت دراسة مخبرية نُشرت عام 2008 إلى

في مجلة **Ethnopharmacology** أنّ

مستخلص أوراق المورينجا قلّل من مستويات الكوليسترول في الدم بنسبة 50%، كما قلل من تراكم اللويحات في الأوعية الدموية المرتبطة بالإصابة بتصلّب الشرايين بنسبة 86%، وتعدُّ هذه النتيجة مماثلة لتأثير الدواء سيمفاستاتين، كما ظهر أنّ مستخلص أوراق المورينجا قد يُقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويُقلل من سُحُميات الدم، بالإضافة إلى امتلاكه نشاطاً مضاداً للأكسدة، ومن الجدير بالذكر أنّ هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات حول علاقة المورينجا بخفض الكوليسترول في الدم.

5) تعزيز إنتاج حليب الأم: تُشير بعض الأبحاث إلى أنّ نبات نبتة المورينجا تزيد من

إنتاج حليب الأم، إذ أظهرت دراسة نُشرت في عام 2000 أنّ استهلاك أوراق

مجلة **Medicine المورينجا**

يزيد من إنتاج الحليب بعد مدة 4 إلى 5 أيام من استخدامه، ولكن لم يُثبت هذا التأثير عند استهلاك المورينجا مدّة طويلة، ومن جهةٍ أخرى فإنّ بعض الأبحاث تُشير إلى عدم وجود تأثير في زيادة إنتاج حليب الأم عند استهلاكها فترة طويلة، ويجدر التنويه إلى أنّ استهلاك المُرُضع للمورينجا عدّة أيامٍ لزيادة إنتاج الحليب قد يكون آمناً، لكن تجدر الإشارة إلى عدم وجود معلومات كافية لإثبات أمان استهلاكها من قبل الرُّضّع، ولذلك يُعدّ من الأفضل تجنب تناول المورينجا أثناء الرضاعة الطبيعية.

6) تقليل سوء التغذية لدى الأطفال: أشارت دراسة أولية نُشرت

عام في مجلة **International journal of scientific study**

2014 إلى أنّ إضافة مسحوق أوراق المورينجا إلى طعام الأطفال مدّة شهرين حسّن

من تغذيتهم، حيث يُعدّ هذا النبات خياراً جيداً لمكافحة سوء التغذية فهي تحتوي

على عددٍ من الفيتامينات والمعادن مثل: فيتامينات ب، والكالسيوم، والحديد،

والبوتاسيوم، بالإضافة إلى محتواه العالي من الأحماض الأمينية، مثل: الميثيونين

والسيستئين، ويُصنّف المورينجا كأحد أفضل مصادر الأطعمة النباتية، وأمّا نسبتها من

الكربوهيدرات، والدهون، والفسفور، فإنّها تُعدّ منخفضة.

7) الزيادة من فيتامين أ: وفقاً لدراسة أجريت على الفئران؛ عام 2001.

نُشرت في مجلة **Plant Foods for Human Nutrition**

فإنه من الممكن لأوراق المورينجا أن تُخفف من نقص فيتامين أ، وذلك لأنها تُعدُّ مصدراً جيداً لفيتامين أ بما في ذلك محتواها من البيتا - كاروتين.

8 تخفيف الأعراض المصاحبة لمرحلة انقطاع الطمث: قد يساهم مستخلص المورينجا في رفع نسبة مضادات الأكسدة لدى النساء في مرحلة انقطاع الطمث، إذ تتأثر نسبة مضادات الأكسدة والإنزيمات في هذه المرحلة بسبب انخفاض نسبة هرمون الإستروجين، ووضحت دراسة أولية من جامعة

Punjab Agricultural

عام 2014، أُجريت على مجموعة من النساء في مرحلة انقطاع الطمث أن تناول 7 غرامات من المستخلص يومياً مدة 3 أشهر، رفع من مستوى الريتينول بنسبة 8.8%، كما زاد من مستوى مضادات الأكسدة في الدم لديهم بشكل ملحوظ، وخفض من الإجهاد التأكسدي بما نسبته 16.3%، مما ينعكس إيجابياً على الصحة، ولكن هناك حاجة الى مزيد من الدراسات لتأكيد هذا التأثير.

9 تقليل فقر الدم: تحتوي أوراق المورينجا على كمية كبيرة من الحديد، وهو ضروري لتكوين خلايا الدم الحمراء، وفي دراسة

أولية نُشرت في جامعة **Pharmacognosy Journal**

عام 2016 أظهرت أنَّ لمستخلص الإيثانول من أوراق المورينجا تأثيراً يقلل من خطر الإصابة بفقر الدم وذلك لمحتواه من الأنيلين، حيث أنه يزيد من مستوى خلايا الدم الحمراء، والهيموجلوبين، والهيماتوكريت والحديد في محتوى الدم.

10 تخفيف التهاب المفاصل: بيّنت دراسة مخبرية نُشرت

في مجلة **Integrative Medicine Research**

عام 2018 أنَّ مستخلص المورينجا قد يُقلل من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل أو التقليل حدّته، كما أنَّ مُستخلص الإيثانول لأوراق المورينجا له دورٌ في تخفيف الألم لدى الفئران المُصابة بالتهاب المفاصل وذلك بالاعتماد على الجرعة، ويُعتقد أنَّ مستخلص الإيثانول قد يستخدم لتخفيف التهاب المفاصل، ومُسكّن للألم، بالإضافة إلى ذلك فمن الممكن لمُستخلص أوراق المورينجا أن يُقلل من الألم، والإحمرار، واحتباس السوائل في حال الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي، ولكنّ هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات السريرية وخاصة على البشر.

11 تقليل نوبات الصرع: أشارت دراسة أولية أجريت في جامعة:

Ibadan

إلى أنَّ مُستخلص الإيثانول لأوراق المورينجا

قد يمتلك خصائص مضادة للتشنج، ومُثبّطة للجهاز العصبي المركزي، عن طريق تثبيط إفراز الناقل العصبي المعروف بحمض الغاما - أمينوبيوتيريك، مما يُعتقد أنَّ مستخلص المورينجا قد يستخدم في تحسين حالة مرضى الصرع.

12 أمراض القلب: قد يساعد مستخلص المورينجا من التخفيف من عسر شحميات الدم وهي حالة تتمثل بارتفاع مستويات الكوليسترول، أو الدهون الثلاثية، أو كليهما معاً، وترتبط بارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك حسب ما

أشارت له دراسة نُشرت في مجلة

Frontiers in Pharmacology عام 2012.

13 تقليل ضغط الدم: أشارت دراسة من جامعة "كراتشي" إلى أنّ مُستخلص الإيثانول لأوراق المورينجا له تأثير خافض لضغط الدم، بالإضافة إلى أنّ بعض العناصر والمركبات المستخلصة من المورينجا، مثل: إيزوثيوسيانات والثيوكرباميت اللذان يُعتقد أنهما تمتلكان تأثيراً مُخفّضاً لضغط الدم المرتفع، لكن يجدر التنويه إلى أنّه يُنصح الانتباه من استهلاك المورينجا التي قد تُقلل من ضغط الدم المرتفع مع الأدوية التي تسبب خفض مستويات ضغط الدم، مثل: دواء الإنالابريل والأميلودييين وغيرها، واستشارة الطبيب.

14 زيادة الرغبة الجنسية: أشارت دراسة مخبرية من جامعة "خون كاين في تايلاند" عام 2015 إلى أنّ استهلاك الفئران المُعرضة للإجهاد لمستخلص أوراق المورينجا بجرعات منخفضة قد يُحسّن من الرغبة الجنسية لديهم، إذ إنّها يمكن أن تزيد مستوى هرمون التستوستيرون.

15 تخفيف القرحة الهضمية في المعدة والأمعاء: أظهرت دراسة أجريت على الفئران ونُشرت في مجلة:

Pharmaceutical Biology

عام 2008 أنّ استخدام مستخلص أوراق المورينجا يُخفف من قرحة المعدة التي تحدث بسبب الإجهاد، وقرحة الإثني عشر الناجمة عن مركب السيستامين بشكلٍ ملحوظ، بالإضافة إلى أنّ أوراق المورينجا قد تُقلل من خطر الإصابة بالقرحة الهضمية، لكن من جهة أخرى لم يكن لمستخلص ثمارها تأثيرٌ ملحوظٌ في تخفيف القرحة.

16 التقليل من خطر الإصابة بالالتهابات: يُعتقد أنّ مركبات الأيزوثيوسيانات الموجودة في أوراق المورينجا، وقرونها، وبذورها هي المركبات الرئيسية المضادة للالتهابات، لكنّ البحث اقتصر على الدراسات المخبرية، ولم يُثبت بعدُ تأثيرها المُضاد للالتهابات في البشر، إذ أجريت دراسة مخبرية نُشرت في مجلة

Pharmaceutical Biology

عام 2008، وذكرت أنّ المُستخلص المورينجا يمتلك خصائص مُسكّنة للألم، ومضادة للالتهاب، ومن الممكن استخدامها في التقليل من خطر الإصابة ببعض الأمراض المُرتبطة بهذه الأعراض، ومن الجدير بالذكر أنّ الالتهابات تُعدُّ ردّ فعل وقائي طبيعي من الجسم عند تعرضه للإصابة، أو للعدوى، ولكن قد تُشكل هذه الالتهابات مشكلة صحية كبيرة للجسم إذا استمرت مُدّة زمنية طويلة.

17 تخفيف اضطرابات الغدة الدرقية: وفقاً لدراسة أولية من

Devi Ahilya جامعة

أجريت على الفئران ولوحظ أنّ استهلاكها لمستخلص نبات المورينجا بجرعاتٍ منخفضة يُمكن أن يُنظّم فرط نشاط الغدة الدرقية، من خلال تحويل الثيروكسين إلى

ثلاثي يود الثيرونين أو كما يُعرف اختصاراً "ت 3"، الذي يُعدُّ مهماً لجهاز الغدد الصماء.

18 تخفيف الإمساك: تساعد نبتة المورينجا على التقليل من الإمساك، بسبب احتوائها على كمية كبيرة من الألياف.

19 التخفيف من العدوى: يُمكن استخدام المورينجا للتقليل من أعراض عدوى الجهاز البولي فقد أظهرت دراسة صغيرة من جامعة باناراس الهندية عام 2014 وأجريت على 30 شخصاً أنّ استهلاك لحاء المورينجا من قِبَل الأشخاص المُصابين بعدوى الجهاز البولي حسّن من الأعراض بشكلٍ ملحوظ لدى 66% من المشاركين، ومن الجدير بالذكر أنّ هناك حاجة لمزيدٍ من الدراسات على عينة كبيرة، ومدة أطول لتأكيد هذا التأثير.

20 تقليل خطر الإصابة بالسرطان: وفقاً للأبحاث المخبرية؛ فإنّ مستخلص أوراق المورينجا قد يؤدي إلى إبطاء نمو خلايا سرطان البنكرياس، كما قد يُساعد على تحسين كفاءة العلاج الكيميائي، وتشير أبحاث مخبرية أخرى إلى أنّ أوراق المورينجا، ولحاءها، وجذورها لها تأثيرٌ يقلل خطر الإصابة بالسرطان، ولكن لا توجد أدلة تُثبت هذا التأثير في البشر.

فوائد أخرى: لم يُثبت تأثير نبات المورينجا في التخفيف من بعض الحالات، ومنها ما يأتي: أمراض التهابات اللثة، الصداع، حصوات الكلى، قرحة جدار المعدة.

فوائد المورينجا للتخسيس:

بالرغم من أنه لم يُثبت تأثير المورينجا وحدها في خسارة الوزن لدى البشر، إلا أنّ بعض الأدلة ذكرت أنه يمكن لمُستخلص المورينجا أن يُقلل من زيادة الوزن لدى الفئران، كما يمكن أن يساعد الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة بدلاً من تخزينه كدهون، إضافة إلى تحسين مستوياتها، وقد ساهم في خفض نسبة الكوليسترول، وتقليل ارتفاع ضغط الدم، والشعور بالإعياء، وتقليل خطر الإصابة بالالتهابات، كما أنّ احتواء المورينجا على نسبة عالية من فيتامين (ب) يساعد على تحسين كفاءة عملية الهضم.

فقد أظهرت دراسة أولية أجريت على الفئران ونُشرت في مجلة

International Journal of Phytomedicine

عام 2016 أنه من الممكن بإضافة دقيق المورينجا إلى طعام الفئران أن يقلل من الدهون الحشوية، والكوليسترول الكلي والسيئ، والدهون الثلاثية، مما يُعتقد أنه قد يقلل من زيادة الوزن، ويمكن إضافته إلى المُنتجات المُصنّعة لتدعيمها.

درجة أمان ومحاذير استخدام المورينجا:

يُعدُّ الاستهلاك المعتدل لأوراق المورينجا، وثمارها، وبذورها غالباً آمناً، كما أنّ استهلاك أوراقها وبذورها بجرعاتٍ دوائيةٍ مدّة قصيرة من المحتمل أمانه، وظهر أنّ استهلاك المُنتجات التي تحتوي على أوراق المورينجا مُدّة 90 يوماً، أو التي تحتوي على البذور مُدّة 3 أسابيع يُعدُّ آمناً، وأمّا جذورها ومستخلص هذه الجذور فإنّ استهلاكها من المحتمل عدم أمانه، إذ إنّها تحتوي على مادة سامة تُعرف باسم:

Spirochin

وفيما يلي ذكر محاذير استخدام نبات المورينجا لبعض الحالات، والفئات العمرية: الحامل: من المحتمل عدم أمان استهلاك لحاء المورينجا، وجذورها، وأزهارها للمرأة الحامل، إذ إنّها تحتوي على مواد كيميائية قد تؤدي إلى حدوث انقباضات في الرحم، ومن الجدير بالذكر أنّه ليس هناك أدلة كافية حول سلامة استخدام الأجزاء الأخرى من المورينجا أثناء الحمل، ولذا يُفضّل توخي الحذر وتجنب استهلاكها خلال هذه الفترة.

الأطفال: يُعدُّ استهلاك أوراق المورينجا من قِبَل الأطفال آمنًا، وذلك عند استهلاكه مدة قصيرة قد تصل إلى شهرين.

(1) فصيلة نباتية من رتبة الكرنبات والكرنبيات هي رتبة من النباتات تتبع طبقة ورداويات. والمارينجا من طائفة ثنائيات الفلقة، وثنائيات الفلقة هي: هي طائفة نباتية تتبع صف مغطاة البذور من شعبة البذريرات.

الخلة البلدية والبرية أو الشيطانية

الخلة البلدية:



الخلة البلدية أو البلدي هي نوعٌ نباتيٌّ عشبيٌّ حوليٌّ أو ثنائيُّ الحول، يتبع جنس الخلة من الفصيلة الخيمية واسمها العلمي:

باللاتينية **Ammi visnaga**

الخلة البلدية هي من فصيلة النباتات المزهرة في العائلة الخيمية والتي تعرف بأسماء عامة عديدة مثل الأخلة وبذر الخلة.

وهي عشبة تنمو سنويا أو كل سنتين والتي تنمو من فرع رئيسي وتنتصب إلى ارتفاع 80 سم، ويصل طول أوراقها إلى 20 سم والتي قد تكون بيضوية أو مثلثة الشكل، لكن الأوراق قد تتفرع أيضا إلى تفرعات فرعية مستقيمة أو رمحية الشكل. والثمرة بيضوية الشكل مضغوطة يبلغ طولها أقل من 3 مم.

وتعتبر هذه النبتة وبقية فصائل الخلة مصدر للخلين، والذي هو مدر للبول.

ويعود أصلها إلى دولة مصر، ومناطق أخرى من الشرق الأوسط والبحر الأبيض

المتوسط، كما أنّها تمتلك رائحة عطرية وطعماً مُراً جداً، كما تنتج هذه النبتة ثماراً

تُؤكل على شكل مُكملات غذائية، ويُشاع عنها أنّها قد تُساهم في التخفيف من بعض المشاكل الصحية.

الخلة البرية أو الشيطانية:



الخلة البرية أو الشيطانية وباللاتينية:

Ammi majus

نوع نباتي ينتمي إلى جنس الخلة من الفصيلة الخيمية، وهو شبيه جدا بالخلة البلدي، ويؤدي جلاً وظائفها.

موطن هذا النوع بلاد الشام ومصر والمغرب العربي وشبه الجزيرة العربية وحوض البحر الأبيض المتوسط وينتشر دخيلاً في بعض مناطق أوروبا.

وهو نبات عشبي بري زراعي يبلغ ارتفاعه من 20 إلى 80 سم، وساقه مرداءً بنية اللون، نحيلة، متفرعة، مخددة أوراقه، بيضوية الشكل، والأوراق السفلية مجموعة على أعناق طويلة مفصصة إلى قطع مستطيلة أو رمحية مسننة الحواف، وأزهاره بيضاء اللون، وثماره نورية طرفية خيمية مركبة بنية اللون، ووجهها الأمامي منبسط وتنفرط النورة عند تمام نضجها وتسقط على الأرض.

بذور نبتة الخلة:



فوائد بذرة الخلة:

1) المساهمة في التخفيف من الصدفية: إذ قد يُساهم تناول بذرة الخلة في التخفيف من مُشكلة الصدفية، وذلك بحسب ما أشارت إليه إحدى الدراسات الأولية التي أجريت على 10 أشخاص مُصابين بمرض الصدفية وتحسّنت حالة مُعظمهم بعد تناول بذرة الخلة وتعريضهم لضوء الشمس، وقد نُشرت الدراسة في مجلة: **Dermatology**.

2) تقليل خطر الإصابة بحصوات الكلى: حيث إنّ مُستخلص الخلة

يحتوي على مُركبات **Khellin** و **Visnagin**

التي تُساهم في التقليل من حصوات الكلى الناجمة عن زيادة مستويات مُركب الأوكسالات في البول؛ فقد وُجد أنّ تناول مُستخلص نبتة الخلة قلّل من ترسُّب أكسالات الكالسيوم في الكلى، وزاد بشكلٍ كبير من إفراز البول للسيترات، وذلك بحسب إحدى الدراسات التي أجريت على الفئران ونُشرت في مجلة

Urolithiasis research، عام 2011.

3) الخلة قد يُساهم زيادة مستويات الكوليسترول النافع في الدم: حيثُ أنّ المرُكب الموجود في بذرة في رفع

مستويات الكوليسترول النافع في الدم، كما تبين أن تناول بذور الخلة لا يؤثر في مستويات الكوليسترول الكلي والدهون الثلاثية، وذلك بحسب إحدى الدراسات الأولية التي أجريت على 20 شخص مُدّة 4 أسابيع، ونُشرت في مجلة:

International journal of clinical pharmacology .research

ولكن تجدر الإشارة إلى ظهور بعض الآثار الجانبية لبعض المُشاركين في الدراسة ومنها الغثيان والتقيؤ.

فوائد أخرى:

قد يُساهم تناول بذرة الخلة أو المواد المُستخلصة منها في التخفيف من بعض المشاكل الصحيّة أو تقليل خطر الإصابة بها، ولكن ما تزال هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات لإثبات فعاليتها في ذلك، وفيما يأتي بعض هذه المشاكل الصحيّة:

- 1) تقلصات وآلام المعدة - 2) التشنجات المُصاحبة للطمث
- 3) المتلازمة السابقة للحيض - 4) الربو - 5) التهاب الشعب الهوائية - 6)
- السعال، والسعال الديكي - 7) ارتفاع ضغط الدم - 8) عدم انتظام ضربات القلب - 9) قصور القلب - 10) آلام الصدر، والذبحة الصدرية.

دراسات حول فوائد بذرة الخلة:

أشارت دراسة أُجريت على الفئران ونُشرت في مجلة

Journal of Herbal Pharmacotherapy

عام 2002 إلى أن مُستخلص بذرة الخلة قد يُساهم في خفض مستويات السكر في الدم لدى الفئران السليمة، والمُصابة بمرض السكري أيضاً.

وأشارت إحدى الدراسات الأولية التي نُشرت في مجلة

Organic and Medicinal Chemistry Letters

عام 2012 إلى أنّ بذرة الخلة تحتوي على مُركباتٍ تمتلك خصائصاً مُضادةً للالتهابات والفيروسات، ولذلك فإنّها قد تُساهم في تقليل خطر الإصابة بالعدوى الفيروسية، والالتهابات كذلك. كما أشارت دراسة نشرت في مجلة

Molecular Biology Reports

عام 2019 إلى أنّ مُركب **Visnagin** الموجود في بذرة الخلة قد يُساهم في تقليل خطر الإصابة بالميلانوما، بالإنجليزية

Melanoma

أو ما يُعرف بسرطان الخلايا الصبغية في الجلد؛

حيثُ أظهرت الدراسة أنّ هذا المُركب يمكن أن يقلل من انتشار ورم الميلانوما الخبيث، وذلك من خلال قدرته على تحفيز الإجهاد التأكسدي داخل الخلايا.

وأشارت إحدى الدراسات المخبرية التي نشرت في مجلة

BMC Complementary Medicine and Therapies

عام 2019 إلى أنّ مُستخلص بذرة الخلة قد يساهم في التقليل من خطر السمية الكلوية التي تنجم عن تناول بعض المواد الكيميائية السامة أو المعادن الثقيلة مثل الألمنيوم، أو عن طريق تناول بعض الأدوية المسببة لتسمم الكلى.

كما أظهرت الدراسة أنّ مُستخلص بذرة الخلة قد يُساهم أيضاً في تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض المُزمنة الأخرى التي ترتبط بالإجهاد التأكسدي والالتهابات.

وأشارت دراسة أجريت على الأرانب ونشرت في مجلة

Journal of the College of Physicians and Surgeons

عام 2014، إلى أن استخدام مستخلص بذرة الخلة قد يُساعد على تقليل خطر الإصابة بفطر الحموضة، والقرحة الهضمية، كما أشارت الدراسة أيضاً إلى أن هذا المُستخلص يُعدُّ آمناً للاستخدام على الإنسان أيضاً.

أضرار ودرجة أمان بذرة الخلة:

يُحتمل عدم أمان استخدام بذرة الخلة بجرعاتٍ عالية أو لفتراتٍ طويلة؛ وذلك لأنها قد تُسبب بعض الآثار الجانبية، كما أنّها تُعدُّ غالباً غير آمنة للمرأة الحامل؛ إذ إنّها قد تُسبب حدوث تقلصاتٍ في الرحم مما قد يؤدي إلى الإجهاض، ومن الأفضل أيضاً تجنب تناولها من قبل الأم المرضعة إذ أنه لا يوجد معلومات كافية حول درجة أمان تناولها للمرضعات.

محاذير استخدام بذرة الخلة:

ينبغي الحذر عند استخدام بذرة الخلة؛ حيث أنّها قد تسبب بعض الآثار الجانبية مثل: الإصابة بالإمساك، أو فقدان الشهية، أو الغثيان، أو الأرق، أو الحكة، أو الصداع، أو الحساسية، أو الشعور بالدوار، أو مشاكل في العيون، كما ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الكبد تجنب استهلاك بذرة الخلة، لأنّها قد تجعل مرض الكبد أسوأ لديهم. وقيل أنّه لا خلاف بين بذرة الخلة البلدي أو البري في فوائدها، وهذا يحتاج إلى تدقيق وبحث.

فائدة: نصف ملعقة من بذرة الخلة البرية منقوعة تُشرب لمدة ستة أشهر، تعالج البهاق بإذن الله تعالى.

بذور الشيا



بذور الشيا:

تعدُّ بذور الشيا إحدى أنواع نباتات فصيلة النعناع، وهي تُنتج من نبات يُدعى القصعين الأسباني، واسمه العلمي:

.Salvia hispanica

وهي من النباتات التي تعود زراعتها كمحصول غذائي إلى حوالي 3500 سنة قبل الميلاد، وبخاصة في كولومبيا وغواتيمالا، حيث أنها كانت تُشكّل المحصول الرئيسي في هذين البلدين، وتجدر الإشارة إلى أنّ هذه البذور تُستهلك وحدها وتُستخدم في الكثير من الأطعمة، مثل؛ الخبز، والحبوب، وغيرها.

القيمة الغذائية لبذور الشيا:

يوضّح الجدول الآتي القيمة الغذائية لكل 100 جرام من بذور الشيا المجففة:

الكمية	العُنصر الغذائي
5.8 ميليلترات	الماء
486 سُعةً حراريةً	السرعات الحرارية
16.54 جرام	البروتين

الدهون	30.74 جرام
الكربوهيدرات	42.12 جرام
الألياف	34.4 جرام
الكالسيوم	631 مليجرام
الحديد	7.72 مليجرام
البوتاسيوم	407 مليجرام
المغنيسيوم	335 مليجرام
الفسفور	860 مليجرام
الصوديوم	16 مليجرام
الزنك	4.58 مليجرام
النحاس	0.924 مليجرام
المنغنيز	2.723 مليجرام
السيلينيوم	55.2 ميكروجرام
فيتامين ج	1.6 مليجرام
فيتامين ب 1	0.62 مليجرام
فيتامين ب 2	0.17 مليجرام
فيتامين ب 3	8.83 مليجرام
الفولات	49 ميكروجرام
فيتامين أ	54 وحدة دولية
فيتامين هـ	0.5 مليجرام

فوائد بذور الشيا:

مُحتوى بذور الشيا من العناصر الغذائية مصدرٌ غنيّ بالألياف: إذ تحتوي بذور الشيا على نوعي الألياف الغذائية، حيث تساعد الألياف القابلة للذوبان على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم، وعلى تنظيم نسبة السكر في الدم، وأمّا الألياف غير القابلة للذوبان فإنها تُعدُّ مهمّةً لصحة الجهاز الهضمي، وتُساعد على منع الإمساك، ويوصى بتناول الألياف بمقدار 25 غراماً يومياً للنساء من عمر 19 إلى 50 عاماً، و38 غراماً يومياً للرجال من سن 19 إلى 50 عاماً، وتجدر الإشارة إلى أنّ إضافة ملعقتين كبيرتين من بذور الشيا إلى النظام الغذائي يساعد على الوصول إلى الكمية الكافية من الألياف يومياً.

كما أنّها مصدر غنيّ بالأحماض الدهنية المفيدة: إذ ذكرت جامعة

Harvard T. H. Chan School of Public Health

أنّ بذور الشيا تحتوي بشكلٍ كبيرٍ على حمض اللينولييك وحمض ألفا - اللينولينيك، اللذان يُستخدمان لإنتاج أحماض أوميغا 3 الدهنيّة، وغيرها من الدهون المفيدة، مثل؛ حمض الدوكوساهكسائنيك وحمض الإيكوسابنتاينويك.

كما أنّها مصدر غني بالمعادن والفيتامينات: إذ تحتوي بذور الشيا على كمية كبيرة من المعادن، وكمية قليلة من الفيتامينات، ومن أهم هذه المعادن:

1) المنغنيز: فهو يُعدُّ معدناً أساسياً لعمليات الأيض، والنمو، والتطور، كما أنّ المنغنيز يوجد بكثرة في الحبوب الكاملة، والبذور.

2) الفسفور: حيث يُساهم في صحة العظام، والمُحافظة على الأنسجة، وتجدر الإشارة إلى أنّ الفسفور يوجد عادةً في الاطعمة الغنية بالبروتين.

3) النحاس: الذي يُعدُّ معدناً مهمّاً لصحة القلب، وتجدر الإشارة إلى أنّ الحمية الغذائية الغربية تفتقر إلى عنصر النحاس.

4) السيلينيوم: إذ أنه يُعدُّ مضادًا أكسدة، ويساهم في العديد من العمليات في الجسم.

5) الحديد: وهو إحدى مكونات هيموغلوبين كريات الدم الحمراء، حيث إنه يُشارك في نقل الأكسجين إلى الجسم كافة، ومن الجدير بالذكر أن امتصاصه من بذور الشيا قد يكون قليلاً بسبب احتواءها

على حمض الفيتيك: بالإنجليزية **Phytic acid**

6) المغنيسيوم: وهو يلعب دوراً مهماً في العديد من العمليات في الجسم، وغالباً ما يفتقر النظام الغذائي الغربي لهذا العنصر.

7) الكالسيوم: حيث يُعدُّ أكثر المعادن وفرة في الجسم؛ لأهميته لصحة العظام، والعضلات، والأعصاب.

فوائد بذور الشيا حسب درجة الفعالية:

لا توجد أدلة كافية على فعاليتها المساهمة في تعزيز الأداء الرياضي: حيث أشارت دراسة أولية نشرتها مجلة:

Journal of Strength and Conditioning Research

عام 2011 إلى أنّ استهلاك أحماض أوميغا 3 الدهنية الموجودة في بذور الشيا قد يكون مفيداً للرياضيين الذين يمارسون رياضات التحمل التي تستمر مدة تزيد عن 90 دقيقة، كما لوحظ انخفاض تناول الرياضيين للسكر مع زيادة تناولهم لأحماض أوميغا 3 الدهنية، ولكن لم يؤثر هذا الانخفاض في تحسين الأداء نفسه، ولذلك ما زالت هناك حاجة إلى مزيدٍ من الدراسات لمعرفة تأثير بذور الشيا في الرياضيين.

خفض مستويات السكر في الدم: حيث أشارت دراسة نُشرت من قبل المجلة **Salvia Hispanica L** الأوروبية للتغذية الطبية في عام 2013 إلى أنّ إضافة

بذور الشيا من نوع: **Salba** أو

سواء أكانت مطحونة أو حبة كاملة إلى الخبز الأبيض ساهم في تخفيف مستويات الغلوكوز في الدم.

خفض ضغط الدم: إذ نُشرت دراسة في مجلة:

Plant for Human Nutrition

في عام 2014، وأشارت إلى أنّ استهلاك دقيق الشيا له القدرة على التقليل من مستوى ضغط الدم لدى كلّ من الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم المعالج أو غير المعالج.

تحسين حالة المصابين بمتلازمة الأيض: حيثُ أشارت دراسة

نشرتها مجلة: **The Journal of Nutrition**

syndrome Metabolic

عام 2011 إلى أنّ اتباع المصابين بمتلازمة الأيض، بالإنجليزية:

وهي إحدى المشاكل الصحية التي ترتبط بأمراض القلب، لنظام غذائي مُحدد

للسعرات الحرارية مع إضافة بذور الشيا، ومكونات أخرى يرتبط بانخفاض مستوى

الدهون الثلاثية في الدم، وعدم تحمل الغلوكوز، وغيرها من المؤشرات المرتبطة بهذه المتلازمة.

فوائد بذور الشيا للعظام:

تحتوي بذور الشيا على العديد من العناصر الغذائية الضرورية لصحة العظام، مثل:

الفسفور، والمغنيسيوم، والبروتين، والكالسيوم؛ حيث توفر 28 غراماً من هذه البذور

الكالسيوم بنسبة 18% من الكمية اليومية المرجعية وبالتالي فهي غنية بهذا العنصر،

وهو ما يُعدُّ مُهماً بشكل خاص للأشخاص الذين لا يستهلكون منتجات الألبان

ومشتقاتها، مثل: النباتيين، لكن تجدر الإشارة إلى أنّ هذه البذور تحتوي على مادة

حمض الفيتيك والتي تقلل من مستوى امتصاص الكالسيوم.

فوائد بذور الشيا للتخفيف:

تُعرف بذور الشيا بدورها في المساعدة على الشعور بالشبع لاحتوائها على الألياف، وبالتالي تقليل كميات الطعام المتناولة، مما يرتبط بانخفاض الوزن، ولكن من جانب في مجلة **Nutrition Research** آخر؛ نُشرت دراسة عام 2009 والتي أُجريت على النساء والرجال الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة ممن استهلكوا كمية من بذور الشيا بشكل يومي مدة تصل إلى 12 أسبوعاً، وأظهرت نتائج الدراسة عدم اختلاف الوزن أو مكونات الجسم لديهم، وبالتالي فإن الأدلة حول تأثير هذه البذور في إنقاص الوزن ما زالت قليلة، ولكن هذا بالمقابل لا يُلغي اعتبارها من الأغذية الغنية بالعديد من المواد الغذائية الصحية، كما يجدر التنويه إلى أنّ خسارة الوزن الصحية تحدث عبر اتباع نظام غذائي مُحدد السعرات الحرارية مع زيادة في مستوى النشاط البدني.

فوائد بذور الشيا للأطفال:

تساهم بذور الشيا في تزويد الأطفال بالعناصر الغذائية المفيدة، مثل؛ أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد على امتصاص الفيتامينات، إلى جانب استخدامها في التحسين من بعض الأمراض غير السارية، وقد أشارت دراسة نشرت في مجلة:

Journal of Medicinal Food

عام 2020 والتي أُجريت على الأطفال المصابين بالسمنة ولوحظ أنّ استهلاكهم لبذور الشيا ارتبط بتقليل مستوى الالتهاب، ويعود ذلك لمحتواها من الألياف، لكن من جانب آخر يجدر التنويه إلى أنّه ينصح بعدم إعطاء الأطفال الصغار لبذور الشيا وحدها، ومن المهم أيضاً عند استهلاكه إضافته إلى أطعمة أو سوائل أخرى وذلك لأنهم قد يواجهون صعوبةً في بلعها عند تناولها وحدها.

طرق استخدام بذور الشيا:

توجد طرق متعددة لتحضير أطباق تحتوي على بذور الشيا، مثل: الحساء، والسلطات، والمخبوزات، والمشروبات، وكبديل عن البيض، فهي تمتاز بأنها بذرة مقرمشة، وسميكة، وهلامية الملمس، ويمكن تخزينها في أكياس حفظ سوداء أو بيضاء، كما أنها لا تتلف أبداً.

ونذكر فيما يأتي بعض طرق استخدامها:

بذور الشيا مع الماء: تمتلك بذور الشيا القدرة على الارتباط بجزيئات الماء، مُكونة الروابط الهيدروجينية وتعرف هذه الخاصية

ب: Hydrophilic

ويبلغ امتصاصها للماء 12 مرة من وزنها عند نقعها به، وتجدر الإشارة إلى أن استخدام هذه الخاصية مع بذور الشيا يمنحه قواماً هلامياً وبالتالي تأثيراً مرطباً للبشرة، وتجدر الإشارة إلى أهمية شرب كميات كافية من الماء عند تناول بذور الشيا لتجنب حدوث الإمساك.

استخدام زيت بذور الشيا وفوائده:

يُعدُّ زيت الشيا إحدى المنتجات الطبيعية التي استخدمت عبر القرون إلى يومنا هذا في الغذاء وغيره، ويختلف تركيبه الكيميائي بحسب الظروف البيئية وكيفية استخلاصه، ويُشكّل البروتين فيه 25%، والكربوهيدرات 2%، والدهون نسبة تصل إلى 32% بما فيها الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، كحمض اللينولينيك، وحمض اللينوليك، والتي ترتبط بتثبيط منع الاختلالات الوظيفية لقنوات الكالسيوم وقناة الصوديوم التي قد تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم، إضافةً إلى تحسين المدة الزمنية التي تفصل بين نبضات القلب، وتقليل خطر اضطراب النظم القلبي.

كما يحتوي زيت الشيا على عدد كبير من مُركبات مضادات الأكسدة الطبيعية، مثل: فيتامين هـ، والستيروول النباتي، والكاروتينات، ومتعددات الفينول، وترتبط هذه المركبات بالعديد من الفوائد، مثل؛ تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل: السرطان، والنوبة القلبية، إضافة إلى خفض خطر الإصابة ببعض الاضطرابات، مثل: مرض السكري، ومرض الزهايمر، ومرض باركنسون.

أضرار ودرجة أمان بذور الشيا:

تُعدُّ المعلومات حول سلامة استهلاك بذور الشيا أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية غير كافية، ولذا يُنصح تجنب استخدامها خلال هذه الفترة.

محاذير استخدام بذور الشيا:

يمكن أن يرتبط استهلاك بذور الشيا من قبل بعض الأشخاص الذين يعانون من الحالات الصحية ببعض المضاعفات الآتية:

1 ارتفاع كبير في مستوى الدهون الثلاثية في الدم: إذ أنّ استهلاك بعض أنواع بذور الشيا من قبل بعض الأشخاص الذين يرتفع لديهم مستوى الدهون الثلاثية في الدم، يسبب ارتفاعه بشكل كبير، وبالمقابل يمكن لهم استهلاك إحدى أنواع هذه البذور والمُسمى بـ : **Salba**

وهو نوع لا يسبب هذه الزيادة الكبيرة في مستوى الدهون الثلاثية.

2 خطر الإصابة بسرطان البروستاتا: تحتوي بذور الشيا على حمض ألفا- اللينولينيك بكمية كبيرة، وقد أشارت بعض الأبحاث إلى أنّ استهلاك كمية كبيرة من هذا الحمض قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، ولذا ينصح بتجنب تناول كمية كبيرة من بذور الشيا للأشخاص المُصابين بسرطان البروستاتا، أو ممّن يرتفع لديهم خطر الإصابة به.

3) مشاكل في البلع: تُعد هذه الحالة الصحيّة نادرة الحدوث، ولكنها قد تحدث عند تناول بذور الشيا وحدها، ولذلك يجب خلطها مع الأطعمة أو السوائل مثلاً عند استهلاكها من قبل الأشخاص الذين يُعانون من مشاكل في البلع، وكما ذُكر سابقاً يجب عدم إعطاء الأطفال بذور الشيا وحدها.

4) الحساسية من بذور الشيا: فعلى الرغم من أنها ليست شائعة إلا أنّ بعض الأشخاص قد يعانون من رد فعل تحسسيّ بعد تناول بذور الشيا، ومن أعراض هذه الحساسية الغذائية: التقيؤ، والإسهال، والحكة في الشفاه أو اللسان، وقد تتطور الحساسية لتسبب ما يُسمى بصدمة الحساسية؛

بالإنجليزية: Anaphylaxis

وهي حالة قد تهدد حياة الشخص المصاب، وترتبط بظهور بعض الأعراض أيضاً، مثل: صعوبة التنفس، وضيق في الحلق والصدر، وتجدر الإشارة إلى ضرورة استشارة الطبيب عند ظهور أعراض الحساسية عند تناول بذور الشيا لأول مرّة.

العندة



عشبة العندة:

تنمو نبتة العندة لمتر واحد تقريباً، وقد تكون زاحفةً على التربة، أو متسلقة، وهي كثيرة الأغصان تلتف حول بعضها لتكوّن شكل حلقة، ويميل لونها إلى الأخضر، أو الرمادي المُرَق، ويكثر نموها بالقرب من نبتة الصبار، وشجرة الزيتون، حيث تُعتبر من النباتات التي تُستخدم بذورها، وأزهارها في علاج العديد من الحالات المرضية، وقد اشتهرت هذه العشبة أو الشجيرة في الآونة الأخيرة لما تحتويه من فوائد كثيرة.

فوائد عشبة العندة:

تتعدّد فوائد واستعمالات عشبة العندة، فمن فوائدها:

- 1) أنّها تخفّف بشكلٍ فعّال معدلات ضغط الدم الشريانيّ.
- 2) وتساعد في علاج بعض أمراض الجهاز التنفسيّ كالربو والالتهابات الصدرية.

3 إلى جانب ذلك فهي تعالج بعض حالات السرطان، وخاصة إذا كان في بدايته، فقد أثبتت الكثير من التجارب قدرتها الفعّالة في مقاومة الخلايا السرطانيّة، والحدّ من انتشارها.

طريقة استخدام عشبة العلندة:

يُغلى لترين من الماء، ويُوضع ما يُقارب مائة جرامٍ من العشبة المغسولة جيداً، وتترك منقوعة مدّة عشر دقائق تقريباً، ثم تُصَفَّى، ويُشرب منها كوباً يومياً في الصباح، هذا للوقاية من العديد من الأمراض.

العلندة لعلاج السرطان:

يأخذ الشخص المصاب بالسرطان ثلاثمئة وخمسين جراماً من العشبة، ويغسلها جيداً من الأتربة والأوساخ، ويضعها في سبعة لترات ونصف من الماء، ويضعها على نارٍ عاليةٍ حتّى يبدأ الماء بالغليان مدّة ساعتين تقريباً، ثم يهدئ النار لتصبح خفيفةً، ويترك المزيج يغلي مدة ساعتين، وبعدها يُصَفَّى ويُترك حتّى يبرد تماماً قبل أن يضعه في زجاجةٍ نظيفةٍ، ويحتفظ به في البراد، ويشرب منه مقدار لترٍ واحدٍ تقريباً في الصباح، ولترٍ في المساء، أي يشرب ما يقارب اللترين في اليوم الواحد.

الموطن الأصلي لعشبة العلندة:

يكثر وجود عشبة العلندة في فلسطين، وخاصة في شمال الضفة الغربية في المناطق الوعرة، وتُعرف أيضاً باسم "العليق"، فقد ارتبطت هذه العشبة بقصة المواطن "محمد قبا" الذي كان يُعاني من السرطان الذي تفشى في جسده، وخاصة في المثانة والكبد مدة ست سنوات تقريباً، حيثُ عجز الطب الكيميائي والدوائي عن علاجه؛ وذلك بسبب انتشاره بشكلٍ كبيرٍ وسريع، وتذكر وسائل الإعلام المحليّة التي غطت الخبر أنّ المواطن المذكور قد استعمل هذه العشبة مدة خمسة شهورٍ متتاليةٍ، وبعد إجراء الفحوص الطبيّة لوحظ أنّه لا وجود للخلايا السرطانيّة في جسده، وأنه استعاد عافيته بشكلٍ تام، وقد لاحظ فعّاليتها عند إعطائه إياها لإحدى المواشي المريضة لديه؛ إلا أنّ الأطباء ينصحون بالتروي عند استخدام أيّ نوعٍ من الأعشاب؛ وذلك لأنّها وإن عالجت شخصاً ما فإنّها قد لا تعالج غيره، وقد تضره.

الحرشف البري أو شوكة الجمل



عشبة الحرشف البري أو شوكة الجمل:

تُعرف عشبة شوكة الجمل بعدة أسماء منها نبات القنفذي الشائك، أو العاقول،
وتحمل اسما علمياً وهو:

Echinops spinosissimus

وهي نباتٌ عشبيٌّ مُعمَّر تنمو منه ساقٌ أو عدّة سيقانٍ مُتفرّعة يتراوح طولها من 50
إلى 100 سينتيمتر، وتكون ثماره على شكل فُقيرات.

واسمها بالانجليزية:

Achene

وهي ثمارٌ صغيرةٌ مُحاطةٌ بالأشواك؛ وتُستخدم جذوره بشكل أساسي في الصناعات الدوائية، أما الجزء الذي ينبت فوق الأرض فهو يُباع على شكل حزم في الأسواق التقليدية ويُستخدم في الصناعات الغذائية؛ حيث تُستخدم هذه العشبة في بعض الأحيان في إنتاج العلكة، كما أنه يُمكن زراعتها كنوعٍ من نباتات الزينة.

فوائد عشبة شوكة الجمل:

1 أظهرت العديد من الدراسات قدرة عشبة شوكة الجمل على مكافحة عددٍ من الكائنات الحيّة الدقيقة، حيثُ أشارت إحدى الدراسات التي نُشرت في مجلة:

Chemistry & biodiversity عام 2016 إلى أنّ عشبة

شوكة الجمل قد تُساهم في تقليل أعداد بعض أنواع البكتيريا المُسببة للأمراض، مثل: بكتيريا المكورة العنقودية الذهبية، والعصوية الشمعية.

كما أظهرت إحدى الدراسات المخبرية التي نُشرت في مجلة

Acta parasitologica عام 2020 أنّ عشبة الحرشف

البري قد تُساعد على مكافحة بعض أنواع الطفيليات، وتحديدًا الليشمانيا وهي طفيليات تعيش داخل جسم الذبابة الرملية المُصابة، وتنتقل العدوى إلى الإنسان عندما تلدغه مما يُسبب داء الليشمانيات.

2 كما تعمل على حماية خلايا الكبد، بالإضافة إلى تحسين أدائه ووظائفه.

- 3) وتعالج اضطرابات الجهاز الهضمي، وخاصة مشكلة عسر الهضم، حيث تقوم بتليين المعدة، وتسهيل عملية الهضم.
- 4) وتعمل على طرد جميع السموم والمواد الضارة من الجسم، وبالتالي فهي تعمل على تقوية مناعته.
- 5) كما يتم وصفها للأشخاص النحيلين، وذلك لأنها تعمل على فتح الشهية.
- 6) أيضا يمنع نبات الشوك تكون الحصوات في المرارة.
- 7) كما يقوم بتنظيم مستويات السكر في الدم، لذلك ينصح به لمرضى السكري.
- 8) ويخفف من حدة أعراض مرض القولون العصبي.
- 9) ويقوم بخفض نسبة الدهون الثلاثة والكوليستيرول الضار في الدم.
- 10) كما تعمل على حماية الجدار الذي يبطن منطقة الأمعاء، بالإضافة إلى قيامها بتحسين عمل الأمعاء.
- 11) أيضا تعمل على الوقاية من الإصابة بأمراض السرطان، وتحديدًا سرطان الثدي والبروستات والجلد.
- 12) وتعمل على التخفيض من ضغط الدم المرتفع، الأمر الذي من شأنه أن يحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية.
- 13) كما تعمل التخلص من مفعول سم المانيتا والذي يصيب الكبد.

- 14) أيضا تعمل على تليين المعدة وعلاج الإمساك.
- 15) وتقوم بعلاج التسمم الناتج عن الفطريات.
- 16) والوقاية من الإصابة بالأمراض الجلدية، وتحديدًا الصدفية.
- 17) كما تساعد على التخلص من الإدمان على الكحول أو المخدرات أو التدخين.
- 18) أيضا معالجة التهابات البشرة وعلاج حب الشباب، وبالتالي يمنحها النضارة والصفاء.
- 19) وهي علاجٌ لحالات الجفاف والاستسقاء.
- 20) وعلاج علاجٌ لمرض الرعشة في الأطراف.
- 21) كما لها دور في علاج مشكلة السمنة والزيادة في الوزن، وذلك لأنه يعمل على حرق الدهون.
- 22) وأخيرا التخلص من الدوخة والدوار الناتج عن الوجود في أماكن مرتفعة.

أضرار ودرجة أمان عشبة شوكة الجمل:

لا تتوفر معلومات حول درجة أمان عشبة شوكة الجمل فبالنالي يجب استعمالها بشكل معقول، وعدم الإكثار منها.

رجل الأسد



عشبة رجل الأسد:

عشبة رجل الأسد، أو كما تسمى برجل السبع، أو عباءة السيدة، أو لوف السباع، أو كمالية المروج، أو حاملة الندى، أو ذيان جبلي.

واسمها العلمي: **Alchemilla vulgaris**.

وهي من النباتات العشبية المعمرة التي تنتمي للفصيلة الوردية

بالإنجليزية: **Rosaceae**.

وتنمو هذه العشبة في أوروبا، خاصة في المروج المرتفعة، وهي تمتلك ساقاً رقيقة يصل طولها إلى 60 سنتيمتراً، ذات لون أخضر فاتح، وأوراقها راحية الفصوص أي

تحتوي على أجزاء بارزة وأخرى غائرة، ومعناها بالإنجليزية:

Palmately lobed.

وتمتلك حوافاً مسننة، كما تمتلك هذه العشبة أوراقاً شعريّة تحيط الساق في قمته، وأزهاراً صفراء مخضرة صغيرة الحجم، تنمو بكثافة على جوانب العشبة.

فوائد عشبة رجل الأسد:

أشارت دراسة نُشرت في مجلة:

Natural product communications عام 2015،

إلى أنّ مستخلص الفصيصة التي تنتمي لها عشبة رجل الأسد بأنواعها المختلفة،

تمتلك نشاطاً مضاداً لبكتيريا البوابية الملوية، بالإنجليزية:

Helicobacter pylori

أو كما تُعرف بجرثومة المعدة.

كما تُستخدم عشبة رجل الأسد في بعض الحالات الأخرى، ولكن ليست هناك أدلة

كافية تؤكد فعاليتها في هذه الحالات، ونذكر منها ما يأتي:

1) تخفيف الإسهال.

2) تخفيف فرصة الإصابة بالسكري.

3) تخفيف تشنج العضلات.

4) تخفيف النزيف.

فوائد عشبة رجل الأسد للدورة الشهرية:

يُمكن أن تساهم عشبة رجل الأسد في تخفيف الألم المصاحب للدورة الشهرية، كما يمكن أن تُستخدم في حالات اضطراب الدورة الشهرية، كالنزيف الشديد، وانقطاع الدورة الشهرية.

فوائد عشبة رجل الأسد لتقليل الوزن وطريقة استخدامها:

أشارت دراسة نُشرت في مجلة:

Evidence-Based complementary and Alternative

Medicine عام 2011، إلى أن استخدام مستخلص

عشبة رجل الأسد ضمن مزيج من أنواع أخرى من الأعشاب، ساهم في تقليل الوزن خلال ثلاثة شهور، إذ تبين من خلال الدراسة أن الأشخاص الذين يمتلكون مؤشر كتلة جسم⁽¹⁾ بين 25 و 30، خسروا وزناً أكبر وبشكل ملحوظ، مقارنةً بالأشخاص الذين يمتلكون مؤشر كتلة جسم يزيد عن 30 عند استخدامهم للمنتج العشبي الذي يحتوي على عشبة رجل الأسد، ولكن تجدر الإشارة إلى أنه لا توجد معلومات تبين الطريقة الأفضل لاستخدام عشبة رجل الأسد لخسارة الوزن، ولكن قد استخدم مستخلصها مع أعشابٍ أخرى لتقليل الوزن.

دراسات حول فوائد عشبة رجل الأسد:

أشارت دراسةً مخبريةً أُجريت على الفئران، ونُشرت في مجلة

International Journal of Food Sciences and Nutrition and Dietetics

عام 2019، إلى أنّ استهلاك عشبة رجل الأسد ومستخلصاتها، يساهم في تقليل مستوى الدهون في الدم، بما فيها الكوليسترول، والدهون الثلاثية، والبروتين الدهني منخفض الكثافة،

والدهني منخفض الكثافة جدًا، كما تحسّنت مستويات البروتين الدهني مرتفع الكثافة، ومن الجدير بالذكر أنّ هذه النتائج تُعزى لاحتواء عشبة رجل الأسد على مضادات الأكسدة، مثل: مركبات متعدد الفينول، والفلافونويدات، والتانين والصابونين.

وأشارت دراسةً مخبريةً أخرى أُجريت على الفئران، ونُشرت في

مجلة: Pharmacognosy Magazine

عام 2015، إلى أنّ استهلاك مستخلص عشبة رجل الأسد مدّة أسبوعين، ساهم في خفض ضغط الدم لدى الفئران التي تعاني من ارتفاعه، ويعود هذا التأثير لدور العشبة في توسيع الأوعية الدموية.

كما أشارت دراسةً مخبريةً نُشرت في مجلة:

Journal of Natural Product Biochemistry

عام 2017، إلى أن عشبة رجل الأسد تمتلك تأثيراً مضاداً للميكروبات، إذ ظهر أن استخدام مستخلص هذه العشبة يقلل من نمو بعض أنواع البكتيريا، وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة. أشارت دراسةً مخبرية نُشرت في مجلة

Bulletin of: experimental biology and medicine

عام 2017، إلى امتلاك عشبة رجل الأسد تأثيراً مضاداً للفيروسات، إذ أوضحت النتائج أن استخدام مستخلص عشبة رجل الأسد، من الجذور وباقي الأجزاء المعرضة للهواء، يقلل من تكاثر الفيروسات داخل الخلايا، وقد يعود هذا التأثير لاحتواء هذه الجذور على مركبات الكاتيشين.

أضرار ودرجة أمان عشبة رجل الأسد:

يُحتمل أمان استهلاك عشبة رجل الأسد بكمياتٍ مناسبة لمعظم الأشخاص، وعلى الرغم من تخوُّف بعض الباحثين من احتمالية حدوث ضررٍ في الكبد، إلا أن البعض الآخر يرى أن هذه المخاوف مبالغٌ فيها.

محاذير استخدام عشبة رجل الأسد:

لا توجد أدلة كافية حول سلامة استخدام عشبة رجل الأسد من قِبَل الحوامل والمرضعات، لذا يُفضَّل تجنُّب تناولها.

(1) مؤشر كتلة الجسم: هو مؤشر عالمي لقياس الوزن الزائد على حسب الطول.

السنا أو السنامكي



روى ابن ماجة، والحاكم، والطبراني في "مسند الشاميين"، وأبو نعيم في "الطب النبوي" عن أبي أُبَيِّ بنِ أُمِّ حَرَامٍ رضي الله عنه قال: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَقُولُ: "عَلَيْكُمْ بِالسَّنَى، وَالسَّنُوتِ، فَإِنَّ فِيهِمَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا السَّامَ"، قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَا السَّامُ؟ قَالَ: "الْمَوْتُ"

السنامكي:

تعدّ نبتة السنامكي أو السنا، من الشجيرات المعمّرة التي تُزرعُ في الأراضي شبه القاحلة، وتنمو على ارتفاعٍ يُقارب 90 سنتيمتراً، ولها ساقٌ خضراء، وأوراقٌ ناعمةٌ ذات لونٍ أخضر مائلٍ للرماديّ، وتنتمي هذه الشجيرة إلى عائلةٍ تُسمّى البَقَمَاوَاتِ أو العَنَدَمَاوَاتِ، والاسم العلمي: **Caesalpinaceae**،

(1) صححه الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة (7442).

وتحمل أوراقاً مركبةً من وريقاتٍ صغيرةٍ ذات شكل بيضويّ، تكون مُرتبةً على شكل أزواج، وتحمل الورقة الواحدة من 5 إلى 8 أزواجٍ من الوريقات تظهر بعد 60 إلى 70 يوماً من زراعة البذور، كما تنتج السنمكي أزهاراً ذات لون أصفر وحجم متوسط بعد 90 يوماً من زراعة بذورها، وتجدر الإشارة إلى أنّ هناك الكثير من أنواع السنمكي وأشهرها ثلاثة، الأول: هو السنمكي الحجازي، والثاني: السنمكي الإسكندراني والذي يتوفر على طول نهر النيل في مصر، والسودان، والثالث يُسمّى بالسنمكي الهندي، والمعروف باسم:

c. angustifolia

والمعروف أيضاً باسم: **Tinnevelly senna**

وهو موجود في الأجزاء الجنوبيّة، والشرقيّة من الهند.

وللسنا مكي حوالي 250 إلى 260 نوعاً، وهو من النباتات المُزهرة، وتحتوي جميعها على مركب الأنثراكينون الذي يمتلك خصائص ملينةً للإمساك.

وتستعمل السنمكي على شكل شايّ، أو سائلٍ، أو مسحوقٍ، أو أقراصٍ.

ومن الجدير بالذكر أنّه لا توجد معايير تصنيع مُنظمة للعديد من المركّبات العشبيّة، وقد وُجدَ بعضُ هذه المكملات مُلوّثاً بالمعادن السامّة، أو بالأدوية، ولذلك يجب

شراء هذه المكملات العشبيّة من أماكنٍ جديرةٍ بالثقة فقط؛ وذلك لتقليل خطر التلوث، وكذلك تجدر الإشارة إلى أهميّة تجنب استهلاك عُشبة السنا مكي بكميّاتٍ كبيرة، أو لفترةٍ أطول من الموصى بها؛ حيث إنّ ذلك قد يُسبّب الإصابة بمشاكل

في الكبد، وغيرها، وقد استُخدمت مُستخلصات أوراق السنامكي، وأزهارها، وثمارها منذ قرونٍ في الطبِّ الشعبيِّ كُمليِّين، ومُنَبِّه، بالإضافةِ إلى استخدامها في العديد من أنواع الشاي العشبيَّة.

زراعة السنامكي:

تنمو السنامكي في العادة من المناطق ذات درجات الحرارة الدافئة والمناطق الاستوائية، كما تفضل التربة الرملية متوسطة الخصوبة وذات التصريف الجيد، ولكنها لا تحتمل زيادة الريِّ بشكلٍ كبير، ويجدر الذكر أنَّ السنامكي تُزرع في العادة كنباتٍ حوليٍّ أي أنَّها تنمو لموسمٍ زراعيٍّ واحد، ولكنها يمكن أيضاً أن تبقى مدة سنتين إلى ثلاث، أمَّا بالنسبة للمحصول الذي تُنتجه فإنَّه يختلف حسب ظروف التربة والريِّ، فعلى سبيل المثال تُنتج الهند في السنة الواحدة ما يقارب 700 كيلوغرامٍ من أوراق السنامكي المرويَّة بماء المطر فقط لكلِّ 0.01 كيلومتر مربع، في حين أن المساحة نفسها تُنتج 1400 كيلوغرامٍ من أوراق السنامكي عند ريِّه.

فوائد السنامكي حسب درجة الفعالية:

توفر عشبة السنامكي العديد من الفوائد الصحيَّة للجسم، والتي تختلف حسب درجة فعاليتها، وفي ما يلي تفصيل ذلك:

- 1 تخفيف الإمساك: حيثُ استُخدمت السنامكي منذ آلاف السنين لتخفيف الإمساك، وهي مُصرَّحةٌ من إدارة الغذاء والدواء كُمليِّين دون الحاجة إلى وصفةٍ طبيَّة، ويُمكن استخدامها لتنظيف الأمعاء قبل إجراء العمليات الجراحية، أو الفحوصات

التشخيصية للجهاز الهضمي؛ كتنظير القولون، ويُطلق على المادة النشطة في السنامكي اسم: "سينوسيد" وهو مركب نباتي يُهَيِّجُ بطانة الأمعاء، ممَّا يُعطي تأثيراً مليئاً قوياً، ومن الجدير بالذكر أنَّ حركة الأمعاء تبدأ بعد أخذ السنامكي بحوالي 6 إلى 12 ساعة عن طريق الفم، وتكون فعاليته أكبر إذا ما أُخذَ عن طريق المستقيم؛ حيثُ تبدأ حركة الأمعاء بعد 10 دقائق فقط، كما وُجِدَ أنَّ السنامكي تكون أكثر فعالية في علاج الإمساك المُستمر عند كبار السن في حال

استُخدمت مع القطونة، بالإنجليزية: **Psyllium**

بالإضافة إلى أنَّ استخدامها مع دوكوسات الصوديوم

بالإنجليزية: **Sodium ducosate**

يجعلها أكثر فعالية عند كبار السن الذين تعرَّضوا لجراحة في القولون والمستقيم.

2) كما يساهم في تحضير الأمعاء قبل تنظير القولون: حيثُ أنَّ للسنامكي تأثيراً مُشابهاً لتأثير زيت الخروع، والبيساكوديل في تنظيف الأمعاء، كما وجدت بعض الأدلة أنَّ للسنامكي تأثيراً مُشابهاً للبولي إيثيلين جلايكول، بالإنجليزية:

Polyethylene glycol المُستخدم في تنظيف الأمعاء،

ولكن تجدر الإشارة إلى تعارض الأدلة في ذلك؛ حيثُ أنه من غير الواضح إذا ما كان أخذ السنامكي مع "البولي إيثيلين جلايكول" أكثر فعالية من أخذ "البولي إيثيلين جلايكول" وحده، ومن الجدير بالذكر أنَّ السنامكي أقلُّ فعاليةً من "بيكوسلفات الصوديوم" في تنظيف الأمعاء، ولكنَّ أخذ خليط من "السنامكي"

و"البولي إيثيلين جلايكول"، و"بيكوسلفات الصوديوم" أكثر فعالية من "بيكوسلفات الصوديوم" وحده في تحضير الأمعاء قبل إجراء تنظير القولون.

3 المساعدة على خسارة الوزن: يقترح بعض الباحثين أن شرب شاي السنامكي قد يُحَفِّزُ خسارة الوزن، ومع ذلك لا توجد أدلة على أن شاي السنامكي يمتلك هذه الفوائد، بالإضافة إلى أن استخدام المليّنات لا يُعدّ طريقة آمنة لتخفيف الوزن، أو لتقليل الدّهون من الجسم، ولتحقيق فقدان الوزن باستخدام السنامكي يجب أخذها لفتراتٍ أطول من الموصى بها، وبجرعاتٍ أكبر

أيضاً، وقد يُسبّب ذلك مشاكلَ صحيّة خطيرة، إذ سُجِّلت إصابة

بمرض فقدان الشهية العصابي لشخصٍ اعتاد أخذ ما يُقارب 100 قرصٍ من السنّا مكي يومياً، وقد أدّى ذلك إلى الإصابة بحالة تُسمى تكلس الكلى،

بالإنجليزية: **Nephrocalcinosis**

أي ارتفاع مستويات الكالسيوم في الكلى، وتعجّر الأصابع،

وهو تشوّه في شكل الأصابع، بالإضافة إلى الإصابة بأمراضٍ في المفاصل، والعظام.

فوائد أخرى لا توجد أدلة كافية على فعاليتها:

ليس هناك أدلة كافية توضح فوائد السنامكي في بعض الحالات، ومنها: البواسير، وتهيج القولون، وغيرها.

كما لا يبدو أن السنامكي يساعد على تحسين التصوير التشخيصي الطبي، مع أن الأطباء يستعملونه في ذلك.

الجرعات الآمنة من السنامكي:

تُعدّ السنامكي من المُليّنات المُصرّحة من إدارة الغذاء والدواء

بالإنجليزية: **Food and Drug Administration**

دون الحاجة لوصفة طبيّة؛ حيث يُوصى الأشخاص بعمر 12 عاماً وأكثر باستهلاك 17.2 مليغراماً يومياً، مع الحرص على عدم تجاوز الحد المسموح به، وهو 34.4 مليغراماً يومياً، ويُوصى باستهلاك 8.5 مليغراماتٍ يومياً من قبل الأطفال المُصابين بالإمساك.

الآثار الجانبية المحتملة لاستخدام السنامكي:

قد يسبب تناول السنامكي بطريقة غير صحيحة بعض الآثار الجانبية المُزعجة والخطرة في بعض الأحيان، نذكر منها:

1) الإسهال الشديد الدائم، ويعالج بشرب ماء مغلي الأرز.

2) التشنجات.

3) فقدان السوائل.

4) آلام البطن.

5) الشعور بالضعف.

6) اضطرابات الكهرل⁽¹⁾، بالإنجليزية:

Electrolyte imbalance

وتجدر الإشارة إلى أنّ استخدام السنامكي على المدى البعيد قد يُسبّب اعتماد حركة الأمعاء عليها، بالإضافة إلى الإصابة بتعرج الأصابع، والذي يمكن علاجه، والنزيف في المُستقيم، والهزال، ويَجِبُ مُراجعة الطبيب في حال الإصابة بأيّ من هذه الأعراض، ومن المهم شرب كمّيّات وافرة من السوائل، والمحاليل التي تزود الجسم بما فقده من كهارل عند استهلاك السنامكي، وذلك لتجنّب الإصابة بفقدان السوائل أو اضطراب الكهارل، وخاصّةً في حال الإصابة بالإسهال، ولعلاج التشنّجات، أو الآلام في البطن يجب تخفيف الجرعة إلى حين زوال الأعراض.

درجة أمان ومحاذير استخدام السنامكي:

يُعدّ تناول السنامكي لفترةٍ قصيرةٍ آمنةً في الغالب لمعظم البالغين والأطفال الذين يتجاوز عمرهم عامين، ولكنها قد لا تكون آمنةً عند تناولها لفتراتٍ طويلةٍ أو بجرعاتٍ عالية، فكل شيء زاد عن حدّه انقلب إلى ضدّه، وفي تلك الحال ينصح الخبراء بتجنّب استخدام السنامكي فترةً تتجاوز أسبوعين، لأنّ الاستخدام طويل الأجل لها قد يؤدي إلى توقف وظائف الأمعاء الطبيعيّة.

(1) الكهارل أو الكهرل: هي المعادن والأملاح الموجودة في الجسم، والتي لها شحنة كهربائية توجد في كل سائل الجسم.

وقد يسبب الاعتماد على التأثير المُليّن للعشبة، وقد يؤدي أيضاً إلى تغييرٍ في كميات المواد الكيميائية والكهرليات في الدم أو اختلال توازنها، وقد يسبب ذلك مشاكل في وظائف القلب، وضعفاً في العضلات، وضرراً في الكبد، وغيرها من المشاكل، وبالإضافة إلى ذلك فإنّ بعض الحالات يجب فيها أخذ الحيطة والحذر عند استخدام السنامكي، ونذكر من هذه الحالات ما يأتي:

1 الحامل والمرضع: يمكن القول أنّ تناول السنامكي فترةً قصيرةً من المحتمل أن يكون آمناً للحامل والمرضع، ولكنّها من المحتمل أن لا تكون آمنة عند استهلاكها فتراتٍ طويلة وبجرعاتٍ كبيرة بشكلٍ مُستمر، إذ يرتبط ذلك بتلف الكبد، والاعتماد على المُليّنات لأداء وظائف الأمعاء، وعلى الرُغم من أنّ السنامكي تنفدُ من حليب الأم للطفل، إلا أنّ ذلك لا يبدو أنه يؤثر في الرضيع؛ فهي لا تُغيّر في تكرار أو في تماسك بُراز الطفل.

2 الأشخاص الذين يعانون من الجفاف والإسهال: إذ لا يجب استخدام السنامكي في حال الإصابة بهذه الحالات؛ لأنّها قد تزيد من سوءها.

3 الأشخاص الذين يعانون من أمراضٍ في الجهاز الهضمي: يجب تجنّب استخدام السنامكي في حال الإصابة بآلامٍ في البطن، أو انسدادٍ في الأمعاء، أو داء كرون، أو التهاب القولون التقرّحي

بالإنجليزية: **Ulcerative colitis**

أو التهاب الزائدة الدودية بالإنجليزية: Appendicitis،

أو التهاب المعدة، أو تدليّ المُستقيم الشرجي، بالإضافة للإسهال، أو البواسير.

4 المصابون بأمراض في القلب: فقد تُسبب السنامكي اضطرابات في الكهارل، ممّا يزيد سوء حالات المصابين بأمراض القلب.

5 تسمّم الكبد: حيثُ أنّ استهلاك السنامكي لفتراتٍ، وكمياتٍ أكبر من المُوصى بها قد يُسببُ تلفاً في الكبد إذ تظهرُ أعراض الإصابة به عادةً بعد 3 إلى 5 أشهر من الاستهلاك، وقد ظهر ارتفاع إنزيمات المصل في داخل الخلايا الكبدية، وتُسبب إعادة استعمال للسنامكي في تلك الحال لتكرارٍ سريعٍ في تلف الكبد مرة أخرى.

الفِجَلُ أَوْ السَّدَابُ



عشبة الفيجل:

بالإنجليزية: Rue

تُعرف عشبة الفيجل أيضاً بالسَّدَاب، أو الفَيْجَن، أو الحَزَاء، أو الخُفْت، وهو جنسٌ

نباتيٌّ يضمُّ ما يُقارب 40 نوعاً من الأعشاب والشجيرات المُعمّرة التي تنتمي إلى

الفصيلة السدابيّة واسمها العلمي:

Rutaceae

ويعود أصله إلى جزر الكناري وأوراسيا، وتجدد الإشارة إلى أنّ الفَيْجَل الشائع أو

السَّدَاب الأذْفَر، الذي اسمه العلمي:

Ruta graveolens

يُزرع في الحدائق بسبب لون أوراقه، وأزهاره ذات اللون الأصفر الباهت التي تكون على شكل عناقيد، وتنتج أقراصا ذات فلقات تحتوي على العديد من البذور. وتتميز أصناف الفَيْجَل المختلفة بأنّها دائمة الخضرة، وذات رائحة قويّة، كما تمتلك أوراقه المُركّبة، ذات الشكل الريشي من 2 إلى 3 وُريقات ذات لون أخضر مُزرق أو مائل إلى الرمادي، بالإضافة إلى ذلك تُعدّ أوراق عشبة الفَيْجَل قابلة للأكل؛ حيث يمكن استهلاكها طازجة أو على شكل توابل، كما تُضاف أحيانا إلى السلطات، وهي ذات مذاق قويٍّ ومُرٍّ، ولكن يُنصح باستخدامها بكمياتٍ قليلة؛ بسبب رائحتها القويّة، إضافةً إلى كونها سامّة بدرجة بسيطة.

فوائد عشبة الفيجل:

توضح النقاط الآتية بعض الفوائد غير المؤكّدة والتي تحتاج إلى المزيد من الدراسات لإثبات فعاليتها؛ وهي كالاتي:

- 1) التقليل من خطر الإصابة بالاضطرابات المتصلة بالدورة الشهرية.
- 2) التخفيف من عُسر الهضم.
- 3) التخفيف من الإسهال.
- 4) التقليل من خطر حدوث خفقان القلب.
- 5) التخفيف من التوتر العصبيّ.
- 6) التقليل من الصداع.

7) التخفيف من الحمى.

8) التقليل من خطر الإصابة بمشاكل التنفس.

9) التخفيف من أعراض مرض التصلب اللويحي: بالإنجليزية

Multiple sclerosis

10) التقليل من خطر الإصابة بشلل الوجه النصفي: بالإنجليزية

Bell's palsy

11) التخفيف من آلام الأذن والأسنان.

12) التقليل من خطر تكوّن الثآليل، بالإنجليزية: Warts

13) التخفيف من أعراض التهاب المفاصل والتوائها؛ فقد أشارت دراسة أولية

أجريت على الفئران ونشرت في مجلة

Inflammopharmacology

عام 2009، إلى أنّ مُستخلص عشبة الفَيْجَل من نوع السَّدَاب الأذْفَر المُحَضَّر بالميثانول يساعد على التخفيف من أعراض التهاب المفاصل، وذلك من خلال تثبيط حدوث احتباس السوائل، والارتشاح الخلوي أو النمو غير العادي للخلايا وتكاثرها، إضافة إلى زيادة نشاط الإنزيمات المُضادة للأكسدة ومستوى فيتامين ج

وفيتامين هـ، والجلوتاثيون المضاد للأكسدة ممّا يُقلّل من الالتهابات، واستعادة المستويات الطبيعية للبروتين المتفاعل C - وغيره.

أضرار ودرجة أمان عشبة الفيّجل:

يُعدّ تناول عشبة الفيّجل بكميات قليلة آمناً، ولكنّه يُعدّ غير آمن في حال تناوله بكميات كبيرة، ويمكن أن يُسبّب تناوله بعض الآثار الجانبية؛ مثل: مشاكل النوم، وتهيج المعدة، وتقلُّبات المزاج، والدوخة، والتشنُّجات، وضرر كبير في الكبد والكلى، وتجدر الإشارة إلى أنّ تناول عشبة الفيّجل خلال فترتي الحمل والرضاعة الطبيعية لدى الأمّ والجنين يُعدّ غير آمن؛ وذلك لأنّه قد يُسبّب انقباضات في الرحم، ممّا قد يؤدي إلى الإجهاض، وقد يكون ذلك خطيراً على المرأة الحامل؛ حيث إنّه أدّى إلى وفاة بعض النساء خلال حملهنّ لمّا تناوله بشكل مفرط جداً.

الصمغ العربي



Acacia Senegal Tree



الصمغ العربي:

يُعرف الصمغ العربي أيضاً بالصمغ السوداني أو صمغ الأكاسيا

بالإنجليزية: **Acacia gum**

ويُستخرج من شجر الأكاسيا سينيغال أو الأكاسيا سيال الكبير، وتُعدُّ السودان الدولة الأكثر تصديراً له، ثم يليها العديد من الدول الإفريقية الأخرى، ويختلف تركيبه باختلاف المصدر، والمناخ، والتربة التي تنمو فيها الشجرة، حيث يتكوّن من خليط من السكريّات المتعدّدة التي تُمثّل المُكوّن الرئيسيّ له، والسكريّات قليلة التعداد، والبروتينات السكريّة، كما يحتوي على العديد من

السكريّات المُحايدة، بالإنجليزية: **Neutral Sugars**

والأحماض، والكالسيوم، وغيره من الإلكتروليت، ويُعدّ الصمغ العربي ذا قوام هشّ وهو عديم الطعم والرائحة، ويُستخدّم في العديد من الصناعات الدوائية كَمُطرّ، وفي صناعة المنتجات الغذائية لإعطائها القوام، بالإضافة إلى أنّه يُستخدّم كَمُثبّت للمستحلب.

فوائد الصمغ العربي:

1) فوائد الصمغ العربي لمرض السكري: يساهم استهلاك المُكمّلات الغذائية للصمغ العربي في خفض مستويات السكر في الدم عبر تقليل مستوى سكر الدم الصيامي، ومستوى سكر الدم التراكمي لدى المصابين بالسكري من النوع الثاني، إضافة إلى تحسين مستوى الدهون ومؤشّر كتلة الجسم لديهم، وذلك حسب ما أشارت له دراسة نشرتها مجلة:

Functional Foods in Health and Disease

عام 2017، إلا أنّ هذا التأثير يحتاج المزيد من الدراسات لإثباته.

ومن جانب آخر يجدر التنويه إلى أنّ تناول الصمغ العربي من قبل مرضى السكري مع تناولهم للأدوية قد يتسبّب بتقليل مستوى سكر الدم، وبالتالي يُوصى استشارة الطبيب لاحتمالية الحاجة لتغيير جرعات هذه الأدوية.

2) فوائد الصمغ العربي لتخفيف الوزن: يمكن لاستهلاك مطحون صمغ الأكاسيا بشكل يومي أن يُساعد في تقليل الوزن وذلك بحسب ما ذكرته الدراسات الأولية، وما زال البحث في ذلك.

3) فوائد الصمغ العربي للضغط: يرتبط تناول الصمغ العربي بخفض مستوى ضغط الدم الناجم عن الإصابة بالفشل الكلويّ المزمن وذلك بحسب ما أشارت له دراسة أولية أجريت على الفئران نشرتها مجلة:

Phytomedicine

عام 2011 ولكن ما تزال هناك حاجة للمزيد من الدراسات لمعرفة كيفية حدوث هذا التأثير.

4) فوائد الصمغ العربي للكبد: يساعد الصمغ العربي على تعزيز

نشاط مُضادّات الأكسدة في الكبد وذلك حسب ما أشارت له دراسة

أولى أُجريت على الفئران ونشرتها مجلة: IOSR Journal

Of Pharmacy and Biological Sciences

عام 2017، كما قد يساهم الصمغ العربي في الحفاظ على صحّة الكبد لدى

المصابين بمرض الكبد الدهني غير الكحولي وذلك بحسب ما أشارت له دراسة

أخرى أولى أُجريت على الفئران ونشرتها مجلة:

Current Developments in Nutrition

عام 2019.

5) فوائد الصمغ العربي للمعدة: يمكن للصمغ العربي أن يُخفّف من اضطرابات

المعدة والحنجرة؛ إذ غالباً ما تستخدم المواد ذات القوام اللزج مثل هذا الصمغ

العربي للتخفيف من التهيّج والالتهاب.

دراسات علمية حول فوائد الصمغ العربي:

أشارت دراسة صغيرة أُجريت على 40 مصاباً بالتهاب المفاصل الروماتويدي ممن تتراوح أعمارهم بين 18 و70 عاماً، ونشرت نتائجها في مجلة:

International Journal of Rheumatology

عام 2018 إلى أن استهلاكهم للصمغ العربي قد يُخفف من أعراض التهاب المفاصل وشدته؛ حيث أنه يقلل من مستوى عامل

نخر الورم ألفا، وانتفاخ المفاصل والأربطة، ويساهم في تحسين وظائف المناعة.

BMC Hematology

وأشارت دراسة صغيرة نشرتها مجلة **BMC Hematology** عام 2017 وأجريت على 47 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 5 إلى 50 عاماً من المصابين بفقر الدم المنجلي إلى أن مطحون الصمغ العربي يمتلك خصائص مضادة للأكسدة من شأنها أن ترفع مستوى مضادات الأكسدة لدى مرضى فقر الدم المنجلي إضافة إلى خفض المؤشرات المرتبطة بالإجهاد التأكسدي، وبالتالي تحسين الحالة الصحية للمصابين بفقر الدم المنجلي، وبعض الحالات الصحية الأخرى الناتجة عن هذا الإجهاد التأكسدي.

Frontiers in Physiology

كما أشارت دراسة نشرتها مجلة **Frontiers in Physiology** عام 2015 وأجريت على 110 مصاب بفرط شحيمات الدم إلى أن مطحون الصمغ العربي قد يساهم في تقليل مستوى الدهون مثل؛ الكوليسترول الكلي، والكوليسترول

الضار، والدهون الثلاثية مقارنة مع عدم استهلاكه، ويعود ذلك إلى محتواه العالي من الألياف، وتجدر الإشارة إلى أن هناك حاجةً للمزيد من الدراسات لتأكيد هذا التأثير.

أضرار ودرجة أمان الصمغ العربي:

يُعدّ صمغ الأكاسيا غالباً آمناً لمُعظم البالغين عند تناؤله بنسبهِ المَوجودة في الأَطعمَة، بينما من المحتمل عدم أمان استهلاكه كمادّة دوائيّة، وقد يُؤدّي إلى بعض المَشاكل الطّيفيّة للبعض، كالإصابة بِالغازاتِ، والانتفاخ، والغثيان، والإسهال، ويجدر التّنبية إلى أنّه لا توجد مَعلوماتٍ كافية حَول أمانِ تناؤله لِلحاملِ والمُرضع، ولذلك يُفضّل تجنّبهُ من قبلهنّ.

محاذير استخدام الصمغ العربي:

هُنَاك بعض الحالاتِ الصحيّة التي من الأفضلِ لمُصابيها أخذ الحِيطَة والحذرِ عند تناؤلهم للصمغ العربي، ومن هذه الحالاتِ الصحيّة ما يلي:

1 مرضى الربو: يُعدّ مرضى الربو أكثر عُرضَةً للإصابة بِالْحَسَاسِيَّةِ عند استخدامهم للصمغ العربي؛ نتيجة محتواه من

حبوب الطلع، بالإنجليزية: **Pollen**

2 الأشخاص المصابين بالحساسية: إذ أنّ الأشخاص المصابين بِالْحَسَاسِيَّةِ تجاه

بعض أنواع التّباتات كَالشيلم المزروع، والكِلاجَة، واسمه بالإنجليزية:

Quillaja

قد يُسبَّب تناوُلهم للصَّمغِ العَرَبِيِّ حدوث رد فعل تحسُّسيّ لديهم.

واسمه بالإنجليزية: **Rye**

3 مرضى السكري: قد يتسبب الصمغ العربي في تقليل مستوى سُكَّرِ الدَّم، ولذلك يَجِب استشارة الطبيب لاحتمالية الحاجة لتغيير جرعات أدوية السكري.

4 الأشخاص الذين سيخضعون لعمليات جراحية: نظراً إلى أنَّ الصمغ العربي قد يُقلِّل مستوى سُكَّرِ الدَّم، فقد يؤثر في مستويات سكر الدم أثناء العمليَّة الجراحية وبعدها، لذلك يُفضَّل التَّوقُّف عن تناوُلِه قبل مَوعِدِ العمليَّة المُقرَّر بِأسبوعين.

العكبر Propolis

عكبر النحل



عكبر النحل:

يُعرف عكبر النحل أيضاً بالعكبر أو البروبوليس، وبالإنجليزية

.Propolis

وهو منتج لزج لونه بنيّ مخضّر، ينتجه النحل من مادة العصارة

الموجودة على الأشجار ذات أو النسغ

بالإنجليزية: Sap

الأوراق الرفيعة أو دائمة الخضرة، عن طريق دمجها مع شمع العسل ومواد أخرى،

ويستخدم النحل مادة العكبر كطلاء لبناء خلاياه، وقد استخدم العكبر من سنوات

عديدة لما يمتلكه من خصائص مفيدة للصحة، وهو متوفر كمكون في بعض

المنتجات، وتجدر الإشارة إلى أنّ عكبر النحل يوجد في العسل بكميات قليلة، وهو متاح أيضاً على شكل مكمل غذائي.

فوائد عكبر النحل:

1 التقليل من الإصابة بالقرحة الفموية: أشارت دراسة أولية

نُشرت في مجلة **Investigations** إلى أنّ مُكمل البروبوليس

أو العكبر يساهم في تقليل تكرار الإصابة بالتهاب الفم القلاعي، بالإنجليزية:

Recurrent aphthous stomatitis

وتحسين نوعية الحياة لدى المرضى المصابين به.

2 تقليل مدة الإصابة بحمى الضنك: بالإنجليزية

.Dengue Fever

الزاعجة، **Aedes** وهي مرضٌ تُسببه فصيلة من الفيروسات تنتقل بواسطة بعوضة

بالإنجليزية:

وقد أشارت دراسةٌ نُشرت في مجلة: **Infection and Drug**

Resistance

عام 2014، إلى أنّ العكبر من شأنه تحسين مستويات الصفائح

الدموية، وتقليل مستوى عامل نخر الورم ألفا، بالإنجليزية:

Tumor necrosis factor alpha

الذي يرتبط بموت الخلايا المُبرمج، بالإضافة إلى دوره في تقليل مدة الإصابة لدى مرضى حمى الضنك.

3 ضبط مستويات السكر لدى المصابين بمرض السكري: وفقاً

لدراسة نُشرت في مجلة:

Journal of Integrative Medicine

عام 2017، فإنّ تناول 900 ميلليغرام 3 مرات يومياً من مكمل العكبر، مدة 12 أسبوعاً من شأنه تحسين نسبة السكر، وبعض مستويات الدهون في الدم عبر تقليل زيادة مستوى الكولسترول الضارّ والدهون الثلاثية لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

4 تقليل خطر الإصابة بداء الجيارديات: وهو مرضٌ طفيليٌّ ينجم عنه الإسهال

الشدّيد، ويُسببه نوعٌ من الطفيليات يدعى الجيارديا

بالإنجليزية: **Giardia**

وقد بيّنت دراسةٌ أوليةٌ نُشرت في مجلة:

Acta Gastroenterol Latinoam

استُخدم فيها مُكَمَّل العكبر بتراكيز مختلفة لمجموعة من المصابين بداء الجيارديات، وقد خفف من إصابتهم بهذا الداء دون التسبب بأي آثار جانبية.

5) المساهمة في التخفيف من عدوى الجهاز التنفسي: أشارت

دراسة نُشرت في مجلة:

Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine

عام 2004 إلى أنّ استهلاك الأطفال لمنتجٍ يحتوي على عكبر النحل مع مجموعةٍ من المصادر النباتية الأخرى يُقلّل من خطر الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي، كما يُخفف من مدّة الإصابة بها.

فوائد أخرى:

يوفر العكبر بعض الفوائد الصحية الأخرى، ولكن ليست هناك أدلة كافية تؤكد فعاليته في ذلك، ونذكر من هذه الفوائد ما يلي:

1) تحسين الاستجابة المناعية.

2) التقليل من العدوى.

3) التخفيف من الالتهابات.

4) تقليل خطر الإصابة بسرطان الأنف والحنجرة.

5) التقليل من اضطرابات المعدة والأمعاء.

6) التقليل من مرض السُّل، بالإنجليزية: **Tuberculosis**.

7) التحسين من القرحة.

8) التخفيف من داء المبيضات بالإنجليزية: **Thrush**.

9) من الممكن أن يساهم عكبر النحل في تقليل خطر الإصابة بمشاكل الكبد؛

حيث ذكرت دراسة أولية أجريت على الفئران

ونُشرت في مجلة **Phytotherapy Research**

عام 2003 أنّ مستخلص عكبر النحل يقلل خطر الإصابة بتلف الكبد، حيث أنه

يخفض من خطر نخر الخلايا الكبدية وشدتها ومن خطر الوفاة الناجمة عنها.

فوائد العكبر الأخضر:

ينتج العكبر الأخضر بواسطة نحل العسل الغربي، بالإنجليزية:

.Apis mellifera

من إحدى النباتات التي تتبع الفصيلة النجمية، بالإنجليزية:

.Asteraceae

والذي يُسمى بـ **Baccharis DC dracunculifolia**

ويتوفر في البرازيل، وقد ذكرت دراسة أولية أجريت

على الفئران ونشرت في مجلة Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine

عام 2012 أنّ مستخلص العكبر الأخضر يمتلك تأثيراً مناعياً يقلل من الالتهابات عبر تثبيط السيتوكينات المُحرّضة على الالتهابات، كما أشارت العديد من الدراسات إلى خصائص العكبر الأخضر في التقليل من القرحة، والفطريات، والطفريات، بالإضافة إلى امتلاكه تأثيراً مضاداً للأوكسدة، ودوره في المساعدة على تكوين الأوعية الدموية الجديدة، بالإنجليزية: **Angiogenesis**

فوائد العكبر عامة، للقولون: وضّحت مراجعة نُشرت في مجلة

Evidence Based Complement Alternative Medicine

عام 2018 أنّ عكبر النحل مع مجموعة أخرى من المركبات يقلل من التهاب القولون التقرحي، من خلال المساهمة في خفض الإجهاد التأكسدي والالتهابات، كذلك ظهر أنه يساعد على تقليل انتقال البكتيريا في جدار الأمعاء من إحدى أنواع تُدعى بـ **Luminal bacteria** البكتيريا والتي

والحفاظ على سلامته؛ حيث تُعدُّ هذه البكتيريا مُسببة لهذا الالتهاب.

وقد لوحظ أيضاً أنّ مستخلص الإيثانول لعكبر النحل يقلل خطر الإصابة بسرطان القولون عبر التثبيط من المؤشرات الالتهابية، مثل: عامل نخر الورم ألفا، بالإضافة إلى أنّ عكبر النحل يحتوي على مكونات تمتلك خصائص تقلل من خطر الإصابة

بهذا السرطان، وتمتلك الزيوت العطرية المستخلصة منه خصائص تثبط نمو الأورام السرطانية، وهي قادرة على الحد من تكاثر الخلايا السرطانية، وترتبط بتحفيز الموت الخلوي المبرمج لخلايا سرطان القولون.

فوائد العكبر للسرطان: يمكن أن يساهم العكبر في تقليل خطر الإصابة بالسرطان، فحسب ما وضحته مراجعة نشرت في مجلة

Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine عام

2014؛ أن العكبر غنياً بمادة الفينول التي تمتلك نشاطاً يقلل خطر الإصابة بالسرطان، كما يحتوي العكبر على مركبات نشطة لها دور رئيسي في خفض خطر الأورام، مثل؛ مركب

Artepillin C

الذي يُحفز سمية الخلايا السرطانية، والموت الخلوي المبرمج لسرطان الخلايا الصبغية أو الميلانوما، وتثبيط الانقسام المتساوي له، وتثبيط نسبة عامل نخر ونمو الأورام السرطانية، وقد يعود هذا التأثير لسمية عكبر النحل للخلايا السرطانية، إضافة إلى تحسين نشاط الجهاز المناعي، وتثبيطه لدهون فوق أكسدة.

كما أن احتواء عكبر النحل على مركب **CAPE**

يحد من نمو الأورام في خلايا سرطان الفم، والرقبة، واللسان، ويؤثر في العديد من البروتينات المتعلقة في عملية الموت الخلوي المبرمج

أما مركب: **Chrysin**

الذي يتوفر بمستوى مرتفع في عكبر النحل فإنّ له خصائص تقلل الالتهابات،
والأكسدة، وكذلك تقلل خطر الإصابة بالسرطان.

أضرار ودرجة أمان عكبر النحل:

من المحتمل أمان استهلاك عكبر النحل بكميات مناسبة، بينما يُوصى بعدم
استهلاكه من قبل السيدات الحوامل والمرضعات لعدم توفر معلومات كافية عن مدى
أمان استخدامه خلال هذه الفترة.

محاذير استخدام عكبر النحل:

ينبغي الحذر عند استخدام صمغ النحل لاحتمالية تأثيره سلباً في بعض الحالات،
والتي نذكر منها ما يأتي:

1 المصابون بنوبات الربو: يجب تجنب استخدام عكبر النحل من قبل الأشخاص
المصابين بالربو، حيث يُعتقد أنه يحتوي على بعض المواد الكيميائية التي قد تزيد
من تفاقم الحالة لديهم.

2 الذين يعانون من الاضطرابات النزفية: قد يزيد العكبر من خطر النزيف لدى
الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النزيف، وذلك لاحتوائه على بعض المواد
الكيميائية التي تسبب إبطاء عملية تخثر الدم.

3 الذين سيخضعون لعمليات جراحية: قد تؤثر المواد الكيميائية المتوفرة في عكبر
النحل في عملية تخثر الدم وتتسبب في إبطائها، وهذا من شأنه زيادة خطر النزيف

أثناء الجراحة وبعدها، ولذا يجب التوقف عن تناول العكبر قبل أسبوعين من الخضوع للعملية الجراحية.

4) الحساسية: يعد عكبر النحل مُحفزاً للحساسية، والتي قد تؤدي

إلى التهاب الجلد، أو مرض الشرى، بالإنجليزية: **Urticaria**

وظهور بعض العلامات والأعراض الأخرى، ومنها: الحكّة، والشعور بالحرق، والألم، والانتفاخ الموضعي في الشفاه.

الجنكة أو جنكو بيلوبا



عشبة جنكو بيلوبا:

تُعدُّ عشبة جنكو بيلوبا ذات الاسم العلمي **Ginkgo Biloba**

أو ما يُعرف بالجنكة، من الأشجار المُستخدمة على مدى قرون، وتُعدُّ الصينُ موطنها الأصلي، فقد استُخدمت في المطبخ والطب الصيني التقليدي، وتُصنَع منتجات هذه

العشبة من الأوراق الخضراء التي تُقطف من المزارع المُخصصة للأغراض

الصيدلانية، وتتوفر مستخلصات هذه الأوراق بعدّة أشكال، مثل: السوائل المُركّزة،

والكبسولات، والأقراص، والبخاخات، ومشروبات الكولا، كما تحتوي هذه العشبة

على مستوياتٍ عاليةٍ من التيربينويدات بالإنجليزية: **Terpenoids**

والفلافونويدات بالإنجليزية: **Flavonoids**

المعروفة بتأثيرها المُضاد للأكسدة، كما أنّ المستعمل من هذه الشجرة هي أوراقها.

فوائد عشبة جنكو بيلوبا العامة حسب درجة فعاليتها:

توفر عشبة جنكو بيلوبا العديد من الفوائد الصحية، والتي تختلف حسب درجة فعاليتها، ونذكر من هذه الفوائد ما يلي:

1 احتمالية تقليل القلق: قد يُقلل تناول جنكو بيلوبا من أعراض

القلق، بالإنجليزية: **Anxiety**

ففي دراسةٍ نُشرت في مجلة **Psychiatric Research**

عام 2007 أُجريت على 170 شخصاً ممّن يعانون من اضطراب القلق العام؛ وُجد أنّ أولئك الذين استهلكوا جنكو بيلوبا يومياً مدة 4 أسابيع شهدوا تحسناً ملحوظاً في مستويات القلق مقارنةً بمن لم يستهلكوها.

2 احتمالية تعزيز صحة العيون: قد يساعد استهلاك مستخلص عشبة جنكو بيلوبا

الزرقاء، بالإنجليزية: **Glaucoma** على إبطاء تطور الضرر المرتبط بالمياه

في المجال البصري، وذلك حسبما أظهرته دراسة صغيرة نُشرت عام

في مجلة: **2013 Journal of Glaucoma**،

3 كما أظهرت دراسةٌ نُشرت في مكتبة كوكرين عام 2013 أنّ

استهلاك جنكو بيلوبا قد يُفيد التقليل من مرض التنكس البقعي

المرتبط بالسن، بالإنجليزية: **Macular Degeneration**

4) وبالإضافة إلى ذلك فقد أشارت دراسة صغيرة نُشرت في مجلة

Journal français d'ophtalmologie

وشملت 29 مريضاً بالسكري؛ إلى أن تناول مستخلص أوراق جنكو بيلوبا مدّة 6 شهور من الممكن أن يُحسن من رؤية الألوان لدى الأشخاص المُصابين باعتلال الشبكية المرتبط بمرض السكري.

5) احتمالية تعزيز صحة الدماغ: وقد أشارت دراسة نُشرت في

مجلة: JAMA إلى أن استهلاك أحد أنواع مُستخلصات

جنكو بيلوبا من المحتمل أن يُحسن المهارات الاجتماعيّة والمعرفيّة لدى المصابين بالخرف في مدّة تتراوح بين 6 أشهر إلى 12 شهراً، كما يمكن لعشبة جنكو بيلوبا أن تساعد هؤلاء الأشخاص على تحسين ذاكرتهم وعملية التفكير لديهم، بالإضافة إلى تحسين سلوكهم الاجتماعي، ممّا يعني قدرة أفضل على أداء المهام اليوميّة، وعلى الرغم من ذلك ما زالت هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات لإثبات هذا التأثير.

6) تقليل أعراض المتلازمة السابقة للحيض: بالإنجليزية

Premenstrual syndrome

فقد أظهرت دراسةً أوليةً من جامعة شهيد بهشتي نُشرت عام 2009 أنّ استهلاك جنكو بيلوبا قلل من حدّة الأعراض النفسية والجسديّة لهذه المتلازمة بما نسبته 23%، ولكن هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات حول هذه العلاقة.

7 تخفيف ألم الساق عند المشي: الناجم عن الإصابة بمرض الشريان المحيطي بالإنجليزية:

Peripheral vascular disease

فقد أظهرت دراسةً من جامعة ماسترخت نُشرت عام 2013 أنّ استهلاك مستخلص أوراق جنكو بيلوبا مدة 24 أسبوعاً على الأقلّ يزيد من المسافة التي من الممكن أن يمشيها الأشخاص المُصابين بضعف تدفق الدم في الساق دون الشعور بالألم.

8 تخفيف أعراض مرض خلل الحركة المتأخر: بالإنجليزية:

Tardive dyskinesia

الذي يحدث بسبب الأدوية المُضادة للذهان، بالإنجليزية:

Antipsychotic drugs

إذ أظهر تحليلٌ شموليٌّ نُشر في مجلة:

Pharmacopsychiatry

عام 2016 أن استهلاك مستخلصات أوراق جنكو بيلوبا مدّة 12 أسبوعاً يمكنه أن يُقلل من حدّة هذه الأعراض لدى الأشخاص الذين يتناولون هذه الأدوية ويعانون من الفصام.

9 تخفيف الدوار: من الممكن أن تناول أوراق جنكو

بيلوبا أن يحسّن من أعراض اضطرابات التوازن، والدوار.

10 تقليل أعراض الفصام: قد يُقلل استهلاك عشبة جنكو بيلوبا من الأعراض الجانبية المُصاحبة للأدوية المضادة للذهان، وبالإضافة إلى ذلك فقد أشارت دراسة من مدرسة الطب جامعة ييل نُشرت عام 2001 إلى أن استهلاك جنكو بيلوبا إلى جانب هذه الأدوية يومياً مدة تصل إلى 12 أسبوعاً من الممكن أن يُقلل من أعراض الفصام، إذ قد تزيد بعض أنواع مستخلصات جنكو بيلوبا من فعالية هذه الأدوية.

11 تقليل ضغط الدم: إذ أُجريت مراجعة شملت 9 دراسات حول علاقة جنكو بيلوبا بخفض ضغط الدم، ووجدت 6 دراسات منها أن هذه العشبة قد تساعد على خفض مستوى ضغط الدم، ولوحظ في الثلاثة الباقية عدم وجود تأثير ملحوظ لهذه العشبة في ضغط الدم.

Phytomedicine ونُشرت هذه النتائج في مجلة

عام 2014، وتجدر الإشارة إلى أن هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات لتأكيد هذه العلاقة.

12 تقليل أعراض الاكتئاب: يُعدُّ الاكتئاب من الحالات المُعقدة

التي لها أسبابٌ متعدّدة، وقد أشارت مراجعة نُشرت في CNS &

Neurological Disorders

عام 2015 لدراسات أجريت على الفئران إلى أن استهلاك جنكو بيلوبا إلى جانب بعض الأدوية قد يُساعد على تخفيف أعراض الاكتئاب، إذ وُجد أنها قد تقلل من بعض الاضطرابات النفسية، كما أشارت إلى أن هذا التأثير عائد على خصائص جنكو بيلوبا المضادة للالتهاب التي قد تمتلك خصائص تنظم عمليات النقل

العصبي، بالإنجليزية: **Neurotransmission**

وعوامل التغذية العصبية، بالإنجليزية:

factors Neurotrophic

ولكن ما زالت هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات حول علاقة جنكو بيلوبا بالاكتئاب لدى البشر.

13 تخفيف الصداع النصفي: تعتمد قدرة جنكو بيلوبا على التخفيف من الصداع النصفي على حسب أسباب حدوثه، إذ قد تساعد على تخفيف الأعراض إذا كان الصداع النصفي مرتبطاً بتضييق الأوعية الدموية، أو انخفاض تدفق الدم من خلال قدرتها على توسيع الأوعية الدموية، كما من الممكن لخصائصها المضادة للأكسدة، والمضادة للالتهاب أن تساعد على تخفيف الصداع النصفي الناتج عن التعرض للإجهاد المفرط، ومن جهة أخرى قد يكون سبب الصداع النصفي زيادة في توسع الأوعية الدموية، وبالتالي قد يكون تأثير جنكو بيلوبا قليلاً أو قد لا تمتلك تأثيراً فيه.

14 تحسين أعراض الربو: قد تزيد خصائص جنكو بيلوبا المضادة للالتهاب من ساعات الرئة.

بالإنجليزية: capacity Lung

وتقلل من الالتهاب في المجرى التنفسي، إذ أظهرت دراسة أولية

نُشرت في مجلة: Journal of Huazhong University of

Science and Technology Medical Sciences

عام 2007 وأجريت على 75 شخصاً مصابين بالربو أنّ استهلاك جنكو بيلوبا إلى

جانب أدوية الهرمونات القشرية السكرية.

بالإنجليزية: Glucocorticosteroid

مدّة تتراوح بين أسبوعين إلى 4 أسابيع قلل من مستويات المركبات المسببة

للتهاب في اللعاب بنسبة أكبر من استهلاك الأدوية التقليدية وحدها.

درجة أمان ومحاذير استخدام عشبة جنكو بيلوبا:

يُعدّ استهلاك مُستخلص أوراق جنكو بيلوبا آمناً في الغالب لمعظم الأشخاص، وتعتبر

الآثار الجانبية الناجمة عن استهلاك جنكو بيلوبا نادرة الحدوث؛ خاصة عند

استخدامها بالجرعة الصحيحة، ولكن على الرغم من ذلك قد يعاني بعض الأشخاص

من الحساسية تجاهها وتتمثل أعراضها بالصداع، والدوار، والتلملل والغثيان،

والتقيؤ، والإسهال، وبالإضافة إلى ذلك فإنّ لها آثاراً جانبيةً أخرى مثل الوهن،

والنزيف، والإمساك، وانخفاض ضغط الدم، والخفقان وقد ظهر في بعض الدراسات

التي أُجريت على الحيوانات أنّها من الممكن أن تزيد خطر الإصابة بسرطان الغدة

الدرقية، وسرطان الكبد، ولكن ظهرت هذه النتيجة على الحيوانات عند استهلاكهم

جرعاتٍ عاليةً للغاية من عشبة جنكو بيلوبا، ولا توجد معلوماتٌ كافيةٌ حول إمكانية حدوث هذا التأثير عند الإنسان.

كما تُعدُّ بذور جنكو بيلوبا الطازجة غير آمنة في الغالب؛ فهي بذورٌ سامةٌ يؤدي تناولها إلى الإصابة بنوبات الصرع، والموت، وكذلك البذور المُحمّصة فمن المحتمل عدم أمانها؛ إذ إنّ تناول ما يزيد عن 10 بذورٍ في اليوم يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بضعفٍ في النبض، وصعوبةٍ في التنفس، وفقدان الوعي، والصدمة المُتمثلة بانخفاض معدل وصول الدم إلى الأنسجة، مؤذيةً بذلك إلى ضعف وظائف الأنسجة، وموت الخلايا، وتجدر الإشارة إلى أنّ استهلاك جنكو بيلوبا قد يُسبب بعض الأضرار لفئاتٍ معينة من الأشخاص، وفيما يأتي توضيح لذلك:

1) الحامل والمرضع: من المحتمل عدم أمان تناول جنكو بيلوبا أثناء الحمل؛ فقد تُسبب الولادة المُبكرة، وإذا استُهلكت قبل الولادة فإنّها تؤدي إلى زيادة النزيف خلال المخاض، ونظراً لعدم توفر معلوماتٍ كافيةٍ تُثبت مدى سلامة تناول جنكو بيلوبا خلال مرحلة الرضاعة الطبيعية فإنه يُوصى بعدم استهلاكها خلال مرحلتي الحمل أو الرضاعة الطبيعية.

2) الأطفال: يُعدُّ تناول الأطفال لبذور جنكو بيلوبا أمراً غير آمن في الغالب؛ إذ أنّها قد تؤدي إلى إصابتهم بنوبات الصرع، وممكن إلى الموت، ولكن من جهةٍ أخرى مستخلص أوراق جنكو بيلوبا، والجنسنغ الأمريكي. فإنّ من المحتمل أمان استهلاك مدةً قصيرة

3 مرضى السكري: يجب على المُصابين بالسكري مراقبة مستوى سكر الدم لديهم عند تناول جنكو بيلوبا؛ فإنّها قد تتداخل مع السيطرة على مستوياته.

4 الأشخاص الذين سيخضعون للعمليات الجراحية: يُنصح بإيقاف استهلاك جنكو بيلوبا قبل العملية الجراحية مدّة أسبوعين على الأقل، لأنّها تُبطئ من تخثر الدم، ممّا قد يُسبب زيادةً في النزيف أثناء وبعد الجراحة.

5 الأشخاص المصابين بالعقم: لأنّ استهلاك جنكو بيلوبا قد يتداخل مع حدوث الحمل، لذلك فإنّه ينصح التشاور مع مقدم الرعاية الصحية حول استخدام جنكو بيلوبا.

6 المُصابون بالتفوّل: يحدث هذا المرض نتيجة نقص الإنزيم سداسي فوسفات الجلوكوز النازع للهيدروجين، بالإنجليزية

G6PD

ويُنصح الأشخاص المُصابين بهذا المرض بعدم تناول جنكو بيلوبا، لأنّها قد تُسبب لهم فقر دمٍ حادّ.

7 الأشخاص الذين يصابون بنوبات الصرع: إذ يُنصح بعدم تناول جنكو بيلوبا في حال الإصابة بنوبات الصرع مسبقاً.

الجرعات الآمنة لعشبة جنكو بيلوبا:

يجب عدم استخدام عشبة جنكو بيلوبا بدلاً من الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب، هذا لأنّ إدارة الغذاء والدواء، بالإنجليزي:

Food and Drug Administration

لم توافق على استخدام هذه العشبة للتخفيف من الحالات الطبية أو تقليل خطر الإصابة نظراً لعدم التأكد من فعاليتها، وتتراوح الجرعة الآمنة لعشبة جنكو بيلوبا ما بين 120 و 240 مليغراماً يومياً، مدّة لا تقلّ ولا تزيد عن 4 إلى 6 أسابيع للأشخاص البالغين، وقد استُخدمت هذه الجرعة من مُستخلص أوراق جنكو بيلوبا في التجارب السريرية المتعلقة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والاضطرابات المعرفية، ولم تسبب آثاراً جانبية.

الترمس

الترمس *Lupinus*:

يُعد نبات الترمس من أكثر أنواع النباتات المزهرة انتشاراً وتنوعاً، إذ يوجد أكثر من 300 نوعٍ منه، وقد بدأت زراعته في مصر ومنطقة البحر الأبيض المتوسط، إذ ينمو الترمس الأصفر في العديد من المناطق مُعتدلة المناخ، بينما يتكيف الترمس الأبيض في مدى واسع من درجات الحرارة، وينقسم الترمس إلى نوعين وهما الترمس الحلو، والترمس المر، والفرق بينهما هو المحتوى القلوي الذي يتراوح بين 0.01% إلى 4%، حيثُ يحتوي الترمس المر على العديد من المُركبات القلوية التي تجعل طعمه مُراً وغير مُستساغٍ للأكل، أما الترمس الحلو فيُعدُّ أحد الأطعمة التقليدية المُنتشرة في الشرق الأوسط، ويمكن تناول حبوبه كاملةً، أو استخدامها في صنع بروتين أو طحين الترمس الذي يُستخدم في بعض الأحيان لرفع القيمة الغذائية للكثير من المنتجات مثل المعكرونة، وخلطات الكيك، والمخبوزات الأخرى، وذلك لاحتوائه على كمية جيدة من الألياف، والبروتين، والدهون، والكربوهيدرات، والمعادن، والفيتامينات.

القيمة الغذائية للترمس:

يُوضح الجدول الآتي القيمة الغذائية الموجودة في كلُّ 100 جرامٍ من حبوب الترمس الجاف:

المادة الغذائية	الكمية
الماء	10.44 ميلترات
السرعات الحرارية	371 سعة حرارية
البروتين	36.17 جرام
الدهون	9.74 جرام
الكربوهيدرات	40.37 جرام
الألياف	18.9 جرام
الكالسيوم	176 مليجرام
الحديد	4.36 مليجرام
المغنيسيوم	198 مليجرام
الفسفور	440 مليجرام
البوتاسيوم	1013 مليجرام
الصوديوم	15 مليجرام
الزنك	4.75 مليجرام
النحاس	1.022 مليجرام
المنغنيز	2.382 مليغرام
السيلينيوم	8.5 ميكروجرام
فيتامين ج	4.8 مليغرام

فوائد الترمس حسب درجة الفعالية:

قد يُساهم تناول الترمس الأصفر في التخفيف من بعض المشاكل الصحية أو تقليل خطر الإصابة بها، ولكن فعاليتها ما تزال غير مؤكدة وبحاجة للمزيد من الدراسات لإثباتها، ومن هذه المشاكل الصحية ما يأتي:

1) مشاكل الجهاز البولي.

2) الديدان.

3) احتباس السوائل في الجسم.

دراسات علمية حول فوائد الترمس بأنواعه:

1) أشارت دراسة أولية نُشرت في مجلة:

Journal of the science of food and agriculture

عام 2018 أنّ الببتيدات، بالإنجليزية: **Peptides**

الناجمة عن تحليل البروتين الموجود في الترمس تمتلك خصائص مُضادّة للأكسدة وتُقلل من عمليّات التأكسد التي تحدث في الجسم، وبالتالي فإنّها قد تُقلل من تلف خلايا الجسم.

2) وأشارت دراسة نُشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية عام 2009 إلى أنّ

استبدال 40% من دقيق القمح المُستخدم في صنع الخبز بدقيق الترمس يزيد من كمية الألياف، والبروتين في الخبز، ويُساهم في خفض ضغط الدم لدى المصابين بالوزن الزائد، والسمنة.

3) كما بيّنت دراسة أوليّة نُشرت في مجلة:

The Journal of Nutrition

عام 2004 أنّ البروتين الموجود في الترمس الأبيض قد يُساهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، وذلك عن طريق تنظيم نشاط مُستقبلات الكوليسترول الضار.

4) وأظهرت إحدى الدراسات التي نُشرت في مجلة:

International Journal of Obesity

عام 2011 أنّ إضافة الترمس إلى النظام الغذائي قد يُقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وذلك نتيجةً لدوره في تحسين حساسية الإنسولين، وخفض ضغط الدم.

5) كما أشارت دراسة نُشرت مجلة:

British Journal of Nutrition

عام 2006 إلى أنّ الألياف الموجودة في الترمس قد تُساعد على تعزيز وظائف الأمعاء، وتُقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون لدى الرجال.

فوائد الترمس لمرضى السكر:

يُعدُّ الترمس أحد الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المُنخفض؛ والتي تتميز بقدرتها على تقليل سرعة ارتفاع مستويات السكر في الدم، مُقارنة بالأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المتوسط أو المُرتفع التي ترفع مستويات السكر في الدم بشكلٍ سريع ومُفاجئ، وقد أظهرت دراسة نُشرت في مجلة:

British Journal of Nutrition

عام 2011 أنّ الترمس قد يُساعد على خفض مستويات السكر في الدم.

أضرار ودرجة أمان الترمس:

يُعدُّ تناول الترمس أو الأطعمة التي تحتوي عليه آمناً لمُعظم الأشخاص؛ حيثُ أنّ حبوب الترمس الحلو تُعدّ آمنة للأكل بشكلٍ كامل، إلّا أنّ العديد من أنواع الترمس الأخرى قد تحتوي حبوبها على مُركباتٍ شبه قلوية سامة مُرة المذاق، ولذلك فإنّ التذوق هو أهمُّ طريقةٍ لتمييزها والحُكم على سُميتها، ولكن تجدر الإشارة إلى أنّه يُمكن التخلّص من هذه المُركبات السامة عن طريق نقع حبوب الترمس المُر مُدةً تصل إلى ثلاثة أيام، أو عن طريق غليها، كما يجب التخلّص من الماء المُستخدم لنقعها أو غليها وعدم استخدامه في أيّ نوعٍ من الأطعمة، ومن الجدير بالذكر أيضاً أنّ الترمس المطحون قد يكون في بعض الأحيان مُعرّضاً لنمو بعض أنواع الفطريات فيه، والتي قد تُسبب بعض الأمراض المُزمنة.

محاذير استخدام الترمس:

قد يُعاني البعض من الحساسية عند تناول حبوب الترمس، ويزداد خطر الإصابة بحساسية الترمس لدى من يُعانون من حساسية الفول السوداني، أو من ردود فعل التأتب، بالإنجليزية:

Atopic reactions

والتي تُعرف بأنّها القابلية الجسديّة لتطوّر ردود الفعل التحسسيّة؛ مثل الإكزيما، وقد تكون أعراض حساسية الترمس شديدةً عند حدوثها لأول مرة لأشخاص لم يسبق لهم أن عانوا من أي نوع من التأتب، أو الحساسية تجاه البقوليات، وتُجدر الإشارة إلى أنّ ما يُقارب نصف المليغرام من دقيق الترمس قد يكون كافياً للتسبب بردود الفعل التحسسيّة، والتي تتراوح شدّة أعراضها بين التورم والتقيؤ، وصولاً إلى صدمة الحساسية ومن المُمكن أن يتسبب استنشاق دقيق الترمس أيضاً بالتهاب الأنف، والربو.

فول الصويا



فول الصويا:

يُعدُّ فول الصويا نباتاً حَولياً ينتمي إلى عائلة البقوليات التي تشمل أيضاً: العدس، والبازلاء، والفاصولياء المُجفّفة، وتتكون النبتة التي يتراوح طولها بين 0.3 إلى 1.5 متر؛ من سيقانٍ وأوراقٍ وقرون، جميعها مُغطاة بشُعيراتٍ صغيرةٍ ناعمة، كما يحتوي كل واحدٍ من القرون على ما يصلُ إلى 4 حَبّاتٍ من فول الصويا التي يتفاوتُ لونها ما بين الأصفر والبنيّ، ومن الجدير بالذكر أنّ فول الصويا يُعدُّ مصدراً ممتازاً للبروتين عالي الجودة والمُناسب للأشخاص النباتيين؛ إذ إنّ هذا النوع من البروتين لا يُمكن الحصولُ عليه إلاّ من المصادر الحيوانية والتي تحتوي على الكثير من الدهون المُشبعة والكوليسترول، وتفتقرُ إليه باقي أنواع البقوليات.

فوائد فول الصويا حسب درجة فعاليته:

1) تقليل مستويات السكر: أشارت مُعظم الدلائل إلى أنّ استهلاك فول الصويا ومنتجاته كالألياف الصويا والصويا المخمّرة، من شأنه تقليل مستويات سكر الدم لدى الأشخاص المصابين بمرض السكري، إلاّ أنّه يجب الحذر عند تناول الصويا مع الأدوية التي تقلل مستويات السكر في الدم حتى لا ينخفض مستواه بشكل كبير،

ومن الجدير بالذكر أنّ مُنتجات الصويا المُعالجة مثل بروتين الصويا لا تُؤثر في مستويات سكر الدم، ومن جهةٍ أخرى أشارت مراجعةٌ أُجريت في جامعة العلوم الحياتية في جامعة:

University of Life Sciences in Lublin

عام 2019، إلى أنّ فول الصويا قد يُقلل أيضاً من خطر الإصابة بمرض السكري، ويعزز حساسية الخلايا لهرمون الإنسولين، مما يزيد من استجابة تلك الخلايا للهرمون وامتصاص المزيد من السكر؛ حيث أنّ مُشكلة مُقاومة الخلايا للإنسولين تحدث لدى المصابين بمرض السكري من النوع الثاني، إذ يقلّ امتصاص الخلايا للسكر لديهم، ويبقى في مجرى الدم، ممّا يسبب خطراً على الجسم.

2) تقليل مستويات الكوليسترول: وجد الباحثون في مُراجعة

نشرت في مجلة: **British Journal of Nutrition**

عام 2015، أنّ تناول منتجات الصويا يزيد مستوى الكوليسترول عالي الكثافة أو ما يُعرف بالكوليسترول الجيد، وتقلل مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة أو ما يُعرف خاصّةً لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار الكوليسترول، ولكن مُكملات الصويا لا تحمل نفس التأثير الذي تُقدمه منتجات الصويا على مستويات الكوليسترول، كما أنّ مُكملات إيزوفلافون الصويا لا تحمل هذا التأثير، لذلك يُفضل تناول الصويا ضمن الأغذية وليس على شكل مكملات. كما أنّ الألياف والليبيدات المفسفرة، بالإنجليزية:

Phospholipid المتوفرة في فول الصويا لها دورٌ في

خَفَضَ مستويات الكوليسترول الضارّ، ففي دراسةٍ نُشرت في المجلة الأوروبية للتغذية:

European Journal of Nutrition

عام 2005، وأجريت على 121 مُصاباً بارتفاع الكوليسترول، تناولوا 25 غراماً من بروتين الصويا مع الألياف أو دونها، وليبيدات الصويا المفسفرة مدّة 8 أسابيع، وكانت النتيجة أن تناول بروتين الصويا مع الألياف والليبيدات المفسفرة يخفض مستويات الكوليسترول أكثر بنسبة الضعف ممّا يخفضه تناول بروتين الصويا وحده. **3** تقليل ضغط الدم: يحتوي فول الصويا على كمية كبيرة من البروتينات وقليل من الكربوهيدرات؛ مما يجعل منه غذاءً مناسباً لخفض ضغط الدم إذا تمّ تناوله بانتظام، حيثُ يخفض بمقدار 2 إلى 5 نقاط من مستوى ضغط الدم الانقباضي

Systolic Blood Pressure

وعلى الرغم من أنّها تبدو نسبةً قليلة، إلّا أنّها قد تساهم في تقليل خطر الإصابة بالسكتة دماغية بنسبةٍ تصلُ إلى 14%.

4 تخفيف أعراض مُتلازمة القولون العصبي: ففي دراسةٍ صغيرةٍ نُشرت في مجلة:

Middle East Journal of Digestive Diseases

عام 2015، كانت قد أُجريت على 67 شخصاً مصاباً بمتلازمة القولون العصبي، تم إعطاؤهم كبسولاتٍ تحتوي على إيزوفلافون الصويا مدّة 6 أسابيع، وعلى الرغم من أنّ تحسّن أعراض هذه المتلازمة لدى المشاركين كان طفيفاً، إلّا أنّه قد أظهر تحسّناً

كبيراً في جودة الحياة لديهم، وما زالت هناك حاجةٌ لإجراء مزيدٍ من الدراسات لمعرفة تأثير فول الصويا في القولون العصبي.

5 تقليل خطر الإصابة بأمراض الكلى لدى المصابين بمرض السكري: يساعد تناول بروتين الصويا كجزءٍ من النظام الغذائيّ بدلاً من البروتين الحيواني على تخفيف الأعراض وتقليل خطر الإصابة بأمراض الكلى لدى الأشخاص المُصابين بمرض السكري، لكن شُرب حليب الصويا لا يعطي هذه الفائدة، ومن الجدير بالذكر أنّ المواد الكيميائية التي **Oxalate** منتجات الصويا تحتوي على كمياتٍ كبيرة من تُسمى الأكسالات، بالإنجليزية:

وهي المُكوّن الرئيسي لحصى الكلى؛ لذلك فإنّ تناول منتجات الصويا قد يزيد من خطر تكوّن حصى الكلى، كما تحتوي منتجات الصويا على موادّ كيميائية، مثل: الإستروجين النباتي بالإنجليزية:

Phytoestrogen

والتي قد تكون سامة عند تناولها بكميات كبيرة خاصة لدى المُصابين بالفشل الكلوي أو من لديهم تاريخ عائلي للإصابة بأمراض الكلى، ولذلك فإنهم يُنصحون بتجنب تناول كمياتٍ كبيرة من منتجات الصويا.

6 تخفيف الإسهال: حيث يمكن عند إعطاء الرُّضّع الذين يعانون من الإسهال حليباً صناعياً مُدعماً بألياف الصويا وحده، أو مع السوائل المستخدمة لعلاج الجفاف، بالإنجليزية:

Oral Rehydration Solutions

أن يقلل من مدة إصابتهم بالإسهال مقارنةً باستخدام الحليب الصناعي المصنوع من حليب البقر، وعلى الرغم من ذلك فإنّ دراساتٍ أخرى وجدت أنّ استخدام منتجات حليب الصويا لم يختلف عن استخدام منتجات حليب البقر، وما زالت هناك حاجةٌ لإجراء مزيدٍ من الدراسات لمعرفة تأثير الصويا في الإسهال.

7 تخفيف أعراض متلازمة الأيض: تُشير مُعظمُ الأبحاثِ إلى أنّ استهلاك منتجات الصويا المحتوية على بروتين الصويا يُقلل من مُستوى سُكر الدم عند المُصابين بمتلازمة الأيض بالإنجليزية:

Metabolic syndrome

وهي حالة تزيد خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب، حيث أشارت دراسة نُشرت في المجلة الأمريكية للتغذية العلاجية عام 2007 إلى أنّ اتباع حميةٍ تحتوي على مكسرات الصويا وهي حبوب الصويا التي تُنقع في الماء، ثم تُصفى وتُحمّص، يُقلل نسبة السكر في الدم وكذلك نسبة الكوليسترول الضار لدى النساء اللواتي يعانين من متلازمة الأيض في مرحلة انقطاع الطمث، وأظهرت الدراسة أيضاً أنّ اتباع حميةٍ تحتوي على مكسرات الصويا يُعدّ أفضل من اتباع حميةٍ تحتوي على بروتين الصويا في تحسين أعراض متلازمة الأيض لدى النساء.

8 كذلك تقلل الصويا من أعراض مرض تضخم البروستاتا الحميد.

9 وتعالج التهابات الساخنة بعد علاج سرطان الثدي.

10 أيضاً تعالج سرطان القولون والمستقيم.

11 كما تعالج أعراض الألم العضلي الليفي **Fibromyalgia**

12) وقلل من آلام العضلات الناتجة عن ممارسة التمارين الرياضية.

13) تعالج فقدان العضلات الناتج عن التقدم بالعمر عند النساء في مرحلة انقطاع الطمث.

14) تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب: فقد أشارت بعض الأدلة الأولية إلى أنّ اتباع نظام غذائيّ غنيّ بفاول الصويا يُقلل خطر الإصابة بالنوبات القلبية، أو الوفاة الناجمة عن أمراض القلب، أو السكتة الدماغية لدى النساء في مرحلة انقطاع الطمث، وهذا لا يشمل النساء في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، أو الرجال، كما أنّ تناول فول الصويا كبديلٍ لمنتجات الألبان والأغذية ذات المصدر الحيواني والتي تحتوي على كميةٍ عاليةٍ من الدهون، قد يُساهم في الحفاظ على صحّة القلب ويقلل من الكوليسترول الضار وذلك عند تناول كميةٍ لا تقل عن 20 غراماً من بروتين الصويا يومياً.

15) تحسين وظائف الدماغ: يحتوي فول الصويا على نوع من

الإيزوفلافون يُسمّى ديدزين، بالإنجليزية: **Daidzein**

والذي يُعتقد أنّ له دوراً في التقليل من تراجع الوظائف الإدراكية، أو الأمراض

المتعلقة بالإدراك أو السلوك؛ حيثُ أظهرت دراسةٌ

نُشرت في مجلة: **Current Medicinal Chemistry**

عام 2016، أنّ تناول فول الصويا قد يُقلل من خطر الإصابة

بفقدان الذاكرة المُرتبط بالتقدم في العمر، بالإنجليزية:

Age-Related Memory Loss

وتراجع مهارات التفكير.

16 تخفيف المغص عند الأطفال: فقد أظهرت مُراجعة أُجريت في جامعة جامعة ليون عام 2012، أنّ استخدام تركيبة الصويا الغذائية قد يُقلل من مُشكلة المغص لدى الرُضّع، وعلى الرغم من أنّ "السكروز" و"الألياف" الموجودة في تركيبة الصويا الغذائية قد تُساهم في تهدئة المغص لدى الأطفال، إلاّ أنّه ما زالت هناك حاجةٌ للمزيد من الدراسات لتأكيد هذه الفائدة.

17 تخفيف أعراض داء كرون بالإنجليزية:

فقد بيّنت دراسة نشرت في مجلة:

European Journal of Hepatology Gastroenterology & Crohn's disease

عام 2000، أنّ تناول نظامٍ غذائيٍّ يحتوي على الصويا وخالٍ من سكر اللاكتوز قد يُحسّن من الحالة الغذائية، ويزيد من وزن الجسم، دون التأثير في عمليات أيض الطاقة لدى مرضى داء كرون الذين لا يمارسون نشاطاً بدنياً، والمُصابين بعدم تحمل اللاكتوز. (مرض كرون: التهاب مزمن يصيب الجهاز الهضمي).

18 تقليل خطر الإصابة بالسرطان: أشارت العديد من الدراسات الأولية إلى أنّ تناول الصويا قد يُقلل من خطر الإصابة بعدّة أنواع من السرطانات بما فيها سرطان القولون، وسرطان الرئة، وسرطان البروستاتا، وذلك لما يحتويه من خصائص مضادة للسرطان، حيثُ وجد تحليلٌ شموليٌّ لعددٍ من الدراسات، نُشر في مجلة:

Epidemiology, Biomarkers & Prevention

Cancer

عام 2000 أنّ استهلاك منتجات الصويا المُخمّرة وغير المُخمّرة قد يُقلل من خطر الإصابة بسرطان المعدة، إلا أن جميع هذه الدراسات لم تأخذ بعين الاعتبار إثر الأطعمة الأخرى التي يتناولها المُشاركون والتي قد تؤثر في نتيجة الدراسة، مثل: الفواكه، والخضروات، وملح الطعام، كما قد يُقلل استهلاك كميات كبيرة من إيزوفلافون الصويا من خطر الإصابة بسرطان الرئة، وفي دراسة

نُشرت في مجلة: **Nutrients**

عام 2018، لوحظ أنّ تناول الصويا كجزء من النظام الغذائي قد يُقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا لدى الرجال.

كما وجدت دراسة نُشرت في مجلة: **Cancer Epidemiology**

Biomarkers & Prevention

عام 2002، أنّ استهلاك الأطعمة التقليدية التي تحتوي على فول الصويا، مثل: التوفو، قد يُقلل خطر الإصابة بسرطان الغدّة الدرقية إلا أنّ تناول الأغذية التي تحتوي بعض مكونات فول الصويا مثل بروتين الصويا أو طحين الصويا، لا يُعطي نفس الفائدة.

Thyroid Cancer

ويجدر التنبيه إلى أنّه يجبُ تجنّب الأطعمة المُحتوية على فول الصويا للمُصابين بسرطان المثانة أو من يرتفع لديهم خطر الإصابة به، مثل وجود تاريخ عائلي للإصابة

بسرطان المثانة؛ حيث إنّ مُنتجات الصويا من شأنها زيادة خطر الإصابة بهذا المرض.

19 تخفيف التهاب الكبد الفيروسي ج Hepatitis C

فقد يؤدي تناول مكملات الصويا إلى خفض مستويات إنزيم ناقلٍ

يدعى ناقلة أمين الألانين، **Alanine transaminase**

ويدعى اختصاراً: **ALT** لدى مرضى التهاب الكبد الفيروسي ج،

فهو يخفف الالتهاب لديهم، كما خفف أيضاً من مرض الكبد

الدهني **Fatty liver disease**

عند مجموعةٍ من المرضى، وذلك وفقاً لدراسةٍ نُشرت في مجلة

World Journal of Gastroenterology

عام 2012.

20 تقوية العضلات: قد يساعد تناول مُكملات بروتين الصويا على تقليل خطر

الإصابة بضمور العضلات الناجم عن الشلل تبعاً لما أشارت إليه مُراجعة أجريت في

جامعة توكوشيما عام 2015.

21 أظهرت دراسةٌ نُشرت في مجلة: **Osteoarthritis**

Phytomedicine

عام 2004، أنّ تناول مكملات بروتين الصويا قد يُساعد على زيادة مدى حركة

المفصل، وتخفيف الألم وتحسين جودة الحياة لدى المُصابين بالتهاب المفصل

التنكسي، ومن الجدير بالذكر أنّ هذه الفوائد قد ظهرت لدى الرجال أكثر من النساء.

القيمة الغذائية لفول الصويا:

يُبين الجدول الآتي مُحتوى العناصر الغذائية في كوب واحد أو ما يعادل 186 غراماً من فول الصويا:

الكمية	العنصر الغذائي
830 سعرة حرارية	السعرات الحرارية
15.9 جرام	الماء
67.9 جرام	البروتين
37.1 جرام	الدهون
56.1 جرام	الكربوهيدرات
17.3 جرام	الألياف الغذائية
51.5 مليجرام	الكالسيوم
29.2 مليجرام	الحديد
521 مليجرام	المغنيسيوم
1310 مليجرام	الفسفور
3340 مليجرام	البوتاسيوم
3.72 مليجرام	الصوديوم
9.1 مليجرام	الزنك
3.08 مليجرام	النحاس
4.68 مليجرام	المنغنيز

السيلينيوم	33.1 ميكروجرام
فيتامين ج	11.2 مليجرام
فيتامين ب1	1.63 مليجرام
فيتامين ب2	1.62 مليجرام
فيتامين ب3	3.02 مليجرام
فيتامين ب5	1.48 مليجرام
فيتامين ب6	0.701 مليجرام
الفولات	698 ميكروجرام
فيتامين أ	40.9 وحدة دولية
فيتامين هـ	1.58 مليجرام
فيتامين ك	87.4 ميكروجرام

أضرار ودرجة أمان فول الصويا:

يُعدُّ استهلاك الأطعمة المحتوية على بروتين الصويا أو تناول مُنتجات بروتين الصويا غالباً آمناً، كما أنّ تناول المكملات

الغذائية التي تحتوي على مستخلص الصويا بالإنجليزية:

Soy Extract

من المحتمل أن يكون آمناً عند استخدامه على المدى القصير لمدة لا تتجاوز 6 أشهر، ولكن يحتمل عدم أمان استخدام الجرعات العالية منه على المدى الطويل، وفي ما يلي معلومت حول درجة أمان الصويا لبعض الحالات:

1) الحامل والمُرضع: يُعدُّ استهلاك فول الصويا بكميات مُعتدلة خلال فترة الحمل والرضاعة غالباً آمناً، ولكن يُحتمل عدم أمان استخدامه بكمياتٍ كبيرةٍ خلال فترة الحمل لما قد يُسببه من خطرٍ على نمو الجنين، كما يُفضل تجنب الجرعات العالية أثناء الرضاعة، لعدم وجود أدلة كافية على سلامة استهلاكها في هذه الفترة.

2) الأطفال: إنَّ استهلاك الصويا من قبل الأطفال بكميات معتدلة في الغذاء أو حليب الأطفال يُعدّ آمناً في الغالب، ولكن لا يمكن استخدام حليب الصويا غير المُصمم للأطفال الرُّضع كبديل عن الحليب المخصص لهم؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى نقص بعض العناصر الغذائية لديهم، كما يُحتمل عدم أمان تناول فول الصويا من قبل الأطفال المُصابين بحساسية الحليب؛ حيث إنَّهم غالباً يُعانون من حساسية تجاه الصويا أيضاً، وبشكلٍ عام يُفضل عدم استخدام فول الصويا للأطفال بكمياتٍ كبيرةٍ لعدم وجود أدلةٍ كافيةٍ على أمانه لديهم.

محاذير استخدام فول الصويا:

يرتبط استهلاك فول الصويا ببعض المحاذير، ونذكر منها ما يلي: 1) المُصابون بحساسية الأنف: غالباً ما يكون المُصابون بحساسية الأنف أو ما يُدعى بالتهاب الأنف التحسُّسي أكثر عرضةً للتحسس من قشور نبات الصويا.

2) المُصابون بالربو: يُفضل تجنب استخدام منتجات الصويا من قبل المُصابين بالربو؛ لأنَّهم أكثر عرضةً للإصابة بحساسية الصويا.

3) الأطفال المصابون بالتليّف الكيسي: Cystic Fibrosis

فقد يتعرض تناول حليب الصويا مع طريقة تحليل الجسم للبروتينات في أجسام الأطفال المصابين بهذا المرض، لذلك يُفضل تجنّب تناولهم لمنتجات الصويا. **4** المُصابون بقُصور الغدّة الدرقية: فقد يزيد تناول حبوب الصويا من سوء حالة المُصابين بقصور الغدة الدرقية.

فائدة:

ينصح بفول الصويا لزيادة الوزن.

الشوفان



Oats الشوفان

يُعدّ الشوفان أحد أنواع الحبوب الكاملة؛ أي أنّ الحبة تحتوي على أجزائها الثلاثة كاملة وهي: النخالة وسويداء البذرة والبذرة،

وعلى الرغم من أنّ الشوفان يعدُّ بشكلٍ أساسي كغذاءٍ للماشية إلاّ أنّه أصبح عُصراً رئيسياً في وجبة الإفطار في بعض الدول، ويُعدُّ محصول الشوفان من المحاصيل سهلة الزراعة وواسعة الانتشار؛ وذلك لأنّه يتحمّل التربة الفقيرة وينمو في المناطق ذات المناخ المعتدل.

القيمة الغذائية للشوفان:

يحتوي الشوفان على كمية أعلى من العناصر الغذائية بما فيها الفيتامينات، والمعادن، والألياف مقارنةً بالحبوب المصنعة؛ وذلك لأنّه يُعدُّ من الحبوب الكاملة، حيثُ أنّه غنيٌّ بالفسفور، وفيتامين

ب1 أو ما يُعرف بالثيامين، والمغنيسيوم، والزنك، كما يحتوي أيضاً على فيتامين

ب5 أو ما يُعرف بحمض البانتوثينيك والفولات والمغنيز والنحاس.

Pantothenic acid

فوائد الشوفان:

فوائد الشوفان حسب درجة الفعالية:

1 تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب: يساهم الشوفان في المحافظة على صحة القلب، إلا أنّ الدراسات تختلف في مدى فعاليته في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب نظراً لاختلاف أنواع الدراسات واختلاف أنواع الشوفان المُستخدم في كل دراسة، فبحسب تحليلٍ شموليٍّ لـ 18 دراسة نُشر في مجلة:

The American Journal of Cardiology

عام 2014، تبين أن تناول الحبوب الكاملة يساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، كما أوضح تحليل شموليٍّ آخر نُشر في مجلة التغذية عام 2011، وشمل 126 دراسةً سريرية، أن تناول

ثلاثة غرامات من ألياف بيتا غلوكان β -glucan

الموجودة في الشوفان أو الشعير يومياً قد يُساهم في تقليل مستويات الكوليسترول في الدم بشكلٍ عام، والكوليسترول الضار أو ما يُعرف بالبروتين الدهني منخفض الكثافة بشكلٍ خاص، بالإضافة إلى انخفاضٍ في مستويات الدهون الثلاثية.

2 تقليل خطر الإصابة بسرطان المعدة: قد يساهم تناول حبوب الشوفان الكاملة ونخالة الشوفان خاصة في تقليل خطر الإصابة بسرطان المعدة، فقد أظهرت دراسة أولية نُشرت في مجلة:

Gastroenterology

عام 2001، أن تناول الألياف الموجودة في هذه الحبوب قد يساهم في تقليل الإصابة بسرطان المريء والمعدة.

3) كما يُعدّ دقيق الشوفان سريع التحضير ووجبة سهلة الهضم لمن يُعانون من التهاب القولون التقرحي؛ فإنّ هذا النوع من الشوفان يتعرّض لعمليات تصنيع أكثر، ممّا يُقلل من كميّة الألياف التي يحتويها، وقد أظهرت دراسةً أوليّةً نُشرت في مجلة

Inflammatory bowel diseases

عام 2013 أن تناول مُنتج يحتوي على الشوفان بشكلٍ أساسيٍّ بالإضافة إلى بعض المُركبات الأخرى قد يساهم في التخفيف من أعراض التهاب القولون التقرحي لدى المرضى المصابين به بدرجة بسيطةٍ إلى متوسطة.

4) التخفيف من أعراض متلازمة القولون العصبي: يُعاني المُصابون بمتلازمة القولون العصبي عادةً من الإمساك أو الإسهال في بعض الأحيان، وقد وُجد أن تناول بعض أنواع الأغذية قد يُقلل أو يزيد من شدّة هذه الأعراض، ويُعدّ الشوفان من الأطعمة التي قد تُساعد في حالات الإمساك؛ وهذا لاحتوائه على كميّة جيّدةٍ من الألياف الذائبة في الماء التي تُشكّل كتلةً هلاميةً في الأمعاء بعد تناولها، ممّا قد يُقلل من تقلّصات الأمعاء، فقد أظهرت دراسةً أوليّةً نُشرت في مجلة:

Current medical research and opinion

شارك فيها خمسون شخصاً من كبار السن تناولوا بسكويت نخالة الشوفان مرتين يومياً مُدة 12 أسبوعاً، وأظهرت النتائج أن تناول ألياف الشوفان يُساعد على التقليل من الإمساك بشكلٍ كبير، ويُحسّن من حركة الأمعاء، ومن الجدير بالذكر أن الشوفان

يحتوي أيضاً على كمية قليلة من الألياف غير الذائبة في الماء، والتي من شأنها أن تزيد من حركة الأمعاء، ولذلك فإن تناول الشوفان لا يُناسب المرضى الذين يُعانون من الإسهال، بل إنه قد يزيد من سوء الحالة لديهم.

5 التخفيف من التهاب المفاصل: يُساعد تناول الحبوب الكاملة مثل الشوفان عادةً على التخفيف من الالتهابات بشكلٍ عام ومنها التهاب المفاصل، وعلى الرغم من أنّ ممارسة الرياضة تُساهم في تقوية العظام والعضلات، إلا أنّها تضع عبئاً على المفاصل، ولذلك فإنه يجب التركيز على تناول الأغذية التي تُساعد على التعافي بعد التمارين الرياضية كوجبة من الشوفان وبعض الفواكه والمُكسرات واللبن مثلاً بدلاً من البسكويت أو الفطائر المُحلاة.

فوائد الشوفان للسكري:

يحتوي الشوفان على ألياف بيتا غلوكان الذائبة في الماء، والتي قد تُساعد على تحسين استجابة الجسم للإنسولين وتقليل مستويات السكر في الدم، ولذلك فإنه يُنصح للأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع الثاني بإدخال الشوفان إلى نظامهم الغذائي اليومي، هذا لاحتمال فعالية الشوفان في مُساعدتهم على التحكم في مستويات سكر الدم، فحسب مراجعة منهجية

شملت 14 دراسة أولية، ونُشرت في مجلة: **Nutrients**

عام 2015، أنّ تناول مرضى السكري من النوع الثاني للشوفان قلّل بشكلٍ ملحوظ من مستوى السكر الصيامي، والكوليسترول، والبروتين الدهني منخفض الكثافة، أو

ما يُعرف بالكوليسترول الضار في الدم، مُقارنة بمرضى السكري من النوع الثاني الذين لم يتناولوا الشوفان.

فوائد الشوفان للذاكرة:

قد يُساعد الشوفان على تعزيز الوظائف الإدراكية لدى البالغين الأصحاء، ما تزال الأدلة غير كافية حول هذه الفائدة، فقد أظهرت

دراسة أولية نُشرت في مجلة: **Nutritional neuroscience**

عام 2017، أن تناول مُستخلص الشوفان الأخضر البري قد يُساهم في زيادة سرعة الأداء العقلي، وتقوية الذاكرة وتقليل الوقت اللازم للتفكير في أداء المهمات.

فوائد الشوفان للأطفال والرُضع:

يُعدُّ الشوفان مصدراً ممتازاً لتزويد دماغ الأطفال بالطاقة كما أنه غني بفيتامين هـ، ومجموعة فيتامينات ب، والزنك مما يُعزز من وظائف الدماغ، كما يحتوي الشوفان على كمية عالية من الألياف التي تُشعرُ الطفل بالامتلاء والشبع مما يُقلل من فرصة تناوله للأطعمة غير الصحية بين الوجبات، ومن الجدير بالذكر أن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال توصي باستخدام الشوفان بدلاً من حبوب الأرز للأطفال الذين يعانون من صعوبة في البلع أو الارتجاع المعدي المريئي

Gastroesophageal Reflux

حيث يزيد الشوفان من سماكة الأطعمة التي يتناولها هؤلاء الأطفال، مما سهّل بلعها بشكل آمن، ويُخفف من حالة الارتجاع لديهم، كما أن الأرز أيضاً يحتوي على عنصر الزرنيخ الذي قد يسبب ضرراً في حال الإسراف في تناوله، ولذلك فإنّ

الشوفان يُعدُّ بديلاً آمناً للأرز، ويُمكن إعطاؤه حتى للأطفال الذين يُعانون من مرض حساسية القمح أو ما يُسمّى بمرض السيلياك إذ إنه يُعدّ من الأطعمة الخالية من الغلوتين.

Gluten free

ولكن في بعض الأحيان يُطحن الشوفان في بعض مطاحن القمح مما قد يؤدي إلى خلطه ببعض الغلوتين، ولتجنّب هذا الخطر يُنصح الآباء الذين يُعاني أطفالهم من حساسية القمح بشراء منتجات الشوفان التي يُذكر أنّها خالية من الغلوتين.

فوائد الشوفان للحامل:

يُعدّ الشوفان أحد أفضل الأطعمة المسموح بتناولها خلال فترة الحمل؛ فهو آمن للأم وطفلها، ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة التي تُزوّد المرأة الحامل بالطاقة خلال يومها، مثل النشويات المعقدة التي تتحلّل ببطء، مما يزيد من الشعور بالشبع لفترة أطول ويُقلل من خطر الإصابة بسكري الحمل، أو زيادة الوزن المفرطة خلال فترة الحمل، كما أنّه يحتوي أيضاً على الفيتامينات، والكالسيوم، وحمض الفوليك، والألياف التي تقلل من الإمساك خلال فترة الحمل عند تناولها مع كمّيّات جيدة من الماء.

فائدة:

الشوفان صالح جداً لزيادة الوزن.

المسم



السسم:

السسم هو أحد أنواع البذور التي تتميز بحجمها الصغير وشكلها المسطح والبيضوي، وتختلف هذه البذور في أحجامها وألوانها اعتماداً على نوعها، فهو يزرع في المناطق الاستوائية من آسيا وإفريقيا، حيث يوجد السسم الأبيض، والأصفر، والأسود، والرمادي، والبني، والأحمر، وعادةً ما يستخدم السسم المحمص في إعداد الخبز، والكعك، والشوكولاتة، والآيس كريم، كما يُستخدم السسم المُقشر في صناعة الحلويات، والطحينة، كما استُخدم من قبل الحضارات القديمة في العلاج الطبي التقليدي، حيث استُخدم الزيت المستخرج منه في تدليك الجسم، كما استُخدم في علاج النزيف الناتج عن الزحار وهو اضطراب في الأمعاء يؤدي إلى إسهال شديد يحتوي على دم، واتخدم في علاج الحروق، وآلام الأذن، والصداع. وللمحافظة على جودة السسم ينصح بتخزينه في مكان بارد ومظلم، أو في الثلاجة؛ وذلك للمحافظة على نكهته، ومنع تعرّضه للتزنخ.

فوائد تناول السمسم:

تحتوي بذور السمسم على العديد من المركبات والعناصر الغذائية المهمة التي تُكسب الجسم الكثير من الفوائد الصحية، ويعتبر الاعتدال في استهلاك السمسم المفتاح للحصول على فوائده العظيمة، وذلك بمقدار لا يزيد عن ملعقتين كبيرتين من بذور السمسم في اليوم، ومن فوائد السمسم نذكر ما يلي:

1 يقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض، ويحسن من الحالات التي يعاني منها الشخص، بما في ذلك ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم، وهشاشة العظام، وارتفاع ضغط الدم.

2 يحافظ على صحة خلايا الدم الحمراء، وذلك لاحتوائه على فيتامينات ب، كما أنه يحتوي على بعض المعادن التي تساهم في تطور خلايا الدم الحمراء ووظائفها.

3 يعزز عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة، وذلك لاحتوائه على بعض الفيتامينات المهمة لذلك.

4 يحتوي على بعض الفيتامينات المهمة للمحافظة على قوة الشعر، والعضلات، والعظام.

5 يحتوي على الدهون الأحادية غير المشبعة بنسبة كبيرة،

والتي يمكن أن تساعد على خفض مستويات الكوليسترول منخفض الكثافة

LDL

والذي يسمى بالكوليسترول الضار، وذلك عند استخدامها بدلاً من الدهون المشبعة، وبالتالي فإنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتات الدماغية.

6) يحتوي على كميات عالية من الفايستوستيرول

Phytosterols

وهي مركبات كيميائية موجودة بشكل طبيعي في النباتات تساعد على منع امتصاص الكولسترول من الغذاء، وتقليل خطر تطور أنواع معينة من السرطان، وقد أشارت دراسة نشرتها مجلة الكيمياء الزراعية والغذائية:

Journal of Agricultural and Food Chemistry

عام 2005 أنّ بذور السمسم تحتوي على أكبر كمية من مركبات الفايستوستيرول مقارنةً بالمكسرات والحبوب الأخرى.

7) يعزز صحة الجهاز الهضمي، وذلك لاحتوائه على الألياف الغذائية، والتي يمكن أن تساعد على منع حدوث الإمساك.

8) يُعدّ مصدراً جيّداً للبروتين بالنسبة للأشخاص الذين يتبعون حميةً غذائيةً نباتية، ويبحثون عن مصادر للبروتين النباتي بدلاً من البروتين الحيواني.

9) يُعدّ مصدراً غنياً بأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد على تخفيف الالتهابات في الجسم، والمحافظة على صحة الدماغ والقيام بوظائفه بالشكل الصحيح، وتقليل مستوى الكوليسترول الضار، وخفض ضغط الدم، وتحسين الوظائف الإدراكية.

10) يمكن أن يساعد على تحسين حالات الكساح عند الأطفال

وهو هشاشة العظام، وذلك لأنه يُعدّ من الأغذية

Rickets

الغنية بالكالسيوم، ويمكن الحصول على هذه الفائدة عن طريق إضافة بذور السمسم للمطحونة إلى الحمية الغذائية للأطفال الذين يعانون من هذا المرض.

11) يساعد على تقليل الالتهابات والإجهاد التأكسدي

Oxidative stres

الذي يمكن أن يزيد من سوء أعراض العديد من المشاكل الصحية، بما في ذلك التهاب المفاصل **Arthritis**.

فائدة:

السمسم صالح جدا لزيادة الوزن.

الصَّبَار



الصبار:

ينتمي نبات الألوفيرا **Aloe vera**

الذي يعدّ من أنواع نبات الصَّبَار، أو ما يسمى بالصبر الحقيقي،

إلى العائلة المعروفة علمياً باسم: **Liliaceae Family**

كما أُطلق عليها اسم نبات الخلود؛ وذلك لأنّه بإمكانه أن ينمو ويزدهر دون الحاجة

إلى وجود التربة الصالحة، ويمتاز هذا النبات بأنّ له أوراقاً سميكةً خضراء وممتلئة،

وساق قصيرة، كما يمكنه أن يخزّن الماء في أوراقه، ويتراوح طوله ما بين 30 إلى

50 سنتيمتراً، وينمو نبات الألوفيرا الذي ينتمي لجنس نبات الألوّة أو الصَّبَار بشكل

طبيعي في المناخات الاستوائية الجافة في أفريقيا، وآسيا، وأوروبا، والأجزاء الجنوبية

والغربية من الولايات المتحدة، ومن الجدير بالذكر أنّ نبات الألوفيرا يُنتج مادتين

مهمتين يتم استخدامهما في العديد من الصناعات والمجالات الطبية، أمّا الأولى

فهي "جلّ الألوفيرا" وهي مادة هلامية توجد في الجزء الداخلي من أوراق نبات

الألوفيرا، أما المادة الثانية فهي: اللاتِكس

Latex

وهي مادة صفراء اللون توجد تحت القشرة الخارجية مباشرةً في أوراق الألويفيرا. كما يُستخدم نبات الصبّار كعلاجٍ طبي في بعض الحالات بالإضافة إلى أنه يدخل في صناعة مستحضرات التجميل، والصناعات الدوائية، والغذائية أيضاً.

فوائد نبتة الصبار:

هناك أنواع عديدة للصبار، ونذكر هنا فوائد إحدى أنواعه، وهو الألويفيرا، حيث تحتوي على أكثر من 75 مركباً نشِطاً منها الفيتامينات، والمعادن، والإنزيمات، والأحماض الأمينية، والأحماض الدهنية والسكريات المتعددة، وتساهم جميع تلك المركبات و العناصر الغذائية في توفير العديد من الفوائد الصحية، وتجدر الإشارة إلى أنه يمكن الاستفادة من نبتة الألويفيرا بطريقتين؛ أمّا الأولى فتكون بالتطبيق الموضعي "لجل الألويفيرا" أي الهلام الموجود فيه، أو المستحضرات التي تحتوي عليه بشكل مباشر على الجلد، وأمّا الطريقة الثانية فتكون بتناول المكّمّلات الغذائية التي تحتوي على مستخلصاتها.

وبشكل عام نذكر فوائد هذا النبات على ما يلي:

1 احتمالية معالجة الإمساك: يساعد نبات الألويفيرا على التحسين من عملية

الهضم، ويعود ذلك لاحتواء مادة اللاتكس التي

تُستخرج منه على مركب يُعرف باسم آلوين **Aloin**

إذ يمتلك الآلوين خصائص مُليّنة.

- 2) المساعدة على علاج المشاكل الجلدية: تمتلك الكريمات المخصصة للبشرة التي تحتوي على نبات الألويفيرا، على خصائص مهدئة لذلك تساعد على التخفيف من الحكة والالتهابات، والمشاكل الجلدية مثل الصدفية وحب الشباب.
- 3) خفض مستويات السكر في الدم: فقد أجريت دراسة على مرضى السكري من النوع الثاني، تبين فيها أنّ شرب ملعقتين كبيرتين من عصير مستخلصات الصبار يومياً لمدة أسبوعين ساعد على خفض مستويات السكر في الدم لديهم، كما لوحظ أيضاً انخفاض مستويات الدهون الثلاثية، التي يمكن أن تتسبب بمشاكل صحية عديدة.
- 4) التخفيف من أعراض الارتجاع المريئي: يُعد نبات الألويفيرا علاجاً مفيداً للأشخاص الذين يعانون من الارتجاع المريئي

Gastroesophageal Reflux Disease

- فقد يقلل من الأعراض المصاحبة للمرض مثل: الحرقة، والتجشؤ، والتقيؤ.
- 5) التقليل من مشاكل الفم واللثة: تفيد المكونات الطبيعية الموجودة في نبات الألويفيرا مثل فيتامين (ج)، على منح الصبار القدرة على التقليل من ظهور اللويحات السنية.

Plaque

في الفم، والتخفيف من مشاكل اللثة كالتورم والنزيف، وذلك باستخدام مستخلص نبات الألويفيرا كبديل عن غسول الفم، وذلك حسب ما أظهره الباحثون في دراسة نُشرت عام 2014 في المجلة الأثيوبية للعلوم الصحية.

6) تثبيط نمو البكتيريا: يحتوي نبات الألويفيرا على مضادات الأكسدة ومنها مركبات البوليفينول، حيث تساعد هذه المركبات على تثبيط نمو بعض أنواع البكتيريا المسببة للعدوى.

7) تسريع شفاء الحروق: أشارت الدراسات إلى إمكانية تسريع شفاء الحروق من الدرجة الأولى والثانية، وذلك باستخدام منتجات نبات الألويفيرا المخصصة للاستخدام الموضعي على البشرة، حيث تم استعراض 4 دراسات تجريبية وُجد فيها أنّ هذا النبات يمكن أن يقلل من وقت شفاء الحروق بحوالي 9 أيام مقارنةً مع استخدام الأدوية التقليدية.

8) احتمالية تأخير ظهور التجاعيد: أشارت دراسة شملت 30 امرأة فوق سن 45 عاماً أنّ التطبيق الموضعي لهلام نبات الألويفيرا على فترة 90 يوماً ساعد على زيادة إنتاج الكولاجين لديهنّ، وحسّن من مرونة الجلد، بالتالي فإنّ استخدام منتجات الصبار موضعياً قد يساعد على تأخير ظهور علامات الشيخوخة مثل التجاعيد، كما أظهرت دراسة أخرى أنّه يخفف أيضاً من احمرار البشرة.

9) الحفاظ على ترطيب الجسم: حيث يساعد شرب عصير الألويفيرا على منع الجفاف، مما يساهم في تخلص الجسم من السموم وطرده الشوائب، ويساعد هذا التخلص من حمض اللاكتيك Lactic Acid العصير الرياضيين على الذي يتراكم في الجسم بعد ممارسة التمارين الرياضية ذات الشدّة العالية.

10) المحافظة على صحة الكبد: يمنح عصير الألويفيرا الجسم الترطيب اللازم ويزوده بمركبات نباتية مهمة، وهذا بدوره ينعكس إيجابياً على صحة الكبد.

11 التخفيف من مشاكل الجهاز الهضمي: يُعدّ عصير نبات الألوفيرا مفيداً للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي مثل متلازمة القولون العصبي، والتهاب القولون التقرحي، وتهيج المعدة.

فوائد الصبار للشعر:

يحتوي الصبار على العديد من الفوائد للشعر، وفي النقاط الآتية توضيح لبعض منها:

- 1) يُعالج الخلايا المُتضررة في فروة الرأس.
- 2) يُعزز صحة بصيالات الشعر.
- 3) يُحفز نمو الشعر بشكلٍ سريع.
- 4) يقلل مشكلة تساقط الشعر.
- 5) يُساعد على تكثيف الشعر.
- 6) يحمي فروة الرأس من الالتهابات والتهيجات؛ وذلك بفضل احتوائه على العديد من الخصائص المضادة للالتهابات.
- 7) يُعالج مشكلة قشرة الرأس؛ وذلك بفضل احتوائه على مواد مضادة للفتريات.
- 8) يغذي الشعر؛ وذلك بفضل احتوائه على العديد من العناصر الغذائية المهمة، كما يُساعد على ترطيب الشعر، والمحافظة على رطوبته فترةً أطول.

فوائد الصبار للوجه:

- 1) يساهم الصبار في تليين الجلد وتجديد الخلايا التالفة من خلال مفعوله في تنظيفها بعمق وإزالة الخلايا الميتة، فهو يحتوي على عدّة أحماضٍ أمينيةٍ أهمها الجلوتامين، ولذلك فإنّه يدخل في مستحضرات أحمر الشفاه والترطيب.

- 2) يستخدم كعلاجٍ فعّالٍ لبعض الالتهابات أو لسعات الحشرات؛ لاحتوائه على مواد فعّالة مضادة للالتهابات من جرّاء لدغات الحشرات والحكة والإحمرار والطفّح الجلدي، أو حتّى الحساسيّة.
- 3) يعالج حروق الشمس، وذلك لخاصيّته التي تكمن بالحماية من أشعة الشّمس الضارّة والأشعة فوق البنفسجيّة وحروق البشرة، من خلال أخذ المادة الهلاميّة الموجودة في وسط ورقة نبات الصّبّار ووضعها على البشرة المحروقة.
- 4) يزيل البقع الدّاكنة والتجاعيد، نظراً لاحتوائه على فيتامين أ الذي يساعد على ترميم بناء الجلد والحفاظ على مرونته.
- 5) يعمل كمرطبٍ للوجه، لما يحتويه من نسبة رطوبةٍ عاليةٍ؛ إذ يشكل الماء نسبةً كبيرةً من تركيبته، لذلك فهو مفيد لذوي البشرة الجافة على وجه الخصوص، كما يعمل على تغذية جميع أنواع البشرة بشكلٍ عامٍّ من خلال مساهمته في الحصول على بشرةٍ مرنةٍ؛ هذا لكونه يحتوي على مواد مرطّبة ومقلّلة لأيّ التهابات ضارّة بمادة الكولاجين، فهو إحدى المكونات الهامّة في الكريمات المرطبة للبشرة.
- 6) يُحسن البشرة، من خلال زيادة توهّج الجلد وتقليل الانتفاخ تحت العين؛ وذلك لاحتواء ماء الصّبّار على أهم مضادات الأكسدة الطبيعيّة وأهمها مادة "بايتالينز".
- 7) يمنع ظهور الشعر الزائد، وذلك بالمداومة على مسح الوجه بقطنةٍ مبلّلة بزيت الصّبّار.
- 8) يزيل المكياج بطريقةٍ رائعةٍ دون أي آثارٍ أو بقايا.

الدميانة



الدميانة:

هو نبات لا يزيد ارتفاعه عن مترين ويتميز بأوراق خضراء زاهية تشبه أوراق النعناع إلى حد كبير وتظهر حواف أوراقه على شكل منشاري مميز، ولهذا النبات أزهار ذات لون أصفر أحادية وتم توزيع هذه الزهور على جميع الأغصان، ولهذا النبات اسم آخر وهو الزداع الشابق.

نبات الـدميانة ينبت في جنوب كاليفورنيا وخليج المكسيك وناميبيا وشمال الجزائر الكاريبية، فيتم زراعة هذا النبات في فصل الربيع لأنه يحتاج لجو حار ورطب إلى حد ما؛ ولا يستخدم من نبات الـديانة سوى الأوراق ويتم قطفها في فصل الصيف عقب ازدهار النبات وأوراقه وأزهاره.

نبات الـدميانة يستخدم منذ عصور قديمة كمنبه للجسم ومقوي للأعضاء فبعض الشعوب تستخدم مطحون الأوراق الجافة من هذا النبات في الطعام نظرا للرائحة النفاذة الموجودة فيه، وقد تم تسجيل أوراق نبات الـدميانة والصبغة التي يتم استخراجها منه كدواء عالمي معتمد منذ عام 1888 حتى 1947 وهذا يؤكد مدى

تداول هذا النبات عالميا وعدم حدوث أي تأثيرات صحية لمستخدميه سواء مسحوق أو شراب أو عقاقير.

المكونات الموجودة داخل أوراق نبات الدميانة:

- 1) مادة أربوتين بنسبة حوالي 70 %.
- 2) زيت طيار بنسبة حوالي 5%.
- 3) جلوكوزيدات سياتوجونية ومن أهمها مادة تترافيلين.
- 4) مواد راتنجية.
- 5) مواد صمغية.

استخدامات أوراق نبات الدميانة:

- 1) يستخدم هذا النبات كمقوي عام جسديا وجنسيا لوجود مركب الثيمول المطهر والمقوي لأعضاء الجسم.
- 2) يستخدم كعلاج مضاد للاكتئاب لأنه يقوم بتنبيه العقل والجهاز العصبي.
- 3) يستخدم كعلاج فعال للرجال لحل مشاكل القذف المبكر وهذا لأنها تحتوي على مادة التستوستيرون.
- 4) يستخدم كمقوي للجهاز التناسلي عند المرأة أيضا، ولعلاج آلام الحيض وترتيب مواعيد الحيض لدى السيدات.
- 5) الدميانة نبتة مدرة للبول وتعمل على تطهير الجهاز البولي وهي علاج فعال لالتهابات الإحليل، نظرا لوجود مركب الأربوتين وعند تناولها يتحول إلى هيدروكينون.

6) تستخدم أوراق الدميانة كعلاج للإمساك، لأنها ملين فعال وخاصة في حالات الإمساك التي تحدث بسبب ضعف عضلات الأمعاء.

7) يستخدم هذا النبات لتنظيم عمل الجهاز التنفسي وتقليل من الإحساس بضيق التنفس.

8) تناول نبات الدميانة كمشروب مغلي يزيد من نسبة الحديد في الدم وتحسين تكاثر كريات الدم الحمراء.

9) نبات الدميانة يعمل كمهدئ فعال للسعال ومزيل لجميع أنواع الصداع.

10) مشروب مغلي من نبات الدميانة يساهم في تنظيم عمليات الهضم وراحة الأمعاء.

محاذير حول استخدام أوراق نبات الدميانة:

أجريت الكثير من الأبحاث في الولايات المتحدة الأمريكية وثبت منها عدم حدوث أي آثار جانبية عند استخدام هذا النبات وصرحوا باستخدامه عالمياً ولم يتم تحذير الحامل أو المرضعة من استخدام نبات الدميانة لهذا يتم استخدامه بصورة طبيعية، وقد تحدث الكثير من الباحثين عن تأثير الجرعات الزائدة من نبات الدميانة والتي تزيد عن 200 جرام فأكدوا أنه نادراً ما تحدث بعض التشنجات العصبية وتزول سريعاً.

تفاعل نبات الدميانة مع العقاقير والأدوية:

لا يتعارض تناول نبات الدميانة مع أي عقاقير كيميائية سوى أدوية تخفيض نسبة السكر في الدم، لهذا لا يستخدمه مرضى السكري.

الجرعات الآمنة المستعملة من نبات الدميانة:

- 1) الجرعات الآمنة لهذا النبات هي: من 2 إلى 4 جرامات من مسحوق أوراق الدميانة الجافة، على أن يتم توزيعها على جرعات ثلاثة خلال اليوم.
 - 2) أو نفس المقدار في كوب ماء مغلي، ويتم تغطيته وتركه حوالي 10 دقائق ويصفي ويتم شربه على ثلاث مرات يوميا.
- كما استغل العلماء أوراق الدميانة في تحضير الكثير من الأدوية المتداولة الآن، خاصة الفيتامينات التي تقوي الجسم والمنشطات الجنسية وأدوية الجهاز التنفسي وغيرها من العقاقير الهامة، ولكن يؤكد الأطباء على أن استخدام تلك الأدوية لا بد أن تكون تحت اشراف طبي كامل.

فائدة:

الدميانة مهيج جنسي للنساء والرجال.

الماكا



جذور الماكا:

الماكا من النباتات التي تنمو سنوياً، وهي معروفة في جبال الإنديز في مناطق البيرو حيث تنمو بكثرة، وهذه النبتة شبيهة بجذور الفجل من حيث الشكل، وهي طعام رئيسي لأهل تلك المناطق، ويرجع تاريخ اكتشاف واستخدام جذور الماكا إلى أكثر من 2000 عام تقريباً، حيث كان قدامى محاربي قبائل الإنكا يأكلونها من أجل زيادة النشاط والحيوية قبل خوضهم المعارك.

فوائد جذور الماكا:

قديمًا كان الأسيان يطلقون عليها اسم نبتة الإنكا الجنسيّة، وفي يومنا الحاضر يطلقون عليها اسم جنسج البيرو، كما أنّ العديد من الدراسات الحديثة أثبتت أنّ جذور الماكا تلعب دوراً عظيماً في تحسين العلاقات الحميمة وتحفيز الطاقة الجنسيّة بشكل كبير سواءً عند الرجال أو النساء، حيث كانت نساء البيرو تستعملنها لغايات زيادة النشاط والحيوية، وذلك ابتداءً من عمر الثلاث سنوات، ممّا أدّى إلى المحافظة على نشاطهنّ، وحيويتهنّ، وزيادة خصوبتهنّ ورفع معدلات الطاقة، كما أنّ لها أيضاً دور فعّال في علاج البرود الجنسيّ لدى النساء خاصّة.

مكوّنات جذور الماكا:

تناول جذور الماكا ليس له أيّ أضرار جانبية، ولكن بالعكس فلها فوائد عظيمة، فهي مصدر غنيّ جداً بالبروتينات، بالإضافة إلى أنّها تحتوي على الأحماض الأمينية والغلوكوزينولات والعديد من المعادن كالزنك، والحديد، والبوتاسيوم، والصوديوم، والكالسيوم، والبوتاسيوم، واليود، كما أنّها تحتوي أيضاً على قلويدات وموادّ غذائية تعمل بشكل مباشر على تحفيز الهرمونات لدى الرجال والنساء.

فوائد جذور الماكا للنساء:

- 1) تساهم في منح النساء فرصة لتجديد الهرمونات بشكل طبيعيّ وصحيّ.
- 2) تعمل على تغذية الغدد، بالإضافة إلى أنّها تساعد في إنتاج هرمونات التيستوستيرون والإستروجين، والبروجيسترون بصورة طبيعيّة.
- 3) تناول جذور الماكا يعمل على تقليل وتخفيض الحرارة المصاحبة مع الدورة الشهرية أو الطمث.
- 4) تحافظ على معدل هرمون التيستوستيرون، مما يساهم في رفع طاقة الجسم وزيادة الرغبة الجنسية للمرأة بالشكل الطبيعيّ.
- 5) تزيد من خصوبة النساء وفرص الحمل.
- 6) تحسّن من معدلات الطاقة بشكل عام، وليس لها أيّ آثار جانبية سلبية تُذكر.
- 7) تُنظّم الدورة الشهرية.

فوائد جذور الماكا للرجال:

- 1) تقوي الانتصاب لدى الرجال.
- 2) تزيد من عدد الحيوانات المنوية وكمية السائل المنوي، مما يحد من مشاكل العقم.
- 3) تساعد في تحفيز الجسم على إنتاج هرمون التستوستيرون، والذي بدوره يرفع من الرغبة الجنسية لدى الرجال، وتحسن من مستوى الخصوبة أيضاً.
- 4) تمنح جذور الماكا الجسم طاقة دون أي أعراض جانبية.
- 5) تفيد الرجال الذين يعانون من سرعة القذف، حيث إنها تساعد في تأخير القذف لفترات أطول.
- 6) تعمل في الجسم بشكل مختلف تماماً عن بعض المنشطات الأخرى، حيث أنها تعمل على تنشيط الغدد وتجعلها تعمل بكفاءة عالية.
- 7) تحسن من القدرة الجنسية بشكل كبير.
- 8) تحسن من صحة البروستاتا، مما يقلل من خطر الإصابة بالسرطانات.

الهندباء



الهندباء:

تُعرف الهندباء أيضاً بجذور السريس، والشيكوريا، ويُطلق عليها اسم "عَلْت" في بلاد الشام، ويعود أصل هذه النبتة إلى منطقة الشرق الأوسط، وتنتشر في غرب آسيا، وأوروبا، ومصر، وأمريكا الشمالية، وتُعرف الهندباء بالعديد من الأسماء بما في

ذلك الهندباء البرية وبالإنجليزية: **Chicory**

ويُعرف بالفرنسية بـ **Chicorée bleue**

ويتم زراعة الهندباء لاستعمالها في عدة مجالات؛ حيث يُمكن تقسيمها إلى أربع مجموعات رئيسية وفقاً لاستخدامها؛ كالهندباء الصناعية أو الجذر الوتدي؛ التي تُستخدم فيها الجذور الوتدية كبديل للقهوة، ولإستخراج مركب الإينولين وهندباء بروكسل أو ويتلوف وهي الهندباء الصناعية اللازمة لإنتاج البراعم باستخدام الضغط أو القوة، وأوراق الهندباء؛ التي تُستخدم كخضروات طازجة أو مطبوخة، وأعلاف الهندباء؛ التي تُستخرج من الهندباء البرية.

فوائد الهندباء حسب درجة الفعالية:

1) التخفيف من الإمساك: يُعدّ جذر الهندباء مصدراً جيّداً للألياف، ممّا قد يساعد على تحسين العديد من مشاكل الجهاز الهضمي بما فيها الإمساك المزمن، فقد أشارت دراسة نشرت في مجلة:

International Journal of Food Sciences and Nutrition

عام 2017، والتي كان الهدف منها تحديد تأثير استهلاك الألياف الغذائية المتخمرة المشتقة من الهندباء في المصابين بالإمساك المزمن، وقد وجدت الدراسة أنّ تناولها من قبل الأشخاص الأصحاء الذين يعانون من الإمساك المزمن قد حسن من انتظام حركة الأمعاء لديهم وبالتالي التخفيف من هذا الإمساك.

2) المساعدة على خفض مستوى ضغط الدم: حيث أُجريت دراسة

Primary Care Diabetes: نشرت في مجلة:

عام 2016 حول تأثير استهلاك مُكمّلات الإنولين المصنوعة من نبات الهندباء في إنزيمات الكبد، وتركيزات الكالسيوم، والفسفور في الدم، ومؤشرات الدم الأخرى لدى المرضى الذين يعانون من مرض السكري من النوع الثاني، وقد وُجد أنّ استهلاكهم لهذه المكملات قد قلل من سكر الدم الصيامي، وسكر الدم التراكمي، والهيماتوكريت أو حجم خلايا الدم المُكدسة، بالإنجليزية:

Hematocrit

إضافةً إلى زيادة مستويات الكالسيوم، وتحسين التوازن الداخلي للكالسيوم والجلوكوز، واختبارات وظائف الكبد، وضغط الدم، بالإضافة إلى تقليل عوامل خطر

الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وقد يعود هذا التأثير إلى تقليل السكريد
الفركتوزي

بالإنجليزية: **Oligofructose**

في كمّلات الإنولين وهي سكريات قليلة التعداد.

فوائد أخرى:

فيما يأتي بعض الفوائد الأخرى لنبات الهندباء، ولكن لا توجد أدلة كافية على
فعاليتها:

1) تقليل خطر الإصابة بفشل القلب.

2) التقليل من اضطرابات المرارة.

3) التخفيف من التهاب الجلد.

4) التقليل من فقدان الشهية.

5) التخفيف من اضطراب المعدة.

دراسات علمية حول فوائد الهندباء:

ذكرت دراسة نشرت في مجلة: **Journal of Traditional**

and Complementary Medicine

عام 2015، وكان الهدف منها دراسة تأثير مُستخلص جذر الهندباء في مستوى

جلوكوز الدم، واستقلاب الدهون، وخصائص البراز، وقد تبين من خلالها أنّ

مُستخلص جذر الهندباء يُمكن أن يُقلّل من خطر الإصابة بمرض السكري بالإضافة

إلى دوره في تحسين حركات الأمعاء.

وأشارت دراسة أولية أجريت على الفئران ونشرت في مجلة:

International Journal of Molecular Sciences

عام 2019 أنّ استهلاك مستخلص نبات الهندباء يقلّل خطر الإصابة بمرض النقرس؛ فهو يخفف من درجة الانتفاخ، والالتهابات، ومستوى الآفات في الأنسجة لدى الفئران المصابة بمرض النقرس وذلك عبر خفضه لإحدى المكونات

للجسيمات الالتهابية المعروفة اختصاراً بـ **NLRP3**

والعامل النووي المعروف بـ **NF-KB**.

ووجدت دراسة أولية أجريت على الفئران ونشرت في مجلة:

Ancient Science of Life

عام 2014، أنّ استهلاك المستخلص المائي الإيثانولي لجذور الهندباء يقلل مستوى الالتهابات، وقد يعود هذا التأثير إلى تثبيطه للسيتوكينات المختلفة، وخصائصه المضادة للأكسدة التي تقلل بدورها من الجذور الحرة.

كما ذكرت دراسة أولية أجريت على الفئران ونشرت في مجلة:

International Journal of Reproductive Biomedicine

عام 2019 أنّ استهلاك المستخلص الإيثانولي لأوراق الهندباء البرية يرتبط بتحسين مؤشرات الجهاز التناسلي لذكور الفئران البالغة، ممّا يساهم في تحسين الخصوبة، ويعود ذلك لخصائصه المضادة للأكسدة، والمتعلقة بهرمون الأندروجين أيضاً.

أضرار ودرجة أمان الهندباء:

يُعدُّ استهلاك الهندباء غالباً آمناً لمُعظم البالغين عند استهلاكه بالكميّات الطبيعيّة الموجودة في الطعام، ومن المحتمل أمان استهلاكه بالكميّات الدوائية، ولكنّه قد يُسبّب آثاراً جانبيّةً بسيطةً في الجهاز الهضمي، بما في ذلك الغازات، والانتفاخ، وآلام البطن، والتجشؤ.

الخيطة، أو الجعدة



الخيطة، أو الجعدة:

الجعدة أو الخيطة، ولها أسماء أخرى منها: القدحة، والشندقورة، وتوم الحبة، وحشيشة الجن، والقلمص، وحرص، المسيكة وغيرها من الأسماء. وقد كثرت أسماؤها لعظيم شأنها.

وهي إحدى النباتات العشبية المعمرة، من فصيلة الشفويات، ولها عدة أسماء أخرى مثل مسك الجن، والمسيكة، وزعتر الهر، وحشيشة الريح، وأرطالس، والقدحة، كما يطلقون علي عُشبة الجعدة القلمص في اليمن، والهلال في صنعاء، وتسمى بالخيطة لقدرتها العجيبة على خياطة الجروح وذلك بتكميد الجرح بمطحون الخيطة المخلوط بالعسل، وترتفع عُشبة الجعدة حوالي خمسة وثلاثين سنتيمتراً عن سطح الأرض، لها ساق أبيض، وقمته صفراء، وأوراق طولية الشكل لونها أخضر من الوجه، وأبيض من الخلف، متعرجة الأطراف، وينمو علي عُشبة الجعدة شعر ناعم، وتزيد كثافة الأوراق كلما اتجهنا لأسفل في الجعدة، وتنبت زهورها في قمة الساق على شكل كرة بلون أبيض، وتعدّ عُشبة الجعدة من النباتات العطرية، ولكن طعمها غير مستساغ، بالرغم من فوائدها الجمّة، ويتم استخدامها جميع أجزائها للعلاج، منذ

القدم، فقد ذكرها ابن سينا، والبيطار في كتبهم الطبيّة، ولكنها تفقد فائدتها بعد ثمانية أشهر من قطفها.

أماكن تواجد عُشبة الجعدة:

تبت عُشبة الجعدة في الغالب بالقرب من الصخور في الأراضي البور في حوض البحر المتوسط، كالمغرب، والجزائر، وتونس، وبلاد الشام، وجنوب أوروبا، وتنتشر كثيراً في الصحراوي وخاصة صحاري نجد، والنفوذ، وجنوبي الحجاز، وتواجد عُشبة الجعدة على مدار السنة، لكنّها تنمو وتتفرّع في الربيع وأوائل الصيف.

القيمة الغذائية لعُشبة الجعدة:

تحتوي عُشبة الجعدة على العديد من العناصر الغذائية والعلاجية، أهمها القلويدات، والزيوت الطيارة، والفلافونيدات، ومواد عصبية، وفلافون، والتانين، وستكادرين، ومركب بكروبولين وهو الذي يجعل طعمها مرّاً، بالإضافة للكربوهيدرات مثل الرافينور، والسكروروز، والفركتوز وغيرها.

فوائد عُشبة الجعدة:

تفيد عُشبة الجعدة في علاج العديد من الأمراض من خلال شرب مغلي أوراقها مثل: المغص المعوي، الديدان المعوية، عسر البول، اليرقان، المغص الكلوي، ورم الطحال، العقم عند النساء، الصداع، التهاب المعدة، والأمعاء الغليظة، سرطان أعضاء الجهاز الهضمي، التهاب المفاصل، ارتفاع السكر في الدم، ضعف القدرة الجنسية، وانخفاض خصوبة المرأة، الانتفاخ والغازات، تضخم الغدة الدرقية، تجمع الدم في الرحم خلال الدورة وعدم نزوله، فتعمل على إدرار الطمث، وتستخدم

خارجياً في علاج: القروح، الأمراض الجلديّة كالأكزيما والصدقيّة، لدغ الأفاعي والعقارب والحشرات، التهاب اللثة، وتقرحات الفم عن طريق المضمضة، وطرق الاستخدام تختلف اعتماداً على الغرض العلاجي المطلوب، منها:

غلي أوراقها وسيقانها جافّة أو خضراء في مواسمها وشربها بعد أن تبرد لمعظم الحالات.

طحن العروق الجافة وعجنها بالعدل، وتشكيل كرات لأكلها لمعالجة الالتهابات والاضطرابات المعويّة.

أو نشرها على الجلد لمعالجة الجروح والعدوى البكتيريّة.

غلي الأجزاء المزهرة وعمل تبخيرة بها، لمعالجة الحمى، والصداع، ومشاكل الجهاز التنفسي، أو تشرب لمعالجة العقم عند المرأة، وتنقيّة الدم.

المبحث الثاني من الفصل الرابع

الأعشاب السامة

الخروع



الخروع Castor oil plant:

أوراق نبات الخروع وهي سامة جدا.

الخروع هو نبات شجري يتبع العائلة الفربيونية، أوراقه ذات خمسة فصوص في شكل راحة اليد، وثماره تحتوي على لوزة زيتية تعصر ويخرج منها زيت مشهور، وتحتوي بذرة الخروع على حوالي 50% من وزنها زيتا، وهذا الزيت هو المستخدم طبيًا. والزيت غير سام ويحضر من البذور التي تحتوي مادة ريسين السامة وتذوب في الماء ولا تذوب في الزيت.

الدفلى



الدفلى أو الدفلى الزيتية *Nerium oleander*:

هي نوع من النباتات التي تتبع جنس الدفلى من الفصيلة الدفلية.
وهي نبات شديد السمية موطنه حوض البحر الأبيض المتوسط امتداداً إلى الصين.

القنب الهندي

القنب الهندي **Cannabis**:

هو نبات له تأثير مخدر من جنس كاسيات البذور من العائلة القنبية.
وهناك ثلاث أجناس معروفة لهذه النبتة، قنب مزروع وقنب إنديك، والقنب
روديراليس.

الجنس: يأتي القنب من آسيا الوسطى وشبه قارة الهند.

الحالة العشبية للنبتة: تتألف من الزهور المجففة الناضجة

والأوراق المقابلة **pistillate**

الصورة المصنعة منه معروفة باسم الحشيش، ويتكون أساساً من

غدد الزغب **glandular trichomes**

التي يتم جمعها من نفس المواد النباتية.

المادة الفعالة الرئيسية في القنب هي: المركب الكيميائي العضوي

رباعي هيدرو كانابينول المعروف بالإنجليزية:

(delta-9-en:tetrahydrocannabinol)

$\Delta 9$ -tetrahydrocannabinol

والمعروف بـ THC

والذي تقوم النبتة بإنشائه في أحد أجزائها عن طريق إحداث

تفاعل مواد معينة مع مادة **olivetol**

حتى تقوم النبتة بإنتاج **THC**.

والحشيش من المواد التي لها تأثير مهلوس، وتدخين الحشيش أكثر الطرق انتشاراً،

وأسرعتها تأثيراً على الجهاز العصبي المركزي نظراً لسرعة وصول المادة الفعالة من

الرئة إلى الدم. ومنه إلى أنحاء المخ ليشعر الشخص باسترخاء وهمي ونعاس. ويشعر

بضعف شديد في القدرة على التركيز والانتباه، وفي قدرة التذكر المباشر وقريب

المدى، كما يعاني الشخص من عدم

التوازن الحسي والحركي مع زيادة ضربات القلب وارتفاع النبض وهبوط ضغط الدم

وجفاف الفم والحلق والحنجرة.

الزراوند

الزراوند *Aristolochia*:

فشلا (FDA) يستخدم هذا النبات عادة في الطب التقليدي، رغم أنه قد يسبب ، تحذيراً لتجنب تناول العقاقير التي كلويًا، وقد أصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تحذوري على حمض الأرسستولوكيك (الزراوندي) نظرًا لآثاره الجانبية. وتمتلئ كلٌّ من جذور وجذع الزراوند الطياني بهذا الحمض، لذلك يُعد هذا النبات سامًا، فيفضّل عدم تناوله إطلاقاً.

الداتورا الصفراوية أو بوق الملاك أو فخ الشيطان
(*Daturastramonium* or Angel's Trumpet,
Jimson Weed, Devil's Snare)
(الكوخرة)



تروي إحدى المقولات القديمة أن التسمم بتناول هذه النبتة يجعل الشخص حامياً كالأرنب، أعمى كالخفاش، جافاً كالعظم، أحمر اللون كالشمندر، ومجنوناً كصانع القبعات، وقد أكد الباحثون صحة ذلك القول.

وقد تناولت دراسة عام 2006 أربعة مراهقين كنديين تناولوا عشبة الداتورا الصفراوية عمداً للحصول على تأثيرها المهلوس، وقد انتهى بهم المطاف جميعاً في غرف الإسعاف بحالة عدائية استدعت تسكينهم بالمهدئات، كما توجب تقييد ثلاثة منهم لتشكيلهم خطراً على أنفسهم وعلى الطاقم الصحي، وقد تم الإبلاغ عن العديد من

الأشخاص الذين فقدوا الوعي أو توقفوا بعد تناولهم الشاي المصنوع من أوراق
الدااتورا الصفراء.

نبته اليبش أو الأكونيتم، أو خائق الذئب، أو قلنسوة الراهب
(*Aconitum napellus* or Monkshood or Wolfsbane)



تبدو جميلة ووديدة، لكن جميع أجزائها سامة، ففي العصور القديمة وضع البشر هذه
النبته على رؤوس الرماح كطعم لقتل الذئاب، ومن هنا جاءت تسميتها.
وفي عام 2014 أوردت قناة ال (BBC) خبراً عن وفاة بستاني
يبلغ من العمر 33 عاماً جراء لمس، أو ربما تناول، هذه النبتة، والتي قد تُسبب
القيء والإسهال والخدر عند تناولها.

نبات الجيمي جيمي (Dendrocnidemoroidesor Gympie Gympie)



قد يبدو اسمه مضحكًا، لكنه ليس بدعابة، لأن أشعارًا صغيرة سامة تغطي هذا النبات الأسترالي تلدغ بمجرد لمسها، فإذا علقّت بالجلد، قد تستمر في التسبب بألم مبرح لعدة أشهر، وتكون المعالجة المنصوح بها على حسب درجة سوء الأعراض على ما يقول العالم هيو سبينسر (Hugh Spencer) من مركز الأبحاث الاستوائية في (Cape Tribulation) في أستراليا: أنه يجب غسل المنطقة المملوغة بحمض الهيدروكلوريد، وبعدها تُستخدم شرائط الشمع لإزالة جميع الأشعار السامة.

Actaeapachypoda or White Baneberry) التوت الأبيض السام، نوع من نبات الأقتى السنبلية



يبدو هذا النبات كأعين مثيرة للريبة، لذلك يدعى بشكل شائع أيضاً بعيون الدمية، وتعتبر ثماره في غاية السمية عند تناولها، حسب حديقة نباتات ولاية ميزوري، ولهذا تتجنب الحيوانات ذلك النبات، وينبغي أن يتجنبه البشر أيضاً.

شجرة المنشيبيل

(Hippomanemancinellaor Manchineel Tree, Beach Apple)



تنتشر هذه الشجرة على امتداد أمريكا الوسطى وأقصى جنوب الولايات المتحدة الأمريكية، وتُعرف بالإسبانية أيضاً بشجرة الموت، لأن تناول ثمارها التي تشبه التفاح، قد يسبب الموت.

كما قد تسبب عصارتها نفايات مؤلمة، وحروقاً، وعمى مؤقتاً، حسب جامعة فلوريدا. وعموماً ينبغي الابتعاد عن هذه الشجرة ككل، لأن جميع أجزائها قد تسبب أذيات خطيرة.

الفهرس

7	المقدمة
9	الفصل الأول تاريخ الأعشاب
15	طب الأعشاب في الإسلام
17	أثر الإسلام في تقدم الطب
25	المعالجون بالأعشاب
27	الفصل الثاني: مبدأ العلاج بالأعشاب
29	أمراض اليانج
30	أعشاب اليانج
31	أمراض الين
32	أعشاب الين
33	حكمة اليانج والين
34	الفصل الثالث: كيفية التعامل مع الأعشاب الطبية
35	كيفية تحفيف الأعشاب
36	صنع الأدوية النباتية (النقيع)
37	الكمية المعيارية للنقيع
38	التغلية
39	الصبغة
40	الجرعات المعيارية للصبغة
41	النقيع الزيتي
42	النقيع الزيتي الساخن
43	النقيع الزيتي البارد

- 44..... الكريم
- 45..... المرهم
- 46..... المساحيق والسفوف
- 47..... الرقادة والضمادة
- 49..... الفصل الرابع معجم النباتات المبحث الأول الأعشاب النّافعة.....
- 50..... الحبة السوداء
- 55..... الزنجبيل
- 62..... البرقدوش
- 68..... المرمرية
- 72..... البابونج
- 76..... عرق السوس
- 81..... الخزامى
- 84..... الحبق
- 89..... إكليل الجبل
- 94..... الزّعتر
- 99..... القسط الهندي
- 105..... الجنسيج
- 108..... الكركديه
- 113..... القراص
- 123..... الحرمل
- 128..... المورنجا
- 140..... الخلة البلدية والبرية

- 146..... بذور الشيا
- 155..... العنقدة
- 158..... الحرشف البري
- 162..... رجل الأسد
- 167..... السنا
- 176..... الفيجل
- 180..... الصمغ العربي
- 186..... العكبى
- 195..... الجنكة
- 205..... الترمس
- 210..... فول الصويا
- 224..... الشوفان
- 231..... السمسم
- 235..... الصبار
- 242..... الدميانة
- 246..... الماكا
- 249..... الهندباء
- 254..... المبحث الثاني من الفصل الرابع الأعشاب السامة الخروع
- 255..... الدفلى
- 256..... القنب الهندي
- 258..... الزرواند
- 259..... الداتورية الصفراوية

- 261..... نبتة البيش
- 262..... نبات الجيمي جيمي
- 263..... التوت الأبيض
- 264..... شجرة المنشيل
- 265..... الفهرس

تمّ الجزء الأول من الكتاب