

الباب السادس: التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

ام غيلان شجرة مرعوضة
 الباردة كثيرة الشوك قال الشيخ
 الرزق اصوله جمر نيك اذا جرد يطيب
 دايحة البدن ويقطع دايحة التورم و
 خصه المهور المسمى بجمع العرب يستعمل
 في البحر وغيره من الاعمال القاسية
 وفي الباردة للجراح منها سنانع كثير
 يستعملون في طها و توفدون من
 وحطبها وان صكات غير مشوية



بكات شجرة معروفة وطها
 ثمره حنظل كبير من الحنظل الاله
 البيان طب الايحة و له لك دهن
 قال الشيخ الرزق ان ينع من المبرس
 والكلف والبق و آثار العروج و ينع
 من السيل في المراه و ينجيه من وجع الاسنان معتضة و هو العجين ينع من اللرب و ينع الاعاف



شجرة معروفة بيانية
 مسر بها من الخضراوة قال الشيخ
 الرزق مسر بها يحل اللرب والقوايا
 وقال ابن سينا ينع من الباء سقا وطها
 وقال الشيخ الرزق عنها ما ينع القليل
 واللقوة وانه يذهب لتهون الطعام
 وجمعها وثمرتها بالشراب ينع
 من نهم الريلاء و ينع العدراب



مخطوطة اسلامية تبين طرق العلاج في النباتات الطبية

1-6 تعريف بها



شكل 1-6: مخطوطة إسلامية تعطي وصفاً دقيقاً للنباتات الطبية

النباتات الطبية (شكل 1-6) هي نباتات تستعمل لأغراض علاجية سواء من البذور، أو الجذور، أو الأوراق، أو السيقان. وقد استعمل الإنسان النباتات الطبية منذ وجوده على الأرض وتعرف عليها فاستعملها كغذاء، واستخدمها كدواء. واستمر الإنسان في التعرف والاستفادة من النباتات حتى وقتنا الحاضر، وزادت معرفة الإنسان في النباتات الطبية بسبب التقدم العلمي

الهائل في مجال التحليل الكيميائي للنباتات ومستخلصاتها، ففي أمريكا مثلاً (وفي معظم دول العالم) تستخدم الصناعات الدوائية والصيدلانية 50% من مركباتها من أصل نباتي (Barret, et al 1999)، كما وقدرت منظمة الصحة العالمية أن حوالي 80% من إجمالي سكان العالم يعتمدون في علاجاتهم على التداوي بالأعشاب (Vickers 1999)، وقد سبق وجود النباتات على الأرض وجود الإنسان بزمان طويل، وتعود معرفة الإنسان بالنباتات لزمان وجوه على الأرض فجعل الله سبحانه وتعالى عليها من أصناف النبات ما تحار به عقول العلماء حتى يومنا هذا، فجعل منها النباتات البسيطة كالتحالب، وجعل منها النباتات غير البذرية والبذرية، والزهرية، واللازهرية، ومنها ما يعيش في الماء، وما يعيش على اليابسة، ومنها المتسلق، والزاحف، والحلو، والمر، والنافع، والسام، ومنها ما

هو غذاء للإنسان، وما هو غذاء للحيوان، وما هو غذاء لكليهما، ومنها ما تؤكل ثماره، وما تؤكل أوراقه، ومنها ما تؤكل جذوره، وكل هذا وضعه العلي القدير بتوازن وانتظام لينسجم مع المخلوقات الأخرى على الأرض، قال تعالى: وأنبتنا فيها من كل شيء موزون (19) سورة الحجر. وقال تعالى: "ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون. 11 سورة النحل. وجعل منها ما هو غذاء للإنسان "وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصيغ للأكلين. 20 المؤمنون. وقال تعالى " وهو الذي أنشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفا أكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابه كلوا من ثمره إذا أثمر وءاتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا أنه لا يحب المسرفين. 141 الأنعام. وقال تعالى "فأنبتنا فيها حبا (27) وعنبا وقضبا (28) وزيتونا ونخلا (29) وحدائق غلبا (30) وفاكهة وأبا. (31) عبس. وجعل منها ما هو شفاء، ومنها ما هو غذاء، وضياء، كالزيتون قال تعالى " زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار نور على نور يهدي الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمثال للناس والله بكل شيء عليم. (25) النور. كل هذا جعله الله سبحانه وتعالى مسخرا للإنسان على الأرض، ليكون دليلاً صادقاً على قدرة الله ووحدانيته.

2-6 تاريخ التداوي بالأعشاب

كما أسلفنا سابقاً فقد عرف الإنسان النباتات منذ وجوده على الأرض، فأخذ منها ما هو غذاء، وجعل منها ما هو دواء، وتزين ببعضها، وجعل من بعضها الآخر وسيلة لإدارة شؤون حياته. كما وهب الله سبحانه وتعالى الحيوانات غريزة الاهتمام إلى ما يلائمها من النبات ويشفيها. أما الإنسان العاقل فترك له سبل الهداية عن طريق البحث والتجربة. ولعل أقدم الحضارات التي استخدمت التداوي بالأعشاب حضارة الهند، ويعود ذلك إلى أكثر من 6000 عام، بل وكانت الهند تعتمد على العلاج بالأعشاب بطرق علمية سليمة (ككتب الفيديا) والتي تبنى على دراسة، وحقائق، ونتائج، تم تدوينها بدقة، ومن العجيب فإن طب الأعشاب الهندي

حافظ على تقاليد علاجية لم تتغير مع مرور الزمن، ثم انتقل إلى الصين، وتمت إضافة فلسفة علاجية تنامت مع مرور الزمن لتصبح طريقة علاجية ذات أصالة عريقة. إن كلا النظامين الهندي والصيني اعتنى بالمريض أجلّ اعتناء، فعالج في المريض النفس والروح والجسد في آن واحد، بل وكرّم كل شخص وعده فريداً من نوعه يحتاج إلى خصوصية في العلاج كخصوصيته الذاتية. وكذلك انفرد الطب الصيني بطرق علاجية لم توجد بأي طريقة علاجية في العالم، فاستخدم طرق الوخز بالإبر، وعالج بالضغط، وبالماء وبالمنعكسات، وغيرها من الطرق. ثم انتقل الطب بالأعشاب غرباً حتى وصل الشرق الأوسط وأخذت الحضارة المصرية الطب وصاغته بطريقة جمالية راقية، فعالج المصريون القدماء بطرق متقدمة كالمشي، والتأمل، والأعشاب والعلاج الروحي، واشتهروا بكتابة البرديات والتي تعود إلى أكثر من 3500 سنة ووصفوا فيها نباتات طبية عديدة، وتعرفوا إلى الأمراض التي تعالجها هذه النباتات، وبسبب التجارة التي تربط بين الشرق والغرب انتقل التداوي بالأعشاب إلى الغرب، ولعل من أشهر أطباء الغرب والذي برع اسمه وقام بتأليف كتاب طبي شامل الطبيب ديسقوريدس من القرن الأول للميلاد، وسمى كتابه *De Materia Medica* وكان ديسقوريدس يجوب مع الجيوش الرومانية لجلب الأعشاب ودراستها وتدوينها من أجل الاستفادة منها. وكان قبل ذلك الطبيب المعروف والمشهور بأبي الطب أبقراط، وتلا أبقراط علماء كثيرون منهم جالينوس (131-200م) واشتهر بنظرية الأخلاط الأربعة. بعد ذلك انتقل الطب إلى العرب، ومن أشهر أطباء العرب قبل الإسلام الملقب بطبيب العرب الحارث بن كلدة. ثم انتشر طب الأعشاب و التداوي بها بعد انتشار الإسلام، ولما حث الإسلام على العلم والتعلم ونشر العلم وبعد ما عرف المسلمون فضل العلماء أخذ المسلمون حضارة الإغريق وقاموا بتدوينها بعد تنقيتها مما شابها، وأضافوا عليها دراساتهم وأبدع المسلمون في هذا المجال، وطوروا الطرق العلاجية بطرق علمية دقيقة، ولعل أول من كتب عن النباتات من المسلمين هو عبد الملك بن عبد العزيز البصري المتوفى سنة 140 هجري. ومن أشهر من برع في هذا المجال ابن

سينا صاحب كتاب القانون والذي يعدّ المرجع الطبي الرئيسي في الأعشاب واستخداماتها الطبية. وبسبب انفتاح المسلمين على الغرب وما قدمه التسامح الديني الذي لا مثيل له، استقطب هذا الأمر الطلاب من الغرب إلى العالم الإسلامي لينهلوا من معين المعرفة العربية الإسلامية الصادقة، بل ونقلوا ما نهلوه من معارف الطب الإسلامي إلى بلادهم، وفتحوا المدارس، وأسسوا له المراكز حتى بداية القرن السابع، حيث بدأ استخدام الغرب باستعمال المواد الكيماوية للعلاج كالكبريت والزرنيخ وغيرها، وكان لها تأثير سلبي على المريض، حتى شاع أن الموت من المواد الكيماوية أكثر من الموت بالأمراض، وحدثت فوضى عارمة أدت إلى تناس دور استخدام الأعشاب الطبية، وبعد التعرف على المشاكل الناجمة عن المواد الكيماوية وآثارها السلبية، رجع الإنسان إلى استخدام النباتات الطبية في العلاج من جديد (أودي 1993، شفالبييه 2001، Mark 2002) .

3-6 المكونات الأساسية للنباتات الطبية

هناك عدة تصنيفات للمكونات الأساسية للنباتات الطبية، و من أرجح هذه التصنيفات (العطيات 1995، سمير 2002، حجاوي 1991، Lehniger 2005) ما يلي:

- تصنيف حسب الشكل الخارجي للنبات
- تصنيف حسب منشأ النبات
- تصنيف حسب التأثير العلاجي
- تصنيف حسب المواد الفعالة

ولعل أهم هذه التصنيفات ما يلي:

4-6 التصنيف على الأساس البيوكيميائي ويشمل:

1-4-6 المواد السكرية

وهي مركبات عضوية تحتوي على الكربون، والهيدروجين والأكسجين، وتصنف السكريات (أنظر المراجع السابقة) إلى:

● حسب المجموعة الوظيفية وتقسم إلى قسمين:

1- مركبات كيتونية – تحتوي على مجموعة الكيتون كالفركتوز.

2- مركبات الدهايدية – تحتوي على مجموعة الدهايد كالجلكوز.

● كما وتصنف السكريات من حيث التعقيد إلى:

1. سكريات بسيطة: وهي سكريات أحادية تتكون من ست ذرات كربون، ومنها

الجلكوز، والجلالكتوز، و المانوز.

2. سكريات ثنائية: وتتركب من وحدتين من السكريات البسيطة، ومنها

السكروروز، واللاكتوز، والمالتوز.

3. عديدة السكر: وتتكون من مبلمرات الجلكوز، وهي إما تكون متجانسة

كالنشا والسليولوز، أو غير متجانسة كاللعايبات أو المواد الهلامية (

Mucilages)، والصموغ (Gums). وهي إما تكون ذائبة في الماء،

كالنشا، والبكتين، والصموغ، (أنظر الصفحة التالية)، أو غير ذائبة في الماء

كالسليولوز، والهيميسليولوز.

أهمية السكريات

وللسكريات أهمية عالية من الناحيتين الجسمية والطبية، وهي مبنية كما يلي:

1- أهمية السكريات للجسم:

● المصدر الأساسي للحصول على الطاقة .

● تعد السكريات مصدراً هاماً لإنتاج المركبات الوسطية لعمليات الإستقلاب.

● تعد السكريات أحد المكونات الأساسية للمادة الوراثية.

● تقوم السكريات على توفير البروتينات.

● المساعدة في حرق الدهون.

● تساعد في عمليات الهضم.

● تعطي الطعم الحلو والمستساغ.

- وهي مكونات المركبات المناعية كالأجسام المضادة (Immunoglobulins).

- وهي المكونات الأساسية للمادة المخاطية (Mucopolysaccharides).

- وتعد المكونات الأساسية للأغشية الخلوية (Glycocalyx)

2- الأهمية الطبية للسكريات

- تدخل في تركيب وتصنيع مركبات هامة ككلاجليكوسيدات والفيتامينات كفيتامين C.

- تقوم بتصنيع مركبات هامة تساعد الجسم على التخلص من السموم

(Glucuronosides) .

- من الناحية التصنيعية تدخل في تركيب الأشكال الدوائية المتعددة كالأقراص والشراب كي تكون مستساغة.

ولبيان أهمية السكريات الأخرى بشكل أدق وأشمل فهي مبينة في الجدول رقم 1-6.

جدول 1-6: أهم أنواع السكريات

السكر	النوع	الأهمية والتواجد
أحادي السكر	الجلوكوز (Glucose)	في العنب، و الفواكه، ويستعمل كمغذ في الحالات المرضية تحت الوريد.
	الفركتوز (Fructose)	في الفواكه، والعسل، ونحصل عليه من تحلل السكر، ويستعمل لمرضى السكري، وأغذية الأطفال.
مركبات ناتجة من أيض السكريات	حمض الليمون (Citric acid)	في الحمضيات، ويستعمل في المحاليل والأقراص الفوارة.
السكريات الكحولية	المانيتول (Manitol) السوربيتول (Sorbitol)	من إختزال المانوز، ويستعمل كمدر بولي. من إختزال الجلوكوز، ويستعمل في معجين الأسنان، ومسهل أسموزي.
ثنائيات السكر	سكر الحليب (Lactose) (جلاكتوز+جلوكوز) سكر القصب (Sucrose) (فركتوز+جلوكوز)	يوجد في الحليب، ويستعمل كغذاء للأطفال، وملين للأمعاء. سكر القصب، أو سكر المائدة، يستعمل كغذاء، وابطط للمسحدرات الدوائية،

ومحلي، وملين. ينتج من تحلل النشا، ويستعمل كغذاء للأطفال، والصناعات الغذائية.	سكر الشعير (Maltose) (جلوكوز+جلوكوز)	
في الأرز، والبطاطا، والحبوب، ويستعمل كغذاء، والمستحضرات الطبية، والمسحوق في قشور الفواكه كالتفاح، ويقلل من مستوى الكوليستيرول في الدم، وضد الإمساك . في ألياف النبات، ويستعمل في الأدوات الجراحية، والأقراص الدوائية. مع السليولوز، إلا أنه أكثر ذائبية منه.	ذائبة في الماء النشا (Starch) البكتين (Pectin) غير ذائبة في الماء السليولوز (Cellulose) الهيميسليولوز (Hemicellulose)	عديدة التسكر

2-4-6 الصموغ واللعايبات (Gums and Mucilages)

وهي معقدات سكرية غير متجانسة، ويشبهن البكتين من الناحية الكيماوية، ويختلفن عن بعضهن من الناحية الفيزيائية، فالصمغ محب للماء ويكون مادة غروية ولاصقة فيه، كما وينتج من النبات بفعل البكتيريا أو بسبب الجروح التي تتعرض لها النبتة. أما المواد اللعايبية فهي تنشأ بفعل طبيعي وتكون مادة غروية لزجة (العطيات 1995، حجاوي 1991، www.wikipedia.com).

أماكن تواجدها

تنتج الصموغ من سيقان النباتات التي تعرضت للجروح أو البكتيريا أو الفطريات كرد فعل طبيعي لحماية النبات، ومن النباتات المنتجة للصمغ نبات السنط أو الأكاسيا (Acacia) ويحتوي نبات الصمغ العربي على المادة الفعالة الأربين (Arabin). أما اللعايبات فتتواجد في بذور، و أوراق، وسيقان، وجذور النباتات كالحلبة، والصبر، والعرق سوس، والقرفة، والأعشاب البحرية.

أهمية الصموغ واللعايبات

وللصموغ واللعايبات أهمية بالغة من الناحيتين الغذائية والطبية، ومن هذه الأمور:

1. تحتفظ اللعابيات والصبوغ بالماء مما تجعل الأمعاء لينة والمواد الغذائية فيها سهلة الإنزلاق.

2. تقلل من مشاكل الإمساك.

3. تقلل من إمتصاص الكولستيرول.

4. تمنع إمتصاص المركبات السامة.

5. تنظم إمتصاص السكر للدم وتقلله.

6. تنظم ضغط الدم في الجسم.

3-4-6 الدهونيات (Lipids)

هي مركبات تحتوي على الأوكسجين، والكربون، والهيدروجين، والنيتروجين والكبريت، وهي غنية بالطاقة وتستعمل لعدة أشياء فهي تستعمل كوقود، وعوازل وللحماية، وتعمل عمل الهرمونات، وغيرها من الوظائف المهمة، وهي مبيّنة في الجدول 6-2، وللزيادة راجع (Lehniger 2005 من صفحة 350-360).

جدول 6-2: أهم أنواع الدهون وصفاتها

الأمثلة	الصفات	الدهن
حمض لينوليك (linoleic) ولينولينيك (linolenic) وأراكيدونيك (Arachidonic) والأولييك (Oleic) حمض ستيريك (Stearic) وبالمتيك (Palmitic) واللوريك (Lauric) .	معظمها زيوت سائلة على درجة الحرارة العادية و يحتاجها الجسم وتذوب في المذيبيات العضوية وهي غير مشبعة. مشبعة، و صلبة على درجة الحرارة العادية 25م وتذوب في المذيبيات العضوية كالاثير والكلور فورم والبنزين ولا يحتاجها الجسم	1- الأحماض الدهنية الأساسية (Essential) ب-غير الأساسية (Non essential)
Tristearin, Triolein, Trilaurin, Tripalmitin	يمكن تخزينها بخلايا الجسم بكميات عالية	2- جليسيريدات ثلاثية) Triglycerides
Acetone, b-hydroxy butyrate, acetoacetate	يمكن الاستفادة منها في حالة الصوم وعند نقص السكر في الجسم	3-الأجسام الكيتونية (Ketone bodies)
Lecithin, cephalin	المكونات الأساسية من أغشية الخلايا في صفار البيض، في البندورة والبقوليات	4-الفوسفوليبيدات (Phospholipids)

Sphingomyelin	معظمها في خلايا الجهاز العصبي	5-سفينجوليبيدات (Sphingolipids)
Glyco cerebrosides	معظمها في خلايا الجهاز العصبي	6- اللبيدات السكرية (Glycolipids)
كالبروستاجلاندينات Prostaglandins	تنظم عمليات متعددة كالاتهاب والهضم وانقباض العضلات	7- الايكوسانويدات (Eicosanoids)
كالهرمونات الجنسية	منظمات هرمونية، منظمات عمليات الهضم	8- الستيرويدات (Steroids)
LDL, HDL(low density /high density lioproteins)	تعمل كناقل	9- البروتينات الدهنية (Lipoproteins)
شمع النحل	صلبة تتأثر بالحرارة وتستعمل في المراهم الطبية، ولأمراض حساسية الجهاز التنفسي	10- الشموع (Waxes)

وتنقسم المواد الدهنية من حيث

الصلابة إلى:

1- الشحوم (Fats)

وهي مواد دهنية صلبة، ومشبعة على درجة حرارة الغرفة، ومصدرها في الغالب حيواني، ومن الناحية الكيماوية تتكون من جليسيريدات ثلاثية، والجليسيريدات



شكل 2-6: زيت الزيتون

الثلاثية (Triglycerides) هي إسترات ثلاثية تنتج من تفاعل 3 أحماض دهنية مع مركب جليسرول (أنظر الجدول 2-6 للأمتلة).

2- الزيوت (Oils)

وهي إما زيوت ثابتة، أو طيارة (العطيات 1995، حجاوي 1991، Lehninger 2005).

الزيوت الثابتة

هي إسترات أحماض دهنية غير مشبعة (أنظر الجدول 2-6، وللإستزادة أنظر Lehninger 2005, Robinson 1989، و حجاوي 1991، سمير 2002) مع جليسرول، ومصادر لها الأساسية هي النباتات، ولها خاصية التصبن، و من صفاتها أنها سائلة على درجة حرارة الغرفة العادية، لها رائحة ونكهة حسب نوعها، وتتأكسد، وتتنخ (يصبح لها رائحة كريهة) بالهواء، وهي غير متطايرة.

استعمالاتها

1- في التصبن

2- في الصناعات الدوائية

3- كمصدر أساسي للطاقة

4- ملينة كزيت الخروع (تسبب الإسهال)

يبين جدول 3-6 أهم النباتات التي تحتوي على زيوت ثابتة.

جدول 3-6: أهم النباتات التي تحتوي على زيوت ثابتة

النبات	الجزء المستعمل للزيت الثابت	الاستعمالات
1- الزيتون	الثمار	غذاء، للصابون، ملين، حشوات الأسنان
2- السمسم	البذور(السيرج)	مذيب في الأدوية، الحلويات والطحينة، ملين
3- الحلبة	البذور	للالتهابات، مقو، فاتح للشهية، ضد السكري
4- الخروع	البذور	مسهل، الصابون
5- الكتان	البذور	ملين، مطهر، للأكل، الصابون
6- الصويا	البذور	ضد السكري مغذٍ للشعر

4-4-6 القلويدات (Alkaloids)

القلويدات (جدول 4-6) مركبات عضوية قاعدية، وتتصف بأنها مواد سامة وتحتوي على عنصر النيتروجين، بالإضافة إلى الكربون، والهيدروجين، والأكسجين أحياناً وتنظم العمليات الحيوية في النباتات، وتوجد في جذور، وبذور، وثمار، ولحاء وأوراق النباتات، و القلويد كلمة مشتقة من العربية وتعني القلوي أو القاعدي

(العطيات 1995، حجاوي 1991، www.wikipedia.com).
وللقلويدات أهمية بالغة فهي:

- مسكنات للألم كمركبات المورفين .
- طاردة للديدان كمركبات Pelletrine.
- مدرة للبول كمركبات Xanthine.
- موسعة للقصبات الهوائية كمركبات Theophylline.
- منبهة كالكافئين Caffeine.
- تستعمل كمخدر موضعي Cocaine.

تسمية القلويدات

وتسمى القلويدات بعدة طرق، منها:

- حسب التأثير الفسيولوجي لها، مثلاً Emitine من Emitic أي مقيء.
- أو حسب إسم النبات، مثلاً مركب Atropine من نبات البلادونا أو ست

الحسن *Atropa belladonna*.

- أو حسب الإسم الثاني للنبات المستخلص منه، مثل القلويد Belladonine.
- والقلويدات معظمها صلبة ولا تذوب في الماء، أو تذوب بشكل جزئي، وهي مشتقة من خمسة أحماض امينية، وهي: Ornithine, Lysine, Tyrosine, Phenylalanine, Trptophan. والجدول التالي (4-6) يبين أهم القلويدات النباتية، والمواد الفعالة فيها، وأهميتها الطبية:

جدول 4-6: أهم النباتات التي تحتوي على قلويدات

الاستعمالات	القلويد	النبات
علاج للدودة الشريطية	Pelletrine	1- الرمان (القشور) <i>Punica granatum</i>
علاج للملاريا	Cinchonine	2- الكينا(القشور) <i>Cinchona Succirubra</i>
منبه، مغذ، ومدر للبول. مدر للبول ولعلاج الذبحة الصدرية	Caffeine Theobromine	3- الكاكاو(البذور) <i>Theobroma cacao</i>

موسع للقصبات الهوائية ومدر للبول مسكن وخافض للحرارة ولعلاج القصبات الهوائية.	Theophylline Aconitine Ephedrine	4- خائق الذئب (الجنور) <i>Aconitum vulparia</i>
مسكن للألم الشديد، ارتخاء العضلات القلبية، يستعمل لعلاج الأزمات والحساسية.	Morphine Papavirine	5- الأفيون (الثمار) <i>Papaver somin ferum</i>
مقئ عن طريق الفم، مقشع طارد للبلغم، موسع للقصبات الهوائية	Emetine	6- عرق الذهب (الجنور) <i>Cephaleis ipecacaunha</i>
ضيق التنفس، ومسكن عصبي	Atropine, Hyoscine	7- البلادونا (ست الحسن) كل النبات <i>Atropa belladona</i>
لمرض النقرس، وحمى البحر المتوسط.	Colchicines	8- اللحلاح <i>Colchicum autumnale</i> (البذور)
ضد السكري، ومدر للحايب، وضد الالتهابات، ومغذ	Trigonilline	9- الحلبة (البذور) <i>Trigonella Foenium greecum</i>
منبه للجهاز العصبي بتركيز قليل، يسبب شلل الجهاز العصبي ومشكلات في الجهاز التنفسي بتركيز عالٍ	Nicotine	10- التبغ (الأوراق) <i>Nicotina tobacum</i>

5-4-6 الغلايكوسيدات

الغلايكوسيدات (جدول 5-6) مركبات عضوية عديمة اللون غير متطايرة بحيث يرتبط فيها الجزء السكري glycone والذي قد يكون سكر بسيط أو متعدد، مع مركب غير سكري aglycone برابطة سكرية، والجزء غير السكري قد يكون مركب كحولي، أو جليسرول، أو فينول، ويكون الارتباط على ذرة الكربون الأولى (anomeric carbon atom)، وينفصلان عن بعضهما البعض بالهدرجة، أو بتأثير الحمض. وتساعد الغلايكوسيدات على إبطال التأثيرات السمية في الجسم، ومن أهم النباتات التي تحتوي على الغلايكوسيدات (العطيات 1995، حجاوي 1991، www.wikipedia.com) ما يلي (جدول 5-6):

جدول 5-6: أهم النباتات التي تحتوي على غلايكوسيدات

النبات	الغلايكوسيد	الاستعمالات الطبية
1- السنمكي Senna (<i>Cassia angustifolia</i>)	Sennoside A,B,C,D	مسهل قوي
2- العرقسوس Liquorice (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	Glycyrrhizin	يذهب العطش، مسهل طارد للبلغم، للقرحة
3- اللوز المر Bitter Almond (<i>Prunus communis</i>)	Amygdalin	ضد التشنج، ومعطر، سام جدا
4- الكتان Flax (<i>Linum usitatissimum</i>)	Linmarin	ملين ومسهل، لحماية الجلد من المؤثرات الخارجية
5- الصفصاف Willow (<i>Salix fragilis</i>)	Salicin	مسكن للحرارة، ومزيل للالتهابات
6- الصبر Aloe (<i>Aloe vera</i>)	Aloin, Emodine	مسهل، ضد الحروق، للأمراض الجلدية

أنواع الغلايكوسيدات

والغلايكوسيدات أنواع مختلفة تحتوي على عدة مجاميع كيميائية ذات أهمية طبية عالية، لهذا فهي يمكن تصنيفها حسب المجموعة غير السكرية، وهي أشهرها، أو حسب الرابطة السكرية، أو حسب المجموعة السكرية، ومن أشهر الغلايكوسيدات غير السكرية ما يلي (المراجع السابقة):

- الغلايكوسيدات الفينولية phenolic glycosides مثل Arbutin الموجود في نبات عنب الدب Bear berry
- الغلايكوسيدات الكحولية، مثل Salicin الموجود في نبات الصفصاف *Salix fragilis*، والذي يستعمل كخافض للحرارة.
- الغلايكوسيدات الأنثراكوينونية Anthraquinone glycosides مثل Emodine الموجود في العوسج الأسود (*Rhamnus Black alder frangula*) والذي يستعمل كمسهل قوي لحالات الإمساك.

- الغلايكوسيدات coumarin glycosides والمركب الفعال هو Coumarin ويستعمل لتوسيع الأوعية التاجية.
- الغلايكوسيدات Cyanogenic glycosides مثل Amygdalin الموجود في اللوز المر.
- الغلايكوسيدات Flavonoid glycosides مثل Hesperidin من الحمضيات.
- الغلايكوسيدات الصابونينية Saponin glycosides مثل glycyrrhizin الموجود في نبات العرقسوس (*Glycyrrhiza glabra*)
- الغلايكوسيدات الكبريتية Thioglycosides مثل Sinigrin الموجود في الخردل Mustard.
- الغلايكوسيدات الإستيرودية أو القلبية Steroidal glycosides مثل مركب Digitoxin الموجود في نبات الدجتال الأرجواني (Foxglove *Digitalis purpurea*) المنشط للقلب.

6-4-6 المركبات الراتنجية Resins

المركبات الراتنجية (جدول 6-6) عصارات نباتية تكون صلبة بعد خروجها من النبات غير ذائبة في الماء، وهي تحتوي على مجموعات كيميائية مختلفة كالكحول، والفينولات، والأحماض، وتتكون نتجة رد فعل النبات ضد الحشرات، أو فعل ميكانيكي، ولعل الصنوبريات هي أكثر النباتات إنتاجاً للراتنجات. والراتنجات أنواع متعددة (العطيات 1995، حجاوي 1991، www.wikipedia.com)، ولعل أشهرها:

- راتنجات زيتية.
- راتنجات صمغية.
- راتنجات سكرية.
- راتنجات بلسمية.

وللراتنجات أهمية عالية من الناحيتين الطبية والصناعية، وهي مبينة في جدول 6-9.

ومن أهم النباتات التي تحتوي على راتنجيات ما يلي:
جدول 6-6: أهم النباتات التي تحتوي على مركبات راتنجية

الاستعمالات	الراتنج	النبات
لاصق طبي، منبه، ومدر للبول	Colophany resin	1- الصنوبر (<i>Pinus pinea</i>)
منبه، وطارد للميكروبات، معقم للجلد	Myrrh resin	2- المر Myrrh Commiphora myrrha
فاتح للشهية، ضد الروماتيزم	Capsaicin	3- الشطة Chilli peppers
	Cannabidiol	4- القنب الهندي (البانجو أو الماريغوانا) Cannabis
	Storesinol	5- البلاسم Balsams
مسكن، مضاد للجراثيم	Benzyl benzoate	أ- العنبر السائل
مخدر، ومقشعات، مضاد للتشنج وضد الجراثيم	Benzoin حمض القرفة	ب- بلسم تولو ت- بلسم جاوى

6-4-7 المركبات المرة

وهي مركبات كيميائية ذات طعم مر جداً، وتحتوي على عناصر الكربون والهيدروجين، والأكسجين، ولا تحتوي على النيتروجين، وهي ليست غلايكوسيدات أو قلويدات، وللمركبات المرة أهمية صحية بالغة (أنظر المراجع السابقة)، ومنها:

- المواد المرة فاتحة للشهية.
- تزيد من إفراز العصارة الهاضمة.
- حماية أنسجة الأمعاء.
- زيادة إفراز المرارة.
- مقوية للجهاز العضلي.

ومن أهم النباتات التي تحتوي على مركبات مرة ما يلي (جدول 6-7):

جدول 6-7: أهم النباتات التي تحتوي على مركبات مرة

الاستعمالات الطبية	المركب الفعال	النبات
طارد للديدان	Santonin	1- الشـيـح Wormwood Artemesia santonicum
مضاد للتسمم	Picrotoxin	2- الزعفران Saffron
ضد السرطان، وتقرحات الجلد، ويعالج الربو	Khellin	3- الخلة Bishops weed (<i>Ammi mcjus</i>)

5-6 استعمالات النباتات الطبية

وللنباتات الطبية استعمالات متعددة (Mark 2002) أوجزها فيما يلي:

1- استعمالات تقليدية مثل استعمال اللبخات، والكمادات، والنقيع المغلي وغيرها.

2- استعمال النباتات كمصدر لاستخلاص الأدوية وتنقيتها

3- استعمال النباتات كمركبات بادئة لتصنيع المركبات الكيماوية

4- استعمالات متقدمة لتصنيع مركبات كيماوية ذات قيمة علاجية عالية.

1-5-6 كيف اكتشف القدماء وتعرفوا إلى النباتات ذات القيمة الطبية المهمة

1- عن طريق التجربة والخطأ.

2- المعتقدات السابقة

3- نظرية السمات والتي أنشأها باراسيلوس (1493-1524م) والتي تنص على

أن الله قد أودع في النباتات سمات (صفات) ذات آثار علاجية، وأن مظهر

النبات يدل على خصائصه الطبية (شفالييه 2001).

5-6-2 الفارماكوبيا النباتية Plant pharmacopoeia

تحتوي النباتات على مركبات كيماوية عديدة، وهذه المركبات لها خواص مختلفة

فالنباتات الطبية تعدّ صيدلية الطبيعة، ولاختلاف الخواص الكيماوية للنباتات الطبية

فإن تأثيراتها الفسيولوجية تتباين حسب تباين هذه المركبات. ولعل من أهم ما يجب معرفته في هذا المجال هو كيفية عمل هذه المركبات في داخل جسم الإنسان، حيث إن المواد الكيماوية والموجودة في النباتات الطبية سوف تدخل الجسم وإن لم تصبح أحد مكونات هذا الجسم فإنها سوف تحدث فيه تغيرات فسيولوجية متعددة. والمواد الكيماوية ذات المصدر النباتي في أداء وظيفتها لا تختلف عن آلية عمل الأدوية الكيماوية العرفية.

3-5-6 النباتات وقوتها العلاجية

إن البحث عن القوة العلاجية في النباتات هو ثقافة قديمة، وما زالت قائمة عند جميع الشعوب، فالحضارات القديمة كانت تستخدم الكمادات، واللبخات، ومستخلصات النباتات الطبية كعلاج موضعي لأمراض متعددة، ومن أشهر هذه النباتات القديمة نبات الخطمي من العائلة الخبازية (*Althaea officinalis*) Marshmallow (Malvaceae) الذي استعمل – وما زال يستعمل- في بلاد ما بين النهرين، ولا غرابة إذا علمت أن أكثر من 50% من الأدوية الكيماوية المستعملة في الولايات المتحدة هي من أصل نباتي (Barret et al 1999).

4-5-6 النباتات كمضادات للجراثيم

تمتلك النباتات قدرة هائلة على تصنيع مركبات عطرية مختلفة، لها قدرة علاجية عالية (Cowan 1999)، وتأثيرات دوائية قاتلة للميكروبات، ومعظم هذه المركبات النباتية هي مركبات أفضية ناتجة عن عمليات الاستقلاب التي تتم في النبات، وتعمل هذه المركبات الأفضية كعنصر دفاعي للنبات ضد الجراثيم، والحشرات، وهذه المركبات تضم الفينولات Phenols ومركبات الكوينيون Quinones، والفلافونات Flavonoids، والتانين Tanins والتربينويدات Terpenoids، والقولويدات Alkaloids، والراتنجات Resins والمواد المرة وغيرها من المركبات، كما رأينا. جدول 6-8 يبين بعض النباتات وتأثيراتها المضادة للجراثيم:

جدول 6-8: عمل المواد الفعالة في بعض النباتات كمضادات للجراثيم

النشاط الجرثومي	المركب الفعال	النبات
جميع الجراثيم	Eugenol	الفلفل الحلو (Allspice) (<i>Pimenta dioica</i>)
Salmonella bacteria	زيت طيارة	الريحان (Basil) (<i>Ocimum basilicum</i>)
Streptococcus aureus	الصمغ	الصنبار (Aloe) (<i>Aloe vera</i>)
E coli، الفطر	Piperine	الفلفل الأسود (Black pepper) (<i>Piper betel</i>)
M. tuberculosis	Anthemic acid	البابونج (Chamomile) (<i>Matricaria chamomilla</i>)
Streptococcus aureus	--	الكزبرة (Coriander) (<i>Coriandrum sativum</i>)
الفطر والبكتيريا	Gallic acid	الحناء (Henna) (<i>Lawsonia inermis</i>)
Streptococcus aureus	glycyrrhizin	عرق سوس (Liquorice) (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)
Streptococcus aureus	Hexanal	زيت الزيتون (Olive oil) (<i>Olea europaea</i>)
جميع الجراثيم	Menthol	النعناع (Peppermint) (<i>Mentha piperita</i>)
جميع الجراثيم	Rhein	السنا (Senna) (<i>Cassia angustifolia</i>)
Streptococcus aureus	Thymol	الزعتر (Thyme) (<i>Thymus vulgaris</i>)
الفيروسات والبكتيريا والفطريات		

من هنا يتضح لنا أن النباتات تحتوي على مصانع كيميائية تعجز البشرية على تكوينها، ولصعوبة وتشعب هذا الباب، بل ولاستحالة مصنع كل النباتات وتأثيراتها الصيدلانية بين دفتي كتاب واحد، لذلك سوف أقوم بعرض بعض الأمثلة للتأثيرات الصيدلانية لبعض النباتات الطبية.

6-6 الخطوات الأساسية للتعرف إلى النباتات الطبية

• تحديد النبات الطبي الفعال وذلك عن طريق:

أ- التعرف العشوائي عن طريق المعرفة السابقة

ب- البحث الموجه وذلك عن طريق

1- الدراسة النموذجية للنبات الطبي حسب عائلته النباتية

2- معرفة الاستعمالات المحلية السابقة للنبات

• تحديد الصفات النباتية للنبات الطبي بطريقة علمية مرتبة

- إجراء فحوصات بيولوجية.
- استخلاص المواد الكيماوية وتحليلها
- التصنيع
- إجراء التجارب المخبرية على المادة الفعالة المستخلصة.

6-6-1 كيفية عمل النباتات الطبية

عند استعمال النبات كمادة علاجية، فإن ميكانيكية عملها والتعرف إليها يكون صعباً إذا استعمل النبات ككل في العلاج، وذلك لاحتواء النبات على مواد فعالة متعددة جداً يصعب تحديد مَنْ مِنْ هذه المواد قام بدوره البيولوجي، ولكن عند استخدام المادة الفعالة وحدها في العلاج عن طريق التجارب العلمية فإن هذا يبيّن دور هذه المادة الفعالة، وهذا سوف أبينه في الجزء العلمي من هذا الكتاب- إن شاء الله-

أما العوامل (العطيات 1995) التي تؤثر على عمل النباتات الطبية فتشمل :

- 1- البيئة كالتربة والهواء.
- 2- كيفية زراعة النبات.
- 3- كيفية جمع المحصول النباتي.
- 4- طريقة التعامل مع النبات كمادة علاجية.

6-6-2 العلاجات التي تقوم بها النباتات الطبية

تقوم النباتات الطبية بعلاجات متعددة، وهذا سيكون واضحاً من جراء عرض هذا الفصل، فعلى سبيل المثال النباتات الطبية تعالج الربو، والإنفلونزا، والمشكلات الهضمية، والعصبية، والالتهابات، وهذه النباتات إما مسكنة، أو مهيجة، أو قابضة، أو مدرة للبول والحليب، أو مغذية، أو غير ذلك.

6-6-3 التصنيف العلاجي للنباتات

تصنف النباتات من الناحية العلاجية (جدول 9-6) إلى عدة أقسام كما يلي:

جدول 9-6: تصنيف النباتات من الناحية العلاجية

أهم النباتات	الصفة
الحلبة، الخروع، البصل، الترمس، السحاب	1- نباتات مغذية
السنامكي، الحنظل الصابر، العرقسوس	2- نباتات ملينة
الزعر، الكركديه، الحناء، الثوم، الريحان	3- نباتات مطهرة
الرمان، الترمس، الخبيزة، الشيح، اليردقوش، الكزبرة	4- نباتات مقوية
الترمس، الخبيزة، البابونج، الكزبرة، الحبة السوداء، الشيح	5- نباتات طاردة للديدان
الخردل الصفصاف، الشطة، الريحان، الللاح	6- نباتات ضد الروماتيزم
الترمس، الديجيتاليس	7- نباتات مفيدة للقلب
الشاي، البن، النعناع، حصا اللبان، الزعفران	8- نباتات منبهة
الخشخاش، القنب، حشيشة الدينار، الداتورة، الشومر، الكزبرة، خانق الذئب، الأتروبا	9- نباتات مسكنة

6-6-4 أهم النباتات المستعملة على شكل شاي:

هناك عدة أنواع من النباتات يمكن إستعمالها على شكل شاي، وهي مبينة في الجدول 6-10.

جدول 6-10: النباتات التي تحضر عى شكل شاي:

النبات
1- الشاي
2- البابونج
3- المريمية
4- النعناع
5- الينسون
6- الحبق (الريحان)
7- القرفة

6-6-5 طرق تحضير النباتات الطبية من أجل العلاج

تحضر النباتات الطبية من أجل العلاج على عدة أشكال (Mark 2002) منها:

- 1- عمل مراهم
- 2- عمل لبخات
- 3- عمل نقيع Infusion كالشاي

4- عمل شراب بعض النبات المطلوب كشراب العسل

5- عمل كبسولات ومساحيق

6- عمل صبغات Tincture

7- سوائل الغرغرة

8- زيوت عطرية للتدايك والحمامات

9- عمل كمادات Poultice

6-7 أهم العائلات النباتية التي تحتوي على مركبات طبية

و معظم هذه النباتات يندرج تحت النباتات الزهرية Angiosperms ، وتقسم (

إلى: (Tyler 1999, Briskin 2000, Gorski 2002)

1- وحيدة الفلقة Monocotyledons

تضم نباتات وحيدة الفلقة (جدول 11-6) عدة عائلات مهمة من الناحيتين العلاجية والغذائية.

جدول 11-6: بعض العائلات النباتية وحيدة الفلقة

العائلة	النباتات الطبية	الاستعمالات
1- الزنبقية Liliaceae	ثوم، البصل الزنبق	مسهلات، ضد الالتهاب
2- النجيلية Graminae Poacea	قمح شعير ذرة قصب السكر الرز	مغذيات
3- النخيلية Palmaceae	النخيل، جوز الهند	مغذيات
4- الزنجبيلية Zingiberaceae	الكرم الهيل الزنجبيل	للالتهاب ومدر البول ومشاكل الهضم
5- السحبية Orchidaceae	السحاب	يقطع نزف الدم ورائحة الثوم
6- البردية Cyperaceae	البردي Sedge	والرعاف

2- نباتات ثنائية الفلقة Dicotyledon

كما وتضم نباتات ثنائية الفلقة (جدول رقم 12-6) عدة عائلات لها أهمية علاجية وغذائية عالية.

جدول 12-6: بعض العائلات النباتية ثنائية الفلقة

العائلة	النباتات الطبية	الاستعمالات الطبية
الخيمية Umbelliferae	الكرابية، الكزبرة، الشومر، الينسون	مشهيات، مسهلات، طاردة للريح
الباذنجانية Solanaceae	البقدونس البطاطا، البندورة، التبغ، الفلفل، ست الحسن، الداتورة	مسكنات للألم
المركبة Compositae	الأفحوان، الخرشوف، البابونج، العصفر	مسهل، مدرة للبول ضد الالتهاب منشط جنسي
البقولية Leguminosae	السنامكي، الحلبة، الفول، العرقسوس	
الوردية Rosaceae	التفاح، الزعرور، السفرجل، الورد	مضاد للتشنج مسكن الألم
الخبازية Malvaceae	القطن، الخبيزة، البامية	مسكنات للأعصاب
الشفوية Labiataea	النعناع، المريمية، خزامى، حصالبان، زعتر، المردقوش	مسكنات للألم
الخشخاشية Papavaeraceae	الخشخاش، بقلة الخطاطيف	قابض مغذ
الصليبية Cruciferae	الملفوف، الخردل، الفجل	ضد البواسير
الصنبريات Cactaceae	الصبر الشوكي	توابل بهارات مسكنة مدرة للبول
التوتية Moraceae	التوت، التين	
الشقيقية Ranunculaceae	الحبة السوداء، ياسمينة البر، شقائق النعمان	

8-6 العلم الحديث والنباتات الطبية

كانت النباتات قديماً وما زالت في وقتنا الحاضر الملاذ الحقيقي للإنسان عند مرضه، فمذ القدم ارتبطت عملية العلاج الطبية بالنبات على مجال واسع، ودونت طرق العلاج في كتب قيمة مثل البرديات المصرية، وكتب الصين الطبية، وكتب علوم الحياة الهندية، وانتقل الطب بالأعشاب إلى أن وصل إلى أيدي المسلمين فرعوه حق الرعاية وأزالوا عنه ما خبث، وزادوا عليه ما صلح، وحرصوا أن ينقل إلى من هم أهل لذلك، فبرع منهم أطباء أجلاء تردد اسمهم على مر العصور احتذاء بهم وبعلمهم.

كما و حرص الإسلام كل الحرص على نشر العلم حسب الأصول والمبادئ العلمية، وعند ضعف المسلمين تراجعت حركة الازدهار العلمية وأخذت الثورة الصناعية بالظهور، كما وبدأت العلوم الطبية الحديثة بالتقدم، وترك الناس الأعشاب ودراستها و التداوي بها، وفي أوج التقدم العلمي الهائل في المجالات المختلفة من الجراحة والطب والتقدم الهائل في الصناعات الدوائية، عند ذلك تبين للعلماء أن الأدوية الكيماوية تحدث آثاراً سلبية جعلت الناس يعزفون عنها ثانية، ناهيك عن التكاليف الهائلة التي لا يستطيع كل فرد تأمينها لعلاجها، عندها رجعت فكرة التداوي بالأعشاب عند الناس مرةً أخرى.

6-8-1 النباتات مصانع كيميائية هائلة

في البداية لا بد أن نتذكر أن النباتات بشكل عام والنباتات الطبية بشكل خاص تحتوي على مركبات كيميائية هائلة، ففي النبات الواحد توجد عشرات المركبات الكيميائية المختلفة، وكل مركب يعمل على تفاعلات حيوية متنوعة في الجسم، وعند اخذ النبات كعلاج (Ernst 2002) يجب مراعاة ما يلي:

- 1-أخذ الدواء عن طريق شخص مختص و عارف بالأعشاب
- 2- أخذ الكمية المطلوبة من الدواء
- 3- اتباع الإرشادات الخاصة بالعلاج
- 4- يجب الأخذ بعين الاعتبار أن بعض المركبات النباتية هي مركبات سامة، مما يجب التعامل معها بحذر.

6-8-2 النباتات الطبية في العصر الحديث

في بداية القرن العشرين، اخذ الناس يميلون إلى الطب البديل و التداوي بالأعشاب مرة أخرى، مما أربك بعض علماء الطب الحديث، ومع تنامي هذه الفكرة بدأ العقلانيون من العلماء بالبحث والتجربة، وبدأت النتائج توتي أكلها، وكما ذكرنا فإن 80% من سكان العالم يستعملون التداوي بالأعشاب. وفي أمريكا بلغ إجمالي مبيعات

الأعشاب الطبية وحدها (غير الأنواع الأخرى من الطب البديل) 4مليار\$ في عام 2000م. وفي الصين 30-50% من التحضيرات الطبية هي من أصل نباتي، و70% من سكان كندا استعمل التداوي بالأعشاب و الطب البديل على الأقل مرة، وفي أمريكا حتى عام 2000 هناك 158 مليوناً يستعملون الطب البديل و التداوي بالأعشاب الطبية، وبلغت تكاليف التداوي بالطب البديل 17مليار\$. أما في بريطانيا فقد بلغت تكاليف الطب البديل 230 مليون\$.

كذلك فإن الأبحاث والنتائج العلمية المحايدة في مجال طب الأعشاب تعدّ واعدة وأكثر مصداقية مقارنة مع البدائل الطبية الأخرى، فهناك العشرات من المواد الفعالة من النباتات تستخدم في مختلف المجالات الطبية (PBI bulletin 2003) ولكن كما أشرنا سابقاً فإن الأبحاث العلمية والتي أجريت على المواد الفعالة في النباتات بشكل منفرد (أي دراسة مادة فعالة واحدة دراسة علمية من نبات طبي معروف) أعطت نتائج إيجابية عالية، أما دراسة النبات الطبي بشكل كلي فإن النتائج في معظم الأحيان كانت مرضية، وفي أحيان قليلة غير مرضية.

لذلك فإن هناك الكثير من المركبات الطبية النباتية تم عدم تداولها من قبل FDA مثل ephedrine، ولهذا السبب يجب التعامل مع المركبات الطبية النباتية بطريقة علمية وعن سابق معرفة ومن قبل اختصاصيين أيضاً.

6-8-3 أمثلة على بعض الأدوية الحديثة من مصادر نباتية

بينت الأبحاث العلمية أن هناك ما لا يقل عن 35% من الأدوية الحديثة تحتوي على مصادر نباتية (أنظر Vickers 1999)، ومن الأمثلة على ذلك ما يلي:

- الأسبرين Aspirin من لحاء الصفصاف Willow (*Salix alba*)
- Digoxin من نبات قفاز الثعلب أو الديجيتال Foxglove (*Digitalis purpurea*)
- Quinine من لحاء الكينا Cinchona (*Cinchona succirubia*) .
- Morphine من الأفيون (*Papaver somniferum*) .

6-8-4 الفرق بين طب الأعشاب والطب الحديث

يمكن إجمال الفرق بين كلا الطبين (Vickers 1999) بما يلي:

- 1- طب الأعشاب يستعمل النبات ككل للعلاج، على عكس الطب الحديث الذي يستعمل مركباً واحداً ما أمكن
- 2- طب الأعشاب قد يدمج عدة نباتات مع بعضها على عكس الطب الحديث يقلل من إعطاء المركبات ما أمكن
- 3- طريقة الفحص وتشخيص المريض في كلا الطبين مختلفة.

6-9 الأدلة العلمية

أثبتت الدراسات العلمية المخبرية الحديثة أن مستخلصات الأعشاب الطبية لها تأثيرات علاجية متعددة، فهي مضادة للالتهابات، وقاتلة للجراثيم، وتعمل على توسيع الأوعية الدموية، وضد التشنج، ومسكنة للألم، ومسهلة للأمعاء، وملينة وغيرها من التأثيرات المختلفة. ومن هذه الأدلة ما يلي:

- أجري بحث على 87 شاباً وطفلاً لقياس مدى فعالية دواء لعلاج الإكزيما، فكانت النتيجة أن 90% من الذين أكملوا العلاج كانت حالتهم الصحية مُرضية بسبب العلاج، وحالة الإكزيما أصبحت في حالة تناقص (Vickers 1999).
- وفي بحث علمي آخر لعلاج الإحباط، ويستعمل لهذا المرض نبات طبي معروف بعشبة القديس يوحنا أو عشبة الإحباط (Hypericum perforatum) فقد أجريت التجربة على 1757 شخصاً باستخدام النبتة وباستخدام المادة الفعالة وحدها، (Linde et al 1996) وكانت نتائج التجربة أن المادة الفعالة كان لها أثر علاجي إيجابي أكثر من الجرعات الاسترضائية التي تعطى لإرضاء المريض Placebo.

• كما و أجريت أبحاث مشابهة أخرى على النبات نفسه، وأعطى النتائج نفسها، إلا إنه من التجارب المذهلة تبين أن في بعض الأحيان هناك أكثر من مادة فعالة واحدة توجد في النباتات قد تقوم بالتأثير نفسه، فإذا نظرنا إلى المثال نفسه على نبات الإحباط St. Johns wort فإنه وجد أن المادة الفعالة Hypericin ليست وحدها تقوم بمعالجة الإحباط (Brenner Hyperforin 2000, Linde 2000)، كما توجد مواد أخرى مثل Hyperforin والتي لا تقل أثرا عن المادة الأولى في العلاج.

وعلى الرغم من كون النباتات الطبية ذات سمات علاجية قيمة، فإن النباتات الطبية ممثلة في المواد الفعالة قد تحدث آثارا صحية سيئة (جدول 6-12) بوجود الأدوية الطبية الحديثة (Vickers 1999).

جدول 6-12: أمثلة على بعض النباتات التي تحدث آثاراً سلبية بوجود الأدوية الكيماوية

النبات الطبي	الدواء الحديث	الآثار الصحية السلبية
الثوم Garlic	Warfarin	تسمم الكبد
الأقحوان Fever few	مضادات السخونة (الأسبرين)	يقلل تأثير النبات
نبات الجنسج Ginseng	مركبات الإستروجين	تعطي اثراً إدمانياً
عرقسوس Liquorice	Spiroinolactone	مضاد لإدرار البول
نبات الجنسج	Insulin	لا يعطى لمرضى السكري
نبات الناردین Valarian	Barbiturates	تسبب الارتخاء والإدمان

6-9-1 أمثلة على أهم النباتات الطبية المعروفة والمدعومة بالأبحاث العلمية الحديثة

في هذا الجزء سوف أقوم بعرض سريع لبعض النباتات الطبية والتي أثارت اهتمام الطب الحديث:

1- نبات الناردین: *Valeriana Officinalis* (Valarianaceae)

المكونات: Alkaloids: catinine, isovaleramide, valerianine,

valerine GABA, valeric acid, and volatile oil sesquiterpenes



شكل 3-6: نبات الناردين

ويدعى أيضاً عصا الراعي (شكل 3-6)، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنهما يعالجان مشكلات قلة النوم والأرق، ولا يخلف آثاراً سلبية في اليوم التالي، وقد يسبب أضراراً عكسية عند أناس آخرين. وتظهر الأبحاث أن فعالية الدواء المستحضر تفوق 90% مقارنة مع الجرعات الاسترضائية وتكثر هذه

الظاهرة (الأرق) في أمريكا وبريطانيا بنسبة 1-3 ويستعمل نقيع جذور الناردين المجففة في الطب الشعبي لعلاج الهستيريا، والصرع والخفقان، وتشنج العضلات. حيث تنقع الجذور في ماء بارد لعدة ساعات ويؤخذ كأسان من النقيع كل يوم (Donath 2000).

2- عشبة الشاي (*Camellia sinensis*) Theaceae

أظهرت الأبحاث العلمية الجديدة أن الشاي (4-6) يعمل كمضاد للأكسدة وقاتل فعال للجراثيم، ولا يتأثر بوجود الحليب (على عكس ما هو متعارف عليه) في الشاي (Leenan 2000) سواء كان الشاي أخضر أو يابساً.



شكل 4-6: نبات الشاي

3- عشبة الإحباط (*Hypericum perforatum*) Clusiaceae St. Johns wort



شكل 5-6: عشبة الإحباط

وتدعى بعشبة القديس يوحنا (شكل 5-6)، أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن عشبة القديس يوحنا لها قدرة فائقة على تقليل الاكتئاب و الإحباط، وبمقارنة مستخلص العشبة مع دواء الإحباط prozac الكيماوي والأكثر مبيعا في العالم، فقد تبين أن تأثير العشبة لا يقل فعالية عن الدواء الكيماوي المذكور.

وفي دراسة أخرى فقد تم مقارنة عشبة الاكتئاب بالجرعات الاسترضائية، وكانت النتائج (Schrader 2000) مذهلة على قدرة العشبة في تخفيف الاكتئاب، مقارنة بالجرعات الاسترضائية. (ملاحظة: إن المواد الفعالة في هذا النبات قد تسبب أعراضاً عكسية).

4- زهرة الآلام: (*Passiflora incarnate*) Passifloraceae Passion flower



شكل 6-6: زهرة الآلام

زهرة الآلام (شكل 6-6) زهرة جميلة تحمل اللون الأرجواني المائل إلى الزرقة، ولها شهرة واسعة في أميركا الشمالية والجنوبية في الطب الشعبي وتحتوي المادة الفعالة في هذه النبتة على alkaloids, glycosides, flavonoids, coumarins, edulan,

harmine, harmol, harmaline, cyclopassiflossides، وتستخدم هذه النبتة

على نطاق واسع كمسكن ومهدئ للأعصاب، ومخفضة لضغط الدم، ومضادة للتشنجات، ومنظمة لنبضات القلب ومعالجة الأرق (Dhawan 2002, 2003).

5- عصير العنب الأرجواني: *Grape vine (Vitis Labrusca) Vitaceae*
بينت الأبحاث العلمية الحديثة أن عصير العنب الأرجواني يقلل من مشكلات شرايين القلب التاجية، وأنه يوسع الأوعية الدموية ويقلل LDL (الدهن المساعد على تصلب الشرايين)، وأن تناول كوب واحد لمدة أسبوعين يقلل من مستويات الكوليسترول في الدم. ويعود هذا التأثير إلى مكونات العنب التي تحتوي على مركبات flavonoids like: quercitin, catechin, myricetin, kampherol, and tannic acid (Stein1999).

6- الشاي الأسود: *Black tea (Camellia sinensis) Theaceae*
بينت الأبحاث الجديدة أن الشاي الأسود (شكل 6-7) يقلل من الجلطات، ومشكلات



شكل 6-7: الشاي

القلب، ومن تجلط الشرايين وأمراض القلب المختلفة، وتبين الدراسة ذاتها أن شرب كوبين من الشاي يومياً يقلل من خطر الإصابة بنسبة 46%، ويقل خطر الإصابة إلى 68% عند شرب أربعة أكواب يومياً، وتظهر الدراسة أيضاً أن النساء أقل عرضة للمرض من الرجال (Geleijnse et al 1999).

7- الثوم: *Garlic (Allium sativum) Liliaceae*



شكل 6-8: الثوم

وجد أن الثوم (شكل 6-8) يقوم على إزالة الترسبات الدهنية في الشرايين ويمنع تكلسها، إذ تعمل الترسبات الدهنية من النوع LDL على تجلط الشرايين وانسدادها، وله خواص مضادة للجراثيم إذ يحتوي على مضاد حيوي يدعى *allicin*، وهو أيضاً يعدّ مسكناً للألم وطارداً للغازات

(Siegel et al 2004, Budoff et al 2004, Koscieny et al 1999) .

8- العرقسوس: *Liquorice (Glycyrrhiza glabra) Leguminaceae*

يستعمل السوس كمادة حافظة وعلاج لمشكلات القرحة، والسعال، وأمراض الحساسية، كما يقلل من أعراض الإصابة بالسرطان المسبب لفيروس الهربس، وذلك عن طريق زيادة إفراز هرمون الكورتيزول من الغدة الكظرية، وتنشيط إفراز الخلايا المناعية من جهاز المناعة. نبات العرقسوس يرفع من ضغط الدم، لذلك يحذر استخدامه من ذوي الضغط المرتفع (Curreli et al 2005, Cohen 2005) .

9- الصبار البلدي: *Aloe (Aloe vera) Liliaceae*

الصبار من الفصيلة الزنبقية، طعمه مر، ورائحته طيبة، ويسمى أيضاً نبات الألو، أوراقه شوكية ويزرع كنبات للزينة، وأوراقه غنية بمادة هلامية شفافة، وتحتوي هذه المادة الهلامية على *alocitin emodin resins, tannic acid*, ويستعمل نبات الصبار لعلاج الأمراض الجلدية، والحروق، وحروق الشمس، وقروح الفم، وحب الشباب، والثآليل والسماط، وهيجان المعدة (Volger 1999, Paulsen et al 2005) .

10- القراص: *Nettle (Urtica dioica)* Urticaceae

القراص (شكل 9-6) المشهور بلسعه يتكاثر في فصل الربيع، ومنه عدة أنواع كالقراص المحرق والكبير، والكاوي، وللسعاته أهميه بالغه في جلب الدم إلى



شكل 9-6: نبات القراص

سطح الجلد، وتحتوي المادة الفعالة على معادن، وأمينات وهستامين، وأسيتايل كولين وسيروتونين، وحمض الفورميك، ويستعمل القراص لعلاج الروماتزم ومزيباً للسموم، ويوقف نزيف الجروح، والتهاب المفاصل، والنقرس وإيقاف نزيف

الطمث، والرعاف ويستعمل على شكل مغلي أو مرهم. ويستعمل القراص كمقو للدم، ومدر للبول، ومجدد للجسم، لاحتوائه على معادن وفيتامينات ضرورية لتجديد شباب الجسم، كما يوصف مغلي القراص لالتهاب المفاصل، والروماتزم والنقرس، أما سيقانه الغضة الطرية فتقشر، وتؤكل طازجة لتقليل ضغط الدم المرتفع. ولإزالة شدة هيجان لسعاته، يترك القراص بعد الجني لساعات (Randall, et al 2000).

11- الجنسج: *Ginseng (Panax schinseng)* Araliaceae



شكل 10-6: نبات الجنسج

الجنسج (شكل 10-6) نبات من الفصيلة الأرابلية، ينمو في مناطق سيبيريا والصين، ويستخدم في الصين بشكل واسع، ويحتوي الجنسج على saponins, polysaccharides, coumarins, ginosin, legnins,

terpenoides وهو نبات مقو ومقاوم للكرب، والضغط ويستخدم لزيادة الطاقة، وتخفيف التوتر، ومنشط للذاكرة، ومقاوم للإرهاق، ويستخدم كشاي أو كبسولات (بروس 2004، و Seivenpiper 2004).

12- الزعرور: *Hawthorn (Crataegus oxyacantha)* Rosaceae

الزعرور (6-11) من الأشجار المثمرة، ينتمي إلى العائلة الوردية، و كان يستخدم في السابق لعلاج حالات متعددة كإدرار البول، وحصى الكلى والجهاز الهضمي، أما في يومنا الحالي فتركز استخداماته الطبية على علاج أمراض القلب، وضغط الدم فهو مقوي للقلب وموسع للأوعية



شكل 6-11: الزعرور

الدموية ومنظم لضغط الدم، ويستخدم كمقو للذاكرة. ويتكون الزعرور من flavonoids, coumarins, tannins, tannic acid, glycosides, tri-methyl amines, terpenoides, أما الأجزاء المستخدمة منه فهي: الأوراق والأزهار في علاج وتنشيط

عضلة القلب والدورة الدموية، وتستخدم الثمار أيضاً في تنظيم عمل القلب. يستعمل الزعرور في الطب الشعبي كمقو لعضلة القلب، حيث يؤخذ 20 غم من أوراق وأزهار الزعرور، في 2\1 لتر ماء مغلي، وتبعد عن النار لمدة خمس دقائق (أي لا تترك الخليط يغلي على النار)، ويؤخذ بمقدار فنجان صباحاً وآخر مساءً، وبسبب فعاليته الزعرور القوية جداً، فإنه يُنصح بعدم الإكثار منه (Islam et al 2006, Rigelsky et al 2002, Pittler et al 2003).

13- الخزامى: *Lavender (Lavandula officinalis)* Labiateae

الخزامى (6-12) من أشهر أنواع النباتات الطبية استخداماً في الوقت الحاضر،



شكل 6-12: الخزامى

والخزامى كان معروفاً منذ القدم في الطب العربي الإسلامي كمسكن للألام، وطارد للريح، وطارد للحشرات، وعندما عرف الغرب أهمية الخزامى نقلوا النبتة إلى بلادهم، ويحتوي

الزيت العطري على geraniol, linalool, cinneol, limonene, tannic acid, flavonoids. والخزامى يستعمل في الطب الحديث لعلاج التوتر، فهو مهدئ للأعصاب، ويقلل الأرق، وهو علاج فعال لتساقط الشعر، كما ويستخدم لتقليل الآلام الناتجة بعد العمليات الجراحية (Henly et al 2007, Kim et al 2006).



شكل 6-13: نبات الأقحوان

14- الأقحوان (الكافورية):

**Feverfew (Compositae
Tanacetum parthenium)**

الأقحوان (شكل 6-13) ينتمي إلى الفصيلة المركبة، وهو نبات عشبي يكثر في فصل الربيع، أزهاره متعاقبة، وله رائحة عطرية خفيفة وطعم مر، وتحتوي

المواد الفعالة على parthinolide, azulene, angelic acid, tiglic acid. ويستخدم الأقحوان لعلاج حالات الحمى (ومن هنا جاء الاسم الإنجليزي) والالتهابات، وله مفعول شبيه بمادة الأسبرين، وتشير الأبحاث الحديثة إلى استخدام الأقحوان لتسكين آلام الصداع والشقيقة، وآلام الحيض، والنفاس (Ernst & Pittler 2000, Pittler et al 2000).

15- الميرمية: Sage (*Salvia officinalis*) Lamiaceae

تنتمي الميرمية (شكل 14-6) إلى العائلة الشفوية *Lamiaceae* وتضم هذه العائلة نباتات طبية متعددة تشمل المردقوش (زعر بلاط أو دقة البلاط)، وحصالبان، والزعر والنعناع، ويحتوي زيت الميرمية على phellandrone، sabinene، pinene، cineole، caryophyllene، D، germacrene والمواد الفعالة في الميرمية الموجودة في الأوراق والساق تعطي تأثيراً إيجابياً للرنيتين، فهي تخفف الكحة، وآلام الصدر، وتقلل البلغم، وبينت الدراسات العلمية أن كوباً من شاي الميرمية البارد يقلل التعرق، بينما الكمية نفسها من شاي الميرمية الساخن يزيد من نسبة التعرق، لذلك فإن شاي الميرمية الساخن يوصى به في فصل الشتاء. كما أن المكونات الفعالة للزيت



شكل 14-6: الميرمية

الطيبار الموجود في الميرمية يعطي تأثيراً مهدئاً للأعصاب، ويساعد على ارتخاء العضلات، فهي علاج فعال للتهديان ومشكلات الأعصاب المشابهة، والميرمية توصف أيضاً لمرضى الشلل الرعاشي Parkinson،

ولعلاج مشكلات المعدة، والقرحة، وغيرها، وعن المواد الفعالة الموجودة في الميرمية سريعة التأثير بالحرارة والضوء، لذلك فإن غلي الميرمية كثيراً، أو شربها بكميات كثيرة، تزيد عن 3 أكواب في اليوم، قد يعطي آثاراً غير مرغو فيها (بروس 2004، حجاوي 1991، Lu & Foo 2001).

16- النعناع: *Peppermint (Mentha sativa) Lamiaceae*

ينتمي النعناع (شكل 15-6) إلى الفصيلة الشفوية، وينمو في كل البلاد العربية وحوض البحر الأبيض المتوسط، و الجزء الطبي المستعمل في النعناع هو الأوراق، وتحتوي الزيوت الطيارة في النعناع على المنثول Menthol والمنثون Menthone، و Flavinoids، و cadenine (بروس 2004، حجاوي 1991).

خصائصه العلاجية



إن مادة المنثول الموجودة في النعناع تنبه الجهاز العصبي، لذلك يستعمل كمهدئ للأعصاب، ومسكن لآلام الجهاز التنفسي، ومضاد للبكتيريا، وطارد للغازات ويعالج التهاب الحلق،

شكل 15-6: النعناع

والزكام، والربو، والحساسية، ومضاد للتقيؤ، والأرق ويستعمل في الصناعات الدوائية لتحسين الرائحة والطعم، ومن وصفاته الشائعة لتخفيف مشكلات الربو. حيث يؤخذ مغلي النعناع، والزعر، والقطين (التين المجفف) بعد الأكل لتقليل

مشكلات الربو. ويستعمل مع الزعتر، لطرد الغازات من المعدة، ويُغلى مع الحليب والقرنفل، ويحلى بالعسل لتقليل خفقان القلب (Pittler & Ernst 1998).

17- الكركم: *Turmeric (Curcuma longa) Zingiberaceae*

ينتمي الكركم إلى الفصيلة الزنجبيلية، ويتكاثر بالريزومات، أوراقه طويلة بيضاوية، وأزهاره صفراء، يكثر في الهند، ويزرع الآن في الدول العربية وتحتوي المواد الفعالة على مركب curcumin الموجود في الريزومات، وزيت طيار Termerol, polyphenols (Egan et al 2004).

الاستعمالات العلاجية

يستعمل الكركم كمضاد فعال، وقاتل للبكتيريا، ومضاد للالتهابات، ويستعمل بكثرة في الطب الهندي الأيورفيدي كمعقم للجروح، حيث إن بودرة الكركم تستعمل كمعقم للجروح، وحسب الأبحاث العلمية الحديثة التي أجريت، فإن الكركم يعدّ مثبّطاً لنمو السرطان الخبيث خاصة سرطان الثدي، ويخفف من آلام الروماتزم. ومن الطقوس الشهيرة في الهند - والتي ما زالت حتى يومنا هذا - وضع الكركم على جبهة العريس والعروس، لطرد البكتيريا ومنع التلوث، وعدم الإصابة بالأمراض، وفي الاستعمالات الشعبية يستعمل الكركم كلبخة ضد الصدفية. ويعمل على شكل كريم مضاد للالتهابات الجلدية، والقروح، حيث يخلط الكركم مع شمع النحل، والزبدة، وتعجن على شكل كريم، ويستعمل ضد الجروح والقروح.

6-9-2 دراسات أخرى للنباتات الطبية

النباتات الطبية متعددة وكثيرة ولا يمكن ذكرها بالتفصيل، إلا أنني سأذكر أهم النباتات الطبية المعروفة في الجدول 6-13، مع بيان أهميتها العلاجية (أنظر العطيات 1995، حجاوي 1991، بوس 2004، شفالبيية 2001).

جدول 6-13: بعض النباتات الطبية وأهميتها العلاجية

النبات	الأهمية
1- الزعتر Thyme	طارد للديدان، للمغص
2- المريمية Sage	التهاب الحلق، ومشكلات التنفس
3- الشيح Artemesia	طارد للديدان، للمغص
4- النعناع Peppermint	للمغص، طارد للغازات، للصداع
5- المرقدقوش Marjoram	طارد للغازات والبلغم، مسكن للألم
6- البابونج Chamomile	طارد للريح، للمغص
7- البقدونس Parsley	ضد الالتهابات
8- حبة البركة (Black cumin seed)	الربو، حصى الكلى
9- حصالبان Rosemary	مسكن، مقو للذاكرة
10- ريحان Basil	مدر للبول، للروماتزم
11- شومر Fennel	مسكن، طارد للغازات
12- قرفة Cinnamon	طارد للغازات، منبه
13- كزبرة Coriander	مسكن للألم
14- كمون Cumin	مسكن للألم
15- ورد Rose	مضاد للاكتئاب والالتهاب
16- يانسون Anise	للمغص، طارد للغازات
17- ياسمين Jasmine	مسهل، للعطور
18- قشر رمان Pomegranate	قابض، طارد للديدان
19- زعفران Saffron	علاج الام الدورة، للهضم
20- سنا مكّي Senna	مسهل، منبه
21- عرقسوس Liquorice	للسعال، للقرحة، للكبد
22- شاي Tea	قابض، ضد الالتهابات
23- بلادونا Belladonna	مخدر، مهدئ، ضد التشنج
24- زعرور Hawthorn	القلب، والأوعية الدموية
25- حبة fenugreek	للسكري، ومتاعب المرأة
26- الثوم Garlic	ضغط الدم، القلب
27- السواك Salvadora	معجون الأسنان، قابض للثة
28- الزنجبيل Ginger	للمغص، للالتهابات، الدوخة
29- بردي Cypress	معقم للجروح
30- الصبر Aloe	معقم للحروق والجروح

6-9-3 التعامل مع الأعشاب

من خلال هذا العرض السريع فقد تبين لنا ومن خلال الدراسات العلمية الحديثة أن طب الأعشاب طب واعد، ويحمل الكثير من المعلومات القيمة للبشرية في مجال العلاج ولكنة يتوجب علينا أن لا ننسى ما يلي :

- 1- عدم استعمال الأعشاب إلا من قبل خبراء واختصاصيين.
- 2- عدم أخذ مستخلصات الأعشاب بطريقة عشوائية
- 3- إذا كان الشخص يعاني من بعض الأمراض- كما أسلفنا- فعليه أن يكون أكثر حرصاً عند استعمال الأعشاب، فهناك أعشاب ترفع ضغط الدم، ومنها ما يرفع السكر، ومنها ما يخفض السكر، ومنها ما يعوق استعمال الأدوية الكيماوية للذين يستخدمونها بشكل منتظم، وهناك أبحاث علمية متعددة تبين تضارب الأعشاب الطبية مع الأدوية الكيماوية في الجسم، لذلك فإنه **يحذر** من استخدام الأعشاب الطبية (Dergal, Beijnen & Schellens 2004, Fugh & Ernst 2002, et al 2002) مع استعمال الأدوية الكيماوية (جدول 6-14) دون استشارة مسبقة من ذوي الخبرة والاختصاص.

جدول 6-14: أمثلة على تضارب عمل الأدوية مع الأعشاب

التداخلات الدوائية Drug interaction	الدواء المتأثر Drug affected	الاستعمال Medicinal plant use	النبات الطبي Medicinal plant
-البابونج يزيد من مخاطر النزيف -البابونج يزيد من فترة التئيم	1-مع الأدوية المضادة للتجلط 2-مع مسكنات الأعصاب	يستعمل لعلاج المغص والجيوب الأنفية، وطارد للغازات	البابونج Chamomile
-يزيد من مخاطر النزيف -يقلل من تأثير المسكن للشقيقة	1-مع الأدوية المضادة للتجلط 2-مع مسكنات الألم	يستعمل ضد الشقيقة والالتهابات	الأقحوان Feverfew
يسبب نقص حاد في سكر الدم	مع مضادات التجلط	يقلل من ضغط الدم والكوليسترول	الثوم Garlic
يزيد من مخاطر النزيف	مع الأدوية المضادة للتجلط	يستعمل لتقليل النوخة والاستفراغ ومنشط عام	الزنجبيل Ginger

الجنسج Ginseng	للتركز العقلي والنشاط العصبي	1-مع مضادات التجلط 2-مع الأدوية المخفضة للسكر 3-مع مركبات الكورتزون 4-مع مهدئات الأعصاب	-يزيد من مخاطر النزيف -يزيد من انخفاض السكر في الدم -يزيد من آثارها السلبية -يقلل من أثرها في الجسم
العرق سوس Liquorice	لمعالجة قرحة المعدة	1-مع مضادات ضغط الدم المرتفع 2-مع مدرات البول 3-مع منظمات دقات القلب	-يرفع ضغط الدم ويزيد نسبة الملح فيه -يزيد من تأثيرها النوائي -يقلل من تأثير النواء
عشبة القديس يوحنا St. Johns wort	لعلاج التوتر العصبي ومشاكل النوم	1-مع المضادات الحيوية 2-مع أدوية التوتر ومسكنات الأعصاب	يقلل من أثرها في الدم يقلل من أثرها في الدم
الناردين Valerian	يستعمل كمسكن ومنوم ولارتخاء العضلات	مع المسكنات	يزيد من تأثيرها النوائي
اللفل الحريف pepper	يقلل من مشكلات الهضم وتشنج العضلات	مع مسكنات الألم	يخفض من درجة حرارة الجسم

6-10 التداوي بالأعشاب – رؤيا شرعية

6-10-1 الإسلام وحفظ الصحة:

إن الشريعة الإسلامية جاءت لإسعاد البشرية وإخراجها من قذارة الجاهلية وربقة التبعية إلا لله، لذا حرص الإسلام كل الحرص على أن يكون الإنسان سليماً معافى في حياته من كل الآفات، فلا نجد ديناً شمولياً حريصاً على الإنسان كحرص الإسلام على الإنسان، وذلك ليتسنى لهذا الإنسان عبادة الله وحده على أحسن حال. قال عليه السلام: (نعمتان مغبون فيها كثير من الناس الصحة والفراغ) البخاري 6412. وقال عليه السلام: (من أصبح منكم معافى في جسده آمناً في سربه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا) الترمذي 2353. ويقول عليه السلام: (سلوا الله اليقين والمعافاة فما أوتى أحد اليقين خيراً من العافية) ابن ماجة 3849. ويقول ابن القيم: ولما كانت الصحة والعافية من أجل نعم الله على عبده وأجزل عطاياه وأوفر منحه فحقيق لمن رزق حظاً من التوفيق مراعاتها وحفظها وحمایتها عما يضادها (الجوزية 1982).

6-10-2 الإسلام والحث على التداوي

كما وحرص الإسلام وحث وامتدح الصحة، فانه حرص أيضا على التداوي، وحث عليه، وذلك حرصاً من الله تعالى على إيجاد مجتمع معافى وسليم تدب فيه الحيوية والنشاط في أداء الواجبات تجاه ربهم وتجاه أنفسهم. فقال عليه السلام: (لكل داء دواء، فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله تعالى) مسلم 2204. وقال عليه السلام: (ما انزل الله من داء إلا انزل له شفاء) البخاري 5678.

6-10-3 النباتات المذكورة في القرآن الكريم

هنا لا نستطيع ذكر جميع الآيات القرآنية التي تحدثت عن النباتات وما هي أهميتها الطبية، لأن القرآن جعل الأمر مفتوحاً للبحث، ولكن ما جاء به القرآن الكريم، أنه صنف المأكّل والمشرب على أساس أنه طيب، أو خبيث، وحث الإسلام على تناول الطعام الطيب، والابتعاد عن الخبيث، والحقيقة أن النفس البشرية مجبولة على ذلك فالنفس الطيبة لا تقبل إلا ما طاب مأكله، وتتفر مما خبث وتتلاشاه، قال تعالى: يا أيها الذين ءامنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا لله أن كنتم إياه تعبدون (172) البقرة. وقال تعالى: اليوم أحل لكم الطيبات. (5) المائدة. وقال تعالى: وكلوا مما رزقكم الله حلالا طيبا واتقوا الله الذي أنتم به مؤمنون (88) المائدة.

والآن عودة إلى النباتات التي ذكرت في القرآن:

الزيتون والنخيل والعنب:

وذكرت هذه النباتات في آية سورة النحل، قال تعالى: هو الذي أنزل من السماء ماء لكم منه شراب ومنه شجر فيه تسيمون (10) ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون. (11) النحل.

الرمان

ذكر الرمان في سورة الأنعام مع النباتات التي ذكرت سابقاً، وتحت الآية أيضاً على النظر إلى بديع خلق الله في تكوين الثمار ذات الأنواع، والألوان، والأشكال المتعددة، والمختلفة في الطعم. قال تعالى: وهو الذى أنزل من السماء ماء فأخرجنا به نبات كل شئ فأخرجنا منه خضرا نخرج منه حبا متراكبا ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان مثشبها وغير متشابه انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه أن في ذلكم لآيات لقوم يؤمنون. (99) الأنعام.

النخيل

ذكر النخيل في سورة "ق" مع أنواع البذور المختلفة بغض النظر عن أسمائها فاكتفى بذكر الأنواع التي تحصد، قال تعالى: والنخل باسقات لها طلع نضيد (10) رزقا للعباد وأحيينا به بلدة ميتا كذلك الخروج (11). سورة ق. وبينت السورة أن هذه الأغذية هي أرزاق للعباد لتقتات منها، وأن الدورة النباتية والمتمثلة في فترة الإثمار هي عملية إحياء للنبات وإحياء للأرض التي زرعت فيها، كذلك فهي إحياء لمن يقتاتون عليها، وتدل السورة ببساطة أن الذي أحيا هذا كله لقادر على إخراج الموتى.

اختلاف الأطعمة النباتية

في سورة الحجر ذكرت الآية رقم 19 أعلى قيم التوازن التي أودعها الله في عالم النبات، قال تعالى: والأرض مددناها وألقينا فيها رواسي وأنبتنا فيها من كل شئ موزون. ومن عجيب أسرار هذه الآية أنها تدل على نوع من أنواع المقارنة بين التوازن الموجود في الأرض بإرساء الجبال فيها وبين أنواع النبات المختلف، فمنه الحلو، والمر، والحامض، واللادع، والضار، والنافع، وكل له وظيفته، وخلق بتقدير العزيز العليم لعلم، وحكمة، وأسرار، أودعها الله فيها، عرف بعضها وكثير ما زلنا نجعل سره.

التفضيل في الأكل بين النباتات

وفي سورة الرعد يقول الله تعالى: وفي الأرض قطع متجاورات وجنات من أعناب وزروع ونخيل صنوان وغير صنوان يسقى بماء واحد ونفضل بعضها على بعض في الأكل إن في ذلك لآيات لقوم يعقلون. (4) سورة الرعد. انظر إلى قمة الإعجاز والمعرفة من وصف لطبيعة الأرض والحدائق النباتية ذات المناظر الخلابة، التي توصف بالجنة ذات الأصناف المتنوعة، والعجيب في ذلك أنها ذات أشكال شتى، وأصناف عدة، وأطعمة مختلفة، وفي الوقت نفسه تسقى بالماء نفسه، وهذا يدل على وحدة وقدرة الخالق جل وعلا.

الحبوب

في سورة عبس ذكرت الآيات 25-32 عدة أنواع أخرى من النباتات، وركزت على الحبوب المختلفة بغض النظر عن الأسماء والتي هي غذاء للإنسان والحيوان، وهذه النباتات شملت بكلمتين جميلتين، تعبران عن مدى البلاغة والإعجاز اللغوي، فذكر الأبّ وهو كل الأعشاب، والكأ التي تأكله البهائم، وذكر القضب وهو كل ما يقطع من البقول، فنبت أصله مثل البرسيم، والكراث، والباقلاء، وغيرها (تفسير الصابوني ص494) قال تعالى: فلينظر الإنسان إلى طعامه (24) أنا صببنا الماء صبا (25) ثم شققنا الأرض شقا (26) فأنبتنا فيها حبا (27) وعنبا وقضبا (28) وزيتونا ونخلا (29) وفاكهة وأبا (30) متاعا لكم ولأنعامكم (32). سورة عبس.

الموز

وذكر في سورة الواقعة آية 27-29. قال تعالى: وأصحاب اليمين ما أصحاب اليمين (27) في سدر مخضود (28) وطلح منضود (29) وظل ممدود (30) وماء مسكوب (31) وفاكهة كثيرة (32). وبين الله تعالى كيف يكون الموز متراكبا بعضة فوق بعض قد نضد بالجمال من أسفله إلى أعلاه (أنظر تفسير الصابوني طبعة 2، صفحة 291).

الكافور والزنجبيل

وقد ذكرا في سورة الإنسان قال تعالى: إن الأبرار يشربون من كأس كان مزاجها كافورا (5). وقال تعالى أيضاً في سورة الإنسان: ويسقون فيها كأسا كان مزاجها زنجبيلا (17) سورة الإنسان. والكافور Eucalyptus يستخرج منه أجود أنواع الطيب، وهو النوع المحبب عند العرب، فالكأس التي يشربون منها ممزوجة بأنفس أنواع الطيب وهو الكافور، ويستخرج من أشجار في الهند والصين (أنظر تفسير الصابوني طبعة 2، صفحة 468).

القثاء والثوم والعدس والبصل

انفردت هذه النباتات في آية 61 من سورة البقرة عندما احتج بنو إسرائيل على سيدنا موسى عليه السلام قال تعالى: (وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها) و القثاء من الفصيلة القثائية، والتي تضم الكوسا، والخيار، والقرع وغيرها. كذلك أرشدت الآية إلى أنواع البقول المختلفة أيضا.

الريحان

ذكر الريحان في سورة الرحمن آية رقم 12، قال تعالى: والحب ذو العصف والريحان.

اليقطين

ذكر اليقطين في سورة الصافات آية رقم 146، قال تعالى: وأنبتنا عليه شجرة من يقطين. واليقطين هو الدباء وهو طعام الأنبياء. وهذا النبات سيتم ذكره من ضمن النباتات المذكورة في السنة النبوية.

4-10-6 أهم النباتات الطبية التي ذكرت في السنة النبوية

أقوم في هذا المقام بسررد سريع لأهم النباتات التي ذكرت في السنة النبوية والسبب و العلاج الذي ذكرت من أجله، وهذه الأحاديث معظمها ذكر في أمهات كتب الحديث و كتب الطب الإسلامي، وهذه النباتات مرتبة ترتيباً هجائياً.

البطيخ

فقد روي عنه "صلى الله عليه وسلم" أنه كان يأكل البطيخ بالرطب و يقول: (تكسر حر هذا ببرد هذا وبرد هذا بحر هذا) رواة أبو داود 3836 والترمذي 1850. وهنا فإن الحديث يجسد مبدأ رائعاً في تعديل ضرر وأثر الأطعمة، وهذا هو مبدأ الين yin واليانغ في تعديل أثر الأطعمة على الصحة، فالبطيخ له طبع بارد والتمر حار، وما أجمل ما قاله ابن القيم في هذا المجال: هذا حار وهذا بارد، وفي كل منهما صلاح الآخر، وإزالة الضرر، ومقاومة كل كيفية بضدها، ودفع سورتها بالأخرى، وهذا أصل العلاج كله، وهو أصل حفظ الصحة، بل علم الطب كله يستفاد من هذا(الجوزية 1982).

التمر

قال عليه السلام: (من أصبح بسبع تمرات من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر) البخاري 5768، 5769 .

التين

يذكر عن أبي الدرداء أنه أهدى إلى النبي صلى الله عليه وسلم طبقاً من تين، فقال: كلوا وأكل منه، وقال لو قلت أن فاكهة نزلت من الجنة قلت هذه؛ لأن فاكهة الجنة بلا عجم، فكلوا منها فإنها تقطع البواسير، وتنفع من النقرس (الجوزية 1982).

الحبة السوداء

قال عليه السلام في القرحة (حبة البركة): (عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام (الموت) البخاري5688).

ريحان

يقول عليه السلام: (من عُرِضَ عليه ريحان فلا يردّه، فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة) مسلم 2253. والريحان يعالج الإسهال المزمن، و الدوستناريا، وهو مدر للسوائل ويوسع الشعب الهوائية، ومزيل للصداع.

الزيتون

قال عليه السلام: (كلوا الزيت وادّهنوا به فإنه من شجرة مباركة) الترمذي.

الزنجبيل

قال أبو نعيم أهدى ملك الروم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة وأطعمني قطعة.

السنا

قال عليه السلام: (السنا والسنوت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام (الموت) ابن ماجة3457).

الشعير

عن عائشة (رضي الله عنها) كان النبي عليه السلام إذا أخذ أهله الوعك أمر بالحساء من الشعير فيعمل لهم. (أحمد6/32، الترمذي 2110، ابن ماجة3440). ويفيد الشعير المريض في حالة النقاهاة، وهو نافع للسعال، و خشونة الحلق، ومدر

للبول، قاطع للعطش، مطفي للحرارة، وثبت حديثاً أنه يقلل من نسبة الدهون في الجسم (السيد 2003، بروس 2004، صالح 2001، Keenan et al 2007).

الصبر

روى عثمان بن عفان عن رجل اشتكى لرسول الله عينه وهو محرم، فقال ضمدها بالصبر. (مسلم 122/8، أحمد 68/1). والصبر يستعمل ضد الأمراض الجلدية والسل، والبواسير، وينبت الشعر (أنظر المراجع السابقة).

اليقطين

كان النبي عليه السلام يحب الدباء. (أحمد 177/3، ابن ماجة 3302) واليقطين مغذٍ جداً ويستعمل مضاداً للحروق، وبذوره تعالج الأرق، والتهاب مجاري البول، ومعالجة العجز الجنسي.

6-11 التداوي بالأعشاب بين العلم والدين

في هذا الجزء من الباب سوف أقوم بعرض بعض الأعشاب والتركيز على فوائدها الطبية، وبيان الأسس العلمية لذلك، والرؤية الإسلامية لها.



شكل 6-16: عسل النحل

6-11-1 العسل

يعدّ العسل من أهم الأغذية والأدوية على حد سواء، ولقد أولى الله سبحانه وتعالى اهتماماً كبيراً بالعسل وصانعه شكل 6-16)، قال تعالى: وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذني من الجبال بيوتاً ومن الشجر ومما يعرشون (68) ثم كلي من كل الثمرات

فاسلكي سبل ربك ذللاً يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية

لقوم يتفكرون (69) النحل. وقال عليه السلام الشفاء في ثلاثة: شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار، وأنا أنهى أمتي عن الكي. أحمد 245/11، البخاري 158/7، 159. وقال عليه السلام عليكم بالشفائين العسل والقرآن . (ابن ماجة 2543)، الحاكم 4/200. وعن أبي سعيد الخدري أن رجلاً جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخي استطلق بطنه، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: اسقه عسلاً، فسقاه عسلاً، ثم جاء فقال: يا رسول الله سقيته عسلاً، فما زادة إلا استطلاقاً، قال اذهب فاسقه عسلاً فذهب فسقاه عسلاً، ثم جاء فقال: يا رسول الله ما زاده ذلك إلا استطلاقاً، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم صدق الله العظيم، وكذب بطن أخيك، اذهب فاسقه عسلاً، فذهب فسقاه عسلاً فبرئ. البخاري 5684، مسلم 2217. الترمذي 2164. ولعل هذا الحديث يعدّ من أهم العلاجات للجهاز الهضمي، وللحديث أهمية بالغة في سبب تكرار الصحابي لشرب العسل، وكان الطبيب النبي عليه السلام يريد أن يبين لنا أن كمية العسل التي يجب أن تؤخذ للاستطلاق يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار.

وللطب الفرعوني نصيب وافر بالوصفات التي تحتوي على العسل. فلقد استعمل العسل عند الفراعنة لعلاج آلام المعدة، وعسر البول، وكدهان خارجي لعلاج جفاف البشرة (ولعل هذا من مستحضرات التجميل، حيث لجأ الذين يحضرون المواد التجميلية لإدخال العسل في تركيباتهم لما له من أهمية بالغة للجلد ورطوبته) واستعمل الفراعنة أيضاً العسل لعلاج الجروح، والالتهابات الجلدية، وأمراض العيون. ولللأطباء اليونانيين أقوال في العسل، فهذا أبقراط يقول: إنني أتناول العسل باستمرار وأستخدمه في علاج الكثير من الأمراض؛ لأن العسل يمنح الغذاء والصحة. واستعمله جالينوس لعلاج التسمم والمشكلات الهضمية. وروي عن سليمان الحكيم أنه قال: اذهبوا وفتشوا عن العسل واستعملوه". ووجد العسل في قبور الفراعنة في حالة جيدة على الرغم من طول المدة مع اختلاف قليل باللون المائل إلى السواد. ويرجع ذلك إلى قدرة العسل على الاحتفاظ بصفاته وقدراته على قتل

الجراثيم والبكتيريا التي تفسد الأطعمة (السيد 2003، صالح 2001، مختار 1988، حامد 1996، Safadi 2003).

مكونات العسل

يحتوي العسل (جدول 6-15) على المكونات متعددة من سكريات، وفيتامينات، وإنزيمات، و ماء، وبروتينات، لتكون مزيجا متجانسا (أنظر المراجع السابقة) وذلك لكل 100 غم عسل.

جدول 6-15: مكونات العسل

20غم	ماء
79غم(جلوكوز فركتوز سكروز	سكريات
04,ملغم	فيتامين B2
3ملغم	فيتامين C
قليل جداً	فيتامين B
50 ملغم	حمض ستريد
5ملغم	كالسيوم
16,ملغم	فسفور
3, ملغم	بروتين
2,ملغم	حمض نيكوتينيك
2,ملغم	حمض بانتوثنيك
9,ملغم	حديد
2,ملغم	نحاس
10,ملغم	بوتاسيوم
	إنزيمات:
	الإنفرتيز
	الأميليز
	الكاتاليز

استخدامات العسل الطبية

للعسل استخدامات طبية واسعة (Hoogkin 2007, Ruiz- Matute et al 2007, Tonks et al 2007, Frankel et al 1998)، وهي مبينة كما يلي:

1- الجهاز التنفسي

يستعمل العسل كعلاج لأمراض الجهاز التنفسي المختلفة، فالعسل يعدّ علاجاً فعالاً للإنفلونزا، والتهاب الحلق، والجيوب الأنفية، والمسالك التنفسية الشعبية، وأمراض البرد، والروماتزم، والسعال.

أ- لأمراض البرد، والروماتزم، والتهاب اللوزتين، يُستعمل ملعقتان من العسل + ملعقتان من عصير الليمون في كوب ماء.

ب- لخفض الحرارة يستعمل العسل مذاباً في الماء الدافئ بنسبة 5%.

ت- كمرهم للوزتين دهناً

ث- للسعال وإزالة البلغم، تناول ملعقة من العسل على الريق، وقبل النوم.

2- الجهاز الهضمي

أ- يستعمل العسل كعلاج للإمساك حيث يستعمل كملين طبيعي

ب- يستعمل العسل كعلاج للإسهال ومر ذلك في الحديث السابق

ت- القرحة بأشكالها.

ث- للكبد، يستعمل العسل كعلاج لليرقان حيث يفتح الشهية، ويقوي الكبد، وجهاز المناعة، وتزداد مقاومة الجسم للمرض.

ج- التهابات الزائدة الدودية.

3- الجروح

يستعمل العسل كعلاج للجروح؛ وذلك لأن العسل يحول دون نمو البكتيريا في مكان الجرح، ولاحتواء العسل على حمض الفورميك formic acid الذي يقتل البكتيريا و على إنزيمات قاتلة للبكتيريا مثل oxidase، ومادة H₂O₂ وقد اشتهر الأطباء الروس في علاج الجروح بالعسل ممزوجاً بزيت الحوت.

4- الجهاز البولي

يستعمل العسل لحالات التهاب المثانة، والحالب، والتبول اللاإرادي عند الأطفال وذلك بمعدل ملعقة صغيرة قبل النوم للأطفال، فإن ذلك يمنع التبول الليلي عندهم،

وتفسير ذلك علمياً أن العسل يقوم بتسكين الجهاز العصبي عند الطفل، كما أن السكر الموجود في العسل السكروز يمتص الماء من جسم الطفل، ويريح الكلى، وتسيطر المثانة على السوائل التي بداخلها، وتحتفظ بها ما دام نائماً.

5- أمراض الكبد والأعصاب

أظهرت الأبحاث العلمية أن للعسل قدرة كبيرة على التخلص من الأمراض الوبائية التي تصيب الكبد والمرارة وذلك لما في العسل من إنزيمات قاتلة للبكتيريا ومواد تزيد من فعالية جهاز المناعة وسكريات تقوي الكبد وتحثه على أداء عمله بنشاط. كما أن العسل المذاب في الماء الدافئ يعتبر علاجاً عصبياً فعالاً، فهو يقلل من الأرق والتوتر والصداع ويساعد على النوم الهادئ.

6- العسل وجمال البشرة

يستعمل ممزوجاً باللبن، ومسحوق اللوز، والخوخ، والمشمش لنضارة وجمال البشرة على نطاق واسع من قبل المتميزين في تحضير مستحضرات التجميل. كما ويستعمل العسل قناعاً للوجه عند الروس، و يستعمل لتبييض البشرة أيضاً.

وصفة لعلاج العقم من العسل

يحتوي العسل على جميع المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم، بالإضافة إلى الأملاح المعدنية، والفيتامينات، والهرمونات المنشطة، ومضادات التأكسد، لذلك لا عجب أن يستعمل لعلاجات عديدة. ومن العلاجات المهمة للعسل وغذاء الملكات هو علاج العقم، وقبل العلاج فإنه لا بد أن نشير هنا إلى أن العقم من الله تعالى، ولا يعدّ عيباً في الإنسان، وإلا لما تزوج الكثير من الأزواج، ثم إن قبل العلاج لا بد أن نذكر بضرورة الاستغفار الكثير، وذلك لقوله تعالى في سورة نوح: فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفارا (10) يرسل السماء عليكم مدرارا (11) ويمددكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهارا (12). ومن الوصفات المتعارف في الطب الشعبي و التي تحتوي على العسل و حبة البركة لعلاج العقم ما يلي، و مقادير هذه الوصفة هي: 2\1 ك عسل، و 2\1 ك حبة البركة، و 10 غم غذاء الملكات، و 10 غم غبار طلع النخيل (حبوب اللقاح الذكرية)، و 10 غم حلبة. حيث يوضع العسل في وعاء بحمام

ماء ساخن حتى يرتخي قوامه ثم يضاف له حبة البركة المطحونة بدون تحميص (حتى لا تتطاير زيوتها الطيارة، الطبية والمفيدة) حتى يتم تجانس المزيج، ثم تمزج مع مطحون الحلبة، ثم يضاف غذاء الملكات، وغبار الطلح، وتوضع في مكان بارد، وتستعمل كل يوم 3مرات.

الغذاء الملكي Royal jelly

إن طول عمر النحلة قصير جداً مقارنة مع الملكة التي تعيش ما يقارب عن سبع سنوات. كما وإن البيئة التي تعيش فيها الملكة مميزة جداً، حيث بينت الأبحاث أن



شكل 17-6: الغذاء الملكي

بيت الملكة منتظم في درجة الحرارة والتي لا تتعدى 23م بغض النظر عن درجة الحرارة خارجة صيفاً أو شتاءً. إن هذا كله يرجع إلى طبيعة الغذاء (شكل 17-6) الموجود في بيت الملكة الذي يجعلها تعمر عمراً طويلاً دون النحلات الأخريات حيث لا يتجاوز عمر النحلة الواحدة خمسة أسابيع، كما أن حجم الملكة أكبر

من النحلات العاملات. كل ذلك يكمن في سر تكوين الغذاء الملكي. الغذاء الملكي هو عبارة عن لبن النحل، وهو على شكل جيلي أبيض سميك القوام ذو طعم لاذع. ويحتوي الغذاء الملكي على كمية عالية من فيتامينات B وبروتينات وسكريات، كما ويحتوي على هرمونات جنسية، ومنشطات، ومركبات غير معروفة، وللغذاء الملكي استخدامات طبية عديدة في مجال تنظيم ضغط الدم والأمراض الجلدية، والضعف الجنسي، والضعف العام، والتجميل، واستعمالات عديدة أخرى (Yukio et al 2006, Fugii 1995, Mishima et al 2005).

6-11-2 التين: *Ficus carica* Moraceae

ينتمي التين إلى الفصيلة التوتية وهو من النباتات التي أقسم الله سبحانه وتعالى بها في القرآن الكريم. قال تعالى: والتين والزيتون (1) التين. وروي عن أبي ذر أنه أهدى النبي صلى الله عليه وسلم سلة مملوءة بالتين فقال عليه السلام: "كلوا، وأكل منه ثم قال: لو إن فاكهة نزلت من الجنة لقلت هذه، لأن فاكهة الجنة بلا عجم، فكلوا منه فإنه يقطع البواسير، وينفع النقرس" (مختار 1988، حامد 1996، Pashapoor 2005, Sheu 2007). ومن الناحية العلمية يتركب التين من سكريات وفيتامينات ومعادن ويحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، لذا يعدّ التين غذاءً هاماً للعصافير،



شكل 18-6: التين

ولاحظ العلماء أن العصافير لا تتكاثر إلا في فترة نضوج التين، لاعتمادها على التين في تكوين البيض حيث تحتاج العصافير إلى كمية عالية من الكالسيوم، والذي لا يتوفر إلا في التين. كما ويحتوي التين على الحديد، والفسفور، وفيتامين K، المهم لمنع نزف الدم، لذلك فهو مفيد لمرضى

نزف الدم hemophilia، وقد استعمل التين في العلاج قديماً عند الفراعنة للتخلص من الإمساك، وطرد الديدان من الأمعاء، كما ذكره الرازي وابن سينا في مذكراتهما العلاجية، وللتين قيمة غذائية عالية فهو يحتوي على نسبة عالية من السكريات السهلة الهضم، والفيتامينات، والأملاح المعدنية.

الاستعمالات الطبية

يستعمل التين (المراجع السابقة) لعلاج الإمساك بالدرجة الأولى، وهذا ينفع الذين يعتمدون على الغذاء البروتيني وذلك لقلة الألياف النباتية، وقلة الألياف النباتية تؤدي إلى الإمساك، كذلك ينفع التين للمسنين حيث إن قلة الحركة تؤدي إلى الإمساك. كما

ويستعمل التين لعلاج الجروح، والقروح، واضطرابات الحيض، ويساعد التين المجفف على إدرار البول وتصنيع الحليب وإدراره، ومن فوائده الطبية أيضاً أنه ملين ومسهل للأمعاء كما ويستعمل لعلاج الجروح، والقروح واضطرابات الحيض، وإدرار البول والحليب.

وصفة طبية من التين لعلاج الإمساك

كرم الله سبحانه وتعالى التين في كتابه العزيز لأهميته، فهو غذاء للإنسان والحيوان والكائنات الحية الأخرى، ويستعمل في علاج النقرس. ولعلاج الإمساك تؤخذ 5 حبات قطين (تين مجفف)، وتهرس بماء فاتر مع 5 حبات تمر ويضاف لها مطحون 5 ورقات سنا مع 10 قطرات (1ملل) زيت خروع، وملعقة عسل كبيرة، ثم تخلط جميع المقادير، ويؤخذ عند الإمساك مقدار ملعقة كبيرة صباحاً.

3-11-6 الزيتون *Olive (Olea europaea) Oleaceae*



وقد مر ذكره في سورتي التين و النحل كما رأينا، ينتمي الزيتون إلى الفصيلة الزيتونية وهو نبات معمر ومبارك، فشجرة

شكل 19-6: الزيتون

الزيتون (شكل

19-6) ينتفع بزيتها، وخبثها، وورقها، وثمرها، وحث الرسول صلى الله عليه وسلم على أكل الزيت المستخلص من ثمار الزيتون، وحث على الإدهان به، قال عليه السلام: "كلوا الزيت وأدهنوا به". ابن ماجة 3319، الجامع 4374، والمصنف

19568. وتتركب ثمرة الزيتون من 67% من وزنها ماء و23% زيت (دهون)، و5% بروتين، و1% أملاح معدنية كالكالسيوم، والحديد، كما يحتوي على فيتامينات ذائبة بالدهون، وفيتامينات B,C. والزيتون عرف قديماً عند الفراعنة، وكانت شجرة الزيتون من الأشجار المقدسة عندهم، ففي بردية إبرز ذكر أن زيت الزيتون يعدّ علاجاً للكبد، ويطرد الديدان، ويعالج الإمساك، وتساقط الشعر، والأمراض الجلدية. ولزيت الزيتون فوائد طبية جمة فهو ملطف، ومغذٍ ويعالج الروماتيزم، وتساقط الشعر، وتشققات الجلد، ويفتت الحصى، ولمرض السكري، وأوراقه مفيدة لضغط الدم المرتفع، وقابضة، ومفيدة لالتهابات اللثة والحلق، أما العرب فكانت شجرة الزيتون عندهم من أهم الأشجار على الإطلاق، واستخدموا الزيت للغذاء، والدواء، فانظر إلى داود الأنطاكي ماذا يقول عن الزيت في تذكرته: "وزيت الزيتون يسمن البدن، ويحسن الألوان، ويصفي الأخلاط، وينعم البشرة ويخرج الدود، ويدر البول، ويفتت الحصى، ويصلح الكلى، والاحتقان به، يسكن المفاصل، والنساء، وأوجاع الظهر، والورك، ويوضع في المراهم فيدمل ويصلح ويمنع الشيب ويصلح الشعر، ويمنع سقوطه، والمنافع المذكورة تقوى فيه كلما عتق". وزيت الزيتون هو أهم ما في الثمرة، والزيت يحتوي على دهون مشبعة saturated fatty acids، ودهون غير مشبعة unsaturated fatty acids. أما المواد الدهنية المشبعة فهي قليلة مقارنة مع الزيوت الأخرى، والدهون المشبعة لا يحتاجها الجسم بكميات كبيرة، بل وتساعد على ترسبها في الجسم، فتسبب أمراضاً كثيرة كارتفاع ضغط الدم، والسمنة، وتصلب الشرايين، والذبحة الصدرية. أما الدهون غير المشبعة، والتي يمتاز بها زيت الزيتون على غيره من الزيوت فإنه يحتوي على نسبة عالية من الدهون الأساسية غير المشبعة وهذه تحل محل الدهون المشبعة، في عمليات التمثيل الغذائي، بل وتقوم على تنظيف مجرى الدم من الدهون المشبعة وبذلك فهي تقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض ضغط الدم وغيرها atherosclerosis, coronary thrombosis, heart attack (قبيسي 1999، حامد 1996، صالح 2001، مختار 1988).

استخدامات زيت الزيتون الطبية

- 1- يفيد في علاج الإمساك كملين طبيعي.
- 2- لعلاج حصى الكلى وطردها من الجسم، ويستعمل مخلوطاً بالليمون بقدر فنجان يومياً على الريق.
- 3- يزيد من نشاط البنكرياس، والكبد، وتنشيط إفراز الصفراء.
- 4- يقلل من الكولسترول، لذلك يجب أن يحل محل الزيوت الأخرى، ويزيد من مستوى HDL في الجسم الذي يقلل مستوى الكولسترول.
- 5- لعلاج السكر.
- 6- لعلاج الروماتزم، والتهاب الأعصاب، والمفاصل، حيث يهرس سن ثوم في 200 جم من زين الزيتون وبعد نقه يومين أو ثلاثة يفرك به مكان الألم عدة مرات.
- 7- لعلاج تشققات الجلد، وحلمات الثدي بصورة خاصة.
- 8- لعلاج الشعر، وتنقيته من القشرة، وتغذية الشعر، ومنعة من التساقط، وذلك باستعمال زيت الزيتون مخلوطاً بزيت حصالبان (Calder 2004, Ramiriz- Tortosa et al 1999).

فوائد أوراق الزيتون الطبية

تحتوي أوراق الزيتون على مواد قابضة تسمى Tannins، لذا فإن الأوراق مهمة في علاج أمراض اللثة، وتؤخذ أوراق الزيتون مضغاً في هذه الحالة، وإذا دقت أوراق الزيتون وضمدت مكان القروح والجروح قطعها، كما وتستخدم على شكل مضمضة لأمراض الفم (سيد 2003، سيد و حسين 2004).

وصفة طبية للشعر

وفي الطب الشعبي يستعمل زيت الزيتون لتغذية، ونعومة، وبريق الشعر والمحافظة على سواده. حيث يستعمل 100 غم زيت زيتون، و50 غم زيت خروع، و10 غم زيت سمس (سيرج)، و200 غم زيت جوز الهند، و20 غم زيت لوز حلو، و10 غم زيت عطر مناسب حسب الرغبة، ثم تخلط جميع المقادير حتى يصبح

الخليط متجانساً، ويستعمل قبل الحمام بنصف ساعة، وهذا خليط صحي، ومغذٍ للشعر وفروة الرأس.

4-11-6 التمر *(Phoenix dactylifera)* Palmae

قال تعالى: وهزي إليك بجدع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا (25) مريم. وقال تعالى:



شكل 20-6: التمر

وجعلنا فيها جنت من نخيل وأعنب وفجرنا فيها من العيون (34) يس. كما وذكر التمر (شكل 21-6) في سنن المصطفى "صلى الله عليه وسلم" في أكثر من مناسبة وموضع، قال "عليه السلام": يا عائشة بيت لا تمر فيه جياح أهله، قالها مرتين أو ثلاثاً وفي رواية أخرى: بيت لا تمر

فيه كالبيت لا طعام فيه. مسلم 2046، أبو داود 3831، والترمذي 1875، وأحمد 24731. وكان رسول الله "صلى الله عليه وسلم" يأكل التمر منفرداً، ومع الزبد أبو داود 3837 أو مع الخبز أبو داود 3830. وكان "عليه السلام" يأكل الرطب مع القثاء. البخاري 5440 والبطيخ بالرطب. أبو داود 3836. وقال "عليه السلام": نعم سحور المؤمن التمر. أبو داود 2345. ويعدّ النخيل شجرة العرب الأولى، وقد أعطوها أهمية بالغة فاعتنوا بها وزرعوها، وحسنوا أصنافها، فازدانت الصحراء بها، وأعطتها رونقاً وجمالاً. والرطب والبلح كان الغذاء الأساسي للعرب مع اللبن الذي لا غنى عنه، فهي السيدة عائشة رضي الله عنها تقول: إنا كنا آل محمد "صلى الله عليه وسلم" لنمكث شهراً ما نستوقد بنار إن هو إلا التمر والماء (صالح 2001، حامد 1996).

أطوار التمر



شكل 21-6: البلح

يمر التمر بأطوار خلال فترة نموه هي: الطلع، فالخلال، فالبلح (شكل 22-6)، فالبسر، فالرطب فالتمر. ويقول عنه داود في التذكرة: البلح يقوى المعدة والكبد، ويقطع الإسهال المزمن، ويشد العصب المسترخي. وقال أيضاً في التمر: يقطع السعال المزمن وأوجاع الصدر، ويستأصل

شأفة البلغم، وخصوصاً إذا أكل على الريق، وينفع من الفالج، والقوة، والمفاصل، ويغذي، ويولد الدم، ويصلح أوجاع الظهر، ويقوي الكلى (المراجع السابقة).

الفوائد الطبية

التمر من الفصيلة النخيلية Palmae، ويحتوي التمر على 70% سكريات، و20% بروتينات، و3% دهون، و2,2% ماء، و5,5% ألياف، وكل 100غم تعطي 353 سعراً حرارياً. ويحتوي التمر أيضاً على أملاح معدنية مهمة مثل Co, Mg, F, I, Cu, Zn, Na, K, Cl، وهو غني أيضاً بالفيتامينات مثل فيتامين B1, B2, A، وهو سريع الهضم والامتصاص، وذو قيمة غذائية عالية، فهو يحتوي على جميع المتطلبات الرئيسية للغذاء من دهون، وسكريات، وأملاح معدنية، وماء، وفيتامينات، بالإضافة إلى فوائده الطبية القيمة، فهو مفيد للنفساء، ومقو للعضلات المعوية، ومهدئ للأعصاب، وملين، ومدر للبول، ولعل العرب كانوا من السابقين في علاج حالات العقم باستعمال طلع النخيل مخلوطاً بالعسل، فلقد أثبتت الدراسات العلمية أن طلع النخل يحتوي على هرمونات جنسية مقوية مثل Gonadotropin والإستروجين Estrogen، بالإضافة إلى السكريات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والتي بدورها تقوم هذه المواد بتقوية الجهاز التناسلي لإنتاج الهرمونات المناسبة وتصحيح أدائها في الجهاز، لذلك فهي تمنع من الضعف الجنسي المحتمل

وتقلل منه. واستعمل العرب طلع النخيل مخلوطاً بالعسل لعلاج العقم ومقو للجنس (صالح 2001، حامد 1996، سيد 2003، Al-shahib 2003، Ali 2004).

التمر مصدر للطاقة في الجسم

ولاحتواء التمر على سكريات بسيطة فهو يعدّ مصدراً رئيسياً للطاقة، خاصة للدماغ الذي لا يتغذى إلا على الجلوكوز، لذلك فهو يبدد الشعور بالجوع، والخمول والسكريات البسيطة الموجودة في التمر تحث البنكرياس على تصنيع الإنسولين وتهيئة الأمعاء على عملية الامتصاص، ويحتوي التمر على مادة Pentocin الشبيهة بهرمون الأوكسيتوسين Oxytocin والتي تعين المرأة على الوضع أثناء الولادة، وذلك لأنها تحث عضلة الرحم على الانقباض أثناء المخاض، مما يسهل خروج الجنين بأقل عناء، كما تمنع حدوث نزيف بعد الولادة، حيث إنها تخفض ضغط الدم، وتحث الرحم على الانقباض فور خروج المشيمة. لذا فلا عجب أن نرى سيد البشرية محمد "صلى الله عليه وسلم" يحث على الإفطار على تمر، وكأنه يعلم هذه الحثيات الصغيرة في العلوم قال عليه السلام: إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمرأ فالماء فإنه طهور. أبو داود 2355. ابن ماجة 1699.

5-11-6 الزنجبيل: *Zingiber officinale* Zingiberaceae



شكل 22-6: الزنجبيل

لقد ورد ذكر الزنجبيل (شكل 23-6) في القرآن الكريم في سورة الإنسان، حيث يقول الله تعالى: ♦ ويسقون فيها كأسا كان مزاجها زنجبيلا (17). وروى أبو سعيد الخدري رضي الله عنه قال: "أهدى ملك الروم إلى رسول الله "صلى الله عليه

وسلم" جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة. و يقول صاحب

الأحكام النبوية في الصناعات الدوائية: والزنجبيل عروق نبات يسير في الأرض، وليس يشعر ينبت في الهند والصين، ويؤكل رطباً وهو حار في الثانية رطب في الأولى، يعين على الهضم ملين للبطن، ينفع ظلمة البصر الحادثة بسبب الرطوبة. ويعين عن الجماع، ويحلل الرياح الغربية في الأمعاء، ويقول عنه داود في تذكرته: الزنجبيل يفتح السدد، ويستأصل الفروجات، والرطوبات الفاسدة، ويحلل الرياح، وبرد الأحشاء، واليرقان، وتقطير البول، ويدر الفضلات، ويغزر الماء (صالح 2001، سيد 2000، Ernst & Pittler 1990, Bone et al 1995, Arfeen 2000).

والزنجبيل هو الريزومات (السوق الأرضية) للنباتات، وهو ينتمي إلى الفصيلة الزنجبيلية، وينتمي إليها الكركم، والريزومات ذات قشور تتفرع كأصابع اليد، وتحتوي الريزومات على زيوت طيارة مثل كامفين camphene ولينالول linalool، ونشا، ومواد غروية، وراتنج زيتي غير طيار gingerol، وزنجرون zingerone، وهما المادتان اللتان أعطتا الزنجبيل هذا الطعم الحريف.

الاستعمالات الطبية

يستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق، والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة، وطارد للغازات، ومنظم للهضم، كما يفيد في حالات السعال، ونزلات البرد، ويفيد كعلاج في حالات عسر الطمث، بالإضافة إلى أنه يدخل في صناعة الحلوى والمربى. ومن المعروف أن العرب تحب أكل الزنجبيل وما صنع من الحلوى بطعم الزنجبيل وتفضله على غيره من الحلوى لطعمه اللذيذ ورائحته الجميلة. ومن استعمالاته الطبية الأخرى: علاج حالات البرد الشديد، وكمضاد للأكسدة، ومقاوم للسرطان والالتهابات وينشط إنتاج interferon's (وهي مركبات تقوي جهاز المناعة)، ومفيد في تحسين الهضم ومقاوم الشعور بالغثيان. إن الأبحاث العلمية الحديثة التي أجريت على الزنجبيل أثبتت أن تناول 1 غم يوميا من معجون الزنجبيل تقلل أعراض الدوخة والتقيؤ بشكل ملحوظ مقارنة بالجرعات الاسترضائية، وللزنجبيل تأثير مضاد للأكسدة أيضاً، وذلك لاحتوائه على

مركبات sesquiterpenes وهي مركبات قلوية قاتلة لفيروسات البرد، كما أنه يسرع الهضم، ويقلل آلام المفاصل، والعظام (أنظر المراجع السابقة للزنجبيل).

6-11-6 الكافور: *Camphor (Cinnamoumum camphora) Lauraceae*



شكل 23-6: نبات الكافور

الكافور (شكل 24-6) مادة بيضاء صلبة لها رائحة نفاذة يستخرج من شجرة الكافور، وشجرة الكافور تنتمي إلى الفصيلة الغارية Lauraceae، وهي شجرة معمرة وطويلة، ثمارها عنبية سوداء، وثمارها بيضاء، موطنها الأصلي الصين، وفيتنام، ومناطق شرق آسيا. وقد جاء ذكر الكافور في القرآن الكريم في سورة الإنسان، قال تعالى: إن الأبرار يشربون كأساً كان مزاجها

كافورا (5) وتحتوي المواد الفعالة من الكافور على Safrol, cineole, terpeniol, campher, eugenol, lignan. ويستعمل الكافور في العلاجات الطبية كمطهر للشعب الهوائية، والذكام والتهاب الحلق، والإنفلونزا وأيضاً يستعمل كمقشع، وزيته ينشط الدورة الدموية دهناً على المناطق الخارجية في الجلد، كما يستعمل كمذيب للبلغم، وفي حالات الربو، ومسكن للسعال (قبيسي 1999، خليفة 1998، عبد الباري 1998).

الأبحاث العلمية

الكافور غني جداً بزيت الطيار cineole، campher oil، ولهذا الزيت قدرة هائلة على توسيع القصبات الهوائية في الرئتين، ويزرع حالياً وبكثرة في أمريكا للحصول على زيت الطيب، ولزيت الطيب رائحة نفاذة، وزكية، وتعطي تبريداً للجسم كالمثول والكافور مطهر، ومفيد للذكام، والإنفلونزا، والتهاب الحلق، ويستعمل مقشعاً ويقلل ألم المفاصل دهناً، ويقول صاحب التذكرة عن الكافور: الكافور اسم لصمغ شجرة هندية وتعظم حتى تظل مئة فارس. خشبها سبط شديد البياض خفيف زكي

الرائحة، وهو يقطع الدم حيث كان وكيفما استعمل، وهو حابس للإسهال، والعرق قاطع للعطش والحميات، ومزيل لقروح الرئة، والسل، والتهاب الكبد، وحرقة البول، ويقوي شهوة النكاح، ودهنه ينفع المفاصل (Chao & Young 1998).

6-11-7 الموز: *Banana(Musa paradisiaca) Musaceae*



شكل 24-6: الموز

وهو نبات معمر، ويعلو 9 أمتار، أوراقه خضراء لامعة طويلة، وثماره خضراء تتحول إلى اللون الأصفر عند نضوجها. ومنبت الموز (25-6) الهند، وجنوب شرق آسيا والمناطق المدارية، وشبة المدارية. قال عنه صاحب التذكرة: يكون في البلاد الحارة والمعتدلة، ويخرج عرجوناً يطول، وتعلق به ثماره بعد نثره زهراً فيه حلو كالعسل. ينفع من السعال، وأوجاع الصدر، وخشونة القصبة، وهزال الكلى، وقلة الدم، ويسمن كثيراً. و ذكر الموز في القرآن الكريم باسم الطلح، قال

تعالى في سورة الواقعة: وأصحاب اليمين ما اليمين (27) في سدر مخضود (28) وطلح منضود (29). ويقول د. سيد عن الموز: (وأطلق على الموز قديماً بطعام الفلاسفة، وذلك لأن علماء الهند وفلاسفتها كانوا يعتمدون عليه كغذاء أساسي، يعينهم على التفكير، والتأمل، والموز من المصادر المهمة التي تمد الجسم بالطاقة والحرارة) سيد 2003، صالح 2001، مختار 1988).

الموز واستعمالاته الطبية

الموز غير الناضج قابض، ويستخدم لعلاج الإسهال، وأوراقه تستعمل كعلاج للسعال وكذلك المشكلات الصدرية، والتهاب القصبات الهوائية، وجذر الموز يستعمل لوقف لفظ الدم بالسعال.

مكونات الموز

تحتوي ثمرة الموز الواحدة على:-

- ماء 75%
- سكريات 24%
- دهن 4%
- ألياف 3%
- بروتين 1,5%
- أملاح 8%

ومن أهم أملاح الموز هي: الكالسيوم، والحديد، والبوتاسيم، والمنغنيز، والفسفور، كما ويحتوي على فيتامينات عديدة مثل A,C,B2 وحمض Nicotinic B, Pantothenic, وألياف نباتية، كما تعطي كل 100 غم من الموز 88 سعراً حرارياً. والموز غذاء مهم ومناسب للصغار، والكبار، والنساء الحوامل، وذلك لاحتوائه على معظم العناصر الغذائية الأساسية. كما أنه غذاء آمن لمرضى ضغط الدم المرتفع لاحتوائه على البوتاسيوم. علاوة أنه مضاد للحموضة، فهو يناسب المعدة، ويسهل الهضم في الوقت ذاته (Bilba et al 2007).

الموز في الهند

يعدّ الموز كغذاء قبل نضوجه فهو يطبخ ويطهى كنوع من أنواع الأغذية المفضلة عندهم، كذلك فهو عبارة عن فاكهه لذيذة لا غنى عنها في حياة الهنود عند نضوجه وكذلك الحال في الفلبين، وأفريقيا، وأمريكا الوسطى.

الموز في الصومال

يقدم الموز الناضج في الصومال مع الأرز على مائدة الطعام.

الموز في الصين

يقدم الموز محمراً بالسمن، ومضافاً إليه السكر، والسهم كطبق أساسي تختتم به المائدة.

الموز في أمريكا اللاتينية

يعجن الموز مع الأناناس الطازج، ويخلط بالقرفة، والسكر، ثم يخبز لعمل فطيرة عالية القيمة الغذائية، وتقدم مثلجة مع الجبن والقشدة.

وصفة تجميلية

نظراً لاحتواء الموز على المكونات الغذائية الأساسية، فهو يستعمل في تحضير كريمات وأقنعة للوجه و البشرة لإعادة النعومة والنضارة للوجه والجلد، ومن ذلك تهرس موزة مع ملعقة عسل، ونصف ملعقة عصير البرتقال، حتى تصبح متجانسة، ثم توضع العجينة على الوجه ما عدا العينين، وتترك ربع ساعة، ثم تزال بفوطة من القطن مبللة بالماء الفاتر.

ولعمل كريم طبيعي وحيوي ومغذٍ منزلي لتبييض البشرة، يؤخذ 5 حبات لوز حلو مقشرة (وذلك بواسطة نقعها في الماء الساخن لدقائق)، وعصير حبة موز واحدة وكوب حليب واحد، حيث يسخن الحليب ويضاف له اللوز المطحون والمواد الأخرى، وتحفظ بوعاء محكم، وبالثلاجة وتستعمل لمدة يومين.

8-11-6 الرمان: *Punica granatum*) Punicaceae

وينتمي إلى الفصيلة الرمانية، قال تعالى في سورة الرحمن: فيهما فاكهة ونخل
ورمان (68). وروي عن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) أنه قال ما من رمانة إلا
وفيها حبة من رمان الجنة.



شكل 25-6: الرمان

الجامع الكبير 719/1. وعن
علي بن أبي طالب (عليه السلام)
كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ
المعدة. مجمع الزوائد 45/5.
ويقول عنه داود: والرمان)
شكل 26-6) كله جلاء مقطع
يغسل الرطوبات، وخمل المعدة،
ويفتح السدد، ويزيل اليرقان.

والرمان استعمل في الطب الفرعوني القديم، يقال إن الفرعون تحتمس أحضر معه
الرمان من آسيا إلى مصر، واستعمل كدواء للديدان، ولجرب الجلد، فمن الآثار
الطبية الفرعونية عن قشر الرمان للجرب: يكسر، و يسحق مع شراب مناسب،
ويدهن به آثار الجرب في الجلد فإنه يزيله. كما أن الطبيب الإغريقي دسقوريدس
استعمله كعلاج طارد للديدان (عبد الباري 1998).

الاستعمالات الطبية

قشور جذور الرمان تحتوي على مركبات Pelletierine و Isopelletierin و
gallotannic acid، وهذه المادة الأخيرة موجودة في قشور الثمار، وهذه
المركبات لها تأثيرات قابضة، لذلك فهي تفيد في حالات الإسهال والدوسنتاريا
الحادة. كما يستعمل منقوع القشور المحلى بالسكر في علاج المعدة، أما بذور الثمار
فهي تحتوي على فيتامينات A,B,C، وسكريات، وبروتينات، ومواد دهنية
وأحماض عضوية مثل Citric Acid لذلك فهي تقلل الحموضة في الدم، والبول

وتجنب ترسيب الفضلات، مما يساعد على تقليل الخطر بالإصابة بالنقرس والتهابات المفاصل. ويؤخذ الرمان على شكل عصير ملطف، مغذ، ومنق للدم وخافض للحرارة. كما ويستعمل عصير الرمان على شكل نقاط في الأنف لعلاج الزكام. كما أن مغلي زهر الرومان (الجلنار) يفيد اللثة غرغرة (Khan 2007, (Rozenberg et al 2006).

9-11-6 العنب: *Grape vine (Vitis labrusca) Vitaceae*

قال تعالى في سورة النحل: ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن



شكل 26-6: العنب

كل الثمرات إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون (11) حصل ذكر العنب (شكل 27-6) في القرآن الكريم على مقدار كثير من الآيات المباركة لما له من قدر جليل من الفوائد الصحية للإنسان، فقد وصف بأنه الرزق الحسن، ويأتي ذكر العنب في ستة مواضع من كتاب الله عز

وجل، وذلك في جملة نعمه التي أنعم الله بها على عباده في الدنيا والآخرة. ويقول عنه ابن القيم: وهو أفضل الفواكه وأكثرها منافع، وهو يؤكل رطباً، ويابساً، وأخضر يانعاً، وهو فاكهة من الفواكه، وقوت من الأقوات، وإدام مع الإدام، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الاشربة، والمتروك بعد قطفة يومين أو ثلاثة، أحمد من المقطوف في يومه، فإنه منفع مطلق للبطن، والمعلق حتى يخمر قشره جيد للغذاء مقو للبدن، وغذاه كغذاء التين، والزبيب، وإذا ألقى عجم العنب كان أكثر تلييناً للطبيعة، والإكثار منه مصدع للرأس، ودفع مضرته بالرمان المز،

ومنفعة العنب يسهل الطبع، ويسمن، ويغذي جيداً غذاءً حسناً، وهو أحد الفواكه الثلاث التي هي ملوك الفواكه: العنب، والرطب، والتين (سيد 2003).

التركيب الكيماوي للعنب

يحتوي العنب لكل 100 جم على ماء 80%، ودهون 4جم، وألياف 4.3جم، و17 ملجم كالسيوم، و8% بروتين، وسكريات 16جم، وفيتامينات B1, A, C, B2، وبوتاسيوم، وفسفور، وحديد، وتعطي سرعات حرارية 68ك.س حراري.

الاستخدامات الطبية

- 1- ملين للأمعاء لذلك فهو مفيد لحالات الإمساك
- 2- مدر للبول، ويقلل من نسبة حمض البول Uric Acid، والذي بدوره يقلل من مخاطر النقرس.
- 3- منشط للكبد لاحتوائه على سكريات بسيطة
- 4- طارد للبلغم والسعال
- 5- الأسود منه مضاد للفطريات والسميات وطارده للمركبات السرطانية.
- 6- تبين الأبحاث الجديدة أن العنب مقو للقلب، ويقلل من مخاطر الجلطات (Nikitina et al 2006, Khanna et al 2007, Ostovan 2006)

6-11-10 اليقطين

الاسم العلمي للقثاء هو Cucumis Flexuosus، ويقول صاحب كتاب الأحكام النبوية في الصناعات الطبية: اليقطين (28-6) يقال في اللغة لكل شجرة لا تقوم على ساق كالدباء والبطيخ، والخيار، والقثاء، والقرع، وذكر الله سبحانه وتعالى القثاء في القرآن الكريم في سورة البقرة فقال: وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها ". وكذلك اليقطين ذكر في سورة الصافات قال تعالى: وأنبتنا عليه شجرة من يقطين

(146). وعن أنس بن مالك (رضي الله عنه) قال كان النبي "صلى الله عليه وسلم" يحب القرع" ابن ماجه3302. وقال عن القرع: عليكم بالقرع فإنه يزيد العقل ويكثر في الدماغ. مجمع الزوائد44/5. وعن أبي جعفر (رضي الله عنه) أن رسول الله "صلى الله عليه وسلم" كان يأكل القثاء بالرطب. الترمذي1844،3835،ابن ماجه3325. وعن أنس بن مالك قال: إن خياطاً دعا رسول الله "صلى الله عليه وسلم" لطعام صنعه فذهبت مع رسول الله فقرب خبزاً مع شعير، ومرقاً فيه دباء، فرأيت رسول الله يتتبع الدباء من حوالي القصعة. فلم أزل أحب الدباء بعد يومئذ. البخاري2092، مسلم2041. وعن عبد الله بن عمر أنه قال: قال رسول الله "صلى الله عليه وسلم":



شكل 27-6: اليقطين

عليكم بالقرع فإنه يلين الصدر ويجلو القلب. وعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله "صلى الله عليه وسلم": يا عائشة إذا طبختم قدرأ فأكثرُوا فيها من الدباء فإنه

يشد قلب الحزين، ويقول ابن القيم عن القثاء: القثاء بارد رطب في الدرجة الثانية، ملطف لحرارة المعدة الملتهبة، غير سريع الفساد فيها، نافع من وجع المثانة، وبذره يدر البول وورقه نافع إذا أتخذ مضاداً من عضة الكلب. ويشبه القثاء الخيار إلى حد كبير في قيمته الغذائية، وذكره داود في تذكرته فقال عنه: يسكن العطش، واللهيب، وحرارة المعدة، والكبد، ويحلل الحصى، ورمل الكلى، ويحلل الأورام، والقثاء أسرع هضماً من الخيار (عبد الباري 1998).

11-11-6 القرع: *Cucurbita typica* Cucurbitaceae



شكل 28-6: القرع

ويسمى الدباء وهو نبات من الفصيلة القرعية، وهو نبات حولي زاحف أو متسلق، ومنه قرع عسلي وقرع كوسا ويستعمل القرع (شكل 29-6) لطرد السوائل الزائدة من الجسم، وتستعمل البذور لعلاج تضخم البروستاتا عند

الشيخوخة ولطرد الديدان. والقرع العسلي يصنع منه مربى، حيث يقطع إلى قطع صغيرة ويضاف له السكر والحليب ويقدم كغذاء غني بالمواد السكرية والفيتامينات والأملاح المعدنية. والقرع غني جداً بمادة الكاروتين وفيتامين A، لذا فهو يعدّ علاجاً هاماً للعشى الليلي، ولضعف البصر، وتكوين وتجديد الخلايا الطلائية في الجسم. كما وجد أن كل 100 غم قرع تحتوي على 2000 وحدة كاروتين، وهذه كمية كافية من الناحية الغذائية، والعلاجية، ولمادة الكاروتين وفيتامين A بهذا التركيز أثر كبير على التصدي لمنع النمو السرطاني في الجسم فهي تحمي من الإصابات بالسرطان. ويستعمل القرع في الطب الشعبي كمغذٍ فعال، وذلك لاحتوائه على كمية عالية من مادة الكاروتين المهمة لتصنيع فيتامين A، والمهمة لنمو وتجديد الخلايا الطلائية في الجسم، ونضارة البشرة، وتأخير الشيخوخة. ويوصف القرع مغلياً مع الحليب، ومُحلى بالعسل، مضافاً إليه المكسرات كمادة غذائية قيمة جداً. وتستعمل بذوره النيئة (غير المحمصة) أكلاً لطرد الديدان المعوية (حامد 1996).

12-11-6 السنّا: *Cassia angustifolia* Papilionaceae

وينتمي إلى الفصيلة البقولية، ومنه أنواعٌ مختلفة كالسنّا (شكل 30-6) الحجازي، والسنّا الهندي وروي عن ابن ماجة عن النبي "صلى الله عليه وسلم" قال: "عليكم بالسنّا والسنوت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام. الترمذي 2163، ابن ماجة 3461. والسنّا نبات شجيري يصل ارتفاعه إلى قريب المتر، أوراقه مركبة

ريشية، وأزهاره صفراء، ثماره قرنيه منبسطة بها عدة بذور. وذكره داوود في تذكرته فقال: نبات ربيعي كأنه الحناء يسهل الأخلاط الثلاثة، ويستخرج اللزوجات من أقاصي البدن، وينقي الدماغ من الصداع العتيق، والشقيقة، وأوجاع الجنبين والوركين خصوصاً، وإن طبخ بالخل حتى يتقوم أزال الحكمة، والجرب، والكلف



شكل 29-6: السنا

والنمش، وأدمل القروح العتيقة، ومنع سقوط الشعر، وطولّه، وسوّده طلاء (عبدالباري 1998).

الاستخدامات الطبية

السنا مكّي نبات مسهل، ومعروف من القدم، وهو دواء فعال جداً للإمساك ويستعمل في الأدوية الكيماوية بنسب محددة. يزرع في الحجاز، ومصر،

والسودان والهند، ولأوراقه مفعولٌ مسهلٌ أكثر من القرون، والسنا أو السنا مكّي له طبع مسهل شديد، بالإضافة إلى شفاء الأمراض كالبواسير، وينقي الدماغ من الصداع المزمن و الشقيقة (سيد 2000).

المكونات الرئيسية

جليكوسيدات غروية مثل Anthraquinone, Senosides A,B,C, Aloe Emodin Rhein, Flavonoids وزيوت طيارة، مثل: Sennacrol، ولأنه مسهل قوي هرور cathartic فإنه ينصح بأن لا يؤخذ فترة طويلة، ولا يعطى للمرضع لأن مفعوله يسبب لها الإسهال، وينصح بأن يؤخذ من زيوت طيارة أخرى كالداتورة لأنها تقلل من مخص البطن، وتطرد الريح، وترخي عضلات الأمعاء (Kaur et al 2006).

أما السنوت: فقد اختلف في حقيقته فقد قيل بأنه الشمر، وقيل بأنه الكمون، أو الشبث، إلا أن بعض الروايات تقول بأنه الكمون (عبدالباري 1998).
أما في الطب النبوي فيقول ابن القيم: إنه ليس بكمون، ولكنه قريب من الكمون ويوصف بأنه الشمر. أما أهل البادية فلهم به شأن آخر، وكل هذا يحتاج إلى توثيق علمي دقيق، لكي يتسنى معرفته، ونخص مكوناته الطبية واستخداماته العلاجية، لأن لكل مركب استخداماته الخاصة.

6-11-13 الحبة السوداء، حبة البركة

Black cumin (*Nigella sativa*) Helleboraceae

وتتنمي إلى الفصيلة الشقيقية ، روى أبو هريرة أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال: عليكم بالحبة السوداء،



شكل 30-6: حبة البركة (القرحة)

فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام. أي الموت. البخاري 5687,5688.
وتدعى أيضاً بالشونيز، فعن أنس (رضي الله عنه) قال أن النبي (صلى الله عليه وسلم) كان إذا اشتكى تقمح كفاً من شونيز (شكل 31-6) ويشرب عليه ماءً وعسلاً.

أخرجه الطبراني في الأوسط. وعن عبد الله بن عمرو (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) خير ما تداويتم به الحجامه والقسط والشونيز. أخرجه أحمد وأبو نعيم. ويقول داوود عن الحبة السوداء في تذكرته: وهو يقطع شأفة البلغم، والقولنج، والريح الغليظة، وأوجاع الصدر، والسعال، وضيق النفس والانتصاب، والغثيان، وفساد الأطعمة، والاستسقاء، واليرقان، والطحال، ويدر البول، ويفتت الحصى، ورماده يقطع البواسير، شرباً وطلاءً، وهو ترياق السموم حتى أن دخانه يطرد الهوام، والحبة السوداء والتي تدعى بالقرحة أو حبة البركة

تنبت في كثير من البلدان، خاصة في شمال إفريقيا، وفي البلدان الفارسية (إيران) تعرف بالشونيز . والحبّة السوداء تحتوي على مركبات متعددة تقوم بتنشيط جهاز المناعة، ومواد ذات قيمة غذائية عالية من أحماض دهنية، وبروتينات (صالح 2001).

المكونات

تحتوي البذور على زيوت طيارة مثل Nigelline وإليها ترجع الفوائد الطبية. كما وتحتوي على ستيروولات sterols مثل β -Sitoserol, stigmasterol, campesterol, spinasterol بالإضافة إلى أحماض دهنية عديدة مثل Linoleic, linolenic, palmitic, myrestic .

الاستخدامات الطبية

- 1- يفيد في علاج الأمراض الصدرية كالنزلات، والسعال، والبرد
- 2- مطهر قوي، وطارد للغازات
- 3- مقوي لعضلات القلب، وخلايا الكبد
- 4- تزيد من مناعة الجسم ضد الأمراض
- 5- لتخفيف الأم الصداع النصفي
- 6- كما أنها تدخل في صناعة المعجنات والحلويات، وصناعة الألبان، وكما حافظة للأجبان (صالح 2001، مختار 1988، سيد 2000) .

الحبّة السوداء في الطب القديم

ذكرت الحبّة السوداء بشكل مفصل عند الأطباء القدامى، وأسهبوا في ذكر منافعها واستخداماتها، فذكرها ابن سينا في كتاب "القانون" وذكره في باب الشين. شونيز وذكر أنها قاطعة للبلغم، وتحلل الرياح، والنفخ. كما وذكرها ابن البيطار، وقال وإذا سحق الشونيز، وعجن بدهن الورد نفع من أنواع الجرب، وذكرها ابن القيم في زاد

المعاد، وابن جزلة في كتاب المناهج، وداود الأنطاكي، وابن سينا في الرسالة
الألواحية (شمس الدين 1995).

والحبة السوداء في الطب الحديث تستعمل لعلاجات عديدة كما يلي

● السكري حيث تحضر كما يلي:

كوب حبة سوداء ناعمة

كوب حب الرشاد الناعم

نصف كوب من المرة الناعمة

نصف كوب من قشر الرمان الناعم

تخلط جميعاً، وتحفظ في وعاء مغلق لحفظها من الرطوبة في مكان بارد

وتؤخذ كل يوم ملعقة متوسطة من الدواء، وتشرب صباحاً قبل الأكل بربع

ساعة. كما وينصح بعدم الإفراط بتناول السكريات، وعمل فحص للسكر

FBS ومقارنة ذلك مع استعمال الدواء.

● الحبة السوداء لعلاج العقم:

العقم مشكلة حقيقية يعاني منها نسبة من الناس، وأحب أن أبين هنا أن العلاج

وحده في هذه الحالة لا يكفي، حيث إن الاستغفار مطلوب في هذه الظروف

كما بينا سابقاً.

المقادير:

1- كوب حبة سوداء ناعمة

2- كوب حب الرشاد الناعم

3- ثلثاً كوب حلبة ناعمة

4- ربع كوب من المرة الناعمة

5- نصف كوب عسل طبيعي

6- 50جم غذاء ملكات

7- طلع النخيل(بودرة)

تخلط المقادير، وتحفظ في وعاء بعيداً عن الرطوبة، وتمزج كلها لتكون مزيجاً متجانساً، وتؤخذ ملعقة كبيرة مرتان يومياً مع اللبن، أو الحليب، وهذا الخليط بالإضافة إلى كونه علاجاً فهو أيضاً يعدّ غذاءً غنيّاً بالمكونات الأساسية والسكريات والفيتامينات، والهرمونات الجنسية المقوية، وذلك لوجود غذاء الملكات فيه.

14-11-6 المردقوش *Marjoram (Origanum marjorana)* Lamiaceae

ويدعى البردقوش (شكل 6-32)، ويطلق عليه أيضاً المرزنجوش، وهي كلمة فارسية تعني أذن الفأر نسبة لشكل الورقة، وينتمي إلى الفصيلة الشفوية، ويطلق عليه بفلسطين قرنية، ودقة البلاط، وزعتر البلاط، وهو نبات يعلو 30 سم له جذور شعرية، ينبت في المناطق المعتدلة على سفوح الجبال، والتلال، وعلى التربة الخفيفة الغنية بالمواد العضوية، ولا يكاد يخلو من بيت في فلسطين، خاصة لإعطاء رائحة زكية للشاي، وتستعمل الأوراق والأزهار والسوق، وله رائحة عطرية، ومميزة، وقوية، وفي طب رسول الله صلى الله عليه وسلم فإنه يستعمل للزكام. قال "عليه السلام": عليكم بالمردقوش فإنه جيد للخشام.

المكونات الأساسية

يحتوي المردقوش على تانين Tannins، والكافور Camphor، و Terpeneol، و Borneol، ومواد مرة، وأملاح معدنية.



شكل 6-31: المردقوش

الأطباء القدامى والمردقوش استعمل الأطباء المصريون المردقوش في علاجاتهم ضد الصداع النصفي والتوتر، وكذلك ديسقوريدس استعمله

لتسكين الأعصاب، وفي الطب الحديث، وجد أنه يكبح القلق ويبعد الهم ويطمئن القلب.

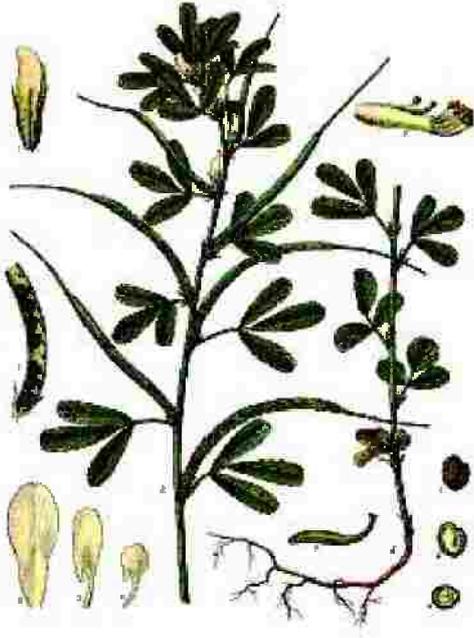
خصائصه الطبية

للمردقوش فوائد طبية عديدة وتشمل:

- 1- مدر للطمث، ولعلاج الآلام الناتجة عنه، ويعتبر العلاج الأمثل لتنظيم الدورة وعدم انتظامها، وذلك لإحتوائه على مركبات تنظم هرمون Prolactin الذي يسبب خللاً في انتظام الدورة عند النساء.
- 2- كما أن مكونات المردقوش تنظم هرمونات Aldosterone، و Prostaglandin، وهرمونات الغدة فوق الكظرية، هذه الهرمونات تنظم كمية السوائل في الجسم، وبهذا فإنها تنظم ضغط الدم.
- 3- يساعد على تسريع عمليات الايض، والتمثيل الغذائي في الجسم، ويقلل السوائل الزائدة في الجسم.
- 4- يساعد على الاسترخاء.
- 5- يساعد على توسيع الشعب الهوائية إذا شرب، أو استنشق، وتبخيراً بالماء الساخن.
- 6- لعلاج المفاصل، والروماتزم ومضاد للميكروبات (سيد 2000، صالح 2001).

6-11-15 الحلبة: Fenugreek (*Trigonella foenum*) Papilionaceae

وهي من العائلة البقولية، وتعدّ الحلبة (شكل 33-6) من النباتات الطبية المهمة قديماً وحديثاً. و ذكر عن الرسول (صلى الله عليه وسلم) أنه قال فيها: "لو تعلم أمّتي ما في الحلبة لأشْتروا ولو بوزنها ذهباً". مجمع الزوائد 44/5. وقال استشفوا بالحلبة. الفوائد المجموعة للشوكاني. وروي عن سعد ابن أبي وقاص أنه مرض



شكل 32: نبات الحلبة

بمكة، فعاده النبي (صلى الله عليه وسلم) فقال: ادعوا له طبيبياً" فدعي الحارث بن كلدة الثقفي فنظر إليه وقال: ليس عليه بأس، وقال: خذوا له فريقة، وهي الحلبة بشيء من تمر عجوة يطبخان فيحساها ففعل فبرئ. رواه أبو داود بمعناه وسنده صحيح 3875. وتسمى في الكتب قريفة، وفريقة، وأعفون وغاريقا، وذكرها داود في تذكرته فقال: الحلبة تلين وتحلل سائر الصلابات والأورام، ومتى

طبخت بالتمر، والتين، والزبيب، وعقد ماؤها بالعسل أذهبت أوجاع الصدر المزمنة، وقروحه، والسعال، والربو، وضيق النفس. وإذا شربت بالعسل حللت الرياح، والمغص، وبقايا الدم المتخلف من النفاس، والحيض. والجلوس في طبيخها يسهل الولادة، ويسقط المشيمة، وينقي الرحم، ويحلل الصلابات، والبواسير (سيد 2000، صالح 2001).

المكونات الفعالة

تحتوي الحلبة على Choline, Trimethylamine, Trigonilline، وعلى أملاح الحديد، والكالسيوم، والفسفور، ومواد بروتينية، وحمضية، وزيوت ثابتة، وسكر المانوز، والجلكتوز، والكبريت، ومركبات Nicotinic Acid, Saponin، وTannins.

الاستخدامات الطبية

الحلبة بمكوناتها الفعالة تعدّ علاجاً مهماً لأمراض عديدة (Abel Halim 2006).

- 1- تحتوي الحلبة على مركبات ذات سلاسل ببتيدية مرتبطة بالزنك تشبه سلاسل الإنسولين وهي تنشط تكوين الإنسولين بالزنك، وبهذا تقلل مستوى السكر في الدم، وقد أجريت عليها تجارب عديدة في الهند، وتوصلوا إلى أن استعمال 2جم حلبة تعادل وحدة أنسولين.
- 2- تحتوي الحلبة على مركبات فعالة شبيهه بعمل هرمونات الإستروجين، لذلك فهي تقلل المشكلات الملازمة للدورة، والنفاس، وسن اليأس، خاصة لقلّة إفراز هرمون الإستروجين بعد هذا السن.
- 3- كما وتساعد الحلبة على إدرار الحليب عند النساء المرضعات.
- 4- الحلبة مضادة للالتهاب، والنزلات الشعبية، والسعال.
- 5- تستعمل الحلبة كمادة مغذية، و فاتحة للشهية، وتساعد على التسمين.

وصفة طبية لإدرار الحليب من الحلبة

تستعمل الحلبة لعلاجات طبية كثيرة، وفي الطب الشعبي توصف لإدرار الحليب للمرضع ، حيث يؤخذ 50غم حلبة، و50غم ينسون، و20غم كروية، و10غم شمر، و10غم قرفة، ثم تُغلى بلتر ماء، وتحلى بالعسل، وتضاف إليها مكسرات حسب الرغبة، وهي مغذية جداً، ومدرّة للحليب، وتقلل من آلام النفاس.

16-11-6 الحناء (*Lawsonia inermis*) Lythraceae

من الفصيلة الحنائية Lythraceae والحناء شجرة معمرة تنمو في المناطق المدارية الحارة ويبلغ ارتفاعها 7 أمتار، وأوراقها متقابلة وأزهارها رباعية، ذات لون زهري أو أبيض ورائحة عطرية. والحناء ذكرت في طب رسول الله (صلى الله عليه وسلم) بعدة مواقع، فكان يروى عن الرسول الله (صلى الله عليه وسلم) أنه كان لا يصيبه قرحة ولا نكبة إلا وضع عليها الحناء. الترمذي 2129 ابن ماجه 3502، صحيح الجامع 4736. وما شكأ أحد إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وجعاً في رأسه إلا قال احتجم بالحناء، ولا وجعاً في رجليه إلا قال اختضب بالحناء. وقال

"عليه السلام": إن اليهود والنصارى لا يصبغون فخالقوهم. البخاري 207/4. وروى الترمذي عن (الرسول صلى الله عليه وسلم): غيروا الشيب لا تتشبهوا بأهل الكتاب" 1805 وفي الجامع الكبير عن أبي رافع قال: كنت عند رسول الله (صلى الله عليه وسلم) فكان إذا مسح على رأسه يقول: عليكم بسيد الخضاب الحناء، يطيب البشرة، ويزيد في الجماع" الجامع الكبير 15583 سيد 2000، عبد الباري (1998).

الوصف والمنبت

الحناء (شكل 34-6) شجرة قوية العطر، دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار، لها



شكل 33-6: الحناء

أوراق حادة، ونحيلة وعناقيد من الأزهار البيضاء، والصفراء وعنبات سوداء إلى زرقاء. تنبت في الشرق الأوسط والهند، وشمال إفريقيا، وتزرع على نطاق واسع لاستخدامها كصبغ للشعر. وقد استخدمت قديماً

في مصر القديمة من قبل الفراعنة كصبغ أحمر وعطر، وكانت المومياء تغلف بقماش مصبوغ بالحناء، وكما كانت نساء الفراعنة يستخدمن الحناء لتجميل البشرة، وكانت كيلوباترا تزين أشرة قاربها بزيت زهر الحناء الزكي الرائحة قبل لقاء انطونيو. واستعمل الحناء في الهند لتزيين اليدين والقدمين والشعر، وكذلك في الطب الأيورفيدي، واليوناني كمضاد للالتهاب، والإسهال، وتحث على تدفق الحيض (شمس الدين 1995).

المكونات الأساسية

يحتوي الحناء على اللوسن Lawsone, Flavonoids, Hennaannin, Naphthaquinones وزيوت طيارة α, β -Ionone (سيد 2000).

الحناء عند العرب

فاق استعمال العرب للحناء أي شعب من الشعوب القديمة، فهو من أقدم الصبغات المستعملة عندهم وأهمها، قال عنه داوود في تذكرته: ليس في الخضابات أكثر منه سرياناً، إذا خضبت به اليد اشتدت حمرة البول، فبذلك يطرد الحرارة ويفتح السدد، وطبيخه أو سحيقه عظيم النفع في قلع البثور وأصناف القلاع، وماؤه يفتح السدد، ويذهب اليرقان، والطحال، ويفتت الحصى، ويدر ويسقط، وهو مع السمن ودهن الورد يحل أوجاع المفاصل سواء ذلك في الزهر وغيره، وبالسمن يقطع الجرب المزمن، ويجلو الآثار، ويلحم الجروح، أعظم من الخولان ويحلل الأورام، ويذهب قروح الرأس، ويصلح الشعر خصوصاً بماء الكزبرة والزفت. ويقول ابن سينا في الحناء: الحناء نبات ينفع أوجاع العصب، ودهنه لعلاج الشلل النصفي كمرهم، وهو يلين الأعصاب، وينفع من كسر العظام، ويطلق به على الجبهة مع الخل للصداع، وكذلك أيضاً ينفع قروح الفم، ومناسب لأوجاع الرحم (مختار 1988).

الاستخدامات الطبية

- 1- علاج الصداع وذلك بعمل لبخة من عجينة الحناء ووضعها على الجبهة.
- 2- يستعمل الحناء لعلاج القروح الجلدية في اليدين والقدمين
- 3- لعلاج ضعف الشعر وتقوية فروة الرأس.
- 4- لتلوين وتزيين جمال الشعر، والأيدي للنساء، ويمكن التحكم بدرجة لون الحناء على الشعر كما يلي:

أ- للحصول على اللون البني يضاف مسحوق الكركديه إلى عجينة الحناء.

ب- للحصول على لون غامق يضاف مسحوق القرنفل.

ت- للحصول على اللون الكستنائي يضاف مسحوق الكركم.

ث- للحصول على اللون الأصفر يضاف مسحوق أزهار البابونج

كما يضاف في جميع الحالات اللبن إلى العجينة، لأن مادة اللوسن لا تعمل إلا في وسط حمضي.

5- يستخدم الحناء كعلاج لاضطرابات القلب، والدورة الدموية، وارتفاع ضغط الدم، والصرع، ولكن حسب الطبيب وإرشاداته الطبية.

6- كما أن الحناء يعدّ مضاداً للفطريات، وذلك لأنه يقلل الرطوبة، لذلك فإنه يعدّ علاجاً فعالاً لفطريات القدم وبين الأصابع (Aburjai 2003, Yogisha

.et al 2002)

6-11-17 الريحان: *Basil (Ocimum basilicum)* Lamiaceae



ويسمى الحبق، والريحان (شكل 35) الأبيض، وريحان الملك، كما في الشام، أما في المغرب فيسمى بالأس. والريحان ينتمي إلى الفصيلة الشفوية، وذكره رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في عدة مواطن، فقد روى البخاري عن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) أنه قال: " إذا أعطى أحدكم الريحان فلا يردّه فإنه من الجنة." البخاري 64/2، مسلم 51/5، وفي رواية: من عرض عليه ريحان فلا يردّه، فإنه حفيف الحمل، طيب الرائحة. مسلم 2253، وهو نبات

شكل 34-6: الريحان

يكثر في المواطن الحارة، وموطنه الأصلي الهند سيد 2000، صالح 2001).

المكونات الطبية

زيوت طيارة مثل Ocimene تانين, Tannin, Glycosides Saponin ,

وكافور Camphor

لمحة تاريخية

الحبق تعني العطر الملوكي، جيء به من الهند إلى مصر فبلاد اليونان. استعمله العبرانيون كمضاد للتشنج، و استعمله العرب ضد السيلان، واستعمله الهنود كتريقا للسموم، ويزيل التلوث إذا ما أضيف إلى الأغذية. قال داوود الأنطاكي عن الريحان: قوي التحليل والتجفيف، ويحلل ورم العين في وقته، ويمنع النزلات والدمعة، والزكام طلاءً، ويجفف القروح، ويحل عسر النفس، وبلية المعدة وأوجاع الصدر، ويقوي الشم لشدة فتح السدد، وينفع الطحال، وضعف الكبد الباردة، ويفتت الحصى، ويدر، ويمنع السموم، ومطلقاً، ويقطع الرعاف مع الخل والكافور، ويسمى بالفارسية بادروج قبيسي 1999، خليفة 1998 ، Chiang 2005).

أنواعه واستخداماته

الريحان الأبيض **Sweet Basil** يستعمل كمسكن لآلام البطن، وفتح للشهية، وطارد للبلغم، ومغلي البذور لعلاج الإسهال، وتحتوي على زيوت طيارة مثل: Cineol, Eugenol, Linalool.

الريحان الأحمر **Killimand Scharicum** يحتوي على كمية عالية من الكافور ويدخل في صناعة الأدوية الخاصة بالروماتزم وآلام المفاصل، والأوراق تستعمل كمادات لعلاج الكدمات، ومستحضرات التجميل والعمطور. ويعتد الريحان من التوابل، ومن الناحية الطبية فهو مطهر، وقاتل للجراثيم، ويعطي رائحة طيبة لذلك فهو يضاف إلى اللحوم لإزالة الرائحة الكريهة منها. كما يستعمل لإدرار الحليب شرباً، ومضاد لالتهاب الحلق واللوزتين غرغرة.

18-11-6 حصالبان (*Rosemarinus officinalis*) **Rosemary**

Lamiaceae

ويسمى أيضاً إكليل الجبل، وينتمي إلى الفصيلة الشفوية، موطنه الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط ويسمى أيضاً بالعربية لبنان، و كندر بالفارسية، ولا توجد أحاديث تصح عن الرسول (صلى الله عليه وسلم) تذكر فيها حصالبان، وما صح عن علي (رضي الله عنه) أنه قال لرجل شكاً إليه النسيان: عليك باللبان فإنه يشجع

القلب ويذهب بالنسيان، ويذكر عن ابن عباس (رضي الله عنهما) أن شربه مع السكر على الريق فهو جيد للبول والنسيان. وعن أنس رضي الله عنه وصفه لرجل شكاه إليه النسيان فقال: عليك بالكندر، وأنقعه من الليل، فإذا أصبحت فخذ منه شربة على الريق فإنه جيد للنسيان (سيد 2004، عبدالباري 1998).

ويقول ابن القيم: فإن النسيان إذا كان لسوء مزاج بارد رطب يغلب على الدماغ، فلا



شكل 35-6: حصالبان

يحفظ ما ينطبع فيه ،
نفع منه اللبان، وأما
إذا كان النسيان
لغلبة شيء عارض،
أمكن زواله سريعاً
بالمرطبات. وقد
يُحَدِّثُ النسيانَ أشياءً
بالخاصية،
كالحجامة في نقرة
القفا، وإدمان أكل

الكسفرة الرطبة، والتفاح الحامض، وكثرة الهم، والغم، والنظر في الماء الواقف والبول فيه، والنظر إلى المصلوب، والإكثار من قراءة ألواح القبور (الجوزية 1982). ويقول داوود في تذكرته عن حصالبان: نبات يطول إلى ذراع خشن صلب، أوراقه إلى دقة وكثافة، وطيب رائحة ومرارة بينها زهر إلى بياض وزرقة، ينفع من الاستسقاء، والسدد واليرقان، وأوجاع الكبد، والطحال ويفتت الحصى، ويدر البول، ويحلل الأورام، وإذا حشي به اللحم ناب مناب الملح في دفع فساد الرائحة (عبدالباري 1998، سيد 2003).

المكونات الفعالة

زيوت طيارة مثل: Cineol, Borneol, Terpenes, Camphene , Camphor

فلافونويدات مثل Dyosmene, Apegnine

Rosemericin Rosmarinic acid Tannins

الاستعمالات الطبية

- 1- إن من أهم استعمالات حصالبان تحسين الذاكرة، وذلك إذا نقع وشرب على الريق، فإنه يذهب النسيان، ويرجع الأمر إلى تأثير المركب الفعال الذي يوجد فيه وهو Picrocephalin.
 - 2- منبه ومسكن ويرجع هذا التأثير إلى مركب Rosemaricin
 - 3- يستعمل لتحسين الدورة الدموية، وأيضاً يقوى الذاكرة لأنه يزود الدماغ بالغذاء والطاقة اللازمة لأداء مهماته الفسيولوجية
 - 4- لعلاج الصرع والمشاكل العصبية
 - 5- عشبة منشطة لأصحاب الكرب والمكروبين، فهو يرفع المعنويات ويقلل من الاكتئاب.
 - 6- يستعمل مستحلبه لنضارة الوجه، ومعالجة الرمذ الربيعي بعمل كمادات على العين.
 - 7- يستعمل على شكل غرغرة كمطهر للفم
 - 8- يستعمل الزيت منه للتدليك، وصناعة الروائح، والعطور ومستحضرات التجميل.
- ومما روي في القدم عن ملكة هنغاريا التي كانت في السبعين من عمرها واستعملت حصالبان فأعطاها نضارة، وجمالاً، وأذهب النقرس منها، والوصفة تحمل نوعاً من التعقيد، ويدخل في تركيبها ما يلي:
- 750غم حصالبان من القمم الزهرية والأوراق
250غم نعنع
250غم مردكوش
250غم خزامى

توضع هذه المقادير في وعاء زجاجي محكم، مع لتر كحول، ويقطر مع 200 مللتر ماء وتؤخذ ملعقة صغيرة في كوب ماء صباحاً على الريق مرتين في الأسبوع.

حصالبان لإزالة النمش والتجاعيد

تستعمل أوراق وأزهار حصالبان لإزالة نمش وتجاعيد الوجه، حيث تؤخذ 50 غم من الأوراق والأزهار، وتضاف إلى الماء المغلي، وتبعد عن النار لمدة نصف ساعة حتى تصبح فاترة، كما ويستعمل البخار المتصاعد أثناء الغلي كتبخيرة للوجه والماء الفاتر كغسول للوجه (Hvang 1994, Ho et al 2000).

19-11-6 السواك *Salvadora (Salvadora persica)* Salvadoraceae

والسواك يؤخذ من شجر الأراك، وقد خص ذكر السواك في السنة النبوية المعطرة. فقد روى البخاري عن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) أنه قال: لولا أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة. 5/2، و105/9. ومسلم 15/1. وقال أبو حذيفة: كان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك. البخاري 70/1، مسلم 152/1. وعن عائشة (رضي الله عنها) أنها قالت: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): السواك مطهرة للفم، مرضاه للرب. أحمد 47/6، 238، 62. وفي صحيح مسلم أنه (صلى الله عليه وسلم) كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك. مسلم 152/1 (Almas 1999, Al – Baghieh 2001).

ويقول ابن قيم الجوزية: وأصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك، ولا ينبغي أن يؤخذ من شجرة مجهولة، فربما كانت سماً، وينبغي القصد في استعماله، فإن بالغ فيه فربما أذهب طلاوة الأسنان، وصقالتها، وهياها لقبول الأبخرة المتصاعدة من المعدة، والأوساخ، ومتى استعمل باعتدال حلا الأسنان، وقوى العمود، وأطلق اللسان، وطيب النكهة، ونقى الدماغ، وشهى الطعام. وأجود ما استعمل أن يكون مبلولاً بماء الورد. وفي السواك عدة منافع: يطيب الفم، ويشد اللثة، ويقطع البلغم ويجلو البصر، ويذهب بالحفر، ويصح المعدة، ويصفي الصوت، ويعين على هضم الطعام، ويسهل مجاري الكلام، وينشط القراءة، والذكر، والصلاة، ويطرد

النوم، ويرضى الرب، ويعجب الملائكة، ويكثر الحسنات. ويستحب في كل وقت عند الصلاة، والانتباه من النوم، وتغيير رائحة الفم، ويستحب للمفطر، والصائم.

المكونات الفعالة

1- مركب Sinnigrin وهي التي تعطي الطعم الحريف للسواك.

2- Tannic acid وهي التي تقوم على تطهير اللثة ومنع النزيف منها.

3- Trimethylamine

4- زيوت دهنية وزيوت طيارة

5- مواد راتنجية قابضة للثة

6- ببتيدات معدنية

لقد عرف العرب السواك منذ القدم واستخدموه في تنظيف الفم، والأسنان، وعندما جاء الرسول "عليه السلام" حث المسلمين على استعمال السواك، وتنظيف الأسنان بشكل دائم، فكان الرسول (صلى الله عليه وسلم) لا يفارق استعمال السواك في جميع المناسبات قبل الصلاة، وعند دخول البيت، وعند النوم، وعند الانتباه من النوم وذكر عنه (صلى الله عليه وسلم) أنه استعمل السواك قبل موته. ويقول عنه داوود الأنطاكي في تذكرته: وإذا غلي بالزيت سكن الأوجاع طلاءً، وحلل أورام الرحم والبواسير، والسعفة، ولا يقوم مقام حبه (البذور) في تقوية المعدة، وفتح الشهية شيء، ورقه يحلل ويمنع النوازل، والنملة طلاءً، وذلك الأسنان بعوده يجلو، ويقوس، ويصلح اللثة، وينقيها من الفضلات.

أما الغرب فتعرفوا إلى السواك بعد أن قاموا بعدة أبحاث وتجارب، وقاموا بتصنيع معاجين الأسنان التي لا حصر لها، وكلها أثبتت عدم نجاعتها، وعدم قدرتها، وتفوقها على الفرشاة الطبيعية، إلا السواك. يقول د. رودات من جامعة روستوك الألمانية: عندما قرأ عن السواك، وكان الكاتب يكتب بسخرية عن العرب لماذا يستخدمون السواك في القرن العشرين، إلا أنه أخذ الأمر بطريقة أخرى، وانتهاز

الفرصة ليحصل على السواك، ويقوم بتحليله، وعندما أخذ السواك وقام بنقعه ودرس النقيع على الجراثيم لاحظ أنه تكونت آثار كتلك التي تظهر بفعل البنسلين.

الاستخدامات الطبية

- 1- يستخدم السواك في تحضير معاجين الأسنان بشكل واسع لاحتوائه على الفلورايد.
- 2- لابد من إقامة أبحاث للتحقيق من أهمية ذلك، ألا وهو أن نساء العرب كن يشربن منقوع السواك المائي ليقفن نزول دم الحيض، وذلك حتى يتمكن من الطواف في بيت الله الحرام في فترة الحج.
- 3- تستخدم الزيوت الطيارة لإعطاء الطعم والرائحة لمستحضرات الأسنان. وفي الصفحات التالية وضعت للقارئ العزيز ملخصاً شاملاً لطب رسول الله(صلى الله عليه وسلم)، وهو يقسم إلى قسمين الأدوية الروحية والأدوية الطبيعية (صالح 2001، سيد 2000).

6-12 مختصر جامع لطب الرسول صلى الله عليه وسلم

و يقسم إلى قسمين: أدوية طبيعية، و أدوية روحية (الجوزية 1982).

أولاً: الأدوية الطبيعية

الحمى	بالماء" إنما الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء. البخاري 147/4.
الطاعون	عدم التنقل أو الفرار، قال عليه السلام: الطاعون رجز أرسل على طائفة من بني إسرائيل وعلى من كان قبلكم، فإذا سمعتم به بأرض فلا تدخلوا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها فراراً منه. البخاري 212/4، مسلم 34/8.
الاستسقاء	أبو ال وألبان الإبل: عن أنس بن مالك قال: قدم رهط من عرينة وعكل على النبي (صلى الله عليه وسلم) فاجتروا المدينة فشكوا ذلك إلى النبي فقال: لو خرجتم إلى أبل الصدقة فشربتم من أبوها وألبانها، ففعلوا، فلما صحوا عمدوا إلى الرعاة فقتلوهم، واستاقوا الإبل وحاربوا الله ورسوله، فبعث رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في آثارهم فقطع أيديهم، وأرجلهم، وسمل أعينهم، وألقاهم في الشمس حتى ماتوا. البخاري 223، 1501، 3018. أحمد 161/3، 186.
الجروح	حصير اليزدي يحرق ويعمل رماداً ويوضع على الجرح، عن أبي حازم سمع سهل بن سعد يسأل عما دووي به جرح رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، يوم أحد فقال: جرح وجهه، وكسرت رباعيته، وهمشت ألبيضه على رأسه، وكانت فاطمة بنت رسول الله تغسل الدم، وكان علي بن أبي طالب يسكب عليها بالمجن، فلما رأته فاطمة الدم لا يزيد إلا كثرة أخذت قطعة حصير فأحرقتها، حتى إذا صارت رماداً ألصقته بالجرح فاستمسك الدم برماد الحصير المعمول من اليزدي. أحمد 245/11، البخاري 167/7، ابن ماجه 3464.
الشفاء بشكل عام وكلي	الشفاء في ثلاثة أشياء: عن سعيد بن جبير عن ابن عباس عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: الشفاء في ثلاث شربة عسل، وشرطة محجم، وكية من نار، وأنا أنهى أمتي عن الكي. أحمد 245/11، البخاري 158/7، 159.
الصرع	الصرع: قال ابن عباس لعطاء بن رباح: أريك امرأة من الجنة؟ قلت بلى، قال هذه المرأة السوداء أتت النبي (صلى الله عليه وسلم) فقالت إني أصرع، وإني أتكتشف فادع

<p>الله لك أن يعافيك، فقالت أصبر فإنني أتكشف فادعو الله لي أن لا أتكشف فدعا لها. البخاري 150/7، 151</p>	
<p>إلية الشاة الأعرابية عن أنس بن مالك قال سمعت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يقول: دواء عرق النسا إلية شاة أعرابية تذاب، ثم تجزأ ثلاثة أجزاء، ثم يشرب على الريق في كل يوم جزء.</p>	<p>عرق النسا</p>
<p>السنا فهو مسهل ممتاز عن أسماء بنت عميس قالت: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) بماذا كنت تستمشين. قال بالثيرم، قال حار جار قالت ثم استشميت بالسنا، فقال: لو كان شيء يشفي من الموت لكان السنا. الترمذي 2081 ابن ماجه 3461. أحمد 369/6.</p>	<p>الإمساك</p>
<p>لباس الحرير روى البخاري أن عبد الرحمن بن عوف والزيبر بن العوام (رضي الله عنها)، شكوا القمل إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في غزاة لهما، ففرض لهما في قميص الحرير ورأيته عليهما. البخاري 50/4، 159/7، مسلم 143/6.</p>	<p>الحكة والقمل</p>
<p>عن زيد بن أرقم أن النبي (صلى الله عليه وسلم) قال: تداووا من ذات الجنب بالقسط البحري والزيت. ابن ماجه 3467، الترمذي 2078. وضعفه الألباني: سلسلة الأحاديث الضعيفة 3396.</p>	<p>ذات الجنب ورم حار يعرض في خواصي الجنب في الغشاء المستبطن للإضلاع</p>
<p>روى عن الرسول (صلى الله عليه وسلم) أنه إذا كان صداع غلف رأسه بالحاء، ويقول: إنه نافع بإذن الله من الصداع أبو داود 3858. ابن ماجه 3502، الترمذي 2054.</p>	<p>الصداع والشقيقة</p>
<p>لا تكررهما مرضاكم على الطعام والشراب، فإن الله عز وجل يطعمهم ويسقيهم. ابن ماجه 3444، الترمذي 2040. الحديث عن عقبه بن عامر الجهني.</p>	<p>العلاج بترك ما يكره المريض من الطعام</p>
<p>عن جابر بن عبد الله قال: دخل رسول الله (صلى الله عليه وسلم) على عائشة وعندها صبي يسيل منخراه دماً، فقال: ما هذا فقالوا به العذرة أو وجع في رأسه فقال: ويلكن لا تقتلن أولادكن، أيما امرأة أصاب ولدها العذرة أو وجع في رأسه فلتأخذ قسطاً هندياً فلتحكه بماء ثم تسعطه أياه، فأمرت عائشة (رضي الله عنها) مضغ ذلك بالصبي فبرأ.</p>	<p>العذرة التهاب الحلق</p>

<p>أخرجه أحمد 315/3، وفي حديث آخر قال عليه السلام: عليكم بهذا العود الهندي فإن فيه سبعة أشفية، ليسخو به من العذرة، ويُلدّ به من ذات الجنب. البخاري 165/7. والسعوط ما يصب في الأنف.</p>	
<p>عن سعد قال: مرضت مرضاً فأتاني رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يعودني، فوضع يده بين ثدييي حتى وجدت بردها على فؤادي وقال: لي إنك رجل مفؤود، فأت الحارث بن كلدة من ثقيف فإنه رجل يتطبب، فليأخذ سبع تمرات من عجوة المدينة فليجأهن بنواهن ثم ليدلك بهن. أبو داود 3870، اللود: ما يسقاه الإنسان من أحد جانبي الفم.</p>	<p>علاج المفؤود: من به أذى في قلبه</p>
<p>عن عبد الله بن جعفر قال: رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل الرطب بالقتاء. البخاري 102/7، مسلم 122/6.</p>	<p>دفع ضرر الأغذية ببعضها: الحار بالبارد واليابس بالرطب</p>
<p>عن أم المنذر بنت قيس الانصارية قالت: دخل رسول الله ومعه علي وعلي ناقه من مرض، ولنا دوالي معلقة، فقام رسول الله يأكل منها، وقام علي يأكل منها، فطفق رسول الله يقول لعلي: إنك ناقه حتى كف. قالت وصنعت شعيراً وسليفاً وجئت به فقال النبي لعلي: من هذا أصيب فإنه أنفع لك، وفي رواية من هذا فأصب فإنه أوفق لك. أبو داود 3856، ابن ماجه 3442، الترمذي 2037. وفي حديث محفوظ عنه (صلى الله عليه وسلم): إن الله إذا أحب عبداً حماه من الدنيا كما يحمي أحدكم مريضه من الطعام والشراب. الطب النبوي ص 81.</p>	<p>الحمية من المرض: عما يجلبه أو يزيده</p>
<p>ويذكر أن النبي صلى الله عليه وسلم حمى صهيياً من التمر، وأنكر عليه أكله وهو ارمد وحمى علياً من الرطب لما أصابه الرمد، وكان إذا رمدت عين امرأة من نساته لم يأتها حتى تبرأ عينها.</p>	<p>الرمد</p>
<p>عن أبي عثمان النهدي: أن قوماً مروا بشجرة فأكلوا منها، فكانت مرت بهم ريح فأجمدتهم فقال النبي (صلى الله عليه وسلم): فرسوا الماء في الثنان، وصبوا عليهم بين الأذنين. الطب النبوي ص 85. فرسوا: بردوا. الثنان: الشنه قربة الماء. والسقاء شن. والأذنين: ما بين أذان الفجر والإقامة.</p>	<p>الخدرا الكلي الذي يجمد معه البدن</p>
<p>عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال: إذا وقع</p>	<p>الطعام الذي وقع فيه</p>

<p>الذباب في إناء أحدكم فأمقلوه، فإن في أحد جناحيه داءً وفي الأخرى شفاءً. البخاري/4/158. أحمد 3/398.</p>	<p>ذباب</p>
<p>عن علي (رضي الله عنه) أنه قال: دخلت مع رسول الله (صلى الله عليه وسلم) على رجل يعود بظهره ورم، فقالوا يا رسول الله بهذه مدة. قال بطوا عنه، قال علي: فما برحت حتى ببط والنبى (صلى الله عليه وسلم) شاهد. مجمع الزوائد/5/99 وهو ضعيف.</p>	<p>الخراجات التي تبرأ بالبط</p>
<p>عن عائشة (رضي الله عنها) أنها كانت إذا مات الميت من أهلها واجتمع لذلك النساء، ثم تفرقن إلى أهلن، أمرت ببرممة من تلبينة فطبخت أوضعت ثريداً، ثم صبت التلبينة عليه، ثم قالت: كلوا منها فإنني سمعت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يقول: التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن. أحمد/6/80. 155، البخاري/7/97، 161، مسلم/7/26. التلبينة: هي دقيق الشعير مع اللبن وقليل من العسل</p>	<p>تغذية المريض بالطف ما اعتاد عليه</p>
<p>عندما قدمت المرأة اليهودية الشاه المسمة للنبي (صلى الله عليه وسلم) احتجم النبي عليه السلام على كاحله ثلاثة.</p>	<p>علاج السم</p>
<p>بالأدوية الإلهية، فهي أنفع، وذلك لإخراج وإبطال مفعول السحر من المسحور</p>	<p>علاج السحر</p>
<p>كلها تعالج: 1- في البلاد الحارة بالقيء وهذا أفضل. 2- في البلاد الباردة بالإسهال</p>	<p>تقوية المعدة وتنقيتها وحاد البصر والأمراض المزمنة</p>
<p>عن أبي الدر داء: أن النبي (صلى الله عليه وسلم) قاء فتوضأ، فلقيت ثوبان في مسجد دمشق، فذكرت له ذلك، فقال صدق: أنا صبيت له وضوءه. الترمذي 87 والدارمي 1735، أحمد/6/443 وقال الترمذي وهذا أصح شيء في الباب. والقيء أحد الاستفراغات الخمسة، وهي: الإسهال، والقيء، وإخراج الدم، وخروج الأبخرة، والعرق، وقد جاءت بها السنة المطهرة.</p>	<p>كالفالج والرعدة واليزقان، وثقل الرأس وأمراض الكلى والجذام، و المثانة</p>
<p>عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده قال: قال رسول الله "عليه السلام": من تطيب ولم يعلم منه الطب قبل ذلك فهو ضامن. أبو داود 4586، ابن ماجه 3466.</p>	<p>تضمين الطبيب</p>
<p>عن جابر بن عبد الله أنه كان في وفد ثقيف رجل مجنوم، فأرسل إليه النبي (صلى الله عليه وسلم) أرجع فقد بايعناك. مسلم/4:1752. أي أمر النبي (صلى الله عليه وسلم) إلا يأتي المجنوم الأصحاء كي لا يمرضهم. وكذلك روي عن الرسول "عليه السلام"</p>	<p>التحرز من الأدوية المعدية وإرشاد الأصحاء لمجانبتها</p>

<p>أنه قال فر من المجذوم كما تفر من الأسد. أحمد 443/2. وقال: لا يوردن ممرض على مصح. البخاري 166، 179/7</p> <p>عن أبي الدر داء، رضي الله عنه قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): إن الله أنزل الداء والدواء، وجعل لكل داء دواء، فتأووا ولا تداووا بالمحرم. أبو داود 3874. وفي البخاري عن ابن مسعود: إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرم عليكم. 10:68. وعن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: نهى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) عن الدواء الخبيث. أحمد 305/3، 446، ابن ماجه 3459.</p> <p>عن كعب بن عجرة قال: كان بي أذى من رأسي، فحملت إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) والقمل يتناثر على وجهي، فقال ما كنت أرى الجهد قد بلغ بك ما أرى، وفي رواية: فأمره أن يخلق رأسه، وأن يطعم فرقاً بين ستة، أو يهدي شاة، أو يصوم ثلاثة أيام. أحمد 242/4، 243، البخاري 13/3، الترمذي 2973.</p>	<p>منع التداوي بالمحرمات</p> <p>علاج القمل</p>
---	--

ثانياً: الأدوية الروحية

<p>عن أنس: أن النبي (صلى الله عليه السلام) رخص لي في الرقية من الحمى، والعين والنملة. أحمد/3، 118، 119، 127. مسلم/7، 18.</p> <p>والرقية كأن تقول: أعوذ بكلمات الله التامة، من كل شيطان، وهامه، ومن كل عين لأمة. وكذلك: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق وغيرها من الأدعية الشريفة. وكذلك للإحتراز من العين، يجب إخفاء محاسن من يخشى عليه من العين، والنملة قروح تخرج من الجنين. والحمى لدغ الحية.</p>	<p>علاج المصاب بالعين</p>
<p>عن أبي الدرداء قال سمعت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يقول: من اشتكى منكم شيئاً، أو اشتكاه أخ له فليقل ربنا الله الذي في السماء، تقدس اسمك، أمرك في السماء والأرض كما رحمتك في السماء، فأجعل رحمتك في الأرض، واغفر لنا حوبتنا وخطايانا أنت رب الطيبين، أنزل رحمة من رحمتك وشفاءً من شفائك، على هذا الوجع فيبرأ بإذن الله. أو داود/3892.</p>	<p>العلاج لكل شكوى</p>
<p>قراءة الفاتحة، قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): خير الدواء القرآن. ابن ماجة/3501. وقال تعالى: "ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين." الاسراء/82. وكذلك بالإخلاص والمعوذتين.</p>	<p>الدغ</p>
<p>مر سابقاً</p>	<p>رقية الحية</p>
<p>عن عائشة قالت: كان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) إذا اشتكى الإنسان أو كانت به قرحة أو جرح قال بإصبعه: هكذا ووضع سفيان سبأته بالأرض، ثم رفعها وقال بسم الله تربة أرضنا بريقة بعضنا، يشفى سقيماً بإذن ربنا. البخاري/172/7، أحمد/93/6، مسلم/17/7، ابن ماجة/3521.</p>	<p>رقية القرحة والجروح</p>
<p>قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) ضع يدك على الذي تألم من جسدك وقل: بسم الله ثلاثاً، وقل سبع مرات أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر. أحمد/21/4، ابن ماجة/3522، الترمذي/2080</p>	<p>علاج الوجع بالرقبة</p>
<p>عن النبي عليه السلام أنه قال: ما من أحد تصيبه مصيبة فيقول إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتى، وأخلف لي خيراً منها. إلا أجاره الله في مصيبتيه وأخلف له خيراً منها. أحمد/27/3، ابن ماجة/1598، الترمذي/3511.</p>	<p>علاج حر المصيبة وحزنها</p>

<p>عن ابن عباس أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) كان يقول عند الكرب لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات السبع ورب الأرض رب العرش الكريم. البخاري 93/8، 153/9.</p> <p>وكان إذا أهمه شيء رفع طرفه إلى السماء فقال: سبحان الله العظيم، وإذا اجتهد في الدعاء قال يا حي يا قيوم. ويقول يا حي يا قيوم برحمتك استغيث. الترمذي 3524.</p> <p>ويقول لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، لم يدع بها مسلم في شيء قط إلا استجيب له. أحمد 170/1 والترمذي 3505.</p>	<p>علاج الكرب والهم والحزن</p>
<p>عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) إذا رأيتم الحريق فكبروا فإن التكبير يطفئه. وفيه ضعف.</p>	<p>الحريق وإطفأؤه</p>
<p>عن أبي بكر قال سمعت رسول الله يقول: سلوا الله اليقين والمعافاة فما أدني أحد بعد اليقين خيراً من العافية. الترمذي 3558. وقال رسول الله "عليه السلام" نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ. البخاري 109/8 ابن ماجة 4170. وقال "عليه السلام" من أصبح معافى في جسده، آمناً في سربه، عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا. البخاري 300 وابن ماجة 4141.</p>	<p>حفظ الصحة بالدعاء والعمل</p>
<p>كان لا يأكل متكئاً: قال عليه السلام لا أكل متكئاً، إنما أجلس كما يجلس العبد، وأكل كما يأكل العبد البخاري 93/7.</p> <p>ومن الآداب في هذا الباب ما يلي:-</p> <ul style="list-style-type: none"> - التسمية عند الأكل. - غسل اليدين قبل وبعد الأكل. - تنظيف الفم والأسنان. - تصغير اللقمة وعدم كسرها بالسكين. - النظر حوله ولا ينظر إلى وجوه الآكلين. - لا يذم الطعام. - لا ينفخ في الطعام الحار. - يأكل التمر وكسراً. - لا يكثر الشرب أثناء الطعام. - كان لا يأكل من الفاكهة إلا عند نضجها، ولا يشرب النواء إلا من علة. - كان لا ينام وفي أصابعه آثار الطعام. - وكان (صلى الله عليه وسلم) يأكل ما وجد 	<p>في تدبير المأكل والمشرب</p>

<ul style="list-style-type: none"> - كان يحب الطعام الذي تكثر عليه الأيدي. - كان يأكل بأصابعه الثلاث. - وكان لا يعيب طعاماً قط. - كان يحب اللحم، وشم الطيب، والغسل. - كان ينهى عن التنفس في الإناء ويشرب من في السقاء. - كان يأمر بتغطية الأواني، وإطفاء المصابيح وإغلاق الأبواب عند المبيت ليلاً. - وحزم شرب المحرمات لعلاج أو لغيره. - كان يحب الحلواء والعسل. - وكان يأكل الخبز مأموماً باللحم، أو بالخل، أو بالتمر، أو التمر بالزبد. - كان ينهى عن الإفراط في الطعام والشراب. - وكان يتمضمض إذا شرب اللبن من دسمه. - وكان ينظر إلى الإناء قبل أن يشرب منه. - وكان لا يتجشأ في الإناء. - وكان يحب شرب ماء زمزم. - ونهى عن طرح القمامة في الطريق. - وكان ينهى عن تمنى الموت من عله. 	
<p>روى ابن ماجة عن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال: لم نر للمتحابين مثل النكاح. ابن ماجة. وإذا لم يقدر فالبعد والابتعاد هو خير، وإن كان في ذلك كره ومشقة.</p>	<p>علاج العشق</p>
<p>ذكر البخاري أنه (صلى الله عليه وسلم) كان لا يرد الطيب. البخاري 205/3. وفي مسلم من عرض عليه ريحان فلا يردده، فإنه طيب الريح، خفيف المحمل. مسلم 48/7.</p>	<p>حفظ الصحة بالطيب</p>
<p>الاكتحال. روى أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) أمر بالإثمد المروح عند النوم، وعن ابن عباس (رضي الله عنهما) قال: كان للنبي (صلى الله عليه وسلم) مكحلة يكتحل منها ثلاثاً في كل عين. أحمد 1/354، ابن ماجة 3499، الترمذي 1757.</p>	<p>حفظ صحة العين</p>

المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. القرآن الكريم
2. الحديث الشريف من كتب الصحاح كما وردت في نصوص كتب الصحاح.
3. السيد، عبد الباسط. التغذية النبوية في ثمانية اسابيع: أدوية من غذائنا. دار الفاء، مصر، الطبعة الأولى 2003م.
4. الجوزية، ابن القيم. زاد المعاد في هدي خير العباد، الجزء الرابع، تحقيق وتعليق شعيب الأرنؤوط وعبد القادر الأرنؤوط، مكتبة المنار الإسلامية ومؤسسة الرسالة، الطبعة الثالثة 1982م.
5. الجمال، سمير يحيى. الطب الشعبي التقليدي. مكتبة مدبولي، القاهرة.
6. أحمد، سمير. الهندي، حسن. تغذية الإنسان. مكتبة بستان المعرفة، كفر الدوار، الطبعة الأولى، 2002م.
7. بروس، ديبرا. مايلوين، هاريس. مكتبة جرير، الطبعة الثالثة، الرياض، 2004م.
8. توفيق، حسام. الطب البديل: العلاج الطبيعي لحل المشاكل الصحية اليومية. الأهلية للنشر والتوزيع عمان، الطبعة الثانية، 2004م.
9. حامد، حامد. رحلة الإيمان في جسم الإنسان. دار القلم، دمشق. الطبعة الأولى، 1996م.
10. حجاوي، غسان. المسيمي، حياة. قاسم، رولا. علم العقاقير والنباتات الطبية. مكتبة دار الثقافة، عمان، 1991م.
11. خليفة، أنطوان. النباتات صيدلية الطبيعة. المركز الثقافي العربي، الدار البيضاء، الطبعة الأولى، 1998م.
12. رضا، صالح. الإعجاز العلمي في السنة النبوية، مكتبة العبيكان، الرياض، الطبعة الأولى، 2001م.

13. سالم، مختار. الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع. مؤسسة المعارف، بيروت، 1988م.
14. سيد، عبد الباسط. التداوي بالأعشاب والطب النبوي. مكتبة لبنان ناشرون، بيروت، الطبعة الأولى، 2000م.
15. شفالبييه، أندرو. التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية. أكاديميا، الطبعة الأولى، بيروت، 2001م.
16. شمس الدين، احمد، التداوي بالحبة السوداء. دار الكتب العلمية، 1995 بيروت.
17. عبد الباري، عواطف. تذكرة داود. دار الطلائع، القاهرة، الطبعة الأولى، 1998م.
18. عبد الباسط، سيد. حسين، عبد التواب. الموسوعة الأم. دار ألفا للنشر والتوزيع، مصر، 2004م.
19. عزام، سامية. دليل البدائل الطبية. دار الآفاق الجديدة، الطبعة الأولى، بيروت، 1988م.
20. العطيات، أحمد. النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، الطبعة الأولى، 1995م.
21. قبيسي، حسان. معجم الأعشاب والنباتات الطبية. دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الرابعة، 1999م.
22. مختصر تفسير ابن كثير للقرآن الكريم، إسماعيل بن كثير، مكتبة الصفا، الطبعة الأولى، 2003م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Abdel Halim AS, Morsy TA. 2006. Efficacy of trigonella foenum –graecum (fenugreek) on third stage larva and adult fecundity of musca domestica. J Egypt Soc, Parasitology, 36(1): 329-334.
2. Aburjai Natsheh. 2003. Plants used in cosmetics. Phytother Research. 17, 987-1000.
3. Ali-Mohammed AY, Khamis AS. 2004. Mineral oil content of the seeds of six cultivars of Bahraini date palm. J Agric food chem. 52(21): 6522-6525.
4. Almas K. 1999. The effects of extracts of chewing Sticks (salvadora persica) on healthy and periodontally involved human dentine. Indian J Dent Res. 10(1): 23-26.
5. Al-shahib W, Marshall RJ: 2003. The fruit of the date palm. Int J Food Sci Nutr. 54(4): 247-259.
6. Arfeen Z. et al. 1995. A double-blind randomized controlled trial of ginger for the prevention postoperative nausea and vomiting. Ana seath. Intension care. 23, 449-452.
7. Atsharypour S. et al. 1997. Volatile constituents of origanum vulgare spp. viride from Iran. Plant Med. 63(2): 179-180.

8. Barret B, Kiefer D, Rabago D. 1999. Assessing the risks and benefits of herbal medicine. An overview of scientific evidence. *Alt Ther Health Med*. 5(4): 40-49.
9. Beijnen JH. Schellens JH. 2004. Drug interaction in oncology. *Lancet oncology*. 5, 489-996.
10. Bilba K. et al. 2007. Study of banana and coco nut fibers botanical composition thermal degradation and textural observation. *Bio resour. Technal*. 98(1): 58-68.
11. Bone ME. Et al. 1990. Ginger root-a new antiemetic. *Anaesthesia*. 45, 669-671.
12. Brenner R. et al. 2000. Comparison of an extract of *Hypericum* (L1160) and sertraline in the treatment of depression. *Clin thera* 22(4): 411-419.
13. Briskin DP. 2000. Medicinal plants and phytomedicines. *J. plant physiology*. 124, 507-514.
14. Budoff MJ. Et al. 2004. Inhibiting progressive of coronary calcification using aged garlic extract in patients receiving statin therapy: a preliminary study .*prev. Med*. 39(5): 985-991.
15. Calder PC. 2004. A-3 fatty acids and cardiovascular disease. *Clinic. Sci*, 107, 1-11.
16. Chao SC, Young GD. 1998. Effect of a diffused essential oil blend on bacterial bioaerosols. *J Essential oil Res*. 10, 517-523.

17. Chiang LC. 2005. Anti viral activities of extracts and selected pure constituent of *ocimum basilicum*. *Clin Exp pharmacol physiol*. 32(10): 811-816.
18. Cohen J. 2005. Licking latency with licorice. *J clinic invest*. 115, 591-593.
19. Curreli F. et al. 2005. Glycyrrhizic acid alters Kaposi Sarcoma- associated herpes virus latency, triggering P53 mediated apoptosis in transformed B-Lymphocytes. *J clinic Invest*. 115, 642-652.
20. Dergal JM. Et al. 2002. Potential between herbal medicine and drug therapies, used by older adults attending a memory clinics drug and aging. 19(11): 879-886.
21. Dhawan K. et al. 2002. Anti tissue activity of menthol extract of leaves of *passiflora incarnata* leaves. *Fitoterapia*. 73(5): 397-99.
22. Dhawan K. et al. 2003. Aphrodisiac activity of methanol extract of *passiflora incarnata* linn in mice. *Phytotherapy res*. 17(4): 401-403.
23. Donath F. et al. 2000. Critical evaluation of the effect of Valerian extract on sleep structure and sleep quality. *pharmacopsychiatry*. 33(2): 47-53.
24. Ernst E, Pitter MH. 2000. Efficacy of ginger for nausea and Vomiting, a systemic review of randomized

- clinical trials. *British Journal of Anaesthesia*. 84(3): 367-371.
25. Ernst E, Pittler MH. 2000. The efficacy and safety of feverfew (*Tanacetum pathenium* L) an update systemic review. *Pub Health Nutr*. 3(4A): 509-514.
 26. Ernst E. 2002. Herbal medicine: Where is the evidence. *BMJ*. 321, 395-396.
 27. Frankel S. et al. 1998. Antioxidant capacity and correlated characteristics of 14 uni-floral honey. *J Apic Res*, 37(1): 27-31.
 28. Fugh-Berman A, Ernst E. 2001. Herb-drug interaction. *Br J clinic. Pharmacol*. 52(5): 586-595.
 29. Fugh-Berman A. 2000. Herb drug interaction. *The lancet*. 335, 134-138.
 30. Fujii A. 1995. Pharmacological effect of royal jelly, *Honey bee science*. 16, 97-104. (Japanese).
 31. Geleijnse JM. Et al. 1999. Tea flavonoids may protect against Atherosclerosis. *The Rotterdam study*. *Arch. of Int. Med*. 159, 2170-2174.
 32. Gorski MS. Shahzad R. 2002. Medicinal plants with particular reference to the people of Dhirkot. *Asian J plant Sc*. 1(3): 222- 223.
 33. Henly DV. Et al. 2007. Pre pubertal gynecomastia linked to lavender and tea tree oils. *New England J of med*. 5(365): 479-485.

34. Ho CT. et al. 2000. Chemistry and anti oxidative factors in rosemary and sage. *Biofactors*. 13(1-4): 161-166.
35. Hoogkin P. 2007. Essay-Honey, We shrank the kids health service *Br J Gen Pract*, 57(539): 505-506.
36. Hvang MT. et al. 1994. inhibition of skin tumorigenesis by rosemary and its constituents carnosol and ursolic acid. *Cancer research*. 54(1553): 701-708.
37. Ignarro LJ. Et al. 2006. Pomegranate juice protect nitric oxide against oxidative destruction and enhance biological action on nitric oxide. *Nitric Oxide*. 15(2): 93-102.
38. Islam J, et al. 2006. Heart failure improvement with COQ10, Hawthorn, Mg in a patient scheduled for cardiac resynchronization-defibrillator therapy-a case study. *Explore*. 2(4): 339-341.
39. Kaur G. et al. 2006. Evaluation of anti oxidant activity of cassia Siamea flowers. *J Ethno pharmacol*.108(3): 340-348.
40. Keenan JM. Et al. 2007. The effect of concentrated barley beta-glucan on blood lipids in a population of hypercholesterolemia men and women. *Br J Nut*. 97(6):1162-1168.
41. Khan N. et al. 2007. Oral consumption of pomegranate fruit extract inhibit growth and progression

- of primary lung tumor in mice. *Cancer research* 67(7): 3475-3482.
42. Khanna D. et al. 2007. Natural products as a gold wine for arthritis treatment. *Curr opin pharmacol.* 7(3): 344-351.
 43. Kim JT et al. 2006. Evaluation of aromatherapy in treating post operation pain: Pilot study. *Pain Pract.* 6(4): 273-277.
 44. Koscielny J. et al. 1999. The anti atherosclerotic effect of alium ativum. *Atherosclerosis.* 144, 237-249.
 45. Leenan R. et al. 2000. A single dose of tea with or without milk increase plasma antioxidant activity in human. *European Journal of clinical nutrition.* 54, 87-92.
 46. Lehninger.A, Principles of Biochemistry Tyler VE 1999. Phytomedicines: back to the future, *J Nat Prod.* 62, 1589-1592.
 47. Linde K. Mulrow CD. 2000. St John's wort for depression (Cochrane review) In: *The Cochrane library*, Issue 3, Oxford. Update soft ware.
 48. Linde K. et al. 1996. St. John's wort for depression. An overview of meta analysis of randomized clinical trials. *BMJ*, 313, 253-258.
 49. Linde K. et al. 1996. St. John's wort for depression. *BMJ*, 313, 253-258.

50. Mark Evans. 2002. Healing therapies and remedies. Lorenz Books. Pp.126.
51. Mishima S. et al. 2005. Royal jelly has estrogenic effects in vitro and in vivo. *J. Ethnopharmacol.* 101, 215-220.
52. Nikitina NA. et al. 2006. Anti atherogenic effect of grape flavonoids in an ex vivo model. *Bull Exp Biol Med.* 141(6): 712-715.
53. Ostovan MA, Aslani A. 2007. A bunch of grapes in the left Ventricle. *Eur J Echocardiogram*, PMID, 17337358
54. Pashapoor S. 2007. Comparative study of fig tree efficacy in the treatment of common warts (*Verruca Vulgaris*) Vs cryotherapy. *Int J dermatology.* 46(5): 524-526.
55. Paulsen E. et al. 2005. A double – blind placebo controlled study of commercial aloe vera gel, in the treatment of slight to moderate psoriasis vulgaris. *J Eur Acad dermatol venereol.* 19(3): 326-31.
56. Pittler MH, Volger BK, Ernst E. 2000. Feverfew for preventing migraine. *Cochrane Database sys rev* ,3, CD 002, 286.
57. Pittler MH. Schwidt K, Ernst E. 2003. Hawthorn extract for treating chronic heart failure. *AM. J. med.* 1:114(8)665-674.

58. Rai A. et al 2003. correlates between vegetable consumption and gallbladder cancer. *Eur J cancer Prev.* 15(2): 134-137.
59. Ramiriz-Tortosa MC. Et al. 1999. Extra virgin online oil increases the resistance of LDL to oxidation more refined olive oil in free living men with peripheral vascular disease. *J. Nutr.* 129, 2177-2183.
60. Randall C. et al. 2000. Randomized controlled trial of nettle sting for treatment of base of-thumb pain. *J R Soc. Med.* 93, 305-309.
61. Rigelsky, et al. 2002. Hawthorn pharmacology and therapeutic uses. *Am. J. of health-sys pharmacy.* 59(5): 417-422.
62. Rozenberg O. et al.2006. Pomegranate juice sugar fraction reduces MQ oxidative state, Where as white grape sugar fraction increase it. *Atherosclerosis.* 188(1): 68-76.
63. Ruiz-Matute AI. Et al.2007. Use of GC-MS for identification of a new disaccharide in Honey. *J. chr. A.* May, 18, PMID: 17543972.
64. Schrader E. 2000. Equivalence of a St. John's wort extract (Ze117) and fluoxetine, a randomized controlled study in mild-moderate depression. *Int. clinicalpsychopharmacology.* 15(2): 61-68.

65. Sheu YW. 2005. Cytotoxic flavonoids and new chromones from ficus formosana. *Plant med.* 71(12): 1165-1167.
66. Siegel G. et al. 2004. Reduction of atherosclerotic nano plaque formation and size. *Phytomedicine.* 11, 24-25.
67. Sievenpiper JL. Et al. 2004. Decreasing, null and increasing effects of 8 popular types of Ginseng on acute post prandial glycemic indices in healthy human. The role of ginosides. *J AM, clinicl. Nutr.* 23(3): 248-258.
68. Stein JH. Et al. 1999. Purple grape juice improves endothelial function and reduces the susceptibility of LDL, cholesterol to oxidation in patients with coronary artery disease. *circulation.* 100, 1050-1055.
69. Tohti I. et al. 2006. Aqueous extract of ocimum basilicum(sweet basil) decreases platelet aggregation induced by ADP, and thrombin in vitro and rats arterio-venous shunt thrombosis in vivo. *Thromb. Res.* 118(6): 733-739.
70. Tonks A. et al. 2007. Stimulation of TNF-alpha release in monocytes by honey. *cytokine.*14(4): 240-242.
71. US- FDA, a guidance for industry, A dietary supplement labeling guide, April 2005. at www.Cfsan.fda.gov/
72. Vickers A. Zollman C. 1999. Herbal medicine. *BMJ,* 319, 1050- 1053.

73. Vickers A. Zollman E. 1999. ABC of complementary Herbal medicine. BMJ, 319, 1050-1053.
74. Volger BK. Ernst E. 1999. Aloe vera, a systemic review of its clinical effectiveness. B. J. Gen pract. 49, 823-828.
75. Yogisha S. et al. 2002. Trypsin inhibitory activity of lawsomia inermis, Fitoterapia. 73, 690-691.
76. Yukio N. et al. 2006. Royal Jelly stimulate bone formation. Biotechnology, Biochemistry. 70, 2508-2514.

ثالثا : مراجع الكترونية

1. www.wikipedia.com
2. www.satveda.com
3. www.holisticonline.com
4. [www.Fda.gov/ora/compliance ref/cpg/cpgdrg/cpg400-400](http://www.Fda.gov/ora/compliance_ref/cpg/cpgdrg/cpg400-400)
5. www.homeopathy-ecch.org/education
6. www.Cfsan.fda.gov/
7. www.ncbi.com
8. www.biochemistry.org