قصب الذريرة
Sweet flag

نبات عشبي معمر يتراوح ارتفاعه ما بين متر إلى متر ونصف، أوراقه رمحية ذات لون أخضر فاتح طويلة. للنبات جذمور مقسم وزاحف ويبلغ طوله نحو نصف متر له لون مخضر إلى أسمر غليظ، له رائحة عطرية ممتعة، للنبات أزهار متراكمة تشبه السنبلة أو كوز الذرة، وهو بطول أصبع اليد ينمو برياً على قنوات المياه وعلى حواف الأنهار.

يعرف النبات بعدة أسماء مثل الذريرة والوج وعود الوج والأيكر الطبي وعود الأيكر وأقورون وعرق الأكر، كما يسمى بالفرعونية "كنا"، وأطلق عليه المصريون القدماء اسم "القصب العطري".

يعرف قصب الذريرة في الغرب بالأسماء الشعبية التالية:

Sweet Flag. Sweet Sedge. Grass Myirtle. Myrtle Flag. Sweet Grass. Sweet Myrtle. Sweet Rush. Sweet Root. Sweet Cane. Gladdon. Myrtle Sedge. Cinnamon Sedge.

ويعرف قصب الذريرة علمياً باسم Acorus calamus ويعرف بالنوع الهندي، كما توجد أنواع أخرى هي النوع الأمريكي والنوع الأوروبي والنوع الياباني.

الموطن الأصلي لقصب الذريرة هو آسيا وأمريكا وبعض دول أوروبا وينتشر حالياً في جميع أنحاء العالم.

ثبت في الصحيحين عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: "طيبت رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدي بذريرة في حجة الوداع لحله وإحرامه" وهذا يعني أن لقصب الذريرة رائحة عطرية جميلة. لقد استخدم الفراعنة قصب الذريرة في صنع لبخات لاستعمالها كمنبه ومنشط للجلد. ومغلي مسحوق الجذور كشراب عطري منعش لعلاج السعال وتحسين الصوت، كما كانوا يدخلون قصب الذريرة في صناعة معظم العطور ومواد التجميل. وقد قال الطبيب الإغريقي جالينوس: "قصب الذريرة لا يستعمل إلا أصله وقوته قريبة من قوة الراوند". وقال ابن البيطار: "قصب الذريرة يسكِّن انفتال العصب لبخات".

وقال داود الأنطاكي: "حار يابس في الثانية، يقطع السعال المزمن ويفتح السدد ويزيل أوجاع الصدر والكبد والمعدة ويجلب العرق ويشد اليدين ويقع في المركبات للكبار ويزيل الاستسقاء ووجع الرحم وضعف القلب شراباً والنهوش ويجبر الكسر ويزيل الرائحة الكريهة من الإبط وغيره طلاءً".

استُعمل قصب الذريرة في الطب الهندي منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة، كما استعمل في أوروبا على نطاق واسع وكذلك في الولايات المتحدة الأمريكية وكانوا يستعملونه مهضماً ومقوياً للجهاز العصبي المركزي، كما استخدم في مصر منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة حيث كان يستخدم لعلاج نقص الشهية ومقو معدي.

الجزء المستخدم من نبات قصب الذريرة الجذور (ريزوم) والزيت الطيار.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الريزوم (الجذر) على زيت طيار بنسبة قد تصل في بعض الأنواع إلى ما بين ٢ – ٩٪، ويحتوي النوع الأوروبي على مركبات الزيت التالية: كامفين وباراسايمين، بيتا قورجونين والفاسيلانين، وكادينين ولينالول والفاتيربينيول والفاكادينول وأكورينين، وكلاميندويل وهذه المركبات تعد

من مجموعة سيسكوتربين، كما يحتوي على مجموعة تعرف باسم فينايل بروبانويدز وأهم مركباتها هي بيتا أزارون B-asarone التي تعرف أيضاً باسم Zanasone وهذا المركب لا يوجد في النوع الأمريكي المعروف باسم calamus var-americanus وهذا النوع يحتوي على مركبي شايوبونون وأكورون، ومركب بيتا أزارون يوجد عادة في النوع الهندي كما يحتوي على سيجما، ألفا وجاما أزارون وبيتا فورجونتر بالإضافة إلى مواد مُرَّة مثل أكورين وكذلك مواد هلامية ومواد صابونية، أما النوع الخاص بالشرق الأقصى فيحتوي على جميع المركبات السابقة عدا مركب بيتا أزارون.

الاستعمالات:

يستعمل قصب الذريرة على نطاق واسع في الطب الحديث وهو مسجل في دستور الأدوية البريطاني والألماني والفرنسي، وكان موجوداً في دستور الأدوية الأمريكي إلا أنه بعد أن أجريت دراسات على الزيت الطيار المستخلص من قصب الذريرة الهندي على حيوانات التجارب حيث ثبت أن الزيت الطيار يحتوي على مركب بيتا أزارون الذي سبب أورام سرطانية لتلك الحيوانات وذلك بتركيز عال، وعليه ألغت منظمة الأغذية والأدوية، الأمريكية قصب الذريرة من دستور الأدوية ورأت أن استعمال الزيت الطيار غير آمن، أما جذمور قصب الذريرة الهندي فإنه آمن، حيث أثبتت الدراسات أنه لم توجد حالة مرضية واحدة ظهرت عليها أعراض السرطان منذ أن استخدم قصب الذريرة في الطب من مدة ٢٥٠٠ سنة، كما أنه لا توجد دراسات إكلينيكية على الإنسان تثبت أن النوع الهندي يسبب السرطنة، وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية لقصب الذريرة كما يلي:

- يستخدم جذمور قصب الذريرة على هيئة مغلي بمقدار ما يقرب من جرامين على كوب ماء ثلاث مرات في اليوم قبل الأكل لعلاج سوء الهضم ولفقدان الشهية للطعام، بالإضافة إلى عمله كمضاد للمغص وطارد للأرياح ومهدئ جيد.

- لضعف الشهية وعسر الطمث وضعف المعدة يستخدم مغلي النبات أو مسحوقه كمشروب، حيث إنه منبه جيد للمعدة.

- يستخدم مغلي الجذور لحالات السعال وتسكين آلام الأسنان والحميات ويمكن استخدامه مضمضة أو مضغاً في حالات آلام الأسنان.

- يستخدم مغلي الجذور بمعدل ثلاثة أكواب يومياً أو ثلاث ملاعق من الزيت الطيار (النوع الأمريكي) لإخراج حصوات الكلى والمثانة.

- يستخدم قصب الذريرة في جنوب أمريكا لعلاج القولون والحمى وتلبك المعدة، حيث يعمل منه مغلي بنسبة ٣ جرامات مع كوب ماء مغلي مرتين في اليوم.

- يستخدم مسحوق قصب الذريرة أيضاً لحالات الاحتقان.

- يستخدم قصب الذريرة في الهند لتجديد نشاط المخ والجهاز العصبي المركزي.

- أما في أوروبا فيستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة لتطبل البطن والأعراض الناتجة من التهاب القولون.

- في أمريكا يستخدم الجذمور وخاصة النوع الأمريكي لعلاج الصداع، كما أن كمية صغيرة منه تزيل حموضة المعدة.

- يدخل في وصفات مركبة كفاتح للشهية، حيث يدخل مع مسحوق جذمور الجنسنج كوصفة مسمنة.

- يدخل في وصفة مكونة من الزنجبيل واليانسون والليمون والبرتقال والدارسين والسيدر كوصفة ضد التهاب الشعب الهوائية والكحة.

- يستعمل مع العسل حيث يخلط (ربع) ملعقة من مسحوق جذمور قصب الذريرة مع (نصف) ملعقة عسل، وتؤخذ صباحاً ومساءً لتقوية الذاكرة وتجديد تنبيه المخ، ويمكن استعمال هذه الوصفة لمن يشعر بضغط نفسي وكذلك يمكن استخدامها أيام الامتحانات.

- يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة مع الزنجبيل والبابونج البري لتخفيف آلام القولون.
- يستخدم مسحوق قصب الذريرة مع نبات الخطمي لعلاج مشاكل الأمعاء والتهاباتها.
- يستخدم مسحوق قصب الذريرة ممزوجاً مع الماء الدافئ على شكل لبخات لعلاج الالتهابات الجلدية.
- يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة مضافاً إلى ماء الحمام وكذلك استخدام الزيت كدهان موضعي لإعطاء بشرة صافية.
- يستخدم زيت جذمور قصب الذريرة كدهان لعلاج الروماتيزم وتخفيف آلامه.
- يستعمل مسحوق جذمور قصب الذريرة على نطاق واسع في مستحضرات التجميل وفي تحضير العطور.
- يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة كدخان للحد من استخدام التدخين.
- يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة كذرور لعلاج الجروح المتعفنة.
- يستخدم مسحوق الذريرة كنشوق لتطهير الأنف.

لا توجد أي محاذير من استخدام جذمور قصب الذريرة إذا ما استخدم حسب الجرعات المحددة، وزيادة الجرعات ربما تسبب إدماء الأنف، وعليه يجب عدم المغالاة في استعماله.

أما بالنسبة للزيت الطيار وخاصة للنوع الهندي والأوروبي فيجب الحذر، حيث إن الزيت الطيار لهذين النوعين يحتويان على مادة بيتا أزارون التي سببت تسرطناً في حيوانات التجارب مع العلم أنه لم يحصل للإنسان أي تسرطن مع

الاستعمال الطويل لقصب الذريرة، أما زيوت الأنواع الأخرى فلا توجد لها أي خطورة، إذا زادت الجرعة فإنها تسبب قيئاً ودوخة.

- يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل إلا بعد استشارة الطبيب المختص.
- يجب عدم استخدامه للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين.
- يجب عدم الاستمرار على استعماله لفترة طويلة.
- يجب عدم الإفراط في الجرعات واتباع الجرعات المحددة.

قمر الدين

قمر الدين هو عصير ثمار المشمس الناضج المجفف، وطريقة عمله هو صب عصير المشمش الناضج في صحون كبيرة أو على ألواح خشبية ملساء ويترك ليجف في الشمس ويقطع إلى قطع مستطيلة أو مربعة ويحفظ في أكياس بلاستيكية للاستعمال.

يستعمل قمر الدين في شهر رمضان كمشروب شعبي في أغلب الدول العربية، ويحضر هذا المشروب بنقع كمية من قمر الدين حسب عدد أفراد الأسرة في إناء مدة ٤ ساعات ثم يحرك مع الماء جيداً ويصفى، ثم يقدم بارداً ليشرب قبل تناول الفطور، ويضاف قليل من السكر لمن يرغب ولكن غالبية الناس يتناولونه دون السكر.

المشمش هو نبات شجري مثمر يبلغ ارتفاع الشجرة حوالي ١٥ متراً تسقط أوراقها في الخريف وتزهر في الربيع معطية أزهاراً وردية جميلة المنظر، وفي الصيف تنضج الثمار معطية لوناً برتقالياً ذهبياً جميلاً وتحمل بداخلها بذرة واحدة وتكون البذرة حلوة ويعرف هذا النوع باللوزي، وأما المر فهو الذي يعرف بالكلابي وبذوره سامة ويجب عدم أكلها حيث أنها تحتوي على مادة السيانيد.

للمشمش أنواع عديدة أشهرها الحموي وتشتهر به مدينة حماة السورية، والبلدي، والقيسي، والتدمري واللوزني والعجمي، يعرف المشمش علمياً باسم Prunus armeniaca.

الموطن الأصلي للمشمش هو الصين، وكان ينبت برياً في جبال بكين، وقد عرف في الصين قبل ميلاد المسيح بألفي عام، وقد زرع في الهند وإيران واليابان

ثم انتقل إلى بلدان أخرى مثل: أرمينيا ومصر، ولم يدخل المشمش أوروباً إلّا بعد ميلاد المسيح، ثم انتشرت زراعته في أغلب دول العالم وخاصة الباردة والمعتدلة منها، يزرع على نطاق واسع في منطقة الطائف والمناطق الجنوبية المرتفعة ويعد المشمش الأبهاوي من أفضل أنواع المشمش.

وقد عرف العرب المشمش واعتبروه من أفضل أشجار الفاكهة وتغنوا بجمال ثمره وأزهاره، وتحدث عنه أطباؤهم وعلماؤهم، وفيما يلي بعض مما قالوا عنه"

قال الشاعر ابن الرومي في وصفه:

قشر من الذهب المصفى حشوه
شهد لذيذاً طعمه للجاني

ظللنا لديه ندير في كاساتنا
خمراً تشتشع كالعقيق القاني

وكأنما الأفلاك من طرب بنا
نثرت كواكبها على الأغصان

وقال الخليفة الشاعر ابن المعتز:

ومشمش بان منه أعجب العجب
يدعو النفوس إلى اللذات والطرب

كأنه في غصون الدوح حين بدا
بنادق خرطت من خالص الذهب

وقال الشاعر ابن رشيق:

كأنما المشمش لما بدت
أشجاره وهو بها يلتهب

خضر قباب الملك حفت بها
جلاجل مصقولة من الذهب

وكان المشمش يستخدم على نطاق واسع في الطب القديم؛ فقد قال عنه ابن سينا: "المشمش يسكن العطش، وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع اليانسون والمصطكي، لأنه يولد الحميات بسرعة تعفنه، ودهن نواه ينفع من البواسير، ونقيع المقدد من المشمش ينفع من الحميات الحارة".

وقال ابن البيطار: "هي ثمرة رطبة تجانس الخوخ إلا أنه أفضل من الخوخ، وهو يسهل الصفراء، ويولد خلطاً غليظاً، يذهب بالبخر من حر المعدة ويبردها تبريداً شديداً، ويلطفها ويقمع الصفراء والدم، وينبغي أن يتجنبه من يعتريه الرياح ومن يسرع إليه الجشاء الحامض، وأما أصحاب المعدة الحارة والعطش فينتفعون به".

ونصح الطبيب ابن جزلة أن يؤكل المشمش والمعدة نقية قبل أخذ الطعام، ويتبع بنصف درهم مصطكي ومثله يانسون.

وقال الحكيم التفليسي "نقيع المشمش يبرد المعدة ويسهل الطبع ويسكن العطش، ولا ينبغي أكله بعد الطعام".

وقال الأنطاكي: "المشمش ينفع من الحكة واللهيب والعطش، وقمر الدين الذي يصنع من عصيره المجفف يمنع الصداع الصفراوي ويقطع شهوة الوحام إذا أخذ مع بذور الرجلة".

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار المشمش التي يصنع من عصيرها قمر الدين فيتامينات PP، A، B، C ومواد سكرية ومادة مشابهة للكاروتين ومواد دهنية ونشوية ومواد عفصية ومعادن مثل الفوسفور والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والصوديوم والكبريت والمنجنيز والفلور والبروم والكوبلت وحمض النعناع والليمون والطرطير.

وقد اتضح أن كل ١٠٠ جرام من لب المشمش يحتوي على ٢٠٠ ملليجرام بوتاسيوم، وكذلك صوديوم وعلى ٢٧٩٠٩ وحدة دولية من فيتامين "أ" هذا بالإضافة إلى مواد بروتونية.

الاستعمالات:

- يستعمل قمر الدين أو المشمش المجفف على نطاق واسع في علاج الإسهال والطمث وسوء الهضم، وكذلك زيادة حموضة الدم والضعف العام، ويستخدم عصير قمر الدين بمعدل ١٠ جرامات بمعدل ثلاث مرات يومياً أو تؤكل ٦ حبات جافة من المشمش ثلاث مرات يومياً.

- يفيد قمر الدين للعطش وفي تنظيم عمل الأمعاء ومن الأفضل شرب شراب قمر الدين قبل الأكل.

- يقوي شراب قمر الدين الأعصاب ويفتح الشهية ويقوي الخلايا النسيجية ويزيد من مناعة الجسم ويرطب وينظف الأمعاء، يفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسمية والفكرية ويهدئ الأعصاب، كما يزيد الأرق وينشط نمو الأطفال، يفيد المسنين والشباب.

لقد وجد أن ١٠٠ جرام من قمر الدين تعطي ٤٥٪ من حاجة الجسم اليومية من فيتامين "أ"، ٨٪ من فيتامين "ج"، ٢-٦٪ من فيتامين "ب"، ٣٪ من فيتامين "ب١".

لقد ذكر الدكتور لو كليرك أنه طبق نظاماً غذائياً قوامه المشمش على مريض مصاب بفقر الدم مع نزيف فأعطى نتيجة معادلة لنتيجة نظام أساسه كبد العجل.

يستفيد من قمر الدين أو المشمش المجفف كل من المصابين بفقر الدم والرياضيين وأصحاب الأعمال المرهقة والناقهين والنساء الحوامل.

يستعمل المشمش خارجياً ككمادات من عصيره توضع على الوجه فيقوى بها الجلد وينقي ويصفي البشرة.

لا توجد محاذير لقمر الدين ولكن إذا كان الشخص يعاني من مشاكل في المعدة فعليه التقليل من قمر الدين، كما أنه يمكن للحوامل والأطفال استخدام مشروبه بأمان.

القنطريون
Cornflower

القنطريون نبات عشبي يتراوح ارتفاعه ما بين ٣٠ إلى ٨٠ سم يعيش مدة سنتين (ثنائي الحول) ساقه صلب مضلع ومتفرع مغطى بشعر رمادي. أوراقه خضراء تميل إلى اللون الرمادي مغطاة بشعر وبالأخص من السطح العلوي للورقة وقطنية من الجهة السفلى، أزهار النبات زرقاء، الثمرة صغيرة صلبة بنية اللون، يوجد ثلاثة أنواع من القنطريون هي: القنطريون العنبري وهو الأساسي الذي سنتحدث عنه وله عدة أسماء شعبية مثل: ترنجان، ترنشاه، وكاسر النظارات، ويعرف علمياً باسم Centaurea cyanus من الفصيلة المركبة Compositae.

أما النوع الثاني فيعرف بالقنطريون الصغير ويعرف بأسماء شعبية مثل مرارة الحنش والطرطر وحشيشة الحمى، أما علمياً فيعرف باسم Enythraea centarium من الفصيلة الجنيطانية Gentianaceae.

أما النوع الثالث والمعروف بالقنطريون الكبير الذي يعرف بعدة أسماء شعبية مثل: المرار، مرير، الدردرية، قنطريون نجمي والمعيدة وعلمياً باسم Centaurea caleitrapa من الفصيلة المركبة Compositae؛ ولكل من الأنواع الثلاثة صفاته واستعمالاته ولكن حديثنا سوف يتركز على النوع الأول.

موطن القنطريون العنبري هو الشرق الأوسط، ولكنه يزرع حالياً في أغلب دول العالم، وذلك من أجل إنتاج بذوره.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي القنطريون على صبغة الأنثوسيانس ومن أهم المركبات سكسينايل سيانين Succinyl Cyanin وكذلك فلافونيدات ومواد مرة ومواد عفصية وسكرية.

الاستعمالات:

يقول ابن سينا في القنطريون: "إنه ينقي الجراحات الطرية ويختم القروح العتيقة ويابسه يوضع في المراهم فيدمل النواصير والقروح العميقة والجراحات الرديئة، ينفع من الفسخ في العضل والقيح فيها، ينفع نفث الدم وينفع من عسر التنفس، يفتح من سدد الكبد وصلابة الطحال، يدر الطمث ويخرج الجنين ويقتل الديدان ويدر البول وأوجاع الرحم، نافع للحميات".

ويقول ابن البيطار: "يدمل الجراحات وينفع من نفث الدم، إخراج الأجنة، يسهل الصفراء، يجلو ظلمة البصر، يدر الطمث، يخفف آلام العصب.

أما الأنطاكي فيقول: "مدر الفضلات ومفتح السدد ومنقي الدماغ والسعال والربو وضيق التنفس والقروح، يشفي من اليرقان والاستسقاء والطحال، يدمل الجروح، يجبر الكسر، محد للبصر عصارته تجلو البياض، يخرج البلغم، ينفع من السموم وخاصة سم العقرب، عصارته بالخل تذهب الصداع طلاءً يقتل القمل".

يستخدم القنطريون حديثاً ومستحضراته داخلياً لعلاج الحمى والإمساك ومشاكل العادة الشهرية والسيلان المهبلي وكملين ومقو. كما تستعمل الأزهار كمدرة وطاردة للبلغم ومنشطة للكبد والمرارة ولعلاج التهابات البروستاتا، وكذلك يفيد في حالات الأنيميا، حيث اتضح مخبرياً أن منقوع مسحوق النبات الجاف بمعدل ٢-٣ فناجين صغيرة يومياً بنسبة ملعقة صغيرة من المسحوق لكل كوب صغير من الماء لعلاج حالات ضعف المعدة واضطرابات الكبد والطحال.

أما خارجياً فيستخدم منقوع النبات كغسول لالتهابات العين واحتقانها، وكذلك لأكزيما فروة الرأس، يستعمل مسحوق النبات موضعياً فوق القروح، أما بالنسبة للبثور المغلقة فيستعمل منقوع المسحوق على شكل غسول.

الكادي
Cadi

الكادي هو طلع يشبه طلع النخل ولكن يؤخذ من نباته قبل أن يتفتح أو ينشق، ونبات الكادي يشبه في شكله أنواعاً من النخل ولكنه لا يطول مثل النخل.

المواطن الأصلي لنبات الكادي أرض اليمن ومنطقة جازان، وهو مشهور بتلك المناطق وله سوق عظيم ويستعمل على نطاق واسع كأحسن العطور وعطر الكادي مشهور.

يعرف الكادي علمياً باسم pandanus tectroius، وقد قال أبو حنيفة عن الكادي: "إنه يطيب الدهن الذي يقال عنه دهن الكادي".

وقال داود الأنطاكي في تذكرته "إنه يسر النفس ويقوي الحواس ويشد البدن ومانع للإعياء والخفان، إذا وضع طلعه قبل أن ينشق في دهن، سر النفس وقوى الحواس وفرح وشد البدن ومنع الخفان، مدمل للقروح ورماده يقطع القروح وهذا مجرب".

أما ابن البيطار فقد قال عنه "إنه يستأصل الجذام ويقطعه".

الاستعمالات:

يستعمل من الكادي طبياً الأوراق والزيوت والجذور والطلع "الأزهار" تستخدم الأوراق واقية من الأمراض والسموم مقوية للناحية الجنسية للرجال مفيدة لعلاج حبس البول ومقوية، الزيت مبرد ومقو ومضاد للمغص ويستعمل لعلاج الصداع والروماتيزم ويعتبر الجذر مدراً للبول ومطهراً.

الكافورية
Feverfew

عشبة صغيرة معمرة. ساقها قائم ومتفرع زغبي مع أوراق متبادلة ريشية. الأزهـار بشكل خصلات في نهاية الأغصان تحيط بأسطوانة من الزهيرات الأنبوبية الصفراء للنبات رائحة عطرية. يصل ارتفاعها إلى حوالي ٦٠سم وتشبه النبتة إلى حد ما نبات الأقحوان.

الجزء المستخدم من النبات:

جميع أجزاء النبات عدى الجذور. تعرف الكافورية علمياً باسم Tanacetum panthenium من الفصيلة المركبة.

الموطن الأصلي لنبات الكافورية:

الموطن الأصلي للنبات جنوب شرقي أوروبا، وآسيا الصغرى والقوقاز، وقد انتشرت النبتة في العالم بواسطة منطقة البحر الأبيض المتوسط. وتنمو عادة في أي مكان على الجدران والأراضي المهجورة والبراري والحقول. كما تزرع الآن في أستراليا وأمريكا الشمالية.

المكونات الكيميائية لنبات الكافورية:

تحتوي على زيت طيار التربينات الأحادية النصفية وأهم مركب فيها هو الباراثينويد. كما تحتوي على تربينات أحادية نصفية وأهم مركباته الكافور. كما تحتوي على مركبات مرة ومواد عفصية وارتنجية وهلام.

الكافورية في الطب القديم:

تعد الكافورية نسائية بشكل رئيس في الاستخدامات المأثورة، وقد امتدحها نيكولاس كليبر في كتابه "الطبيب الإنجليزي" كمقو عام للرحم، ينظف الرحم ويطرد الخلاص ويقدم للمرأة كل الخير الذي ترجوه من عشبة ما. يقول داود الأنطاكي في التذكرة: تزيل البواسير طلاءً والبهق والبرص والبلغم شرباً، وتفتح السدد. إن طلي به على الوجه حمره وحسن لونه، إن شربت منه المرأة في حالة الطلق وضعت مولودها سريعاً وأخرجت المشيمة. إن سحقت وذرت على الجروح أكلت اللحم الزائد ودملت القروح.

الكافورية في الطب الحديث:

أثبتت الدراسات الحديثة أن الكافورية علاج جيد للصداع النصفي "الشقيقة" بشكل رئيس لكن هناك دراسات أخرى تقول إنها عشبة لالتهابات المفصل والروماتزم. ويقال إن زوجة طبيب ويلز المشهور عانت ٥٠ عاماً من

الشقيقة فقد وصفت لها عشبة الكافورية وبعد استعمالها انتهت معاناتها منها. وأجريت على شجرة الكافورية تجارب إكلينيكية في الثمانينيات في بريطانيا تبين فعلاً أن العشبة علاجاً فعالاً ضد الشقيقة وبالرغم من الأبحاث الواسعة لم يفهم الميكانزم لمفعولها لكن يبدو أن مكونات البارثينويد يثبط إطلاق هرمون السيروتونين الذي يعتقد أنه يسبب الشقيقة. وتجرى حالياً تجارب للتقصي عن مدى تأثير الكافورية على التهاب المفصل الروماتيزمي، ومن أهم استخدامات الكافورية حالياً تخفيضها للحرارة وتبريد الجسم. كما تستخدم من أيام الرومان حتى وقتنا الحاضر للحث على الحيض وتعطى أنفياً أثناء الولادة للمساعدة في الولادة وللتخلص من المشيمة بأسرع وقت. أما العلاج الرئيس للكافوريه فهو ضد نوبات الصداع النصفي، وهي مفيدة أيضاً للصداع المرافق للحيض. يمكن أن تساعد عشبة الكافورية في تخفيف الآم المفاصل والروماتزم.

المستحضرات الصيدلانية من عشبة الكافورية :

يوجد في جميع أسواق العالم مستحضر صيدلاني عشبي من الكافورية تحت مسمى Feverfew وهو يباع عادةً في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

أضرار استخدام الكافورية :

ليس هناك أضرار من استخدامها إلا على المرأة الحامل فقط.

الكتان

Flax

الكتان نبات حولي أو ثنائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له ساق نحيلة وأوراق رمحية وأزهار زرقاء، أما بذوره فبنية زيتية.

يسمى الكتان باللغة الفرعونية "فك" وما زالت نقوشه موجودة على جدان آثار الكوم الأحمر وبني حسن ودهشور، وعثر العلماء على بذور الكتان في مقابر كاهون وعلى كمية كبيرة من البذور تقدر بحوالي ثمانية أرادب في مقبرة شيخ عبد القرنه في حفائر مدينة طيبة، وكان الفراعنة يستعملون ثمار الكتان في صناعة النسيج واستخرجوا من بذوره الزيت وأدخلوه ضمن الوصفات الطبية.

يعرف الكتان علمياً باسم Linum usitatissimum من الفصيلة الكتانية، والجزء المستخدم من النبات البذور والزيت.

الموطن الأصلي لنبات الكتان المناطق المعتدلة من أوروبا وآسيا ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم من أجل أليافه وبذوره وزيته، وقد زرع الكتان من ٧٠٠٠ سنة على الأقل في الشرق الأوسط، ولطالما حظي بتقدير متميز كعشبة طبية. وقد جمع بلينوس تطبيقاته الكثيرة بطرح السؤال التالي: "أي شعبة من شعب الحياة النشطة لا يستخدم فيها الكتان؟ وأي من منتجات الأرض تحمل إلينا أعاجيب أكبر من هذه؟".

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الكتان على زيت ثابت بنسبة ما بين ٤٠-٥٠٪ ومن أهم مركباته حمض اللينولينيك وبروتين وصموغ وجلكوزيدات اللينامارين الذي يكون السيانوجين وجلوكوزيد السيانوفوريك. ويستخرج من البذور ذات الرائحة المميزة زيت يطلق عليه "الزيت الحار".

الاستعمالات:

استخدم الكتان منذ آلاف السنين، حيث استخدمه الفراعنة في وصفات طبية عديدة، فقد استخدموه في مركبات الروائح العطرية والتدليك لعلاج بعض الأمراض والإصابات وحضروا من مسحوق البذور لبخات. وقد ورد في بردية إيبرز لعلاج الجروح والقروح والأكزيما الرطبة وطرد الحرقة موضعياً ولعلاج

الضعف الجنسي وضد انسكاب الدم والصلع ومسكناً موضعياً لالتهابات الأصابع (الداحس). بينما ذكر في بردية هيرست ضمن وصفة لعلاج تشقق الشرج.

وقد قال داود الأنطاكي في الكتان: "بذر الكتان كثير الدهن يحلل الأدران ويسكن الصداع المزمن ويصلح الشعر وبالعسل يدر الفضلات ويسكن المفاصل والنقرس وعرق النسا. منقوع البذور لعلاج نزلات البرد والجهاز التنفسي ويفيد المعدة والتهاب الكلى والمثانة، يساعد على إدرار البول، يحضر المنقوع بإضافة نصف لتر ماء في درجة الغليان إلى ملء ملعقة من مسحوق البذور ثم يصفى، ويمكن إضافة عصير الليمون أو بعض السكر، للإمساك يؤخذ زيت بذر الكتان لعلاج الإمساك وخاصة لمرضى البواسير".

أثبتت الدراسات الحديثة أن مشروب مسحوق البذور ملين ومدر للبول ويفيد كثيراً في علاج النزلات الصدرية، ويستعمل في عمل الحقن الشرجية المفيدة وفي تحضير لبخات موضعية لعلاج الأورام والالتهابات والأكزيما والتهابات الغدة النكفية.

ونظراً لأن الكتان غني بالدهون والمواد الهلامية فإنه يشكل علاجاً جيداً لكثير من المشكلات المعوية الصدرية لا سيما عندما تؤخذ البذور كاملة داخلياً فإنها تلطف التهيج في القناة الهضمية وتمتص السوائل وتنتفخ حيث تشكل كتلة هلامية تعمل كملين كتلي فعال، وتستعمل بذور الكتان للإمساك وقرحة المعدة والاثني عشر وحصوات والتهابات الجهاز البولي، حيث يشرب مغلياً مكوناً من ملعقة كبيرة من مجروش البذور تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠

دقائق ثم تحرك جيداً وتشرب كاملة بما في ذلك مجروش البذور؛ وذلك بمعدل مرة في الصباح ومرة في المساء.

أما علاج القروح وتيفوئيد الأمعاء والحصوات المرارية ونوبات المغص فيستعمل زيت بذر الكتان بمعدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

وتستعمل لبخات بذر الكتان الساخنة لقروح الجلد والتهابات الغدة النكفية بمعدل مرتين يومياً، أما علاج الحروق فيستخدم زيت بذر الكتان كدهان موضعي على الحروق.

وقد صرح الدستور الألماني باستخدام بذور الكتان كعلاج للإمساك وكذلك لعلاج التهابات الجلد، ويستعمل الكتان ضد حساسية القولون وكذلك ضد التهابات المثانة بحيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش البذور وتغلى مدة ثلاث دقائق مع ملء كوب ماء، وتبرد وتشرب كاملة مرة واحدة في اليوم، وتستخدم بذرة واحدة بعد ترطيبها وتوضع تحت مقلة العين حيث تقوم على تجميع الشوائب والمواد الغريبة في العين.

لقد أثبتت الدراسات الأخيرة أن بذور الكتان تخفض معدل الكوليسترول.

وفي الطب الهندي يستخدم بذر الكتان على نطاق واسع للعلاج، حيث يستخدم لعلاج السعال والالتهاب الشعبي والسيلان.

يجب عدم استخدام البذور غير الناضجة لاحتوائها على جلوكوزيدات سيانوجينية سامة. أما البذور الناضجة فليست هناك محاذير إذا استخدمت حسب الجرعات المنصوص عليها.

هناك كبسولات وزيت ومجروش ومسحوق لبذور الكتان، كما أنه ليس هناك أي تداخلات بين الأدوية والأطعمة ومستحضرات بذر الكتان.

الكراث

Leek

الكراث عشب زراعي مذاقه يقرب من مذاق البصل، منه ما يشبه البصل في شكله ومنه ما يشبه الثوم ويعرف بعدة أسماء مثل كراسي، قرط، ركل، والكراث البري يسمى "الطيطان"، أما في الشام فيسمون الكراث الصغير الرأس براصة.

يعرف الكراث علمياً باسم Allium porrum من الفصيلة الزنبقية. والموطن الأصلي للكراث جنوب أوروبا وحالياً يزرع في معظم بلاد العالم، والجزء المستعمل من الكراث جميع أجزائه بما في ذلك جذوره.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الكراث على عدة فيتامينات من أهمها فيتامينات أ، ب، ج، كما يحتوي على بروتينات وسكاكر وكالسيوم وفوسفور وبوتاسيوم ومنجنيز وحديد وكبريت وكلورين وسيليكون.

الاستعمالات:

لقد ورد ذكر الكراث في ورقة بردية قديمة يرجع تاريخها إلى الأسرة الخامسة، وقد وجد الكراث في مقابر رومانية قديمة، وقد قيل كما ذكر المؤرخ "بلين" إن الإمبراطور الروماني "نيرون" كان يخصص يوماً كل شهر لتناول الكراث، وذلك ليحسن صوته، كما يروى أن الفرعون "شوبس" كافأ أحد السحرة بمائة حبة من

الكراث، كما أن الفيلسوف اليوناني "أرسطو" كان يرجع نفاذ صوت الحجل وقوته إلى تناوله الكراث، وأما أبو قراط أبو الطب اليوناني فقال: "إن الكراث يدر البول ويلين المعدة ويوقف التجشؤ، ويشفي من السل والعقم ويدر حليب المرضعة ويشفي من القولنج ويقطع نزيف الأنف ويقضي على اختناق الرحم".

وقد قال عنه داود الأنطاكي: "ينفع من الربو وأوجاع الصدر والسعال وخاصة إذا طبخ في الشعير شرباً ويهيج الجماع والقوة الجنسية (بذوره) ويزيل البواسير ضماداً بالصبر، يجلو الكلف والنمش والثآليل طلاء بعسل النحل".

وقال فيه ابن سينا: "الكراث الشامي يذهب بالثآليل والبثرات وأكله يفسد اللثة والأسنان ويضر بالبصر، والكراث النبطي ينفع البواسير مسلوقاً أكلاً وضماداً ويحرك الباه ويوضع على الجراحات الدامية فيقطع دمها وأصحاب الألحان يستعملونه لتصفية أصواتهم".

وحديثاً يعد الكراث في تأثيره الطبي مقارباً لتأثير البصل، فهو مهضم ومقشع (طارد للبلغم)، مطر (ملين) ومدر للبول وطارد للديدان، وقد أثبتت الأبحاث أن له تأثيراً مضاداً للبكتيريا وبالأخص ضد النوع ستافيللوكوكس أورس موجبة وسالبة الجرام.

وتقول بعض الدراسات إن الكراث يخفف البدانة، كما أنه يستعمل خارجياً حيث يستعمل عصيره مع الحليب غسولاً للوجه لإزالة البقع الحمراء والطفح

الجلدي، وعصيره مع لب القمح وسكر قليل يستعمل لبخات على الجراحات والدمامل لإنضاجها وإخراج ما بها من صديد، كما أن مغلي أوراق الكرات ينفع مطهراً ومعقماً للجروح، ولإزالة آلام قرص الحشرات يفرك مكان القرصة بالكراث.

الكردهان
Dang shen

الكردهان نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، أوراقه بيضاوية الشكل وأزهاره خضراء إلى أرجوانية متدلية، يعرف الكردهان علمياً باسم Codonopsis pilosula، الجزء المستخدم من نبات الكردهان الجذور. للكردهان مكانة كبيرة في طب الأعشاب الصيني حيث يعد من أحد المقويات حيث يساعد الجسم على تحمل الأعمال وعلى التكيف مع الهجوم، ويقول كثير من الصينيين إن مفعول جذر الكردهان ذي اللون الأصفر الجميل يشبه إلى حد ما مفعول جذور الجنسنج، لكنه ألطف كما يقولون، ويستخدم الصينيون جذور الكردهان بالتبادل مع جذور الجنسنج في كثير من التركيبات العشبية.

الموطن الأصلي لنبات الكردهان شمال شرقي الصين وبالأخص في مناطق شانكسي وزيشوان.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الكردهان على مواد عديدة إلا أن أهمها المواد الصابونية ثلاثية التربين وكذلك ستيرينات وقلويدات ومن أهمها برلوليرين بالإضافة إلى جلوكوزيدات التي من أهمها جلوكوزيدات الألكينيل، كما تحتوي الجذور على مواد متعددة السكاكر.

الاستعمالات:

لقد أثبتت الأبحاث العلمية أن جذر الكردهان يرفع مستوى الهيموجلوبين وكريات الدم الحمراء ويخفض ضغط الدم، كما أثبتت تجارب أخرى قدرة جذر الكردهان في المساعدة على رفع تحمل الكرب والمحافظة على اليقظة.

يستعمل الكردهان في الصين على نطاق واسع مقوياً للكلى (القوة الحيوية) وللرئتين والطحال وهو يساعد على وظائف الأيض في جسم الإنسان وهو مقو لطيف يساعد في إنعاش وظائف الجسم بأكملها.

يستعمل الكردهان لمشاكل الهضم مثل فقد الشهية وكمضاد للقيء والإسهال، وهو من أفضل المواد للمعدة، يستخدم الكردهان لتخفيف آلام عضلات العنق المشدودة والصداع وارتفاع ضغط الدم، ويقول الصينيون: إن الكردهان أكثر نجاحاً من الجنسنج وبالأخص في خفض مستوى الأدرينالين الذي له علاقة بالكرب.

وتقول الأبحاث: إن الكردهان مقو جيد للإرضاع حيث تؤخذ الجذور بانتظام من قبل الأمهات المرضعات لزيادة إنتاج الحليب وكمقو لبناء دم قوي، كما أن الكردهان يزيل المخاط الزائد من الرئتين وهو جيد للمشاكل التنفسية بما في ذلك ضعف التنفس والربو.

تؤخذ من الكردهان أربع ملاعق صغيرة وتضاف إلى أربع ملاعق من الاسترجالس وملعقتين صغيرتين من نبات العرق، وتضاف جميعها إلى حوالي لتر من الماء وتوضع على نار هادئة مدة ٤٠ دقيقة، ثم تشرب بانتظام بمعدل كوب بعد الأكل ثلاث مرات يومياً كمقو جيد، أما بالنسبة لفقد الشهية فيؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر الكردهان ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب كوب كل ثلاث ساعات.

أما الإرهاق العصبي والتوتر العضلي والصداع فيؤخذ ملء ملعقة متوسطة من مسحوق جذر الكردهان وتوضع في وعاء ويضاف لها ملء كوب ماء وتترك على النار حتى تغلي ثم تزاح وتترك لتبرد مدة عشر دقائق، ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات في اليوم على فترات متساوية، أو يمكن عمل شربة من جذر الكردهان حيث يؤخذ حوالي ٢٥ جراماً ويطهى مع أي شربة وتؤكل يومياً بمعدل مرة واحدة.

توجد مستحضرات على هيئة كبسولات وأقراص وعادة تدخل مع مستحضرات الجنسنج.

لا توجد أضرار جانبية لجذر الكردهان ويعد من الأدوية المأمونة، ولكن يجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل وبالأخص في الأربعة الأشهر الأول من الحمل وكذلك عدم استخدامه للأطفال دون سن العاشرة وكذلك الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن، ويجب استشارة المختص للأشخاص الذين تعدت أعمارهم ٧٠ سنة.