

رَكُورَةٌ وَفَاءٌ عَبْدُ الْعَزِيزِ بَدْرِي

الحَلِيبَةُ .. وَالنَّسْوَةُ

وَالنِّسَاءُ فِي الْحَلِيبَةِ فَوَائِدُ رَشِيَّةٌ !

- الحَلِيبَةُ عَشْبُ الصَّبَايَا الْأَخْضَرِ وَسُلْطَانَةُ الْأَدْوِيَةِ.
- ابْنُ الْبَيْطَارِ : الحَلِيبَةُ تَسَهِّلُ الْوِلَادَةَ الْعَسْرَةَ وَتَصْلِحُ الْمَعْدَةَ.
- ابْنُ جَزَلَةَ : الحَلِيبَةُ تَصْفِي الصَّوْتِ وَتَلِينُ الصَّدْرَ وَالْحَلْقَ.
- التَّفْلِيسِيُّ : الحَلِيبَةُ تَقْوِي الْبَدْنَ وَتَقْوِي الظَّهْرَ وَتَفْتَحُ الشَّهِيَّةَ لِلطَّعَامِ وَتَصْفِي اللَّوْنَ.
- دَاوُدُ الْأَنْطَاكِيِّ : تَذْهَبُ أَوْجَاعُ الصَّدْرِ وَالسَّعَالُ وَتَصْلِحُ الْكُلَى وَضِيقُ التَّنَفُّسِ .
- الطَّبُّ الْحَدِيثُ : مَدْرَةٌ لِلْبَنِّ وَمُفِيدَةٌ فِي الرِّضَاعَةِ .
- يَقُولُ الْأَطْبَاءُ عَنْ الْحَلِيبَةِ : لَوْ أَدْرَكُوا غَزَارَةَ مَنَافِعِهَا مَا اسْتَغْنَوْا عَنْهَا فِي أَطْبَاقِ غِذَائِهِمْ .
- تَقْوِي فِي نَمُو الثَّدْيَيْنِ وَتَقْوِي الْغَدَدَ وَانْتِظَامَ الدَّوْرَةِ الشَّهْرِيَّةِ .
- الْحَلِيبَةُ وَجَمَالَ الشَّعْرِ .. الْحَلِيبَةُ وَمَرِيضُ السَّكْرِ .
- الْحَلِيبَةُ فِي نَظَرِ الْأَوْرُوبِيِّينَ أَعْلَى مِنَ الذَّهَبِ !

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

بدوى ، وفاء عبد العزيز.

الجلبة .. والنسوة ، وللنساء

في الجلبة فوائد شتى / وفاء عبد العزيز بدوى

.. ط ١ - (لقاهرة) : دار الطلائع للنشر

والتوزيع ، ٢٠٠٦ .

٦٤ ص ؛ ١٧ × ٢٤ سم

تدمك ٣ ٤٤٥ ٢٧٧ ٩٧٧

١- النباتات البذرية

٢- المرأة - الجوانب الصحية

أ- العنوان

٥٨٢

رقم الإيداع : ٢٠٠٦ / ١٠٢٥٦
الترقيم الدولي : 977-277-445-3



للتنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة

تليفون : ٢٧٤٤٦٤٢ - ١٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)

Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أى جزء من هذا الكتاب دون إذن
كتابى سابق من الناشر ، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر .

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف : ٤٢٥٣٧٦٨ - ٤٢٥١٩٦٦ فاكس : ٤٢٥٥٩٤٥

جدة - هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٣٢٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فى الغرب الآن يقولون :

ما يأتى من العشب يريح المعدة والقلب ..

ولقد شهدت السنوات الأخيرة حالات هروب جماعية من الملعبات والأطعمة المحنطة !!

ونادى العلماء بضرورة العودة إلى «الجذور» !!

وأن يعيش الناس «عيشة أهلهم» حيث كانت الأعشاب والنباتات أفضل دواء !!

وليس ما ينادى به العلماء الآن من ضرورة العودة إلى الطبيعة ، بدعاً من القول أو ردة حضارية .. بقدر ما هو رجوع إلى الصواب والبعد عن التهلكة .. بدليل أن كثيراً من الذين اكتشفوا وركبوا العديد من العقاقير الكيماوية ، هم أنفسهم الذين ينادون الآن :

احذروا هذه الكيماويات ، فإن بها من السموم ما يجعل آثارها الجانبية أشد فتكاً بالمريض من الداء الذى تعالجه !!

ولم تعد أهمية الأعشاب والنباتات تقتصر فقط على قيمتها العلاجية والغذائية .. بل تتعداها إلى القيمة الجمالية ، فأصبحت أرقى وأفضل مستحضرات التجميل تصنع أساساً من الأعشاب والنباتات ..

وتباً لهذه الكيماويات الحارقة .. ثم تباً لها !!

وفى هذه الرسالة التى بين أيدينا ، والتى ركزنا فيها على الحلبة ، إنما

أردنا أن نوضح أمرين :

الأول : التحذير من الإفراط في استخدام الأدوية بطريقة عشوائية .. فمن الخطأ أن يصف المريض لنفسه دواء .. ومن الخطأ أيضاً الاعتماد على هذه الأدوية في بعض الحالات التي يمكن تخفيفها وعلاجها بالوسائل الطبيعية والأمنة .. فمثلاً في حالات نزلات البرد البسيطة يمكن اللجوء إلى الراحة والاستعانة بالمشروبات الدافئة الغنية بفيتامين «ج» كما هو الحال في عصير الليمون أو البرتقال ، وذلك بدلاً من التخطيط بين العديد من الأدوية والمركبات الكيماوية التي لا يخلو استخدامها من آثار سيئة ..

وأيضاً استعانة المرضع بالحلبة كعامل مساعد لإدرار اللبن ، بدلاً من استخدام الأدوية المختصة بذلك ، حيث تفرز هذه الأدوية مع لبن الأم لتصل إلى الرضيع .. ولا يخفى ما في ذلك من أضرار .

الثاني : أنه ليس كل المشروبات التي تعودها الإنسان مفيدة ، بل إن منها ما يحمل العديد من المخاطر ، مثال ذلك القهوة والشاي ، واللذان يتربعان على عرش المشروبات ، ولا يكاد يخلو منهما مجلس من المجالس .. وفي هذا الصدد باستبدال هذين المشروبين ، أو الإقلال منهما قدر الإمكان ، بمشروبات أخرى أكثر فائدة وأجدي نفعاً كالحلبة واليانسون والكروية وغيرها ..

لقد اعتاد الناس في شتى بقاع الأرض على تناول القهوة والشاي ، ولا يكفون عن تناولهما إلا إذا كانوا نائمين .. ولا يخفى ما في هذين المشروبين من ضرر نظراً لاحتوائهما على الكافيين والتانين وغيرهما من المواد الضارة .. ولك أن تعجب إذا علمت أن حوالى ١٥ مليار فنجان من القهوة يشرب كل يوم !!

أما بالنسبة للشاي فإن الإحصاءات تشير إلى أن العالم العربي وحده

يستهلك كل صباح ما قيمته ٢٥ مليون دولار !!

عزيزى القارىء .. عزيزتى القارئة .. فى هذا الكتاب أوجه دعوة صريحة :
هيا ندع القهوة والشاى جانبا .. ولننعم بأعصاب أكثر هدوءا ، وجهاز
هضمى أكثر كفاءة ، وبصفة عامة بجسم صحيح غير معتل .. وذلك مع
بعض المشروبات الطبيعية التى أعرضنا عنها !!

د . وفاء عبدالعزيز بدوى

ربيع أول ١٤١٦ هـ
القاهرة فى
أغسطس ١٩٩٥ م

الحلبة



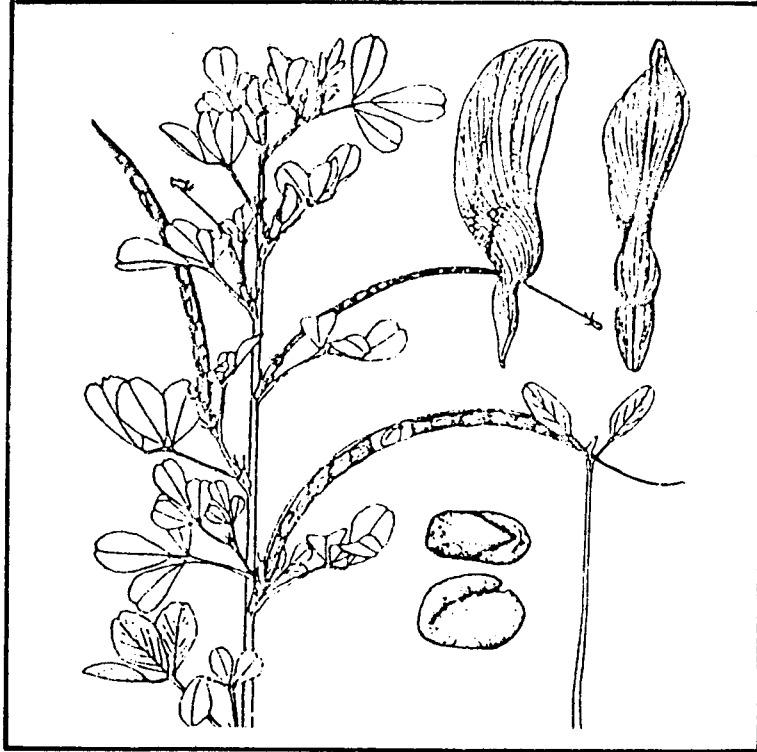
Trigonella Foenum Graecum الاسم العلمى

Fenugreek الاسم الانجليزى

Fenugrec الاسم الفرنسى

* الشكل الظاهرى :

الحلبة نبات حولى عشبي شتوى ، من الفصيلة القرنية يشبه إلى حد كبير نبات البرسيم .. ساقه مجوفة ، يصل ارتفاعها من ٣٠ إلى ٦٠ سم ، يتفرع



منها أفرع صغيرة ، ينتهى كل منها بثلاث أوراق صغيرة مسننة ، يخرج من قاعدة هذه الأفرع أزهار بيضاء مصفرة تتحول فيما بعد إلى قرون معقوفة طولها حوالى ١٠ سم .

تحتوى هذه القرون على بذور الحلبة ، والتي يبلغ طول الواحدة منها ٤-٦ مم ، وعرضها ٢-٣ مم ، وسمكها حوالى ٢ مم .. تتميز هذه البذور بصلابتها ، ولونها الأصفر .. وهى مفلطحة ، شكلها شبه معين غير منتظم الأبعاد ، وفى الوسط تقريباً لأحد الجانبين الضيقين الطويلين للبذرة يوجد انخفاض صغير به ما يعرف بالنقير أو السرة .. تظهر هذه السرة كنقطة مبيضة .. يمتد هذا الانخفاض مكوناً اخدوداً مائلاً فى جزء من كل من الجانبين المتاخمين يفصل جيب الجذير عن بقية البذرة التى يوجد بها فلقتان كبيرتان ، وهما موجودتان وجهاً لوجه ..

ويحيط بالفلقتين نذر من الاندوسبرم القرنى شبه شفاف قاتم ، وعندما تنقع البذور فى الماء ينتفخ الاندوسبرم نتيجة تشرب الغروى الذى به للماء ..

* الموطن الأصلى و مناطق الزراعة :

تعتبر البلاد المحيطة بالشواطىء الشرقية للبحر الأبيض المتوسط ، الموطن الأصلى لنبات الحلبة .. وتكثر زراعتها فى كثير من بلدان العالم كالهند والمغرب ومصر .. وفى مصر تكثر زراعتها فى محافظات الوجه القبلى وبخاصة قنا والمنيا والفيوم وسوهاج . أما فى الوجه البحرى فإنها تزرع فى محافظتى الإسماعيلية والشرقية ، حيث تجود زراعتها فى الأراضى الطينية الصفراء .

قالوا عن الحلبة ..



الحلبة نبتة ذات منافع شتى .. قال عنها الأطباء :

لو أدرك الناس غزارة منافعها ما استغنوا عنها فى أطباق غذائهم يوماً واحداً .. ولو تسنى الناس الاستشفاء بها لارتحلت عشرات الاضطرابات اليومية .. وما كان للأمراض العارضة أن تقترب من ضحاياها ، لو هم تسلّحوا بها غذاءً واقياً ..

وقالوا عنها أيضاً : الحلبة عشب الصبايا الأخضر .. بلسم لطيف يخفف وطأة الجروح على الأبدان .. يسرع فى التئامها .. ويحفظ الخلايا عموماً من عوامل الكسل والخمول ، ويحفظ صحة الفم ، ويعالج أمراض اللثة .. وقالوا غير هذا الكثير والكثير كما سيتضح فيما بعد ..

ولكن من أين للحلبة كل هذه الأهمية ؟

للإجابة عن هذا التساؤل لابد لنا أولاً من معرفة التركيب التحليلي لبذور الحلبة ..



التركيب التحليلى لبذور الحلبة

تتكون بذور الحلبة من :

٢٨٪ مادة غروية موجودة فى الإندوسبرم

٢٢٪ بروتينات

٦٪ زيت ثابت

بالإضافة إلى صابونين وقلوانيين هما :

تريغونلين Trigonelline

كولين Choline

كما يحتوى كل ١٠٠ جرام من البذور على :

٣٩٥ مجم كالسيوم

٥١ مجم فوسفات

١٦٥ مجم حديد

٥٢ مجم فيتامين «ج»

بالإضافة إلى كمية بسيطة من فيتامين «ب» المركب .



الحلبة فى الطب القديم



تعتبر الحلبة من أقدم النباتات الطبية التى استخدمها الإنسان ، وذلك بعد أن استخدمها كغذاء للحيوانات .. حيث اعتمد عليها الإغريق كغذاء للخيول والماشية .. ومن هنا أدركوا مفعول الحلبة الشافى بالنسبة للحيوانات المريضة .. ولذا عرفت الحلبة قديما باسم **Greek Hay** ، أى دريس الإغريق .. وجاء الرومان بعد ذلك فاستخدموا الحلبة فى علاج حيواناتهم على غرار ما كان يفعله الإغريق .. ولا يزال الأطباء البيطريون فى العصر الحديث ينصحون بالحلبة كغذاء محسن وصالح للجهاز الهضمى للحيوانات ..

أما عن استخدام الحلبة كعلاج للإنسان ، فيذكر أن ذلك ظهر أول ما ظهر على يد قدماء المصريين ، ثم جاء بعد ذلك «أبقراط» ليؤكد صحة ذلك ، ويستخدمها فى كثير من علاجاته ..

* وفى كتب الطب الشعبى القديم وُصفت الحلبة بأنها :

مقوية للمعدة لما تحتويه من مواد مرة ... وأنها تنفع فى تنقية الدم إذا شُربت على الريق كل صباح .. وتؤكل الحلبة مطبوخة للسمنة والتغذية ، ويشرب مغليها لعلاج أدواء المعدة والصدر ، وتعطى للفتيات فى زمن البلوغ لتنشيط الطمث ، وكذا فى حالات فقر الدم ، والضعف العام ، وفقدان الشهية ..

كما وصفها الأقدمون مطبوخة بالعسل ضد الإمساك المزمن .. ، ولأمراض الصدر ، والحلق ، والسعال ، والربو ، ولطرد البلغم .. وعلاج

البواسير ، والضعف الجنسي .. ويمكن أن تؤكد ذلك فيما كتبه السابقون
فى هذا المضمار ..

يقول العلامة ابن البيطار فى كتابه «الجامع لمفردات الأغذية والأدوية» :

الحلبة تهيج الأورام الملتهبة ، فأما الأورام القليلة الحرارة الصلبة فإنها
تحللها وتشفيها .. وإذا أكلت مع المرى قبل الطعام ، لينت البطن ..
والمطبوخة مع العسل تطلق البطن إذا شربت ، وتخرج ما فى الأمعاء من
الأخلاق الرديئة ، وتحرك الأمعاء وتستدعيها إلى البراز ، ويخلط معها قليل
من العسل كى لا تلذع .. ودقيقها يصلح الأورام الحارة الظاهرة والباطنة
ضمامداً .. وإذا خلط بنطرون وضمد به حلل ورم الطحال .. ويجلس النساء
فى طبيخ الحلبة فينفعهن من وجع الأرحام العارض .. ويسهل ولادة الرحم
العسر الولادة للجفاف .. وماء طبيخها يعصر ويغسل الرأس بعصارتها ، فينفع
الشعر ، ويجلو النخالة والقروح الرطبة .. ودقيقها يلين الديلات وينضجها ..
والحلبة تلين الصدر والحلق والبطن .. وتسكن السعال والربو وعسر النفس ،
وتزيد الباه .. جيدة للريح والبلغم والبواسير .. وهى تغير النكهة ، وتنتن رائحة
العرق والبول أ . ه .

*** وذكر العلامة ابن جزلة الحلبة فى كتابه المعروف
بالمهناج فقال :**

الحلبة تسمى فريقة .. وهى ملينة ، منضجة .. ودقيقها يحلل الأورام
البلغمية والصلبة الحارة الظاهرة والباطنة .. وتنقى الحزاز غسلا به للرأس ..
وتصفى الصوت إذا طبخت ، وتغذى الرئة ، وتلين الصدر والحلق .. وهى
تخدر الحيض ودم النفاس إذا طبخت .. وتولد كيموساً رديئاً وتنتن رائحة
البدن والعرق والبول أ . ه .

* ووصفها الحكيم أبو الفضل التغلبي فقال :

الحلبة حب أصفر غير مدور لعروف .. يسكن السعال والربو ، وينفع من البواسير .. يقوى البدن ، ويذهب بالجرب والرمد من العين .. وينفع من الحرارة والإبردة والسعفة ، إذا طلى عليها بعسل منزوع الرغوة .. وقال : إنها تزيد في الباءة ، وتقوى الظهر ، وتشهى الطعام ، وتغذى البدن وتسمنه ، وتزيد في الجماع ، وتقوى الذكر ، وتصفى اللون .. وإذا خلطت بعسل وشربت لينت الطبيعة ، وأحدرت الطمث أ . هـ .

* وذكرها الشيخ الرئيس ابن سينا فى قانونه فقال :

دهنها مع الرأس نافع للشعر ولآثار القروح .. وينفع من الشقاق البارد خصوصاً مع دهن الورد .. وتدخل فى أدوية الكلف وتحسين اللون .. تنفع مع دهن الورد للعرق .. تصفى الصوت ، وتغذى الرئة بعض الغذاء .. تلين الصدر والحلق ، وتسكن السعال والربو خصوصاً إذا طبخت بعسل أو تمر أو تين .. والأجود أن تجمع مع تمر لحيم . ويؤخذ عصيرهما فيخلط بعسل كثير ، ويسخن على الجمر تسخيناً معتدلاً ، ويتناول قبل الطعام بمدة طويلة .. ويجلس فى طبيخها لورم الرحم ووجعه وانضمامه ، وطبيخها بالخل لقروح المعدة .. وطبيخها بالماء للإسهال .. ودهنها جيد للأورام فى المقعدة .. ويحقن أيضاً للزحير والمغص خصوصاً مع المرى قبل الطعام .. وطبيخه مع العسل يحدر الرطوبات الغليظة من الأمعاء .. ويدر البول والطمث أ . هـ .

* وذكرها داود الأنطاكي فى تذكرته ، فقال :

الحلبة نبت له زهر أصفر ، ويذور مستطيلة ، حارة تلين وتخلل سائر الأورام ، وإذا طبخت بالتمر والتين والزبيب وعقد ماؤها بالعسل أذهبت

أوجاع الصدر والسعال والربو وضيق النفس .. ومتى طبخت مفردة وشربت
بالعسل حللت الأرياح والمغص .. وإذا نعت في ماء الورد وقطرت في العين
أذهبت الدمعة والحمرة والرمد .

وذكر الإمام ابن القيم في كتابه «زاد المعاد» أن النبي صلى الله عليه
وسلم عاد سعد بن أبي وقاص - رضى الله عنه - بمكة ، فقال :
« ادعوا له طبيباً » ..

فدعى الحارث بن كلدة ^(١) ، فنظر إليه ، فقال :
« ليس عليه بأس ، فاتخذوا له فريقة .. وهى الحلبة مع تمر عجوة رطب
يطبخان .. فيحساها .. ففعل ذلك ، فبرئ » ..



١- الحارث بن كلدة الثقفى ، كان من الطائف ، تعلم الطب في بلاد فارس ، أدرك الإسلام وعاش
حتى عصر معاوية بن أبى سفيان .. فسأله معاوية يوماً : « ما الطب يا حارث ؟ » فقال : : الأزم ،
يعنى الجوع .. عيون الأنبياء في طبقات الأطباء ص ١٦١ .

الحلبة فى الطب الحديث



استعرضنا فيما سبق بعض ما قاله السابقون عن الحلبة .. واستخداماتها العلاجية .. ونستعرض الآن ما ذكره الطب الحديث ونصح به بشأن استخدامات الحلبة العلاجية .. ترجع أهمية الحلبة الطبية والعلاجية إلى احتواء زيتها على :

- التريجونلين : ك ٨ يد ٧ ن أ ٢ Trigonellene

- الكولين : ك ١ يد ١ ن أ ٢ Choline

وكذا احتواء البذور على مواد هلامية ، وقليل من حمض النيكوتينيك . Nicotin Acid

لذا تعددت فوائد الحلبة ، ونصح باستخدامها كثير من الأطباء ومن يهتمون بطب الأعشاب والنباتات .. وهذه أهم استخدامات الحلبة العلاجية .



الحلبة عشب الصبايا الأخضر



مع كثرة فوائد الحلبة ، وتعدد مجالات استخدامها ووصفاتها ، إلا أنه كان للمرأة ، فى جميع مراحل عمرها ، الحظ الأوفر من هذه الفوائد .. وهذا مادعا البعض لأن يطلق على الحلبة : عشب الصبايا الأخضر .. فنجد فوائدها ، كما سنرى ، للبنات فى مرحلة البلوغ ، وللمرأة فى مرحلتى الحمل والرضاعة .. بل وتتعدى هذه الفوائد إليها أيضاً فى مرحلة ما بعد انقطاع الحيض ، وهى المرحلة التى تعرف بسن اليأس .. وتكمن أهمية الحلبة فى زيتها الذى استخرج لأول مرة فى مصر فى قسم الكيمياء بجامعة فؤاد الأول (جامعة القاهرة حالياً) .. وذلك باستخدام مذيئات خاصة إذ أن كمية الزيت الموجودة بالحلبة لا يمكن استخراجها بطريقة العصر كما فى غيرها من البذور مثل الكتان والسوسم .. وكان من أولى التجارب التى استخدم فيها زيت الحلبة ، استخدامه كعامل مدر للبن ، وقد أجريت بداية عدة تجارب على إناث الأرانب لمعرفة تأثير العامل المدر للبن فى زيت الحلبة وكانت النتائج إيجابية .. وبعد دراسات مستفيضة نصح الأطباء باستخدام زيت الحلبة للأم فى مرحلة الرضاعة .

* الحلبة والبنات فى سن البلوغ

من أهم المشاكل التى تؤرق الكثير من الفتيات ، خاصة فى مرحلة البلوغ ، مشكلة صغر حجم الثديين .. ورغم ذلك لا يعد الأمر مشكلة بالحجم الذى تتصوره الفتاة إذا أنه بعد الزواج ، ومع حدوث الحمل والرضاعة يكبر الثدي ويصل إلى الحجم الطبيعى .. كما أن كفاءة الثدي الوظيفية ، وهى إدراج اللبن ، لا تتأثر كثيراً بحجم الثدي .. أما بالنسبة للفتيات اللاتى يرين أن صغر حجم الثدي مشكلة لابد من علاجها ، فهناك

طرق كثيرة ، منها ما هو طبي ، كالأدوية والجراحة أحياناً .. ومنها ما هو رياضى كالتمرينات الرياضية الخاصة بذلك .. ومنها ما هو شعبى ، كاستخدام بعض الوصفات الشعبية المجربة ، والتي ينصح بها أهل الاختصاص فى هذا الشأن .. وتأتى الحلبة ضمن أهم ما يوصف ويوصى به للفتيات فى هذه المرحلة ، إذ أن زيت الحلبة يفيد فى نمو الثديين وتقوية غددهما عند الفتيات فى سن المراهقة واللاتى يعانين من ضعف عام يصاحبه صغر فى حجم الثديين .

* الحلبة والمرضع :

كان الأوربيون فيما سبق يتعجبون مما يفعله العرب من إصرارهم على تقديم شراب الحلبة للنفساء عقب الولادة مباشرة ، طوال فترة الرضاعة .. حتى أثبتت الأبحاث فيما بعد احتواء زيت الحلبة على عامل فعال لإدرار اللبن .. وظهر من التجارب أيضاً أنه إذا أُعطى زيت الحلبة للمرضعات اللاتى يعانين من قلة اللبن (حوالى ٢٠ نقطة) ثلاث مرات يومياً ، فإنه يتضاعف كمية اللبن لديهن .. ويفيد ذلك أيضاً فى زيادة حجم الثدي الصغير .. ومن أجل ذلك أنتجت بعض الشركات المختصة أدوية خاصة عبارة عن خلاصة الحلبة ، مثال ذلك شراب «بيوترىكون» الذى أنتجته بعض المعامل الفرنسية .. ونظراً لصعوبة الحصول على زيت الحلبة ، فإنه يستخدم المغلى (الشراب) بدلاً من ذلك .

* ولزيادة إدرار اللبن لدى المرضعات ينصح أيضاً ، بالإضافة إلى الحلبة الاستعانة بأى من : الحمص ، السمسم مع عسل النحل ، مغلى اليانسون ، الرازيانج ، الكراوية .

* ينصح فى ذلك بتناول شراب الحلبة بمعدل ١-٢ كوب يومياً ، مع تناول البذور مع الشراب .

وكذا ينصح أيضاً لهذا الغرض بتناول مشروب النعناع بمعدل ٢-٣ أكواب يومياً .

كما يمكن استخدام المشروب التالى أيضاً كعامل طبيعى يساعد على إدرار اللبن لدى المرضعات .

ملعقة صغيرة من بذور اليانسون

نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة

ملعقة صغيرة من بذور الشبث

ملعقة صغيرة من بذور البردقوش

قليل من الماء الساخن لدرجة الغليان

عسل نحل للتحلية

*** الطريقة :**

تنقع بذور الأعشاب كلها فى الماء الساخن لمدة ١٠-١٥ دقيقة ، ثم يصفى المنقوع بعد ذلك ويحلّى بالعسل .

*** الحلبة والحائض :**

تحتوى بذور الحلبة على ما يسمى ديوسجينين Diosgenin .. وهى حادة تشابه فى مفعولها مفعول هرمون الاستروجين الأنثوى .. ونظراً لذلك فإنه ينصح باستخدام الحلبة فى علاج بعض متاعب المرأة فى سن اليأس (مرحلة ما بعد انقطاع الحيض) .. مثل فورات التورد ، أو نوبات السخونة والعرق .. والتى تنشأ بسبب انقطاع إنتاج هرمون الاستروجين من المبيض .

ولهذا السبب أيضاً ينصح باستخدام الحلبة فى حالات عدم انتظام الدورة الشهرية .. إذ أن الدورة الشهرية لا تحدث بصورة منتظمة عند جميع النساء

.. فقد يحدث أن تتقدم أو تتأخر قليلاً عن موعدها ، دون وجود سبب طبيعى لذلك .. وقد يلعب العامل النفسى دوراً رئيسياً فى اضطرابات الحيض. إذ يمكن أن يؤدي التوتر النفسى إلى غياب الحيض لمدة تصل إلى عدة شهور .. كما يحدث الضعف العام والهزال اضطراباً فى الحيض .. وللمساعدة فى نزول دم الحيض وانتظام الدورة الشهرية ، ما لم يكن هناك سبب مرضى ، ينصح باستخدام شراب الحلبة ، حيث يشرب المغلى مع أكل البذور بمعدل ٢-٣ أكواب فى اليوم ، وذلك خلال الأيام القليلة المتوقع نزول دم الحيض فيها .

* الحلبة والحامل :

بداية يجب أن ننبه ونؤكد على أن الحلبة منبهة للرحم ، لذا فإنها لا تعطى للحامل إلا فى الأسابيع الأخيرة من الحمل للمساعدة على الولادة .. وكما أنه ينصح بتجنب استخدام الحلبة أثناء الحمل ، فإنه ينصح باستخدامها خلال الأسابيع الأربعة أو الستة الأخيرة من الحمل .. حيث تعتبر عاملاً أساسياً فى مرونة عضلات الرحم ، وتزيد من قوة انقباضاتها .. أى أنها تساعد على «الطلق» .. ويستخدم فى ذلك الشراب المعد من مسحوق البذور ، أو كبسولات من هذا المسحوق ..

* الحلبة والجنس :

بداية لابد وأن نعلم أن العملية الجنسية الناجحة لابد وأن تعتمد على دعائم ثلاث .. وهى :

- الاستقرار النفسى .
- الاستقرار العاطفى .
- الاستقرار الصحى .

هذا ما يؤكد د/ محمد كمال زين الدين ، فى كتابه «الغذاء والجنس» .. واختلال أى من هذه الدعائم لابد وأن يُعرض تلك العملية للفشل .. ولأننا دائماً ننشد السعادة الزوجية ، فإننا نحرص دائماً على تأكيد عناصرها وأول وأهم هذه العناصر هو نجاح العملية الجنسية والتوافق التام فيها بين الزوج وزوجته .. وهذا مادعا بعض الجهلة فى الجرى وراء المركبات الكيماوية والمنشطات الجنسية المزعومة ، التى قد تعطى نجاحاً أولياً ، ثم لا تلبث أن تدمر العملية الجنسية تماماً ، وبالتالي تزلزل أركان الحياة الزوجية بأسرها .. وكما ذكرنا من قبل ، فإن الاستقرار النفسى والعاطفى ، والصحى .. هو أساس نجاح العملية الجنسية ، إلا أن هناك بعض المنشطات الطبيعية من أطعمة وأعشاب ونباتات ، يمكن الاستعانة بها من وقت لآخر ..

وقد أدرك الأولون تلك الحقيقة ، وذكروا أن من بين تلك النباتات : الحلبة .. كما وصفها الحكيم «أبو الفضل التفليسى» فقال : تزيد فى الباءة ، وتقوى الظهر ، وتشهى الطعام ، وتغذى البدن وتسمنه ، وتزيد فى الجماع .. وتشير التجارب إلى أن الحلبة تجعل المرأة أكثر استجابة للجنس .. وتذكر الدراسات إلى أن زيت الحلبة يحتوى على فيتامين «أ» الذى لا يخفى دوره فى سلامة البروستاتا والخصيتين ، ونشاط الحيوانات المنوية ، عند الرجل .. فإن الحلبة أيضاً تحتوى على مادة ترايميثيلامين Trime-thylamine ، الذى وجد أن لها تأثير الهرمونات الجنسية على ضفادع التجارب .. ولذا ينصح بتناول كوب من شراب الحلبة المحلى بعسل النحل يومياً لهذا الغرض .

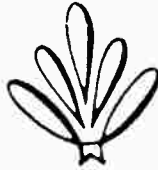
ولنا ملاحظة :

من أهم المحاذير التى تجعل البعض يعرض عن تناول الحلبة وغيرها من بعض الأطعمة كالشوم والبصل رائحتها النفاذة ، التى تظهر فى الفم ، إذ

تخرج مع العرق خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من كثرة العرق .. ولذا فهي في هذه الحالة لا تعد منشطاً جنسياً بل مثبطاً ومنفراً من الجنس ، ما لم يكن هناك عناية بالنظافة العامة .

وهذا أمر قد يهمله بعض الأزواج ، وقد يكون عن غير عمد ، إلا أن رائحة العرق قد لا يشعر بها صاحبها مثل ما يشعر بها من يجاوره .. لذا يجب الاهتمام بالنظافة العامة ، وتعهد أماكن العرق وتهويتها ، واستعمال الملابس الداخلية المصنوعة من القطن لسهولة التهوية وامتصاص العرق .. والابتعاد تماماً عن الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية .

ومن أفضل الوسائل الطبيعية لتنظيف وإزالة رائحة العرق ، استخدام خل التفاح كمزيل للعرق .. حيث يدهن الإبطان ، وأماكن تكاثر العرق ، بالخل ، الذي يمكن تخفيفه بقليل من الماء لمنع حدوث حرقان بالجلد .



الحلبة ومرض السكر



السكر من الأمراض المزمنة التي يرجع سببها إلى اختلال عملية التمثيل الغذائي بالجسم ، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم عن المعدل الطبيعي ..

ومن أهم أعراض هذا المرض :

- كثرة التبول .
 - العطش وكثرة شرب الماء .
 - كثرة الإحساس بالجوع .
 - الخمول وقلة النشاط .
 - فقدان الوزن .
- أما في المراحل المتقدمة للمرض ، فتظهر أعراض أخرى ، مثل اضطراب الرؤية وزغللة العينين .. تنميل الأطراف .. الالتهابات المتكررة في أجزاء مختلفة من الجسم .. الضعف الجنسي .
- والسكر مع كونه مرضاً مزمناً إلا أنه لا يمثل خطراً كبيراً مادام المريض يمكنه السيطرة عليه باتباع النظامين الغذائي والدوائي حسب إرشادات الطبيب المختص ..

أما مكنم الخطورة في مرض السكر فهي في مضاعفاته ، التي قد تصيب معظم أجهزة الجسم وأهمها : الكبد ، الكليتين ، القلب .. وتلعب النباتات دوراً هاماً وحيوياً في حياة مريض السكر .. ومن أهم هذه النباتات .

* البصل .. والذي ثبت فعاليته في خفض مستوى الجلوكوز بالدم ..
كما ثبت أن البصل يحتوى على إنزيمات الجلوكوكاينين -Glucoki-
nine ، والتي تشبه في مفعولها مفعول الإنسولين الذى يعمل على
تخفيض مستوى الجلوكوز بالدم .

هذا بالإضافة إلى أهمية البصل بالنسبة للقلب والشرايين ، وتقليله من
خطر الكوليسترول الذى يترسب على جدران الشرايين .

* الثوم .. وهو توأم البصل من حيث الأهمية الطبية فى كثير من
العلاجات .. ، أما بالنسبة لمرضى السكر ، فالثوم من أهم المضادات القاتلة
للجراثيم ، وكان الروس أول من اكتشفوا هذه الخاصية ولذا أطلقوا على
الثوم اسم « البنسلين الروسى »

* الجريب فروت .. ويعتبر من أفضل الأغذية لضبط مستوى الجلوكوز
بالدم .. ولذا ينصح مرضى السكر بتناول الجريب فروت بصورة منتظمة
بمعدل ٣ ثمار منه ثلاث مرات يومياً .. مع الاعتماد على الفواكه الطازجة
فى النظام الغذائى ..

هذا ويعد العنب من أكثر الفواكه ضرراً بمرضى السكر ، لاحتوائه على
نسبة عالية من سكر العنب .

* الحلبة :

يذكر الدكتور أيمن الحسيني ، فى كتابه « أعشاب ونباتات من الطب
الشعبى فى خدمة مريض السكر »^(١) أنه اتضح أن بذور نبات الحلبة لها
فائدة عظيمة فى علاج مرض السكر .. أحدث الأبحاث التى أكدت صحة
ذلك ، بحث نشرته صحيفة press Trust OF India الهندية عام

١- إصدار مكتبة ابن سينا القاهرة .

١٩٨٨ عن الجمعية الهندية للأبحاث الطبية ، والذي جاء فيه أن تناول مقدار من بذور الحلبة يتراوح يومياً من ١٢٥ جم إلى ١٠٠ جم يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في مستوى الجلوكوز بالدم عند مريض السكر .. ذلك بالإضافة إلى حدوث انخفاض بمستوى الكوليسترول والترايغليسيريد لدى هؤلاء المرضى .

كما جاء بالبحث أن مفعول بذور الحلبة يمكن أن يكون له أثر فعال إذا حرص مريض السكر على اتباع نظام غذائي يمدّه بقدر من السعرات الحرارية يتراوح ما بين ١٢٠٠ ، ١٤٠٠ سعر حرارى .. هذا مع العلم بأن مثل هذا القدر من السعرات الحرارية هو القدر المناسب لكثير من مرضى السكر .

هذا وينصح مرضى البول السكرى بتناول مغلى الحلبة ، حيث يساعد ذلك على شفاء الجروح التى تصيبهم .

إذا علمنا ذلك ، فيجب على مريض السكر ، وغيره أن يجعلوا من الحلبة وغيرها من بذور النباتات النافعة كاليانسون والكمون والشمر .. شرابهم المفضل ، وليبتعدوا قدر الإمكان عن المشروبات الضارة وعلى رأسها الشاي والقهوة ، كما سنوضح إن شاء الله تعالى فيما بعد ..



وفي الحلبة منافع أخرى

بالإضافة إلى الاستخدامات السابقة للحلبة ، فإنه ينصح بها أيضاً في كثير من الحالات كما يتضح مما يلي :

* لنزلات البرد والانفلونزا :

يوصف شراب الحلبة منذ القدم لعلاج نزلات البرد .. حيث كان قدماء المصريين والرومان ينصحون بتناول كوب من شراب الحلبة الساخن قبل وجبة الإفطار للتخلص من البرد ، ولاستعادة حاستي الشم والتذوق اللتان تتعرضان للضعف خلال نزلات البرد الشديدة .

* اضطرابات الجهاز الهضمي :

تفيد الحلبة كمقوٍ للمعدة والجهاز الهضمي لاحتوائها على مواد مرة .. كما تفيد في علاج النزلات المعوية والإمساك .. وقد وصفها الأقدمون مطبوخة بالعلس لعلاج الإمساك المزمن .

ويوصف شراب الحلبة قبل الأكل كفاحٍ للشهية وتقوية عضلات المعدة وزيادة إفرازاتها والمساعدة على الهضم .. وقد يؤخذ شراب الحلبة بعد إضافة اللبن إليه ، لزيادة قيمته الغذائية ، بالإضافة إلى أهميته للمعدة والأمعاء والتغلب على حالات الإمساك .. ويمكن استخدام المسحوق لعلاج الإمساك وذلك بمزج ١٠ جرامات منه مع كمية مساوية من زيت الزيتون ، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم .

كما توصف الحلبة كعلاج لاضطرابات القولون العصبي ، التي تتميز بانتفاخ واضطراب حركة الأمعاء .. كما ينصح في مثل هذه الحالة أيضاً

باستخدام منقوع بذور : الكراوية ، واليانسون ، وحب البركة ، والشبث ،
كعلاج طبيعي آمن لاضطرابات القولون العصبي .. ويجهز هذا المنقوع
بطحن جزء مناسب من هذه البذور طحناً خفيفاً لاستخراج الزيت الفعال بها
.. ثم ينقع المسحوق في قدر مناسب من الماء الساخن لدرجة الغليان لمدة
١٥ دقيقة .. بعدها يصفى المنقوع ويشرب .. ويمكن تخليته بالعسل حسب
الحاجة .

هذا ، وقد وصف الأقدمون منقوع الحلبة كدواء طارد للديدان ، وذلك
بشرب كوب من هذا المنقوع «للبالغين» صباحاً قبل الإفطار ، مع تكرار
الجرعة إذا دعت الحاجة إلى ذلك .

* التهاب الحلق واللوزتين :

تحتوى بذور الحلبة على صمغ أو مادة هلامية غروية Mucilage ..
تعمل كمادة ملينة ملطفة لألم الحلق ، وتلطيف السعال .. كما
يمكن استخدام مسحوق البذور في عمل غسول أو غرغرة للقم وتلطيف ألم
الحلق .

ولعمل غرغرة من الحلبة .. يغلى المسحوق بمعدل ملعقة صغيرة منه لكل
فنجان من الماء .. ثم يصفى .. ويستخدم هذا المغلى بعد تصفيته كغرغرة
على أن يحتفظ به في الفم حوالى دقيقة ونصف .

* الحلبة وجمال الشعر ..

في بحثه الجديد والطريف في مجال طب الأعشاب للدكتور خالد اندريا
عيسى .. أستاذ الكيمياء التحليلية بجامعة المستنصرية ببغداد ، ذكر أن الحلبة
من المواد الغذائية المهمة وبالأخص للأطفال في المرحلة الابتدائية من
المدرسة ، حيث أنها تمد الجسم بفيتامين (أ) ، كما تعطى الجسم كميات
كبيرة من البيتاكاروتين . وثبت أن امتصاص الجسم للحلبة الخضراء أكبر

بكثير من امتصاصه للحلبة المجففة .. كما أنها تضم كمية من الأحماض
الأمينية والبروتينات .. وثبت من الدراسة أن للحلبة دوراً كبيراً فى تخفيض
نسبة دهون الدم (الكوليسترول) ، وبالتالي فإنها تقلل من ضغط الدم .. وقد
يكون هذا هو السبب المباشر الذى جعل الحلبة تنجح فى زيادة قوة بصيالات
الشعر وتقليل فرص سقوطها .. لذلك نجح هذا الساحر الأخضر على تعبير
الدكتور - خالد أندريا - فى إعادة السعادة للأشخاص المصابين بسقوط
الشعر المبكر والسريع .

هذا ويمكن استخدام الحلبة للتخلص من قشر الشعر ، وذلك بعمل
عجينة كما يلى :

تنقع ملعقتان كبيرتان من بذور الحلبة فى الماء لمدة ١٢ ساعة ، ثم تُهرس
هذه البذور اللينة لعمل عجينة .. توزع هذه العجينة على فروة الرأس وتظل
عليها لمدة نصف ساعة تقريباً .. بعدها يغسل الشعر بشامبو آمن من
الأعشاب ، أو صابون من زيت الزيتون .

* الانتهايات الجلدية والخراج

تفيد بذور الحلبة فائدة عظيمة فى عمل لبخة لعلاج الدمامل والخراج
المتقيحة .. وكذا خراجات الشدى ، وخراجات الشرج ، وقروح الأقدام ..
كما يفيد مغلى البذور فى غسيل الجلد المتشقق ، حيث يساعد على التئام
هذه التشققات .

* طريقة عمل لبخة الحلبة

- تخلط كمية مناسبة من مسحوق بذور الحلبة بكمية أخرى مناسبة من
الماء الفاتر ، ويقلب الخليط جيداً حتى الحصول على عجينة رخوة .
- توضع هذه العجينة فى إناء مناسب ، ثم يغمر هذه الإناء حتى ثلثيه

فى إناء آخر أكثر اتساعاً به ماء يغلى .

- يستمر فى قلب العجينة حتى يصير لونها داكنا وقوامها مرناً ،
وبالتالى تحصل على اللبخة المطلوبة .

- تفرد هذه اللبخة دافئة بالدرجة التى يتحملها الجلد ، فوق المكان
المصاب وتغطى بقطعة من القماش القطنى .

- تجدد اللبخة ٤ مرات فى اليوم .

* مرهم الحلبة

يمكن استخدام مرهم الحلبة لعلاج حالات الزكام ونزلات البرد ، وذلك
بتدليك القدمين به قبل النوم .. وهذه طريقة إعداد مرهم الحلبة .

- تمزج كمية مناسبة من مسحوق بذور الحلبة مع كمية أخرى من
فصوص الثوم المهروس .

- يضاف هذا المزيج إلى كمية أخرى مناسبة من مادة دهنية لعمل
المرهم .

- يغطى أسفل القدم فى المساء بطبقة سميكة من هذا المرهم ، ويربط
جيداً بقطعة من قماش عديم المسام حتى الصباح .

- يكرر ذلك عدة مرات حسب الحاجة .

هذا ويمكن الاستعانة بعصير البصل بدلاً من مهروس الثوم فى عمل
المرهم .. كما يفيد هذا المرهم لإزالة الكلف أو النمش ، وكذا البقع البنية
التي تملو البشرة .

ولعلاج البثور وحب الشباب كذلك ، ينصح بعمل عجينة من مسحوق
الحلبة ، بمعدل معلقتين من المسحوق لكل فنجان من الماء .. ويطللى الوجه
بهذه العجينة لفترة من الزمن .

* كمادة الحلبة وآلم الشدى

يتعرض الشدى لبعض الآلام التى تسبب ارتداد اللبن فى أغلب الأحيان ، ويصبح الشدى شديد الاحمرار ، وقد ترتفع حرارته .. ولعلاج مثل هذه الحالة ، يمكن استخدام كمادة عبارة من خليط من :

مسحوق الحلبة ، والفول ، وعسل النحل ، ومغلى الكزبرة ، والنعناع ، وزيت الكتان والخروع .

توضع هذه المادة على الشدى المصاب ، مع ضرورة شطف اللبن منه قبل وضع الكمادة .

* لبخة الحلبة والروماتيزم

لعلاج الآلام الروماتيزمية العضلية تستخدم لبخة من الحلبة .. وذلك بوضع كمية من مسحوق البذور فى الماء مع التقليب حتى تصبح عجينة .. ثم يضاف إليها بعد ذلك قليل من الماء الساخن لدرجة الغليان ، مع الاستمرار فى التقليب حتى تتحول العجينة إلى اللون الغامق والقوام المتماسك ..

تفرد هذه العجينة دافئة على المكان المصاب .

ولعلاج الروماتيزم المفصلى ، يستخدم خليط من لب الخيار وبذور الحلبة والخل بكميات متساوية .. يعجن الخليط على النار مع إضافة زيت الزيتون ومهروس الثوم وقليل من الماء ، حتى يتم الحصول على عجينة متماسكة . يدهن المفصل المصاب بالعجينة ، وتُغطى بقشر الخيار .. ويغطى الجميع بضمادة نظيفة .

* التهاب المفاصل :

تشير بعض الدراسات إلى أن نبات الحلبة له مفعوله المضاد للالتهابات ،

وبذلك تعتبر الحلبة مشروباً مفيداً للذين يشكون من التهاب المفاصل ،
والذين يضطرون لتناول الأدوية المضادة للالتهابات والمعروفة بتأثيراتها الجانبية
السيئة .

*** خبز الحلبة**

تطحن بذور الحلبة وتخلط مع دقيق القمح أو دقيق الذرة لعمل خبز
مقبول الطعم زكى الرائحة ، غنى بالعناصر الغذائية .

*** استخدام الحلبة كمادة حافظة**

تدخل الحلبة كمادة حافظة طبيعية فى بعض الصناعات الغذائية ..
وأهمها استخدامها فى عمل البسطرمة .. وإليك الطريقة :

المقادير :

كيلو لحم كندوز صغير (عرق)

ملح - فلفل - ثوم - زعتر

عجينة التغطية :

وتتكون من :

كوب من مسحوق الحلبة الجاف .

كوب فلفل أحمر (أرناؤطى)

ملعقة خل

رأسين من فصوص الثوم المهروس

ملعقة كبيرة من الملح الناعم

طريقة عمل العجينة :

تخلط مقاديرها جميعاً وتدعك جيداً

طريقة عمل البسطرمة :

- ١- يغسل اللحم جيداً بعد نزع الدهون منه ثم يتبل بالملح والفلفل .
- ٢- يوضع الثوم فى شقوق متباعدة داخل اللحم .
- ٣- يترك اللحم فى مصفاة للتخلص من جزء كبير من الماء ، وذلك لمدة ٦ ساعات .
- ٤- تفرد العجينة السابق تجهيزها لتغطية البسطرمة على كيس من البلاستيك بسمك حوالى ١ سم .
- ٥- تُغلف اللحم بهذه العجينة جيداً ، بحيث تكون العجينة متساوية السمك .
- ٦- يعلّق اللحم باستخدام دوّارة فى الهواء لمدة أسبوع حتى يتم النضج .
- ٧- تحفظ بعد ذلك إما معلقة فى المطبخ أو فى الثلاجة .

* طريقة إعداد مشروب الحلبة

من العرض السابق اتضح ، أن الحلبة يمكن استخدام زيتها مباشرة والذي يحضر بطرق علمية ، ويمكن الحصول عليه جاهزاً .

أما أفضل طريقة لإعداد مشروب الحلبة فهى كالآتى :

تنقع البذور بعد تنظيفها وغسلها فى الماء البارد لمدة ثلاث ساعات ، وذلك بمعدل ٢-٣ ملاعق لكل كوب .. بعد ذلك يرفع هذا المنقوع على النار ليغلى لفترة وجيزة لا تتعدى دقيقتين ، ثم يترك ليبرد ، بعدها يضاف إليه قليل من زيت النعناع أو الليمون ، ويُحلّى بالسكر أو العسل حسب الحاجة .

هذا ويمكن تناول الحلبة عن طريق مزج مسحوقها مع عسل النحل ، وذلك بمعدل ملعقة من المسحوق مع ملعقة من العسل .

الحلبة الخضراء والحلبة المستنبطة

تؤكل الحلبة الخضراء ، شأنها فى ذلك شأن كثير من الخضراوات الورقية الطازجة كالفجل والجرجير وغيرهما .. وذلك نظراً لأهميتها الغذائية العالية .

كما تستنبت الحلبة - الحلبة المزرعة - وتؤكل لغناها فى هذه الحالة بالفيتامينات ، وبخاصة فيتامين «ب» .. وينصح بتناولها لمن يشكون من ضعف الأعصاب .

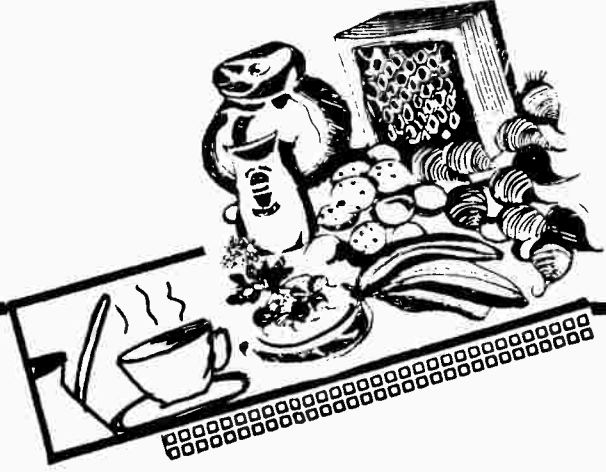
* الحلبة من ذهب

تُعد الحلبة فى نظر الأوربيين عامة ، والفرنسيين على وجه الخصوص ، من ذهب .. فهم يزرعون الحلبة بعناية ، وحينما تنمو وريقاتها الغضة وترتفع قليلاً عن سطح الأرض ، يقطفونها طرية ، ويأكلونها بالزيت والخل .

وهكذا يصبح ثمنها بالفعل أعلى من الذهب !!

فعلينا إذن أن نبادر بزراعة الحلبة فى حقولنا وحدائقنا ، ونعتمد عليها فى غذائنا قبل أن يصدرها إلينا الأوربيون معلبة !!





•• مشروبات فى قفص الاتهام ••

* تعددت المشروبات .. وانفرد الشاى والقهوة بالقمة !!

* الكافيين فيه منافع قليلة .. وأضرار كثيرة !!

* الأصحاء لا يشربون القهوة !!

* الكافيين أثناء الحمل يعنى مولوداً مشوهاً أو سقطاً !!

* ومن القهوة ما قتل !!

الشاي والقهوة فى القمة



مع الطعام لابد من الشراب .. والأصل فى الشراب : إناء القراح ..
وتفنن الإنسان منذ القدم فى ابتكار العديد من الأشربة .. واهتدى إلى
الكثير منها ..

وأمكن تقسيم هذه الأشربة إلى : أشربة مختمرة .. تحتوى على الكحول ،
الذى يؤثر على العقل ، فتلعب بالعقول وهى محرمة شرعاً لأنها كما
وصفها النبى صلى الله عليه وسلم (أم الخبائث) .:

وأشربة بسيطة تفيد الجسم وتنعشه كشراب الليمون ، والحلبة ، والكرأوية
واليانسون ، والعرقسوس .. وأيضاً الشاي والقهوة ..

إلا أن الأخيرين «الشاي والقهوة» قد بلغا مبلغ الصدارة عند الناس ، بين
جميع الأشربة .. فبينما الشرق يحب الشاي ، فإن نصف الإنتاج العالمى من
القهوة يستهلكه الأمريكان !!

وأصبح الإقبال على شرب القهوة والشاي شائع الانتشار بين الناس فى
جميع أرجاء العالم .. ولا يكاد يخلو منهما أى بيت .. وأصبحا رمز الكرم
ودليل العلاقات الاجتماعية !!

ولكن : ما الخطأ فى ذلك ؟

وما الذى يدعونا للبحث فى هذا الموضوع ؟

إن الخطأ يكمن فى الإسراف فى تناول كل من الشاي والقهوة ، أو أى
منهما .. والإسراف دائماً غير محمود العواقب !!

وهذا ما دعانا لبحث هذا الموضوع بعد أن برزت أخيراً بعض الدراسات

العلمية التى تضع المحاذير وعلامات الاستفهام حول الإفراط فى تناول القهوة والشاى !!

وبداية لابد من معرفة كل من القهوة والشاى .

* القهوة وأنواعها :

القهوة هى شراب البن .. وشجرة البن دائمة الخضرة طوال العام .. تحتاج إلى جو دافىء رطب .. ولشجرة البن أنواع كثيرة ، أهمها من الناحية التجارية نوعان :

- قهوة روبستا Robusta .. وتشكل حوالى ثلث إنتاج القهوة العالمى ، ومصدرها غالباً أفريقيا .. وهى متوسطة الجودة .

- قهوة عربية Arabica .. ومنها أنواع كثيرة ، أجودها ما يعرف باسم « مخا Mocka » .. وواضح من اسم القهوة العربية أنها عربية الأصل ، فقد كانت تنتشر فى بلاد اليمن إلا أنها أهملت وحل محلها شجرة القات وأصبحت أمريكا الجنوبية الآن من أهم المناطق فى العالم إنتاجاً للقهوة العربية .. وخاصة فى كولومبيا والبرازيل .

أما القهوة من حيث أنواعها التجارية ، والتى تباع بالأسواق فأهمها :

- القهوة العادية ، وهى عبارة عن بذور البن المحمصة والمطحونة ، وتحتوى على معدل مرتفع من الكافيين إذ يحتوى الكوب منها على حوالى ٨٣ ملجم كافيين .

- القهوة المصفاة ، أو قهوة اللحظة الخاطفة Instantcoffee ، إذ لا يستغرق إعدادها غير لحظة .. ويبلغ تركيز الكافيين فى الكوب الواحد حوالى ٦٠ ملجم .

- القهوة الخالية من الكافيين Decaffienated coffee .. إذ لا

يتعدى معدل الكافيين فيها فى الكوب الواحد ٣ ملجم .. وتصنع القهوة بعد إذابة الكافيين الذى بها بمذيب عضوى .. إلا أنه ينصح بعدم تناول هذه القهوة ، لأن المذيب الأساسى الذى يعمل على إذابة الكافيين يترك ترسبات أثناء عملية التصنيع ، وقد تأكد أن واحداً منها يؤدى إلى السرطان فى حيوانات التجارب .. وقد استبدل المذيب بمادة أخرى تسمى ميثيلين كلوريد .. وعلى الرغم من الادعاء بعدم خطورتها ، إلا أن الطب ينبه إلى خطورتها ، وحتى يثبت عكس ذلك ، فهى مادة كيماوية ولا بد لها من آثار ضارة قد تظهر فى المستقبل .

* الشاي :

الشاي من المشروبات الشائعة فى معظم بلدان العالم .. والشاي الذى نعرفه هو عبارة عن أوراق نبات يصل ارتفاع شجرته إلى حوالى ١٠ أمتار .. تجمع هذه الأوراق فى أوقات معينة ، وتعامل معاملة خاصة فى المصانع حتى تصل إلينا فى العبوات التى نعرفها .. ويحتوى الشاي بالإضافة إلى الكافيين على التانين ، والثيوبرومين ، والثيوفيللين .. بالإضافة إلى زيوت طيارة وإنزيمات مؤكسدة .

* الشاي .. ما له وما عليه :

عند تجهيز الشاي يمتص الماء معظم المواد الفعالة فى الشاي ، وكما يذكر الأستاذ : عبداللطيف عاشور فى كتابه «التداوى بالأعشاب والنباتات» ، فإن تركيز بعض هذه المواد ، مثل التانين يتوقف على مدة النقع أو الغلى .. ويعتقد الكثيرون أنه كلما زادت مدة الغليان زادت خواص الشاي المنبهة .. ولكن فى الحقيقة ، فإنه يكفى لاستخلاص الكافيين الموجود بالشاي والمسئول عن تنبيه الجهاز العصبى والمركزى ، أن تلقى أوراق

الشاي فى ماء يغلى لمدة وجيزة جداً .. لأن الكافيين سريع الذوبان فى الماء .. أما زيادة فترة الغليان فإنها تؤدى إلى استخلاص الثانين ، الذى يتميز بضعف ذوبانه فى الماء .

أما أهم خصائص الشاي فهى التنبيه ، إذ يحتوى على الكافيين الذى يؤثر على المراكز العصبية وينبهها .. كما يؤثر على القلب فيزيد من سرعة ضرباته ، فيحدث نشاطاً فى الدورة الدموية .. وله تأثير ضعيف فى إدرار البول .. من هنا نجد أن الشاي عبارة عن مشروب منعش مفيد إذا شرب باعتدال وأعد بطريفة صحية .. وأفضل طريقة لإعداده هى طريقة الشاي «الكشرى» .. فإذا ما أعد بطريفة صحية ، فإن الشاي الواحد يحتوى على حبة واحدة من الكافيين ، فإذا علمنا أن مقدار الكافيين اللازم لإحداث صداع واضطراب فى ضربات القلب هو حوالى سبع حبات ، فإن تناول أكثر من ٧ أكواب من الشاي ممكن أن يؤدى إلى أعراض غير مستحبة ..

وأيضاً إذا علمنا أن كمية الكافيين اللازمة لإحداث التسمم عبارة عن ١٥٥ حبة وجدنا أن تناول حوالى ١٥٠ كوباً من الشاي فى اليوم من الممكن أن يؤدى إلى قتل الإنسان ..

أما الإفراط فى تناول الشاي ، دون الوصول إلى مرحلة التسمم أو الوفاة فإنه يؤدى إلى أعراض كثيرة أهمها :

- اضطراب ضربات القلب .

- ضيق التنفس .

- فقدان الشهية .

- اصفرار اللون .

- اضطرابات الهضم .

- الأرق .

ويعزى اضطراب الهضم والإمساك وفقدان الشهية إلى وجود مادة التانين في الشاي ، وكما ذكرنا قبل ذلك ، فهي تتميز بقلّة ذوبانها في الماء ، ولذا يمكن تجنّب ذوبانها في الماء بإعداد الشاي بطريقة صحيحة والابتعاد عن غليه .

*** الكافيين .. بين البراءة والإدانة .**

ما أن يذكر القهوة أو الشاي حتى يظهر أمام العين شبح الكافيين ، خاصة عند هؤلاء الذين يعانون من بعض الأمراض كالقلب ، والسكر وغيرهما .. فما هي الحقيقة في ذلك .

يمكن إجمال حقيقة تأثير الكافيين في أن فيه منافع قليلة ، وأضرار كثيرة أما منافعه ، فيمكن أن يكون منعشاً ومنبهاً إذا استخدم باعتدال كما هو الحال عند استخدام الشاي وإعداده وتناوله بطريقة صحيحة .. وأيضاً فإن الكافيين يستخدم في بعض أنواع الأدوية الآمنة .

أما عن تأثير الكافيين على الجسم فيمكن توضيحها فيما يلي :

*** الكافيين وخطره على الجنين :**

أوضحت الدراسات أنه بعد شرب القهوة ، فإن نسبة الكافيين تصل إلى ذروتها في الدم خلال ساعة ، وتقدر بحوالي ٣٥ مجم في اللتر لكل كوبين من القهوة .. وتحتاج حوالي ساعتين ونصف حتى تصل إلى اللعاب بنسبة عالية ، والتخلص من الكافيين يأخذ وقتاً أطول لدى المرأة الحامل لذا يجب على الحامل تجنّب القهوة والشاي ، وغيرهما من الأطعمة والمشروبات الغنية بالكافيين ، كما سنوضحها فيما بعد ، حتى لا يؤثر الكافيين على أعصابها أو أعضائها أو على الجنين .

وهناك دراسات أخرى تفيد بأن تناول الكافيين بجرعات كبيرة قد يؤدي

إلى حدوث تشوهات بالجنين ، والولادة المبكرة أو الإجهاض .

وكانت الإدارة الأمريكية للأغذية والعقاقير FDA قد اعتبرت الكافيين مادة مأمونة ، وذلك عام ١٩٧٧ .. ثم عادت عام ١٩٨٠ وأصدرت تحذيراً من احتمال وجود علاقة بين استعمال الكافيين أثناء الحمل وتشوهات الجنين ، ونصحت الحوامل بتجنب المواد التى تحتوى على الكافيين .

أما بالنسبة للمرضع ، فقد اتضح أن الكافيين ، أو مخلفاته ، يظهر فى حليب الأم بعد ربع ساعة فقط من تناوله .. وبالتالي يصل إلى الجنين سريعاً .

*** الكافيين .. والسكر .. والكوليسترول**

تفيد بعض الدراسات ، كتلك التى أجراها ميللر ومجموعته عام ١٩٧٤ ، بأن تناول الكافيين بمقدار ٤ مجم لكل كيلو جرام من وزن الجسم ، يعتبر عاملاً حرارياً يزيد من استعمال السعرات الحرارية وله دور فى تخفيف الوزن .. إلا أن الموقف لم يتضح بالنسبة لتناول الكافيين ، ولو بهذا المعدل البسيط على المدى البعيد .

وقد وجد أن الكافيين فى الشاي والقهوة وغيرهما يرفع من نسبة سكر الجلوكوز فى الدم ، فهو يرفع نسبة الأحماض الدهنية فى الدم وخاصة فى حالات التعود على تناوله بصورة منتظمة ولفترات طويلة .

أما بالنسبة للكوليسترول فقد أفادت بعض الدراسات التى أجريت فى الترويج ، على بعض الأشخاص الذين يتناولون القهوة بمعدل ٦-٩ أكواب يومياً ، أن ذلك يؤدى إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم لديهم بصورة ملحوظة .

*** الكافيين والجهاز التنفسى :**

من أهم جوانب الكافيين الإيجابية ، أهميته بالنسبة لبعض أمراض الجهاز

التنفسى .. وفى بعض الدراسات التى أُجريت فى كندا ، اتضح أن الكافيين يزيد سرعة التنفس بنسبة تشبعه فى بلازما الدم .. وأنه أيضا يزيد التهوية فى الحويصلات الهوائية الصغيرة فى أمراض انسداد الجهاز التنفسى .

ولقد استعمل الكافيين فى علاج ضيق التنفس فى الأجنة والأطفال حديثى الولادة ، وناقصى الوزن ، وكان له دور كبير فى حدوث التلف فى أدمغتهم ... وتشير بعض الدراسات إلى أهمية الكافيين فى علاج ظاهرة موت الأجنة المفاجيء (SIDS) .

كما يفيد الكافيين فى توسيع القصبة الهوائية ، الأمر الذى يجعل له أهمية فى حالات الربو ، حيث وجد أن ثلاثة أكواب من القهوة تحدث أثراً يعادل الأثر الذى يحدثه ٢٠٠ مجم من دواء الثيوفيلين .. وعلى الرغم من أهمية الكافيين بالنسبة لمرضى الربو إلا أنه يجب الحذر من الجمع بينه وبين دواء الثيوفيلين ، حيث أن الناتج الغذائى للكافيين هو الثيوفيلين .. الأمر الذى يؤدى إلى حدوث أضرار جانبية عند زيادته بالجسم .

* الكافيين والجهاز الهضمى

يتأثر الجهاز الهضمى كثيراً بالكافيين ، ويظهر ذلك واضحاً عند كثير من الأشخاص بعد تناولهم للقهوة .. حيث يظهر ذلك على هيئة حرقان فى فم المعدة .. وقد يرجع السبب فى ذلك إلى إثارة الكافيين للغشاء المخاطى للمرىء والمعدة ، وكذا تنبيه المعدة مما يؤدى إلى زيادة إفرازات أحماضها ، ورجوع هذه الأحماض إلى المرىء .. وترتبط بعض الدراسات بين الكافيين وقرحة المعدة .. ويزداد الأثر سوءاً إذا كان الكافيين (القهوة أو الشاي) مصحوباً بالسيجارة !!

* التسمم بالكافيين (Caffeinism)

ونعنى به حالة من التسمم الحاد أو المزمن الناتج من تناول جرعات كبيرة من الكافيين (تقريباً أكثر من ٩ أكواب من الشاي أو أكثر من ٧ أكواب من القهوة) ..

وهذه فرضية تختلف نسبة ظهورها تبعاً لنسبة ارتفاع الكافيين فى بلازما الدم (١٠-٢٠ مجم / لتر فى الأطفال والرضع ، ٣٠ مجم / لتر فى البالغين) .. تؤدى هذه النسبة إلى ظهور أعراض التسمم والتي تشمل : الاستياء ، القلق ، التوتر ، الهياج ، الارتعاش العضلى ، الأرق ، الصداع ، طنين الأذن .. وغير ذلك من الأعراض ..

وقد يؤدى التسمم بالكافيين فى بعض الحالات إلى الوفاة !!

* مصادر الكافيين الأخرى :

ولكن : هل يقتصر وجود الكافيين على القهوة والشاي ؟

إن الغالبية العظمى يعتقدون خطأً أن القهوة والشاي هما المصدر الوحيد للكافيين .. ولكن الصحيح أن الكافيين موجود بنسب متفاوتة فى معظم مأكولاتنا ومشروباتنا اليومية ، ولا يكاد يخلو منها بيت .

فالمياه الغازية ، مثلاً تحتوى على نسب عالية من الكافيين ، الذى يأتى إما من خلال مستخرج جوز الكولا الذى يعطى ١٠٪ من كمية الكافيين فيها وإما من إضافة مادة الكافيين إليها ويكفى أن تعلم أن فى أمريكا يضاف سنوياً أكثر من مليون رطل من الكافيين إلى المياه الغازية .

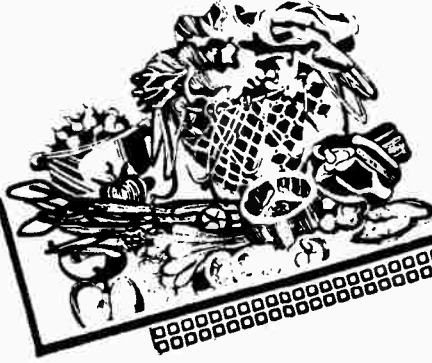
كما يوجد الكافيين فى بعض الأغذية الأخرى كالشيكولاته ، وبعض الحلويات ، والجيلاتين

والجدول الآتى يوضح نسبة وجود الكافيين فى بعض المواد الغذائية المتداولة .

المادة الغذائية	الكمية	كمية الكافيين بالملجرام
الشاي المغلى	١٨٠ سم ٣	٤ ر ٤١
شاي كشرى	١٨٠ سم ٣	٣ ر ٢٩
قهوة مغلية	١٨٠ سم ٣	٨٨
قهوة جاهزة	١٨٠ سم ٣	٧ ر ٧٠
شيكولاتة	٢٨ جراما	٧ ر ٧
كعك بالشيكولاتة	٩٢ جراما	٨ ر ١٣
أيس كريم بالشيكولاتة	٨٩ جراما	٥ ر ٤
حليب بالشيكولاتة	٢٤٠ سم ٣	٥ ر ٧
خبز بالشيكولاتة	١٤٨ جراما	٥ ر ٥
الكوكا كولا	٣٦٠ سم ٣	٤٥
بيسى كولا	٣٦٠ سم ٣	٤ ر ٣٨
بيسى كولا ريجيم	٣٦٠ سم ٣	٣٦

مع الأخذ فى الاعتبار أن الكوب يسع حوالى ١٨٠ سم ٣ من القهوة أو الشاي .





• • مشروبات أخرى • •

أكثر أمناً وأجدي نفعاً

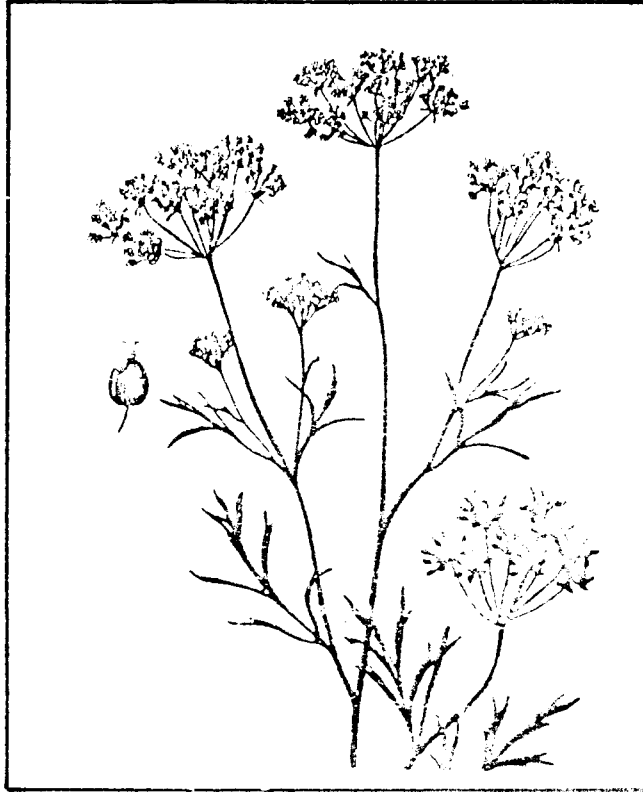
- * اليانسون .. لكل النساء بلا استثناء !!
- * البابونج .. عشبة الصحة والجمال !!
- * التمر هندي .. قاهر العطش !!
- * الكراويا .. لكل مرضع وكل طفل !!
- * عصير الليمون .. لكل المناسبات .. ولكل الأمراض !!
- * النعناع .. صديق المعدة !!

اليانسون



الاسم العلمى Pimpinella Anisum

الاسم الانجليزى Anise



اليانسون (الأنيسون) نبات حولى ، يكثر فى دول حوض البحر الأبيض المتوسط ، وبخاصة شمال أفريقيا .. حيث يسمى : كمون حلو ، أو كمون مكرّب ..

تستخدم بذور اليانسون فى عمل شراب مفيد نظراً لاحتواء هذه البذور

على مواد فعالة أهمها :

زيت طيار بنسبة ٥% ، والذي يحتوى بدوره على أنيثول Anethol بنسبة ٨٠-٩٠% بالإضافة إلى الصنوبرين Pinene ، والليمونين Limonene ، والزعفرول Safrol .. هذا بالإضافة إلى احتواء البذور على كميات من البروتين والكربوهيدرات .

هذا ، ويوصف شراب اليانسون عامة بأنه : طارد للغازات .. هاضم .. طارد للبلغم .. مقو للمعدة .. فاتح للشهية .. مسكن للمغص والتقلصات .. كما يفيد فى حالات كثيرة نذكر بعضاً منها فيما يلى :

- يفيد شراب اليانسون فى حالات المغص بصفة عامة ، وعند الأطفال بصفة خاصة ، ولذا ينصح بإضافته إلى وجبات الأطفال الرضع ، خاصة الذين يعتمدون على الرضعات الصناعية .. كمهدئ ، وهاضم ، يمكن الاعتماد عليه إذ ليس له أى أضرار جانبية كما هو الحال فى معظم الأدوية والمركبات الكيميائية ..

- يفيد الشراب فى علاج نوبات البرد والصداع ، والكحة والتهاب الحلق وآلام الصدر .

- يوصف شراب اليانسون للنساء عموماً فى حياتهن المختلفة . فهو للمرضع مدر للبن .. وللحامل مقو للطلق عند الولادة .. بالإضافة إلى أهميته كمنشط لإفرازات الدورة الشهرية ، ومقو للمبايض .

- يدخل زيت اليانسون فى كثير من الصناعات الدوائية كأدوية السعال ، والربو الشعبى ، نظراً لخاصيته المنفثة .. بالإضافة إلى أدوية المغص وتقلصات الجهاز الهضمى .

- يدخل الزيت فى صناعة بعض مستحضرات التجميل المميزة ، كما هو الحال فى بعض أنواع معاجين الأسنان التى تهتم بحماية اللثة .

* هل تعاني من فطريات الشعر ؟

- يمكن عمل كريم (مرهم) يفيد فى علاج الجرب ، وقاتل لطفيليات فروة الرأس وذلك كما يلى :

تخلط كمية مناسبة من مسحوق بذور اليانسون فى كمية أخرى مناسبة من زيت الزيتون ، وتقلب جيداً للحصول على عجينة .. تدلك فروة الرأس بهذه العجينة وتغطى لمدة ثلاث ساعات .. بعدها يغسل الشعر بالماء الدافئ مع نوع من الشامبو .. تكرر هذه العملية يومياً حتى يتم التخلص من هذه الفطريات المؤذية (وأهمها القمل) نهائياً .. وبالطبع فهذه وسيلة مأمونة العواقب بعيداً عن المركبات السامة المتداولة بالأسواق بأسماء تجارية مختلفة .

* طريقة إعداد شراب اليانسون :

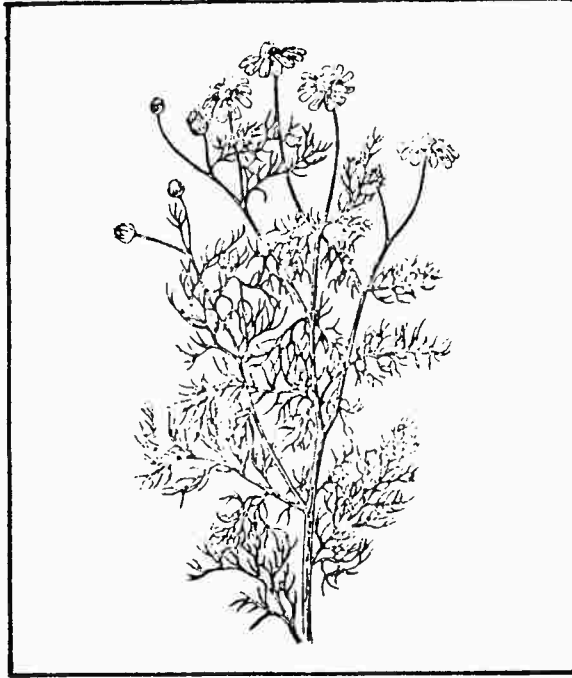
يمكن إعداد شراب اليانسون إما على هيئة منقوع ، أو مغلى .. كما يلى .

أ- المنقوع .. ينقع مسحوق البذور فى الماء الساخن لدرجة الغليان .. بمعدل ملعقة من المسحوق لكل كوب من الماء ، وذلك لمدة عشر دقائق ثم يصفى .. ويمكن تخلية المنقوع بعد التصفية بالسكر أو العسل حسب الحاجة .

ب- المغلى .. لعلاج حالات المفص وتطبل البطن ، تغلى البذور فى الماء بمعدل ملعقة منها لكل كوبين من الماء لمدة عشر دقائق بعدها يصفى ويترك ليبرد ، ويحلى كما سبق عند الحاجة .

البابونج .. عشبة الصحة والجمال

الاسم العلمى Matricaria Chamomilla



البابونج ، نبات حولى معروف ، فهو من أهم وأقدم النباتات الطبية التى عرفها الإنسان حيث تستخدم نوراتها الزهرية فى كثير من الوصفات العلاجية ، وقد حظيت النساء بالنصيب الأوفر من فوائد البابونج خاصة فيما يتعلق بصحتها أو جمالها ، - تحتوى أزهار البابونج على زيت طيار يحتوى بدوره على حمض الأنثيميك Anthemic Acid .. كما يحتوى على زيت عطرى يعرف بزيت النابونج ، والذي يتميز بلونه الأخضر نتيجة احتوائه على مادة الكامازولين chamazulene ، إليها ترجع أهمية البابونج كمادة مطهرة للجروح والقروح ، لقدرتها على قتل البكتريا والفطريات .

- يوصف منقوع البابونج لعلاج حالات سوء الهضم ، كالانتفاخ والمغص ، ولذلك ينصح به كمسهل وملين طبيعي .

- يفيد المشروب لتخفيف آلام الدورة الشهرية ، وتنشيط الدورة الدموية .

- يعتبر البابونج فى كثير من البلاد الأوربية ، وبخاصة المجر ، من مشروبات الصباح الأساسية ، للوقاية من نزلات البرد ، وآلام المغص العارضة .

- ينصح باستخدام شاي البابونج (الشراب) كمهدئ فى حالات التوتر العصبي ، وكذا فى حالات الأرق .

- يفيد المشروب كعلاج آمن للأطفال فى حالات الإمساك .

* هل تعانيين من الزكام ؟

* وصفة من الطب الشعبى الألماني ..

كثير من الناس يعانون من الزكام خاصة فى فصل الشتاء .. وهو مما يصعب التخلص منه بسهولة رغم تناول الأدوية المختلفة .. إلا أن هناك طريقة من الطب الشعبى الألماني عبارة عن استنشاق بخار مغلى البابونج .. ويصفها الصيدلى «جونتر شتلزر» من «شتوت جارت» بألمانيا قائلاً : إن بخار البابونج يساعد على إيقاف الالتهاب ، ثم يشرح الطريقة كالآتى :

توضع حفنة من زهر البابونج فى وعاء به ماء يغلى .. تلف الرأس بمنشفة نظيفة وجافة وتقرب من الوعاء ، ويتم استنشاق البخار عبر المنشفة عن طريق الأنف .

ويضيف «د/ شتلزر» أن بخار البابونج يمنع من وصول السموم التى تسببها البكتريا على الأغشية المخاطية للجهاز التنفسى من وصولها إلى الجسم

.. وينصح بتكرار هذا الحمام كلما دعت الحاجة إليه .. ويجب الانتباه إلى أنه بعد حمام البخار لابد من تجنب التعرض لتيارات الهواء ، والتعود على التنفس من الأنف بدلاً من الفم .

*** البابونج سر هن أسرار الجمال :**

قد تعاني بعض السيدات من احمرار العين ، وإرهاق والتهاب الجفون .. ويمكن في مثل هذه الحالات استخدام مغلى البابونج لعمل كمادات مأمونة وفعالة ، وذلك كما يلي :

يُغلى زهر البابونج فى الماء لمدة خمس دقائق ، بمعدل ١٢ جراماً لكل لتر من الماء ، ثم يصفى ..

وللتخلص من إرهاق العين وإزالة إحمرارها ، يمكن استخدام هذا المغلى فى عمل كمادات توضع فوق العين لمدة ١٠ دقائق .

كما يفيد هذا المغلى فى عمل كمادات أيضاً فى حالات لسع الحشرات .

*** شعرك .. سبائك من الذهب !!**

وبعيداً عن صبغات الشعر الحارقة ، يمكنك استخدام مغلى البابونج السابق ذكره ، إذا كنت من ذوات الشعر الأصفر .. بعد الحمام عليك بشطف شعرك بمغلى البابونج المضاف إليه قليل من عصير الليمون لتحصل على شعر «أشقر بندقى» ، وكأنه سبائك من الذهب !!

*** طريقة تجهيز شراب البابونج :**

يجوز الشراب إما على هيئة منقوع أو مغلى كما يلي :

أ- المنقوع : تنقع النورات الزهرية المجففة للبابونج فى الماء الساخن لدرجة

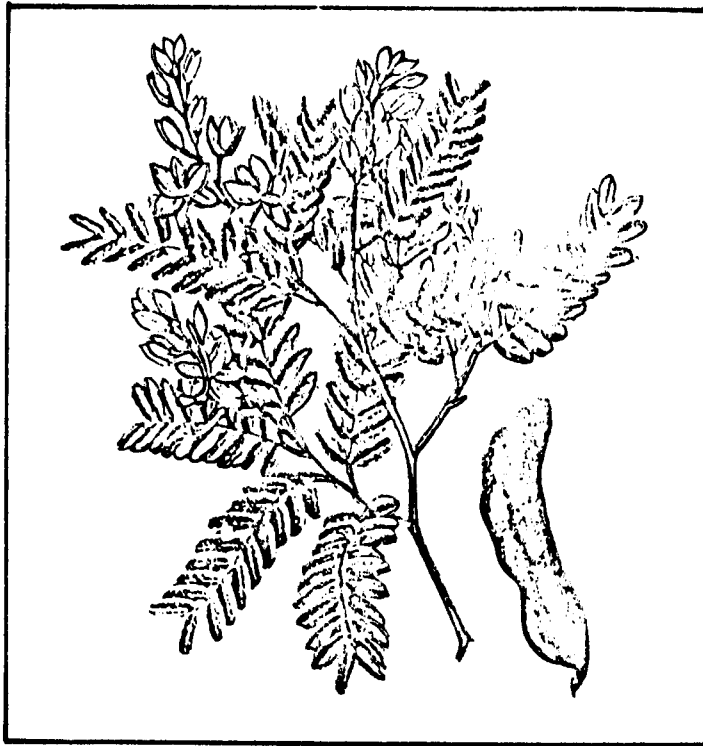
الغليان ، بمعدل ملعقة منها لكل كوبين من الماء .. وذلك لمدة ساعة تقريباً .. بعدها يصفى المنقوع ويشرب منه على فترات طوال اليوم .

ب- المغلى .. تُغلى النورات فى الماء بنفس المعدل السابق ، وذلك لمدة خمس دقائق ، بعدها يترك المغلى حتى يبرد ثم يصفى .. ويشرب حسب الحاجة .



التمر هندي .. قاهر العطش

Tamarindus indica



التمر هندي شجرة مستديمة الخضرة ، موطنها السودان وجزر الهند الشرقية ، تنتج ثماراً قرنية ذات لب ليفي .. يحتوى هذا اللب على مواد فعالة غاية فى الأهمية ، منها :

- حمض الليمون Citric Acid .
- حمض الطرطريك Tartaric Acid .
- حمض التفاح Malic Acid .
- مواد قلوية مثل أكسيد البوتاسيوم Potassium Oxide .

- قليل من التانين القابض .

والتمر هندي من المشروبات المفيدة الهامة ، خاصة في أيام الحر ،
كمنعش ومبرّد ، وذلك لقدرته على كسر حدة العطش .. كما يوصف
شراب التمر هندي كخافض للحرارة في حالات الحمى .. وينصح به في
حالات ارتفاع ضغط الدم والقيء والصداع .

- ونظراً لما يحتويه شراب التمر هندي من أحماض ، فإنه يوصف لتنشيط
الكبد وتنقية الدم .. كما يفيد كقابض لأنسجة المعدة المسترخية نتيجة القيء
المستمر ..

هذا ، ونحذر من إعداد منقوع (شراب) التمر هندي في الأواني
النحاسية ، حيث يتفاعل معها مكوناً مواد سامة .. وإنما ينصح بإعداده في
أوانٍ خزفية .





الكراوية نبات معروف فى كل بلدان العالم تقريباً ، لما لبذوره من أهمية كبرى سواء من الناحية الغذائية أو من الناحية العلاجية .. ولذا نرى هذه البذور ، أو مكوناتها تدخل فى كثير من الصناعات الغذائية كالمخبوزات والمرببات ، وكذلك كثير من الصناعات الدوائية ..

توصف بذور الكراويا بأنها هاضمة ، لأنها مدرة للعباب ولإفرازات الجهاز الهضمى .. مدرة للبول .. مدرة للبن لدى المرضعات ، لذا ينصح بتناول مشروب الكراويا لما له من فوائد عديدة كما يلى :

- يفيد مشروب الكراويا الدافىء فى علاج حالات المغص وتقلصات الجهاز الهضمى .

- ينصح المرضى الذين يشكون دائماً من تهيجات القولون العصبي باستخدام مشروب الكراويا .. فهو يعمل على طرد الغازات فى حالات تطبل البطن ، وما يصاحب ذلك من الشعور بالضيق وحرقان القلب والمعدة .

- نظراً لخاصية الكراويا كعامل مساعد لإدرار اللبن - ينصح المرضعات فى الأيام الأولى من الولادة باستخدام مشروب الكراويا .. كما يفيد هذا المشروب أيضاً فى تهدئة الآلام الناتجة من تقلصات الرحم .

- كثيراً ما يعانى الأطفال حديثو الولادة من الانتفاخ والتقلصات ، مما يجعل الأم تبحث عن أدوية مهدئة وطاردة للغازات .. ويعتبر مشروب الكراويا من أفضل الوسائل الطبيعية الناجحة فى مثل هذه الحالات .. لذا ننصح الأم بإعطاء الطفل ملعقة من شراب الكراويا فى الصباح وأخرى فى المساء إذا كان طفلها يشكو من التقلصات والانتفاخ .. أما فى حالات الرضاعة الصناعية فينصح بإدخال شراب الكراويا ضمن الرضعة الرئيسية للطفل .. إذ أن الرضاعة الصناعية عادة ما تكون مصحوبة بالانتفاخ والتقلصات .

- ننصح كل سيدة باستخدام بذور الكراويا كتأهل يعطى لبعض الأطعمة النكهة المميزة ، وفى نفس الوقت يزيد من قيمة الطعام الغذائية والعلاجية .. وذلك بدلاً من استخدام التوابل الحريفة والمهيجة للأغشية المخاطية للجهاز الهضمى ..

- يستخرج من بذور الكراويا زيت الكراويا Caraway oil ، والذي يحتوى على مواد فعالة أهمها الكارفون Carvone ، والليمونين Lemo-nene .. بالإضافة إلى بعض الزيوت الشابتة .. وإلى هذه المكونات تعزى أهمية الكراويا .. يدخل هذا الزيت ضمن كثير من الأدوية الحديثة .. وكذا فى بعض الصناعات الغذائية كالبسكويت وبعض أنواع الحلوى ، لإكسابها الطعم المميز بدلاً من استخدام مكسبات الطعم واللون المخلقة كيميائياً والتي لا تخلو من أضرار بالغة ..

هذا ، ونظراً لخاصية زيت الكراويا المطهرة لقدرته على قتل البكتيريا والفطريات ، فإنه يستخدم فى صناعة بعض أنواع مستحضرات التجميل والكريمات عالية الجودة .. وكذا فى صناعة بعض أنواع معاجين الأسنان لأهميته فى حفظ اللثة .

* كيف يمكن إعداد مشروب الكراويا ؟

أ- المنقوع .. ويجهز بنقع مسحوق البذور فى الماء الساخن لمدة كافية ، وذلك بمعدل ثلاث ملاعق من المسحوق لكل كوب من الماء .. بعدها يصفى المنقوع ويشرب .. ويمكن تحليته بالعسل حسب الحاجة .

ب- المغلى .. تغلى البذور لفترة قصيرة حتى لا تفقد زيتها الطيار ، وذلك بمعدل ملعقة من البذور لكل كوب من الماء .. يترك المغلى حتى يبرد ثم يصفى ويؤخذ منه على فترات متفاوتة ، ويمكن أيضاً تحليته بالعسل حسب الحاجة .

هذا وننصح المرضعات باستخدام اللبن بدلاً من الماء فى عمل مغلى البذور ، وبالتالي فإن الكوب الواحد المغلى ، بالإضافة إلى قيمته الغذائية ، فهو أيضاً من العوامل الهامة لإدرار اللبن لما يحتويه على زيت الكراويا الهام .



عصير الليمون



عصير الليمون «أمير» العصائر والمشروبات بلا منافس وصفه الأولون فقالوا : منافع كثيرة غزيرة .. ليس له مضرة تخشى ولا نكاية !! يغذى الجسم ويطهره من السموم .. ولا عجب فقد سماه الفرس قديماً «بنزهير» أى طارد السموم ..

يعتبر عصير الليمون ، وكذا عصير البرتقال ، من أهم مصادر فيتامين «ج» ، الذى يلعب الدور الرئيسى فى بناء المادة الغروية بين الخلايا ، وهذه تتكون منها الأنسجة ، ، وبخاصة الأنسجة الرابطة .. وبالتالي فإن نقص هذا الفيتامين يؤثر كثيراً على الأنسجة الغضروفية ، فيحدث النزيف ، وتورم اللثة ، وتآكل الأسنان وتضعف العظام .. وغيرها من أعراض مرض «الاسقربوط» كما أن لفيتامين «ج» دوره الرئيسى فى تنقية الجسم من السموم ، فقد لوحظ تأثيره فى إفساد التأثيرات السمية لبعض السموم مثل الرصاص والزرنيخ والزرنيق ، حيث يتحد معها ويكوّن مركبات يسهل للجسم أن يطردها ويتخلص منها .. ولذا كانت تسمية الليمون منذ القدم باسم «بنزهير» .. أى طارد السموم !!

هذا بالإضافة إلى احتواء الليمون على حمض الليمونيك Citric Acid .

وشراب الليمون ، رغم أهميته ، لا يعرفه الكثير إلا عند الإصابة بنزلات البرد ، والتي يعجز معها معظم الأدوية والعقاقير .. فهو مفيد فى كثير من الحالات المرضية ، ولذا ينصح به فى أمور كثيرة كما يتضح مما يلى :

- لعلاج أو للوقاية من نزلات البرد ينصح بتناول السوائل الدافئة المضاف إليها عصير الليمون أو البرتقال بكميات كبيرة .. إذ أن العصير بما يحتويه

على فيتامين «ج» يعمل على تقوية جهاز المناعة بالجسم .. ويمكن أيضاً فى مثل هذه الحالات شرب العصير المخفف قليلاً بالماء والمحلى بعسل النحل .

- وأيضاً لحالات البرد ينصح بأخذ حمام دافئ عند النوم وقبل الاستغراق فى النوم يوصى بشرب عصير الليمون المخفف بالماء والمحلى بالعسل .

- لتهدئة السعال المستمر ينصح بشرب عصير ليمونة مع ملعقة صغيرة من عسل النحل .

- عصير الليمون حامض إلا أنه يتحول فى الجسم إلى قلوئى ، لذا فهو يعمل على إزالة حرقان فم المعدة الناتج عن الحموضة ، ويساعد على الهضم .

- عند الشعور بدوخة أو غثيان ، ينصح بشرب كوب من عصير الليمون الممزوج بالماء الدافئ .. وكذا فى حالات ألم البطن والمعدة .

- التعود على شرب كوب من العصير المخفف بالماء الدافئ والمحلى بالعسل يومياً يؤدى إلى النشاط والحيوية بصفة عامة ، ولذا ينصح بهذا الكوب يومياً ، حتى ولو لم تكن هناك حاجة لذلك .

- يفيد العصير بدرجة فعالة فى حالات الانفلونزا والحمى .. حيث يعمل كمخافض للحرارة ، كما يفيد فى حالات التهاب الحلق واللوزتين .

- لعصير الليمون فائدة كبرى بالنسبة لمرض الروماتيزم ، حيث أنه كما ذكرنا ، يتحول داخل الجسم إلى قلوئى يزيل الحموضة الزائدة .

- يستخدم العصير كمحلول مطهر للجروح ، لقدرته الفائقة على قتل الميكروبات ، إذ أن المحلول المخفف بنسبة ١٠ فى الألف يقتل ميكروب الحمى وكذا ميكروب الكوليرا ، كما أن العصير الطبيعى يقتل ميكروب

الدفتيريا وغيره .. ولذا كان من المهم جداً لكل ربة بيت أن تغمر الخضراوات الطازجة قبل تناولها مثل (خضراوات السلاطة) فى الماء المضاف إليه عصير الليمون ، وذلك لضمان القضاء على الميكروبات ..

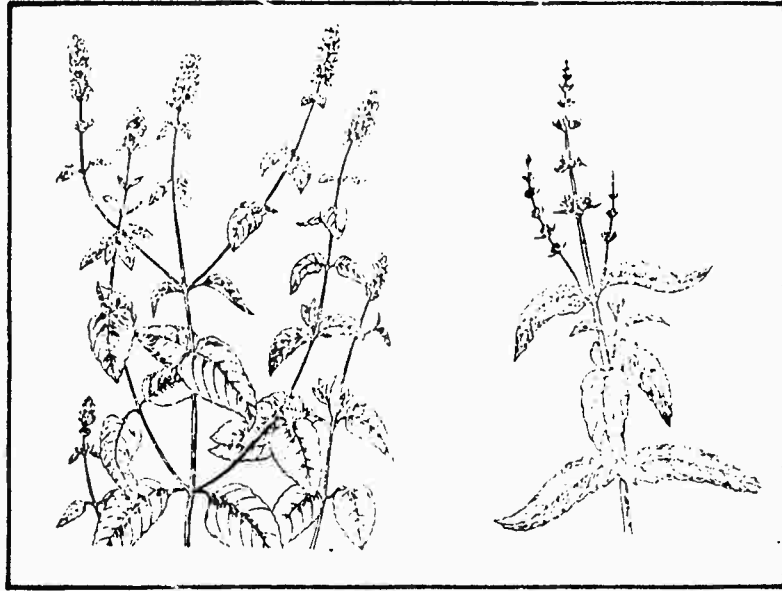
- بصفة عامة يجب ألا تخلو وجبة من وجباتنا اليومية من عصير الليمون ، سواء فى السلاطة أو فى الشوربة ، أو فى غيرهما .

نذير !!

لأن عصير الليمون ، كغيره من العصائر الحمضية سريع التلف والتأكسد ، لذا فإنه من الخطأ الاحتفاظ بمثل هذه العصائر جاهزة فى الثلاجات وإنما يفضل تجهيزها طازجة حسب الحاجة ..



النعناع .. صديق المعدة



لا يكاد يخلو بلد من بلدان العالم من النعناع .. نعم قد تختلف مسمياته في تلك البلدان لتعدد أنواعه .. إلا أنه أهم هذه الأنواع وأكثرها انتشاراً :

أ- النعناع البلدى (Spearmint (Mentha Spicata)

ب- النعناع الفلفلى (Peppermint (Mentha Piperita)

تُعزى أهمية النعناع الطبية والعلاجية إلى ذلك الزيت الطيار الذى تحتوى عليه الأوراق والأجزاء الغضة من النبات .. يتميز هذا الزيت برائحته القوية وطعمه اللاذع ، ولونه المصفر المائل للخضرة الذى يتحول مع مرور الوقت إلى اللون الداكن .. يحتوى هذا الزيت بنسبة ٤٠-٦٠ ٪ من وزنه على الكارفون Carvone .. وأيضاً على المنثول Menthol ، والمنثون ، Me thone ، والسينول Cineole ، والليمونين Limonene ، والكادينين Cadenine .

ويعتبر النعناع من أقدم النباتات التي استخدمها السابقون في علاجاتهم ،
كهاضم ، ومقوٍ للمعدة والأمعاء ، والجهاز الهضمي بصفة عامة .. ومع
ذلك فقد دخل زيت النعناع حديثاً في كثير من الصناعات الدوائية ويوصى
به ، ويوصف باستخدامه لما له من خصائص تتضح مما يلي :

- يوصف شراب النعناع بصفة عامة بأنه مسكن للألم ، مضاد
للتشنجات ، طارد للغازات ، مدر للبول ، مصلح ومنشط للمعدة .

- يفيد النعناع في حالات تطبل البطن كطارد للغازات ومسكن لآلام
المعدة .

- ينصح باستخدامه كمسكن في حالات عديدة أهمها تقلصات الدورة
الشهرية ، والمغص الناتج من الحصوات المرارية .

- يعمل النعناع على تنشيط إفرازات الكبد والصفراء .

- تدخل مكونات زيت النعناع في صناعة بعض الأدوية المهدئة والملطفة
.. كما تعتبر مادة المنثول من أهم المواد المستخدمة لعلاج الزكام ، وكدهان
موضعي لتخفيف آلام الصداع .

- يفيد روح النعناع في علاج حالات المغص الشديدة .. إذ يعمل على
تسكينها بعد فترة وجيزة من تناوله .

- ينصح بإضافة أوراق النعناع إلى بعض المشروبات الساخنة كالشاي ،
لإكسابها الرائحة والطعم المميزين ، وكذا للاستفادة بخلاصة النعناع .

- ينصح بإضافة شراب النعناع إلى وجبات الأطفال لمنع المغص ، وطرده
الغازات .. مما يؤدي إلى تهدئة الطفل واستغراقه في النوم .

- يدخل زيت النعناع ضمن العديد من مستحضرات التجميل التي
تعتنى بالبشرة ، وكذا معاجين الأسنان الجيدة التي تضمن حماية اللثة
والأسنان .

- قد تشكو بعض السيدات من التهابات الشدى .. وفى مثل هذه الحالات ينصح بعمل لبخة من ورق النعناع المهروس والدقيق والخل .. وتفرد هذه اللبخة على مكان الألم وتغطى جيداً بقطعة الشاش .

- ننصح بصفة عامة أن تحتل مثل هذه المشروبات الهامة كالنعناع والكرابيا ، وغيرهما ، مكان المشروبات الأخرى التى تسبب بعض الاضطراب كالشاي والقهوة ..

* طريقة إعداد النعناع :

أ- منقوع النعناع .. ويجهز بأن تنقع الأوراق والأجزاء الهوائية الغضة من النبات فى الماء الساخن بمعدل ٢-٣ ملاعق لكل كوب من الماء ، ويترك حتى يبرد الماء ثم يصفى .. ويشرب منه يومياً حوالى كوب أو كوبين فى اليوم .. ويمكن تحليته بالعسل حسب الحاجة .

ب- مغلى النعناع .. تُغلى الأوراق والأجزاء الغضة من النبات لفترة وجيزة جداً حتى لا يتكاثر الزيت الطيار ويشرب كما سبق .. وننصح بعدم الاستمرار فى شرب النعناع لأكثر من خمسة أسابيع بصفة مستمرة بل يمكن الاعتماد عليه بصورة متقطعة .



الفهرس

الموضوع	الصفحة
- تقديم	٥
- الحلبة	٨
- قالوا عن الحلبة	١٠
- التركيب التحليلى لبذور الحلبة	١١
- الحلبة فى الطب القديم	١٢
- الحلبة فى الطب الحديث	١٦
- الحلبة عشب الصبايا الأخضر	١٧
- الحلبة ومرض السكر	٢٣
- وفى الحلبة منافع أخرى	٢٦
- الحلبة الخضراء والحلبة المستنبطة	٣٣
- الشاى والقهوة فى القمة	٣٦
- اليانسون	٤٦
- البابونج .. عشبة الصحة والجمال	٤٩
- التمر هندى .. قاهر العطش	٥٣
- الكراوية	٥٥
- عصير الليمون	٥٨
- النعناع .. صديق المعدة	٦١