الشوفان
Oat

الشوفان نبات عشبي حولي يشبه الحنطة والشعير في الشكل، وهو ينبت عادة بينهما وبذوره متوسطة بين حب الحنطة والشعير ويعرف عادة بالزّوان، والعامة 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

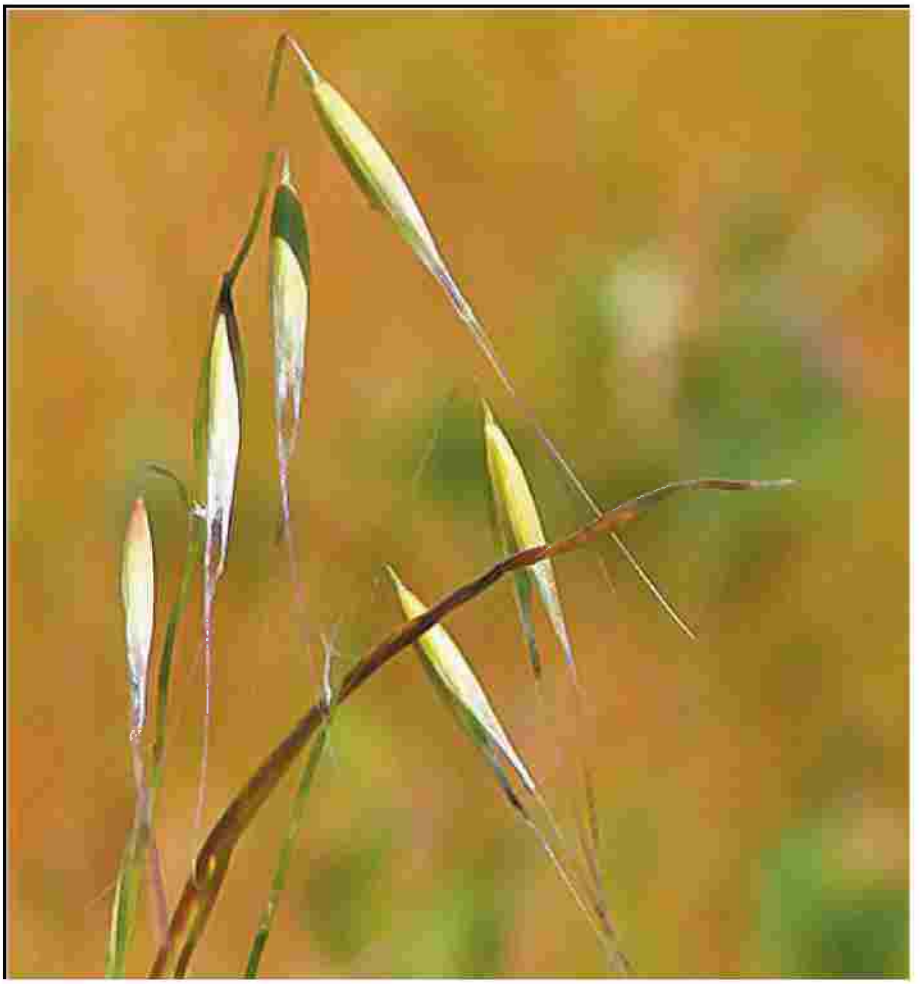
وهيدرات الكربون، كما يحتوي على دهن وهرمون قريب من الجريبين (الهرمون المبيضي) وعلى الكاروتين بالإضافة إلى فيتامين ب ب (PP) وفيتامين د.

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 االطب القديم كعلاج لأمراض الصدر وبالأخص أمراض الرئة والسعال المزمن، وكان يستعمل كلصقات 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 كوليسترول 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 حصاة المجاري البولية واضطرابات البول ويلين ويسكن آلام البواسير،

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 وينقوسيا 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.

شيبة آيسلندا
Island moss

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

تنمو شيبة 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 شيبة 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 شيبة آيسلندا في الماء البارد فإنها تلين وتصبح بقوام غضروفي جيلاتني ولعابيه وذات طعم لعابي مر.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي شيبة آيسلندا على مواد سكرية وأحماض عضوية مثل Protocetraric acid. Fumarpnototranic acid. Cetranic acid ومواد هلامية بنسبة

٥٠٪ ومن أهم مركباتها: Lichenan، Isolichenan كما تحتوي على أحماض اليفاتية مثل Protolichesteric 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 شيبة آيسلندا على اليود والبروم وفيتامين أ، ب.

الاستعمالات:

إن أهم استعمالات شيبة 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، وشيبة آيسلندا تضاف إلى الحساء وإلى بعض المأكولات، ولقد فسح الدستور الألماني شيبة 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 شيبة آيسلندا تستخدم خارجياً لعلاج الجروح. وفي الطب المثلي تستخدم شيبة آيسلندا لعلاج التهابات الشعب.

لا توجد أضرار جانبية لشيبة 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 بالشيبة.

الجرعة المتوسطة اليومية من شيبة آيسلندا ما بين ٤ – ٦ جرامات، والجرعة

المفردة هي ١ر٥ جرام لكل كوب ماء مغلي، ويجب ملاحظة تخزينها في مكان جاف ومظلم وفي علبة 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 شيبة الرين وتعرف علمياً باسم Eladonin nangifera وشيبة 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 بالسمك، 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 ٣٠سم وعرضها حوالي ٤- ٧سم 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 perryi 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

المتر 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 حفر في التربة بقطر حوالي متر ونصف إلى مترين وعمق متر ثم تبطن هذه الحفرة بجلد ثور مثلاً نظيف، ثم تقطع اوراق الصبر من قواعدها وتركز على حواف الحفرة، فتسيل من هذه الأوراق العصارة وعندما تنضب تستبدل بأوراق جديدة حتى تعم 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 وسألته 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 الاولى، حيث تستبدل بجديدة وهكذا. ثم يؤخذ العصير وينقى بإمراره على عدة غرابيل 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 الانواع التجارية.

٣- طريقة العصر البارد: تؤخذ الأوراق المقطوعة من النبات وتقطع إلى قطع صغيرة إما باليد أو بآلات قطع ثم تعصر هيدروليكياً 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 داكناً 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 كالآتي

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 ١٠٠مْ 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 ٣,٥ 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 والاكتحال به يحد البصر. إن طبخ بماء الكراث أبرأ امراض 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 بوساطة 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 الملينات القوية لاحتوائه على جلوكوزيدات الانثراكنيون التي لها خاصية التليين، 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 ٧٠سم، 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 منطقة 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، ويستخذ 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 بالطراثيث ذات رؤوس حمراء تبدو كأنها من الإنس، واشتدت دهشته عندما حفر التراب عن أحد هذه الطراثيث 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 الملساء والمستديرة عادة، ولو أن بعض أنواعه مضلع ومفصص وكذلك بيضوي الشكل. وللثمار 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 او مشوية وتستخدم بشكل كبير في عمل السلطات وبعض الأطباق الأخرى.

وللطماطم عدة أسماء مثل: البندورة وهو اسم مأخوذ من الايطالية 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 ١٠٠سم، 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 Lycopensicum esculentum من الفصيلة الباذنجانية Solanaceae التي ينتمي إليها عدد من النباتات السامة مثل الداتوره والسكران واليبروج 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 ٤,٥ 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 والبوتاسيوم 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 خطرة منها التبغ والبنج وست الحسن والسكران واليبروج حيث يطلقون على هذه النباتات "النباتات الملعونة".

وجاء العلم ليبرئ الطماطم وقد كثر محبوها وكذلك ناقدوها 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 وفاتح 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 اثناء سيرها من الفضلات المتراكمة في الثنايا والتعاريج، وهي ملينة 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، فترطب 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 كالفوسفور 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 الشوربة 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 ٦٠سم، الزهرة صغيرة حمراء قرمزية تخرج من جوانب الأشواك، الثمرة قرنية داكنة اللون إسفنجية يظهر عليها تخصرات 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 ومدرة للصفراء ومدرة 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 تغطى 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 فتتساقط. 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 البلهارسيا 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 اليحيى 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 جثجاثها 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 السيسكوتربين، كما وجدوا احتواء النبات على قلويدات وفلافونيدات وستيرولات، 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 ستافللوكوكس وباسيللس. 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 ألقي 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.