العناب
Jujube

شجر شائك يصل طوله إلى حوالي ٨ أمتار، أوراقه مستطيلة غير حادة التسنن وعناقيده من الأزهار الصفراء المخضرة، وثمرته بيضوية بنية إلى محمرة وأحيانا سوداء تشبه الزيتونة لذيذة الطعم ولبها أبيض هش. يعرف العناب علمياً باسم zizyphus vulgaris من الفصيلة السدرية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار.

الموطن الأصلي للعناب: موطنه الأصلي الصين واليابان، ويزرع في الصين منذ أربعة آلاف سنة، ويعد من فواكه أهل الصين المفضلة وله قيمة غذائية جيدة، ويزرع في جنوب شرق آسيا، وفي نيوزيلندا ويعيش في المناطق الحارة وشبه الحارة.

المكونات الكيميائية للعناب:

يحتوي العناب على صابونينات وفلافويندات وسكريات وهلام وفيتامينات أ، ب٢، ج ومعادن مهمة مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد.

العناب في الطب القديم:

استخدم العناب في الطب الصيني منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل، وقد ورد ذكره في تحفة القصائد، وهو مقتطفات من الشعر الصيني في القرن السادس قبل الميلاد.

وقد عرفته الشعوب القديمة، وقيل: إن الجنود الرومان صنعوا سياجاً من شوك العناب ووضعوه في معسكراتهم لمنع الناس من الاقتراب منهم اجتناباً لشوكه، وقد عرف العرب العناب قبل الإسلام وورد ذكره في الشعر الجاهلي فقيل:

كأن قلوب الطير رطباً ويابساً لدى وكرها العناب والحشف البالي

وقد تحدث الأطباء العرب القدامى عن العناب وفوائده، فقال داود الأنطاكي: "ينفع في خشونة الحلق والصدر والسعال واللهيب والعطش وغلبة الهم وفساد مزاج الكبد والكلى والمثانة وأورام المعدة وأمراض المقعدة وورقه يستر الذوق إذا مضغ فيعين على الأدوية البشعة ويحبس القيء".

وقال التفليسي: "يعقل البطن ويسكن حدة الدم وينفع الصدر، والشربة منه ثلاثون عدداً، ويسكن الصداع الحاصل من الدم والصفراوية، وينفع من الصداع والشقيقة، ويقوي البدن، ويصفي اللون جداً، ويسكن غليان دم الأطفال ومن مضاره أنه يضعف القوة الجنسية ويصلحه الزبيب".

أما ابن سينا في القانون فقال: "جيد للصدر والرئة، وزعم قوم أنه نافع لوجع الكلية والمثانة". وقال ابن البيطار: "نافع من السعال والربو ووجع الكليتين والمثانة

ووجع الصدر، والمختار منه ما عظم حبه، وإن أكل قبل الطعام فهو أجود" وقال الشريف: "إذا جفف ورقه وسحق ونخل ونثر على الآكلة نفع من ذلك نفعاً عظيماً لا يبلغه في ذلك دواء، إذا دق قشر ساق الشجرة وخلط بمثله اسفيداجا وحشي به الجراحات الخشنة نقاها وشفاها، إذا طبخ ورقه بماء ثم صفي وشرب من طبيخه خمسة أيام بسكر كل يوم نصف رطل فإنه يذهب الحكة عن البدن وهو مجرب، إذا طحن نواه وصنع منه سويق وشرب بماء بارد أمسك الطبيعة وعقل البطن، إذا طحن بجملته كان نافعاً من قرحة الأمعاء".

العناب والطب الحديث:

وصف العناب بأنه من الفواكه المفيدة جداً لأمراض الحلق ومسكن ومهدئ ومكافح للسعال ونافع للصدر، وهو يزيد في الوزن ويحسن قوة العضلات ويزيد الاحتمال، وفي الطب الصيني يوصف العناب كمقو للكبد ويعطى لخفض الهيوجية والتململ.

ثبت في اليابان أن العناب يزيد مقاومة الجهاز المناعي، وفي الصين كسبت الحيوانات المخبرية التي غذيت بمغلي العناب وزناً وأظهرت تحسناً في القدرة على الاحتمال، وفي إحدى الدراسات السريرية أعطي ١٢ مريضاً يشكون من علل في الكبد أعطوا العناب والفستق السوداني والسكر البني ليلياً، وقد تحسنت وظيفة الكبد لديهم في أربعة أسابيع.

وتصنع من ثمار العناب منقوعات للنزلات الصدرية ومطبوخات مدرة للبول ومسهلة، كما تستحضر منه خلاصة قابضة، وعصارته تلطف حموضة الدم، وينفع في الربو ووجع المثانة والكليتين. ولا توجد أي أضرار جانبية للعناب حتى للحوامل والأطفال.

العنب
Grape

هو ثمر شجر الكروم، وشجرة الكرم عبارة عن نبتة متسلقة معمرة ذات سيقان منتصبة زاحفة وحوالق وأوراق كفِّية الشكل وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء اللون تتحول إلى عناقيد من الثمر والمعروف بالعنب والتي يتفاوت لونها بين الأخضر والأصفر والعنابي والبنفسجي والأسود، كما يتفاوت شكلها فمنها الحبات الطويلة والحبات الصغيرة دون بذر والحبات الكبيرة المدورة. يُعرف العنب علمياً باسم Vitis vinefera من الفصيلة العنبية Vitaceae. الأجزاء المستعملة من النبات: الثمار والأوراق والعصارة والبذور.

الموطن الأصلي للعنب: يُقال: إن أصل شجر العنب من آسيا وأدخله الفينقيون إلى جزر الأرخبيل وجزر اليونان وصقلية وإيطاليا ومرسيليا ومصر والشام، وعُرفت أنواع عديدة للعنب منذ عهد نوح عليه السلام.

المحتويات الكيمائية للعنب:

تحتوي شجرة العنب بشكل عام على فلافوفيدات وحمض العفص وحمض الطرطريك والأينوسيتول والكاردتينات والسكولين والسكريات. ويحتوي الثمر على الطرطريك وحمض الماليك والسكريات والبكتين وأحماض العفص وجلوكوزيدات الفلافون والأنثوسيانينات ومواد بروتونية ومواد دهنية وحمض الليمون وأملاح الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والحديد والصوديوم والمغنسيوم والكلور واليود بنسب عالية وفيتامينات أ، ب، ج.

العنب والطب القديم:

لقد عرف البشر العنب منذ بزوغ التاريخ، وورد في الأساطير والحكايات وروي في أخبار الصين والهند، واعتبرته بعض الدول للخصب مع حبوب القمح الناضجة. وقد وجدت آثار قديمة منه جداً في البرتغال والولايات المتحدة الأمريكية وعُرفت أنواع عديدة من العنب منذ عهد النبي نوح عليه السلام، وورد ذكر العنب في التوراة والإنجيل. وذكر اسم العنب في القرآن الكريم عشر مرات، وقال العرب الشيء الكثير عن العنب في اللغة والنثر والشعر والطب وغيره حيث قالوا: "إذا ظهر حمل العنب قيل: أَحثَرَ وَحَثير. فإذا صار حصرماً قيل: حَصرَم، ويُقال للحصرم: الكحبُ، ولما تساقط من العنب: الهردر، فإذا اسود نصف حبه قيل: شَطَّرَ تشطيراً. فإذا اسودت الحبة إلا دون نصفها قيل: قد حَلقَم. فإذا اسود بعض حبه قيل: أوشَمَ، فإذا فشا فيه الإيشام قيل: أطّعمَ. فإذا نضج قيل: ينع وأينع، ويقال إذا جُني: قُطف قطافاً، فإذا يبس فهو الزبيب أو العَنجَد والعُنجُد، والقطف: العنقود ما دام عليه حبه، فإذا أُكل فهو شمراخ، ويُقال لمعلق الحب من الشمراخ: القمع. وقد وصف الشاعر ابن الرومي العنب من نوع الرازقي الذي كان معروفاً في ذلك الوقت حيث قال:

كأن الرازقيَّ وقد تباهى
وتاهت بالعناقيد الكُرومُ

قوارير بماء الورد ملأى
تشفُّ ولؤلؤ فيها يعوم

وتحسبه من العسل المصفى
إذا اختلفت عليك الطعوم

فكل مجمع منه ثُريَّا
وكل مفرق منه نجوم

كما قال فيه الشاعر الأندلسي ابن زيدون:

جاء يُزهَى بمُستَشف رقيق
خدع العين رقة وصفاء

تنفذ العين منه في ظرف نور
ملأته أيدي الشموس ضياء

أكسبته الأنسام برد هواء فهو
جسم قد صيغ ناراً وماء

منظر يبهج القلوب وطعم
يسكر النفس شهده استمراء

ملطف يبرد المزاج إذا جَاش
بحر ويقمع الصفراء

ومعين لواصل الصوم يسري
برده في الحشى ويروي الظماء

وقال الشاعر الخليفة العباسي ابن المعتز في حبة عنب:

وحبة من عنب من المنى متخذة
كأنها لؤلؤة في بطنها زمردة

وقد تحدث أطباء العرب وأطباء الغرب ومن سبقهم من أطباء الأمم الأخرى فوصفوا العنب وفوائده الغذائية والدوائية فقالوا: ما كان حديثاً من العنب يسهِّل البطن وينفع المعدة وهو جيد للمرضى، منشط للقوة الجنسية، يقوي البدن، ويولد دماً جديداً وينفع أمراض الصدر والرئة. وهو أفضل الفواكه غذاءً، فهو يسمن الجسم ويحسن من هزال الكلى، ويصفي الدم ويعدل الأمزجة الغليظة، وقشره وبذوره يولدان الأخلاط البلغمية، وشرب الماء عليه يولد الاستسقاء وينبغي أن يؤكل فوق الطعام.

كان الطبيب ديوسوقريدس اليوناني يعتقد أن العنب يشفي من الحميات الحارة، ونزف الدم بالصدر، وأمراض الكبد. وكان عصير العنب معروفاً كمطهر وضد الحميات ومدر للبول، كما أن الزبيب كان يستخدم كملطف للأمراض الصدرية. وأوراق العنب تستعمل لعلاج الأمراض الجلدية ولوقف النزيف عند المرأة. كما أن العصارة التي تخرج من سيقان العنب في فصل الربيع والتي يسميها القدماء دموع العرائش تستعمل لتفتيت حصى الكلى. ويقول الأطباء العرب الذين أكثروا في وصفه: "العنب مختلف القوى والأفعال بحسب ألوانه وطعمه؛ فالحصرم منه يقوي المعدة والكبد، قاطع للعطش، قاطع لحدة الصفراء، نافع من القيء المري والإسهال، وإذا اكتحل بعصارته قوى حدقة العين، وقطع منها الرطوبة الغليظة، وينفع من الخشونة في العين والحكة في المآقي. وألطف العنب ما كان أبيض اللون لسرعة هضمه وإدراره للبول، والأسود أغلظ من الأبيض لعسر انحداره.

العنب والطب الحديث:

لقد اعتمد كثير من الأطباء في العصر الحديث العنب علاجاً لمرضاهم في كثير من الحالات، وينصحون بتناول ٢٠٠ جرام من العنب يومياً على الريق ومثلها بعد خمس ساعات خلال موسم العنب.

يقول الدكتور نارو دنسكي في كتابه "العلاج بالنبات": "العنب معدود من الفواكه النافعة لأدواء الصدر. فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة". وشاي أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض وكذلك يوصف في أحوال الدسنتاريا والإسهال وانحباس البول.

يقول الأستاذ برنارمكفادن المختص في الطب الطبيعي: "مما لفت نظري في الإحصاءات الخاصة بمرض السرطان أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب ويُعد عنصراً مهماً من عناصر غذاء السكان، وقد بدأت تجاربي مع لفيف من المعنيين بهذه البحوث في استعمال العنب كعلاج للسرطان، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة، وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة الاضطرابات المفاجئة في نمو أنسجة الجسم.

وقد جُرب العنب في عدة بلدان من قبل العديد من الأطباء فكانت النتائج مذهلة، وطريقة العلاج هي أن يصوم المريض عن الطعام أطول مدة يستطيعها ثم يفطر على كوبين من الماء النقي المضاف إليه قليل من عصير الليمون أو العسل، وبعد ساعة يتناول أول وجبة من العنب بعد غسله جيداً، ويؤكل العنب مع قشره وبذوره حيث إنها تقوم بتنشيط المعدة، ويؤكل العنب كل ساعتين أو حسب ما تمليه شهية المريض من الصباح الباكر إلى ما قبل النوم بساعتين أو ثلاث. ويستمر هذا النظام الغذائي المقتصر على العنب لعدة أسابيع، وفي بعض الحالات يجب الاستمرار أكثر من ستين يوماً. وفي حالة شكوى المريض من إمساك مزمن يمر أكثر من أسبوع قبل أن تظهر نتائج هذا العلاج، وفي حالات أخرى كانت أعراض التحسن تظهر بعد يوم أو يومين. ويمكن استعمال أي نوع من أنواع العنب حيث إنها كلها تحتوي على طرطرات البوتاسيوم والأملاح المعدنية الأخرى المفيدة في حالات السرطان، ويمكن تفادي فقدان الشهية، ويمكن أن تقدم للمريض أنواع مختلفة من العنب. والكمية الواجب تناولها تكون بحسب ميل المريض وشهيته، وحين يعرض عن أكل العنب فمعنى ذلك أنه ما تزال هناك كمية كبيرة من السموم في جسمه، وهنا يستحسن إطالة مدة الصيام حتى يستسيغ المريض أكل العنب ويطلبه من نفسه".

وقال الطبيب المعاصر جان فالنيه: "العنب هاضم جداً، منشط للعضلات والأعصاب، مجدد للخلايا، طارد للسموم من البدن، مرطب، مدر، مطهر، مفرغ

للصفراء، وهو ينفع في فقر الدم، ولزيادة الوزن، ولمقاومة الإرهاق، ودور النقاهة ونقص الغذاء، والهزال، وضعف الأعصاب، وضعف العظام، واضطرابات الكبد والطحال، واضطرابات الصفراء والدم، وداء المفاصل، والروماتيزم، والنقرس، والحصى، والتسمم، واضطرابات ضغط الدم، والهضم، والإمساك والعاهات الجلدية وللعناية بالوجه والتهاب الأمعاء".

وقد أعطى الدكتور فالنيه التوصيات التالية للاستفادة من العنب وهي:

١- يجب أن يغسل العنب عدة مرات بالماء المصبوب عليه لإزالة كبريتات النحاس التي ترش عليه عادة، وفي حالة اتباع نظام المعالجة بالعنب يجب الاقتصار عليه وحده، وأن يؤكل منه من كيلوجرام إلى اثنين كيلوجرام في اليوم الواحد. ويشرب من عصيره من ٧٠٠ إلى ١٤٠٠ ملي وذلك للعلل التالية: إدرار البول، تطهير المعدة، مكافحة الحامض البولي، لزيادة إفراز المرارة، لإذابة الحصى، وللتخلص من الرمال، والإمساك، وأمراض المفاصل، والتسمم، والبواسير، وبعض حالات السل الصدري، ولا يسمح للمصابين بالسمنة أن يتناولوا من العنب أكثر من ١٢٠٠ جرام في اليوم؛ وذلك كل يومين فقط من كل عشرة أيام. وللتخلص من السموم يُشرب ثلاثة أكواب من عصير العنب يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل.

يجب عدم استعمال العنب لمرضى السكر.

٢- تناول دبس العنب مع التفاح والكمثرى والسفرجل يفيد كمطهر جيد.

٣- عصير العنب غير الناضج يفيد مرطباً وفي حالات الذبحة الصدرية واحمرار الجلد ونفق الدم.

٤- الإفراز الذي تفرزه سيقان النبات في الربيع تؤخذ منه ملعقة قهوة صباحاً ضد حصى ورمال البول والمرارة.

تستعمل أوراق العنب الحمراء كقابضة ومضادة للالتهابات حيث يعمل منها مغلي لعلاج الإسهال والنزيف الحيضي الشديد والنزيف الرحمي. كما تؤخذ كغسول لقروح الفم وتفيد الأوراق والعنب الأحمر في علاج أوردة الدوالي والبواسير وهشاشة الشعيرات الدموية. كما يستخدم السائل المستخرج من سيقان شجرة الكرم في الربيع غسولاً للعين، وقد ثبت تأثير خلاصة بذر العنب على عدم كفاية عمل الوريد المحيطي حيث أعطي ١٥٠ ملليجرام مرتين لعدد ٤٧٢٩ مريضاً ولمدة ما بين ٤٥ إلى ٩٠ يوماً وقد كانت النتائج جيدة جداً.

لقد فصل زيت بذر العنب مع بداية القرن التاسع عشر ولكن لم تدرس خواص هذا الزيت إلا خلال الحرب العالمية الثانية، وقد أظهرت التحاليل غناه بالأحماض الدسمة غير المشبعة حيث يحتوي على ٨٥٪ كما يحوي على فيتامين هـ، ونأمل أن تستمر الأبحاث على هذا الزيت الذي ربما كان له شأن عظيم في علاج بعض الأمراض.

العنبر

لقد عرف العنبر كطيب من مئات السنين، وتستخدم هذه المادة في تحضير أغلى وأجود العطور.

والعنبر يخرج من أمعاء الحوت المعروف علمياً باسم Sperm Whale وعلمياً باسم Bilaenopetra musculus.

وحوت العنبر يسكن المحيطات الواسعة يبلع في طعامه من الأسماك وأحياء البحار ما يبلع فيكون فيه ما يهيج أمعاءه فلا ينهضم فيحيط هذا الشيء الذي هيج أمعاءه مادة تحميه من شره يقذفها آخر الأمر إلى البحر فيتلقفها الإنسان وينتفع بها الناس، إن هذه المادة هي العنبر؛ ذلك الأصل العطري من الأصول القليلة الحيوانية.

والعنبر مادة لها قوام الشمع رمادية وبيضاء وصفراء وسوداء؛ وهي كثيراً ما تجمع بين أكثر من لون كما يجمع الرخام فيتجرع.

وحظ البحَّار الذي يعثر في البحر على قطعة من العنبر حظ كبير، فهو غالي الثمن ومن أكبر القطع التي انتشلت من البحر قطعة وزنها ٢٤٨ رطلاً كان ثمنها ١٣٠٠٠ جنيه إسترليني، وكثيراً ما وجد البحار قطعاً وزنها المائتان من

الأرطال طافية على مياه البحار الاستوائية وقد وجدوها في أمعاء الحوت الذي صادوه.

والحوت الذي يوجد العنبر في أمعائه هو حوت العنبر، له رأس ضخم مليء بالزيت والدهن وهو يطول حتى يبلغ ٦٠ قدماً، وهذا هو طول الذكر أما الأنثى فيبلغ حجمها تقريباً نصف حجم الذكر.

أجود العنبر الأشهب القوي ثم الأزرق ثم الأصفر وأرداه الأسود ويغش عادة بالجص والشمع.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي العنبر على حوالي ٢٥٪ مادة تسمى (ambrein) ولهذا المركب رائحة تشبه رائحة المسك، وتكون قيمة هذا المركب كبيرة في تحضير أرقى وأجود أنواع العطور، حيث يعطيها رائحة خاصة ويطيل بقاء رائحة هذه العطور مدة طويلة، ولا يمكن تحضير العطور الغالية الثمن دون العنبر.

الاستعمالات:

- يستعمل العنبر داخلياً لفتح الشهية وزيادة الوزن والقدرة الجنسية، ويخفف من آلام التهاب المفاصل، كما يستعمل كمسهل وطارد للغازات المعوية داخلياً وطلاءً من الخارج وترياقاً لعدة سموم، وهو جيد للمعدة والأمعاء والكبد والمثانة ويزيد من التنفس وضربات القلب.
- يستعمل عن طريق الشم للفالج واللقوة والكزاز.
- يستعمل دخانه للنزلات الباردة ولتقوية الدماغ.
- يستعمل كدهان على فقرات الظهر لأوجاع العصب والخدر.

- يستعمل داخلياً لعلاج الشلل النصفي وشلل الوجه ومرض الرقاص والتيتانوس والصداع النصفي وآلام الصدر والسعال والربو.
- يستعمل في بعض مناطق المملكة بكثرة للبرود الجنسي.
- يستعمل للغرض السابق مخلوطاً مع العسل ثلاث مرات في اليوم.
- يستعمل في منطقة جازان بعد خلطه بالسمن والعسل للدغة الثعابين والعقارب.

عنب الدب
Bearberry

نبات عنب الدب عشب صغير معمر يصل ارتفاعه إلى٨٠ سم، له أغصان تحمل أوراقاً صغيرة جلدية القوام بيضاوية الشكل دائمة الخضرة. وتحمل الأغصان في رؤوسها أزهاراً صغيرة بيضاء وردية اللون تشبه في شكلها الأجراس تتحول فيما بعد إلى ثمار عنبية صغيرة كروية الشكل ذات لون أحمر. وقد سمي بهذا الاسم لأن الدببة تحب ثماره وتأكلها. يعرف عنب الدب بعدة أسماء فيعرف باسم القطلب والمشمش البري وشجر الدب والقيقبان وعيسران، أما من الناحية العلمية فيعرف باسم Uva vrsi.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والثمار العنبية.

الموطن الأصلي للنبات: تعد أوروبا هي الموطن الأصلي، وقد تأقلم في نصف الكرة الشمالي وصولاً إلى الدائرة القطبية الشمالية. هو عادة محب للأماكن الرطبة حيث ينمو بين النباتات والأراضي البور. تجمع الأوراق في فصل الخريف بينما تجمع الثمار في نهاية الخريف.

المكونات الكيمائية للنبات:

تحتوي أوراق عنب الدب على هيدروكينونات مائية وأهم مركب فيها هو الأروبوتين الذي تصل نسبته إلى ١٧٪ وأحماض العفص الذي تصل نسبته إلى ١٥٪ وجلوكوزيدات فينوليه وفلافونيدات.

الطب القديم وعنب الدب:

لقد ورد أول ذكر في كتاب "طبيب ميدفاي" وهو كتاب أعشاب طبية ويلزي من القرن الثالث عشر، وكان الأمريكيون المحليون يستمتعون بتدخين مزيج من أوراق عنب الدب والتبغ. وكان الطبيب الإغريقي جاليان يستعمل أوراق القطلب للحصول على أثرها القابض في علاج الجروح والنزيف. ولم يكن أطباء الأعشاب الغربيون يعرفون هذا النبات حتى القرن الثالث عشر عندما ذكر ماركو بولو في حكايته عن الأسفار أن الصينيين كانوا يستعملون النبات كمدر للبول وذلك لمعالجة اضطرابات الكلى والمشاكل البولية، وهكذا اشتهر هذا النبات في أوروبا لما له من مزايا علاجية ويعود الفضل في ذلك إلى حكايات ماركو بولو. لقد اكتشف المستعمرون الأوائل في أمريكا الشمالية أن الهنود الحمر كانوا يستخدمون عنب الدب كدواء لمعالجة المشاكل البولية، فقد كانوا يمزجون أوراقه المدبوغة بالتبغ ويستخرجون منها مادة يمكن تدخينها تسمى الكيني كينيك Kinni Kinnik.

وقد أدرج عنب الدب في دستور الأدوية الأمريكي عام ١٩٢٠م بصفته مادة مطهرة للجهاز البولي وبقي هكذا حتى عام ١٩٣٦م. وقد نجح الكيميائيون في فصل المركب الفعّال في هذا النبات وهي مادة الأربوتين (Arbutin).

في القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون يوصون باستخدام هذا النبات لمعالجة الإسهال والزحار والسيلان وسلس البول الليلي والأنتانات المزمنة للكلى والمجاري البولية. وينصح الأطباء المعالجون بالأدوية المثلية بتناول عنب الدب بجرعات صغيرة جداً لعلاج سلس البول ووجود الدم في البول وإنتانات المجاري البولية لا يزال أطباء الأعشاب المعاصرون يوصون بتناول هذا النبات لمعالجة مشاكل الكلى والتبول.

الطب الحديث وعنب الدب:

لقد بينت التجارب الصحية أن لمستخلصات عنب الدب مفعولاً مضاداً للجراثيم، ويقال إن المفعول أقوى في البول القلوي، وهكذا يرجح أن تزداد فعالية عنب الدب إذا أخذ بالائتلاف مع نظام غذائي نباتي. ويعد عنب الدب أفضل المطهرات البولية الطبيعية ويستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب لتطهير المسالك البولية. ويروي بعض الأطباء المتخصصين في الأعشاب أن عنب الدب قد شفى بإذن الله بعض إنتانات المجاري البولية التي لم تستطع المضادات الحيوية الصيدلانية شفاءها، رغم ذلك الادعاء تعد المصادر العلمية وتؤكد أن المضادات الحيوية هي بشكل عام أكثر فعالية. يستعمل مغلي أوراق عنب الدب في التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة التي يكون البول فيها قلوياً ومتقيحاً له رائحة الأمونياك.

ملاحظة: يجب عدم استخدام عنب الدب للنساء الحوامل والأطفال دون سن الثانية. كما يجب عدم استخدامه في حالات الإصابة بمرض ذو الكلى ولا يجب استخدامه لمدة تزيد عن عشرة أيام متواصلة. يوجد مستحضر عشبي من أوراق عنب الدب يُباع حالياً في محلات الأغذية التكميلية بالمملكة.

العود

Indian aloe

عود البخور وبالإنجليزية يدعى الصبار الهندي وبالألمانية خشب الفردوس، ويعد العود الهندي هو المفضل كبخور ودواء، ويقال له الألوة وقد روى مسلم في صحيحه عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه كان يستجمر بالألوة غير مطراه وبكافور يُطرح معها، ويقول هكذا كان يستجمر رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وثبت عنه في صفة نعيم أهل الجنة "مجامرهم الألوة" والمجامر "جمع مجمر" وهو ما يتجمر به من عود وغيره وهو أنواع أجودها الهندي ثم الصيني ثم القماري، ثم المندلي، وأجوده الأسود والأزرق الصلب الرزين والدسم وأقله جودة ما طفا على الماء.

ويقال: إن العود عبارة عن سيقان نبات يعرف علمياً باسم Aloexylon agallachum من الفصيلة البقولية وطريقة تحضيره تقطيع السيقان ثم دفنها

تحت الأرض مدة سنة فتأكل الأرض منه ما لا ينفع ويبقى عود الطيب المعروف، لا تعمل فيه الأرض شيئاً ويتعفن منه قشره وما لا طيب فيه.

يسمى العود باليونانية أغالوجن وهو العود الهندي وهو طيب الرائحة، وقال عنه ابن سينا: "أجود أصناف العود المندلي ويجلب من وسط بلاد الهند ثم الهندي وهو جبلي ويفضل على المندلي حيث إنه أعبق في الثياب ولا يولد القمل، ومن الناس من لا يفرق بين المندلي والهندي. وقال عنه الفاضل: وأفضل العود السمندوري وهو سفالة الهند ثم القماري وهو سفالة الهند أيضاً والصيفي وهو صنف من السفالي ومن بعد ذلك القاقلي والبري والقطفي والصيني ويسمى بالقشمري وهو رطب حلو وهو دون ذلك والحلالي والمانطاني اللوالي والربطاني والمندلي عامته جيدة، ثم أجوده السمندوري الأزرق الرزين الصلب الكثير الماء والغليظ الذي لا بياض فيه، والباقي على النار، وقوم يفضلون الأسود منه على الأزرق وأجوده القماري الأزرق النقي من البياض، الرزين والذي يرسب في الماء (يغطس في الماء) والطافي فوق سطح الماء عديم الحياة والروح رديء".

يستخرج من العود زيت غالي الثمن يعرف "بدهن العود" وطريقة تحضيره صعبة وشاقة، وهو يحضر عن طريق التقطير والخلاصة الزيتية نادرة الوجود مرتفعة الثمن وتغش بسهولة.

الاستعمالات:

- يستعمل العود على نطاق واسع وخاصة في دول مجلس التعاون كبخور ولا يخلو منزل من العود، ويوجد العود في الأسواق المحلية على درجات؛ ففيه الغالي الثمن ومنه الرخيص وكل يشتري على قدر استطاعته.
- يستعمل دهن العود وكما قلنا الدهن النقي غالي الثمن جداً والموجود في الأسواق المحلية هو النوع المغشوش، وزيت العود الأصلي من أقوى المهيجات الجنسية وإذا مزج بزيت الكهرمان وحل به العنبر كان مثيراً جنسياً خطيراً.

- تستخدم جذور العود على هيئة مغلي في علاج عفونة المعدة وكذلك في علاج الاستسقاء وأمراض الكبد ويقوي المعدة ويفيد في علاج الإسهال.
- إذا سحق العود ورش بماء الورد ودهن به الوجه والجبهة واستنشق سكن الصداع.
- يدخل في تحضير الجوارش مثل:

١) جوارش نافع من أوجاع المعدة.

٢) جوارش تفاحي يقوي المعدة والكبد.

٣) شراب للغثى والقيء.

- بخور العود إذا استنشق دخانه ينزل البلغم.
- يعمل منه ذرور ينثر على الجسم فتطيب رائحته.
- إذا سحق مع ماء الورد وطلي به على الجبهة نفع من الصداع والشقيقة.

الغار

Laural

نبات شجري يتراوح ارتفاعه ما بين مترين إلى عشرة أمتار ذو ساق جرداء واللحاء ناعم أسود اللون وخشبه أصفر باهت له فروع منتصبة. أوراقه خضراء قاتمة لماعة من الأعلى متموجة الأطراف متبادلة والنبات دائم الخضرة. الأزهار تتجمع على هيئة عناقيد في إبط الأوراق ذات لون أبيض مصفر. الثمرة عنبة تشبه ثمرة الكرز سوداء اللون عند النضج يوجد بكل ثمرة بذرة واحدة، رائحة النبات عطرية والطعم عطري مميز.

يعرف النبات بعدة أسماء شعبية مثل: الرند، دفنة، لورة، وعصا موسى ويعرف علمياً باسم Laurus nobilis. يعد الموطن الأصلي لنبات الغار بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وينبت في سواحل الشام والغور والجبال الساحلية. الأجزاء المستعملة الأوراق والثمار.

المحتويات الكيميائية :

بالنسبة للأوراق فهي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت مركب السينيول، كما تحتوي على مركبات سيسكوتربينية وكذلك قلويدات ايزوكوينولية. أما الثمار فتحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت: السينيول، والفاوبيتا باينين، وسترال وميثايل سناميت، كما تحتوي على سسكوتربينات لاكتونية ودهون ومواد عفصية ومواد مرة.

الاستعمالات:

من الأساطير والخرافات قديماً التي قيلت عن الغار أن أوراقه تعد منذ القدم رمزاً للانتصار، وكانت الشجرة محترمة جداً عند اليونانيين. وروي أن "اسقليموس" كان في يده قضيب منها لا يفارقه، وكان الحكماء يلبسون على رؤوسهم أكاليل من الغار ويشرفونه ويرفعون قدره. وروى القدماء عنه بعض الأساطير منها أن حامل جزء منه ينال الجاه والقبول وقضاء الحوائج، وإذا تبخرت به الفتاة العازبة قبل طلوع شمس يوم الأربعاء تزوجت، وإن جعل في بضاعة بيعت، ومن توكأ على عصى منه أحد بصره وقويت همته، وإن اغتسل به في الحمام أزال التعسر، وأبطل السحر.

وكان المصريون القدماء يضعون من أوراق الغار الذي كانوا يسمونه آنذاك باللغة الفرعونية "باعرت" وبالقبطية "أوريتا" كانوا يضعون من أوراقه أكاليل، ونظراً لتقدير الفراعنة لهذا النبات أصبح بعد ذلك رمزاً للنصر والفخر عند الإغريق الذين كانوا يتوجون بأغصانه الأبطال والشعراء، والتصق اسم هذا النبات بأحد آلهتهم "أبولون" ولذلك أطلقوا على ثماره "ثمار أبولون".

وقد استخدمه الفراعنة حيث استخدموا أوراقه وزيته في علاج بعض الأمراض وخاصة الروماتزم والجروح والقروح وجاء ضمن دهان لعلاج الصداع.

وقد قال ابن سينا في الغار: "ينفع أوجاع العصب كلها وزيته يحلل الإعياء

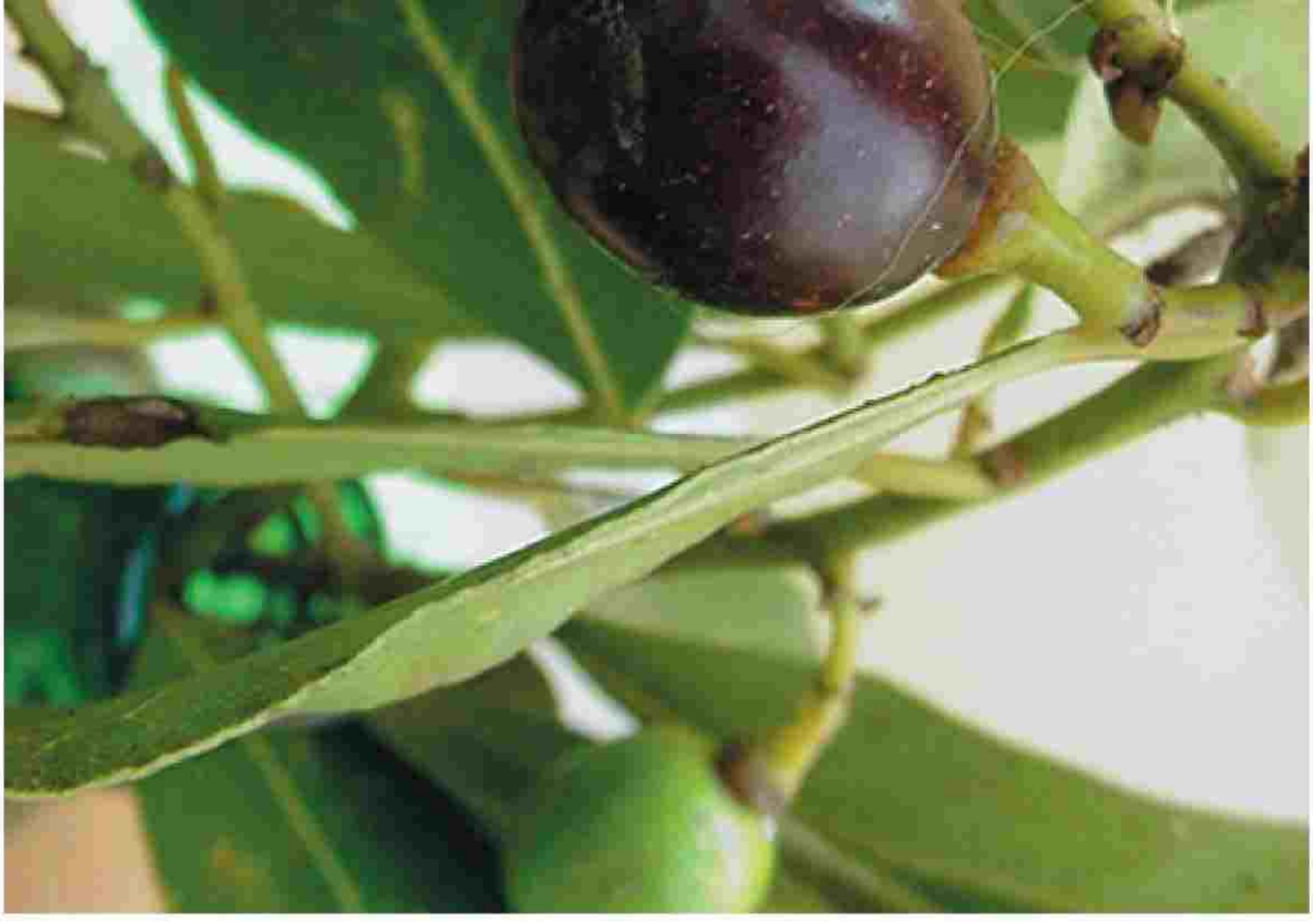
والصداع ويزيل أوجاع الأذن ويدر الحيض ويتخذ منه لعوق بالعسل لقروح الرئة، وإذا طبخ ورقه ينفع من أمراض المثانة والرحم، والشراب منه للإسهال، وإذا شرب من قشره مقدار معين فتت الحصى".

وقال أبو بكر الرازي: "يعالج مغص الأمعاء بحب الغار اليابس ومن كان يشكو من القولون فيأخذ الثوم مع ورق الغار الطري أو حب الغار فيسكن الألم".

وقال ابن البيطار: "الغار حبة على شكل البندق الصغير ينقع مع خبز وسويق للأورام الحادة، وينفع من القشعريرة مروخاً ودهاناً".

وقال داود الأنطاكي: "الغار مر الطعم طيب الرائحة يجعل بين التين فيطيبه ويمنع تولد الدود فيه، والغار حار يابس في الثانية وحبه في الثالثة كالزيتون مستأصل لأنواع الصداع والربو وضيق التنفس والسعال المزمن والرياح الغليظة والمغص والقولون والطحال وجميع أمراض البدن والكلى والحصى شراباً بالعسل ويذهب الصرع وأوجاع الظهر والمفاصل وعرق النسا والنقرس".

وقد كتب الطبيب الإغريقي دسقورديس في القرن الميلادي الأول أن لحاء الغار يفتت حصى الكلى ويفيد لأمراض الكبد، وكانت تستخدم لزقة من الأوراق لتفريج قرصات الزنابير والنحل.



حديثاً يستخدم الغار بشكل رئيس لعلاج اضطرابات الجهاز التنفسي الهضمي وتلطيف أوجاعه المفاصل ويعد مقوياً للمعدة ومنبهاً للشهية وإفراز العصارات الهضمية، وعندما تستخدم أوراقه في الطهي تحث أوراق الغار على الهضم وامتصاص الغذاء، كما يساعد على تفكيك الطعام الغليظ مثل اللحم، ويستخدم الغار أيضاً للحث على بدء دورات الحيض، وتستخدم الأوراق بكثرة في أوروبا لعمل الحساء وفي الطهي فيطيب نكهة الأكل، يعد الغار قاتلاً للبكتيريا وذلك لاحتوائه على الزيت الطيار وكذلك يستخدم في علاج كثير من الأمراض الجلدية وكذلك في قرصات بعض الحشرات مثل النحل والدبور والبعوض والبق وخلاف ذلك.

ويستخدم الزيت الطيار في تحضير المراهم والصابون وذلك كمطهر للجلد، كما يستخدم على نطاق واسع في الطب البيطري.

الغافثية
Agrimony

توجد ثلاثة أنواع من نبات الغافثية وهي:

١) غافثية ابن سينا:

غافثية ابن سينا وهي عبارة عن نبات على هيئة عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ١ر٥ متر، له ساق أحمر اللون ذو منظر، جميع وأوراق متطاولة حوالي أربع أوراق في رزمة واحدة تحيط بالساق ولها حواف مشرشرة، وتحتوي الأغصان في قممها باقات من الأزهار القرنفلية اللون إلى البنفسجية الفاتحة لها شكل مميز. الموطن الأصلي لهذا النوع أوروبا، ويوجد اليوم في غرب آسيا وشمال إفريقيا، وينمو في الأماكن الرطبة والمستنقعات والأراضي البور والخرائب ويجمع عندما تزهو في الصيف، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

تعرف غافثية ابن سينا علمياً باسم Eupatorium cannabinum.

المحتويات الكيميائية لغافثية ابن سينا:

تحتوي على زيت طيار يشمل على الفاتربتين وبارا سايمين وثيمول وأزولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية المعروفة باسم Sesqueterpens Lactone كما تحتوي على فلافونيدات وقلويدات من نوع البايرولوزيدين وسكاكر متعددة.

الاستعمالات:

كان ابن سينا من العلماء الذين استعملوا الغافثية لدرجة أنها سميت باسمه وذلك فيما بين ٩٨٠ – ١٠٢٧م وكذلك بعض أطباء العرب في أوائل القرون الوسطى، وفي كتاب "الأعشاب الطبية الحديث" تصف السيدة غريف كيف كان الناس يضعون الأوراق على الخبز ظناً منهم أن ذلك يحول دون تعفنه وفساده، وقد استخدمت لعلاج الأمراض الجلدية المزمنة والقروح والنواسير المستعصية بتلبيخها بالعشبة الغضة الطازجة المهروسة، ويستعمل مستحلبها لمعالجة الزكام والنزلات الشعبية الحادة، والإسهال، وحصاة المداره، والروماتيزم، والنقرس، وحصاة المثانة، وقرح المعدة والأمعاء، كما استخدمت قديماً في علاج الطحال.

وحديثاً تستخدم الغافثية بشكل رئيس مزيلة للسموم من أجل الحمى والزكام والإنفلونزا وغير ذلك من الحالات الفيروسية، كما أنها تنبه أيضاً إزالة الفضلات عبر الكلى، وللغافثية خصائص مضادة للسرطان ومثبطة لنمو الخلايا، أما متعددة السكاكر فتقوم بتنبيه الجهاز المناعي في جسم الإنسان.

٢) الغافثية المثقوبة Boneset:

وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى حوالي متر ونصف المتر ذات أوراق رمحية مستدقة الطرف ومسننة الحواف وباقات من الأزهار على قمم الأغصان ذات لون

أبيض وربما تكون أرجوانية في بعض الأحيان، الموطن الأصلي للنبات شرق أمريكا الشمالية وتنمو في المستنقعات، والجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية دون الجذور، يعرف النبات علمياً باسم Eupatorium perfotiatum.

المحتويات الكيميائية للغافثية المثقوبة:

يحتوي النبات على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية ومتعددات سكريد وفلافونديات وستيرولات وزيت طيار.

الاستعمالات:

لقد استخدم الأمريكيون المحليون هذا النبات لعمل نقيع لعلاج أمراض الزكام والحمى والروماتيزم وآلام التهاب المفاصل، ثم تعرف الأوروبيون على فوائد واعتبر هذا النبات في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر في أوروبا علاجاً شاملاً لكل الأمراض، واسم الغافثية المثقوبة جاء من الاسم الشائع "جابرة العظام" من قدرتها على علاج حمى الضنك الخاصة بالعظام.

وحديثاً تستخدم الغافثية المثقوبة علاجاً ناجحاً للزكام وضد العدوى الفيروسية وكذلك العدوى الجرثومية وتخفض الحمى حيث تعمل كمعرقة وتقوم على إخراج البلغم وكذلك تعالج الكحة بالإضافة إلى تأثيرها المقوي والملين، تستعمل أيضاً لعلاج آلام الروماتيزم ولعلاج الأمراض الجلدية.

٣) **الغافثية الأرجوانية** Gravel root أو Joe، Pye weed:

وهو نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي المتر، وهو معمر يحيط بالساق أوراق على شكل دائري مستطيلة وحادة وسنابل أو عناقيد من الأزهار تتكون في قمم الأغصان لها لون أرجواني وقد اشتق الاسم من لون الأزهار، الأجزاء المستخدمة من النبات الجذور فقط، والموطن الأصلي للنبات شرقي أمريكا الشمالية ويقلع الجذر عادة في الخريف.

المحتويات الكيميائية للغافثية الأرجوانية:

تحتوي على زيت طيار وفلافونيدات ومواد راتنجية.

الاستعمالات:

يقال: إن أمريكياً استخدم هذا النبات لعلاج سكان نيو إنجلاند من التيفوس وقد سميت هذه النبتة باسمه تكريماً له، وقد استخدم الأمريكيون هذه العشبة كمدرة للبول وعلاج للحالات التناسلية البولية، وقد أدرج جذر هذا النبات في دستور الأدوية الأمريكي بين سنتي ١٨٢٠ و١٨٨٢م.

وحديثاً ثبت أن الغافثية الأرجوانية عشبة قيمة لمشكلات المسالك البولية، فهي تحول دون تشكل حصى الكلى أو المثانة، كما أنها ذات فائدة كبيرة لالتهابات المثانة والتهابات الإحليل وتضخم البروستاتا. وتقول الدراسات إن النبات يستخدم للروماتيزم والنقرس حيث إن النبات يعمل على زيادة إزالة الفضلات عن طريق الكلى.

الجرعات المتبعة من الأنواع الثلاثة السابقة حوالي ٣ جرام في اليوم الواحد.

الفاوانيا
White peony

نبات الفاوانيا نبات معمر دائم الخضرة له ساق منتصب يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، أوراقه بيضاوية بسيطة خضراء مشربة بحمرة، الأزهار بيضاء جميلة جداً كبيرة، جذر النبات مكون من تفرعات جذرية متداخلة ودرنية ويتميز بلونه البني القاتم وإذا كسر فإنه يتميز باللون الأبيض من الداخل.

تعرف الفاوانيا علمياً باسم Paeonia albiflora الجزء المستعمل من نبات الفاوانيا الجذور والبذور.

يتمركز هذا النبات في شمال شرق الصين ووسط منغوليا، كما يوجد في جنوب أوروبا وبالأخص في البرتغال امتداداً إلى ألبانيا وهنغاريا، يزرع هذا النبات للزينة نظراً لجمال أزهاره.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الجذور على جلوكوزيدات تربينويدية أحادية، ومن أهم مركبات هذه المجموعة باوانيفلورين (Paenoiflorin) وأبيفلورين (Abiflonin)، كما يحتوي على حمض البنزين وجلوكوز البنتاغالوي (Pentagalloy glucose).

الاستعمالات:

قال الطب القديم: إن هذا النبات كان يستخدم طبياً على نطاق واسع حيث

يعود تاريخ استعماله في الصين إلى ١٥٠٠ سنة على الأقل، وهي معروفة على نطاق واسع بأنها إحدى الأعشاب الأربعة المعروفة عادة باسم حساء الأشياء الأربعة وهي مقوية للنساء وعلاج للمشكلات النسائية وللمغص والألم، والدوخة. وتعتقد النساء الصينيات اللاتي يتناولنها بانتظام أنهن يتألقن مثل زهرة النبات الجميلة نفسها.

وقد عرفت هذه النبتة كأهم الأعشاب الأربعة للنساء حيث تتكون الأعشاب الأربعة من الفاوانيا والرحمانيا والأنجذان وحشيشة الملاك الصينية، وهذه الأعشاب الأربعة مخلوطة مع بعضها هي الوصفة السحرية لتألق النساء.

إن هذا النبات أحد النباتات المهمة التي تساعد النساء في تعديل الاضطرابات

الحيضية بما في ذلك النزف الشديد والنزف الذي يحدث عادة عند بعض السيدات بين الدورتين، وتستخدم بشكل خاص لعلاج آلام الحيض والمغص المصاحب، وتعد هذه النبتة مقوية للدم وتساعد في حالات فقر الدم فضلاً عن تأثيرها في خفض الحرارة والتعرق الليلي.

وحديثاً أظهرت الأبحاث أن مركب الباوينفلورين مضاد مهم ضد التشنج حيث يرخي النسيج المعوي فضلاً عن عضلات الرحم، وقد بينت الدراسات الصينية أن هذا المركب الجلوكوزيدي يضاد هرمون الأكسيتوسين الذي يحث تقلصات الرحم، ويعتقد أن الباوانيفلورين خافض معتدل للضغط حيث يخفض ضغط الدم ويزيد من تدفقه إلى القلب عبر الشرايين الإكليلية، كما أنه أبدى خصائص جيدة مضادة للالتهابات وبالأخص الحمى، وقد أثبتت الأبحاث أن جلوكوز البنتاغالوي له تأثير على فيروس من أنواع الهربس يحدث تحت الشفة السفلية لبعض الناس والمعروف شعبياً "بالحلى".

ويستعمل جذر النبات على هيئة مغلي للآتي:

- يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر الفاوانيا وتوضع في ملء كأس ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في اليوم؛ وذلك لعلاج التشنج الذي يحدث في البطن وكذلك الصداع وخدر اليدين والقدمين وكذلك طنين الأذن وتشوش الرؤية.
- يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر وتغلى مع الماء مدة دقيقة

واحدة ثم يترك بعيداً عن النار مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة وذلك من أجل تخفيف آلام ومغص الحيض والنزف.

- تؤخذ أجزاء متساوية من مسحوق الفاوانيا والرحمانية والأنجذان وحشيشة الملاك الصينية حيث يؤخذ ١٥ جراماً من المزيج ويضاف إلى ٧٥٠ مللي من الماء المغلي ثم يقسم هذا المزيج على ثلاث جرعات متساوية تؤخذ في أثناء النهار، وتستعمل هذه الوصفة كمقوية عامة للنساء وضد نزف الحيض.

هناك عدة أنواع مثل: الفاوانيا الشجيرية والفاوانيا الحمراء والفاوانيا المخزنية وكلها تحتوي على المواد المؤثرة نفسها وكذلك طريقة الاستعمال، وتعد هذه الأنواع بدائل للفاوانيا البيضاء في حالة عدم وجودها.

لا توجد أي أضرار جانبية للنبات إذا أخذت الجرعات حسب المنصوص عليها وزيادة الجرعة تسبب القيء وبعض الاضطرابات في المعدة والقولون والجرعات الزائدة تسبب سقوط الجنين.

لا تتعارض مع أدوية أو أغذية أخرى وهو من الأدوية العشبية المأمونة في هذا الصدد.