

الشفلح Capparis

الشفلح واحد من نباتات البيئة السعودية المشهورة، ويعرف بعدة أسماء شعبية على مستوى الوطن العربي وهي: كبر، قبار، كبار، لصفاف، لصف، شفيح، قطن، سلبو، ورد الجبل، شوك الحمار، أصف، شالم، فلفل الجبل، لوصفة، علبليب، عصلوب، تنضب، شجاج، سدير. ويوجد عدة أنواع من الشفلح لكن أهمها ما يعرف علمياً باسم *Capparis Cartilaginea*. *Capparis spinosa*، ونبات الشفلح عبارة عن شجيرة معمرة يتراوح ارتفاعها ما بين ٣٠ إلى ٨٠ سم، وأغلبها يفتش الأرض إلا إذا كان هناك شيء يتعلق عليه فيمكن أن ينمو عالياً، النبات دائم الخضرة ذا لون أخضر مزرق، الأفرع زاحفة أو مدادة، متخشبة سهلة الكسر، الأوراق سميكة ذات أذينات شوكية، الأزهار كبيرة تتفتح في الصباح بلون أبيض مائلة إلى اللون الوردي وتذبل قبل الظهر معطية لوناً أحمر جميلاً، الثمرة لبية تشبه في شكلها الكمثرى محمولة على عنق طويل، وعندما تنضج الثمرة يتحول لونها من الأخضر المصفر إلى قرمزي زاه، ويكون طعمها حلواً من الداخل ومرراً من الخارج. الأجزاء المستعملة من نبات الشفلح جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على مواد مرة وجلوكوزيد يعرف باسم روتين وأنزيم مايرونيز وأحماض روتينك، ولابريك، وبكتيك وصابونين، وقلويد الستاكادين وسكر وزيت طيارة مع رائحة تشبه رائحة الثوم وكذلك جلوكوزيدات كبريتية.



الاستعمالات:

وردت مخطوطة لأبي جعفر بن أبي خالد المتطبب عنوانها (الاعتماد في الأدوية المفردة وقواها ومنافعها) أن الشفاح هو الأصف والقبار، وهو شجرة تعلو على الأرض ذراعين ينبت في الصخر وله قضبان دقاق وغلاظ، خضر وحممر، المستعمل من هذه الشجرة عرقها وورقها ونوارها وحبها، وهي قاطعة ومنقية للرطوبات الزائدة في المعدة ومفتحة لسدد الكبد ومحللة لماء الطحال وغلظة

ومدرة للبول والطمث، وإذا شرب بعسل وماء حار نفع من أوجاع النقرس والوهن العارض للإدراك، وقد يخلط به دقيق الشعير ويضمد به ورم الطحال، ومن كان لديه ألم ضررس فعليه بعض جذر الشفاح، وإذا ضمدت به الجروح الخبيثة نفعها نفعاً عظيماً.

أما الملك المظفر المتوفى ٦٩٤هـ فيقول في كتابه المعتمد في الأدوية المفردة عن الشفاح ما قاله أبو جعفر ويضيف أن ثمرته المملحة إذا غسلت ونقعت حتى يذهب قسوة الملح صارت على مذهب الطعام تغدو غداً يسيراً، وعلى مذهب الإدام تؤكل مع الخبز، وعلى مذهب الدواء تكون محركة للشهوة المقصرة ولجلاء ما في المعدة من البلغم وإخراجه مع البراز ولتفتيح ما في الكبد والطحال من السدد وتنقيتها، وإذا استعملت هذه الثمرة فينبغي أن تستعمل مع خل أو عسل قبل سائر الطعام، والشفاح ترياق يطيب الفم ويطرد الريح ويزيد في الباءة وجذره جيد للبواسير إذا دخن به.

أما داود الأنطاكي فيقول في كتابه (تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب): إن الشفاح يسمى القبار والسلب والبسراسيون والطقين وعصارته تخرج الديدان وهو يضر المعدة المحرورة.

ويقول كوكوارا من الهند: إن مغلي الشفاح يستعمل كغسيل للعينين كما يشرب ساخناً لعلاج سوء الهضم.

ويقول فوزي قطب في كتابه (النباتات الطبية في ليبيا): إن نبات الشفاح مدر للبول وطارد للديدان ومقو، كما يستعمل في علاج تصلب الشرايين، ويستعمل كلبخة في علاج النقرس والإسقربوط وآلام الأرجل، كما يستعمل في شكل ضمادات لعلاج أمراض العيون، قشرة الجذر فاتح للشهية، البراعم غير المتفتحة تخلص في الخل وتستعمل كتابل مع السمك والدجاج.

ويقول ميلر في كتابه "نباتات ظفار" إن أجزاء مختلفة من نبات الشفاح مهمة من الناحية الطبية، فمغلي مسحوق الأوراق يستعمل كغسيل مهبطي بعد

الولادة لتخفيف الآلام ولحماية الأم من الإنتان النفاسي، العصارة المستخرجة من الأوراق يضاف إليها قليل من الماء الساخن وتستخدم كدهان للرأس في حالة الصداع الشديد ولعلاج نوبات الكحة والعيون الدامعة وسيولة الأنف الناتج من الحساسية.

أما جمال الغزالي فيقول: إن السودانيين يمضغون أوراق الشفلح من أجل علاج آلام الأسنان والتهاب اللثة.

يقول الدكتور جابر القحطاني وزملاؤه في كتابهم Medicinal Plant of Saudi Arabia: إن الشفلح له تأثير مقو ومدر وطارد للبلغم وطارد للديدان ومطمث ومهدئ يستعمل في تهدئة أمراض الروماتيزم، كما يقول الدكتور جابر القحطاني في كتابه "الطب والعطارة" إن نبات الشفلح يخفض السكر ويخفض ضغط الدم وضد الغدد الدرقية، ومضاد للحمى، كما يقو الدكتور القحطاني وزملاؤه في كتابهم الجديد "النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية": إن نبات الشفلح الذي يعرف بالطندب Capparis decidua، إن قشر هذا النبات مهدئ ومعرق وملين وطارد للديدان يستعمل في علاج الربو والكحة والقرحة والدمامل مقيئ طارد للغازات، مقو، مطمث، يزيد الحيوانات المنوية، يحسن الشهية.



الشقشق

Tribulus

الشقشق نبات حولي زاحف، سيقانه تقتشر الأرض وهو ناعم الملمس (حريري)، أوراقه مركبة والوريقات في الورق المركبة ببيضاوية الشكل وطرفها مستدير، الأزهار ذات لون أصفر فاتح، الثمار غضة مضلعة لها طعم يشبه طعم البسلة، البذرة شوكية ذات زوايا، الموطن الأصلي للنبات المملكة العربية السعودية والدول المجاورة، ولكن ينتشر في أغلب بقاع العالم، ويعرف علمياً باسم "Tribulus terrestris" الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور، ويعرف النبات بعدة أسماء محلية هي حسك وشرشر ودقن الشيخ وخرطوم النعجة.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على قلويدات ومن أهمها هارمان وهارمين وزيت ثابت، وزيت طيار ومواد صابونية ومواد راتنجية ودايوزجنين وسكوجينين، كما تم التعرف على ٢٢ حمضاً أمينياً حراً في الجذور وأهمها جلوتامين وجلوتاميك أسد واسباراجين واسبارتك أسد، كما يحتوي على بروتين ومعادن مثل الكالسيوم والفوسفور ونسبة الكالسيوم إلى الفوسفور ١٠٠/٧، وكذلك فلافونيدات وستيرويدات.

الاستعمالات:

يستعمل نبات الشقشق منذ مئات السنين، فقد قال عنه داود الأنطاكي في



تذكرته، "يفتت الحصى الخاص بالكلى والمثانة، وعصير أوراقه يفعل نفس الفعل بالحصى، وهو جيد للباءة، وعسر البول ونهش الأفاعي، ورش طبيخه في البيت يقتل البراغيث".

ويقول التركماني: "إنه ينفع من وجع المفاصل ويحسن اللون ويزيد الباءة، ويحث على الجماع، وينفع الكلى والظهر، وينفع من عسر البول منفعة عجيبة". ويقول داستور من الهند "إن مستحلب الشقشق في الماء أو اللبن يصبح هلامي القوام وهذا المستحلب مدر للبول وملطف ويعطى في حالة السيالان الحاد، وفي حالة الضعف الجنسي والإصابة بالحصى"، ويضيف داستور، "إن الأوراق تؤكل خضراء لعلاج تضخم الطحال وعصير الأوراق يعطى لعلاج حمى النفاس، كما يفيد في علاج القروح".

ومن الفوائد الطبية للثمار أنها مقوية جنسية وضد التقلصات ومدر للطمث، كما أن تعاطي كوبيين من مستحلب البذور يومياً يفيد في علاج الضعف الجنسي، وعجز الجسم كبح جماع البول وفي خروج المني دون الوصول إلى حالة الانتصاب. ومن الهند يقول نداري: "إن مستخلصه يفيد في علاج القدرة على ممارسة الجنس عند الرجال". أما بوليس فيقول: "إن مستخلص النبات ضد التقلصات، أما الثمار فتستعمل في علاج خروج المني دون انتصاب وفي علاج الإرهاق العصبي والدوخة، وقابض لالتهابات الفم، ومنظف ومدر للبول ولعلاج الدسنتاريا وآلام المثانة"، أما الخليفة وشركس فيقولان: "إن النبات يحتوي على زيت طيار وقلويدات وصابونين، وإنه يستعمل طبياً لإدرار البول ويفيد في علاج أمراض الجهاز البولي والكحة، كما يحتوي على مواد قابضة؛ ولذلك فهو

يستعمل في علاج الإسهال". ويقول قطب في كتابه النباتات الطبية في ليبيا: "أن ثمار النبات مدرة للبول ومقوية وقابضة، ومنشطة للجنس، كما يستعمل النبات في اضطرابات البول، وأمراض القلب والتهابات المفاصل".

يعد نبات الشقشق من النباتات المهمة في إنزال حصى الكلى والمثانة، وكذلك مقووفاتح للشهية ومنقياً للدم، وتقول الدراسات: إن هذا النبات من النباتات الجيدة كمقوي للجنس، كما أن النبات يقاوم الأستيل كولين، وتقول الدراسات إنه يستعمل لعلاج الدسنتاريا وآلام المثانة.



أما عن الجرعات فيؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات (الأوراق والسيقان) وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء لعلاج الدسنتاريا وكمقو ومنقي للدم ومقو للجنس. وأما البذور فيستعمل منها ملء ملعقة صغيرة من مسحوقها وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ٥ دقائق ثم تحرك وتصفى وتشرب كوصفة مقوية للجنس مرة واحدة عند النوم، وكذلك مدرة للبول ولإنزال حصى الكلى والمثانة، ويستخدم لبخات من النبات الطازج توضع على الأماكن التي تعاني من الالتهابات كالنقرس والروماتيزم فتخفف الآلام كثيراً، ويمكن استعمال النبات كاملاً على هيئة مغلي بمقدار ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ٢٠ دقيقة ثم يحرك ويشرب عند النوم لعلاج الكحة.

لا توجد أضرار لهذا النبات إذا استخدم حسب الجرعات المعطاة ولا يستعمل أكثر من أسابيع ويجب عدم استعماله من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال.

الشمعية

Bayberry

تعرف الشمعية أيضاً باسم الميريكية وآس الشمع وعنب الشمع وشجيرة الشمع. وهي شجرة صغيرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها الى حوالي ١٠ أمتار ذات أوراق رفيعة وأزهار صغيرة صفراء اللون وثمار عنبية تتجمع على ساق الشجرة ذات لون رصاصي شمعية. يعرف النبات علمياً باسم *Myrica cerfera*.

الجزء المستخدم من النبات: قشور الجذر الذي يجمع عادة في فصل الخريف.

الموطن الأصلي للنبات:

توجد الشمعية في المناطق الساحلية من شرقي الولايات المتحدة الأمريكية وجنوبيها حتى ولاية تكساس غرباً.

المحتويات الكيميائية لقشور جذر نبات الشمعية:

تحتوي القشور على تربينات ثلاثية بما في ذلك التراكييرول والتراكييرون والميريستوين والميريكايدول وفلافونات وحموض العفص وفينولات وراتنجات وصمغ.

الطب القديم ونبات الشمعية:

قبل اختراع الكهرباء كانت الشمعية تستخدم كمصدر للشمع العطري للشموع الذي يحدث دخاناً أقل مما يحدث الشمع، واليوم لازال بعض الناس يستخدمون شموع الشمعية ولكن في المناسبات فقط.

لقد امتدح المستوطنون في أمريكا الشمالية الفوائد الطبية للشمعية. وتقول رواية أمريكية إن النبتة تطرد الريح وتخفف كل أنواع الألم الناتج عن البرد؛ لذا فهي مفيدة للمغص والشلل والاختلاج والصرع، وكثير من الاضطرابات الأخرى. وقد أدرج لحاء الجذر في كتيب الوصفات القومي الأمريكي.



في بداية القرن التاسع عشر قام عشاب من نيوانجلند يسمى صمويل تومسون بوصف نبات الشمعية لأمراض عدة، ولقد مدح تومسون العشب بوصفه لا يسبقه سوى الفلفل الأحمر لإنتاج الحرارة داخل الجسم. لقد أوصى تومسون بالشمعية لعلاج الأنفلونزا والزكام والبرد والأمراض المعدية الأخرى وكذلك الحمى والإسهال - كما وصف تومسون نبات الشمعية للاستخدام الموضعي في حالة اللثة النازفة كما وصفها داخليا لعلاج البروستاتا والإسهال والتهابات الحلق والحمى القرمزية ومتاعب الحيض بالإضافة إلى مرض التيفوئيد.

لقد أوصى بعض العشابين المعاصرين باستخدام الشمعية لعلاج الدوالي وخاصة دوالي الساقين.

الطب الحديث ونبات الشمعية :

يحتوي لحاء جذر الشمعية على مايريسترين وهو مضاد حيوي كيميائي يحارب نطاقاً واسعاً من البكتيريا، وفي ضوء ذلك فقد استخدم اللحاء علاجاً للإسهال والدوسنتاريا، كما يفيد هذا المركب في تقليل الحمى. كما يساعد هذا

المركب على تدفق العصارة الصفراوية، وعلى ذلك فإن اللحاء يستخدم في علاج مرض الكبد والمرارة.

تستخدم الشمعية لزيادة دوران الدم وتنبيه التعرق والتصدي للعداوي الجرثومية. كما أن هذه العشبة تساعد على نطاق واسع في علاج الزكام والسعال والأنفلونزا والتهاب الحلق وتفيد في شد الأغشية المخاطية وتجفيفها. كما أن مغلي لحاء الجذر يستعمل كغرغرة لالتهابات الحلق واللثة. كما أن خواص اللحاء القابضة تقيد متلازمة الامعاء الهيجوية والتهاب القولون المخاطي، ويمكن أن يساعد نقيع اللحاء في علاج فرط التصريف المهلي. كما أن عجينة اللحاء تستخدم خارجياً لعلاج الجروح والقروح.

الجرعات المستخدمة من لحاء جذر الشمعية :

عبارة عن ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشر (اللحاء) تغلى مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم تصفى ويضاف لها قليل من الحليب ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

يجب عدم استخدام نبات الشمعية من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن الثانية وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والمسنين فوق الخامسة والستين فيببذوون بجرعات أقل من ملعقة صغيرة ثم تزداد الجرعة شيئاً فشيئاً حتى تصل إلى ملء ملعقة صغيرة من مسحوق قشور الجذر.



الشوفان

Oat

الشوفان نبات عشبي حولي يشبه الحنطة والشعير في الشكل، وهو ينبت عادة بينهما وبذوره متوسطة بين حب الحنطة والشعير ويعرف عادة بالزّوان، والعامّة عادة تقول الزوان والزيوان، لم يرد اسم الشوفان في المعاجم العربية القديمة ولا في المفردات، وقد عرض في الماضي بأسماء مختلفة مثل هرطمان وهي كلمة فارسية، وخافور وقرطمان، والنوع الذي يزرع يسمى خرطان زراعي أو خرطان معروف، وكلمة شوفان جديدة أطلقت في القرن الماضي على هذا النبات.

يعرف الشوفان علمياً باسم *Avena sativa* من الفصيلة النجيلية *gramineae*، والموطن الأصلي للشوفان هو شمال أوروبا، ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم، ويزرع كمحصول غذائي وطبي، ويحصد الشوفان عادة في نهاية الصيف.

الجزء المستخدم من نبات الشوفان البذور *Seeds* والسيقان الجافة *Straw*.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الشوفان على قلويدات *Alkaloids* وستيرولز *Sterols* وفلافونيدات *Flavonoids* وحمض السليسيك *Silicic acid* ونشا *Starch* وبروتين *Proteins* الذي يشمل الجلوتين *Gluten* وفيتامينات وبالأخص مجموعة فيتامين (ب) ومعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم

وهيدرات الكربون، كما يحتوي على دهن وهرمون قريب من الجريبين (الهرمون المبيضي) وعلى الكاروتين بالإضافة إلى فيتامين ب ب (PP) وفيتامين د.

تتفاوت المحتويات الكيميائية بين أنواع الشوفان العادي والتركي والأحمر والقصير والنبوي؛ لكن المواد الأساسية والجوهرية توجد في جميع الأنواع.

الاستعمالات:

في الطب الإنجليزي قال العالم Nicholas Gulpeper عام ١٦٥٢م: إن لبخة تحضر من عجينة بذور الشوفان مع الزيت تفيد في علاج الحكة ومرض الجذام، وقبل ذلك في عام ١٥٩٧م قال العالم John Gereard: إن لبخات من سيقان وأوراق الشوفان جيدة للأمراض الجلدية وربما للروماتيزم، وكان الأوروبيون يستخدمون سيقان وأوراق الشوفان في حماماتهم كعلاج للروماتيزم ولمشاكل المثانة والكلى، وقد استعمل الشوفان في الطب القديم كعلاج لأمراض الصدر وبالأخص أمراض الرئة والسعال المزمن، وكان يستعمل ك لصقات مفيدة لمرض النقرس والبثور.

أما الشوفان في الطب الحديث فقد أثبتت الدراسات العلمية تأثير بذور وسيقان وأوراق الشوفان على بعض الأمراض، وأثبتت جدواها كعلاج، وقامت مصانع كبيرة لصناعة مستحضرات متعددة من الشوفان ومشتقاته، فقد قامت دراسة إكلينيكية أثبتت أن الألياف النباتية الذائبة مثل الموجودة في الشوفان بمعدل ٤٠ جراماً في اليوم خفضت كولسترول الدم خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، كما نشرت دراسات في مجلات علمية محترمة أوضحت أن ٣ جرامات من الألياف الذائبة إذا أخذت يومياً خفضت الكولسترول بنسبة ٥٪، وفي عام ١٩٩٧م سمحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية (FDA) شركة Quaker oats ومصانع أخرى بإضافة هذا الادعاء على منتجاتهم الغذائية من الشوفان، وفي دراسة أخرى أثبتوا من خلالها أن الشوفان يخفض مستوى حمض اليوريك في الدم.



وفي دراسة عملت على رياضي في أستراليا -والذي وضع على غذاء مخصص من الشوفان فقط ولمدة ٣ أسابيع- وجد أن زيادة ٤٪ من أسدية نبات الشوفان إلى الغذاء المخصص من الشوفان للرياضي أثرت كثيراً في وظائف عضلات الرياضي خلال التمارين الرياضية.

وهناك استعمالات كثيرة ودارجة في الوقت الحالي على مشتقات الشوفان ولكنها غير مثبتة علمياً، إلا أن لها إيجابيات جيدة مثل استخدام الشوفان كمضاد للإجهاد والأرق ومهدئ وجالب للنوم ومقوى للأعصاب ومنشط، كما استخدم الهنود الشوفان لعلاج إدمان مشتقات الأفيون والتبغ، كما أن الشوفان يسكن نوبات حصة المجاري البولية واضطرابات البول ويلين ويسكن آلام البواسير،

موسمی خیار الہی



وينصح الأطباء مرضى الأعصاب والمفكرين والمراهقين بتناول الشوفان وكذلك مرضى السكر ومرضى الغدة الدرقية.

يصنع من الشوفان مغلي للأطفال الرضع من مقادير متساوية من القمح والشعير والشوفان حيث تغلى في لتر ونصف ماء على نار خفيفة حتى يصبح المغلي لتراً واحداً ويضاف إليه سكر ويعطى للأطفال يومياً قبل الرضاعة.

توجد من الشوفان عدة مستحضرات من أهمها: مسحوق الشوفان، كبسولات، قطرات مركزة، خلاصات، محببة بأشكال مختلفة، محلول غروي يستخدم في حمام الماء، شايات، صبغات.

أما من الناحية الغذائية فيعد الشوفان من المواد الغذائية المهمة لدى بعض الشعوب مثل البلدان الباردة في اسكندنافيا وبنقوسيا وغيرها، حيث يتناولون حساء الشوفان يومياً في طعام الترويقة، وقد أصبح الشوفان هو الطعام المفضل للأطفال والمرضى وكبار السن والمتعرضين لإرهاق عضلي، حيث إنه يغذيهم ويقويهم ويزيد النشاط في عضلاتهم.

والشوفان ليس غذاء للإنسان فقط بل غذاء جيد للحيوان وبالأخص الأحصنة.



شبيبة آيسلندا Island moss

شبيبة آيسلندا الطبية تتكون من تعايش أشنة Lichen مع فطر Fungi حيث يؤلفان معاً نبات الشبيبة، والأشنة تعود بأصلها إلى أحد الأشن السمرء أو الخضراء، أما الفطر فيكون عادة من زمرة الفطور الزقية.

تنمو شبيبة آيسلندا على الصخور الساحلية من المحيط الأطلسي في جهات أمريكا الشمالية، كما تنمو على شواطئ جزيرة آيسلندا والسويد، وقد ذكرتها معظم الدساتير الدوائية العالمية.

تعرف شبيبة آيسلندا الطبية علمياً باسم *Cetraria islandica* وهي عبارة عن أوراق صغيرة الأبعاد قوامها قاس يتفرع النبات بشكل غير منتظم إلى فصوص صغيرة، ذات لون بني أخضر في الوجه الداخلي، وبلون رمادي على الوجه الآخر، تشاهد في نهاية تفرعات النبات أقراص صغيرة محمرة قليلاً هي عبارة عن أكياس الأبواغ (بمثابة الثمار).

إذا وضعت شبيبة آيسلندا في الماء البارد فإنها تلين وتصبح بقوام غضروف جيلاتني ولعابييه وذات طعم لعابي مر.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي شبيبة آيسلندا على مواد سكرية وأحماض عضوية مثل Protocetraric acid، Fumaric acid، Cetraric acid، ومواد هلامية بنسبة

٥٠٪ ومن أهم مركباتها: Lichenan، Isolichenan كما تحتوي على أحماض اليفاتية مثل Protolichestic acid وكذلك حمض Usnic وقد اكتشف هذا الحمض في عام ١٩٤٧م من قبل العالم Stoll وهو مركب بلوري أصفر اللون، وتعود أهمية هذا الحمض إلى خواصه المضادة والقاتلة للجراثيم خاصة جراثيم السل، كما أنه يعد مادة موقفة لنمو الجراثيم العنقودية والذهبية، وهو عديم التأثير في العصيات اللولبية، كما تحتوي شبيبة آيسلندا على اليود والبروم وفيتامين أ، ب.

الاستعمالات:

إن أهم استعمالات شبيبة آيسلندا هي أنها فاتحة للشهية ومغذية جيدة، كما أنها تعطى في حالات الحمل كمادة ضد قيء الحوامل وكذلك ضد الغثيان وذلك على شكل منقوع حيث يؤخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة ويضاف إليها كوب ماء وتغطى حتى تنقع ثم تؤكل ويشرب ماؤها، وشبيبة آيسلندا تضاف إلى الحساء وإلى بعض المأكولات، ولقد فسح الدستور الألماني شبيبة آيسلندا لعلاج الكحة وأمراض الشعب الهوائية وكذلك لمشاكل عسر الهضم والتهابات الفم والحنجرة وكعلاج ناجح لفقد الشهية، أما الاستعمال الشعبي في جميع أنحاء العالم فهي تستخدم لأمراض الرئة وأمراض الكلى وأمراض المثانة ولأمراض الأمعاء والمعدة، وكذلك ضد السعال الديكي والدوخة والإسهال، كما أن شبيبة آيسلندا تستخدم خارجياً لعلاج الجروح. وفي الطب المثلي تستخدم شبيبة آيسلندا لعلاج التهابات الشعب.

لا توجد أضرار جانبية لشبيبة آيسلندا إذا استخدمت الاستخدام الصحيح، فهي آمنة جداً، والدليل على ذلك أن أهل الحجاز بالذات يتعاملون معها بشكل كبير حيث يضيفونها إلى الحساء (الشوربة)، وإلى كثير من المأكولات لإضفاء طعم مميز ونكهة خاصة بها، وهي متوفرة بكثرة لدى العطارين وخاصة في جدة ومكة وتعرف هناك بالشبيبة.

الجرعة المتوسطة اليومية من شبيبة آيسلندا ما بين ٤ - ٦ جرامات، والجرعة

المفردة هي ١٥ جرام لكل كوب ماء مغلي، ويجب ملاحظة تخزينها في مكان جاف ومظلم وفي علب محكمة الغطاء.

توجد أنواع أخرى من الشيبات تعرف بالشيبات العطرية التي تستعمل في صناعة العطور، حيث إنها تعد من أفضل مثبتات رائحة العطور، كما أنه يوجد عطر خاص بها وهناك نوعان معروفان من الشيبات العطرية وهي شيبية الريف وتعرف علمياً باسم *Eladonin nangifera* وشيبية السنديان وتعرف باسم *Evernia prunastri* كما أن هناك نوعاً آخر من الشيبات يعرف بالشيبات الصباغية وهي بحرية وبرية، وهذه الأنواع يحضر منها ورق دوار الشمس المعروف الذي يعطي مع القلويات لوناً أزرق ومع الأحماض لوناً أحمر.



الصبر

Aloe

مجموعة تزيد على مئتي نبتة تتسم أوراقها بالسّمك، والصبر نبات صحراوي تختلف طول ساقه حسب أنواعه المختلفة، وأوراقه عريضة كثيفة لحمية خضراء اللون تغطيها بشرة شمعية، وحافة الورقة عليها أشواك. سيقان النبات في السنوات الأولى من النمو قصيرة. وقد يصل ارتفاع النبات إلى المتر أو أكثر من ذلك بعد سنوات عديدة. والنبات قليل التفرع. الأزهار كبيرة الحجم توجد على هيئة نورة في شمراخ زهري طويل، ولها ألوان مختلفة تتراوح ما بين الأصفر إلى الأحمر الزاهي.

توجد ثلاثة أنواع من الصبر هي المستخدمة في الطب وهي: Aloe vera والمعروف بالصبر العادي وهو ذو أوراق متجمعة وردية الشكل أي تظهر من التربة على هيئة باقة رمحية أو خنجرية يتراوح طولها ما بين ٢٠ إلى ٣٠ سم وعرضها حوالي ٤-٧ سم وقمتها مدببة جداً تنتهي بشوكة حادة وحافتها عليها أشواك مدببة، وعندما يكبر النبات في العمر تخرج منه سوق طويلة تصل إلى حوالي متر وربما أكثر. وتكون في قمته مجموعة من الأزهار على شكل عنقود.

والنوع الثاني هو الصبر الإفريقي المعروف علمياً باسم Aloe pernyi وهو يشبه النوع العادي خضرياً، إلا أن أوراقه قصيرة ولونها أخضر محمر وأزهاره برتقالية اللون والنورة غير متفرعة.

أما النوع الثالث فهو الصبر الآسيوي المعروف علمياً باسم Aloe ferox ويتميز هذا النوع بساقه الطويلة التي ربما يصل ارتفاعها إلى ثلاثة أمتار ونصف

خربطہ اور خربطہ خاں





المترو وأوراقه كثيرة العدد يبلغ طولها ٦٠ سم وعرضها ٥,٣ سم. السطح العلوي للورقة بلون أخضر غامق، أما السطح السفلي فأزرق مخضر، وحافتها عليها أشواك رفيعة، والنورة متفرعة ذات ازهار كثيفة برتقالية أو بيضاء اللون.

الأجزاء المستعملة من الصبر: العصارة المائية.

الموطن الأصلي للصبر:

الموطن الأصلي للصبر إفريقيا الشرقية والجنوبية وشبه الجزيرة العربية، وهي تنمو في البراري في المناطق المدارية، وتزرع الآن على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. والصبر عندما يزرع في المنازل تكون المواد الفعالة فيه قليلة مقارنة بالصبر الذي ينمو في البراري.

المكونات الكيميائية للصبر:

تحتوي عصارة الصبر على جلوكوزيدات انثراكينونية وتختلف المواد الفعالة تبعاً لنوع النبات، وعلى سبيل المثال نوع الصبر *Aloe ferox* يحتوي فقط على المركب الجلوكوزيدي الوئين (Aloin) والأنواع الأخرى تحتوي بجانب هذا المركب على باربالوئين Barbalion ومركب Aloe-emodin كما تحتوي على مواد راتنجية وأحماض عفصية ومتعددة السكاكر وبعض المعادن.

كيفية استخلاص العصارة المائية التي تحوي المواد الفعالة من أوراق الصبر:

هناك عدة طرق لاستخلاص العصارة من أوراق نبات الصبر وهي:

١- هناك طريقة قديمة ولكنها جيدة، وهي عمل حفرة في التربة بقطر حوالي متر ونصف إلى مترين وعمق متر ثم تبطن هذه الحفرة بجلد ثور مثلاً نظيف، ثم تقطع أوراق الصبر من قواعدها وتركز على حواف الحفرة، فتسيل من هذه الأوراق العصارة وعندما تنضب تستبدل بأوراق جديدة حتى تمام العصارة جميع قاعدة الحفرة، ثم تنزع الأوراق من الحفرة وتترك العصارة لتجف في الشمس، وعند جفافها يطبق عليها الجلد

بطريقة معينة وتبقى العصارة المائية جافة داخل الجلد وتباع في الأسواق التجارية بهذا الشكل، ولو ذهبت إلى أي عطار وسألتته عن الصبر النقي النظيف فإنه سيخرج لك قطعة الجلد المحتوية على الصبر ذي اللون البني ويقطع لك قطعة من الجلد ومعه الصبر.

٢- الطريقة الثانية أن تقطع أوراق الصبر إلى قطع صغيرة ثم توضع في أوعية من الصاج والقصدير قاعدتها مخرمة، ويوضع تحت هذه الأوعية وعاء آخر، ثم توضع قطع الأوراق في الأوعية المخرمة وتترك تنزف عصارتها، حيث تنزل إلى الوعاء السفلي وتكرر العملية كلما انتهت العصارة من الأوراق الأولى، حيث تستبدل بجديدة وهكذا. ثم يؤخذ العصير وينقى بإمراره على عدة غرايبيل لتصفيته من الشوائب وبقايا قطع الأوراق ثم يؤخذ ليجف في الشمس وفي الهواء الطلق حتى يتبخر الماء وتجف العصارة، حيث يصبح كتلة صلبة ذات لون أصفر فاتح ولها بريق لامع شفاف ويعد هذا النوع من أجود الأنواع التجارية.

٣- طريقة العصر البارد: تؤخذ الأوراق المقطوعة من النبات وتقطع إلى قطع صغيرة إما باليد أو بالآلات قطع ثم تعصر هيدروليكيًا بواسطة العصر الآلي لخروج العصارة اللزجة ذات الإنتاج الكبير، ثم تمرر على أوعية غربالية لتنقيته، والعصير النقي يترك يتبخر في الجو الطبيعي حتى يتبخر الماء ويصبح عند الجفاف كتلة صلبة، ولكن يكون هذا النوع أقل جودة من النوعين السابقين.

٤- طريقة العصر المائي: تقطع الأوراق إلى قطع صغيرة وتغمر في أوعية كبيرة مملوءة بالماء العادي وتوضع على النار حتى درجة الغليان، ويترك على النار مدة من ساعتين إلى ثلاث ساعات ويؤخذ المستخلص المائي ويضاف ماء جديد مرة أخرى ويترك على النار عدة ساعات، ويجمع المستخلص المائي مرة أخرى، ثم يجمع جميع المستخلص ويبخر على النار حتى الجفاف والحصول على كتلة صلبة، ويكون لون هذا النوع من الصبر أخضر داكنًا ويعد من الأنواع قليلة الجودة.

٥- الطريقة الحديثة: تقطع أوراق الصبر ويمكن فصل العصارة المائية من هذه القطع الصغيرة بإحدى الوسائل الآلية وطرق التبخير والتركيز كالاتي

أ- بعد استخلاص العصير بالعصر الآلي ميكانيكياً، يجب تنقيته ثم يوضع في أوعية التركيز تحت ضغط منخفض وعند درجة حرارة ما بين ٥٠-٦٠م لعدة ساعات.

ب- بعد تركيز العصير وتبخير معظم مائه يمرر تيار هوائي ساخن على العنصر المركز في أوعية التركيز، وتستمر هذه العملية حتى يصير صلباً متماسكاً.

ج- بعد خروج العصير آلياً وتنقيته من الشوائب والمواد الغريبة يوضع العصير في أجهزة الطرد المركزي عند درجة حرارة ١٠٠م لمدة ساعة أو أكثر حتى يصير صلباً وجافاً. وهذا النوع من الصبر أفضل أنواع الصبر السابقة.

استعمالات الصبر في الطب القديم:

استعمل الفراعنة عصير الصبر عن طريق الفم كمشروب لإزالة عسر الطمث والصفراء وكملين للأمعاء الغليظة، واستعملوه دهاناً من الخارج لعلاج تقرحات العينين وفوق الجروح والحروق بغرض سرعة شفائها. ويقال: إن سبب جمال كيلوباترا هو استعمالها لعصارة الصبر كدهون لبشرتها. أما علماء العرب فقد قال أبوبكر الرازي في الصبر: "منقوع الصبر نافع للذين لا يحبسون الطعام في المعدة، ودهان الجروح بالصبر يساعد على التئامها وينفع ضد النزيف وللعروق النافرة، يشرب أول يوم حوالي ٥, ٣ جرامات من الصبر وفي اليوم الثاني كذلك وفي اليوم الثالث ٧ جرامات مع دهان العروق النافرة بعصير الصبر فهو مجرب جيداً".

أما ابن البيطار فيقول: "الصبر يدمل الداحس وينفع الأورام والبثور وأوجاع المفاصل وقروح الأنف والفم والعضل التي في جانب اللسان طلاءً وشراباً".

وقال داود الأنطاكي في تذكرته: "الصبر من الأدوية الشريفة يخرج الأخلاط

الثلاثة وينقي الدماغ وأوجاع الصدر وأمراض المعدة كلها، ويقوي أفعال الأدوية ويذهب الحكة والجرب والقروح والحمرة طلاءً بالعسل والاكتهال به يحد البصر. إن طبخ بماء الكراث أبراً أمراض المعدة كلها وأسقط البواسير".

الصبر في الطب الحديث؛

لقد جاءت نتائج البحوث العلمية الحديثة لتؤكد أن خلاصة الصبر تفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية وحب الشباب، وعليه فقد اهتمت الشركات العالمية لصناعة الأدوية بتصنيع غسول طبي يحتوي على خلاصة الصبر. كما اتضح في المؤتمرات العالمية للطب والصيدلة التي ناقشت بعض الأبحاث عن الصبر أن له فوائد علاجية عظيمة لحالات قرحة المعدة والأمعاء ومرض البلهارسيا.

لقد قامت أبحاث في كلية الصيدلة بجامعة القاهرة على عصير الصبر واتضح أن عصير الأوراق الطازجة له أثر قاتل للحيوانات المنوية. ويؤكد أحد الأساتذة في علم العقاقير بجامعة القاهرة بأنه تم تحضير مرهم يحتوي على مادة سابونين الجبسويك بغرض الاستخدام الموضعي كوسيلة لمنع الحمل.

كما أجرى مركز الأبحاث والرقابة الدوائية بجمهورية مصر العربية بحثاً عن تأثير عصارة الصبر على قرحة المعدة من الناحية الوقائية والعلاجية - وقد أوضحت النتائج إمكانية الوقاية من تكوين قرحة المعدة بواسطة إعطاء حيوانات التجارب عصارة ورق الصبر.

كما وجد أن للصبر خاصية المساعدة على سرعة التئام قرحة المعدة. لقد اكتشف في الغرب ولأول مرة قدرة الصبر على شفاء الحروق لاسيما الحروق الإشعاعية.

يعد الصبر علاجاً إسعافاً أولياً ممتازاً يحتفظ به في البيت من أجل الحروق وحروق الشمس والكدمات والجروح، حيث تقطف ورقة الصبر وتوضع عصارتها السائلة على الحرق أو الجرح أو خلاف ذلك. ويعد هلام الأوراق مفيداً لكل حالات الجلد تقريباً التي تحتاج إلى تلطيف أو تقبض كما أنه يعالج عروق الدوالي إلى حد ما.

يعد الصبر من المليينات القوية لاحتوائه على جلوكوزيدات الانثراكينون التي لها خاصية التلين، حيث يدفع القولون إلى الانكماش مما يؤدي عامة إلى تحرك الأمعاء بعد ٨ إلى ١٢ ساعة على تناوله. كما تنبه المواد المرة في الصبر الهضم عند تناولها بجرعات بسيطة.

- يستعمل عصير الصبر بمعدل ملعقة واحدة صباحاً قبل الإفطار، وذلك لحالات الإمساك والمغص.
- يستعمل عصير الصبر بمعدل ملعقة صغيرة يومياً لعلاج حالات سوء الهضم وضعف المعدة والكبد.
- يستعمل لب أوراق نبات الصبر أو خلاصته بنفس المعدل السابق لعلاج قرحة المعدة والأمعاء.
- يستعمل عصير ورق الصبر كدهان موضعي ثلاث مرات في اليوم بعد غسل المكان جيداً لعلاج البثور وحب الشباب.
- يستعمل عصير أوراق الصبر كدهان موضعي مرتين يومياً لعلاج القروح وسرعة التئام الجروح.
- يستعمل عصير الصبر كدهان موضعي ثلاث مرات يومياً لعلاج قروح الفم والأذن.
- يستعمل عصير الصبر كدهان موضعي مع التدليك مرتين إلى ثلاث مرات يومياً مع تدفئة المكان المصاب؛ وذلك لعلاج أورام المفاصل وآلام العضلات.

الأضرار الجانبية للصبر: لا توجد أضرار جانبية للصبر إلا إذا استخدم بطريقة عشوائية، ويجب على النساء الحوامل ومرضى البواسير عدم تناول الصبر خوفاً من تأثيراته على النهاية السفلى للأمعاء الغليظة. الاستعمال الطويل للصبر ربما يؤدي إلى سرطان المستقيم يجب عدم استعماله للأطفال تحت سنة الثانية عشرة.

الطرثوث Cynomorium

الطرثوث هو نبت رملي طويل مستدق كالفطر، وله في بعض الأحيان أشكال غريبة، وهو يضرب إلى الحمرة أو اللون البنفسجي، وهو مليء بالعصارة المائية، يشبه النبات في شكله الهراوة، ليس له أوراق وهو حولي يصل ارتفاعه في بعض



الأحيان إلى ٧٠ سم، يتطفل على جذور بعض النباتات الصحراوية مثل نبات الغضا.

ويقول أبو حنيفة "الطرثوث ينقض الأرض تنقيضاً ولا يوجد أحلى من سوقه، ومنه نوعان حلو وهو الأحمر ومر وهو الأبيض".

تؤكل سيقانه نيئة وأحياناً يشوى مثل الذرة، وأحياناً أخرى يطبخ مع الإقط فيكسبه اللون الزهري ونكهة خاصة،

وكانت الطراثيث تجلب إلى المدن ولها سوقها الخاص بها وما زالت تباع في مواسمهما في الجزيرة العربية.

يعرف الطرثوث علمياً باسم *Cynomorium coccineum*، وللطرثوث استخدامات كثيرة، فهو يستعمل صبغاً أحمر، وكان البدو في السابق يجمعونه للتجارة من أجل استخلاص الصبغ الأحمر، وتخلط هذه الصبغة مع بعض المأكولات، ويستخدم البدو هذه الصبغة في وسم مواشيهم، ويعرف رأس الطرثوث باسم "النكعة" ومن أمثال العرب في وصف الرجل شديد الحمرة بقولهم: "أحمر مثل النكعة". ويقال: "ثوب نكع". كما تصبغ الحلي بعصير النكعة فتأخذ اللون الأحمر. ويرد ذكر الطرثوث في المثل الشعبي في قولهم "مكتوب بطرثوث".

يستخدم الطرثوث في منطثة نجد وفي المنطقة الشرقية، مادة مرة مشهية مثل الجمار، ويوقف الإسهال نظراً لقوته القابضة ولاحتوائه على مواد عفصية، كما

يساعد كثيراً على إيقاف نزف الدم، أما في منطقة الأحساء فيستعمل لعلاج الكبد حيث يؤكل



طازجاً، أو مشوياً، كما يذر على الجروح والقروح فيساعد كثيراً على شفائها، وصبغته القرمزية تفيد في صباغة الأقمشة. وورد أن اللب المكسر مخلوطاً مع العسل يفيد في حالات قلة تكوين السائل المنوي.

ومن عمان يقول ابن هاشم في كتابه (فاكهة ابن السبيل): "الطرثوث يستعمل كعلاج للنزيف الذي يحصل في أثناء الحمل، وذلك بأن تؤخذ قشور الرمان والعفص ولب الطراثين بأجزاء متساوية ويسحق ويعجن بماء الآس، ويستخدم منه قطعة صوف وتحتمله المرأة". ومن شمال إفريقيا يقول بولس في الطرثوث: "إن النبات بكامله منشط للجنس عند الرجل ومولد للحيوانات المنوية ومقو عام وقابض، مسحوق النبات الجاف مخلوطاً بالزبدة يستعمل كعلاج ضد احتباس

الصفراء، كما يضاف المسحوق كتابل للحوم في أثناء إعدادها"، ومن ليبيا يقول قطب في كتابه "النباتات الطبية في ليبيا"، أن الطرثوث يستخدم كملين.

أما الدكتور جابر القحطاني من السعودية فيقول عندما سافر إلى الجبيل بالمنطقة الشرقية لجمع نباتات طبية للدراسة وجد منطقة ممتلئة بالطرائث ذات رؤوس حمراء تبدو كأنها من الإنس، واشتدت دهشته عندما حفر التراب عن أحد هذه الطرائث فإذا به يجد يداً تشبه يد الإنسان ملتصقة بالطرثوث من أسفله ولها كف وأصابع مثل أصابع الإنسان وعددها خمس ولليد ساعد مثل ساعد الإنسان - كما في الصورة- فسبحان الخالق. ويقول الباحث: إن هذه اليد مرتبطة بالطرثوث الأصل عن طريق جذر ممتد بعيداً حوالي ٢ متر وقد تتبع هذا الجذر فوجده أحد

جذور نبات
الغضا. لقد
أخضع الباحث
الطرثوث
الأصلي
والطرثوث
الموجود
على شكل



يد الإنسان ونبات الغضا للبحث العلمي للتأكد من المحتوى الكيميائي للأنواع الثلاثة فوجد أن لا علاقة بين المحتويات الكيميائية للطرثوث الأصلي واليد ونبات الغضا علماً بأنهما يعتمدان على جذور نبات الغضا وسوف تنشر نتائج البحث في المستقبل القريب بإذن الله.





الطماطم tomato

نبات يزرع بغرض الحصول على ثماره العصيرية اللساء والمستديرة عادة، ولو أن بعض أنواعه مضع ومفصص وكذلك بيضوي الشكل. ولثمار طعم حمضي خفيف، ويوجد أكثر من أربعة آلاف صنف من الطماطم.

يصنف علماء النبات الطماطم كفاكهة لكن معظم الناس يعتبرونه من الخضراوات، حيث إن الطماطم الطازجة تستخدم بدرجة مشابهة كثيراً للخس والبصل والقنبيط والعديد من الخضراوات الأخرى. والطماطم الطازجة تؤكل دون طهي أو مطهية أو مشوية وتستخدم بشكل كبير في عمل السلطات وبعض الأطباق الأخرى.



وللطماطم عدة أسماء مثل: البندورة وهو اسم مأخوذ من الإيطالية ويطلق عليها أهل الشام هذا الاسم ومعناه تفاح الذهب، وأما الطماطم فهي كلمة قديمة من لغة الأزتيك القديمة في المكسيك كما تعرف بالقوطة، وكذلك بالطماطيس والتماتيس.

ونبات الطماطم نبات متسلق إذا تهيأ له ذلك وكذلك نبات زاحف وعادة يتراوح ارتفاعه ما بين ٥٠ إلى ١٠٠ سم، وأوراقه مفصصة مغطاة بشعيرات

كثيرة شوكية وسامة وأزهاره صفراء زاهية وثماره خضراء قبل النضج ثم تتحول قبل النضج إلى صفراء مخضرة ثم عند النضج تصبح حمراء زاهية، ولكن يوجد من الطماطم ما هو أصفر اللون.

يعرف الطماطم علمياً باسم *Lycopersicon esculentum* من الفصيلة الباذنجانية *Solanaceae* التي ينتمي إليها عدد من النباتات السامة مثل الداتوره والسكران والبيروج وست الحسن وخلاف ذلك.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزاء النبات.

الموطن الأصلي للطماطم: الموطن الأصلي للطماطم البيرو والمكسيك حيث اكتشف الإسبان نبات الطماطم ينمو بشكل طبيعي في المنطقة الممتدة من البيرو إلى المكسيك ثم بدأ ظهورها في البساتين الأوروبية عام ١٥٥٠م؛ وتعد الدول المنتجة للطماطم الصين فالولايات المتحدة فتركيا وإيطاليا ثم مصر.

وبعض أصناف الطماطم ينتج نسبة ٥,٤ إلى ٧ كيلوجرامات من الثمار والصنف المسمى "بندروزا" يمكن أن ينتج ثماراً يصل وزن الثمرة الواحدة أكثر من كيلو ونصف الكيلوجرام.

المحتويات الكيميائية لثمار الطماطم:

تحتوي الطماطم الناضجة على فيتامينات أ، ج ومقدار ضئيل من فيتامين ب، ك ومواد سكرية ودهنية ومعادن مثل الحديد والنحاس والكبريت والبتواسيوم والفوسفور والكالسيوم. كما تحتوي على مركب اللوكوبين *Lycopene* وهو من مجموعة البايوفلافونيدات القريبة جداً من البيتاكاروتين الذي يعد العامل الطبيعي الواقي من السرطان الموجود في الطماطم. كما يوجد مركب الليكوبين أيضاً في الليمون الهندي الزهري اللون والبطيخ الأحمر.

تحتوي الأوراق والسيقان على قلويدات سيترويدية جلوكوزيدية وأهم مركباتها هو الفا توماتين *Alpha tomatine*.

الطماطم عبر التاريخ:

ليس للطماطم اسم عربي؛ لأن هذا النبات مكسيكي، وقد نقله المكتشفون الإسبان والبرتغاليون إلى أوروبا في القرن السادس عشر، وكانوا يطلقون عليه النبات الرديء واعتبروه نباتاً للزينة وليس للغذاء، وبذلك نسب إلى فصيلة خطيرة منها التبغ والبنج وست الحسن والسكران واليبروج حيث يطلقون على هذه النباتات "النباتات الملعونة".



وجاء العلم ليبرئ الطماطم وقد كثر محبوبها وكذلك ناقدها واعتبرها بعض الناس خضره وبعضهم فاكهة، ولم يبرئها وينقذها إلا العلماء والبحاث في العصر الحديث بعد أن عرفوا تركيبها الكيميائي فإذا بها مادة نافعة.

لقد كانت الطماطم تمنع عن المصابين بالروماتزم وداء الصرع بسبب ما تحويه من أملاح وأحماض. وقد ثبت أن هذه المواد قليلة جداً بحيث لا تؤذي هؤلاء المرضى.

الطب الحديث والطماطم:

إن آخر النتائج التي توصل اليها الباحثون هي أن تناول الطماطم بانتظام قد يقلل خطر إصابة الرجال بسرطان البروستاتا، وقد توصل الباحثون في جامعة هارفارد إلى أن الرجال الذين يتناولون الطماطم، والأطعمة المحتوية عليها على الأقل أربع مرات أسبوعياً تنخفض نسبة أصابتهم بسرطان البروستاتا بحوالي ٢٠٪ مقارنة بالرجال الذين لا يتناولونها، كما انخفضت نسبة الخطر إلى النصف عند الرجال الذين يتناولون الطماطم بمعدل عشر مرات في الأسبوع.

ويعتقد الباحثون أن مادة اليكوبين وهي إحدى البايوفلافونيدات هي العامل

الطبيعي الواقي من السرطان. لقد وجد أن مادة الفاتوماتين مضادة للبكتريا عندما أجريت أبحاث على حيوانات التجارب ومخفضة لضغط الدم. والطماطم تستعمل خارجياً للعيون المتورمة والتهابات الفم والحنجرة؛ وذلك عن طريق استخدام عصير الطماطم لهذا الغرض. كما يستخدم مغلي الأوراق ضد تطبل البطن وفتح للشهية. وأما المعالجة المثلية فيستخدمون الطماطم لعلاج حالات الروماتزم والبرد وسوء الهضم. لقد كتب البروفسور رانكول قائلاً: "يجب أن تؤكل البندورة بكاملها بقشرها وبذرها وعصيرها، لأن القشرة تسهل عمل الأمعاء وحركتها الاستدارية، مما يساعد على طرح الفضلات ومكافحة الإمساك. وتعين على تطهير الأمعاء بما تجرفه أثناء سيرها من الفضلات المتراكمة في الشايا والتعاريج، وهي مليئة بسبب عدم إمكان امتصاص القشور ووصول هذه القشور إلى الأمعاء الغليظة وتفتيتها قطع البراز المتراكمة فيها. أما المستحلب أو المادة اللزجة التي تغطي بذور البندورة فمفيدة لأنها تساعد على تأمين عملية الانزلاق المعوي، فتربط الجوف وتسهل مرور الكتل البرازية.



تحتوي البندورة على أكثر من ٩٠٪ من حجمها عصيراً الذي يعد مهماً وهو سهل الامتصاص حيث يدخل الدورة الدموية حاملاً معه العناصر اللازمة للترميم كالفسفور والحديد وحاملاً معه الأملاح القلوية التي تعدل من حموضة الدم.

ويجب على مرضى الكبد أو التهاب القولون تناول الطماطم دون القشر حيث إن القشر السليليوزي عسر الهضم على هذه الفئة من المرضى. إن الشورية المصنوعة من الطماطم تعد غذاءً مفيداً جداً للمصابين بأمراض القلب والكليتين وارتفاع ضغط الدم.



العاقول

Alhagi



العاقول نبات عشبي معمر دائم الخضرة شوكي يصل ارتفاع النبات إلى ٦٠ سم، الزهرة صغيرة حمراء قرمزية تخرج من جوانب الأشواك، الثمرة قرنية داكنة اللون إسفنجية يظهر عليها تخرصات بين مواقع البذور، ينمو النبات في المنطقة الوسطى في المملكة.

يعرف النبات علمياً باسم *Alhagi graecorum* الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي نبات العاقول على مواد كربوهيدراتية وجلوكزيدات وفلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات غير مشبعة ومواد راتنجية وسكر مختزل وزيت طيار،



ولكن الجذور لا تحتوي على أي نسبة من الزيت الطيار كما يحتوي النبات على مواد انثراكينونية ومواد صابونية.

الاستعمالات:

ينتشر العاقول في المنطقة الوسطى من المملكة ويوجد بكميات قليلة في المناطق الشرقية والشمالية، وهو من النباتات التي لها استعمالات طبية شعبية كبيرة، فقد قال داوود الأنطاكي سنة ١٠٠٨هـ في العاقول: "إنه شوك الجمال وهو نبت كثير الأشواك، له زهر أبيض وأصفر وحبه مستدير، سائر أجزاء هذا النبات تبرئ البواسير شرباً وبخوراً وطلاءً ولو برمادها".

ويقول داستور: "إن العاقول يستخدم في الهند كمسهل ومدر للبول ومقيء، العصير الطازج للنبات يستعمل للتخلص من حبس البول، كما يستعمل النبات



في عمل ضمادة توضع على البواسير لعلاجها، أو يحرق النبات الجاف ويوجه الدخان المتصاعد جهة البواسير لتخفيف آلامها".

كما يستعمل في عمل نشوق ضد آلام الشقيقة، والمستخلص الذي ينتج عن تبخير مغلي النبات يستعمل كمسكن أو ملطف للحكة وبالأخص عند الأطفال، أما المادة الإفرازية التي تخرج من أوراق النبات فلها تأثير منشط للجنس وتكسب الجسم حيوية وهي مسهلة ومدررة للصفراء ومدررة للبول ومنقية للدم.

ومن السعودية يقول الشيخ (١٩٨٢م): "إن بعض المواطنين يعتقدون أن المن الذي يفرزه نبات العاقول هو المن الذي ذكر في القرآن في سورة البقرة. وفي الصيف تغطي الأوراق والأفرع بنقط من سائل في قوام العسل ثم يأخذ هذا السائل في التحول إلى مادة شديدة اللزوجة. ومن أجل جمع هذا المن تقطع الأجزاء وتضرب



على قطعة قماش
فتساقط. رماد النبات
بعد حرقه يستخدم
في تجفيف الجروح،
كما يستعمل النبات
كمسهل".

ومن الكويت
يقول الخليفة وشركس
(١٩٨٤م): "إن نبات
العاقول يستعمل كعلاج
للروماتيزم وحالات
حصى الكلى"، ومن
مصر يقول سعد

(١٩٨٥م): "إن البدو يستخدمون العاقول في الصحراء كملين"، أما الشوربجي
(١٩٨٦م) فيقول: "إنه يستعمل كمسكن للآلام وموقف للسيلان ومسهل لآلام
البهارسيا ومطهر"، أما عاشور (١٩٨٥م) فيقول: "إذا غلي أفاد شربه فائدة
كبيرة في إزالة الحامض البولي وإدرار البول، وهو مسهل ومطهر للجهاز الهضمي،
كما أن صبغته من أنجح الأدوية في علاج ورم المفاصل".

كما يقول قطب: "إن العاقول ملين ومدر ومقيئ كما أن الزيت المستخلص من
الأوراق يستخدم في علاج الروماتزم كما تستخدم الأزهار في علاج النزيف".

ويقول اليعحي ورفاقه (١٩٨٧): "إن النبات له تأثيرات حيوية إذ يعمل على
زيادة قوة انقباض القلب ومنشط، ويزيد سرعة التنفس، ولكنه لا يؤثر على درجة
حرارة الجسم".





العرار Pulicaria

العرار نبات صغير لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠ سم له فروع كثيرة، أوراقه صغيرة خشنة الملمس تحمل شعيرات صغيرة وتكون الأوراق في أسفل النبات أكبر منها في أعلاه، تنتهي الأغصان بأزهار ذات لون أصفر إلى برتقالي تفوح منها رائحة العرار المشهورة التي تغنى بها بعض الشعراء حيث قيل فيه:

تمتع من شميم عرار نجد
فما بعد العشية من عرار

وقال شاعر آخر:

فما روضة بالحزن طيبه الثرى
يمجّ الندى جثائها وعرارها
بأطيب من فيها وإن جنت طارقاً
وقد أوقدت بالجمر اللدن نارها

ويضرب بعض الشعراء المثل بصفرة العرار الفاقعة، حيث يقول الأعشى:

بيضاء غدوتها وصفراء
العشية كالعرارة

يكثر العرار في الريضان بعد سقوط الأمطار، فتغدو الأرض مصفرة من كثرة أزهار النبات ذات اللون الجميل وتبدو بمنظر خلاب تجذب أنظار الناظرين.

يعرف العرار علمياً باسم *Pulicaria arabica* وينمو بكثرة في منطقة نجد وبالأخص في شرقها والمناطق الشرقية من المملكة.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي نبات العرار على مركبات كثيرة، وقد قام الدكتور جابر القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير بكلية الصيدلة بدراسة علمية على هذا النبات سواء من الناحية الكيميائية أو التأثيرات البيولوجية، وقد توصلوا إلى أن نبات العرار يحتوي على زيوت طيارة وهي التي يُعزى إليها الرائحة الفواحة للعرار، وقد وجدوا أن هذا الزيت يحتوي على ٤٣ مركباً من مجموعة مركبات السيסקوتربين، كما وجدوا احتواء النبات على قلويدات وفلافونيدات وستيرويدات، وقد نشر هذا البحث في المجلة العالمية للمنتجات الطبيعية.



الاستعمالات :

يستخدم العرار من أجل رائحته، ويقوم العطارون ببيع العرار ويستعمل على نطاق واسع كمادة مهضمة وطاردة للغازات أو الأرياح، وقد قام الدكتور جابر القحطاني

وزملاؤه بدراسة تأثير العرار على حيوانات التجارب فتوصلوا إلى أنه يسبب تثبيطاً بسيطاً للجهاز العصبي المركزي وانخفاضاً في التنفس، كما أجريت دراسة على أنواع من البكتيريا، وقد أوضحت النتائج تأثير خلاصة نبات العرار على بعضها وقد وجد أن الخلاصة قاتلة لأنواع من البكتيريا مثل ستافيلوكوكس وباسيلس. كما جربت الخلاصة على أنواع من الفطريات مثل فطر الخميرة والكانديدا وقد أعطت الدراسة نتائج جيدة ضد هذه الفطور. وقد نشرت النتائج في المجلة العالمية لأبحاث المنتجات الطبيعية، كما ألقى البحث في مؤتمر عالمي عقد في ماليزيا. يُعمل من النبات سواء مجففاً أو طازجاً شاي لعلاج أمراض المعدة، ويعد هذا الاستعمال مشهوراً في الطب الشعبي، يستخدم نبات العرار أيضاً بعد تجفيفه وسحقه كدواء شاف لجروح الثيران حيث يذر على الجراح أو الكدمة التي أصابت الثور فتبرأ بإذن الله، كما أن هذا المسحوق يستخدم كنشوق للعطس.

لقد ثبت أن زيت نبات العرار له تأثير مهدئ أو مسكن على الحيوانات، وقد وجد أن دخان نبات العرار طارد للبراغيث.

كما أن الزيت الطيار للعرار يمكن أن يدخل في تحضير أجمل العطور لما له من رائحة عطرية مفرحة.

توجد عدة أنواع من العرار ولكن بعضها غير طبي منها:

(١) نبات الغال *Pulicaria glutionsa* ويعد هذا النوع من الأنواع المشهور في الإمارات العربية المتحدة.

(٢) عرار *Pulicaria orientalis* ويستعمل طارداً للديدان ومسهلاً قوياً ويستعمل لتصحيح اضطرابات الهضم ولخفض الحمى ومضاداً للملاريا وفاتحاً للشهية.

(٣) ربل *Pulicaria undulata* وهو مفيد لعلاج البواسير، حيث يسكن التهيج ويوقف النزيف.

(٤) عرار أيوب *Pulicaria dysenterica* وهو مضاد للدسنتاريا.