

فطر ريشي

Rieshi mushroom

الفطريات كائنات حية تخلو من اليخضور (الكلوروفيل) وهي المادة الخضراء التي تستعملها النباتات لصنع الغذاء، ولا تستطيع الفطريات أن تصنع غذاءها ولكنها بدلاً من ذلك تمتص الغذاء من البيئة المحيطة بها.

ويقول علماء الفطريات إن هناك أكثر من مئة ألف نوع من الفطريات، ولا يمكن رؤية الخمائر وبعض الفطريات الوحيدة الخلية دون المجهر، ومع ذلك يمكن رؤية معظم الأنواع بالعين المجردة، وأشهر أنواع الفطريات البياض والعفن وعش الغراب والصدأ النباتي.

والأنواع الشائعة من الفطريات تنتج الفطريات الخيشومية مثل عش الغراب السام وعش الغراب الصالح للأكل، ويعيش كثير من أنواع عش الغراب مثل عش الغراب المظلي أو عش الغراب البني على مخلفات النباتات والحيوانات بالتربة.

وتجمع بعض أصناف الفطريات الخيشومية، وفطريات الثقوب لأكلها، ومع ذلك فإن كثيراً من الفطريات سام ولا ينبغي أكله، ويقبل الناس في أوروبا وما كان يعرف بالاتحاد السوفييتي (سابقاً) واليابان على عش الغراب (المشروم) البري الصالح للأكل.



ويقول المؤرخون: إن الإنسان عرف بعض أنواع الفطر من فجر التاريخ واتخذها مصدراً لغذائه، وكان عش الغراب معروف لدى الإغريق وأثنى عليه الرومانيون وكان يؤكل على مدى واسع في العصور الوسطى، ثم انتشرت زراعته في أوروبا الشرقية وأمريكا في بداية القرن السابع عشر، ومنتشر عش الغراب حالياً في بريطانيا وفرنسا والولايات المتحدة الأمريكية، ويعيش عادة تحت الأشجار وفي الأماكن الرطبة وفي الأقبية والكهوف والأنفاق.

وهناك أنواع برية عديدة من عش الغراب وتعد أرق نكهة وأسهل مضغاً من الأصناف المزروعة، ويجب دائماً الحذر من بعض أنواع الفطور السامة حيث إنها تتشابه مع الأنواع المأكولة.

الفطر يستخدم في الغذاء والدواء، ولقد أطلق على الفطر أنه اللحم النباتي حيث يحتوي على نسبة عالية من البروتين وخير مثل على ذلك "الكمأة" الفقع الذي يعيش ويتكاثر تحت سطح الأرض، حتى إن بعضها يعيش تحت التربة على عمق متر تقريباً ويتم البحث عنها في فرنسا وإيطاليا بالاستعانة بالكلاب والخنازير وتباع عادة بأثمان باهظة.

والفطر العادي الصالح للأكل يحتوي على حوالي ٣٠٪ بروتين ومعادن الكالسيوم والمنجنيز والصدوديوم والكوبلت والمغنيسيوم والسيليس وفوسفور وكلور وبوتاسيوم وحديد وزنك ونحاس ويود.

وأهم الفطريات من الناحية الدوائية

هي:

فطر ريشي Reishi، وهذا النوع من الفطر

له شهرة عالمية ويعرف علمياً باسم Ganoderma

lucidum من الفصيلة Polyporaceae ولهذا الفطر

أسماء شعبية مثل Manoly، Nentakeling، Mushroom Ling Zhi



CAO، CHI ويزرع هذا الفطر تجارياً في كل من الصين واليابان والولايات المتحدة الأمريكية.

ينمو في اليابان على أشجار البرقوق البرية ولكن معظم الإمدادات للصناعة تأتي عن طريق الزراعة.

وفطر ريشي عبارة عن فطر لحمي الملمس له ساق صلبة لامعة وقلنسوة تشبه المظلة صلبة بعض الشيء ذات لون مصفر في البداية ثم لا تلبث أن تتحول إلى اللون القرمزي المحمر وربما البني، يجمع هذا الفطر في فصل الخريف.

الجزء المستخدم من الفطر الأبواغ والساق والقلنسوة.

المحتويات الكيميائية:

في بحث أجري في كلية الصيدلة بجامعة بيجينج الطبية بالصين عام ١٩٩٧م فصل من أبواغ هذا الفطر سبعة مركبات تنتمي للمجموعة الكيميائية بيتايد بوليسكارايدز Peptidepolysaccharides ونشر هذا البحث في مجلة Zhongguo zhong yao za ahi. 1997 كما فصل مركب آخر في بحث عمل في قسم الكيمياء بجامعة شانجشن للزراعة عام ١٩٩٧ وكان هذا المركب .Ergosta-7, 22W-DIEN-3—ONE

كما فصلت أحماض بروتينية في بحث نشر في مجلة اثنوفارماكولوجي لفيروس الهربس وفيروس الإيدز، وفي دراسة نشرت في مجلة يابانية تسمى XHEM، PHARM. BULL (TOK) (YO) 2000 في شهر يوليو من عام ٢٠٠٠ حيث فصلت ستة مركبات ثلاثية التربين جديدة من أبواغ فطر ريشي وأوضحت هذه الدراسة تأثير هذه المركبات ضد الخلايا السرطانية.

وفي بحث نشر في مجلة (ACTA MEDICA) لعام ١٩٩٩م فصلت عدة مركبات تريينية ضد الالتهابات، ويقول ديفيد فوستر في كتابه (HERBAL MEDICINE) إن الفطر يحتوي على مركبات متعددة السكاكر وقلويد مقو للقلب وأحماض ثلاثية التربين. وفي بحث نشر في مجلة (BIOORG MEDCHEM. 1999) الذي أجري في مختبرات قسم الأحياء التطبيقية في جامعة طوكيو باليابان عام ١٩٩٩ حيث فصل مركبي Lucidenic acid، والتي أثبت تأثيرها ضد بعض الخلايا الخبيثة، وفي سبتمبر عام ١٩٩٩ نشرت مجلة Phytother. Res. بحثاً أجري في قسم الصيدلة في جامعة هونج كونج الصينية حيث فصلت مركبات ثلاثية التربين تعمل كمضادات للسموم في جسم الإنسان، وفي بحث أجري في كلية الصيدلة بجامعة شنج بوك بكوريا ونشر في مجلة ARCH. PHARM. RES. 1999 فصلت مركبات ذات تأثير مضاد للميكروبات من الخلاصة المائية لأبواغ هذا الفطر. وفي دراسة أجريت في معهد البحوث للطب الياباني التقليدي في جامعة تياما للطب والصيدلة باليابان ونشر في مجلة PHYTOCHEMISTRY، 1998 والذي يشير فيه إلى فصل حمض سمي حمض الجانودريك الذي فصل من الخلاصة الميثانولية للفطر وأثبت تأثيره المضاد لفيروس الإيدز. كما أجريت دراسة أخرى في الجامعة نفسها ونشرته في مجلة CHEM. PHARM. BULL لعام ١٩٩٨ حيث فصل مركبان جديران وهما ليوسيدامول A وحمض الجانودريك وأثبتت هذه المركبات تأثيرها المضاد لفيروس الإيدز.

وفي دراسة لمئة وأربع وثلاثين خلاصة حضرت من ٤٥ عينة من فطر عش الغراب أجريت في قسم العقاقير وكيمياء العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة طوكيو باليابان وتم نشرها في مجلة PLLANTA MEDICA، 1997 ومن ضمن هذه الفطور فطر ريشي وأثبتت هذه الخلاصات تأثيرها ضد دفع الأذى عن جسم الإنسان ANTINOCICE PTIVE، وفي دراسة أجريت في قسم علم الأدوية في كلية الطب بجامعة أوراال روبرت في طوكيو ونشرت في مجلة Chem. Pharm. Bull TOKYO لعام ١٩٩٠ حيث درست خلاصة الأبواغ وتأثيرها على أوعية القلب والضغط وأثبتت الدراسة جدواها المتميزة في تخفيض ضغط الدم، كما أجريت دراسة أخرى على تأثير أبواغ الفطر على سكر الدم، ونشرت تلك الدراسة في مجلة Planta Medica 1998 وكانت الدراسة على مركب جانوديران B وأثبتت الدراسة جدوى هذا المركب كمخفض للسكر في الدم، كما تمت دراسة أخرى بطوكيو ونشرت في مجلة Chem Pharm. Bull لعام ١٩٨٩ حيث فصل حمض الجانوديريك ومشتقاته ودرس تأثيرها ضد الكوليسترول، وأثبتت هذه الدراسة أن هذا المركب ومشتقاته لها تأثيرات قوية على خفض الكوليسترول في الدم.

وفي دراسة أجريت في قسم علم الأدوية بكلية الصيدلة في جامعة أوكياما باليابان ونشرت في مجلة AGGENTS ACTIONS 1988 حيث أثبتت الدراسة أن مركبات أبواغ جانوديرما لها تأثير مضاد للحساسية وأن لهذه المركبات تأثيراً مشبهاً للهستامين.

الاستعمالات:

يقول الدكتور ستيفن فوستر في كتابه بعنوان (AN ILLUSTRATED GUIDE 101، MEDICINAL HERBS) إن هذا العقار قد استخدم في الطب التقليدي الصيني من آلاف السنين، وقد صنف في المرتبة الأولى من قائمة الأدوية المسجلة في كتب الطب التقليدي الصيني حيث يستخدم مهدئاً ومعطياً طاقة مفعمة بالحياة ومحسناً لطبيعة الشخص.

وكان لا يتعاطى هذا العقار إلا كبار القوم والإمبراطوريون واعتبر هذا العقار المقوم الرئيس للحياة، واعتبروه إكسير الحياة (Elixix of life) وكان يستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الكبد الفيروسي وارتفاع ضغط الدم والتهابات المفاصل والحالات العصبية والأرق واضطرابات الرئة ومقو عام ولإنقاص الوزن وإطالة عمر الإنسان.

أما الاستعمالات الحديثة للفطر فبعد أن قامت دراسات عميقة ومتعددة على هذا العقار في أغلب دول العالم نظراً لأهميته فقد أثبتت الدراسات سواء على مستوى المجالات العلمية العالمية والمذكورة آنفاً في المحتويات الكيميائية أو على مستوى الكتب العلمية فقد ذكر كتاب (ADVANCED IN CHINESE MATERIALS RESEARCH) أن أنواع هذا الفطر لها تأثير في علاج فقد الشهوة للطعام وعلاج الأرق واعتلال الصحة وأمراض الكبد الفيروسية ووظائفه.

وقد أثبتت الدراسات أن هذا العقار يحمي الكبد من السموم وخاصة سموم رابع كلوريد الكربون والكحول، كما أن هذا العقار ينشط جهاز المناعة بشكل كبير بالإضافة إلى عمله كمقشع (طارد للبلغم) ويستخدم كعلاج للكحة.

ويقول الدكتور أندرو ويل في كتابه بعنوان THE AMERICAN PHARACEUTICAL ASSOCIATION 1999 بناء على الدراسات العلمية على حيوانات التجارب والإنسان إن أنواع فطر جانوديرما لها تأثير كبير على تقوية جهاز المناعة الذي يدافع عن الجسم، كما أنه يمنع أو يؤخر حدوث الأمراض السرطانية وكذلك هو مضاد للحساسية ويخفض السكر والكوليسترول في الدم وكذلك يمنع تكون الجلطة الدموية، كما أنه يؤثر على الجهاز العصبي المركزي حيث يقوم بدور المهدئ للألم ومضاد للتشنج ويهبط بعض المواد الكيميائية التي تحدث أعراض الحساسية، كما يقوم هذا العقار على تخفيف الالتهابات ويرفع من مستوى عمل جهاز المناعة، ومضاد المواد السامة التي تؤثر على أداء الكبد، كما يزيد من تدفق الدم إلى القلب، ويقوم بالدفاع عن تكوين الخلايا السرطانية، كما أثبتت الدراسات الحديثة أن أنواع هذا الفطر لها تأثير ضد فيروسي الإيدز والهربس.

يقول الدكتور جيمي دوك في كتابه بعنوان (THE GREEN PHARMACY, 1996) إن هذا العقار يرمم القلب، كما يقول الصيدلي عالم العقاقير الدكتور ألبرت ليونج في كتابه (BETTER HEALTH WITH MOSTLY CHINESE HERBS AND FOOD) إن هذا العقار قد اعتبر ذا قيمة كبيرة في منع وعلاج عدم تناسق نبض القلب، ويعتبر هذا العقار مقوياً للقلب ويخفض من احتياج الأوعية التاجية إلى الأكسجين ويساعد على تخفيف آلام الذبحة الصدرية.

وقد أثبتت الدراسات العليا التي أجريت في كلية الطب والجراحة بقسم البول بجامعة كولومبيا والذي نشرت نتائجه في مجلة (J. ALTER, 2000) العدد الذي نشر في شهر أكتوبر من عام ٢٠٠٠م أن وصفة مكونة من ثمانية أعشاب مختلفة من ضمنها فطر جانوديرما وهي: CHRYSANthemUM, TSATIS, LICORICE, GANODERNIA, GINSENG, RABDOSIA, SAWPALMETTO, AND SCUTELLARIA قد استعملت في علاج سرطان البروستاتا لمرضى مصابين بسرطان البروستاتا وبعد علاج دام مدة سنة وأربعة أشهر كانت حالتهم مستقرة ولا توجد لديهم أي عرض من أعراض سرطان البروستاتا، وقد تحملوا العلاج بشكل جيد، وقد أوضحت النتيجة أن لهذه الوصفة تأثيراً مستقلاً على الهرمونات المسببة لسرطان البروستاتا.

توجد عدة مستحضرات من هذا الفطر، حيث توجد على هيئة كبسولات، قطرات مركزة، خلاصة سائلة، والفطر نفسه إما طازجاً أو مجففاً، خلاصة مقننة، أقراص، شاي إما على هيئة أكياس أو محبيبات وصبغة.

يؤخذ يومياً ٦٠٦ ملليجرام على هيئة كبسولات ما بين ٣ إلى ٦ كبسولات يومياً.

لقد أثبتت جميع الدراسات إن هذا العقار آمن ولا يسبب أي تأثيرات سمية حتى مع الجرعات العالية، ولكن على الاستعمال الطويل قد يحدث بعض الأضرار

الخفيفة مثل نرف الأنف والشعور بالجفاف في الفم والأنف والحنجرة وربما بعض التعب في المعدة والدوخة البسيطة، كما قد يحدث حساسية بسيطة، ولكن هذه الأعراض بسيطة جداً إذا ما قورنت بالأضرار الجانبية لأغلب الأدوية.

فطر عش الخراب كونسيب وبيلوسيب *Conocybe & Psilocybe* :

هذان الفطران يحتويان على مواد مهلوسة خطيرة ولهذين الفطرين ساق صلب أبيض اللون وقلنسوة (مظلة) مقعرة بيضاء اللون يتراوح قطرها ما بين ٨ - ٣٠ سم وتوجد عليها بعض البقع البنية القليلة، وأهم المركبات الموجودة بهما هو سايلوسايبين وكونوسبين ويساء استخدام هذه الأنواع في أمريكا الشمالية كمواد مهلوسة، وتؤخذ على الهيئة الطازجة أو الجافة وتباع مركباتها بصورة نقية لتجار المخدرات من أجل ترويجها.



فطر فلاي أجاريك

Fly agaric

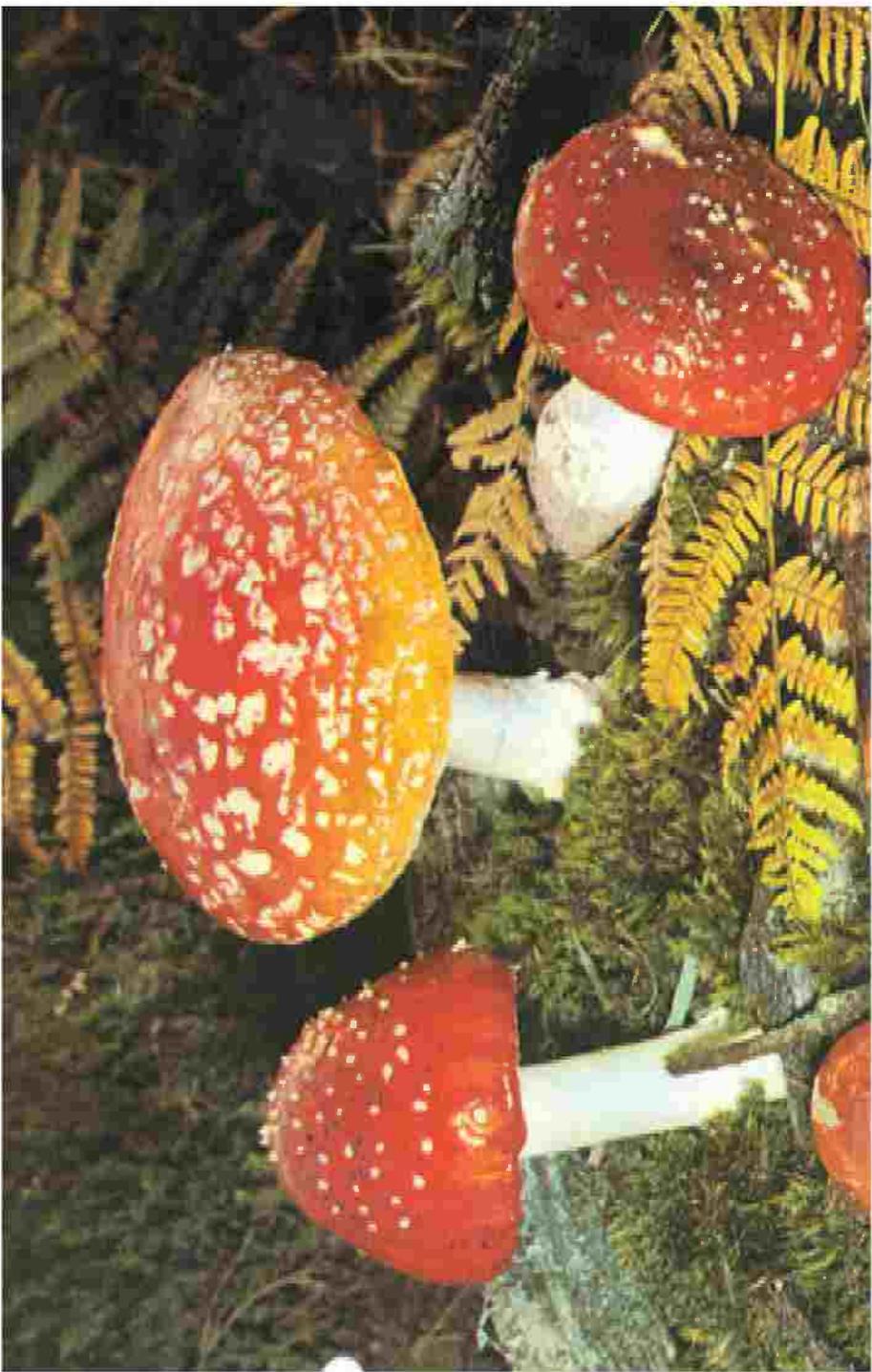
ويعرف هذا الفطر باسم فلاي مشروم Fly mushroom وعلمياً باسم Amanita muscaria وهذا الفطر مميز جداً وبعد من أجمل الفطور شكلاً ومن أخطرها سمية؛ ولهذا الفطر ساق حرشفية بيضاء اللون وقلنسوة تشبه المظلة ذات لون أصفر إلى برتقالي تكون أحياناً محدبة أو مقعرة، وتوجد على هذه القلنسوة بقع أو لطف كثيرة متناثرة بيضاء اللون تميز هذا الفطر عن باقي الفطور، ويصل قطر القلنسوة ما بين ٥ - ٣٠ سم.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي فطر فلاي أجاريك على حمض يعرف باسم إيبوتينيك أسيد Ibotenic Acid ومسكمول Muscamol والمادة السامة مسكارين Muscarine.

الاستعمالات:

يساء استعمال هذا الفطر كمادة مهلوسة، وتعاني منه أمريكا الشمالية حيث يجمع هذا الفطر ويستعمل كما هو كمادة مهلوسة، وهو من المواد المصنفة ضمن المخدرات، وعادة تذهب أعداد كبيرة ضحايا لاستخدامه وعدم معرفة جرعته غير المميته، كما يروج المركب مسكارين النقي الموجود على هيئة بللورات نقية كمادة مهلوسة، كما يوجد عدد كبير من جنس فطر فلاي أجاريك وكلها سامة ومهلوسة.



الفلافونيدات

Flavonoids

الفلافونيدات هي عبارة عن صبغة تذوب في الماء، وهذه الصبغة هي التي تعطي الأزهار والفاواكه وبعض الأوراق ألوانها الزاهية، واللون الأصفر يشكل الغالبية للفلافونيدات، ويتراوح عدد الفلافونيدات في المملكة النباتية حوالي ٤٠٠٠.

لقد توصل العالم "زينت جيورجي" الحاصل على جائزة نوبل عام ١٩٣٦م إلى اكتشافها، ثم بعد ذلك اهتم العلماء في البحث في هذا الموضوع حتى توصلوا إلى ما يقارب ٤٠٠٠ نوع من الفلافونيدات. والفلافونيدات هي المسؤولة عن الصبغات أو الألوان الموجودة في النباتات مثل اللون البنفسجي الداكن في التوت والأحمر في الفراولة، وتوجد هذه المواد في قشور الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون والأترنج والنانج واليوسفي وكذلك في الخضراوات والجوز والبيذور بشتى أنواعها والبقوليات الخضراء وفي الشاي والقهوة والكاكاو.

ويُعزى إلى هذه المجموعة الكيميائية تأثيرات عدة، ونسمع أحياناً باسم "بيوفلافونيدات" وعلى الرغم من أن المصطلح فلافونيدات هو الأكثر دقة من الناحية العلمية، إلا أن البيوفلافونيدات يستخدم غالباً لوصف الفلافونيدات النشطة حيويًا، بالإضافة إلى أننا عندما نشترى فيتامينات تحتوي على فلافونيدات فسوف نجد أن مصطلح بيوفلافونيدات هو المستعمل بكثرة.

الاستعمالات:

لقد بينت مئات من الدراسات على الفلافونيدات أن لها قدرة كبيرة من الناحية الدوائية، فهي مضادة للفيروسات وللسرطان والالتهابات ومضادة للهستامين وللأكسدة.

وفي السنوات الأخيرة كثر الاهتمام بالفلافونيدات بسبب خواصها المضادة للأكسدة، ولقد وجد أن كثيراً من هذه المركبات أكثر فاعلية من مضادات الأكسدة المعروفة مثل فيتامينات ج، هـ في تأثيرها، مثل حماية البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة من الأكسدة، وخفض مستويات الكوليسترول مما يمثل حماية إضافية ضد الإصابة بأمراض القلب. وتقول الدراسات: إن الإنسان إذا تناول كثيراً من الفواكه والخضراوات والبقوليات الخضراء فإنه سيحصل على كمية من الفلافونيدات تفوق الكمية التي سيحصل عليها من مضادات الأكسدة. ولقد قدر العلماء كمية الفلافونيدات المستهلكة ما بين ٢٠٠ إلى ١٠٠٠ مجم يومياً. وأهم الفلافونيدات التي تمت دراستها هي كورستين Quercetin وروتين Rutin و نارنجين Naringin جينيستين Genistin وهسبريدين Hesperidin وبيكالين Baicalin وكاتشين. ولقد أوضحت دراسات كثيرة خصوصاً تلك التي أجراها دكتور شيشان كانداسوامي والدكتور أليوت ميدلتون مدى فاعلية مختلف الفلافونيدات في الوقاية من مختلف أنواع السرطانات وعلاجها. وهذه الدراسات التي شملت السرطانات المقاومة للعلاج الكيماوي قد أجريت على الخلايا المزروعة معملياً في أطباق وعلى الكائنات الحية، وقد اهتم العلماء بدراسة الفلافونيدات المعروفة باسم برانتوسيانيدين، وقد استخدم مركب يعرف باسم بيكنوجينول وهو مركب يحتوي على البروانثوسيانيدين والفلافونيدات النباتية المرتبطة المستخلصة من لحاء قشور نبات الصنوبر أكثر من خلاصة بذور العنب الذي يحتوي على هذا النوع من الفلافونيدات. وقد ركزت هذه البحوث على قدرة هذه المواد على العمل كمضادات للأكسدة، وعلى تأثيرها المفيد في كثير من اضطرابات الدورة الدموية. وقد بينت الدراسات أن التجارب التي أجريت على

الإنسان أن الفلافونيدات تمنع النزيف من الأطراف أو من الفتحات الطبيعية في جسم الإنسان، وتمنع تورم الساقين نتيجة لاحتجاز الماء بالجسم، كما أنها تقي من اعتلال الشبكية المصاحبة لدى السكري، وتقي من ارتفاع ضغط الدم. وقد سجل العلماء نجاحاً كبيراً في استخدام هذه المواد في علاج دوالي الساقين، وتقلصات عضلات الساق، واضطرابات أخرى ناتجة عن نقص تدفق الدم.

كما أجريت دراسات على قدرة الفلافونيدات ونشاطها كمضاد للفيروسات خاصة تلك المسببة لشلل الأطفال والإنفلونزا والالتهاب الكبدي أ، ب، والحلأ البسيط، والفيروس المسبب لسرطان الدم في الخلايا اللمفاوية "ت" والفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب، ولقد تم اكتشاف أن مادة البيكالين والكيراستين يمنعان انقسام فيروس الإيدز بنسبة ١٠٠٪.

إن الفلافونيدات التي تقوم بدور الأستروجين النباتي لا ترفع في الحقيقة من مستوى الأستروجين كما يوحي بذلك هذا الاسم، ولكنها تعمل على مزيد من التوازن بين الأستروجين المفيد والأستروجين الضار، وذلك بمساعدة أجسامنا على التمثيل الغذائي للأستروجين السيئ، حيث إن الزيادة في هذا الأستروجين المعروف باسم الإستراديول قد تسبب في حدوث سرطان الثدي وسرطان البروستاتا، وأعراض سن الإياس (اليأس)، ومتلازمة ما قبل الطمث والتحوصل الليفي بالثدي وانتشار الغشاء المخاطي للرحم خارجه، وربما يتسبب في العديد من الاضطرابات المرتبطة بالهرمونات. إن الفلافونيدات تساعد الجسم على تحويل الإستراديول إلى إستيريول وهو صورة آمنة من الأستروجين، وحقيقة الأمر أن الإستيريول هو الصورة المفضلة من الأستروجين الذي يستخدم في الغرب في العلاج الهرموني البديل.

وتستعمل عادة الفلافونيدات مع فيتامين ج حيث إنها تزيد من امتصاصه، كما أنها تعمل كمضادة قوية للأكسدة، والكميات التالية من الفلافونيدات تقيد في علاج الحالات التالية: الكوركومين ما بين ٥٠٠-١٥٠٠ ملجم للحساسية، والتهاب المفاصل، والربو، والالتهابات. أما بيكنوجينول برانتوسيانيدين ما بين ٥٠ - ١٠٠

ملجم لعلاج الكدمات واضطرابات الدورة الدموية التي تشمل دوالي الساقين والتهاب الأوردة والحساسية وضد ارتفاع الضغط وأمراض القلب ومخفف للآلام ومخفض لسكر الدم، ويمنع الجلطات وإعطاء الجلد نعومة جيدة.

أما المستحضر المركب من كل من الروتين والهيسبيريدين ما بين ١٠٠٠ - ٥٠٠٠ ملجم فتستخدم لعلاج مشاكل الدورة الدموية ودوالي الساقين والكدمات. أما الجينستين ما بين ٤٠٠٠ - ٦٠٠٠ ملجم فيستخدم للوقاية من السرطان وبالأخص سرطان الثدي والبروستاتا واختلاف الهرمونات. وبالنسبة للكورستين ما بين ٥٠٠ - ١٥٠٠ ملجم فيستخدم ضد العدوى الفيروسية وتشمل الإيدز والتهابات المفاصل وأمراض القلب وضد السكر، وحمى القش، وقرحة الاثني عشر وفي الانقسام العقلي.



اللفل الأبيض

White piper

اللفل الأبيض ليس إلا الفلفل الأسود لكنه مقشور ويستحصل عليه من نبات الفلفل الذي يسمى بالفرعونية بب التي اشتقت منها الكلمة الإفرنجية Piper ونبات الفلفل شجيرة صغيرة الحجم له ساق إسطوانية الشكل ملساء يكون لونها أرجوانياً عند النمو ثم تتحول إلى اللون الأخضر الداكن، أوراق النبات عريضة قلبية الشكل ذات تعريق يبدأ من قاعدة الأوراق وهي متميزة جداً، الأزهار توجد على هيئة عناقيد والثمار كروية الشكل ملساء رقيقة اللب تكون خضراء في البداية ثم تتحول إلى صفراء ثم حمراء وإذا تركت تصبح سوداء، وتجمع الثمار قبل نضجها ثم تجفف وتظهر مجمدة الشكل عند الجفاف.

يحضر الفلفل الأبيض من الثمرة اللبية القريبة من النضج من الفلفل الأسود بحيث تخمر الثمار أو تتقع في الماء فينتزع بذلك لب الثمرة الخارجي ويصبح لونه أصفر إلى أبيض شاحب اللون والسطح الخارجي أملس، وبالرغم من قلة حرارته عن الفلفل الأسود إلا أنه يفضل عليه في التجارة العالمية.

يعرف الفلفل علمياً باسم Piper nigrum. وينبت الفلفل في المناطق الاستوائية ذات الرطوبة العالية مثل الهند الصينية ومدغشقر وإندونيسيا والهند.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الفلفل على زيوت طيارة وأهم مركب فيها مركب الفلاندرين والديبيتين،



وتعود رائحة الفلفل المميزة إلى هذا الزيت، كما يحتوي على قلويد يعرف باسم بيريون ويعود الطعم الحار للفلفل إلى هذا المركب، كما يحتوي على بروتين ونشا.

الاستعمالات:

عرف الفراعنة الفلفل وفوائده وخواصه وما زالت توجد نماذج من شجيرات الفلفل في جزيرة الملك بأسوان، ثم استخدمه الإغريق من بعد الفراعنة وبعد ذلك استعمله العرب في الغذاء والدواء.

وكان الفلفل يتمتع بمكانة ممتازة في العصور الوسطى وكان يعد من أغلى المنتجات الزراعية حتى إنه كان يباع بوزنه ذهباً، وقد ارتأى بعض حكام النهضة الأوروبية جعل الفلفل عملة نقدية، وقد بقي الفلفل يحتل مكانة مهمة لدى شعوب العالم ولا يزال محتفظاً بهذا التميز.

وقد وصف الفلفل في الطب القديم أنه يجلو الصوت ويقطع البلغم وينفع في الربو وضيق التنفس بأخذه سعوطاً، وكذلك طارداً للأرياح أو غازات المعدة ويذهب الجشأ الحامض.

وقد قال ابن البيطار فيه: "الفلفل الأبيض يقع في الأكحال ويجلو وهو المقصود في الطب".

وقال داود الأنطاكي: "الفلفل الحار يابس يجلو الصوت ويقطع البلغم ويحلل السعال والربو وضيق النفس والرياح الغليظة والمغص سعوطاً خصوصاً بالنطرون، وإن طبخ في أي دهن (يفضل السمن البري) يذهب الرعشة والفالج، ويقع في الأكحال ليجلو الظلمة والبياض".

يستخدم الفلفل على مر العصور لإنبات الشعر المتساقط (الثعلبة) ولا سيما إذا استعمل مع البصل والعسل ويفجر الداحس ويسخن الأعضاء التي غلبت عليها البرودة، والفلفل الأبيض يزكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية إذا شرب مع حليب الغنم والسكر، وهو يفتح الشهية ويؤثر تأثيراً كبيراً في الأجزاء الحية التي

تلامسه مباشرة، ومسحوق الفلفل يهدئ من آلام الأسنان المسوسة وذلك بوضع مقدار من مسحوقه على السن.

وحديثاً أثبتت الدراسات أن تناول حوالي ملء ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض مع الطعام يفتح الشهية وينشط المعدة والهضم ويقوي الباءة ويزيل الرشوحات والنزلات الصدرية، ولهذا الغرض يمكن أخذ ملء ملعقة صغيرة من الفلفل وتغلى مع ملء كوب ماء مدة دقيقة واحدة وتحلى بالسكر أو العسل ويشرب ساخناً.

كما أن الفلفل الأبيض يطرد غازات المعدة ويسكن المغص ويزيد الإفرازات المعدية، كما أنه يخفض درجة الحرارة والحمى.

ويستخدم الفلفل الأبيض خارجياً لحالات الروماتيزم حيث يسحق ثم يضاف إلى الفازلين على هيئة مرهم وتدهن به الأجزاء المصابة، ويعتبر الصينيون الفلفل وصفة مميزة كأفضل مهدئ وأفضل مادة ضد القيء ويستخدمونه لعلاج الإسهال والقيء الناتج من التعرض للبرد والناتج من تسمم الأغذية والكوليرا والدستاريا، كما يستخدمون الزيت الطيار المستخلص من الفلفل ضد آلام الروماتيزم وضد آلام الأسنان، ولكن هذا الاستعمال خارجياً فقط ولا يستخدم الزيت داخلياً على الإطلاق.

للفلفل مضاعفات أو أضرار جانبية إذا تعدى الشخص الجرعات المنصوص عليها، فما من شك أنه يسبب الفواق ويهيج المعدة، والاستمرار في استخدامه فترة طويلة يضعف المعدة ويهيج الأعصاب ويصيبها بأمراض مزعجة.

ويجب عدم استعمال الفلفل من قبل الأشخاص الذين يعانون من التهابات داخلية واحتقان الأوعية الدموية وفي التهابات الكلى والمثانة والمبيض والمعدة والبواسير.

ونظراً لأن الفلفل سريع الفساد فيجب عدم طحنه إلا عند الاستعمال.

اللفل الأسود

Black pepper

نبات متسلق معمر يصل ارتفاعه إلى ٥ أمتار له أوراق بيضوية كبيرة وسنابل أو عناقيد من الأزهار البيضاء الصغيرة وعناقيد من الثمار المدورة الصغيرة التي يتغير لونها بتغير نموها؛ حيث يتغير من الأخضر إلى الأحمر عند النضج وتسدود إذا تركت دون قطف. والنبات دائم الخضرة يعرف النبات علمياً باسم (Piper nigrum) من الفصيلة الفلفلية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار العنبية والزيت العطري:

الموطن الأصلي للنبات:

اللفل الأسود والمعروف أيضاً باللفل العطر جنوب غربي الهند وملاوي وإندونيسيا، ويزرع حالياً في المناطق الحارة والمعتدلة في أي مكان من العالم. وتجنى الثمار عندما يصل عمر النبات ثلاث سنوات في الأقل، حيث تجنى ثمار الفلفل قبل نضجها بقليل ويخلل هذا النوع، وتقطف الثمار التي أحمر لونها وهي ناضجة وتجفف، وإذا أريد الفلفل الأبيض فتقشر القشرة الخارجية لللفل الأحمر الناضج حيث تنقع في الماء مدة ثمانية أيام قبل تجفيفها.

المحتويات الكيميائية لثمار الفلفل الأسود:

تحتوي ثمار الفلفل الأسود على زيت عطري طيار من أهم مكوناته الكافيين والبيتا البيزابولين وبيتا الكاريوفيلين وكثير من التربينات الثلاثية وتربينات

أحادية نصفية ومن أهمها سابنين وليمونين. كما يحتوي على بيتا والفابانين ودلتا كارين. كما تحتوي الثمار على فلويدات ومن أهم مركباتها البيرين وبيبرلين وبيبرولين وأ، ب كمبارين بالإضافة إلى ٤٥٪ متعدادات السكاكر وزيت دهنية.



اللفل الأسود والطب القديم:

لقد عد الفلفل الأسود سلعة تجارية على مر آلاف السنين، ومن المعروف أن أتيل الهوني طلب ١٣٦٠ كيلو جراماً من الفلفل كهدية أثناء حصار روما سنة ٤٠٨ ميلادية، ولللفل الأسود أيضاً قصة مشهورة معروفة في التاريخ الأوروبي، فقد كان أعلى ما يقتنيه المقتني حيث كان يحمل من الشرق البعيد إلى غرب أوروبا، على الجمال عبر الصحراء وعلى البغال وفي البحار ويعلو ثمنه فلا يستطيع شراؤه إلا ذوو الثراء الكبير، حتى قالوا: إن الرطل منه كان يعد هدية ذات قيمة كبيرة تهدي إلى الملوك. وقيل: إن الفلفل كان يباع بوزنه

ذهباً وكان بعض الحكام في زمن النهضة الأوروبية قد ارتأى جعل الفلفل الأسود مثل النقود التي يجري التعامل بها.

لقد عرف الفراعنة الفلفل وفوائده وخواصه ويسمى بالفرعونية "بب" وما زالت توجد نماذج من شجيرات الفلفل الأسود في جزيرة الملك بأسوان. ثم استخدمه الإغريق ومن بعدهم استعمله العرب في الغذاء والدواء. وقد قال ابن البيطار في الفلفل: "الفلفل الأبيض يقع في الأكحال ويجلو وهو المقصود في الطب".

أما داود الانطاكي فقال: "الفلفل حار يابس يجلو الصوت ويقطع البلغم ويحلل السعال والربو وضيق النفس والرياح الغليظة والمغص سعوطاً خصوصاً بالنطرون. وإن طبخ في أي دهن يذهب الرعشة والفالج ويقع في الأكحال ليجلو الظلمة والبياض". والفلفل يستخدم منذ أزمنة طويلة كأحد البهارات المهمة في المطبخ.

الفلفل الأسود والطب الحديث:

إن مذاق الفلفل الأسود العطري الحاد المألوف يعطي تأثيره المنبه والمطهر للجهاز الهضمي والجهاز الدوري. ويشيع عادة أخذ الفلفل بمفرده أو ممزوجاً مع أعشاب أخرى لتدفئة الجسم وتحسين وظيفة الهضم في حالات الغثيان أو آلام المعدة أو انتفاخ البطن أو الإمساك أو فقد الشهية، والزيت العطري المستخرج من الثمار يستخدم ضد آلام الروماتزم وآلام الأسنان، وهو مطهر قوي ومضاد للجراثيم ويخفف الحمى. وإذا استعمل مع

موسوعة جابر بن حنبل
ج ١٤



العسل والبصل فإنه يزيل الثعلبة، كما أنه يفجر الداحس. واللفل الأسود يذكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية وبالأخص عندما يشرب مع حليب الغنم.

الأصناف الأخرى من الفلفل: يوجد نوع من الفلفل يسمى الفلفل الطويل وقد عرفه الرومان أكثر من معرفتهم لللفل الأسود، وكان ذا أهمية في العصور الوسطى. وثماره الدقيقة متحدة في مخاريط أسطوانية سنبلية الشكل. تجمع الثمار قبل النضج وتجفف في الشمس أو بالنار وهو يحتوي على المركبات الكيميائية نفسها في الفلفل الأسود. ولكنه أكثر عطرية وحلاوة منه.



القثاء

Snak cucumber

القثاء نبات عشبي حولي زاحف زراعي أوراقه مفصصة وأزهاره صفراء صغيرة وثماره طويلة تشبه إلى حد ما الخيار، تعرف القثاء بعدة أسماء فيعرف في اللغة العربية "القشعر" وتعرف في بلاد الشام باسم "المقتي والقثي" ولذلك تعرف باسم القث.

يعرف القثاء علمياً باسم Cucumis sativus من الفصيلة القرعية، ولقد ورد ذكر القثاء في القرآن الكريم في الآية رقم "٦١" في سورة البقرة، كما ذكر في بعض الأحاديث منها ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يأكل الرطب بالقثاء، وروي عن عائشة رضي الله عنها قولها: "سمنوني بكل شيء فلم أسمن، فسمنوني بالقثاء والرطب فسمنت".

وتغنى الشعراء العرب بوصفه من ذلك ما قاله الشاعر ابن المعتز:

أنظر إليه أنابياً منضدة

من الزمرد خضراً ما لها ورق

إذا قلبت اسمه بانث ملاحظته

وصار مقلوبه أني بكم "أثق"

وقال فيه الشاعر السري الرفاء:

وعقفاء مثل هلال السماء

ولكنها ليست سندساً

عراقية لم يذب جسمها

هزلاً ولم تجس فيما جسا

زبرجدة حسنت منظراً

وكافورة بردت ملمساً

على رأسها زهرة غضة

كنجم الظلام إذا عسعسا

الجزء المستعمل من القثاء هو الثمار.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي القثاء على فيتامينات أ، ب، ج وكالسيوم وفسفور والحديد والكبريت ومنجنيز، وهو قلوي مبرد.

الاستعمالات:

قال ابن البيطار في القثاء إنه أخف من الخيار وأسرع هضماً وهو يبرد ويرطب، والقثاء والخيار والقرع من أغذية المحرورين ويضر بالمبرودين وينبغي ألا يكثروا منه.

وقال ابن جزلة: "القثاء يسكن الحرارة والصفراء ويوافق المثانة ويدر البول ويسكن العطش وشمه ينعش المغمي عليه من حرارته وورقه مع العسل على الشرى البلغمي، وأكله ينفع من عضه الكلب".

وقال ابن سينا: "القثاء ألطفة النضيج، فيه إدرار وتليين وينفع من أوجاع المذاكير وهو موافق للمثانة".

وصف الطب الحديث خواص القثاء فقال: إن خواصه مثل خواص الخيار. فهو مرطب منظم للدم مذيّب للأحماض البولية وأملاحه مدر للبول، وتستعمل القثاء من الداخل لخفض درجة الحرارة وضد التسمم ولمغص الأمعاء وتهيجها، وضد زيادة الصفراء ونزف الدم ولداء المفاصل والعصيات القولونية.

وتستعمل القثاء خارجياً ضد الحكّة الشديدة والقوبا والعناية ببشرة الجلد.

وتستعمل القثاء لعلاج النمش والكلف حيث يمزج عصير القثاء مع حليب طازج ويفسل به مكان النمش والكلف، كما يستعمل للجلد الدهني وبالأخص الوجه حيث تطبخ القثاء في ماء بلا ملح ويفسل به الوجه، كما يستعمل لغضون الوجه وذلك بعمل شرائح من القثّة وتوضع على الوجه بضع دقائق يومياً.

لا توجد أضرار جانبية للقثاء عدا أن أصحاب المعدة الضعيفة يتعبون عند تناول القثاء نيئة، ولكن بإمكانهم استعمال القثاء كل ٢٤ ساعة مرة واحدة بعد أن يضيفوا لها ملحاً بحرياً (ملح بلدي).





شجرة معمرة، صغيرة دائمة الخضرة، أوراقها قلبية الشكل داكنة عطرية، وأزهارها كثيرة وصغيرة ذات لون أصفر، ثمرتها عنبية سمراء اللون. تخرج من على الجذر فسائل عديدة خضرية تقطع من الجذر وينزع منها القشور وتكشط الأجزاء الداخلية والخارجية وتجفف وتربط في حزم وتعد للتصدير. أما المخلفات فيستخرج منها زيت القرفة.

يوجد من القرفة نوعان هما القرفة السيلانية والمعروفة علمياً باسم *Cinnamomum zeylanicum* والنوع الثاني يعرف علمياً باسم *Cinnamomum cassia* وهي المشهورة باسم القرفة الصينية أو الدار صيني. تعرف القرفة بعدة أسماء مثل الشليخة والدار صيني وتعرف باللغة الفرعونية باسم قاد.

الجزء المستخدم من أشجار القرفة هي: قشور اللحاء والزيت الطيار. والقشور المعروفة بالقرفة سمراء اللون أو مائلة قليلاً إلى اللون البني الفاتح، وهي سهلة الكسر حريفة الطعم، حلوة المذاق، رائحتها عطرية ونفاذة.

الموطن الأصلي للقرفة :

الموطن الاصلي للقرفة هي سيريلانكا، ولهذا اتخذت القرفة السيلانية اسمها من موطنها الأصلي، والقرفة الصينية موطنها الأصلي هو الصين وقد اشتق اسمها من موطنها الأصلي. وتتموي في الغابات المدارية.

وتزرع على نطاق واسع في كل من الفلبين وجبال الأنديز الغربية.

المحتويات الكيميائية للقرفة:

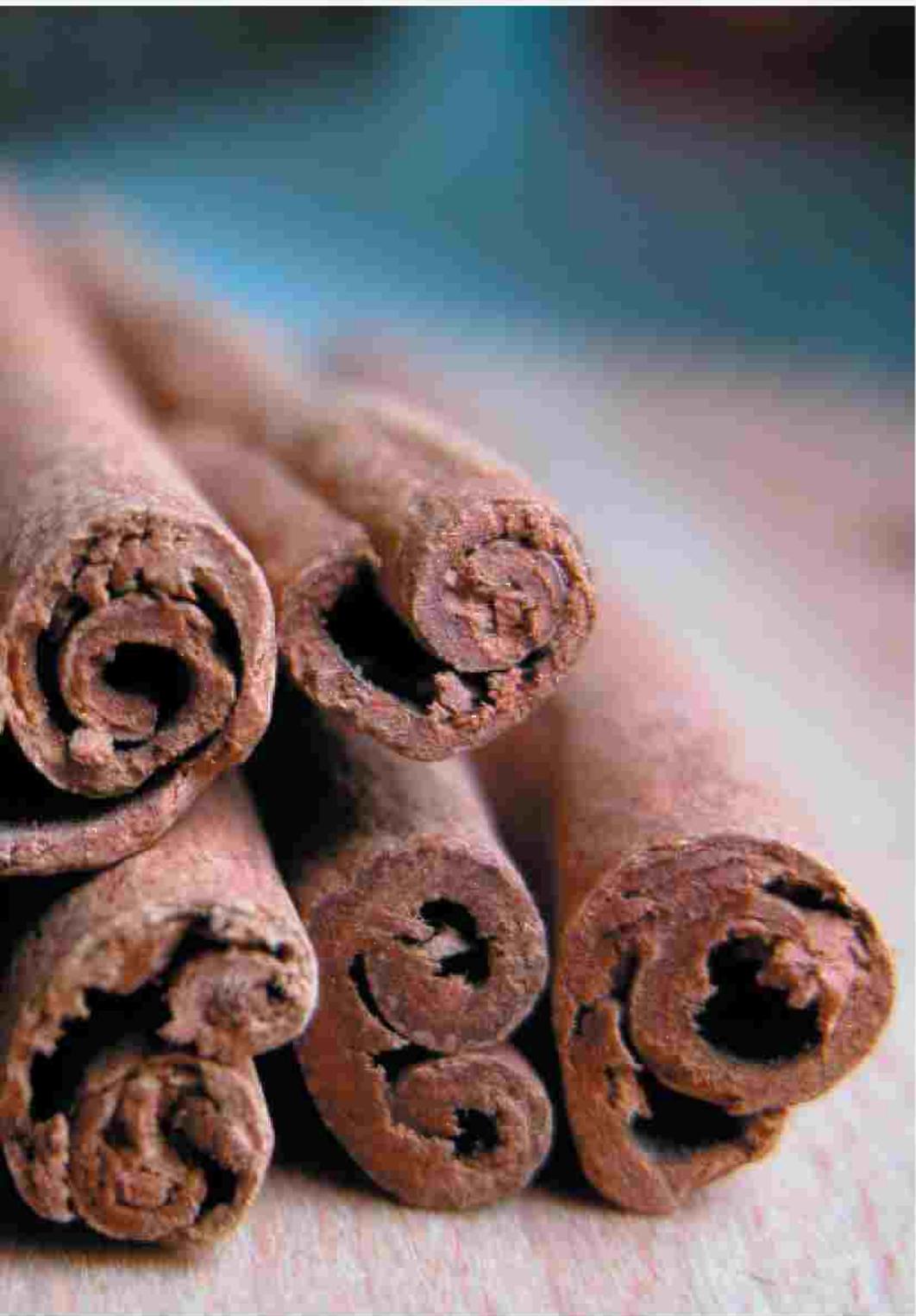
تشابه المحتويات الكيميائية في كل من القرفة السيلانية والقرفة الصينية حيث تحتوي على زيت طيار بنسبة ٤٪ وأهم مركبات هذا الزيت هو الدهيد القرفة المعروفة باسم Cinnamaldehyde والمركب يوجينول Eugenol ومركب سنمايل أسيت Cinnamylacetate وسنمايل الكحول methooycinnamaldehyde. cinnamylalcohol وحمض القرفة Cinnamic acid كما تحتوي على تربينات ثنائية وأهم مركبات هذه المجموعة هي Cinnzylanol وCinnzeylanin وتحتوي أيضاً على مجموعة أخرى تعرف باسم Oligomeric Proanthocyanidins بالإضافة إلى احتواء القرفة على مواد هلامية mucilage.

القرفة في الطب القديم:

لقد دخلت القرفة مصر مع رحلة الملكة حتشبسوت إلى الصومال عام ١٤٩٥ - ١٤٧٥ قبل الميلاد، وجاء اسم القرفة ضمن الكثير من الوصفات العلاجية في البرديات الطبية الفرعونية. وللقرفة تاريخ طويل من الاستعمال في الهند وأول ما استخدمت طبياً في أجزاء من أوروبا منذ نحو سنة ٥٠٠ قبل الميلاد، وكانت القرفة تستخدم في ذلك الزمان لعلاج الزكام والأنفلونزا والمشكلات الهضمية ولا تزال تستخدم حتى اليوم للغرض نفسه. قال الطبيب اليوناني القديم ديسكوريدس:

"يستخدم زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والنمش ومع الخل للبثور وهو مفيد لعلاج القوباء والقروح، يؤخذ شراباً لعلاج السعال وينقي الصدر ويقوي المعدة ويدر البول والطمث، ويستخدم مع التين لبخات وضمادات ضد لسع العقرب".

أما القرفة في الطب العربي القديم فقد قال الرازي في القرفة: "القرفة تسكن وتلطف الأغذية الغليظة، وتعدّها للهضم، وهي تنفع أكثر أوجاع المعدة العسرة الباردة، ولذلك ينبغي أن يكثر منه دائماً في طعام المبرودين وفي طعام



موسوعة خاير لطب الالعشاب

موسوعة جابر بن حنبل الأشعري



من به ربو وأخلاق غليظة في صدره، وهي للمحرورين موافقة جداً، ومغلي القرفة بالزنجبيل نافع ضد أمراض البرد والزكام، ومشروب القرفة يفجر الخراج سريعاً ويعالج حالات قروح المجاري البولية".

وقال ابن البيطار: "تمزج القرفة مع مسحوق المصطكي لعلاج الربو والفواق".

وقال ابن سينا: "قوة القرفة مسخنة، مفتحة تصلح كل عفونة، غاية في اللطافة، جاذبة وتصلح لكل قوة فاسدة. ودهن القرفة محلل حار جداً مذيّب، يوضع على الكلف والنمش صالح للقوابي والقروح، ودهن القرفة عجيب في الرعشة، ينفع من الزكام، ينقي الدماغ وهو من جملة ما يسكن وجع الأذن، وينفع من الغشاوة والظلمة أكلاً وكحلاً، ويذهب الرطوبة الغليظة من العين وينفع من السعال وينقي ما في الصدر، ويفتح سدد الكبد ويقويها، ويقوي المعدة ويجفف رطوبتها وينفع من الاستسقاء، وينفع من أوجاع الرحم والكلى وأورامها ويدر البول".



القرفة في الطب الحديث:

كشفت الأبحاث اليابانية التي أجريت على مركب الدهيد القرفة أنه مسكن ويخفض ضغط الدم والحمى وأثبتوا أيضاً أن خلاصة القرفة ذات مفعول ضد الجراثيم ومضادة للفطريات ومضادة للفيروسات، وتستعمل القرفة على نطاق واسع كعشبة مدققة من أجل البرد وغالباً تمزج بالزنجبيل، وتنبه القرفة دوران الدم وبالأخص في أصابع اليد والقدمين، والقرفة أيضاً علاج فعال ضد القيء والغثيان والإسهال.

والقرفة مقوية للهضم الضعيف، وتستخدم بوجه خاص في علاج الضعف والنقاهة.. كما وجد أن للقرفة مفعولاً منشطاً للحيض، فهي تنبه الرحم وتحث على النزف الحيضي وتؤخذ في الهند بعد الولادة كمانع للحمل.

وفي أمريكا قامت دراسة على تأثير القرفة السييلانية وهي القرفة المقشورة



والموجودة على هيئة أنابيب، حيث أعطيت لمرضى مصابين بمرض السكر ووجدوا أنها خفضت سكر الدم بدرجة تعادل الحلبة، وبدأ الناس يستخدمونها لتمتعها برائحتها العطرية وطعمها الحريف المستساغ.

وقد فسح الدستور العشبي الألماني القرفة كعلاج رسمي للمرضى الذين يعانون من فقد الشهية وكذلك للمرضى الذين يعانون من سوء الهضم.

استعمالات القرفة الداخلية والخارجية

الاستعمالات الداخلية:

١- يستخدم مغلي القرفة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها توضع على ملء كوب ماء مغلي ويحرك المزيج ثم يترك مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل

كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم؛ وذلك لعلاج البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.

٢- يستخدم مزيج متساو من مسحوق القرفة والزنجبيل؛ وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من القرفة وأخرى من الزنجبيل وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتحريك المزيج جيداً ويترك ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم لعلاج حالات التخمة والغثيان وانتفاخ البطن (تطبله) وطرده الغازات والمغص المعوي وضعف الشهية وتحسين سوء الهضم وضد برودة اليدين والقدمين.

٣- تستخدم القرفة السيالانية بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتمزج جيداً ثم تترك مدة ٥ دقائق. ويشرب قبل الوجبات الثلاث بعشر دقائق وذلك لتخفيض سكر الدم لدى مرضى السكر.

٤- يؤخذ من زيت القرفة ما بين نقطة إلى نقطتين تضاف إلى ملء كوب ماء عادي أو ملء كوب حليب وتمزج جيداً وتشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم لتطهير الجهاز الهضمي والتنبيه وحالات حمى التيفوئيد ورجفة المفاصل، وضد الخفقان والوسواس وضروب الجنون ويقوي الكبد ويسكن البواسير ويضعفها. ويقال إن القرفة تحفظ للإنسان قوته طوال حياته.

الاستعمالات الخارجية للقرفة :

١- يستخدم زيت القرفة دهاناً موضعياً لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن.

٢- يستخدم زيت القرفة مع الخل دهاناً لعلاج القروح والبهثور.

٣- أخرجت مصانع الأدوية حديثاً مرهماً من مسحوق القرفة لعلاج الحروق والجروح.

٤- يستخدم مسحوق القرفة ممزوجة مع الملح والبصل على هيئة لبخات لعلاج سقوط الشعر.

٥- يستخدم مسحوق القرفة ممزوجاً مع التين على هيئة ضمادات لعلاج لسع العقارب.

٦- تدخل القرفة في صناعة معاجين الأسنان والعلك.

ملاحظة: اعتبرت القرفة منذ أن عرفت من أعظم التوابل للطعام؛ فهي تكسبه نكهة طيبة ورائحة عطرة وهي تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والعمور.

وتعد القرفة السيلانية أجود أنواع القرفة التجارية.

أما أضرارها فلا توجد للقرفة أضرار جانبية إذا أخذت بالجرعات المنصوص عليها، ولا توجد تداخلات مع أدوية أو أمراض أخرى. ولكن يجب عدم استخدامها من قبل المرأة الحامل نظراً لخواصها المقبضة لعضلة الرحم.

