

# الطبّة

شفاء ودواء



# الطبفة

شفاء ودواء

إعداد

دكتور محمد السقا عید

عضو الجمعية الرمدية المصرية



## مقدمة

نبات الحلبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير يحمل ثمارًا على هيئة قرون تحمل كل ثمرة عددًا من البذور التي تشبه إلى حد ما في شكلها الكلية وهي ذات لون أصفر تميل إلى الخضار.

ويوجد نوعان من الحلبة هما:

الحلبة البلدي العادية ذات اللون المصفر.

والحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل.

وهما يختلفان اختلافًا كثيرًا. والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء.

تعرف الحلبة علميًا باسم *Trigonella foenum - graecum* من الفصيلة البقولية.

وقد جاء اسم الحلبة من "حلبا" وهو من أصل هيروغليفي. ولها أسماء أخرى مثل

"أعنون غاريفا" و"فريقة" وفريقة وحليب ودرجراج وقزيفة وحمايت.

### الجزء المستعمل من نبات الحلبة:

البذور والبذور المنبتة.

### المحتويات الكيميائية للحلبة:

تحتوي الحلبة على زيت طيار الذي يتكون من سيسكوتربينات هيدروكربونية ولاكتونات والكانات.

كما تحتوي على كمية كبيرة من البروتين بنسبة ٩١, ٢٨٪ ومواد دهنية ونشا.

تحتوي أيضا على أهم المعادن وهو الفوسفور وهو يهاثل زيت كبد الحوت وقلويدات مثل الكولين والترايوجونيلين ومواد صمغية وزيت ثابتة ومواد صابونية وستيرولات ومواد سكرية ذائبة مثل الجللاكتوز والمانوز.

كما تعتبر الحلبة مصدرا أساسيا للصبوجين والتي تعتبر أساسية في تشييد الستيرويدز.

كما أن الحلبة تحتوي على مركب الدايزوجين والياموجينين.



## ما قيل في الحلبة

يذكر عن القاسم بن عبد الرحمن، أنه قال: قال رسول الله ﷺ: «استشفوا بالحلبة». وقال بعض الأطباء: لو علم الناس منافعها، لاشتروها بوزنها ذهبًا. كما قال العالم الانجليزي كليبر: "لو وضعت جميع الأدوية في كفة ميزان ووضعت الحلبة في الكفة الأخرى لرجحت كفة الميزان".

وفي الطب النبوي لابن القيم:

حلبة:

يذكر عن النبي ﷺ، أنه عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة، فقال: «ادعوا له طبيبًا»، فدعي الحارث بن كلدة، فنظر إليه، فقال: ليس عليه بأس، فاتخذوا له فريقة، وهي الحلبة مع تمر عجوة رطب يطبخان، فيحساها، ففعل ذلك، فبرئ.

وقوة الحلبة من الحرارة في الدرجة الثانية، ومن اليبوسة في الأولى، وإذا طبخت بالماء، لينت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والخشونة والربو، وعسر النفس، وتزيد في الباه، وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير، محذرة الكيموسات المرتبكة في الأمعاء، وتحلل البلغم اللزج من الصدر، وتنفع من الديبلات وأمراض الرئة، وتستعمل هذه الأدوية في الأحشاء مع السمن والفاينذ. وإذا شربت مع وزن خمسة دراهم قوة، أدت الحيض، وإذا طبخت، وغسل بها الشعر جعدته، وأذهبت الحزاز.

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

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

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

عرف العرب الحلبة منذ القدم وقد جاء في (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) أن الأطباء العرب كانوا ينصحون بطبخ الحلبة بالماء لتليين الحلق والصدر والبطن ولتسكين السعال وعسر النفس والربو كما تفيد للأمعاء والبواسير..... وكذلك إذا طبخت وغسل بها الشعر جعلته مجعدا وجميلا.

وفي الطب الحديث تبين من تحليل الحلبة أنها غنية بالمواد البروتينية والفسفور والمواد النشوية وهي تماثل في ذلك زيت كبد الحوت، كما تحوي أيضا مادتي الكولين والتركوبونيلين وهما يقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك وهو أحد فيتامينات (ب)، كما تحتوي بذورها على مادة صمغية وزيت ثابتة وزيت طيار يشبه زيت اليانسون.



## استعمالات الحلبة

لقد سجلت بردية إبيرز المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد وصفة للحروق من الحلبة. وكانت الحلبة تستخدم في مصر القديمة للحث على الولادة. وفي القرن الخامس قبل الميلاد اعتبر الطبيب الإغريقي أبقراط الحلبة عشبة ملطفة قيمة وأوصى العالم دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والفرج.

و تستعمل الحلبة على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم كمغذية وكدواء في نفس الوقت. ومن الاستخدامات الشعبية في المملكة أن القمم الطرفية للنبات الأخضر وكذلك الأوراق تؤكل نظرا لقيمتها الغذائية العالية.

كما أن البذور المستتبعة تباع في المحلات التجارية الكبيرة حيث تؤكل مع السلطات. وهناك بعض الأكلات الشعبية في بعض مناطق المملكة تكون الحلبة في مقدمتها حيث أنها مادة مشهية وبالأخص في شهر رمضان.

وفي منطقة نجد تستخدم النفاس الحلبة حيث تكون وجبة عشاء رئيسية مع المرقوق أو المطازيز.

كما أن الأشخاص المصابين بالمشوع أو الملوع ”تمزق عضلي في عضلات الكتف“ يستخدمون سفوف الحلبة أو مغليها فيحصلون على نتائج إيجابية، وهناك استعمالات داخلية وخارجية كما يلي:

### الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل مغلي بذور الحلبة لعلاج عسر البول والطمث والإسهال.
- يستعمل مسحوق بذور الحلبة ممزوجًا بالعسل بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة مع ملء ملعقة عسل ثلاث مرات يوميا لعلاج قرحتي المعدة والاثني عشر.

- يستعمل مشروب مغلي بذور الحلبة لعلاج أوجاع الصدر وبالاخص الربو والسعال بمعدل ملء ملعقة من البذور حيث تغلى لمدة ١٠ دقائق مع ملء كوب ماء وتشرب مرة واحدة في اليوم.
- يستعمل مسحوق بذور الحلبة على هيئة سفوف بمعدل ملء ملعقة متوسطة قبل الأكل بمعدل ثلاث مرات يوميا لتخفيض نسبة سكر الدم.
- تستخدم الحلبة كمنشطة للطمت وخاصة لدى الفتيات في سن البلوغ وذلك بمعدل ملعقة متوسطة سفوفا مرتين في اليوم. ولكن ننصح بالابتعاد عنها في حالة بدء فترة الحمل، حيث إنها تساعد على الإجهاض في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل. بينما ينصح بها بعد الميلاد لما لها من خواص صحية عالية في هذه الفترة.
- تستعمل الحلبة مشهية إذا أخذ منقوعها ”ملعقة أكل في ملء كوب ماء وتنقع لمدة ساعتين“ وتؤخذ قبل الأكل مباشرة مع العلم أن هذا النقع يقوي المعدة ويسهل عملية الهضم.
- إذا أخذ مقدار كوب من نقيع الحلبة على الريق فإنه يقتل الديدان المعوية بمختلف أنواعها.
- لقد استخلص زيت الحلبة في مصر لأول مرة وظهر من التجارب العملية انه إذا أعطي للمرضع ٢٠ نقطة ثلاث مرات يوميا فإن حليبها يتضاعف ويزداد حجم الأثداء وتفتح شهيتها للأكل.
- ويستعمل مغلي مسحوق الحلبة، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتركها لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويؤخذ من هذا المحلول ملعقة واحدة كبيرة ثلاث إلى أربع مرات في اليوم من أجل تسكين سعال المصاب بالدرن<sup>(١)</sup>.

(١) نقلًا عن جريدة الرياض الاثنين ٢٩ صفر ١٤٢٥ العدد ١٣٠٨٦ السنة ٣٩.

## الاستعمالات الخارجية

- لعلاج الحروق فيدهن الحرق بمزيج من مسحوق بذور الحلبة مع زيت الورد حتى تشفى الحروق بإذن الله.
- لعلاج تشقق الجلد وتحسين لون البشرة يستعمل مغلي بذور الحلبة كغسول للاماكن المصابة بمعدل مرتين في اليوم.
- لعلاج الروماتيزم والبرد وآلام العضلات وتستخدم بذور الحلبة بعد سحقها مع معجون فصوص الثوم مع قليل من زيت السمسم وتذلك بها المناطق المصابة.
- لعلاج الدامل تستخدم لبخة من مسحوق بذور الحلبة حيث تمزج كمية من المسحوق مع ماء فاتر مع تحريكها باستمرار حتى يصبح المزيج على شكل عجينة متماسكة ثم يوضع على الدامل ويلف عليه قطعة قماش وتعتبر هذه الوصفة أفضل وصفة ولا يفضل عليها أي علاج لتسريع فتح الدمل وشفائه، يمكن استعمال هذه الوصفة للخرايج والدااحس المتقيح والأصابع وكذلك خراجات الأنداء وخراجات الشرج الناتجة عن انسداد الناصور والاكزيما والقروح في الأقدام.
- يستخدم مطبوخ مسحوق الحلبة حيث يؤخذ حفنة يد من مسحوق الحلبة وتوضع في ثلاثة لتر من الماء وتغلي لمدة ١٠ دقائق ثم تبرد وتجلس فيه المرأة التي تعاني من أوجاع الرحم والورم.



## الحلبة والبشرة

تتميز بشرة حواء بالرقّة والحساسية للعوامل المحيطة بها ومن أكثر المناطق التي تتأثر بهذه العوامل بشرة الوجه حيث تصاب بالجفاف والذبول. وصفات من الحلبة في محاولة لمعالجة المشاكل الخاصة بهذه المنطقة.

القناع الأول يتكون من:

- ثلاث ملاعق روب
- ملعقة عسل طبيعي
- ملعقة أوراق زعتر
- ملعقة حلبة مطحونة
- قطرات من الليمون

الطريقة:

نخلط جميع هذه المكونات ونضعها على الوجه ربع ساعة ونشطف الوجه بالماء الدافئ.

مكونات القناع الحلبة للبشرة:

- ثلاث ملاعق حلبة مطحونة
- ملعقتان حليب بودرة
- ملعقة عسل
- عصير نصف ليمونة

الطريقة:

نخلط هذه المكونات ونضعها على الوجه لمدة ربع ساعة.



## الدراسات الحديثة على الحلبة

قامت على الحلبة دراسات إكلينيكية على امراض الكولسترول وأثبتت الدراسات انخفاضاً مميّزاً لكل من سكر الدم والكولسترول، كما قامت دراسة على خلاصة بذور الحلبة من أجل تسهيل الولادة وقد كانت النتائج جيدة جداً وإيجابية.

كما تمت دراسة علمية على تأثير الحلبة على السرطان الخاص بالكبد في حيوانات التجارب وكانت النتيجة هبوطاً كبيراً لسرطان الكبد.

ومن أهم الاستعمالات الحديثة والمثبتة علمياً والمسجلة في كل من دساتير الأدوية العشبية الإنجليزية والألمانية والأمريكية ما يلي:

- منخفضة لسكر الدم والكولسترول والدهون الثلاثية.
- تسهيل الولادة المتعسرة.
- علاج الالتهابات الموضعية والحروق والقروح.
- مضاد للتشنج.
- منبه ومنشط للرحم ومقو للجهاز الهضمي.

وقد حضرت شركة فرنسية شراًباً سائغاً من الحلبة باسم «بيوترىكون» لعلاج النحافة وفتح الشهية.

ويمكن أن تؤكل الحلبة مطبوخة للتغذية وفتح الشهية ولزيادة الوزن، كما يشرب مغليها حيث أنه ينفع في بعض الاضطرابات المعوية والصدرية.

.... كما تعطى للفتيات في زمن البلوغ لتنشيط الطمث، وكذلك لفقر الدم ولضعاف البنية والشهية وللنحفاء.

وقد وصفها الأقدمون مع العسل ضد الإمساك المزمن ولأمراض الصدر والحلق والسعال والربو والبلغم والبواسير والضعف الجنسي، كما تفيد في إزالة الكلف من الوجه.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن زيت الحلبة يدر حليب المرضع ويفتح شهيتها للطعام.

توصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة. لزيادة إفراز الحليب، أفادت مجموعة من الدراسات الطبية بأن الحلبة تعتبر من أهم الأعشاب المدرة لحليب الأم. وأوضح خبراء التغذية أن تناول المرضعات لملقعة كبيرة من الحلبة المسحوقة أو شربها مع الماء أو الحليب يساعد في زيادة إدرار حليب الثدي.

وهي مشهية إذا أخذ منقوعها قبل الطعام (٢٠ غرام في لتر ماء) وهذا المنقوع يقوي المعدة ويسهل الهضم ويحسنه.

طريقة الاستعمال:

تغلى وتحلى بالعسل أو بدون عسل.

وللذين يشكون من قلة الشهية وفقر الدم وللنحلاء وتمزج الحلبة بالعسل للمصابين بالإمساك المزمن ولعلاج الصدر وضعف الباءة، والحلق، والسعال، والربو.

وتحتوي الحلبة على مادة الميوسيليج (*MUCILAGE*) التي تدخل في صناعة الحبوب والكبسولات للعمل على تماسكها وعدم تفتيتها.

كذلك تحتوي على مادة السابونين (*SAPONIN*) والديوسجانين (*DIOSGANIN*) التي تعمل على تحفيز إفراز الهرمونات الجنسية الأنثوية.

وتدخل أيضًا في صناعة حبوب منع الحمل والكورتيزونات التي تعمل كمسكنات للأمراض الصدرية والروماتيزم.

وعن كونها تزيد وزن الجسم فذلك لاحتوائها على الهرمونات الأنثوية كما ذكرنا والتي تزيد نسبة الدهون في الجسم، هذا بالإضافة إلى أنها فاتحة للشهية<sup>(١)</sup>.



(١) نقلًا عن موقع الحواج <http://www.khayma.com/hawaj>

## الحلبة علاج لمرضى السكر والسرطان

كشف الدكتور أحمد الكوفحي أستاذ علم العقاقير والنباتات الطبية نائب عميد كلية الصيدلة في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية وفريقه أن مستخلص بذور الحلبة أبدى نتائج إيجابية في كبح الخلايا السرطانية في الإنسان مثل سرطان الرئة والقولون والثدي. وذكر أن الدراسات العلمية على حيوانات التجربة أثبتت أن مستخلص الحلبة خافض لنسبة الكوليسترول في الدم نتيجة للألياف والمواد السابونينية الموجودة في بذور الحلبة كما انه خافض لنسبة السكر في الدم وذلك لوجود حمض التبغ والكومارين إضافة إلى انه مضاد لبعض أنواع الفيروسات. وأوضح انه وفريقه البحثي في جامعة العلوم والتكنولوجيا يقومون بإجراء دراسات تجارب على العقاقير والنباتات الطبية التي تقاوم الخلايا السرطانية في جسم الإنسان. (وكالات)

ويمكن تلخيص أهم فوائد الحلبة في عدة نقاط بسيطة كما يلي:

- لتلين الحلق والمعدة.
- لأمراض الصدر والسعال والربو والمغص.
- للضعف الجنسي.
- فقر الدم وضعاف البنية.
- لوجع الرحم إذا طبخ دقيقتها في الماء وجلست فيه المرأة.
- تعطي للفتيات في زمن البلوغ لتنشط الطمث.
- تعالج الإمساك بخلطها مع العسل.
- لطرود الديدان المعوية.
- لعلاج البواسير للمرضعات اللواتي يعانين من قله الحليب.
- غذاء أساسي للنفساء.

أما عن طريقة الاستعمال: فالحلبة تغلي وتحلى بالعسل.



## المصادر

- الموسوعة العلمية الحديثة للطب البديل د.محمد السقا عيد
- قاموس الغذاء والتداوي بالنبات





## فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
مقدمة.....	٥
الجزء المستعمل من نبات الحلبة.....	٥
المحتويات الكيميائية للحلبة.....	٥
ما قيل في الحلبة.....	٧
استعمالات الحلبة.....	٩
الاستعمالات الداخلية.....	٩
الاستعمالات الخارجية.....	١١
الحلبة والبشرة.....	١٢
الدراسات الحديثة على الحلبة.....	١٣
الحلبة علاج لمرضى السكر والسرطان.....	١٥
المصادر.....	١٧
فهرس الموضوعات.....	١٩

