

اليانسون

Anise



نبات اليانسون عبارة عن عشب يبلغ ارتفاعه حوالي نصف متر، ساقه رفيعة مضلعة تخرج منه فروع طويلة تحمل أوراقاً مسننة مستديرة الشكل تحمل نهاية الأفرع أزهاراً صغيرة بيضاوية الشكل مضغوطة الرأس بيضاء اللون تتحول بعد النضج إلى ثمار صغيرة بنية اللون

والنبات حولي أي يعيش سنة واحدة. الجزء المستعمل من النبات الثمار التي يسميها بعض الناس بالبذور وكذلك الزيت الطيار فقط.

يعرف نبات اليانسون علمياً باسم *Pimpinella anisum* من الفصيلة المظلية.

يعرف اليانسون بعدة أسماء فيعرف باسم ينكون وتقده وكمون حلوي في المغرب يسمونه الحبة الحلوة وفي الشام ينسون.



الموطن الأصلي لليانسون: يقال ان موطنه الأصلي غير معروف إلا أن أغلب المراجع ترجح موطنه الأصلي مصر، حيث عثر علماء الآثار على ثمار اليانسون في مقابر الصحراء الشرقية لمدينة طيبة، كما ورد اليانسون في المخطوطات الفرعونية ضمن عدة وصفات علاجية أما اليوم فهو يزرع على نطاق واسع في جنوب أوروبا وتركيا وإيران والصين والهند واليابان وجنوب وشرق الولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية لليانسون:

يحتوي اليانسون زيتاً طياراً وهو المكون الرئيس، ويحتل مركب الأنيثول المركب الرئيس في الزيت واستراجول وانايس الدهيد وكافيك أسد ومن مشتقاته كلوروجينك أسد. كما يحتوي على فلافونيدات ومن أهمها إيجنين وزيت دهنية.

اليانسون والطب القديم:

اليانسون نبات مصري قديم احتل مكاناً علاجياً مهماً عند الفراعنة وما زال يزرع بكثرة حتى اليوم في محافظات الصعيد. لقد جاء مغلي بذور اليانسون في بردية ايبرز الفرعونية كشراب لعلاج آلام واضطرابات المعدة وعسر البول، وجاء في بردية هيرست أن اليانسون طارد للآرياح واستخدمه المصريون القدماء كمنبه عطري معرق منفث وضد انتفاخات الأمعاء بطرد الغازات وكذلك ضمن غسيل للفم وعلاج لآلام اللثة والأسنان.



كان أبقراط، شيخ الأطباء، يوصي بتناول هذا النبات لتخليص الجهاز التنفسي من المواد المخاطية، أما معاصر أبقراط ثيوفراست فكان أكثر رومانسية فقد كان يقول: "إذا وضع المرء اليانسون قرب سريره ليلاً فسوف يرى أحلاماً جميلة وذلك بفضل عطره العذب" وكان بلين القديم عالم الطبيعة الروماني، يوصي بمضغ بذور اليانسون الطازج لترطيب وإنعاش النفس والمساعدة على الهضم بعد وجبات الطعام الثقيلة.

كان جون جيرارد، عالم الأعشاب البريطاني القديم يوصي بتناول اليانسون لمنع الفواق (الحازوقة أو الزغطة)، وكذلك وصف هذا النبات لإدرار الحليب عند المرضعات وكعلاج لحالات احتباس الماء وآلام الرأس والربو والتهاب القصبات الهوائية والأرق والغثيان.

يعد اليانسون من النباتات القاتلة للقمل والمخفظة للمغص لدى الرضع والشافية من الكوليرا وحتى من السرطان. وفي الولايات المتحدة وخلال القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون

يوصون بتناول اليانسون لتخفيف آلام المعدة والغثيان والغازات المعوية ومغص الرضيع. وفي أمريكا الوسطى كانت المرضعات يتناولن اليانسون لإدرار الحليب، وكان اليانسون سلعة تجارية مهمة جداً في كافة دول حوض المتوسط القديم إلى درجة أنه كان يستعمل كالعملة المتداولة لتسديد الضرائب.

لقد بلغ اليانسون درجة كبيرة من الشعبية بصفته تابلاً ودواءً وعطراً في بريطانيا في حقبة العصور الوسطى بحيث إن الملك إدوارد الأول فرض عليه ضريبة من أجل إصلاح جسر لندن.

لقد أوصى العشابون منذ أكثر من ألفي عام بتناول اليانسون للحصول على منافعه في علاج السعال والتهاب القصبات وآلام المعدة والنفخة. وينصح بعضهم بإعطائه للنساء الحوامل ليريحهن من الغثيان الصباحي. وقد أكد العلم الاستعمال التقليدي لليانسون في علاجه للسعال والتهاب القصبات والربو.

اليانسون والطب الحديث:

لقد أثبت العلم الحديث أن لليانسون تأثيرات ضد السعال وطررد البلغم وتأثيراً ضد المغص وفَعَال للكبتريا ومضاد للفيروسات ومضاد للحشرات. وقد ثبت بواسطة الدستور الألماني أن لليانسون القدرة على علاج البرد بشكل عام، السعال والتهاب الشعب، الحمى والبرد والتهاب الفم والحنجرة، مشاكل سوء الهضم وفقدان الشهية. كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن لليانسون تأثيراً هرمونياً ذكرياً في حالة تناوله بكميات كبيرة، أما إذا أخذ بكثرة فإنه يقلل منها وتؤثر في الحالة الجنسية للرجال. ولليانسون استعمالات داخلية وأخرى خارجية.

الاستعمالات الداخلية:

- 1- لحالات أمراض الجهاز التنفسي مثل ضيق التنفس والسعال ونوبات الربو.
- 2- الاضطرابات الهضمية وحالات المغص المعوي وانتفاخات البطن.
- 3- لتنشيط الكلى ولإدرار الطمث وضعف المبايض ولزيادة إدرار الحليب وتسهيل عمليات الولادة، حيث يستخدم مغلي ثمار اليانسون في جميع الحالات السابقة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق ثمار على ملء كوب ماء مغلي ويغلى ويترك لينقع مدة ما بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

الاستعمالات الخارجية:

- 1- الالتهابات العينية حيث يستخدم مغلي اليانسون كغسول للعين.
- 2- لإزالة قمل الرأس والعانة يستعمل دهاناً مكوناً من زيت اليانسون مع زيت الزيتون بنسبة (١ : ١).

هل يستعمل اليانسون في الغذاء كما يستخدم السنوت؟

إن استخدام اليانسون في الغذاء أقل بكثير من السنوت، حيث إن السنوت تستخدم فيه جميع أجزاء النبات من أوراق وبتور وبتور وزيت، بينما اليانسون لا يستخدم منه إلا البتور والزيت. ولكن يوجد نوع من الحلوى اليونانية التي يدخل فيها اليانسون وهذا النوع من الحلوى يسمى مستاسيوم تؤخذ بعد الوجبات الرومانية الدسمة؛ وذلك لتسهيل الهضم، وربما كان هذا النوع من الحلوى حسب رأي بعض المؤرخين أصل الحلوى التي تقدم في الأعراس.

هل لليانسون أضرار جانبية؟ أو تداخلات مع بعض الأدوية؟

لا يوجد لليانسون أضرار جانبية إذا تقيد الإنسان بالجرعات المحددة أما بالنسبة للأدوية فإنه يتداخل مع الأدوية المضادة للتخثر فقط.





اليقطين Pumpkin

اليقطين هو ثمار نبات عشبي حولي زاحف أو متسلق يتميز بكبر أوراقه المغطاة بشعيرات صلبة، له أزهار ذات لون أصفر يميل إلى البرتقالي، يعطي النبات ثماراً متنوعة؛ فمنه الكبير المدور والمضلع بلون برتقالي أو أبيض أو مصفر مشوب باخضرار، ومنها الطويل الكبير الملون باللون البرتقالي أو البرتقالي مع الأخضر، ومنه أيضاً النوع الكبير جداً والأملس ذا عنق ولونه أبيض يميل إلى الاصفرار ومنه الصغير الأخضر الفاتح والأملس، ومنه الأخضر الداكن المحبب، ومنه الصغير المفصص، وتحتوي الثمرة على بذور كثيرة مغمورة في لب إسفنجي والبذور مسطحة ذات لون أبيض مديبة من أحد طرفيها ومدورة من الطرف الآخر.

يعرف اليقطين بعدة أسماء فيسمى "قرع" في أغلب مناطق المملكة و"دباء" في بعض المناطق الأخرى و"حجم" وخاصة في قرى المنطقة الجنوبية، كما يعرف باسم "اللقطين" وخاصة في بلاد الشام، وكلمة اللقطين محرفة من لفظ "اليقطين" ذات الأصل الآرامي.

إن أصناف اليقطين عديدة، فمنها أصناف تزرع لثمارها كغذاء ودواء وأصناف تزرع للتزين.

الموطن الأصلي لليقطين أو القرع أمريكا وإفريقيا، وقد زرعت بعض أنواعه في البيرو منذ ألفي سنة، أما حالياً فيزرع في معظم مناطق العالم، وقد نجحت زراعة جميع الأصناف في المملكة العربية السعودية.

لقد ورد ذكر اليقطين في القرآن الكريم، قال تعالى: "وأنبثنا عليه شجر من يقطين" سورة الصافات آية (١٤٦). كما ورد ذكر الدباء في الحديث النبوي الشريف، حيث ثبت في الصحيحين من حديث أنس بن مالك: "أن خياطاً دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم لطعام صنعته، قال أنس: فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقرب إليه خبزاً من شعير ومرقاً فيه دباء وقديد، قال أنس: فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يتبع الدباء من حوالي الصحيفة، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم". ومما يذكر عن ذواقة الطعام العظيم الجنرال الروماني (لوكولوس) (٥٧ قبل الميلاد) أنه كان يقدم حلوى لضيوفه بعد الطعام مصنوعة من الدباء والعسل. والعالم النباتي اليوناني (ديوستقوريدس) كان ينصح باستخدام الدباء المفرغة لتخزين بعض الأدوية المسهلة، كانت بذور اليقطين هي العلاج التقليدي للالتهابات ومشاكل البروستاتا في كل من بلغاريا وتركيا وأوكرانيا حيث كانوا يأخذون حفنة من البذور على مدار اليوم.

وقد ورد ذكر القرع في الشعر العربي، من ذلك ما قاله عبد الرحيم بن رافع في وصف القرع:

وقرع تبتدى للعيون كأنه

خراطم أفيال لطخن بزنجار

مررنا فعائناه بين مزارع

فأعجب منها حسنه كل نظار

وقد ورد ذكر اليقطين في الطب العربي وفي الطب القديم حيث قيل إنه يغذي البدن غذاءً جيداً ويوافق ضعاف المعدة ويلائم المحرورين، وماؤه يقطع العطش، ويذهب الصداع، إذا شرب أو غسل به الرأس، وهو ملين للبطن، وإذا عصر وخلط عصيره بماء الورد وقطر منه في الأذن أو العين نفع من الأورام الحارة، وأكله بالخل أو التمر الهندي يجمع الحرارة، وشرب مائه يدر البول، ولبه يزيل حرقة البول وقروح المثانة ويسكن آلامها، كما يقول عنه صاحب حديقة الأزهار "أنه نافع من الحمى الصفراوية، وسويقه نافع من السعال ووجع الصدر، وعصارتة تسكن آلام الأذن".



الجزء المستخدم من القرع الثمار
والبذور وزيت البذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور القرع على ٣٠٪
زيوت ثابتة غير مشبعة وتدخل فيها
عدة أحماض مثل حمض اللينوليك
والأوليك والأحماض الدهنية. كما

تحتوي البذور على مركبات الكوكوربيتاسين وفيتامينات أ، ب ومعادن وأهمها
الزنك والمغنيسيوم، أما لب القرع فيحتوي على فيتامينات وحوامض مثل اللوسين
والنيروزين والبيبوريزين بالإضافة إلى مواد سكرية ونشا وبروتينات.

الاستعمالات:

- إذا أكل مطهواً فإنه يطرد السوائل من الجسم؛ ولهذا الغرض يقشر
حوالي نصف كيلو من القرع ويقطع إلى قطع صغيرة ثم تسلق مع الماء وتضاف
إليه كمية من السكر ثم تهرس حتى تصير عجينة رخوة ثم يضاف إليها مقدار
من الحليب ويستعمل حساء دون ملح، ويستمر يومياً في تناول هذه الكمية من
الحساء مدة (٦) أسابيع ثم يوقف تناوله مدة (٤) أيام، ثم تكرر العملية مرة
ثانية وهذه الوصفة مجربة.

- يستعمل عصير القرع مليناً للباطنة شرط أن يتناوله الإنسان على الريق
كما أنه يحد من نشاط الغدة الدرقية ويفيد في مكافحة الحموضة الزائدة
في المعدة وقد ينفع في مرض البروستاتا.

- تستخدم بذور القرع لعلاج تضخم البروستاتا عند الشيوخ وكذلك لمعالجة
الأرق والتهاب مجرى البول، حيث يؤخذ مقدار ٣ جرام من البذور الطازجة
حيث تنزع عنها قشورها ثم تهرس قليلاً ثم يضاف عليها مقدار فتجان

من الماء الساخن لدرجة الغليان، و ينتظر عدة دقائق ثم يحلى المنقوع بالسكر ويشرب ساخناً مرتين في اليوم مدة خمسة أيام ثم بعد ذلك توقف يومين ثم تكرر العملية لخمس أيام أخرى ومن ثم توقف حتى يبلغ عدد الأيام التي شرب خلالها المنقوع عشرون يوماً، ثم تكرر العملية بعد توقف أسبوعين، حيث يعاد الاستعمال مع تخفيف الكمية إلى النصف.

لقد أجريت دراسة في جامعة فيينا أثبتوا فيها أن البروستاتا المتضخمة لا يزيد تضخمها بين الرجال في ترانزيلفانيا نظراً لاستعمالهم بذور القرع، وفي بحث عمل بواسطة مجموعة زيكر النمساوية أن السبب في إيقاف تضخم البروستاتا هو وجود المغنيسيوم والزنك الذي يوجد في بذور القرع، وقد أثبت العلماء الفرنسيون أن بذور القرع لها تأثير قوي في علاج البروستاتا، كما أثبتت الدراسات أن بذور القرع تستعمل بأمان لإخراج الدودة الشريطية وبإمكان المرأة الحامل والطفل الصغير الذي لا يمكنهما استعمال أي أدوية عشبية في هذه المرحلة بإمكانهما استعمال بذور القرع لإخراج الدودة الشريطية وأنواع أخرى من الديدان بنجاح دون تأثيرات جانبية، كما أثبتت الدراسات أن بذور القرع مدرة للبول وتستعمل في وسط أمريكا لعلاج التهاب الكلى وعلاج مشاكل المجاري البولية، كما أن أنواعاً أخرى من القرع ذات تأثير مدر للبول ومقوية للمثانة ونظراً لاحتوائها على كمية كبيرة من الزنك فقد نصح باستخدامها لعلاج مشاكل البروستاتا المبكرة، أما بالنسبة للربو فقد ثبت أن مطبوخها يفيد في تخفيف التهابات الأمعاء، كما أنه يفيد لعلاج الحروق إذا غطي الحرق بمعجونه.

وهناك وصفات مقننة ومدروسة وهي:

- ١) لطرود الدودة الشريطية، تقشر كمية من بذور القرع تتراوح ما بين ٣٠ - ٥٠ جم حيث تدق حتى تصبح عجينة ثم تمزج بمقدار من الحليب وتشرب، وتكرر العملية ثلاثة أيام، ثم يؤخذ بعدها مسهل قوي مثل ملح الإنجيز.
- ٢) لعلاج الأرق والتهابات مجاري البول تدق بذور القرع بعد تقشيرها وتمزج بمقدار من السكر وتؤكل في كل يوم ثلاث ملاعق.

٣) للتنشيط الجنسي، تؤخذ كميات متساوية من بذور القرع والخيار والشمام حيث تقشر وتذق ناعماً وتمزج بمقدار من السكر ويؤخذ منها يومياً ثلاث إلى أربع ملاعق.

تستعمل ثمار القرع بمختلف أنواعها المدور والمضلع والطويل والمعنق كخضار مشهور وتستعمل على نطاق واسع في الأكل حيث تطبخ مع المرقوق ومع اللحم أو تسلق أو تقلي وفي بعض المناطق تخبز، ويمكن تعليب القرع، كما تصنع من بعضها مرببات وحلوى، ويستخرج من البذور زيت ثابت يستعمل في الأكل وليس له أضرار جانبية، كما يستفاد من البذور على نطاق واسع حيث تملح ثم تحمص وتباع ضمن المكسرات ويعرف في بعض مناطق المملكة باللب، كما يصنع من القرع أوعية في عدة مناطق، حيث تقوم مقام الأوعية الزجاجية والصفائح والعلب وتستخدم لخص اللبن في كثير من القرى، ويمكن استخدامها للطبخ أو غلي الماء فيها دون أن تتلف، كما يصنع من القرع أوان الزينة والنقش المزخرف.

من الأمثلة الشائعة في منطقة سدير في نجد المثل "قرعة قضبتها وانخرعت" وينطق هكذا "قرعي قضبتها وانخرعي" حيث يحكى أن رجلاً جاء إلى مزرعة قرع وأخذ واحدة فلما رآه صاحب المزرعة أخبره الرجل بأنه لم يقصد أو يتعمد قطفها وأخذها وإنما فقط مسكها أو لمسها فانخرعت القرعة بيده أي انفصلت ونطقها بلهجة العامية "قرعي قضبتها وانخرعي" فذهبت مثلاً.

لا توجد محاذير عن اليقطين ويعد من المواد الآمنة.



المراجع

المراجع العربية

١. مايكل كاسلمان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣ م.
٢. أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة، دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠ م.
٣. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠ م.
٤. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤ م.
٥. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٣ م.
٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٢ م.
٧. أحمد شمس الدين: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً: دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية ١٩٩١ م.

٨. أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديمية أنترناشونال ٢٠٠٢م.
٩. د. فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية - زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١ م.
١٠. د. جيمس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٣ م.
١١. أندرو شوفاليه: الطب البديل - التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديمية أنترناشونال ٢٠٠١ م.
١٢. بنيلوب أودي: الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية، أكاديمية أنترناشونال ١٩٩٦ م.
١٣. دكتور أحمد زكي: في سبيل موسوعة علمية: الطبعة الثانية: دار الشروق ١٩٨٢ م.
١٤. دكتور علي علي الغنيمي: موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في تراث الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣ م.
١٥. د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤ م.
١٦. تهاني الموسى: الغذاء داء ودواء: الطبعة الأولى: الدار العربية للعلوم ٢٠٠٢ م.
١٧. وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى - دار الجيل - بيروت ١٩٨٨ م.
١٨. د. أحمد توفيق حجازي: موسوعة العلاج الطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢ م.

١٩. بيل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج " الطب البديل " مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٣ م.
٢٠. دكتور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي كل المشاكل الصحية اليومية - الطب البديل، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢ م الأهلية للنشر والتوزيع.
٢١. محسن عقيل: العلاج بالأعشاب - منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧ م.
٢٢. د. شاري ليبرمان ونانسي براننج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفعالة. دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن - مكتبة جرير: الطبعة الأول ٢٠٠٢ م.
٢٣. ابن قيم الجوزية: الطب النبوي - طبعة جديدة منقحة دار الكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨ م.
٢٤. مختار سالم: الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأول ١٩٨٦ م.
٢٥. ليندل كوستين: الأغذية الفعالة: أكاديميا إنترناشونال - ٢٠٠٢ م.
٢٦. د. محسن الحاج: طب الأعشاب - تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠ م.
٢٧. د. سامي محمود: تذكرة داوود: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠ م.
٢٨. د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب، المركز العربي للنشر والتوزيع.
٢٩. دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية - بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣ م.

٣٠. محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١ م.
٣١. أنطوني جي. ميلر وميراندا موريس: نباتات ظفار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشؤون المحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨ م.
٣٢. العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨ م.
٣٣. ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٩٧ م.
٣٤. د. إبراهيم عبد الله العريض وسعود عبد العزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس - ١٤١٨ هـ.
٣٥. خليل عبد الغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء - عمان - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠ م.
٣٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مدبولي - ١٩٩١ م.
٣٧. دكتور معين فهد الزغت ود. عبد الملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض - جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع - ١٤٢٠ هـ.
٣٨. وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥ م.
٣٩. دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧ م.

٤٠. جروس برس: الطب المجرب - التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى، ١٩٩٧م.
٤١. ديبيرا فلوجم بروس ود. هاربيس مايولين: الدليل غير الرسمي - الطب البديل: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
٤٢. الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.
٤٣. مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ - ١٩٨٧م.
٤٤. أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، دار اقرأ: الطبعة الأولى - ١٩٨٤م.
٤٥. دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير - مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.
٤٦. الدكتور أحمد جمال الدين الوراقى: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود - عماده شؤون المكتبات: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
٤٧. الدكتور زيدان عبد العال: التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.
٤٨. الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية - ١٩٩٩م.
٤٩. د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية - التعرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية

- العلاج - الطبعة الأولى ٢٠٠٥ م.

٥٠. الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية - الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠ م.

٥١. دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ١٩٩٢ م.

٥٢. عبد المعطي قلعجي (تحقيق): تذكرة داوود في العلاج بالأعشاب مؤسسة الإيمان دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥ م.

٥٣. د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٨٩ م.

٥٤. د. محمد العوادات ود. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى.

٥٥. بول شونبرغ وفردينا فديباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١ م.

٥٦. الشحات نصر أبوزيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار - بيروت - ومكتبة مدبولي القاهرة - ١٩٨٦ م.



المراجع الأجنبية

- 1- The clinician Handbook of Natural Healing – The First Scientific guide to the treatment benefits of herbs and supplement's Kensington Books Corp. . New York. 1997.
- 2- James A. Duke: Handbook of Medicinal Herbs CRC Press. Seventh printing. 1989.
- 3- Glenn W. Geelhoed and Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. . 1997.
- 4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants in Liby. First Print. 1995.
- 5- W.C. Evans. Trease and Evans; Pharmacognocny 14th edition. WB Saunders Company Ltd. 1996.
- 6- David Potterton. Culper's Color Herbal. Sterling Publishing Co. Inc. 1983.
- 7- Hakim Mohammed Said. Medicinal Herbal. Vol I. Mas Printers. Karachi Pakistan. First edition. 1996.
- 8- Deepak Chopra. Alternative Medicine. The Definition Guide. Celestial Arts. Berkeley. Second edition. 2002.
- 9- Donald W. Novey; Clinical's Reference to Complementary and Alternative. M. Mosby. 2000.

- 10- Julia Lawle; The illustrated Encyclopedia of Essential Oils. Barnes and Noble. 1995.
- 11- Dan Bensky and Andrew Gamble. Chinese Herbal Medicine – Materia Medica. Lilian Lai Bensky. 1993.
- 12- T. Wallis. Pharmacognocny. London. fifth edition. 19.
- 13- James A. Duke and Edwards S. Ayensu. Medicinal Plants of China. volume one. Reference Publication. Inc. 1985.
- 14- James A. Duke and Edward S. Ayensu; Medicinal Plants of China. vol. 2. Reference Publication. Inc.. 1985.
- 15- Frantisek Severa. The Illustrated Book of Herbs. Caxton Editions. 1998.
- 16- James E. Robbers. Varro E. Tyler; Tylers Herbs of Choice; The Therapeutic Use of Phytomedicinals. The Haworth Press. Inc.. 1998.
- 17- Jean Bruneton; Pharmacognocny – Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd.. 1999.
- 18- H. Winter Griffith; Vitamins. Herbs. Minerals and Supplements. The Complete Guide; MjF Book. New York. 1998.
- 19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs. Their Medicinal and Culinary Uses. Chancellor Press. 1992.
- 20- Reader's Digest – Magic and Medicine of Plants. A Practical Guide to the Science History Folklore. and Everyday Uses of Medicinal Plants. The Reader's Digest Association. Inc.. 1997.
- 21- Deni Brown; Herbal. The essential Guide to Herbs for Living; Giunti Industrie Grafiche. 2001.
- 22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book. The Definitive

Guide to growing and using over 200 herbs. Collins and Brown Limited. 2001.

- 23- Patrick Lima; Herbs. The Complete Gardener's Guide. Firefly Books. 2000.
- 24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide to Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book. Second Edition. 2000.
- 25- Roger Phillips and Nicky Foy; The Random House Book of Herbs. Random House New York. 1990.
- 26- Frantisek Stary; The Natural Guide to Medicinal Herbs and Plants. Barnes and Noble Book. 1991.
- 27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association: Practical Guide to Natural Medicine. A Stonesong Press Book. 1999.
- 28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine. Shambhala Boston. 1993.
- 29- Lynne Paige Walker and Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press. 1998.
- 30- Understanding of Korean Ginseng; The Society for Korean Ginseng. Seoul. Korea. 1995.
- 31- Richard Mabey; The New Age Herbalist. Collier Book's Macmillan Publishing Company. 1984.
- 32- Jade Britton and Tamara Kircher; The Complete Book of Home Herbal Remedies; Firefly Book's. 1998.
- 32- Claire G. Harvey and Amanda Cochrane; The Healing Spirit of Plants. A Practical Guide to Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co. Inc.. 1999.
- 33- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal.

A Safe and Practical Guide to making and using Herbal Reemedies. Element.

- 34- Claire Kowalchik and William H. Hylton. Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs. Rodale Press Emmaus. Pennsylvania. 1998.
- 35- Roger Phillips and Martin Rix; The Random House Book of Perennials volume I Early Perennials. Random House New York. 1991.
- 36- Roger Phillips and Marin Rix; The Random House Book of Perennials. vol. 2 1991.
- 37- Jekka McVicar; Jekka's Complete Herb Book. Whitecap. Vancouver / Toronto. 1999.
- 38- Geraldine Holt; Complete Book of Herbs. Henry Holt and Company. New York. 1992.
- 39- A.M. Rizk. The Phytochemistry of the Flora of Qatar; Scientific and Applied Research Centre University of Qatar. 1986.
- 40- PDR for Herbal Medicines; Medical Economics Company. Montvale. New Jersey. second edition. 2000.
- 41- Sheila Collenettes. Wildflowers of Saudi Arabia; National Commission for Wildlife Conservation and Development. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.
- 42- J.S. Mossa. M.A. Al-Yahya and I.A. Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume I) Published by King Saud University Libraries. Riyadh. 1987.
- 43- Jaber Salem Mossa Al - Kahtani; Mohammed Abdulaziz Al -Yahya and Ibrahim Abdulrahman AL-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume II) The author. 2000.

- 44- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days in the Desert. Wild Flower of Saudi Arabia; Immel Publishing. 1984.
- 45- Herbal Companion; American Society of Health-system Pharmacist. 2001.
- 46- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedies. Element Books Limited. 1998.
- 47- Shaukat Ali Chaudhary and Abdulaziz Abbas Al-Jowaid; Vegetation of the Kingdom of Saudi Arabia. National Agriculture and Water Research Centre. Ministry of Agriculture and Water. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.
- 48- Pharmacists Letter and Prescribers Letter. Natural Medicines. Comprehensive Database; Printed in the United States of America. 2000.
- 49- HM Chang. HW Yeung. W-W Tso and A. Koo; Advances in Chinese Medicinal Materials Research. World Scientific. Singapore. 1985.
- 50- Kee Chang Huang; The Pharmacology of Chinese Herbs. Second edition. 1999.
- 51- Marilyn Barrett; The Handbook of Clinically Tested Herbal Remedies. volume 1.2. Haworth press. 2004.
- 52- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design of Composition. 1999.
- 53- The Complete German Commission E. Monographs. Therapeutic Guide to Herbal Medicine. American Botanical Council. 1999.

المؤلف

- أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني.
- ولد بمدينة أبها عام ١٣٦٤هـ.
- حصل على درجة الدكتوراه من بريطانيا عام ١٣٩٦هـ.
- وكيلاً لكلية الصيدلة لمدة سنتين اعتباراً من ١٣٩٨هـ.
- رئيساً لقسم العقاقير لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٠٠هـ.
- وكيلاً لكلية الدراسات العليا بالجامعة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٠٢هـ.
- عميداً لكلية الصيدلة لمدة ثلاث سنوات اعتباراً من ١٤٠٣هـ.
- رئيساً لقسم العقاقير من عام ١٤٠٦هـ حتى الآن.
- رقي إلى درجة أستاذ بقسم العقاقير اعتباراً من ١٤٠٦/٧/١هـ.
- مديراً لمركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤١٠هـ بجانب عمله رئيساً لقسم العقاقير.
- مدير مركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة من ١٤٢٥/٤/٢١هـ حتى الآن.
- ممثلاً لكلية الصيدلة في المجلس العلمي اعتباراً من ١٤١١هـ حتى ١٤١٨هـ.
- أميناً للمجلس العلمي اعتباراً من ١٤١٢هـ حتى ١٤١٨هـ.
- رئيساً للجنة التعيينات بالمجلس العلمي اعتباراً من ١٤١٢هـ حتى ١٤١٨هـ.
- مستشاراً غير متفرغ بوزارة الصحة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٠٨هـ.
- مستشاراً غير متفرغ بالإدارة العامة لمكافحة المخدرات لمدة سنتين اعتباراً من ١٤١٧هـ.
- رئيساً للجنة العلمية المركزية لطب الأعشاب في المملكة اعتباراً من ١٤٢٠هـ حتى ١٤٢٤هـ.

- نشر ١٣٩ بحثاً باللغة الإنجليزية في مجلات علمية محكمة.
- سجل براءة اختراع برقم ٤٥٥٠٢١/٤٠٧٠٤ سنة ١٩٨٨م بالولايات المتحدة الأمريكية.
- شارك في تأليف سبعة كتب في المخدرات والنباتات الطبية والطب والعطارة كان المؤلف الرئيس في أربعة منها.
- له نباتان عالميان مسجلان باسمه.
- منح جائزة الموهوبين من مؤسسة الملك عبدالعزيز للموهوبين عام ١٤٢٢هـ.
- رأس مشروعاً خاصاً بالجامعة لمدة سنتين اعتباراً من ١١/١٠/١٤٢١هـ.
- شارك في ثلاثة مشاريع وطنية مدعمة من مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية.
- يعد صفحة أسبوعية في جريدة الرياض عن طب الأعشاب اعتباراً من ١٤٢٠هـ حتى الآن.
- درّس أضرار المخدرات لطلاب الدراسات العليا بأكاديمية نايف لمدة خمس سنوات.
- يقوم بتدريس طلاب دورة المبتعثين التي تقيمها جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية (قضايا طبية تهم المبتعث) بمعدل مرتين إلى ثلاث دورات في السنة.
- يقدم برنامجاً أسبوعياً عن طب الأعشاب والطب البديل في قناة الإخبارية الفضائية السعودية منذ افتتاحها حتى الآن.
- له كتاب باللغة العربية عن النباتات السامة في المملكة العربية السعودية.
- حصل على وسام الملك عبد العزيز من الدرجة الأولى من خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز سنة ١٤٢٦هـ نظير حصوله على براءة اختراع وأبحاثه العلمية.
- رئيس لجنة تسجيل الأدوية العشبية والمستحضرات الصحية بوزارة الصحة.
- حصل على ميدالية التميز لجامعة الملك سعود، وسلمه الميدالية والشهادة والمكافأة المالية صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن عبد العزيز في شهر ربيع الآخر من العام ١٤٢٨هـ.