

الفواكه

الفصل الثامن



الإجاص

Pears

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة الناضجة والأزهار والأوراق.

تاريخه:

-من شبه المؤكد بأن أصل ومنشأ الإجاص آسيوي وتحديداً من الصين. وقد عرفه قدماء الإغريق والرومان. ونبت منه حوالي أكثر من خمسين نوعاً. وإنتاج التفاح أكثر من إنتاج الإجاص بسبب متوسط عمر الإجاص بالمقارنة مع التفاح.

-إن حفظ وتبريد الإجاص صعب لأن الإجاص يتهتك بسرعة بسبب الماء الزائد فيه. أما التفاح فهو قاسٍ بالمقارنة مع الإجاص وهو يحتمل التخزين والتبريد أكثر من الإجاص.

تركيبته:

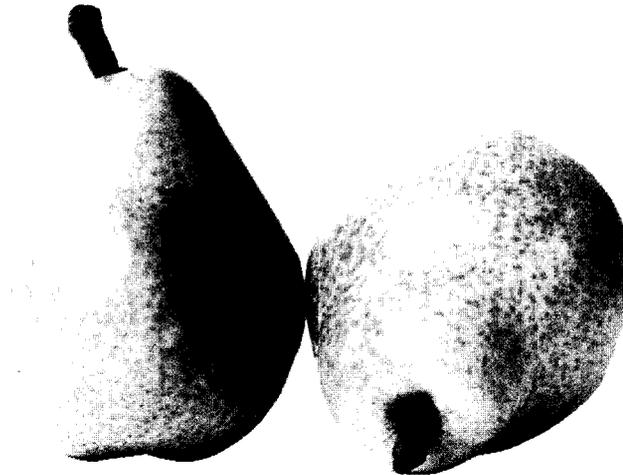
- ماء 73%

- البروتين 5%

- الدهون 4%

- السكر 15%

- ألياف 15%

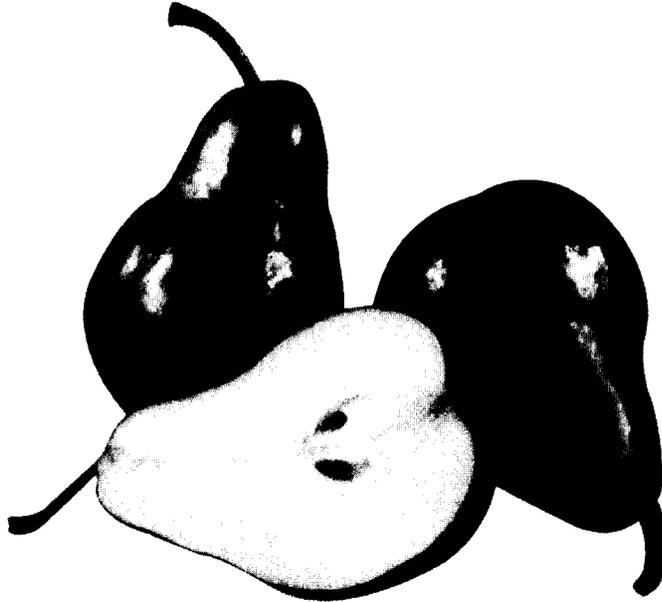




- كميات قليلة من VitA, vit B , vit C . والإجاص يحتوي على بروتين أكثر من التفاح.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- يستعمل في نظام الأكل الخاص بإنقاص الوزن. فيبطئ حركة الأمعاء وبذلك تبقى الوجبة وقتاً أكبر بالأمعاء. وبسبب تأخير التفرغ يشعر الإنسان بالامتلاء فلا يطلب طعاماً ووجبات أكثر.
- 2- يُستعمل مع المعالجات الخاصة بالأمراض النفسية: توتر، فصام، قلق، إحباط وغيرها. وهو مهدئ نفسيّ.
- 3- يعالج أمراض الأمعاء الغليظة (القولون) وينشط المعدة ويمنع قبوضة المعدة والإكتام، ويفتح الشهية.
- 4- يكسر العطش ويمنع الغثيان والقيء.
- 5- خافض للحرارة.
- 6- منشط للكبد. يدر إفراز الصفراء من المرارة. يعالج الالتهاب الوبائي للكبد.
- 7- يدر البول. يفتت الحصى والرمل. وذلك لاحتوائه على البوتاسيوم.
- 8- يعالج أمراض خفقان القلب وتسرع tachyarrhythmias.
- 9- الأزهار والأوراق تغلى وتشرب فتمنع قبوضة المعدة.
- 10- تساعد على التئام الجروح والجراحات بعد العمليات.
- 11- يمكن جفيفه ليستخدم في فصل الشتاء خصوصاً في معالجة الإكتام وفي حمية تخفيض الوزن.



الأناناس

Pine apple (Ananas Comosus)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

موطنه وتاريخه:

-موطنه: مناطق خط الاستواء، أميركا الوسطى والجنوبية، بعض الجزر مثل هاواي وتايلند.

-تاريخه: لم يصل إلينا تاريخ واضح، حيث إنه كان بعيداً عن أوروبا وآسيا، وهي المناطق التي

تهتم بتاريخ المزروعات.

تركيبته:

- ماء.

- سكريات، Glucosides.

- فيتامينات خصوصاً Vit C , Vit B complex , Vit A.

- أملاح معدنية مثل بوتاسيوم، صوديوم، الفلور.

- خمائر البروملين Bromeline.

استعمالاته الطبية وفوائده:

-خمائر الأناناس كانت تستعمل في علاج الحروق وعقصر

الهوام، ولكن هذه الخاصة لم تثبت فائدتها، حالياً يستعمل

في صناعة الأغذية كفاكهة لذيذة، وكمادة تستعمل

لتطرية اللحم القاسي (meat tenderizer).

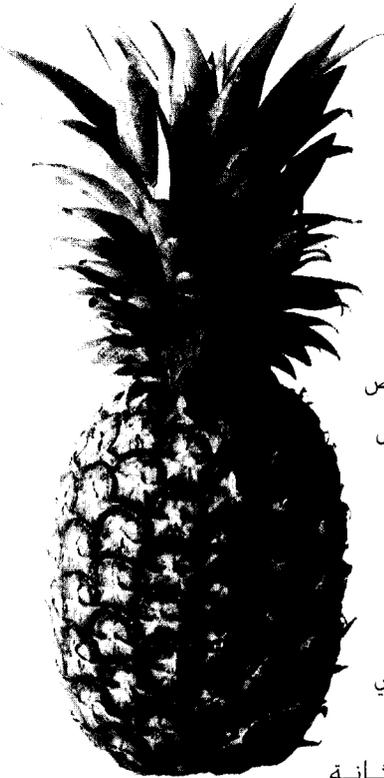
1- مغذي، وغني بالفيتامينات خصوصاً Vit C الذي يكافح

الرشح وعوارضه.

2- يكسر العطش والحرق في الصيف ويسبب كثرة الماء في

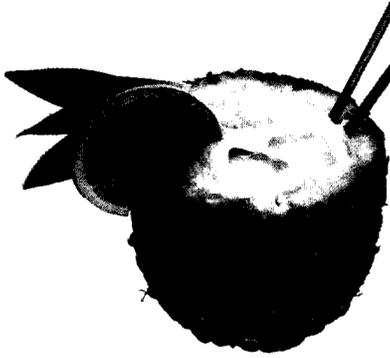
تركيبته فإنه يمنع ضربات الشمس.

3- يدر البول، يمنع تشكّل الرمل والحصى في الكلى والمثانة





والجاري البولية كلها.



4- يستعمل من قبل من يتبع حمية (Diet) لأنه لا يحتوي سكريات بشكل عالٍ، ولأنه مدر للبول، يقذف السوائل الزائدة خارج الجسم.

5- يمنع تراكم الدهون داخل الأوعية الدموية خصوصاً الشرايين لذلك يمنع تصلب الشرايين Arteriosclerosis.

6- يسهّل هضم الطعام ويمنع قبوضة المعدة Constipation.

7- ينشط وظائف الكبد ويكافح الريقان.

8- عبر الأنزيمات التي يحتويها Bromelain يمنع الأورام وانتفاخ الأنسجة والتهاباتها Localized Swelling + inflammation وهناك أدوية كثيرة تحتوي هذه الأنزيمات تحت أسماء تجارية لشركات أدوية كثيرة.

9- يكافح القروح والحروق.

10- باحتوائه على مادة الفلوريد يمنع تسوّس الأسنان وتآكلها ويفضل أن يعطى إلى الأطفال خلال مراحل النمو لحماية أسنانهم واللثة.

مضاره وآثاره الجانبية Side effect:

-إن أكل الأناناس بكثرة يؤدي إلى إسهال معوي وغيثان وطفوح جلدية، وبثور في أطراف الشفتين والقدم، انقباض في عضلات الرحم، استفراغ.

تفاعله مع الأدوية Interaction:

-يفضل عدم أكل الأناناس عند مرضى ضغط الدم الذين يستعملون الأدوية التالية:

-أدوية الضغط ACE inhibitors مثل: Capoten.

-مميعات الدم Blood thinner مثل: Coumadin.

-يفضل عدم الإكثار من تناول الأناناس خلال الحمل والإرضاع، كما أن شرب كمية كبيرة من عصير الأناناس عند الحوامل يؤدي إلى انقباضات في عضلات الرحم مما يسبب الإجهاض.

-الإكثار من عصير الأناناس يؤدي إلى اضطراب في المعدة Stomach distress.



البابايا Papaya (Carica Papaya)

من أسمائها الأخرى:

-بابواو Papain, melon trel, Pawpaw .

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة، الأوراق، العصير (لبن الشجرة أو عصارتها).

-تُحذر كتب الطبخ بأن الجيلاتين المعروف عندنا باسم Jello لا يتصلب (يتجلد) إذا أُضيف إليه الأناناس. وكذلك ثمرة الـ Papaya وهي ثمرة تشبه شكل المانجا ولكنها أكبر حجماً منها. وطعمها أقل حلاوة من المانجا، وهي باللون الخاص بها أفسى من لب ثمرة المانجا. وهي توجد كعصير في العصير المسمى: Tropical fruit Juice عصير الخلطة الاستوائية.

-البابايا والأناناس يحتويان على أنزيمات هضمية Digestive enzymes وهي التي تمنع البروتين الموجود والجيلاتين من التجلد. هذه الأنزيمات القوية هي المفتاح للقوة العلاجية التي تتمتع بها Papaya.

موطنها:

-موطنها الأصلي: المكسيك وأميركا الوسطى. وهذه الثمرة تنمو في كل المناطق الاستوائية.

تاريخها:

-منذ قرون لاحظ هنود الكاريبي Caribbean indians

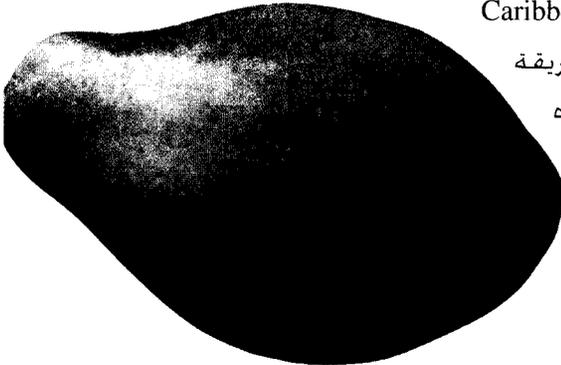
بأن اللحوم التي تُنقع بأوراق ثمرة Papaya العريضة

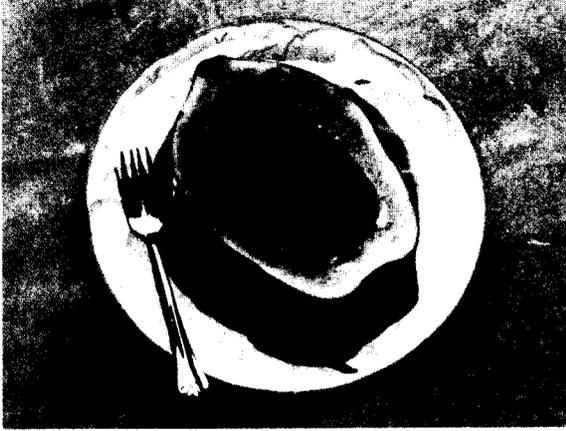
تصبح أطرى من غيرها التي لا توضع في هذه

الأوراق. وحالياً اليوم فإن خلاصة ثمرة Papaya

هي المادة الرئيسية التي يتألف منها ما يسمى

”مطريات اللحوم“ meat tenderizers .





-أحدث الهند شقوقاً في ثمر البابايا الكبيرة الناضجة وغير الناضجة. جمعوا منها الحليب (milky fluid latex). دهنوا الحليب على الجلد لمعالجة كل من الأمراض التالية:
-الصدفية Psoriasis، فطريات تصيب الرأس ring worm، الجروح Wounds، الالتهابات infections.
-أما المرأة الهندية الكاربية فقد أكلت ثمرة Papaya غير الناضجة لكي

تبدأ الإحاضة Triggar menstruation، للإجهاض Obortion، ولتنشيط الحمل. أدخل الأوروبيون الثمرة إلى الاستواء الآسيوي، وتم إدخالها في العلاجات المحلية لكل منطقة. الفلبينيون Filipinos غلوا الجذور في علاج البواسير (Piles). اليابانيون Javanese اعتقدوا بأن أكل ثمرة البابايا يعالج أمراض المفاصل (arthritis). وقد استعملوا شاي العصارة في علاج الأمراض الهضمية Digestive disorders. في آسيا استعملت الأوراق في معالجة الجروح (موضعي وشراب). كذلك نثرت العصارة في عنق رحم النساء لتحريض بدأ الحمل (yo stimulate labor).

لم تأخذ ثمرة Papaya دورها في الأبحاث الحديثة والاهتمام الطبي في الغرب خصوصاً في الولايات المتحدة الأمريكية إلا منذ 25 سنة. عندما دخلت إلى الغرب الثمار الاستوائية وأخذت Papaya شهرتها. وأصبحت الأوراق، العصارة، الثمرة، تباع في المحلات المتخصصة بالعلاج بالأعشاب Specialty herb shops.

-وهكذا بدأ الممارسون في المعالجات بالأعشاب والطب المكمل Complementary medicine يصفون ثمرة وورق البابايا في معالجة عسر الهضم، واضطراب المعدة وفي طرد الديدان المعوية Intestinal worms. وفي وضع أوراق الثمرة والعصارة على الجروح موضعياً لعلاجها ومنع الالتهابات الجلدية.



-ومؤخراً كانت المفاجأة بإعلان أن خلاصة ثمرة البابايا تستعمل حالياً في مراحل تجريبية لعلاج مرض SARS.

تركيبته:

- بذر ثمرة Papaya يحتوي على:
- غلوكوسيدات Glucoside .
- كاريسين Caricin وهي شبيهة Sinigrin .
- خمائر مايروزين Myrosin ferment .
- أوراق ثمرة Papaya تحتوي على مادة قلبية تسمى: Carpaine ولها تأثير على القلب مثل المادة المسماة Digitatis وهي تستعمل في معالجة أمراض تضخم القلب وأمراض عضلة وصمامات القلب Heart Failure, Valvulitis, Myocarditis .
- وهناك خمائر Papain وستنحدث عنها. كذلك تحتوي على ألياف وبوتاسيوم، و Vit C , Vit A .

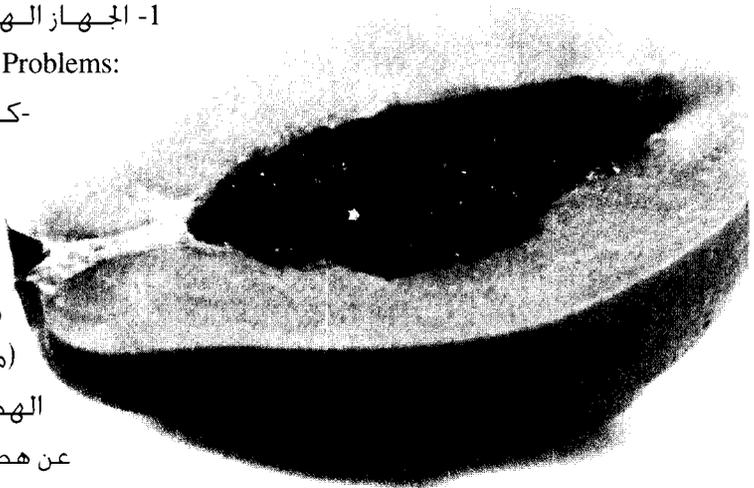
استعمالاته الطبية وفوائده:

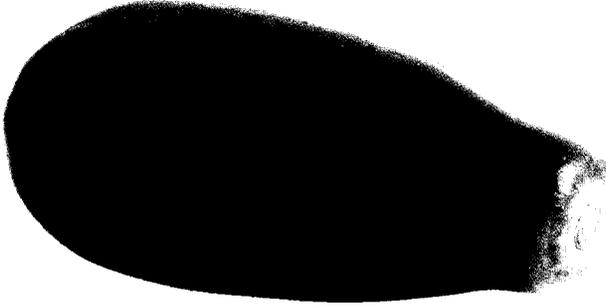
- ثمرة Papaya ، والأوراق، والعصارة، تحتوي على عدة أنزيمات enzymes هي التي تجعل ال Papaya من الفاكهة التي تستعمل في علاج الجهاز الهضمي، وهي مسؤولة عن ميزة الثمرة في تطرية اللحوم بحيث تبدأ بهضم البروتين الموجود في اللحوم خارج الجسم وقبل الأكل (Predigest the protein in meat).
- وأكبر نسبة أنزيمات توجد في العصارة، ثم الأوراق، وأقل نسبة موجودة في الثمرة. أحد أنواع الأنزيمات الموجودة في النبتة هي Papain enzyme وهي المادة الأساسية ingredient active المستعملة في المحاليل المنظفة التي تستعمل في تنظيف العدسات اللاصقة المسماة Ultra Soft (Contact lenses).

1- الجهاز الهضمي Digestive

Problems:

- كل الخمائر في Papaya خصوصاً Papain
- تشابه الخمائر الموجودة عند الأدمي والمسمماة Pepsin (موجودة في الجهاز الهضمي) وهي مسؤولة عن هضم البروتينات (خمائر





البابين Papain أحياناً تسمى:
الببسين النباتي (Vegetable
Pepsin كذلك هنالك خمائر في
Papaya تشبه الخمائر الموجودة في
الجهاز الهضمي عند الأدمي
المسماة Rennin. وهي مسؤولة
عن هضم البروتين الموجود بالحليب.

وواحدة أخرى تماثل الخمائر المسماة Pectase وهي التي تساهم في هضم النشويات (helps
starches digest).

2- القرحات في المعدة والأمعاء: Ulars .

-أثبتت دراسة بأن لثمرة Papaya تأثيراً مباشراً على المعدة. يتمثل في منع حصول القرحات
في المعدة. في هذه التجربة وضعت حيوانات تحت تغذية تحتوي على كميات كبيرة من الأسبرين
والستيرويدات Aspirin + steroids وهي مواد تساعد على إحداث قرحات بالمعدة.
-والمجموعة التي زودت بثمار Papaya قبل ب 6 أيام من التغذية المذكورة كانت الإصابة
بالقرحات أقل "بشكل ملحوظ".

3- الديسك في الظهر "فتاق الديسك" Herniated Disc أو Prolapsed Disc:

-سنة 1982 وافقت FDA الأميركية على أبحاث تثبت وجود أنزيم Chymopapain enzyme .
وهو يستعمل في علاج "الانزلاق الغضروفي المفتوق في الظهر". الأنزيم المذكور يذيب بقايا
الخلايا المصابة بالفتق dissolve celluler debris.

4- تستعمل Papaya في علاج الإصابات عموماً وخصوصاً عند الرياضيين والتي ينتج عنها
كدمات ونزيف داخلي موضعي والتهابات inflammation.

5- طرد الديدان المعوية: مثل الديدان الإبرية Pin worm ، الدودة الوحيدة Tape worm ،
T.Solium الموجودة بالخنزير، Tania Saginata الموجودة بالبقر. وهي تنتقل عبر الأكل إلى جسم
الإنسان. وأصناف أخرى من الدود.

6- تعالج الانتفاخ والتحقيين والأورام في الجراح المستحدثة بواسطة العمليات الجراحية.

7- تعالج الجروح والقروح الجلدية. تزيل النمش Frecriles . تستعمل الأوراق كبديل للصابون
Substitute for soap. تزيل الثآليل (الأنزيمات تهضم العضلات وأنسجة الجسم Dissolving
muscular + connective tissue)

8- الثمرة غنية جداً ب Vit A , Vit C وبالألياف والبوتاسيوم.

-يساعد Vit C الجسم على مكافحة الالتهابات. وهو يعمل كمضاد للأكسدة Antioxidant

بحيث يمنع حصول السرطانات،
الجلطات الدموية، ونشأف
الأوعية الدموية atherosclerosis
arteries.

- كذلك فيتامين Vit C يقوي
خصوبة الرجل عن طريق منع
تدمير وخراب الحمض النووي
DNA في النطف Sperms.
- Vit A و Beta Carotene وهو
مضاد للأكسدة يمنع حصول عدة



أنواع من السرطانات بالجسم. كما يمنع تأكسد الدهون Lipids الأمر الذي يساعد على
ترسب الدهون في جدران الأوعية الدموية الذي يؤدي إلى نشأفها ومن ثم إلى انسدادها.
- (Earl MINDELL'S) (Food as Medicine) (Plaque deposits in arteries).
- البوتاسيوم في الثمرة ضروري لعمل القلب وانتظام مستوى ضغط الدم.
- الألياف في الثمرة مهمة لانتظام حركة الأمعاء، تمنع القبوضة Constipation وهي أيضاً
تساهم في منع أمراض السرطانات في القولون والمستقيم Colon/ rectal Cancers .
- تستعمل عصارة وخالصة ثمرة Papaya في علاج مرض SARS . وما زلنا ننتظر النتائج.
وتؤكل ال Papaya للوقاية. هذه الإشارة في استعمال خالصة ثمرة Papaya في علاج SARS
جعلت Papaya تقفز إلى الواجهة.



البرتقال

Bitter Orange, Sweet Orange, (Citrus Vulgaris, Citrus Aurantium Citrus Vulgaris)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة، الأزهار، القشور.

الموطن:

-آسيا: الهند، الصين، يزرع في إسبانيا، وفي كثير من بلدان العالم خصوصاً حوض البحر الأبيض المتوسط.

-إن أول ذكر للبرتقال يظهر في كتابات العرب، وتوقيت وطريقة زرع البرتقال في أوروبا موضوع غير مؤكد.

-يستعمل القشور أخضر غصاً أو ناشفاً.

-الزيت المحضر من الأوراق الشابة (طربون)

تسمى: oil of petit grain. الزيت الطيار

المحضر من قشور البرتقال المر (الأصفر) يسمى:

oil of Bigarade والزيت الطيار المحضر من

قشور البرتقال الحلو (العادي) يسمى oil of Portugal.

-من الصعب حفظ زيت قشور البرتقال، وأكثر الطرق

ملاءمة هي تلك التي يضاف زيت البرتقال إلى زيت

الزيتون بنسبة 10 % من الحجم.

-الأزهار تعطّر وتعطي زيتاً عطرياً يسمى: Neroli.

وفي بلادنا يعطي "ماء الزهر" وهو عبارة عن ماء مع

زيت زهرة البرتقال "أبو صفير". ويلعب زيت الزهر دوراً

مهماً في صناعة العطور.



- أكبر مزارع البرتقال في العالم موجودة في جنوب فرنسا، في Calabria وصقلية.
 - إن كمية الزيت المستخرجة من زهر البرتقال تعتمد على الحرارة وحالة الطقس في مكان الزراعة وقت القطف. ويتم استخراج الزيت بالتقطير.
 - يدخل ماء الزهر في الصناعات الغذائية، حيث يستخدمه في فرنسا صناع البسكويت لإعطاء منتجاتهم طعماً منعشاً ونضراً، وتلاصق البسكويت الإنكليز زملاءهم الفرنسيين بإدخال طعم ماء الزهر إلى منتجاتهم.

- إن ماء الزهر الذي يمزج معه روائح أخرى يعطي العطر المشهور المسمى: "Magnolia".

تركيبته:

- زيت البرتقال المر.
- Limonene 90%
- Citral
- Citronelial 10%



- إن رائحة زيت البرتقال المر أكثر دقة وطيبة ورقة من ذلك الخاص بالبرتقال الحلو.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- يستعمل الزيت رئيسياً كمنكّه للطعام.
- 2- يستعمل مثل أو مع زيت turpentine في معالجة التهابات القصبات المزمن chronic bronchitis.
- 3- منشط ومنعش لوظائف الكلى.

4- يلعب زهر البرتقال المجفف دوراً كمنشط لطيف للأعصاب وذلك باستعمال مغليه، إن زهر البرتقال المر كمنكّه هو أفضل من زهر البرتقال الحلو.



- 5- يستعمل الزيت بإضافته إلى الأدوية لإخفاء طعم الأدوية التي تنفر المرضى وتمنعهم من تناول الدواء.
- 6- يعطي عصير وثمره البرتقال نفس الفوائد الطبية الموجودة بالليمون الحامض.



البطاطا الحلوة

Maxican - yam

(Dioscorea Villosa)

الموطن:

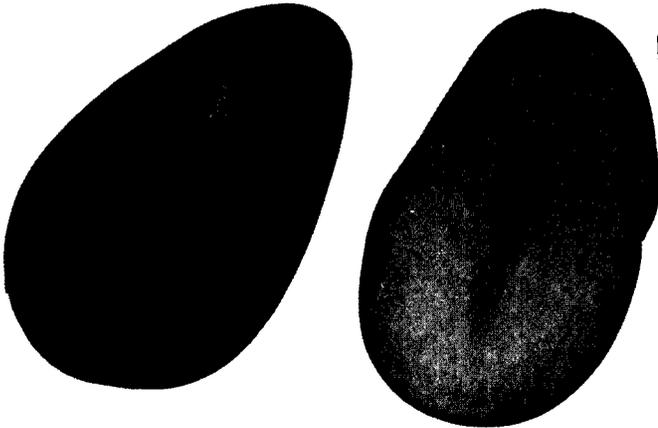
-جنوب الولايات المتحدة الأمريكية وكندا.
-هنالك حوالي 150 نوعاً من البطاطا الحلوة التي تؤكل، وهنالك صنف هندي صيني يستعمل للصباغ في جنوب الصين. *Discorea Villosa* هو نبات سنوي. هذا النوع من البطاطا يعطي في البداية طعاماً تفهأً أو لا طعم ولا رائحة، ثم بعد ذلك يعطي بالفم طعاماً حريفاً. وهي من الصعب أن تسحق نيئة.

تركيبته:

-الكثير من Saponin موجود في الجذور، ومادة *discorein* ويحصل على هذه المادة الأخيرة بترسيب العصارة بالماء.

فوائده واستعمالاته الطبية:

- 1- مضاد للتشنجات والمغص.
- 2- يعالج غثيان المرأة الحامل.
- 3- تستعمل لأوجاع أمراض الكوليرا.
- 4- يعالج أوجاع الأعصاب.
- 5- يعالج الحازوقة التشنجية.



البطيخ

Water Melon

(Citrus Vulgaris)

الأجزاء المستعملة:

-العصير والبذر.

تاريخه وموطنه:

-كان البطيخ يعتبر طعاماً وفاكهة شعبية في فلسطين ومصر. وكان موطنه أفريقيا الاستوائية وشرق الأنديز في أميركا الجنوبية حيث ينمو البطيخ بأوزان كبيرة يصل في بعض الأحيان إلى 30 ليبرة، وهذه الفاكهة تنعش العطشان والجائع. قلب الثمرة إما أحمر أو أصفر والبذر إما أسود أو أحمر. ويتتالى محصول البطيخ من أيار لغاية شهر نوفمبر (تشرين الثاني) حيث إن البطيخ يعتبر فاكهة باردة ومنعشة تساعد الإنسان على التغلب على مشقة الحر وإفراز العرق. وقد زرع البطيخ منذ القدم في مصر والشرق وعرف في جنوب أوروبا وآسيا قبل التقويم المسيحي.

البطيخ الأحمر:

تركيبته:

-ماء 90 - 95 ٪، سكر 10 ٪، غني بالفيتامين C وهو فقير بالفيتامينات الأخرى، يحتوي البطيخ على الأملاح التالية: كبريت، فوسفور، كلور، صوديوم، والبوتاسيوم.

-وبذر البطيخ يحتوي على: 30 ٪ زيتاً أحمر اللون، وأثار قليلة من زيت طيار





مع البروتين والسكر والنشاء، وصرغ لاذع الطعم قد يكون هو المسؤول عن تأثير بذر البطيخ القاتل للديدان.

فوائده واستعمالاته الطبية:



1- البطيخ الأحمر مدر للبول، مفتت للحصى

والرمل، ويزيل الأملاح التي تترسب داخل الجسم.

2- مقشع وملطف للسعال خصوصاً مع العسل والزنجبيل.

3- مهدئ للأعصاب يزيل التوتر والقلق.

4- مهضم، يمنع كسل الأمعاء ويكافح قبوضة

المعدة.

5- يكسر العطش ويخفض الحرارة المرتفعة في الأمراض.

6- منشط لوظائف الكبد ويعالج الريقان وأنواع التهاب الكبد

الوبائي.

7- القشرة الخارجية توضع على البهاق للعلاج، وهي تمتاز بخصائص منعمة للجلد، توضع

القشور الخارجية مع اللحم لإسراع إنضاجه.

محظورات:

-يمنع عن الإكثار من البطيخ أصحاب الأمراض التالية:

- أصحاب الأمراض الخاصة بالجلطات ونشاف أو احتشاء في الأوعية الدموية مثل الفالج.

- المصابين بمرض العين المسمى:

- المصابين بأمراض المفاصل.

- المصابين بضعف جنسي.



البطيخ الأصفر:

تركيبته:

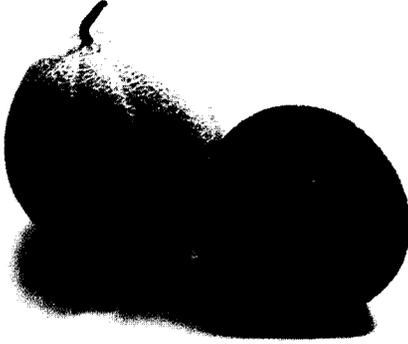
- ماء 92٪.

- بروتين 7.0٪.

- سكر 6٪.

- دهون 0.2٪.

- ألياف (سيليلوز) 0.50٪.



- أملاح 0.50%.

- فيتامين C ، فيتامين B2 ، فيتامين E ،
فيتامين A.

- والأملاح الموجودة بالبطيخ الأصفر:
كبريت، فوسفور، صوديوم، بوتاسيوم، كلور،
مانغنيز، كالسيوم، حديد، نحاس.

استعمالاته الطبية وفوائده :

- نفس فوائد البطيخ الأحمر ويزيد عليه
بعض الفوائد الطبية مثل تأثيره النافع
والمنعم للبشرة والجلد. لاحتوائه على

فيتامين A، ويستعمل مع دقيق الشعير لعلاج تقرحات الرأس.



التفاح Apple (Pyrus malus)

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة والقشر.

موطنه:

- الأماكن المعتدلة من النصف الشمالي من الكرة الأرضية، بجبال في حوض البحر الأبيض المتوسط.

تاريخه:

- التفاح من الفاكهة التي تنمو في الأماكن المعتدلة، وهي تصل إلى النضج الكامل في الأماكن الباردة والمرتفعة. ويتواجد التفاح البري في معظم البلاد الأوروبية ومنطقة القوقاز. وفي النروج جُدها في الأماكن المنخفضة.

- التفاح البري Pyrus malus موطنه الأصلي بريطانيا. وهو يعتبر الجد أو الأب الذي خرج منه معظم أصناف التفاح الزراعية التي نعرفها حالياً.

- أنواع من التفاح كانت منتشرة ومعروفة قبل الاحتلال الروماني لإنكلترا وعلى الأغلب أن الرومان هم الذين جلبوا معهم التفاح إلى بريطانيا.

- ذكر Pliny وجود 22 صنفاً من التفاح. وحالياً هنالك 2000 صنف تفاح

زراعي.

- في الكتابات السكسونية القديمة، ذكر التفاح عدة مرات

متكررة، وخصوصاً عصير التفاح الذي يسمى سيدر

Cider.

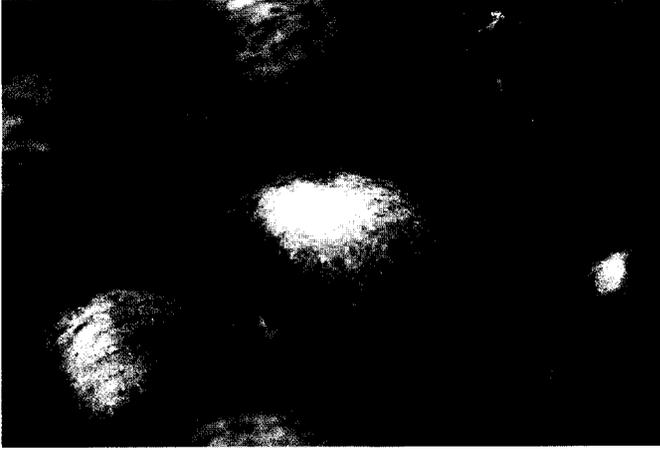
- Bartholomeus Anglieus الذي كانت

موسوعته من أوائل الموسوعات المطبوعة في

العالم، حوتْ موسوعته على معلومات نباتية

كانت تشتمل على فصل عن التفاح.





-وفي زمان شكسبير كان التفاح يُقدّم كحلوى مع الكراوية. وهذا التقليد يقدم إلى يومنا هذا كذكرى لما كان سائداً في زمن شكسبير.

تركيبته:

- ماء 85 - 780
- بروتين 5%
- سكر ونشاء 15 - 10%
- أملاح وأحماض 1.5 - 1%
- السكر 10 - 6%

- التفاح الطازج غني بالفيتامينات vit A , vit C , وفيتامين B₁ . B₂ ويحتوي أيضاً أحماضاً عضوية: malic acid, gallic acid.

- أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفات، والمغنسيوم، والحديد. التفاح من أغنى المواد بالأملاح الفوسفورية الضرورية للدماغ. وفيه أحماض وأملاح مهمة وضرورية تكمن مباشرة تحت قشرة التفاحة. لذلك من الأفضل أن تؤكل التفاحة دون تفشير حتى لا تخسر مع القشر هذه الطبقة المهمة والتي تلعب دوراً مهماً في منع إجهاض الحوامل.

-أما قشرة شجرة التفاح المسماة "اللحاء" وهي ذات طعم مر وهي تحتوي على:

Phloridzin -

Quercetin -

- الجذور تحتوي نفس المواد.
- أما بذر التفاح فيحتوي على:
- Amygdalin ونوع من الزيت.
- وزيت التفاح هو Amyl Valerate.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- إن معظم فوائد التفاح الغذائية تكمن في الأحماض malic acid وTartaric Acid. وفوائد هذه الأحماض مهمة وضرورية لإنسان هذا العصر المصاب بأمراض وعادات القعود Sedentary disease والتي أهمها قبوضة المعدة وجفاف البراز، وهي تنشط





المعدة والأمعاء، وتزيل النفخة وعسر الهضم والغثبان والقىء.

2- تخفف من حدة مرض الملوك المسمى: النقرس Gout.

3- السكر الموجود بالتفاح يجعل التفاح مثل الطعام المهضوم مسبقاً Predigested food أي يستعمله الجسم فوراً ودون تأخير فيدخل إلى الأمعاء ومنها إلى الدم ليعطي الدفء والطاقة.

-يعتبر التفاح من المواد النباتية الأسهل في الاستعمال، أي يكفي 58 دقيقة لإتمام هضمه تماماً.

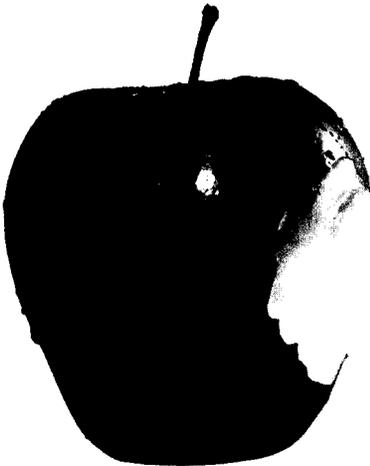
4- عصير التفاح الصافي يمتص أسيد المعدة ويعالج مشاكل قرحة المعدة وقرحة الاثني عشر.

5- إن البلاد التي تستعمل عصير التفاح لا تصاب أبداً بحصى الكلى لأن عصير التفاح يكافح ذلك، كما أنه مدر للبول ويفتت الحصى والرمل. وحسب تقرير طبي لأحد الأطباء هذه البلاد تبين بأنه لم يلتق خلال 40 سنة عمل بحالة واحدة من الإصابة بالحصى في الكلى.

6- يهدئ الأعصاب ويكافح جميع أنواع الأمراض النفسية والتوتر ويعالج الأرق وقلة النوم.

7- يستعمل التفاح ككمادات لتفريح العيون "sore eyes" خاصة في بعض القرى النائية.

8- وجد طبيب فرنسي بأن عصير التفاح يقضي على جراثيم التفوئيد فلا تستطيع العيش لمدة طويلة في عصير





التمر

Date

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة والبذر.

موطنه وتاريخه:

-موطنه الأصلي آسيا وتحديدًا الجزيرة العربية، خرج من الجزيرة العربية إلى كافة بقاع العالم، فأية شجرة نخل أو بذرة تمر في العالم فأساسها من الجزيرة العربية. وللتمر مكانة في كل ما يتعلق بالجزيرة وخصوصاً الإسلام. فقد ورد ذكر التمر في آيات القرآن الكريم: (وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبًا جنياً* فكلي واشربي وقري عينا) [مريم: 25، 26].
-كما جاء في السنة الشريفة صلى الله على صاحبها وعلى آله وصحبه وسلم، تفضيل إفطار الصائم على التمر والسبب هو أن حاجة الجسم للسعرات تكون كثيرة والتمر سكر جاهز مليء بالطاقة، وفي فترة زمنية أقل من نصف ساعة تكون الطاقة جاهزة للامتصاص من الأمعاء، ولا يحتاج التمر إلى مجهود ووقت للهضم بعكس المأكولات الثانية، إذا أخذنا بالاعتبار الخضار أو النشويات أو اللحوم، هذه المأكولات تحتاج

إلى وقت للهضم، وعلى الجسم أن يقوم بسلسلة

عمليات هضمية قبل أن يستطيع الاستفادة

من المأكولات المذكورة، وبالنسبة للفاكهة

فإن تركيز السكر في التمر وبقية المواد

الغذائية خصوصاً الفيتامين A

وفيتامين B هو أكثر في التمر من

الثمار. فكمية قليلة من التمر

يفطر عليها الصائم تغني عن





كميات كبيرة من الفاكهة. علماً بأن الصائم إذا أكثر من الفاكهة قد لا يستطيع تناول ما يكفي من الطعام.

-قاتل المسلمون وليس في بطونهم سوى قليل من التمر والماء. وفتحوا الجزيرة العربية ومن ثم توجهوا إلى آسيا وإفريقيا وفتحوا هذه البلاد.

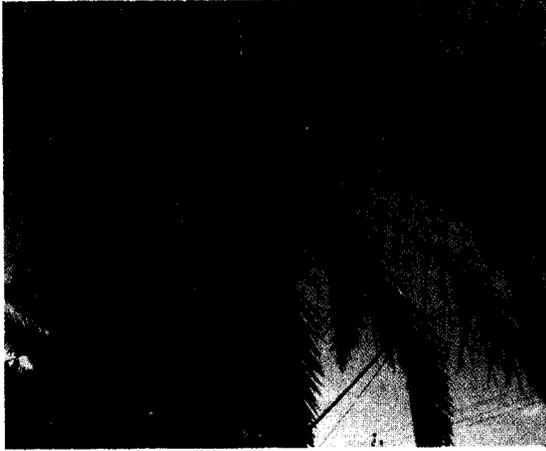
-عرف الأقدمون التمر منذ سالف الزمن وجُد النقوش في معابد الفرعنة وفي مقابرهم تظهر التمر بين الفاكهة.

تركيبته:

-يحتوي التمر رئيسياً على Vit A وفيتامين B₁ و B₂ وفيتامين PP وسكر الفاكهة Fructose وسكر Glucose وسكر القصب Sucrose. والسكر ترتفع نسبته في التمر أكثر من البلح وتصل إلى أعلى من سبعين بالمائة. ويحتوي على أملاح الحديد، الكالسيوم، المغنيزيوم، والفوسفور، زيوت، رماد، ألياف، سليولوز.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- بسبب وفرة Vit A فإن التمر يقوي البصر ويحفظ حدته ويمنع العشى الليلي.
- 2- يكافح التمر أمراض الصدر خصوصاً أن Vit A هو ضروري للأنسجة التي تحيط بالقصات الهوائية من الداخل، والتمر ينفع للسعال ويطرد البلغم.
- 3- يحسن التمر أداء الحواس جميعها ويحفظها وينشط آلات الحواس كلها: الشم، البصر، التذوق والسمع ويساعد الدماغ على الأداء بطريقة أفضل.
- 4- بسبب وفرة المغنيزيوم وهو مهدئ جُد بأن التمر يعمل على تهدئة النفوس ويمنع القلق والتوتر.
- 5- في نفس الوقت مع تهدئة الأعصاب يقوي التمر نشاط الأعصاب ويمنع شللها لوجود فيتامين B₁ ، B₂ .
- 6- يلعب التمر دوراً مهماً في إعطاء الطاقة اللازمة للجسم خصوصاً ما يتطلبه الجهود الذهني والعضلي، وهو ضروري للرياضيين والمفكرين.
- 7- يعالج أمراض الكبد وكسله ويمنع الريقان عن طريق فيتامين B₁ ، B₂ .
- 8- يحسن أداء الخلايا الجلدية عن طريق Vit A فيمنع تشقق الجلد وتكسّر الأظافر وتقصّف



الشعر.

9- الفوسفور يلعب دوراً مهماً لنشاط الدماغ وكذلك الأسنان والعظام التي لا غنى لها عن الفوسفور لصيانتها ولأداء مهامها.

10- ينشط التمر الطاقة التناسلية.

11- مادة المغنيزيوم قد تكون السبب في قلة إصابة سكان الصحراء بالسرطانات.

12- السكر الموجود في التمر يدر البول

ويفتت الحصى والرمل، وأكثر من يلعب دوراً مهماً في هذا المضمار هو سكر الفاكهة Fructose.

13- يلين الطبيعة عن طريق السكر وعن طريق الألياف و Vit A و فيتامينات B₁ , B₂ .

14- يعطي رائحة طيبة للأنفاس ويطيب رائحة الجسد والعرق.

15- ينشط أعصاب المتقدمين في العمر وينشط الدورة الدموية في الدماغ والجسم.

محظورات:

-يمنع من تناول التمر المصابون بالحالات التالية:

1- مرضى السكري.

2- التوتر العصبي والنفسي.

3- حالات الحر الشديد.

4- المصابون بالبدانة.

التوت

Mulberry Common

(Morus nigra ,Morus alba)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة، لحاء الشجر، الورق.

التاريخ:

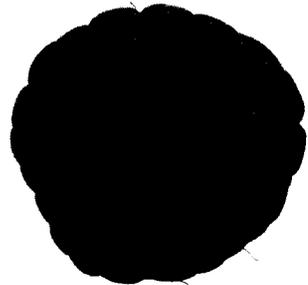
-التوت ثمرة قديمة قدم التاريخ، ولكن يعتقد بأن مصدرها آسيا وخصوصاً بلاد فارس والصين التي اشتهرت بزراعة شجر التوت الأبيض واستعمال أوراقه لتغذية دود القز Silk worm أي دودة الحرير. كان الصينيون أول من استعمل الأنسجة الحريرية المأخوذة من شرانق دود القز. شجر التوت الأبيض أكثر ورفاً من شجر التوت الأسود، وهو يستعمل لإطعام دود القز بينما التوت الأسود تستعمل فاكهته أكثر من الأبيض لإدخال البهجة في قلوب الذين يأكلون من ثمره. التوت كثير العصارة له طعم منعش، قليل الحموضة وحلو ولكنه خالٍ من الرائحة والنكهة القوية التي تتميز بها بعض الفاكهة.

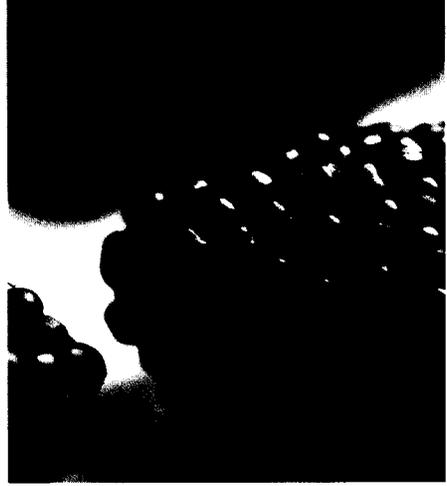
موطنه:

-هذه الشجرة تنمو بشكل بري في شمال آسيا وأرمينيا وجنوب مناطق القوقاز امتداداً إلى بلاد فارس. وهي حالياً تزرع في كل أوروبا وزراعتها في بريطانيا بدأت في مطلع القرن السادس عشر وقد يكون قبل هذا التاريخ حين جلبها الرومان معهم من إيطاليا وذلك لاستعمال الجنود لها.

-عرف جنوب أوروبا وخصوصاً البلاد الواقعة على حوض البحر الأبيض المتوسط التوت منذ وقت قديم حيث جاءت من بلاد فارس.

-أكل الرومان التوت في ولائهم ويتبين ذلك من كتابات Horace الذي يذكر بأن قطاف التوت يجب أن يكون قبل المغيب.





-وكذلك Ovid الذي يذكر في كتاباته Metamorphoses أسطورة تلون التوت الأحمر، ويتحدث عن اثنين Thisbe وPyramus دُبحا تحت ظل شجرة التوت البيضاء التي كانت ثمارها بيضاء وتحولت إلى حمراء بعد أن شربت جذور الشجرة والأرض من دمائهما.
-ويذكر Pliny التوت حين يتكلم عن استعمالاته في الطبابة في مصر وقبرص.
-ثقافة دودة القز دخلت لأول مرة إلى أوروبا عبر Justinian (حكّم من 565 - 527) حاكم القسطنطينية.

-واعتبر التوت واحداً من النباتات المهمة والنافعة التي أمر الإمبراطور شارلمان Charlemagne الذي عاش عام 812م بزراعتها في حدائقه الإمبراطورية ومزرعته.
-وكعادت الإنكليز باهتمامهم بالتاريخ وإضفاء العراقة على الأمور، فهناك عدة أشجار للتوت لها اهتمامات تاريخية وخصوصاً أول شجرة زرعت في لندن من نوع التوت وقد جلبت من بلاد فارس سنة 1548، ورغم أن حالة الشجرة يندرج تحت ما يسمى: "أنقاضاً" بالمقارنة

مع ما كانت عليه فهي تعتبر من

أضخم أشجار التوت في لندن، وبلغ

طولها 22 قدماً، واهتمام الإنكليز

بهذه الشجرة يزداد لأن الذي غرسها

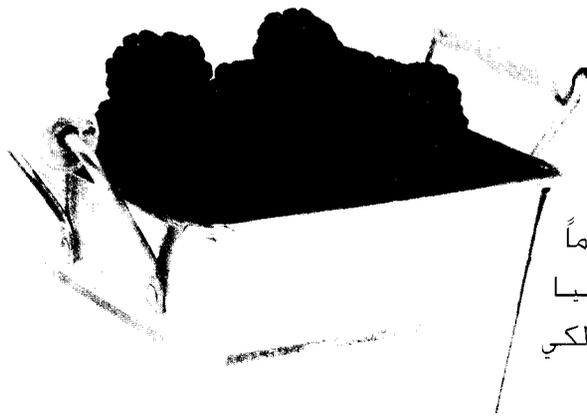
كان عالم النبات Turner.

-سنة 1608 كان الملك James I مهتماً

بإدخال ثقافة دودة القز إلى بريطانيا

العظمى، فوزع آلاف الشتل من التوت لكي

تتم زراعتها في البلاد.





-وتذكر الكتابات أن الأرض التي يربض عليها قصر باكنغهام Bukingham كان مزرعة توت ولم يبق منها إلا شجرة واحدة لا زالت تُشاهد بحديقة القصر الملكي. وما زالت هذه الشجرة تحمل التوت كل سنة. -كذلك من أهم أشجار التوت "شجرة شكسبير" في إنكلترا. ويقال بأنه أخذها من حديقة James I وزرعها في حديقته سنة 1609 في New Place Stratford - Avon on وكانت شجرة توت أسود. وعمد

السيد Gastrell الذي اشترى المنزل والحديقة إلى هدم المنزل وقلع الشجرة حتى لا يضطر إلى إدخال الزوار المعجبين بشكسبير إلى منزله والنظر إلى الشجرة التي زرعها شكسبير بيديه. وهنالك طعم (فسخة) مأخوذ من هذه الشجرة الأصلية ينمو في حديقة شكسبير بعد إعادة زرعه.

تركيبته:

- سكر (حلاوة التوت أقل من حلاوة العنب والكرز).

- بروتين.

- Pectin.

- مادة ملونة.

- malic acid و Tartaric.

- رماد.

- مواد دهنية.

- كبريت.

- فوسفور.

- كلور.

- أملاح معدنية: بوتاسيوم، صوديوم، مانيزيوم، كالسيوم، حديد، نحاس، Vit B₁, Carotene,

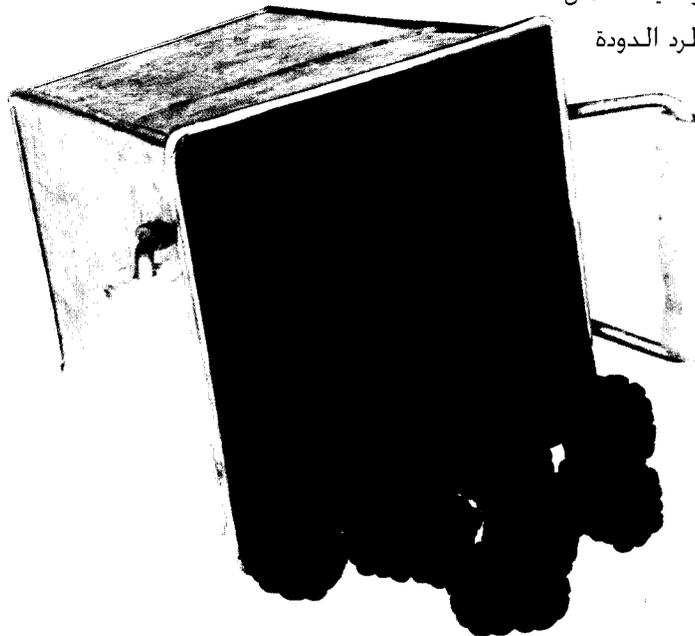
, Vit C.

-يحضر من التوت في أوروبا وخصوصاً إنكلترا النبيذ والربى المشهور في الشرق. يقطف التوت الناضج وينشر على السطوح ويجفف للشتاء. وفي كابول في أفغانستان تمزج بودرة التوت الجفف مع الطحين ويصنع منها خبز طيب النكهة "نكهة التوت".



استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- يستعمل كفاكهة منعشة وملين للطبيعة. فإخ الشهية. الإكثار منه يساعد على زيادة الوزن.
- 2- خافض للحرارة. كاسر للعطش. يستعمل لمعالجة الحصبة والجدي وخفض حرارتهما العالية.
- 3- يستخدم للشرب وللغرغرة في أمراض الحلق واللثة واللوزتين. مقشع يزيل البلغم والسعال.
- 4- مقوي للدم في حالات فقر الدم.
- 5- منشط للكبد ولوظائفه.
- 6- مدر للبول وينشط الكلى. وهناك أنواع من التوت تستعمل في إزالة الالتهابات البولية. وهو يثبت الكلى في مكانها في أسفل الظهر ويمنعها من الانحدار عن طريق ترسيب الدهون حولها، وعند اتباع حمية مفرطة يزول الدهن المذكور وتنحدر الكليتان عن مكانهما مما يسبب مرضاً مزعجاً يسمى: floating Kidneys.
- 7- يعالج الإسهالات ويمنع القروح الداخلية التي تنتشر بالأمعاء. والدوسنتري.
- 8- يزيل أمراض الحساسية خصوصاً الأنواع الجلدية (أكزيما وشدي). يمنع نشاف الجلد وتشققه.
- 9- مهدىء للأعصاب. يعالج القلق Anxiety . والإحباط Depression.
- 10- يعمل على دباغة الشعر الأبيض إلى الأسود.
- 11- التوت الأسود ولحاء شجرته يستعمل في إزالة الدود من الجسم ولطرد الدودة الوحيدة.



التين

figs (Ficus Carica)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

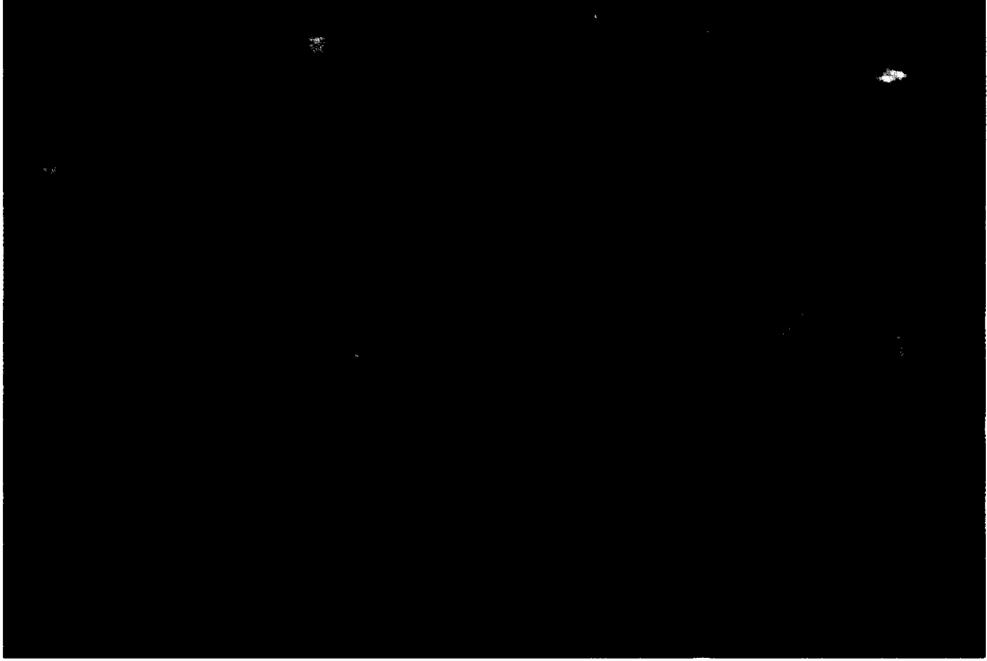
الموطن والتاريخ:

-التين من الثمار التي جاء بها القسم في القرآن الكريم (والتين والزيتون * وطور سينين). وهو فاكهة كان لها التقدير منذ قديم الزمان بشكله الجاف والغض الأخضر. وموطنه الأصلي بلاد الفرس وآسيا وسوريا ولبنان. ولقد استعمله الفينيقيون في رحلاتهم البحرية والبرية. وحالياً فهو يُزرع في كل حوض الأبيض المتوسط وفي معظم المناطق الدافئة والمعتدلة. وقد ظهر التين في الرسومات والنقوش والمنحوتات. ويقال بأنه وصل إلى الإغريق عبر بلدة اسمها Caria في آسيا ومن هنا نعرف أن التسمية تحمل اسم البلد التي وصل التين إلى الغرب منها وهو يسمى باللاتينية Ficus Carica.

-كان التين طعاماً رئيسياً عند الإغريق وقد استعمله بوفرة الإسبارطيون في موائد طعامهم اليومية. الرياضيون بشكل خاص اعتمد غذاءهم بشكل رئيسي على التين. لاعتقادهم بأنه يزيد في قوتهم وسرعتهم. وقد سنت الدولة الإغريقية في ذلك الوقت قانوناً يمنع تصدير التين والفاكهة ذات الصنف الممتاز من بلادهم إلى البلاد الأخرى.

-جاء التين من بلاد فارس ودخل أوروبا عبر إيطاليا. Pliny يعطي في كتاباته التفاصيل عن أكثر من تسعة وعشرين صنفاً من التين





كانت معروفة في وقته، ويمتدح بشكل خاص الأنواع المنتجة في بلدة Tarant وبلدة Caria وHerculaneum.

-التين المجفف وجد في Pompeii في حملات التنقيب التي أجريت على البلدة التي كانت مطمورة بالرمال (بلدة إغريقية)، وظهر التين في الرسوم الجدارية التي ضمت التين إلى جانب مجموعات أخرى من الفاكهة. يذكر Pliny بأن التين المزروع في حدائق المنازل كان يستعمل لإطعام العبيد لكي يمدهم بالطاقة والقوة للخدمة، وبشكل خاص كان يتغذى على التين العمال والعبيد الزراعيون الذين يعملون بالزراعة.
-يلعب التين دوراً مهماً في الميثالوجيا اللاتينية أي علم الأساطير. وقد كان يقدم كقربان إلى الإله باخوس في الطقوس الدينية.

-ويقال إن الذئب الذي أضع روملوس وراموس Rumulus & Ramus استراح تحت شجرة تين وروملوس وراموس هما مؤسس الإمبراطورية الرومانية، ومن هنا كان لشجرة التين قدسية عند الرومان. ويذكر Ovid في كتاباته بأنه خلال الاحتفالات السنوية لرأس السنة عند الرومان كان التين يقدم كهدية. وكان سكان بلدة Cyrene يضعون على رؤوسهم أكاليل من التين عندما كانوا يضحون إلى Saturn الذي كانوا يعتبرونه مكتشف الفاكهة.

-ويذكر Pliny التين البري الذي كتب عنه هوميروس وغيره من المشاهير والأطباء مثل Theophrastus وColumella وVarro وDioscorides ديسوقريدس الذي اشتهر بكتاباته الطبية

التي ترجمت إلى العربية، ووافق على بعض معلوماته مشاهير الأطباء العرب وانتقدوها البعض الآخر ورفضوها وأثبتوا بالحجة والبراهين أسباب الرفض.

-والياً يصدر التين المجفف إلى العالم من آسيا ومن إسبانيا ومالطة وفرنسا، جفف الثمار الناضجة تحت الشمس، إما بشكلها العادي فتبقى الثمرة على شكلها المستدير، أو جفف في شكل رقائق عبر فتحها وتعرضها داخلها للشمس والهواء فيكون الجفاف أسرع وأفضل.
تكوينها:

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

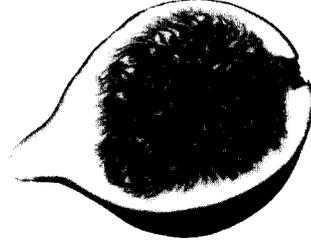
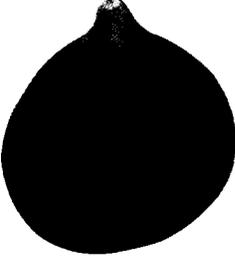
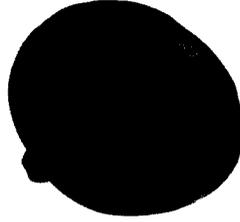
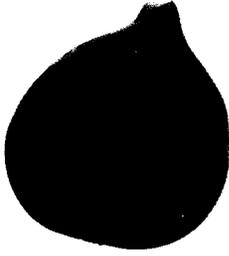
- vit A و vit B و vit C.

- يحتوي على نسب عالية من أملاح الحديد، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والنحاس.
- يعطي سعرات عالية، فكل 100 غرام تيناً أخضر يعطي 70 سعرة، والجاف يعطي لنفس الوزن 270 سعرة.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- يستعمل التين كملين للطبيعة، ويستعمل مع غيره من الأدوية مثل مادة السنامكة Senna والراوند rhubarts لتصنيع الشرابات المليئة خاصة في بريطانيا.
- 2- مكرع ومجشئ Carminative يزيل النفخة والأرياح.
- 3- ملطف للبشرة ينعمها ويزيل البثور، يدبغ الشعر الشائب موضعياً ومع الطعام.
- 4- يزيل مشاكل الرشح والزكام Catarrhal affections وآثارهما على الأنف والحنجرة.
- 5- تستعمل لبخات التين على خراجات الأسنان والتهابات اللثة والأورام بالفم وغيره. ورد بالكتاب المقدس عن استعمالات التين ضد الحراجات منذ أكثر من 2400 سنة منذ استعمله حزقيا Hezekiah في الكتاب (Isaiah XXXVIII 21).
- 6- يستعمل الحليب الذي يخرج من عنق التين غير الناضج لإزالة الثآليل بأن يوضع الحليب على الثؤلول.
- 7- منه البري والبستاني يمزج مع الشمر والأنيسون (اليانسون) والسوسم يؤكل صباحاً فيساعد الصحة على القوة والنشاط ويزيد في الوزن.
- 8- يقوي الكبد وينشطه ويزيل تضخم الطحال Splenomegaly.
- 9- يعالج أمراض الدورة الدموية والأوردة خصوصاً البواسير، ويؤكل ويوضع موضعياً.
- 10- ينشط الكلى ويزيد في الدورة الدموية التي تغذيها للقيام بوظائفها، ويدر البول ويفتت الحصى والرمل.

11- يعالج أمراض الصدر والسعال والربو وتشنج القصبات الهوائية والتهاباتها Bronchitis.



12- يعالج أمراض تسرّع القلب، يمنع تجمع الماء في القلب والرئتين والجسم الذي ينتج عن ذلك بخفض الضغط بلطف، ويمنع النزيف.

13- ينشط الدماغ والدورة الدموية فيه فيقوم الدماغ بوظائفه بطريقة أفضل خاصة إذا أكل مع المواد الغنية بالفوسفور مثل المكسرات، اللوز

والفستق الحلبي والصنوبر. يعالج أمراض الدورة الدموية بالدماغ مثل الفالج والرعاش Parkinson والنشاف.

14- يعالج أمراض الجلد مثل البهاق ويساعد على دبع البثرة. والبهاق هو مرض يصيب الجلد فتتوقف غدد اللون melanin عن الإفراز ويزول لون الجلد عن طبيعته ويتحول إلى بياض.

15- يعالج أمراض النقرس فيعمل على إخراج أملاح Uric acid من الجسم عن طريق البول Uricosuric effect وعن طريق التعرّيق. يعالج أمراض المفاصل وآلامها.

16- حليب التين يساعد على تناول اللحم الميت في الجسم مثل الثؤلول. فيوضع على اللحم القاسي فيصبح طرياً meat tenderer.

17- يعالج التين الأمراض النفسية ويعمل على تهدئة الأعصاب وإزالة أنواع القلق والخوف والإحباط والتوتر.

جوز الهند Coconut

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

مصدره:

-الهند وآسيا.

الاستعمالات الطبية:

- 1- Expectorant مقشع وطارد للبلغم.
- 2- يساعد في معالجة آلام القلب وفقرات الظهر (الديسك) والنهبات الورك.
- 3- ينشّط الطاقة التناسلية. منعظ.
- 4- ينشّط الدورة الدموية في الدماغ ويعالج ويمنع الضربات الدماغية والفالج واللقوة.
- 5- ينشّط وظيفة الكبد.
- 6- مهدئ للحالات النفسية من إحباط واعتلال للمزاج. والجنون Mania.
- 7- منشط للكلى والمثانة البولية.
- 8- يعالج قروح المعدة والأمعاء.
- 9- يعالج الباسور الداخلي والخارجي والنازف.
- 10- مقو للبدن ومزيد لكتلة اللحم.
- 11- مقو للشعر خصوصاً للماء، وزيته يساعد على إنباته.



الخوخ

Prunes (Prunus domestica)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة الطازجة والجففة.

موطنه وتاريخه:

-موطنه الأصلي بلاد فارس في آسيا، وانتقل من بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط إلى أوروبا وخصوصاً بعد الحروب الصليبية حيث عاد الجنود بعد انتصار صلاح الدين الأيوبي على ملوك وأمراء الحملات الصليبية ومعهم بذور الخوخ والشتل والأنصاب. وقاموا بزرعها في أوروبا، وبذلك انتقل الخوخ إلى أوروبا. وأفضل أنواع الخوخ تلك التي تنمو في جبال لبنان وسوريا. وأفضل الثمار التي تنمو في أوروبا تلك المزروعة في بوردو Bordeaux في فرنسا.

-وقد عُرف الخوخ لدى الرومان في عهد Cato's.

-هنالك نوعان: نوع بري ونوع زراعي.

-النوع الزراعي: أصله البري ومن خلال عملية التهجين اختفت الأشواك من النوع الزراعي.

تركيبته:

-يتمتع برائحة طيبة غريبة خافتة، وطعم حلو يجمع بين الحلاوة والحموضة وكلما نضج أصبح أكثر حلاوة ولزوجة.

- ماء 80.60٪

- سكر 17.60٪

- نشاء 0.81٪

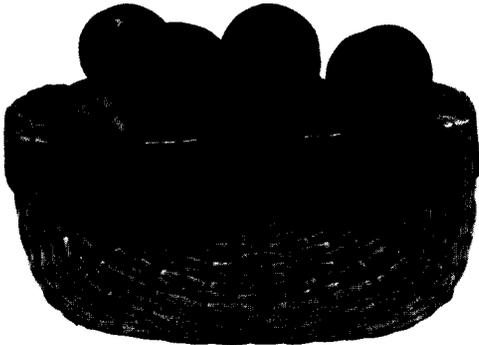
- رماد

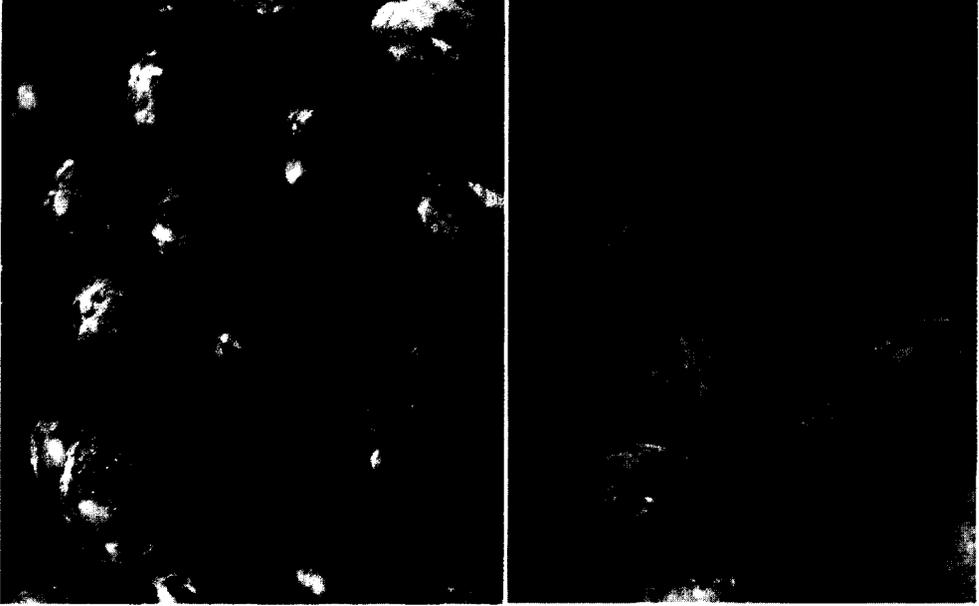
- أملاح معدنية: فوسفور 18٪، كبريت 6٪، صوديوم

2٪، بوتاسيوم 25٪، كالسيوم 14٪، حديد 0.4٪،

نحاس 0.9٪، في المائة غرام.

- صمغ.





malic acid. -

Pectin. -

- ألياف نباتية.

- Vit C , Vit A .

- إن نسب المواد في الخوخ المجفف تختلف: ماء 22.10 ٪، سكر 73 ٪، رماد 0.40 ٪.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- الخوخ المجفف ملين لطيف للطبيعة يمكن تناوله بعد النقع لمدة ثلاث ساعات بالماء أو غليه قليلاً. وحيث إن مفعول تليين الخوخ لطيف وخفيف فيمكن لتقوية تأثيره لمن يحتاج مفعولاً مليناً أقوى مزج الخوخ بمادة السننامكي Senna.
- 2- يخفف العطش وحر الجلد بالصيف. يخفض الحرارة للمحرورين.
- 3- يكافح القيء والدوار.
- 4- يكافح الصداع والشقيقة عن طريق دهن زيتة موضعياً وأكله (الثمرة) فيضاعف المفعول.
- 5- يكافح أمراض اللثة بالغرغرة.
- 6- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.
- 7- فإخ للشهية، جيد ومنشط للمعدة.



الدراق Peach (Amygdalis Persica)

تاريخه:

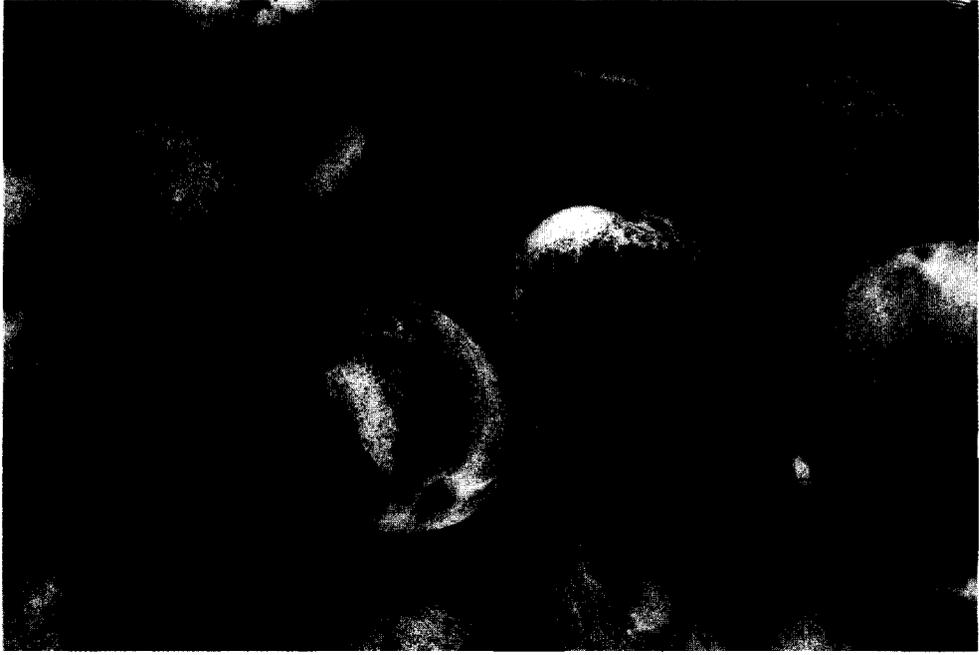
-حسب العالم Candolle من المحتمل أن أصل الدراق من الصين. والكثير من علماء الطبيعة ومن بينهم داروين ينظر إلى الدراق على أنه لوز طراً عليه تعديل.
-وحسب رأي الفريق الأخير: زرع الدراق في آسيا وانتقل إلى أوروبا من بلاد الفرس حسب ما يدل الاسم. وعلى الأغلب انتقلت زراعته إلى اليونان.
-وصل إلى الرومان من بلاد فارس خلال حكم الإمبراطور Claudius. وعند دخول الدراق إلى روما لأول مرة أطلق عليه اسم Matus Persica أي "التفاح الفارسي".
-حملات الإسكندر الأكبر على ما يبدو جعلت الدراق معروفاً لدى الكاتب Theophrastus سنة 392 الذي يتحدث عنها على أنها فاكهة فارسية. ولا يوجد أي اسم للدراق في اللغة السنسكريتية.

-وفي دعم للرأي القائل بأن الدراق من الصين. يطلق اليابانيون اسم "Too" على الدراق وهو الأصل الذي يسمى به الدراق في الصين.
-ذكر الدراق في كتب كونفوشيوس في القرن الخامس قبل الميلاد.

-معرفة الصينيين بالدراق منذ القدم ظهرت عبر المنحوتات والمحفورات على الجدران. والرسوم المطبوعة على البورسلان.

-يذكر بأن الدراق قد زرع في إنكلترا في النصف الأول من القرن السادس عشر. يذكر Gerard في مؤلفاته عن وجود عدة نوعيات من الدراق تنمو في حديقته. ويتحدث عن نادرة في حديقته "شجرة من الدراق تزهر مرتين".





-إن قشر الدراق يهضم في أمعاء الإنسان. كما أن كمية السكر في الثمرة ضئيلة مما يمكن المصابين بمرض السكري من أكل الدراق.

المحتويات:

- ماء 81٪.

- سكر 4.5٪.

- كربوهيدرات 7٪.

- حموضة 1٪.

- نشاء 50٪.

- ألياف 6٪.

- يحتوي الدراق على كميات عالية من Vit E.

1 Vit B 2 , Vit B 1 , Vit A , Vit C , Vit PP .

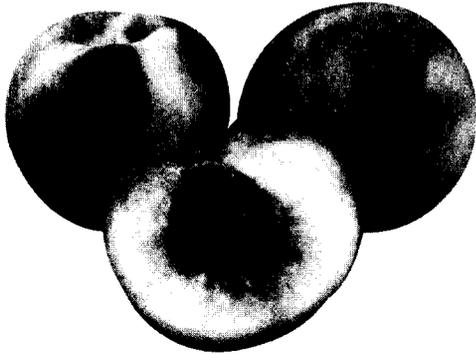
فوائده واستعمالاته الطبية:

1- يقوي وينشط الأعصاب والأمعاء.

2- يقوي الجلد ومشتقاته مثل الشعر ويضاف

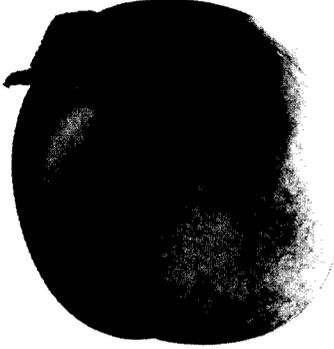
إلى تركيبات الشامبو.

3- ينشط وظائف الكبد ويمنع ويعالج الريقان





خصوصاً "الزهر".



- 4- يحتوي الدراق على مقدار عالٍ من الألياف Cellulose ما يحرك الأمعاء، ويمنع قبوضة المعدة.
- 5- مدر للبول ومفتت للحصى والرمل.
- 6- يحول طبيعة الدم إلى تأثير قلوي.
- 7- جيد للهضم.
- 8- الأزهار تمنع الأمراض النفسية من توتر وإحباط وغيرها.
- 9- أوراق وقشر شجرة الدراق تعطي تأثيراً ملطفاً، مسكناً، مدرّاً للبول، مقشعاً، طارداً للبلغم.
- 10- نافع في معالجة خريض وتهيج واحتقان بطانة المعدة.
- 11- يعالج السعال الديكي، والسعال العادي، والتهابات القصبة الهوائية Bronchitis .
- 12- مطحون ومسحوق الأوراق يوقف النزف من الجرح.
- 13- هنالك اعتقاد شعبي سائد في إيطاليا (في أيامنا هذه) بأن وضع الدراق على الثآليل ومن ثم دفنها بالرمل يؤدي إلى اختفاء الثآليل في وقت اهتراء وزوال أوراق الدراق المدفونة.
- 14- فإخ للشهية ويمنع العطش.
- 15- منشط للرجولة وللطاقة الجنسية.

الرمان Pomegranate (cortex granati)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة، القشر، البذور.

تاريخه:

-اسم الشجرة اللاتيني كان Malus Punica ، وقد ورد ذكر الرمان في القرآن الكريم، وما زال اليهود يستعملون الرمان في بعض طقوسهم الدينية. عرف الرومان والإغريق والفرعنة الرمان وظهر ذلك في نقوشهم على جدران المعابد والمنحوتات. وأصل الرمان من آسيا وتحديداً إيران والهند، وانتقل انتشاره من بر الشام (سوريا، الأردن، فلسطين ولبنان) إلى شمال أفريقيا ومصر وحوض الأبيض المتوسط.

-هنالك ثلاثة أنواع من الرمان:

- 1 - الرمان الحامض: يستعمل كرب رمان بعد الغلي ويستعاض به عن عصير الحصرم.
- 2 - الرمان المعتدل.
- 3 - الرمان الحلو: وهو مفرط الحلاوة خصوصاً الذي ينتج في سوريا ولبنان. وتذكر الكتب الأوروبية عن طريقة أكل الرمان الحلو في سوريا ولبنان وذلك بإضافة السكر وماء الزهر والورد إلى حبيباته.

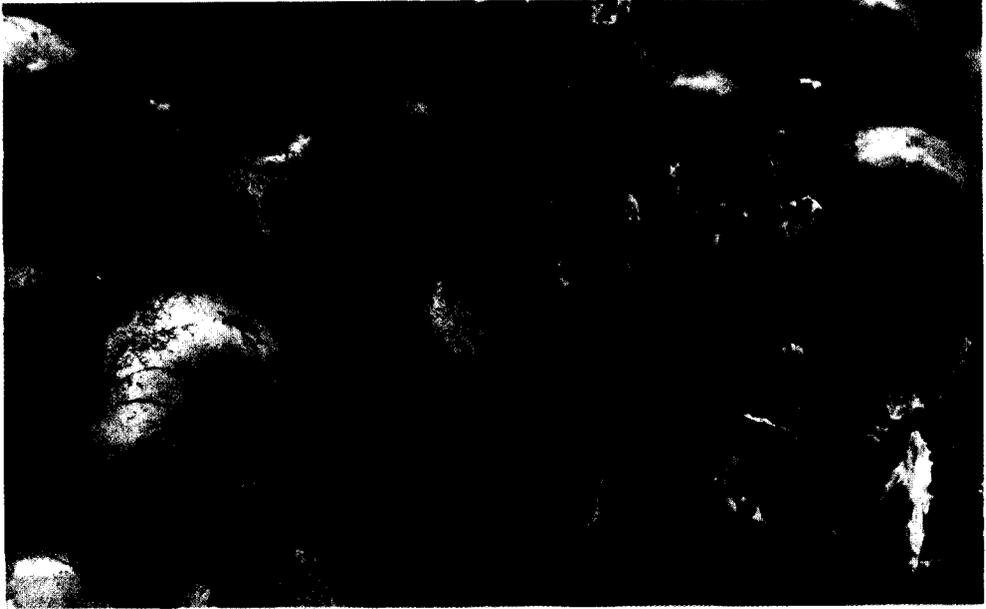
تركيبته:

- 22 ٪ من تركيبة القشرة:

Pseudo-pelletierine, Punico Tannic acid, Gallic acid, mannite, Pelletierine, methyl

.Pelletierine, Iso Pelletierine

- وقشرة الشجرة تحتوي Tounic acid ، سكر، صمغ، Pelletierine Tannate.



استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- يستعمل لحاء الشجرة في الدباغة والصباغة.
- 2- إن مادة Pelletierine Tannate يمكن استخلاصها من لحاء شجر الرمان والجذور والجذع وهي ذات ميزات قاتلة للعدوى الوحيدة.
- 3- بذر الرمان يلطف الجلد وذو تأثير قابض astringent ومبرد لبعض الحميات.
- 4- في الهند يستعمل الرمان ضد الإسهالات خصوصاً بمزجه مع الأفيون.
- 5- المضمضة بالرمان تعالج أمراض الحلقوم والتهابات اللوزتين.
- 6- يخلص الجسم من أسيد uric acid الذي يسبب النقرس ويدمر المفاصل. فيرمي الأملاح uric acid عبر البول. والرمان الحامض أقوى في تأثير إدرار البول من النوع الآخر (الرمان الحلو).
- 7- يمنع تسرع ضربات القلب والخفقان الذي ينتج عن أمراض عضلة القلب.
- 8- يكافح أمراض المعدة والتهيج الذي يحصل فيها.
- 9- ينشط وظائف الكبد. يمنع الريقان والتهابات الكبد الوبائي.
- 10- الرمان الحلو يعالج السعال المزمن.
- 11- يحسن الصوت والأوتار الصوتية.
- 12- يعالج القروح والجروح.
- 13- للرمان تأثير سلبي على رجولة الأدمي.
- 14- يخلط قشر الرمان مع الحناء لديغ الشعر باللون الأسود.

الزعرور

Hawthornberry

(Crataegus oxyacantha)



الأجزاء المستعملة:

-الثمرة والأوراق.

الموطن:

-أوروبا وشمال أفريقيا، وغرب آسيا.

-ما زالت طائفة من القرويين في إنكلترا يعتقدون بأن أزهار الزعرور لا زالت تحمل رائحة الطاعون الذي أصاب لندن.

-وقد تبلغ شجرة الزعرور ارتفاعاً يقدر بحوالي ثلاثين قدماً وتعمر

طويلاً وهي نوعان: عادي وبري وهي تنتشر في بلادنا في الجبال خصوصاً الصنف البري.

تركيبته:

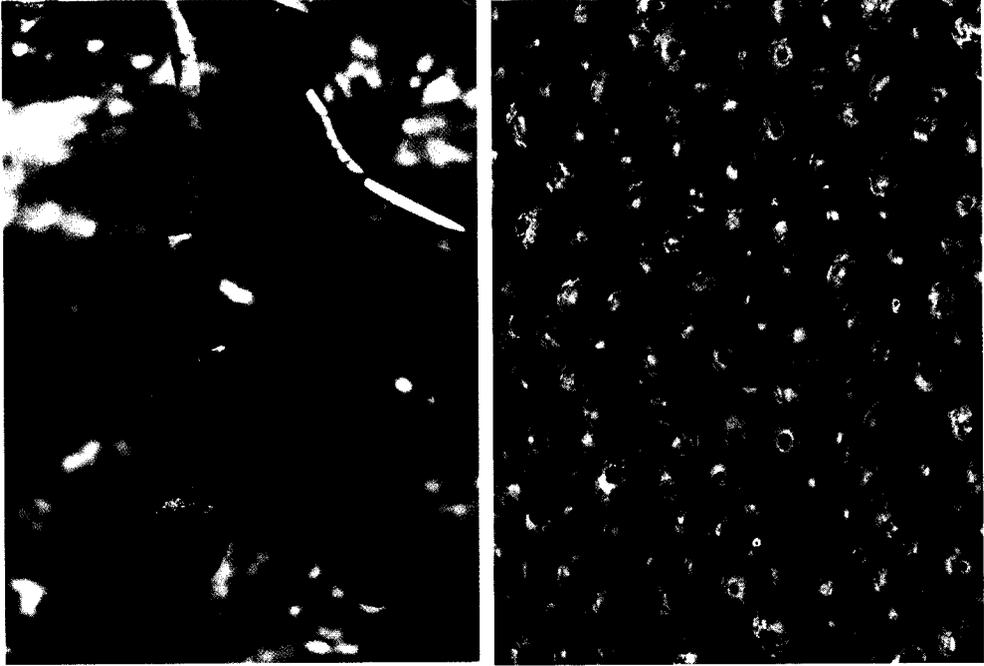
- تحتوي على Amyddalin .

- وقشر الشجرة يحتوي على Cratoegin .

فوائده واستعماله الطبية:

1- تؤخذ ثمرة الزعرور مع مهدئات الأعصاب لإزالة الآثار الجانبية لها (لمهدئات الأعصاب) على الدماغ والأعصاب.

2- مفيد في معالجة أمراض تسرع القلب Tachyarrhythmia . تضخم القلب، أمراض عضلة القلب Cardiomyopathies، أمراض كهرباء القلب Conduction System، والزعرور يوسع شرايين



القلب. يخفض ضغط الدم.

3- مدر للبول. مفتت للحصى والزمل. يعالج أمراض الكلى.

4- منشط للجسم. تغلى الأوراق وتشرب لمعالجة مرض السكري وتعقيداته.

5- منشط للطاقة الجنسية.

6- الزعرور غني بالمواد المسماة Bioflavonoids وهي مركبات ضرورية لعمل Vit C داخل

جسم الإنسان الذي بدوره هو ضروري لتقوية جدران الأوعية الدموية.

7- تحسن في نوعية نوم الأدمي وتهدىء الأعصاب.

السفرجل Quince (Pyrus Cydonia)

الأجزاء المستعملة:

-البذر والثمر.

موطنه وتاريخه:

-زُرِع السفرجل منذ زمن بعيد، وموطنه بلاد فارس وبلدة Crimea. عرف الإغريق السفرجل وجاءوا بأصناف أفضل من التي كانت مزروعة لديهم وطعموا الشجر بالصنف الذي جلبوه لتحسين الإنتاج، والطعوم هذه جُلبت من Cydon في جزيرة كريت ومن هنا جُذ الإشارة إلى البلد باسم السفرجل اللاتيني Cydonia نسبة إلى البلدة Cydon.

-إن السفرجل الموجود في بريطانيا والدول الأوروبية الباردة يختلف عن ذلك الموجود في غرب آسيا وفي المناطق الاستوائية، حيث تصبح الثمرة أنعم وأكثر عصارة. وفي المناطق الباردة تصبح الثمرة لطيفة وأكثر أناقة بالشكل. غنية باللون الذهبي عند نضوج الثمرة وتتميز برائحة طيبة عطرية أقوى.

-أما في البلاد الدافئة والحارة أي في بلاد المشرق ودول المناطق الاستوائية تصبح الفاكهة أكثر رقة ويمكن أكلها دون طبخ.

-ويذكر التاريخ بأنها كانت تزرع بوفرة في فلسطين. ويذكر بعض

المؤرخين بأن المنحوت على جدران الأماكن المقدسة والقصور

والتي كان يعتقد بأنها فاكهة التفاح لم تكن سوى

السفرجل وليس التفاح.

-يتحدث Pliny باستمرار عن فضيلة استعمال

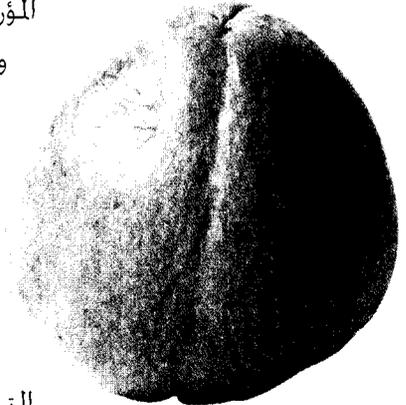
السفرجل في الطب فيذكر: أن السفرجل يحرس

ضد العين الشريرة (الحسد). وأساطير أخرى تذكر

تعلق السفرجل بالميثولوجيا (علم الأساطير)

الإغريقية ويتمثل ذلك بالتماثيل والنصب التذكارية

التي كان معها فاكهة وخصوصاً السفرجل. كذلك





الرسومات الجدرانبة وأعمال الموزايك التي وجدت في البلدة الرومانية المظمورة Pompeii والتي كانت تمثل السفرجل بين مخالاب دب.

-عند الإغريق والرومان كان يعتبر السفرجل كفاكهة مقدسة تنسب إلى فينوس آلهة الحب Venus التي كانت تُصور وبيدها اليمنى السفرجل وكذلك فإن "التفاحات الذهبية" التي يذكرها Virgil لم تكن سوى السفرجل استناداً على أن الفاكهة الوحيدة في ذلك الوقت التي كانت معروفة عندهم كانت السفرجل وليس التفاح علماً بأن البرتقال لم يتم دخوله إلى إيطاليا إلا بعد الحملات الصليبية.

-السفرجل أهدي إلى فينوس Venus على اعتبار أنه رمز الحب والسعادة. ويذكر Plutarch بأن عادات الزواج تقضي بأن يتقاسم العريس والعروس السفرجلة وبأن السفرجل عند إرساله كهدية فيتقاسمه الرجل مع المرأة كان يعتبر إشارة وعلامة للحب. وفي العصور الوسطى كان من الضروري في كل عرس أن يكون السفرجل موجوداً على موائد الولائم.

-وفي أيام شكسبير يقول الكاتب Browne وهو كاتب معاصر لشكسبير الذي يتحدث عن فاكهة السفرجل بأنها "مريحة للمعدة، وتفرح القلب".

-ويذكر الكاتب Parkinson السفرجل يقول: "لا يوجد فاكهة تنمو على الأرض لها استعمالات متازة مثل السفرجل".

-وفي أوروبا ثلاثة أنواع سفرجل: البرتغالي Portugal، شكل التفاحة Apple-shaped، وشكل الإجاصة Pear-shaped.

تركيبته:

- ماء 63%

- سكر 8%

- بروتين 0.9%

- زيوت 0.3%

- ألياف 12.8%

- رماد 14.9%

- أملاح معدنية:

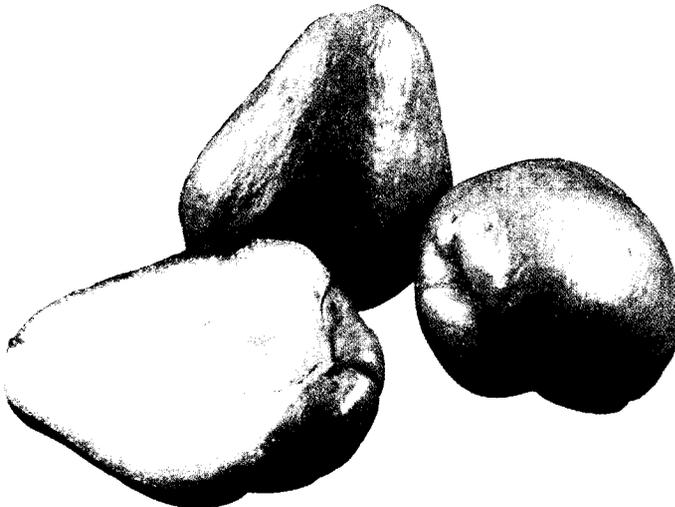
كبريت 5٪، فوسفور

19٪، كالسيوم 14٪،

كلور 2٪، صوديوم 3٪،

بوتاسيوم 0.12٪.

- يحتوي السفرجل



على: Vit B و Vit A. كميات قليلة من Amydalin . malic acid .

استعمالاته الطبية وفوائده:

البذر:

- 1- البذر ذو فوائد تنقي الجلد وتنعمه لأنه عند غليه بالماء يعطي نائجاً هلامياً يفيد البشرة والجلد. ويضاف إلى مراهم ودهون البشرة في صناعة المواد التجميلية.
- 2- شرب مغلي البذر يكافح الإسهالات.
- 3- يعالج أمراض السيلانات مثل Neisseria Gonorrhea وهو مرض وراثي.
- 4- يستعمل في أمراض الفم والثثة Thrush Stomatitis .
- 5- يضاف قليل من مغلي بذر السفرجل مع ماء الأسيدي بوريك Boric acid لتنظيف العينون. وذلك أن بذور السفرجل تعطي عند غليها مادة هلامية. وعند مزجها مع الأسيدي بوريك تزيد من فعالية التعقيم لدى هذا الأسيدي وتسهّل التصاقه بالعين بسبب لزوجة المزيج.
- أما اللب (السفرجل):
- 6- يسكّن العطش ويخفض الحرارة.
- 7- أكل السفرجل على معدة خاوية يعطي مفعولاً قابضاً للطبيعة. وأكله بعد الطعام يعطي مفعولاً مليناً للطبيعة وهاضماً للأكل.
- 8- يمنع أمراض تسرع ضربات القلب tachyarrhythmias خاصة تلك التي تنتج عن مرض عضلات القلب أو تأثر كهرباء القلب Bundle bronch block وغيرها.
- 9- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.
- 10- يطيب الأنفاس ورائحة الإفرازات فيعطي رائحة عرق طيبة.
- 11- يمنع تكسر الجلد على الشفتين في البرد. وفي جميع أنحاء الجسم خصوصاً المناطق التي تتعرّض للبرد والماء البارد.
- 12- يعالج أمراض الكبد. ينشط وظائف الكبد ويمنع اليرقان.
- 13- مهدئ للروع والأعصاب. يعالج الأمراض النفسية. ويزيل أنواع الصداع الناتج عن منشأ نفسي مثل الشقيقة وأشباهاها. ويعالج الدوخة والغثيان الناتجة عن الأمراض النفسية.
- 14- له تأثير مهدئ للحساسية بالجسم خصوصاً الأنواع الجلدية "شري حكاك".
- 15- غني بالفيتامين A لذا فهو يقوي البصر.
- 16- يعالج التهابات الفم من بثور وقالوع.
- 17- ينشط الطاقة الجنسية خصوصاً بمزجه مع الزعفران.
- 18- يكافح أمراض الصدر والسعال والحساسية والربو.



Nopal verde الصبار

Prickly Pear Cartus الصبير

التين الشوكي

Opuntia (Ficus India)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

الموطن والتاريخ:

-آسيا. حوض البحر الأبيض المتوسط. لبنان. إيطاليا. إسبانيا وغيرهم. الأمريكيتين خصوصاً المكسيك والناطق الجنوبية الغربية للولايات المتحدة الأمريكية. وجنوب أفريقيا.

أسمائه:

-كثيرة. بالعربية: الصبار، الصبر، الصبير، التين الشوكي.

-وفي الغرب، Rabbit ear Cactus, Prickly pear Cactus, Opuntia, Anti - hyperglycemic,

Pectin, Hypo cholesterimic, Diabin

-ويطلق المكسيكيون اسم Nopal على ثمرة الصبير.

-استعمل الصبار منذ أكثر من 7000 سنة. أكل البشري الثمرة الناضجة الغضة لفوائدها

الغذائية، ومؤخراً وفي العشرين سنة الأخيرة اهتم العلم بدراسة هذه النبتة

الطبية المهمة عبر الأبحاث والدراسة التحليلية. أول الاهتمامات

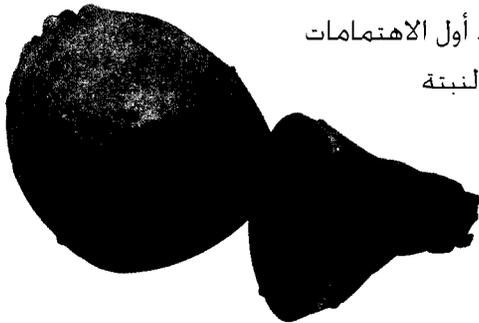
الأكاديمية كانت في أميركا اللاتينية لوفرة هذه النبتة

في الصحاري عندهم والأراضي القاحلة. عرفها

الفراعنة والرومان واليونانيون والعرب: ولم

تغيب فوائد الثمرة عن الأطباء القدماء من

أمثال أبو قراط وديسكوريدس. وابن سينا ومن



قبله الرازي. وقد تحدثوا عن فوائدها الطبية. إلا أن الطب الحديث زاد عليها كثيراً.



- اعتبر الصبار نبتة طبية عند القدماء خاصة عند

الإمبراطوريات المحلية في أميركا. أهمها Native

Nahutal population in Mexico. نوارث

الآباء والأجداد عن استعمال الصبير في

معالجة داء السكري Diabetes Mellitus.

ومكافحة أمراض الدهن بالدم.

- أثبتت التجارب الطبية في العيادات

والاختبارات فائدة الصبير كخافض

لمستوى السكر بالدم. جرت عدة محاولات لعزل وتنقية ومعرفة المواد المسؤولة عن تخفيض مستوى السكر بالدم الموجودة بالصبير وتم تطوير الأبحاث. إلا أن ميكانيكية عمل الصبير في تخفيض مستوى السكر بالدم لا زالت غير معروفة.

تركيبته:

- يحتوي: Lignan لينان. Cellulose سيليلوز. Pectin بكتن. Mucilage هلام. Gum صمغ.

وجميعها ألياف Fibres منها ما يذوب بالماء. ومنها ما لا يذوب بالماء.

- أحماض أمينية: 18 نوعاً.

- معادن: كالسيوم، ماغنسيوم، صوديوم، بوتاسيوم، والحديد.

- الفيتامينات: Folic acid, Vit B12, Vit A, Vit B1, Vit B2, Vit B3, Vit C, Vit E.

- كاربوهيدرات.

- الدراسات توضح أن الصبير مادة غذائية قيمة داعمة لمناعة الجسم. ولكل من الغدد

بالجسم. الجهاز العصبي. الدورة الدموية. الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي.

فوائده الطبية واستعمالاته:

1- تنظيم مستوى السكر بالدم عند مرضى السكري:

- الأحماض الأمينية Amino acids الثمانية عشرة المتوفرة فيه تعطي الجسم الطاقة وتمنع

التعب. وتساعد الجسم على تخفيض السكر بالدم. (الجسم يستعمل الأحماض الأمينية

في إنتاج الطاقة للجسم بدل السكريات). يقوي الصبير وينشط الكبد والبنكرياس. وبذلك

يزيد التأثير بالأنسولين الذي ينشط حركة الجلوكوز Glucose من الدم إلى خلايا الجسم حيث

يستعمل السكر في إنتاج الطاقة. كذلك يقلل الصبير من هضم النشويات والتي تتحول

إلى سكريات.



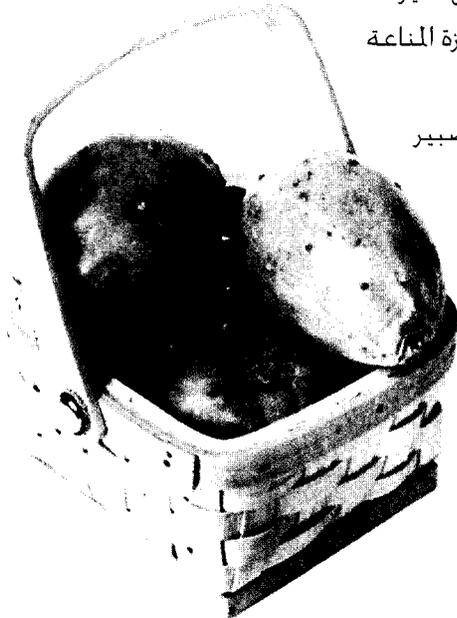
2- **غذاء جيد:** بالمقارنة مع نباتات أخرى، نجد أنّ الصبير مغذٍ ممتاز يقوي الكبد والبنكرياس. وصحة هذين العضوين مهمة لتحويل السكريات النشوية إلى مادة سكرية محفوظة Glucogen. تستعمل لإنتاج الطاقة بالجسم.

-الفيتامينات الموجودة بالصبير (A , B₁ , B₂ , B₃ , C). والمعادن: كالسيوم، مغنزيوم، صوديوم، بوتاسيوم وحديد).

والألياف: Lignan, Cellulose, Hemi cellulose, Pectin, Mucilag. بالإضافة إلى وجود 18 حمضاً أمينياً جميعها يساعد على تنشيط مضادات التسمم في الكبد والبنكرياس. ويحسن وظائف ومهام هذين العضوين ويهيئ الخلايا ويجعلها جاهزة لتأثير الأنسولين.

3- **الجهاز الهضمي:** تمنع القرحات المعوية ومشاكل المعدة والأمعاء، وذلك عن طريق الألياف النباتية والهلام، وتمنع تراكم وزيادة إنتاج أسيد المعدة، مما يحمي بطانة المعدة المخاطية. وبذلك يكون هنالك وقاية للمعدة من المكولات الغنية بالبهارات، الأسبيرين، والعقاقير والمسكنات.

4- **يحسن الهضم وينشط وظيفة الكبد:** يمنع عدة أمراض ويمنع تسمم الأعضاء خصوصاً الكبد، وذلك بواسطة الفيتامينات التي ذكرناها والمعادن والألياف والأحماض الأمينية 18. وهو منشط، ليس فقط للكبد بل كل البدن، كذلك الجزئيات الحرة المتكونة من الأمونيا والسموم البيئية الناجمة عن شرب الكحول والتدخين، والتي تكبح جميعها عمل جهاز المناعة. تلك الجزئيات يزيلها الصبير، وينشط جميع وظائف الجسم، كذلك فإن مواد Phytochemicals الموجودة بالصبير تمنع نمو السرطانات. والدراسات على الحيوانات تثبت أن إعطاء عصارة الصبير تزيد في فعالية أجهزة المناعة في منع نمو الأورام الخبيثة.



5- **يخفض مستوى الدهون بالدم:** يخفض الصبير

مستوى كوليسترول الدم، فالأحماض الأمينية والألياف و VitB₃ نياسين تمنع تحول الفائض من سكر الدم إلى دهون، ويخفض Tola cholestrol، Triglycide, LDL عن طريق استقلاب Metabolizing الدهون والأحماض الدهنية، وإزالة الزائد من أحماض الصفراء acids Bile. (هذه الأخيرة تتحول إلى كوليسترول). الدراسات الأخيرة على نياسين Vit B3 تظهر بأنها تعمل على الكوليسترول السيئ LDL وتحوّله إلى أنواع

كوليسترول نافع. وبذلك تخفف من الإمكانية بالإصابة بأمراض القلب.
6- نشاف الأوعية الدموية: الأحماض الأمينية، الألياف، Vit C و VitA المضاد للأكسدة بالصبر. تمنع أي احتمال في خراب جدران الأوعية الدموية وتشكل الصفائح الدهنية Fatty plaques.

7- يكافح السمنة: الأحماض الأمينية 18. والألياف تعطي الجسم طاقة أكثر، وتحدث بالجسم تعباً أقل مما يساعد الجسم على تخفيض معدل سكر الدم. وتكون النتيجة أنه يحسن المزاج، ويكبح الشهية على الطعام ويؤمن الغذاء اللازم الكافي (nutrient). ويمنع تشكل وبناء الدهون وتخليل وإفراز الدهون ويزيد تكسّر وتخلل الدهون وإخراجها من الجسم (break down and excretion).

-وهي تساعد على مكافحة السمنة من خلال غناها بالألياف التي لا تذوب insoluble fibre مثل (lignans) التي تزيد الإحساس بالامتلاء والشبع والتخمة.
 -وبروتينات الصبر النباتية تساعد الجسم على سحب السوائل من الأنسجة إلى الأوعية الدموية، وبذلك تكافح حصول cellulitis، وانحباس الماء بالجسم.

8- الجهاز البولي: عصير الصبر ويستعمل في المكسيك كمدر للبول مانع للالتهابات Anti inflammatory diuretic. يستعمل لتخفيف الآلام خلال أو بعد التبول. هذا التأثير يحصل بواسطة Amino acids + bioflavonoids + fibres الموجودة بالصبر.

9- الجهاز العصبي: يمنع الصبر حصول التهاب الأعصاب الذي يحصل عند المصابين بالسكري Diabetic Neuropaty. ويعطي الجهاز العصبي توازنه ويريجه balancing and calming.

10- المواد Phytochemicals : functional foods أو Neutraceuticals. تعمل هذه المواد بأربع طرق تجعل الجسم يكافح الأمراض:

1- مجموعة تعمل كمضادات الأكسدة وهي تمنع تراكم الجزيئات الحرة، والتي إذا تراكمت تساعد على حصول تلف الأنسجة التي تؤدي إلى السكري، السرطانات، أمراض القلب، التهاب المفاصل أو أمراض أخرى.

2- مجموعة أخرى Detoxifiers. وهي تساعد الجسم على إخراج المواد السامة المأكولة أو التي ينتجها الجسم.

3- مجموعة ثالثة hormone modulators و phytohormones. هي التي تقدح زناد إنتاج هرمونات مثل (الأنسولين)، بدائل Osetrogen.

4- المجموعة الرابعة: cell regulators تساعد الجسم البشري على السيطرة على نمو الأورام.



الصبير البري

Aloe Vera

الأجزاء المستعملة:

-الأوراق، العصير، اللين.

-من عائلة الزنبقيات Liliaceae التي من أعضائها الزنبق lily ، التوليب tulip ، الثوم garlic والبصل onion.

-هنالك 500 جنس صبير غير الصنف المذكور Aloe vera.

-صنف الصبير المذكور لا يحتوي على ثمار، وهو نبات كثيف غليظ السمك، أوراقه تمتاز بكمية من اللحم السميك، والأفضل أن لا يخلو مطبخ منه، بحيث يزرع بفخارة، وعند حصول حروق محدودة وجروح صغيرة تقطع ورقة، يقحط منها السائل اللزج (gel)، ويوضع مباشرة على الجلد في مكان الإصابة، حيث ينشف السائل ويكوّن ضماداً طبيعياً يقفل الجرح ويطبّق أطراف الجلد على بعضها البعض، ويمنع الالتهابات.

الموطن والتاريخ:

-معروف في بلادنا باسم الصبير، وفي الغرب بالاسم Aloe ، والتي كما تذكر مصادرهم بأنها تشتق من كلمة عربية "الواه" Aloeh، وهي تعني "المر واللماع" (bitter and shiny) وهو وصف للسائل اللزج الموجود بداخل الأوراق.

-ظهرت رسومات الصبير Aloe vera داخل المعابد الفرعونية والتي تعود إلى 3000 B.C سنة ما قبل الميلاد، ويذكر الإجيل الصبير



في عدة مقاطع. والأغلب أنّ الصنف المذكور هو غير Aloe vera وفي العالم القديم كثير من النباتات المرة والصفغية كانت تسمى: Aloe .

-لعب الصبير دوراً شفاثياً منذ فجر التاريخ. الكتابات الفرعونية القديمة منذ 1500 ق.م أوصت به كمضاد للالتهابات الجلدية، ومشاكل الجلد الأخرى وكمسهل للطبيعة، وهي نفس توصيات الطب الحديث.

-كان الصبير من النباتات غير الحذرة القليلة التي كانت لها أهمية بالحرب. فقد احتل الإسكندر الكبير مصر سنة 332 ق.م. وكان قد سمع عن نبتة لها قدرة مذهشة على شفاء الجروح، موجودة على جزيرة تسمى: "صوميليا" (somalia). ولكي تشفى جروح جنوده وولنع الشفاء عن جنود العدو، أرسل جيشاً لاحتلال الجزيرة، والنبتة كانت الصبير.

-الطبيب الإغريقي ديسقوريدس Deoscorides وصف الصبير كاستعمال خارجي لعلاج الجروح، البواسير، القروح وسقوط الشعر.

-المعالج الطبيعي "Naturalist" الروماني "Pliny"، وصف الصبير كشراب مسهل للطبيعة. -نقل التجار العرب الصبير من إسبانيا إلى آسيا في حوالي القرن السادس، ومن ثم قدموا النبتة إلى الأطباء الهنود الذين يسمون Ayurvedic phycicians. وهو نوع من الطبابة النباتية القديمة وجدت في الهند القديمة. استعملوا النبتة في علاج أمراض الجلد، مكافحة الديدان المعوية ومشاكل وآلام الدورة الشهرية عند الإناث، واستعمل الصينيون النبتة لنفس الأهداف. -مؤخراً استعمل الأطباء عصارة الصبير لعدة علاجات منها: الجروح والحروق والبواسير، ولم تزل العلاجات بالصبير مستمرة. استعمل الدكتور الطواهرى خلاصة الصبير في صنع إبرة حقن بالعضل لمعالجة مشاكل الجلد ولنع تساقط الشعر، واسم العقار Aloderm. كما صنع سائلاً يدهن على فروة الرأس أو على الجلد.

تركيبته:

-هناك أكثر من 75 صنفاً من المركبات في صبير vera .

- فيتامينات مضادة للأكسدة: , Vit B2 , Vit B1 , Vit E , Vit C , Vit A , folic choline (rare) acid, Vit B12.

- معادن: صوديوم، بوتاسيوم، كالسيوم، مغنزيوم، منغنيز، نحاس، زنك (توتيا)، كروميوم وحديد.

- أحماض أمينية: 22 - 20 حمضاً أمينياً ضرورياً (Necessary AA) منها 8 - 7 أحماض أساسية (essential AA).

- مطهرات: urea, phenol, salicylic acid, lupeal .



nitrogen, cinnamic acid, sulfur -

-لذلك فهو يقضي على كل الجراثيم الداخلية والخارجية ويسكن الألم.

- أحماض دهنية: Anti-inflammatory

-وهي تندرج تحت الستيرويدات النباتية: plant steroids.

cholesterol -

campesterol -

- B sitosterol, وهي مادة مضادة للحساسية.

-عظمة النبتة تظهر في أنّ المواد تتكامل وتكمل بعضها البعض synergistic relationship.

فوائده الطبية واستعمالاته:

1- يحتوي الصبير على مادة Germanium . وهي عنصر يحتاجه الجسم بكميات ضئيلة trace element . وهي موجودة بالطعام والنباتات التالية: الثوم, فطر شيتاك shiitake mushroom . الجنسنغ Gensing . الصوما Suma . وهي عشبة مقوية {Honic herb} . موجودة بأميركا الجنوبية وفي الصبير Aloe vera .

-سنة 1980 نشر الياباني Kazuhiko Asai صاحب مؤسسة Asai Germanium Research institute كتاباً عن مادة Organic Germanium . كان تحت عنوان Miracle cure :organic Germanium . وشرح فيه عن فوائد الجرمانيوم الطبيعي العضوي الموجود بالطعام والنباتات المذكورة. لاحظ الدكتور Asai بأن أهم النباتات الصينية تحتوي على كميات عالية من Organic Germanium . هي آمنة للاستعمال البشري. وفي كتابه ذكر الدكتور Asai بأن الجرمانيوم العضوي يمتاز بأنه:

أ- علاج مضاد للسرطانات قوي وغير سام (دون آثار جانبية سامة).

ب- مفيد لعلاجات طبية أخرى كثيرة مثل:

(Rheuma arthritis-مرض يصيب المفاصل ويدمرها).

ج- مضاد للخمائر والتهاباتها (فطر) Candida Albican infection .

د- التهابات الفيروس Viral infection .

-بعد ذلك خرج Organic Germanium عن دائرة الضوء المسلط عليه.

-مؤخراً رجع Organic Germanium إلى دائرة الضوء من جديد على أثر ظهور دراسات جديدة تؤكد بأن الجرمانيوم العضوي:

-ينشط مناعة الجسم خاصة لدى المصابين بأمراض تسمى: Autoimmune diseases . مثل المرض الذي ذكرته قبل rheumatoid arthritis وغيره. في هذا المرض تهاجم خلايا المناعة

immune cells خلايا الجسم الأخرى وتعاملها كأنها جسم غريب فتدمرها.
 -ينشط الجرمانيوم العضوي الخلايا المسمّاة "القاتل الطبيعي"، Naturla killer cells, T- cells, B- cells وهي تكافح الالتهابات والأورام.
 -يزيل أي عيب في جهاز المناعة immune system والتي تؤدي إلى أن خلايا الجسم تهاجم خلايا أخرى من نفس الجسم كما ذكرت.
 -دراسات جديدة أخرى تذكر بأن الجرمانيوم العضوي يكبح نمو عدة أنواع من السرطانات في حيوانات المختبر.
 -كذلك في تقارير أخرى تذكر الدراسات بأن الجرمانيوم العضوي تزيل الآلام الحادة التي تصيب مرضى السرطان.
 -المعالجون الطبيعيون والأطباء يستعملون Organic Germanium في علاج حالات التهابات كثيرة لا تؤثر فيها مضادات حيوية مثل الفيروس المسمى: Barr virus – Epstein. بالإضافة إلى البكتريا التالية التي تهاجم الجروح: coli, strains of staphylococcus, Esherichia streptococcus, salmonella, shigella. وأنواع من الفطر مثل candida Albican كما ذكرت أنفأ.

2- يعالج الصببر مرض الصدفية: وهو مرض يصيب الجلد: ففي دراسة أجريت في مستشفى Malamo University hospital. في السويد أعطى الباحثون 60 مريضاً مصاباً بالصدفية Psoriasis كريمات فئة منها تحتوي على خلاصة الصببر 0.5% gel، والفئة الأخرى Placebo لا يحتوي الكريم أي مادة. وكان على المرضى أن يضعوا المرهم ثلاث مرات يومياً: خمسة أيام في الأسبوع. ولمدة علاج تبلغ 16 أسبوعاً. في فئة placebo كانت نسبة التحسن 7% . الفئة التي استعملت الصببر كانت نسبة التحسن 83%.

-[ملاحظة: البلاسيبو "Placebo" هي أدوية لا تحتوي أية مركبات معالجة، تعطى لفئة من المرضى الذين يجري الباحثون التجارب عليهم، لمعرفة التأثير النفسي في علاج المرض المدروس ونسبة التحسن تبعاً للحالة النفسية].

3- معالجة الجروح، الحروق، جلف (قشط) الجلد وحروق الشمس:
 -يحتوي الصببر على المركبات التالية: bradykinase, salicylic acid, magnesium lactate. جميعها تزيل التهابات وتورم واحمرار الجلد الجروح. كما أن لهذه المركبات مفعولاً لإزالة الألم . والحكاك (الرعيان) في الجلد.

-في الطب الحديث أول مرة جاء ذكر الصببر فيه كمعالج للجروح والحروق كان سنة 1935 عندما ذكرت مجلة American medical journal عن حالة امرأة أصابتها حروق بأشعة x -



ray. تمت معالجتها بقحط المادة اللزجة من ورق الصبير التي قُطعت من النبتة.

-ومن ذلك الوقت والتقارير تتوالى عن معالجة الحروق درجة أولى ودرجة ثانية (first and second degree).

4- علاج حالات متنوعة:

- علاج حب الشباب.

- علاج عضات الجليد. Frost bite.

- الربو.

- النزيف.

- العمى.

- التهابات Brusitis.

- الرشح.

- التهاب القولون أو ما يسمى: Colitis.

- قبوضة المعدة.

- الإحباط.

- السكري.

- الغلوكوما: ارتفاع ضغط العين.

- البواصير.

- نقص دم الميعاد عند الإناث وقلّة عدد الدورات.

- الصرع seizures.

- قرحات المعدة.

- الدوالي (الفاريز).

- مسامير الأرجل softens corns and calluses of feet.

5- الاهتمام بصحة البشرة: لإبقاء الجلد بصحة جيدة ولإعادة الرطوبة التي تخف عن الجلد فيفقد مظهره اللامع والرطب والطري. ويتوجب على الإنسان شرب حوالي 8 أكواب من الماء حتى يصل الجسم إلى درجة مشبعة من السوائل (body well hydrated). وبما أن هذا الحل "ثقل الدم"، كان استعمال المواد المسماة المرطبات moisturizers والتي منها الصبير Aloe vera الذي يمكن الجلد أن يحتفظ برطوبته. يحتوي صبير Vera Aloe على مواد مرطبة طبيعية تسمى: mucopolysaccharides. ومفعولها يشبه مفعول الخلايا المرطبة moisturizing cells



الموجودة في طبقة الجلد المسماة dermis وهي تحافظ على ترطيب البشرة.

-عرف الأطباء الفراعنة هذا التأثير. وعرفت كليوباترا من الأطباء هذا السر. فبدأت بتدليك جلدتها بعصارة الصببر لكي تجعل بشرتها تشرق وتلمع، وهكذا أصبح الصببر مركباً يدخل في خلطات كثيرة لحماية وعلاج البشرة Skin - Care products و Cosmetics والصحيح إذا كنا نريد الفعل الصحيح والتأثير الأحسن؛ يجب اتباع ما عملته كليوباترا باستعمال عصارة الأوراق الغضة الخضراء ذات العصارة الطازجة؛ لأن العصارة الموجودة في المركبات التجارية stabilized gel, preserved gel لا تعطي نفس مفعول العصارة الطازجة.

-إن عصارة الصببر الطازج يعطي الصحة والنعارة للبشرة والإشراق، ولكن لن يحول أي امرأة إلى كليوباترا التي عرفت أسرار الجمال والعناية بالبشرة، وكانت من أوائل من استعمل الحليب للحفاظ على الجسم والبشرة!



العنب، مشتقات بذر العنب

Grape, Grape seeds extract

vitisvinifera

الأجزاء المستعملة:

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

التاريخ والموطن:

-يعود إلى مرحلة ما قبل التاريخ القديمة، والنبته أساس مصدرها آسيا، عرفها المصريون والرومان والإغريق، وأكلوها كطعام وشربوا عصارتها. ترمز الكرمة إلى إله الكرمة عند اليونان Dionyosos ديونيسوس. ظهرت منحوتات بالتمثيل والصور على جدران العمارات القديمة. والكرمة موجودة في آسيا وأفريقيا وأميركا الشمالية والوسطى والجنوبية، بالإضافة إلى أوروبا.

تركيبها:

-العنقود الطازج يحتوي على:

- ماء Water 82%

- غلوسيدات Glusides 16%

- بروتينات Proteins 1%

-أملاح معدنية: بوتاسيوم، حديد،

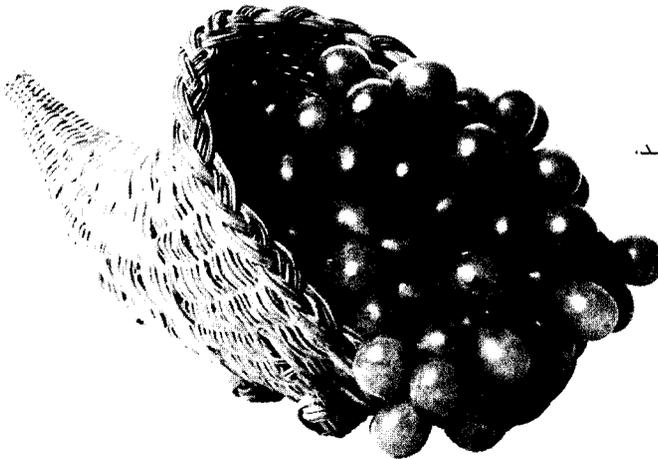
سيلينيوم، بورون،

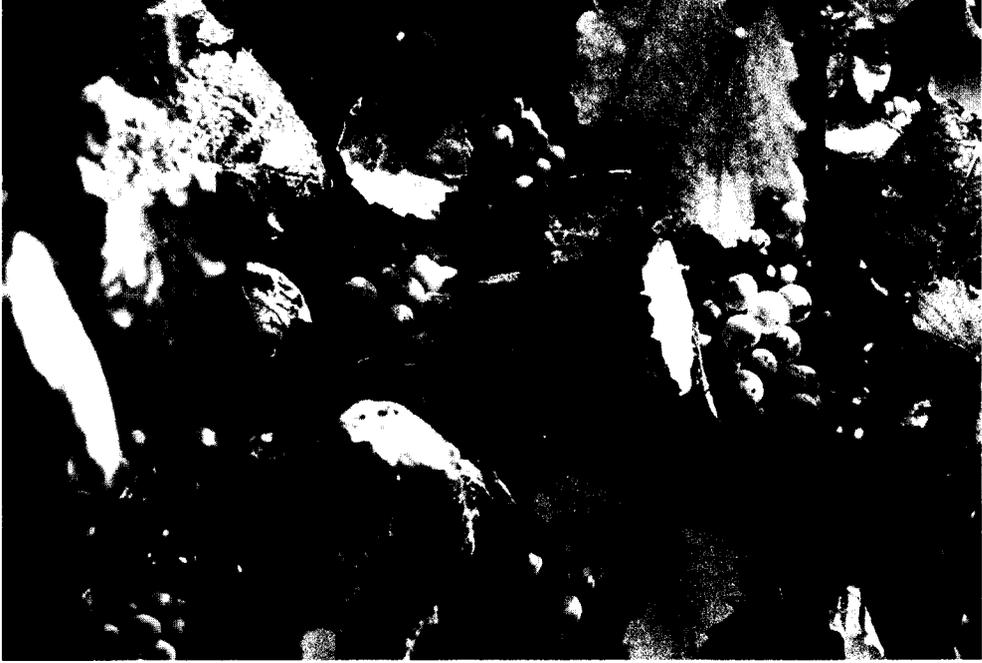
-فيتامينات: Vit A , PP, Vit

B1 , Vit B2 , Vit B5 , vit B6

.Vit C

-الثمار المجففة (الزبيب) غنية





جداً بالسكر، والبوتاسيوم والحديد مع كمية جيدة من فيتامين A وكل مشتقات Vit B.
-يحتوي العنب على Phytochemicals مثل Ellagic acid و Resveratrol وسنذكر عن فوائدهما الطبية لاحقاً.

-البذر يحتوي على Proantho cyanidins.

الفوائد الطبية والاستعمالات: (للعنب وبذر العنب)

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

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

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





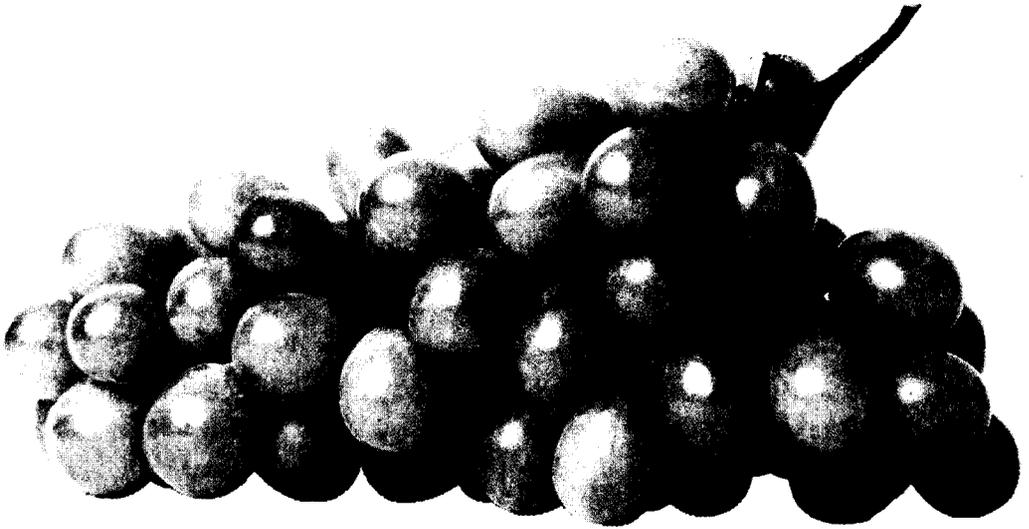
بالحيوانات. أثبت العلماء في جامعة كورنيل (Cornell university الدكتور ليروي كريزي). بأن العنب الأسود وبذره يحتوي على كميات عالية جداً من رسفيراترول لا يحتوي مثلها العنب الأبيض أو الأخضر. وحسب الدكتور كريزي فإن العنب الأصفر والأخضر يحتوي على القليل من رسفيراترول. ولكن يجب تناول جميع أنواع العنب بما يحتويه من مادة Ellagic acid. والمواد الأخرى المفيدة.

-يوصف العنب وبذره لعلاج أمراض الأوعية الدموية مثل: Capillary fragility. وهو مرض يصيب الأوعية الشعرية بالتهتك. Chronic venous (insufficiency CHI). وهو حقين يصيب الأطراف السفلى. Varicose vein. الدوالي وهو مرض معروف (الفاريز). Haemorrhoids البواسير. Arteriosclerosis of coronary artery. وهو نشاف الأوعية الدموية التاجية (القلبية). Retinopathies وهو انسداد وتهتك الأوعية الدموية في شبكية العين.

4- بسبب احتواء العنب الأحمر وبذره على معدن Selenium السيلينيوم: يمنع العنب السرطانات. والجدير بالذكر أنّ محتوى الأرض من السيلينيوم يختلف من بلد إلى آخر. وفي الولايات المتحدة الأمريكية يختلف مستوى التربة من السيلينيوم من ولاية إلى أخرى. وكلما ارتفع مستوى السيلينيوم بالدم كلما قلت نسبة الإصابة بالسرطانات بالسكان. وكلما ارتفعت نسبة السيلينيوم بالتربة كلما كانت المنتوجات الزراعية التي تحتوي السيلينيوم غنية بهذا المعدن. وقد دلت التجارب أنّ الفئران المخبرية التي تغذت على غذاء غني بالدهون غير المشبعة Poly unsaturated fats القليلة السيلينيوم. فإنها تصاب بأورام بالثدي. والفئران التي



- تطعم بالدهون غير المشبعة والسلينيوم الجيد لا تصاب بالأورام.
- كذلك بسبب تأثير السلينيوم المضاد للأكسدة يعطي القلب والأوعية الدموية مناعة ضد أمراض الدورة الدموية. فالولايات في أميركا التي تحتوي أقل نسب سلينيوم في تربتها، نجد فيها أعلى نسبة إصابة بأمراض الجلطات.
- 5- بسبب احتواء العنب وبذره على معدن Boron، وهو يفيد النساء بعد انقطاع الطمث فيحافظ على معدلات عالية من الهرمون الأنثوي Oestrogen. وبذلك يخفف المشاكل التي تواجهها النساء عند انقطاع الطمث.
- 6- يحتوي بذر العنب الأحمر خصوصاً على الكثير من المواد المسماة بروانثوسينيدين Proanthocyanidins. وهي شبيهة بالمواد الموجودة بالنباتات والمسماة Flavonoids فلافونيدات. وهي حمي خلايا الدهن من مشاكل الجزئيات الحرة وتدميرها للأنسجة والخلايا. وهي تمنع أيضاً أمراض القلب بأن حمي مادة Collagen "كولجين" الضرورية لسلامة الأوعية الدموية.
- 7- تلعب بذور العنب باحتوائها مواد بروانثوسينيدين دوراً مهماً في مكافحة الأمراض عن طريق تنشيط جهاز المناعة المقاوم للبكتيريا، والفيروسات والفطريات. كما تكافح الحساسية بأنواعها وتعمل كمواد مضادة للالتهابات Anti inflammatory.





الفريز (الفراولة)

Wild Strawberry

Fragaria Vesca

الأجزاء المستعملة:

-الثمار، الأوراق، والجذر.

موطنه وتاريخه:

-يزرع في النصف الشمالي من الكرة الأرضية وخصوصاً الأماكن الباردة. أقدم وأول ذكر للفريز كان في كتابات إنكليزية وهي عبارة عن لائحة سكسونية للنباتات في القرن العاشر للميلاد. وذكر Ben Jonson الفريز في كتاباته سنة 1605م. وهو من فصيلة الورديات Rosacees. هنالك النوع البري والنوع الزراعي. وموطنه الأول أوروبا وتحديداً في جبال الألب. زرع الفريز لأول مرة في القرن السابع عشر في أيام لويس الرابع عشر. عندما أمر هذا الملك بزرع هذه النبتة في حدائقه الملكية في قصر فرساي، وهذه الفاكهة أخذت اسمها من اسم الشخص الذي حملها إلى فرنسا وكان اسمه "فريزيه".

-استعمله Linné لمعالجة الآلام في أصابع القدمين بسبب مرض النقرس Gout وكانت النتيجة أن خفت الآلام والأوجاع وتحسنت حالة عالم النباتات المذكور.

-حالياً يزرع الفريز (الفراولة) في بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط خصوصاً لبنان الذي كان السباق في زراعته قبل الدول الأخرى. ومن بين الدول الأوروبية فإن فرنسا هي الدولة الأكثر استعمالاً وحباً وشغفاً بالفريز.

-عادة تظهر ثمار الفريز خلال الربيع، ولكن

حالياً تظهر ثمار الفريز في كانون الأول

(ديسمبر) وكانون الثاني (يناير) وذلك

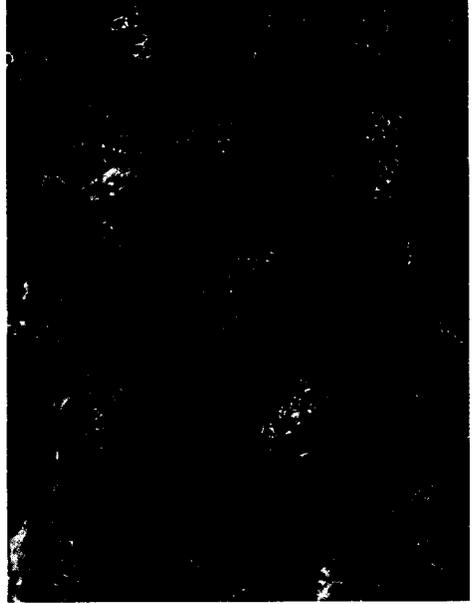
نتيجة زرع النبتة في "الخيم



البلاستيكية "Glear House".

تركيبته:

- غني بالسكريات.
- مواد هلامية.
- زيوت عطرية طيارة.
- ألياف.
- Pectin
- غني بالأملاح المعدنية: الكالسيوم، الفوسفور، الحديد، الصوديوم.
- الفيتامينات: فيتامين Vit B Complex .
- ونسبة عالية من Vit C .
- بروتين.
- مواد قابضة Astringent



Cissotanic acid -

malic acid -

Citric acid -

- يحتوي على حامض السليسييلات Acety Salycilic acid طبيعي وهو الذي يعطي مفعولاً طبياً مهماً.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- يستعمل في معالجة الأمراض والآلام العصبية خصوصاً النوع الذي يسمى (الرتية العصبية (Rhumatoid arthritis) وهو يصيب مفاصل اليد كثيراً.
- 2- يسكن أمراض النقرس عن طريق مفعوله المدر للبول الذي يُخرج بلورات الأسيديك يوريك Uric acid crystals التي تتراكم في أنسجة الجسم وتسبب الآلام. وتخرج البلورات عبر البول. كما أن حامض Acetyl Salysilic يسكن الآلام والأوجاع. وهذا مفعول ثانٍ يضاف إلى المفعول الأول.
- 3- يزيل الأملاح والبلورات من الجهاز البولي فيمنع نوبات الرمل. ويمنع تشكّل الحصى البولية (urinary lithiasis) يدر البول ويمنع الالتهابات البولية.
- 4- ينشط الجسم بواسطة مواد التي يحتويها خصوصاً Vit C وأسيد السليسيك.
- 5- يخفض حرارة الجسم عند الحرورين. يزيد في إفراز العرق.
- 6- ينشط الكبد للقيام بوظائفه. ويستعمل في معالجة أنواع اليرقان Hepatitis . يدر الصفراء الضرورية لهضم الدهون (bile). يمنع تكوّن الحصى في مجاري الصفراء.



7- يهدئ الأعصاب. ويعدل المزاج ويمنع التوتر.

8- له مفعول مضاد للجراثيم خصوصاً عصيات التيفوئيد Typhoid Paratyphoid bacilli وغيرها من الجراثيم.

9- ملين للطبيعة ذو فعل لطيف.

10- له تأثير قابض Astringent لذلك

يمكن استعماله بالإسهالات أيضاً.

11- الفريز ينظف الأسنان. يزيل البقع

وتغيّر لون الأسنان والاصفرار وذلك بترك

العصير في الفم لمدة خمسة دقائق ثم

يبلع العصير ويتمضمض بماء يضاف إليه

القليل من الكربونة NaHCO_3 .

12- يقطع الفريز ويدلك به بشرة الوجه

بعد غسلها. هذا الدبار ينقي الوجه

ويبيّض البشرة، ويزيل الكلف ويمنع ضربات الشمس أن تؤذي وجه الإنسان أو أن تلوّن بشرته مع الإشارة إلى أنه عند استعمال الفريز يجب عدم استعمال الصابون.

- يمكن وضع عصير الفريز على الوجه بعد غسل الوجه بالماء، وتركه عليه مع التدليك لمدة ساعة. بعد ذلك يُغسل الوجه بالماء الدافئ المضاف إليه عدة نقاط من Tincture Benzoin.

13- يأكله المصابون بالسكري دون حرج لوجود سكر الفاكهة وهو يختلف عن السكر الذي

يضر المصابين بالسكري.

تنبيهات جانبية:

- إن الفريز يحتاج إلى تنظيف جيد قبل الاستعمال خصوصاً

من آثار المبيدات التي ترش عليه، وهذا يتطلب عناية ودقة

لأن ثمار الفريز رقيقة ولا تتحمل الخشونة باللمس أو

الغسل والأفضل أن يؤكل بعد الغسل مباشرة (طازج).

- يمكن لهذه الفاكهة أن تحدث الحساسية عند بعض

الناس. والامتناع أولى في هذه الحالة من تناولها.



الكستناء أبو فروة

Chestnut, Horse

(Hippocastanum vulgare)

الاسم العلمي للكستناء: *Aesculus hippocastunum*
الأجزاء المستعملة:

-القشرة والثمرة.

الموطن:

-مناطق شمال ووسط آسيا، ومنها انتقلت إلى إنكلترا في أواسط القرن السادس عشر. واشتقاق الاسم *Aesculus* من كلمة *Esca* أي طعام، وهو اسم كان يطلق على أجناس من البلوط. وشجرة الكستناء تزرع في أوروبا لأموال الزخرفة والزينة في المدن والحدائق الخاصة والجنائن والحدائق أي الشوارع المزروعة بالشجر، تتفتح أزهارها بالربيع لتعطي مناظر جميلة.

تركيبته:

-الثمرة تحتوي على المواد التالية:

- ماء 3.04%.

- رماد Ash 2.66%.

- زيت بروتيني صرف (crude) 5.34%.

- كربوهيدرات Carbohydrates 73.97%.

الاستعمالات الطبية:

-القشرة لها تأثير مقيو ومخدر خافض للحرارة *Febrifuge*

ويستعمل القشر طلاء على الجروح والقروح.





-أما الثمرة: فهي تستعمل في معالجة الروماتيزم. و neuralgia أي الأوجاع الناجمة عن العصب.

-ويستعمل الثمر أيضاً في مشاكل وأمراض المستقيم وأمراض البواسير الداخلية والخارجية.

-وتم تقديم وجبات الكستناء أبو فروة إلى البقر والخراف وإلى خنزيرين.
-بالنسبة للبقر فقد ازدادت وزناً.

-وبالنسبة للخراف كان التأثير جيداً دون ظهور أي مرض.

-أما بالنسبة للخنازير فلم تقرب وجبة الكستناء.

-وتعتبر الكستناء غذاء مغذياً للحيوانات الأليفة.

الليمون الحامض

Lemon

(Citrus Limonun)

الأجزاء المستعملة:

-القشرة، العصير، الزيت، والبذور.

الموطن:

-بلادها شمال الهند في آسيا.

تركيبته:

-القشر: زيت، بلورات Glucoside Hesperidin وهو مر الطعم.

-العصير: 6.7 - 8.6% Citric acid، سكر، علكة، بوتاسيوم.

-الزيت: يتركب من Dextrogyre : 7-8% citral, Pinene, citronellal geraniol .

فوائده واستعمالاته الطبية:

-العصير:

1- العصير يكافح البرد والتهلات مثل الإنفلونزا بسبب Vit C كشراب وكغرغرة.

2- يمنع مرض نقص Vit C المسمى: Seruvy

(الحفر).

-والسفن الإنكليزية حسب

القانون مجبرة على حمل

كميات كبيرة من الحامض أو

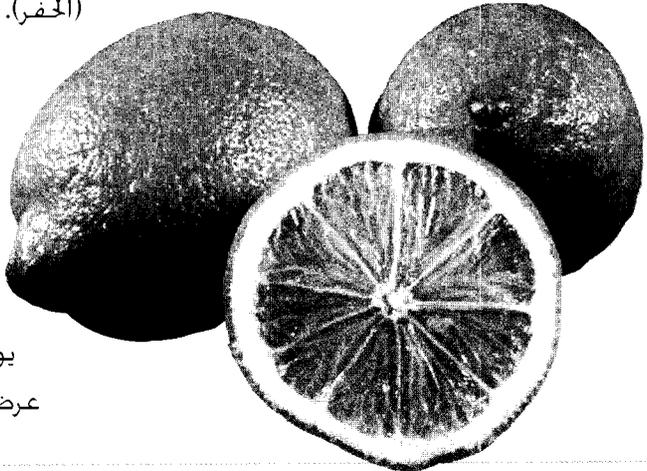
عصيره، فكل بحار على

الباخرة يحصل على ما

مقداره أوقية من الحامض

يوميّاً بعد 10 أيام من الخروج إلى

عرض البحر.





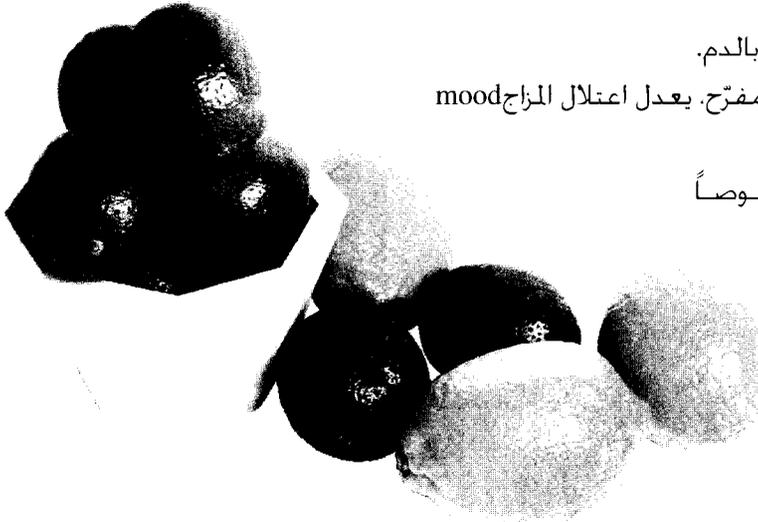
- 3- خافض للحرارة ومبرّد. كاسر للعطش.
- 4- مدر للبول. يعالج أمراض قصور الكلى ويفتت الحصى والرمل. يقتل الجراثيم التي تعيش في المجاري البولية، يمنع الزلال.
- 5- يعالج الآلام العصبية والروماتيزم. مهدىء للأعصاب.
- 6- يعطى في علاج إدمان المواد المخدرة مثل الأفيون.
- 7- يعالج الحساسية الجلدية شرباً وموضعيّاً خصوصاً الحُفَف.
- 8- يكافح نزيف الرحم.
- 9- يقوي جدران الأوعية الدموية والشرايين لوجود مادة Vit C و Rutin .
- 10- يكافح الإصابة بضربات الشمس وقاية وعلاجاً.
- 11- يعالج اليرقان.
- 12- مضاد للهستامين والحساسية.
- 13- يستعمل كمضاد للإصابة بالمalaria.
- 14- يحفظ الصحة بتقويته لمناعة الجسم.
- 15- يكافح الإسهالات والالتهابات.

القشّر:

- 1- مجشّء. مكرع. مطعم (ذو نكهة عطرية).
- 2- يطرد البعوض musquito repelent.
- 3- معطر للجلد والثياب.

البذر:

- 1- خافض لمستوى السكر بالدم.
- 2- مهدىء قوي للأعصاب. مفرّج. يعدل اعتلال المزاج mood disorders.
- 3- مضاد للحساسية خصوصاً الجلدية والأنف.



المشمش

Apricot

(Armeniaca Vulgaris)

تاريخه:

-حسب الاسم Armeniaca الذي يدل على بلاد أرمينيا، فقد كان الاعتقاد بأن المشمش خرج من بلاد الأرمن. حيث كان يزرع منذ قديم الزمان، ويرى البعض بأن الموطن الأصلي للمشمش هو شمال الصين وخاصة هملايا وبعض الأجزاء الأخرى من آسيا المعتدلة، حيث يزرع في هذه المناطق. وقد أدخل إلى إنكلترا عبر إيطاليا خلال حكم الملك هنري الثالث.

تركيبته:

- ماء %81
- سكر %8.1
- أملاح معدنية %0.8
- ألياف %8
- يحتوي أيضاً فيتامين A , Vit B 1 , Vit B 2 , Vit C , بوتاسيوم، صوديوم، فوسفور، حديد، كالسيوم.

- أما زيت بذر المشمش فهو يحتوي رئيسياً على: Olein وكمية

قليلة من Glyceride of lanolic acid.

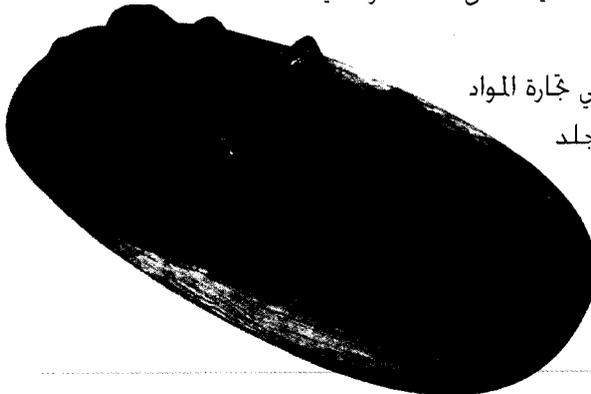
-وهو غالي الثمن ويلعب دوراً مهماً في تجارة المواد

التجميلية لما للزيت من تأثير ملطف للجلد

ويصنع منه الصابون، المراهم النعمة

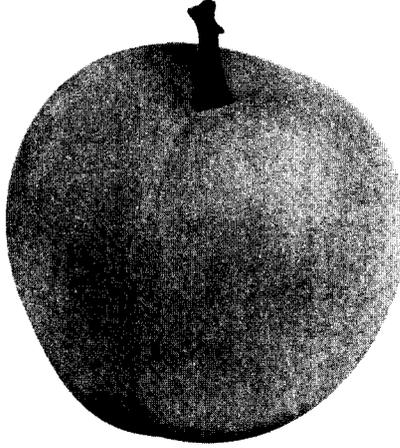
للجلد Cold Cream ومستحضرات

تستعمل في صناعة العطور أيضاً.





استعمالاته الطبية وفوائده:



- 1- يكسر العطش. ويلين الطبيعة، ويستعمل خاصة في شهر رمضان لتحضير شراب المشمش مع المكسرات لتخفيف العطش وقبوضة المعدة الناتجين عن تخفيف الطعام والشراب خصوصاً بالصيف.
- 2- يعالج أمراض الحساسية وخصوصاً الطفوح الجلدي المسمى: "الشري".
- 3- زيت بذر المشمش يعالج تدلي البواسير ويحسن الدورة الدموية في الأوردة الموجودة في منطقة الشرج.
- 4- يستعمل في الحمية لإنقاص الوزن لأن المشمش يحتوي على سعرات قليلة وتأثير آخر هو أنه ملين للطبيعة فيخرج الطعام بسرعة قبل أن يمتص الجسم كميات كبيرة من الطعام.
- 5- مهدئ نفسي يزيل التوتر والاضطراب.
- 6- يخفض ضغط الدم الناتج عن توتر نفسي.
- 7- يعالج الصداع والشقيقة الناتجين عن أسباب نفسية.
- 8- يقوي الدم عبر الحديد الموجود فيه بوفرة.
- 9- الكالسيوم الموجود بالمشمش يقوي الهيكل العظمي.
- 10- يستعمل حسب الاتجاه الجديد بإعطاء فيتامينات مختلفة (وهي موجودة في المشمش)، Vit A, Vit C, Vit B للذين يعملون في المستودعات تحت الأرض أو الذين يعيشون في المدن الكثيرة التلوث بالدخان. وتسمى هذه الفيتامينات micrio nutrient وهي أيضاً مهمة لمرضى القلب.

الموز

Banana

(Musa Paradisiaca)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة الناضجة وغير الناضجة والعصير.

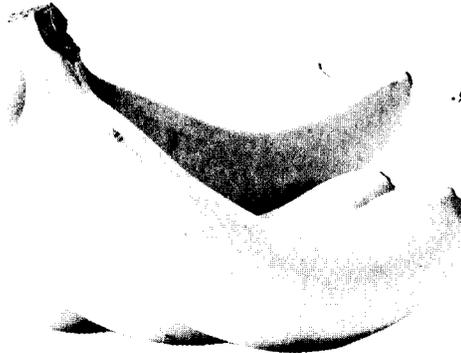
تاريخه:

-يدعى الثمر Pantain وهو حوالي 40 جنساً. أهمية استعمال هذه العائلة يعود إلى الثمر غير الناضج كطعام. وأقل من ذلك استعماله وهو ناضج كثمار التي هي الموز. الثمار غير الناضجة غنية بالنشاء التي تتحول عند النضج إلى سكر.

-إن أنواع الفاكهة من هذه العائلة تعرف باسم Banana (في إنكلترا) والاسم Pantain يطلق على الأنواع التي تتطلب طهيها لكي تؤكل. وهي تطبخ بالفرن أو تسلق أو تشوى أو تقلى بالزيت. ويمكن أن توضع في الشوربة واستعمالها يكون مثل استعمال البطاطا. ويمكن أن تجفف ثم تطحن إلى بودرة مثل الطحين.

تركيبته:

- ماء 10.62%
- بروتين 3.55%
- دهون 1.15%
- كربوهيدرات 81.67% أكثر من 2/3 نشاء.
- ألياف 1.15%
- فوسفات 0.26%
- أملاح معدنية 1.60%
- يحتوي فيتامين C وفيتامين B₂ , B₆ , vit
- 12 . H , vit D , vit A , B





استعمالاته الطبية وفوائده:

-يعتبر الموز مادة غذائية أكثر منه مادة شفائية للتداوي.

1- يعتبر الموز علاجاً طارداً للديدان.

2- مادة مضادة للسعفة الحية (مجلة

Laucet الطبية. 1 نيسان 1916).

3- يعالج نوبات داء النقرس.

4- يكافح الإسهالات.

5- يمنع تصلب الشرايين.

6- ينشط حركة الدماغ ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور الذي فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ.

7- ملين للطبيعة.

8- يدر البول ويفتت الحصى والرمل وينشط الكلى ويزيد

حيويتها.

9- مفيد لزيادة تعداد النطف المنوية.

10- يعالج السعال والتهابات القصبة الهوائية Bronchitis.

11- ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ.

