الكرفس

Celery

نبات يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠سم إلى متر واحد وهو ثنائي الحول أي لا يعمر أكثر من سنتين، ساقه منتصب، أسطواني، مقصب بشكل واضح، أجرد وأجوف، ساق الورقة على شكل مجداف ولون الورق أخضر داكن لماع، الأوراق السفلى لها سويقات، وهي مقسمة إلى ٥قطع مسننة على الطرفين.. أما الأوراق العلوية فهي مقسمة إلى ثلاث قطع أقل اتساعاً.. الأزهار بيضاء اللون صغيرة على شكل خيمات رخوة، رائحة النبات قوية ومميزة وله طعم عطري. يسمى الكرفس بالفرعونية "ماتت" ويسميه اليونانيون "النبات القمري".

الجزء المستعمل من نبات الكرفس: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور وزيت البذور.

يعرف الكرفس علمياً باسم Apium graveolens من الفصيلة الخيمية.

الموطن الأصلي للكرفس:

الموطن الأصلي هي المنطقة المعتدلة من آسيا ثم انتقل إلى أوروبا ثم إلى سواحل البحر الأبيض المتوسط.

المكونات الكيميائية للكرفس:

تحتوي ثمار الكرفس على زيت طيار وأهم محتويات هذا الزيت الليمونين (+) –

Lemonene)، وبيتاسيلينين (Beta selinene)، وفثالايدز (Phthalides)، كما تحتوي الثمار على فلافونيدات من أهمها جرافيو بيوزايد أ، ب Giaveobisides A.B وابيين (Apiin) وايزوكويرسترين (isoquercitrin) كما تحتوي على فوروكومارنير (Furocoumarins) من أهمها بيرجابتين (Pergaptin) وايزو إيمبر اتورين (isoipenatirin) وايزوامبينلين (isoipinellin) بالإضافة إلى زيت ذهني (Fatty oil).

أما أوراق وسيقان الكرفس فتحتوي على زيت طيار وأهم مركباته مايرسين (myrcene) وبيتاسيلينين (Beta selinene) والفاتربينول (alph-terpineol) وكرافيول (craveol) ودايهدروكارفون (Dihyadicarvone) وجيرينايل استيت (Geranl acetate) وفثالايدز (Phlhalides) وليمونين (Lemonene).

كما يحتوي العشب على فلافونيدات وكذلك فوروكومارينز ومشتقات حمض الكافئين وأهمهم كلوروجنيك أسد (ghlorogenic acid)

كما يحتوي النبات على فيتامين أ، ب، ج ومعادن مثل الحديد واليود والنحاس والمغنيسيونم والمنجنيز والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور.

الكرفس في الطب القديم:

لقد عرف الإغريق نبات الكرفس وسموه "النبات القمري" ونسبوا إليه أنه مهدئ للأعصاب، ولعلاج وجع الأسنان بتعليق ذرة يابسة منه على السن الوجعة.. وكان الكرفس يقدم قرباناً للموتى في عهد الفراعنة حيث وجد في إحدى المقابر القديمة بمدينة طيبة إكليل من الكرفس والبثين الأزرق على شكل

نصف دائرة حول الرقبة والصدر للكاهن "كنت" بمقبرة شيخ عيد القرنة.. كما عثر على أوراقه في حالة ازدهاره وعلى بذور الكرفس بحالتها الطبيعية.. وبجانب استخدام الفراعنة للكرفس في عمليات تزيين الموميات استعملوه أيضاً في العديد من الوصفات العلاجية.

وقد عرف العرب الكرفس منذ القدم حيث تحدث الأطباء والعلماء القدماء من عرب وغيرهم عن فوائده منهم ابن سينا الذي أطال فيه وخلاصة ما قال فيه: "محلل للنفخ، مفتح للسدد، مسكن للأوجاع، مطيب للنكهة جداً، ينفع كل أوجاع العين والسعال وضيق النفس وأورام الثدي والكبد والطحال ولكنه يحرك الجشا، وليس سريع الهضم والانحدار، والبري منه ينفع من الجرب، والقوباء والجراحات، وعرق النسا، مفيد لداء الثعلبة وتشقق الأظافر، نافع للكبد والطحال". أما ابن البيطار فقال فيه: "الكرفس ينفع للسعال والربو وضيق النفس وهو مدر للبول، يفتق شهوة الباه من الرجال والنساء، ولذلك تمنع المرضعة منه لأنه يهيج الباه ويقلل اللبن.. نافع للكبد البارد".

أما داوود الانطاكي في تذكرته فيقول: "الكرفس يفتح الشهوة والسدد فيزيل اليرقان وعسر البول ويذيب الحصى، يحرك الباه مطلقاً ولو بعد اليأس، يزيل الربو وعسر النفس والرياح الغليظة والفواق وبرد الأحشاء خصوصاً الكبد ووجع الجنبين والوركين والخصية، عصارته بدهن الورد والخل طلاء ناجح في الحكة والجرب، ينفع من السموم والمغص والعطش البلغمي إذا شربت عصارته بعد غليها بماء الرمان والسكر، ينفع من عرق النسا ويحل الأورام ضماداً.. يجلو الآثار كالثآليل والبرص خصوصاً بالنشادر والعسل". وقال الطبيب اليوناني "جالينوس" "بذره ينفع من الاستسقاء وينقي الكبد ويدر البول والطمث وينقي الكلية والمثانة والرحم، وينفع من عسر البول، ويصلح أن يؤكل مع الخس".

لقد استخدم الفراعنة الكرفس حيث جاءت البرديات المصرية القديمة لتؤكد لنا أن الكرفس استخدمه المصريون القدماء في عدة وصفات علاجية على شكل دهانات لعلاج الحمرة والحروق وموضعياً لسقوط الرحم ومنع سلس البول..

وضد حالات الربو ولتقوية اللثة والتهابات اللسان والشلل، وحقنة مهبلية لإزالة الالتهابات وضد العقم ولضعف السمع.

ويقول ابن قيم الجوزية: "ورقه رطباً ينفع المعدة والكبد البارد، ويدر البول والطمث، ويفتت الحصى، وحبه أقوى في ذلك، ويهيج الباءة، وينفع من البخر". والكرفس عشبة قديمة ويزرع منذ ما يزيد على ٣٠٠٠سنة لاسيما في مصر الفرعونية، وقد عرف في الصين في القرن الخامس قبل الميلاد، وكان آنذاك يستخدم كغذاء.. ثم استخدمت سوقه وبذوره منذ فترة طويلة من أجل المشكلات البولية والروماتزم ومشكلات التهاب المفاصل، وهو عشبة منظفة ومدرة للبول.

الكرفس في الطب الحديث:

نظراً لما يتمتع به الكرفس من فيتامينات ومعادن فهو يستعمل داخلياً مقبلاً ومقوياً عاماً، ومرمماً لخلايا الجسم، ومرطباً ومدراً للبول ومنحفاً وضد الروماتزم ومطهراً لمجاري الدم ومضاداً للتعفن، وعسر الهضم والوهن والحمى المتقطعة مثل حمى الملاريا وكذلك الصرع وأمراض الصدر والسمنة، وزيادة الدم، والأرق والنقاهة.. وطريقة استعمال الكرفس داخلياً هو أكله طازجاً مع السلطة أو يطبخ مع الحساء، وتعصر جذوره ويشرب من عصيره نصف كوب في اليوم مدة ١٥ إلى ٢٠ يوماً وذلك لعلاج الروماتزم بنجاح تام، وكذلك الزكام وضيق النفس والسعال والبحة والنقرس والتهاب المفاصل.

يشرب ٢٠٠ جرام ثلاث مرات في اليوم لمكافحة نوبات الإغماء. أو يشرب مغلياً بمعدل ٣٠ جراماً من أوراقه في لتر ماء.

أما خارجياً فيمكن استعماله ضد الجروح والخراجات والسرطانات والتشققات الناتجة في القدم في وقت البرد، وطريقة الاستعمال هو غسل الجروح بعصير جذور الكرفس أو بوضع كمادات على الجروح والدمامل والسرطانات، وعلى إبهام الرجل مع عصير الليمون لعلاج النقرس، ويستعمل غرغرة وغسولاً ضد تقرحات الفم والخناق وخفوت الصوت وورم اللوزتين.

لقد اشتهر الكرفس في إقليم فرانس كوتيه بفرنسا أنه يزيد القوة الجنسية حتى قيل فيه مثل مأثور هو: لو عرف الرجل فعل الكرفس لملأ به بستانه. لقد بينت الأبحاث في ألمانيا والصين أن للزيت العطري مفعولاً مهدئاً للجهاز العصبي المركزي، ولبعض مكوناته مفعولاً مضاداً للتشنج.

كما أثبتت الدراسات في الصين فعالية الزيت في معالجة فرط ضعف الدم. تستخدم بذور الكرفس اليوم لمعالجة حالات الروماتزم والنقرس وهي تساعد الكليتين في طرد السموم وغيرها من الفضلات غير المرغوب فيها، كما تعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل، وتفيد البذور في تحسين دوران الدم في العضلات والمفاصل.

كما أن للبذور مفعولاً جيداً مطهراً، وهي فعالة في علاج التهاب المثانة والمجاري البولية. لقد قامت تجارب على حيوانات التجارب حيث أعطيت بذور الكرفس وثبت أن لها تأثيراً على التشنج وكذلك تأثير على الجهاز العصبي المركزي كمادة مهدئة، وكذلك ثبت أن له تأثيراً مدراً للبول. ووجد أيضاً أن لزيت البذور تأثيراً مدراً للبول، وتأثيراً قاتلاً للبكتيريا وبعض الفطريات، كما قامت دراسة أخرى على حيوانات التجارب استخدم فيها العشب (الأوراق والسيقان) فقط فوجدوا أن لها تأثيراً يشبه تأثير البذور على التشنج ومهدئة للجهاز العصبي المركزي. وكذلك تأثير مدر للبول.. أما فيما يتعلق بالجذور فقد تمت دراسته على حيوانات التجارب ووجدوا أن له تأثيراً مهدئاً على الجهاز العصبي المركزي ومضاد للتشنج وكذلك تأثير مدر.

كما يستعمل الكرفس في المعالجة المثلية لعلاج مشاكل المبيض والروماتزم.

الأعراض الجانبية للكرفس: يجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل وكذلك للأشخاص الذين يعانون من التهابات في الكلى. كما يستعمل الكرفس في المعالجة المثلية لعلاج مشاكل المبيض والروماتزم.

الكركديه
Indian sorell

الكركديه نبات عشبي حولي يتميز بقلة تفرعه ونموه الرأسي حيث يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، ساق وأفرع النبات ذات لون أخضر مشرب بالحمرة، الأوراق بسيطة ذات أعناق طويلة وحواف مسننة وتشبه الأوراق في شكلها راحة الكف، ذات لون أخضر محمر، يحمل النبات أزهاراً لحمية الشكل جميلة المنظر ذات لون أرجواني وتخرج من أباطي الأرواق ولها عنق قصير جداً وأجزاء الزهرة سميكة ومتشحمة بلون أحمر داكن، الثمار على هيئة كبسولات بداخلها عدد من البذور البنية اللون كروية الشكل ومجعدة السطح، الجزء المستعمل من نبات الكركديه الأزهار والأوراق، ويعرف الكركديه بعدة أسماء مثل الجوكرات والغجر والقرقديب والكركديب والحماض الأحمر، يعرف الكركديه علمياً باسم Hibsicus subdarifia من الفصيلة الخبازية.

قديماً عرف الفراعنة زراعة نبات الكركديه واستعملوا أزهارها ضمن بعض الوصفات العلاجية وبالأخص كشراب مسكن لآلام الرأس وكطارد للديدان، ومنذ نهاية القرن التاسع عشر ونبات الكركديه يعد مصدراً رئيساً من المصادر الطبيعية لإنتاج الألياف النباتية اللازمة لصناعة الحبال والورق والسيليلوز النقي وقد أصبح حالياً هذا النبات من أهم النباتات الاقتصادية في الصناعات الغذائية والدوائية حيث إن مستخلصه المائي على البارد أو الساخن لكؤوس الأزهار يستعمل كمشروب منعش جداً خاصة بعد تحليته بالسكر، كما أن

هذا المستخلص بعد تركيزه يعد مادة ملونة ومكسبة للطعم المميز له لدخوله في صناعة المشروبات الغذائية والجلي والحلويات.

كما أن تناول المستخلص المائي لكؤوس أزهار الكركديه يفيد طبياً لعلاج شعبي، حيث يعمل على خفض ضغط الدم وتقوية القلب وتهدئة الأعصاب، وكذلك في علاج تصلب الشرايين وأمراض المعدة والأمعاء حيث ينشط حركتها وإفرازها للعصارة الهاضمة.

أما الكركديه في الطب الحديث فقد اتضح من الأبحاث التي أجريت على أزهار الكركديه في كلية العلوم بجامعة القاهرة أن خلاصة هذه الأزهار لها تأثيرات فاعلة في إبادة ميكروب السل ولديها القدرة على قتل الميكروبات وخاصة لكثير من السلالات البكتيرية وبالأخص باسيلس واشرشيا وكولاي وغيرها بالإضافة إلى بعض الطفيليات، وقد وجد من الأبحاث التي أجريت على أزهار وأوراق الكركديه أنها تهدئ من تقلصات الرحم والمعدة والأمعاء وتزيل آلامها، وهي مفيدة أيضاً ضد الحميات.

ويعد شراب مغلي أزهار الكركديه من أفضل المشروبات المستعملة في شهر رمضان المبارك، فهو شراب حمضي ملطف وقابض وخافض للحرارة ومضاد للديدان الشريطية والأسطوانية وملين خفيف للمعدة ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، وقد تمكن بعض الصيادلة لشركة القاهرة للأدوية من استخلاص أدوية خافضة للضغط ومكافحة الميكروبات من أوراق وأزهار الكركديه.

وقد قيل: إن الكركديه يمكن أن يكون الوصفة السحرية لكثير من العلل، فهو مرطب ومنشط ومهضم ومنظف وملين ومفيد لأوجاع الصدر والربو ولضعف المعدة والتهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والمغص الكلوي وضد المشروبات القلوية.

ويستعمل الكركديه عادة على عدة أشكال فيؤكل نيئاً مع السلطات ويضاف إلى الحساء ويمكن أن يطبخ لوحده مع الزبدة أو الزيت أو مع البيض، ويستعمل الكركديه داخلياً وخارجياً فيستعمل داخلياً لعلاج الكحة وارتفاع الحرارة والسل الرئوي وارتفاع ضغط الدم ولإبادة الديدان الشريطية الأسطوانية، حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتغطى مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

أما الاستخدامات الخارجية للكركديه فيستعمل لزيادة تثبيت لون الشعر وإكسابه لوناً نحاسياً براقاً، ويستعمل مغلي أزهار الكركديه ويضاف إلى مسحوق الحنا وأزهار البابونج على شكل عجينة توزع على خصلات الشعر بالتساوي ثم يلف الرأس بكيس نايلون مدة ٦ ساعات ثم يغسل الشعر بالماء الدافئ ويكون الشعر بعد ذلك ذا لون أحمر نحاسي جميل.