الثوم
Garlic

الثوم دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف، وهو مأمون تماماً للاستخدام المنزلي وعلاج قوي لجملة من المشكلات الصحية، وهو نبات عشبي من جنس Aillum ومن فصيلة الزنبقيات.

لقد عرف الثوم منذ القدم واستفاد البشر من خصائصه من القرن الخامس قبل الميلاد، والنقوش المحفورة على هرم الجيزة الذي بني منذ ٤٥٠٠ سنة، تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال الذين عملوا في بناء الأهرامات ليأكلوها قبل البدء في العمل، فتمنحهم القوة وتقيهم من الأمراض. وكان الفراعنة يبتلعون الفصوص كما هي تكريماً لها، كما كانوا يقدمون الثوم قرباناً لآلهتهم، وكان اليونانيون يكرمون الثوم ويقدمونه قرباناً.

ورد ذكر الثوم في مسرحيات أريستوفان ومدح العالم الروماني بليني فوائده في علاج كثير من الأمراض.

أما العرب فقد عرفوه من القدم فأشاروا إليه في كتابتهم الطبية، ومما قاله فيه الشيخ الرئيس ابن سينا: "الثوم ملين يحل النفخ جداً، مقرح للجلد، ينفع من تغير المياه، ورماده إذا طلي بالعسل على البهاق نفع، وينفع من داء الثعلبة، ومن

عرق النسا، وطبخه ومشويه يسكنان وجع الأسنان، وكذلك المضمضة بطبيخه، ويصفي الحلق مطبوخاً، وينفع من السعال المزمن ومن أوجاع الصدر ومن البرد والجلوس في طبيخ ورقه يدر البول والطمث وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم".

وقال القزويني في كتابه (عجائب المخلوقات): ورق الثوم يمضغ ويوضع على العين الرمدة أنفع لها من كل ذرور، وإن مضغ مع العسل وطلي به الوجه تذهب تشققاته وكلفه".

وقال ابن البيطار: "محرك للريح في البطن والسخونة في الصدر وفي الرأس وفي العين، يلين البطن، يخرج الديدان".

ونقل الثوم عن العرب إلى أوروبا فكان أول من أدخله إلى فرنسا غودفارد دي بويون حين عاد مع الصليبيين من فلسطين ولقد نال حظوة كبيرة عند الفرنسيين.

ذكر الشاعر الفرنسي فيكتور هوغو الثوم في قصيدته الشهيرة "بوز الخالد" أنه كان يقدم الثوم للحصادين التابعين له ليتناولوه مع الخل فيثير ذلك نشاطهم في العمل. والرومان كانوا يأكلون الثوم قبل دخلوهم إلى حلبة المصارعة.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الثوم على مركب يُعرف باسم اللينز (Allins) وهو عبارة عن الكايل سيستين سلفوكساید (Alkylcystine sulfoxides) وعند قطع أو هرس فصوص

الثوم يتحول هذا المركب إلى مركب آخر هو اليسيسن (Allicine) الذي يُعرف باسم داي اللايل داي سلفايد مونوإس أوكسايد (diallyl-disylphidemono-s-oxide) والثوم إذا يبس ثم أعيد ترطيبه في الماء فإنه يحتوي على زيت يتكون من المركبات المعروفة باسم Vinul dithiins، Ajoens، Oligosulfides كما يحتوي الثوم على مواد عديدة التسكر (Polysaccharides) ومواد صابونية (Sapnins) كما يحتوي على بروتين ودهن وأملاح معدنية وفيتامينات أ، ب، ج، هـ.

الاستعمالات:

لقد أثبت العالم لويس باستور الكيميائي الفرنسي العظيم في القرن التاسع عشر احتواء الثوم على خصائص مطهرة، وقد استفادت الجيوش البريطانية والألمانية والروسية من هذه الخصائص خلال الحربين العالميتين الأولى والثانية، ومنذ ذلك الوقت أكدت العديد من الدراسات أن الثوم فعال ضد البكتيريا والفطريات والفيروسات والطفيليات.

لقد بدأ العلماء في السنوات الأخيرة بدراسة الثوم بشكل مكثف حيث نشرت ٥٠٠ مقالة في المجلات الطبية حول الآثار الوقائية للثوم منذ أواسط الثمانينيات، وقد ركزت هذه البحوث على تأثير الثوم على الكوليسترول في الدم وضغطه، وكذلك صفائح الدم التي تشكل المتخثرات الدموية، وبالتالي تخفض من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

كما تشير الأبحاث الجارية حالياً إلى أن الثوم يحتوي على خصائص مضادة للسرطان، حيث اتضح أن الثوم يقلل خطر الإصابة بسرطان القولون، وقد أثبتت الدراسة على حيوانات التجارب أن الثوم يساعد على تقليص الخلايا السرطانية لسرطان الثدي والجلد والرئتين بالإضافة إلى أنه يقي من سرطان القولون والمريء.

كما ثبت من خلال الدراسات التي تمت في ألمانيا واليابان والولايات المتحدة

الأمريكية بأن الثوم مضـاد حيوي، وقد أعلن الطبيب الأستاذ هانزرديتر الألماني أنـه تأكـد لـه أن الثوم ينقي الـدم من الكوليسـترول والمواد الدهنيـة، وأنه يقتل الجراثيم التي تسـبب السـل والدفتريا، وفي بعض الحالات كان أشـد فعالية من البنسلين والستربتومايسن وبعض المضادات الحيوية الأخرى.

وجـاء في نتيجة أبحاث أجراها علماء روس أن الأبخرة المتصـاعدة من الثوم المقشـر أو القطع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى أن يلمسـها الثوم، وشاهدوا أن جراثيم الدسنتاريا والدفتريا والسل تموت بعد تعريضها لبخار الثوم أو البصـل مدة خمس دقائق، كما أن مضـغ الثوم مدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفتريا المتجمعة في اللوزتين.

وقد تمت دراسـة علمية على الثوم والبصـل بكلية الصـيدلة – جامعة الملك سـعود على الجراثيم التي تعيش في فم الإنسـان وتسـبب التسـوس، وقد أفادت الدراسـة أن الثوم قضـى على جميع أنواع الجراثيم في الفم بينما قضـى البصل على ثلثي الجراثيم، وقد نشر هذا البحث في مجلة الفايتوثربيا الألمانية.

وقد قامت دراسة إكلينيكية على ٤٢ مريضاً يعانون من ارتفاع كوليسترول الدم وضغطه والسكر، وقد أعطي كل واحد منهم جرعات من مسحوق الثوم بمقدار ٩٠٠ ملجم يومياً ولمدة اثني عشر أسبوعاً؛ فانخفض معدل الكوليسترول وكذلك ضغط الدم والسكري بشكل كبير، وعلى إثر ذلك صنعت عدة مستحضرات من الثوم بوساطة شركات كبيرة.

ولقد برهن الدستور الألماني على أن الثوم يستعمل علاجاً ضد ارتفاع الكوليسترول وضد ضغط الدم المرتفع وكذلك ضد تصلب الشرايين.

والثوم يستخدم كمطهر للأمعاء ويوقف الإسهال الميكروبي، فقد ثبت حديثاً أن زيت الثوم وعصارته لها تأثير قاتل على كثير من الجراثيم التي تصيب الأمعاء وتسبب الإسهال، وهو في هذا المجال أقوى تأثيراً من كثير من المضادات الحيوية، كما أمكن استخدام الثوم شرجياً لإيقاف الدسنتاريا وإزالة عفونة الأمعاء، كما أن الثوم ملين جيد للأمعاء.

ويستخدم الثوم لعلاج مرض التيفود وتطهير الأمعاء من الديدان، حيث استحضر من الثوم دواء تحت مسمى (نيرول) على هيئة كبسولات.

ويستخدم الثوم لعلاج الكحة والربو والسعال الديكي حيث يؤخذ شراب منه مكون من عصير الثوم ملعقة، + ملعقتين من العسل الأسود أو إضافة العسل على ثلاثة فصوص من الثوم، وتؤخذ مرة واحدة على الماء.

أما في حالة السعال الديكي فيمكن إعطاء الطفل من ١٠-١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل أربع ساعات.

ويستخدم الثوم كمادة مطهرة للجروح ولكثير من الأمراض الجلدية، فقد ثبت استخدامه لعلاج الثعلبة وكذلك البهاق من النوع الأبيض نظراً لما للثوم من خاصية قتل الجراثيم، وكذلك العدوى الفطرية.

جذور الخروف
Hydrocotyle

جذور الخروف هو نبات زاحف يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق مروحية الشكل ويعرف باسم كأس الماء الآسيوي وسرة البحر الهندية، ويعرف علمياً باسم Hydrocotyle asiatica من الفصيلة المظلية، الموطن الأصلي لهذا النبات هو الهند وجنوبي الولايات المتحدة الأمريكية، كما أنه ينبت في المناطق شبه المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية، تزرع بالبذور في فصل الربيع، ويجب ملاحظة أنه يوجد نوع آخر من هذا النبات يعرف علمياً باسم Hydrocotle vulgar ولكنه لا يستعمل طبياً، الأجزاء المستعملة هي الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

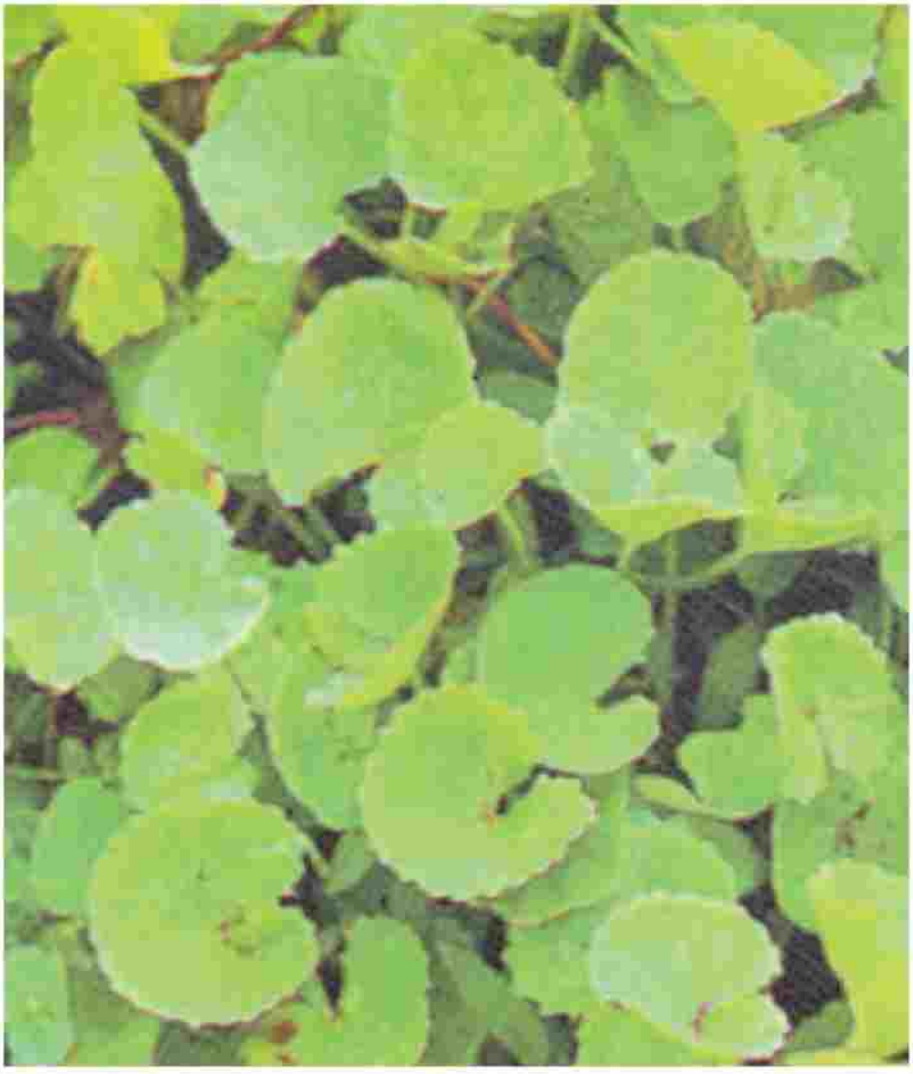
يحتوي النبات على مواد صابونية التربين وأهمها آسياتيكوسيد Asiaticocide وبراهموسيد Brahmoside وثانكوسيد Thankuniside.

الاستعمالات:

نبات جذور الخروف هو علاج أيورفيدي هندي قديم، ويستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب، وهو مقو مفيد ونبات منظف لمشاكل الجلد والاضطرابات الهضمية، يستخدم في الهند لعلاج كثير من الأمراض وعلى رأسها الجذام، لكنها تقدر بشكل رئيس كعشبة مجددة للحيوية وتقوي الوظائف العصبية والذاكرة.

وقد لاحظ السنغاليون من مدة طويلة والذين يعود أصلهم إلى جزيرة سيلان، أن الفيلة، وهي حيوانات ثديية اشتهرت بعمرها المديد لأنها كانت تحب تناول الأوراق المستديرة لهذا النبات؛ ولهذا اشتهر هذا النبات بإطالة العمر.

وثمة مثل إنجليزي كان يقول: "ورقتان من هذا النبات في اليوم تبعدان الشيخوخة"، لا يطيل هذا النبات العمر فالأعمار بيد الله ولكنه يمكن أن ينشط الجهاز المناعي في جسم الإنسان ويسارع في التئام الجروح ويساعد في شفاء مرض الصدفية ويجري الدم في السيقان مما يجعل هذا النبات واقياً من الدوالي.



وقد أوصى الأطباء الهنود القدامى باستعمال جذر الخروف كالزنجبيل لإطالة العمر كما يدَّعون معالجة المشاكل المتعلقة به، ولكنه مع الزمن ازداد تدريجياً استخدام هذا النبات في الاستعمالات الداخلية والخارجية لمعالجة المشاكل الصحية المتعلقة بالبشرة كافة بما في ذلك البرص، وكان الأطباء الشعبيون في الفلبين يستخدمون هذا النبات لمعالجة جروح زبائنهم، وكذلك لعلاج مرض السيلان، ووصفه الأطباء الصينيون فيما بعد لعلاج الحمى والرشح والنزلة الوافدة.

أما في أوروبا فقد انهالت الاتهامات على هذا النبات من كل حدب وصوب، حيث اتهموه في مرض يصيب الخرفان، ومن هنا جاء اسمه الشعبي "عفن الخروف" مع العلم أنه لا يوجد ما يثبت أنه يسبب هذا المرض.

وكان كثير من الأطباء في مختلف أرجاء العالم يروون أن هذا النبات مسالم جداً ويعطي أثراً إيجابياً لعلاج المناطق المصابة من الجلد عند استعماله خارجياً.

إن هناك أسطورة صينية قديمة تقول إن عشاباً من الصين القديمة كان يدعى لي شينغ يون استهلك المستحضر الذي حضر من هذا النبات وسمي Fo-Ti-Tieng بشكل منتظم فعاش ٢٥٦ عاماً وبقي حياً بعد وفاة ٢٣ زوجة له، وقد كان ذلك الشاي شهيراً بين الشعب وظهر هذا النبات ثانية كمقو مصنوع من النبات.

لقد وضحت الأبحاث التي أجريت في أواسط التسعينيات أن مركب الاسياتيكوسيد والمركب الثانكونوسيد قد يقللان الخصوبة، وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة المأثورة، ففي الهند تؤخذ العشبة لتحسين الخصوبة، وهناك أبحاث أخرى على تخثر الدم حيث عرف في الهند أن هذا النبات يرقق الدم وكذلك يساعد في خفض مستويات سكر الدم عند تناوله بجرعات كبيرة.

وحسب دراسة نشرت في حوليات الجراحة التجميلية أن هذا النبات يسرع في شفاء الحروق ويساعد على التئام الأنسجة بشكل مميز، وأشارت دراسات

أخرى إلى أن هذا النبات يخفف من الإصابات الجلدية المؤلمة وكذلك يسهل شفاء المناطق المزروعة من الجلد ويوسع حجم المهبل خلال الولادة.

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن الكريم المصنوع من هذا النبات يخفف من الإصابات الجلدية المؤلمة التي تسبب مرض الصدفية ويؤكد الاستخدام التقليدي القديم لهذا الغرض، وقد استخدم سبعة مرضى مصابون بالصدفية كريم هذا النبات وخلال شهرين شفي تقريباً خمسة منهم وأصيب واحد منهم فقط بانتكاسة بعد أشهر من نهاية العلاج، كما أيدت دراسة نشرت في الصحيفة البريطانية Nature الاستخدام التقليدي لهذا النبات، لعلاج البرص أو مرض هانسن HANSEN.

ومن الآثار الإيجابية لهذا النبات تسهيل جريان الدم في الأطراف السفلية للجسم، ففي إحدى الدراسات تلقى ٩٤ شخصاً مصاباً بخلل في جريان الدم في سيقانهم ٦٠ ملجم من مسحوق النبات، وبعد شهرين أظهر المرضى الذين تناولوا هذا النبات تحسناً واضحاً في أنظمة دوران الدم لديهم وانخفاضاً في التورم، كما أنه يعطى لعلاج الروماتيزم.

إن الأضرار الجانبية الوحيدة التي أمكن تأكيدها هي تهيج البشرة لدى الأشخاص الحساسين.

الجعدة
Teucrium

الجعدة نبات عشبي معمر يرتفع حوالي ٣٥ سم عن سطح الأرض، لونه مخضر يميل إلى الرصاصي أو الفضي، سيقانه بيضاء اللون وأوراقه متطاولة مشرشرة الحواف مغطاة بشعر ناعم والأوراق متقابلة. الأوراق غزيرة في أسفل النبات وقليلة في قمته، الزهور كروية في نهايات الأغصان وهي بيضاء مع بعض الصفرة الخفيفة، يمتاز نبات الجعدة برائحته العطرية. والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه، ينمو عادة في المناطق الصخرية المرتفعة وفي الحزوم والأرض الصلبة والفياض، وتكثر الجعدة في منطقة الصمان وفي منطقة حرض، كما ينتشر في جنوب الحجاز، وفي شمال وشرق نجد والنفوذ. تعرف الجعدة بأسماء مختلفة في الوطن العربي مثل: توم الحبة، جعيدة، سعتر الهر، قدحة، مخزني، تعرف علمياً باسم Teucrium polium ويوجد عدة أنواع من الجعدة تختلف في أحجامها وألوانها.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الجعدة على مركبات كثيرة من أهمها قلويدات تعرف باسم ستكادرين، سياسترون وزيت طيار ومواد كربوهيدراتية (جلوكوز، فركتوز، سكروز، رامنوز) وستيرولات غير مشبعة وتربينات ثلاثية ومواد عفصية، وفلافون وجلوكوزيدات وفلافونيدات، وفي بحث أجراه الدكتور جابر القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير بجامعة الملك سعود تم فصل الزيت الطيار ومعرفة مركباته وهي تزيد عن ٤٥ مركباً، كما فصل مركبات جديدة فصلت لأول مرة، ومن ضمن المركبات المفصولة مركب مر يسمى بكروبولين.

الاستعمالات:

يقول الأنقر في كتابه الطب الشعبي "أن مغلي النبات يفيد في علاج المغص المعوي والكلوي وأمراض البرد عموماً وكذلك في علاج الملاريا، ويقول: إنه إذا شرب منقوعه مدة أربعين يوماً أصلح الكليتين ونظفها وأزال آثار القروح من الجسد، كما أنه علاج للأمراض الجلدية والمداومة على شربه يفيد في تخفيض السكري".

ويقول التركماني (٦٩٤هـ): "إن الجعدة تفتح السدد في جميع الأعضاء الباطنية، وتدر الطمث، وتدر البول، ومطبوخ الجعدة إذا شرب نفع من ورم الطحال، وينفع من الحميات المزمنة ومن لسع العقرب ويخرج الديدان من الأمعاء. ويقول السيوطي (٩١١هـ): إن الجعدة تستعمل مع الزنجبيل وعرق الفوة وجذور الحميض كلبخة توضع على موقع الطحال فيبرأ بإذن الله".

أما داود الأنطاكي (١٠٠٨هـ) فيقول في الجعدة: "إن قوتها تسقط بعد ثمانية أشهر من جنيها، تقع في الترياق الكبير لشدة مقاومتها للسموم، والنفع من نهش الحية والعقرب، والسدد واليرقان والحميات والحصى وعسر البول والمفاصل، كما تدر الفضلات وتحل الرياح حيث كانت وتنقي الأرحام والقروح وتحللها وهي تجلب الصداع وضعف المعدة".

ويقول مكزول (١٩٨٢م): "إن مغلي الأجزاء الخضراء من الجعدة يفيد في علاج تضخم الغدة الدرقية، ويحضر المغلي بأخذ قدر ملعقة من العشب وإضافته إلى كوبين من الماء ثم تركه يغلي حتى يتركز إلى كوب واحد، يؤخذ من هذا المغلي قبل الأكل كل مساء ملعقة كبيرة ويداوم المريض على ذلك حتى الشفاء".

أما في الطب الحديث فقد قام الدكتور جابر القحطاني بقسم العقاقير بجامعة الملك سعود بدراسة الجعدة على حيوانات التجارب ضد مرض السكري: وقد توصل إلى نتائج متميزة في هذا المجال، كما قام عجب نور ورفاقه في دراسة نوع آخر من الجعدة على حيوانات التجارب ضد مرض السكري وتوصلوا إلى نتائج طيبة.

كما ألقى الباحثون (الدكتور جابر القحطاني ورفاقه) بحثاً في الندوة العاشرة للعلوم البيولوجية بالمملكة عن نبات الجعدة حيث أوضح أن نبات الجعدة ذو شهرة كبيرة في الطب الشعبي خاصة في علاج مرض السكري.

ويقول خليفة وشركسي في الجعدة: "إنه مفيد في حالات التهاب الأمعاء الغليظة ويستعمله البدو في علاج الملاريا، ويقول: إن للنبات تأثير مضاد حيوي".

ويقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابه الجديد (النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية - الجزء الثاني - ٢٠٠٠م): "مغلي الأوراق الطازجة للنبات يستعمل كعلاج لمشاكل المعدة والأمعاء، كما يستخدم بخار مغلي النبات كمضاد للبرد والحمى".

الجنسنج
GINSENG

الجنسنج هو نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن متر يحمل أوراقاً مركبة تتكون من خمس وريقات بيضاوية الشكل ومسننة الحواف وعناقيد من الأزهار الصغيرة ذات لون أحمر، ويمكن أن يكون أصفر في بعض الأنواع الأخرى. وللعنقود الزهري عنق طويل ويوجد في كل نبات عنقود واحد من الأزهار فقط.

وللجنسنج جذر يشبه في شكله شكل جسم الإنسان وخاصة النوع الكوري، ويصل طول الجذر ما بين ٧ إلى ١٠ سم وقطره ما بين ٢ إلى ٣ سم، وله جذور جانبية عديدة وله رأس علوي مدور، ويصل طول الجذر كاملاً برأسه وجذوره المتفرعة إلى حوالي ٣٥ سم ووزنه ما بين ٤٠ إلى ١٢٠ جرام ويصل في بعض لأحيان إلى ٣٠٠ جرام.

تحصد جذور الجنسنج بعد زراعته بأربع إلى ست سنوات، ويسمى جذر الجنسنج في أعقاب جنية باسم " سوسام " أو بالجنسنج الطازج؛ لأنه لم يجفف بعد.

الجزء المستخدم من نبات الجنسنج هو الجذر فقط، يعرف الجنسنج الأصلي المعروف بالكوري علمياً باسم Panax ginseng ومنشأ هذا النوع كوريا ومنشوريا.

يوجد من الجنسنج عدة أنواع هي: -

١. الجنسنج الأمريكي المعروف علمياً باسم Panax quinquefolium ويشبه في شكله شكل العمود ومنشؤه أمريكا الشمالية.

٢. سانتشي ويعرف علمياً باسم Panax notoginseng وهو يشبه في شكله الجنسنج الصغير.

٣. جنسنج الخيزران الذي يعرف علمياً باسم P. Japonicum ويشبه في شكله جذر الخيزران ومنشؤه منطقة تسمى يونان في الصين واليابان.

٤. جنسنج القزم ويعرف علمياً باسم P. trifolium ويشبه في شكله الكرة ومنشؤه شمال شرق أمريكا.

٥. جنسنج همالايا والمعروف علمياً باسم P. Pseudoginseng ويشبه في شكله البصلة ومنشؤه نيبال، شرق الهمالايا.

تختلف زراعة الجنسنج الكوري بالذات عن زراعة المحاصيل الأخرى، فعند زراعة الجنسنج مرة واحدة لا يمكن زراعته مرة ثانية في الحقل نفسه خلال خمسة عشر عاماً على الأقل.

ولا بد من اختيار الحقل بعناية فائقة، لأن المحصول يعتمد على طبيعة التربة ومستوى الأرض. وزراعته تحتاج إلى عناية كبيرة إلى درجة إعداد جيد لتربة الحقل مدة عامين من الحرث المتكرر بوجود الأعشاب وشجيرات البلوط لمزجها جيداً بالتربه. وشتلات الجنسنج يتم زرعها في مشاتل معدة خصيصاً، ويجب زراعة وتنمية الجنسنج الكوري محجوباً عن الشمس ودون استعمال الأسمدة الكيماوية، ولهذا نجد أن الجنسنج الكوري باهظ الثمن.

المحتويات الكيماوية للجنسنج:

تحتوي جذور الجسنج الكوري على كربوهيدرات بنسبة ما بين ٦٠ إلى ٧٠ ٪ ويحتوي على صابونين الجنسنج (Ginsenoside ، G)، و١٩ مركباً من نوع صابونين (ProtoPanaxadiol) وعشرة أنواع من نوع صابونين

(ProtoPanaxatriol) ونوع واحد من صابونين (Oleanane). كما يحتوي على متعددة السكاكر التي تذوب في الماء، ويحتوي على البولياسيتلين وعشرة أنواع أهمها Panaxytriol وكذلك مكونات فينوليه مثل المالتول وحمض السناميك، ويحتوي كذلك على بيتا كاربولين (B-Carboline) وعلى لجنانز مثل Gomisin-N – A وكذلك مكونات نتروجينية مثل الأدينوسين والببتيد المحمض والروتين الثابت بالحرارة والغليكوبروتين لتكوين بروتينيات المناعة.

الاستعمالات المأثورة للجنسنج الكوري:

الجنسنج الكوري هو أشهر الأعشاب الطبية قاطبة وقد حظي بتقدير لفوائده العلاجية منذ ٧٠٠٠ سنة، وتمتع بمكانة عالية لدرجة أن حروباً جرت للسيطرة على الغابات التي كان يزدهر فيها، وقد أدخل طبيب عربي الجنسنج إلى أوروبا في القرن التاسع، لكن قدرة الجنسنج على رفع المهمة ومقاومة الكرب لم تعرف في الغرب إلا في القرن الثامن عشر.

وقد ورد في كتاب "خصائص العقاقير الصينية وتأثيرها"، أن الجنسنج الكوري ينشط الجسم ويقوي الرئة والطحال ويريح القلب، كما جاء في كتاب "صيدلانيات شين لونغ" أن الجنسنج الكوري يمكن استخدامه كدواء لتقوية نشاط الأعضاء الباطنية الخمسة بما فيها الكبد والطحال ولمساعدة نشاط المعدة. ولإيقاف الاضطراب العنيف والقيء والعطش. وبالإضافة إلى ذلك يساعد الجنسنج الكوري على سير دوران الدم، وعند استخدامه الطويل يحسن الأحوال البدنية ويطيل العمر حسب زعمهم؛ ونحن نعلم أن الأعمار بيد الله.

يقول كتاب "Pen Ts. ao Kano Ma" الذي هو أرقى نوعية وأقدم كتاب للصيدلة في الصين عن الجنسنج ما يأتي:

- يشفي الرجال والنساء بسرعة من الضعف ويساعد وظائف الأعضاء؛ الباطنية.
- يريح المرضى الذين يعانون من التعب الشديد والإجهاد وعدم الاستقرار وذلك بفضل تأثيره في تقوية الأعصاب.

- يمنع الأمراض الفيروسية والأنفلونزا بفضل زيادة المقاومة.

- يجعل العين حادة ويعزز نشاط الدماغ.

- يؤثر تأثيراً ملحوظاً على الأعراض الذاتية الناتجة عن داء البول السكري مثل العطش والشراهة في الأكل والتبول المتتالي.

- يوقف القيء الشديد.

- يقوي وظيفة المعدة ويشفي المصاب بعسر الهضم ويعزز عملية الهضم.

- له تأثير نافع على القيء والإسهال المتكرر الناتج عن التهاب مزمن في المعدة والأمعاء.

- يساعد في تقليل الغازات في المعدة والأمعاء الغليظة.

- يمكن استخدامه في حالة الشلل والخلل الوظيفي للأيدي والأرجل بسبب السكتة الدماغية والنزف الفجائي الغزير في الدماغ، وله تأثير جيد على حرارة المعدة إلى جانب سوء الهضم بسبب المعاناة من الحرارة.

في حالة تناول الجنسنج الكوري مدة طويلة وبانتظام فإنه ينعش الجسم ويطيل العمر حسب ادعائهم ونحن نعلم أن الأعمار بيد الله.

- يستخدم الجنسنج في حالة الشعور بالضغط على الصدر والصعوبة في التنفس بسبب سوء الهضم وقلة الحيوية الجسدية.

- يدمر الأنسجة الورمية ويحد منها.

- يزيد الإفراز الداخلي للمرارة.

- يقوي وظيفة الرئة في حالة حدوث خفض سعة التنفس.

- يستخدم في جميع الأمراض النسائية التي تحدث في أثناء الحمل وبعد الإنجاب.

- ينشط القوة ويساعد على وقف نفث الدم والبول الدموي والنزيف في الرحم والأمعاء الغليظة والمعدة.

- يتحكم في الحمى الناتجة من الإجهاد في القلب والرئة والجهاز الهضمي بسبب الضعف البدني وكثرة الجهد العملي.

- نافع للالتهاب الشديد والتهاب القولون.

- مفيد للصداع والدوار.

- يستخدم في حالة كثرة أو الصعوبة في التبول.

تأثيرات الجنسنج الكوري التي كشفها الطب الحديث:

١- تأثيرات جديدة على الوقاية لمرض البول السكري:

حيث أصدر الأستاذ كيمورا من كلية توياما للطب والصيدلية في اليابان تقارير في ندوة الجنسنج العالمية الثالثة أعدها على أساس النتائج عن اختبارات على الحيوانات جاء فيها أن مركب جنسونيساید هو عامل مخفض للسكر وله وظيفة حفظ التوازن.

وأصدر الأستاذ جون سيونغ تشو من جامعة كيونغبوك الكورية والأستاذ أوكودا من جامعة أهيمي اليابانية والدكتور يامامودو من مستشفى تيسي في أوساكا باليابان، والدكتور يوسيدا من مستشفى ياواتاهاما البلدي في اليابان أنه باستخدام الجنسنج الكوري الأحمر يمكن تخفيض مستوى سكر الدم للمصابين بمرض البول السكري، كما أنه يمكن تخفيض جرعات الأنسولين. وقد ظهر تحسن واضح في الأعراض الجانبية لمرضى البول السكري مثل الدوار والآلام في الكتف والضغط على الصدر والعطش والتعب في جميع أجزاء الجسم والثقل في الرأس.

٢- الوقاية من السرطان:

درس الأستاذ ويكي من جامعة كوماموتو اليابانية التأثيرات النباتية ضد السرطان لمئة وسبعة عشر نوعاً من الأعشاب الطبية ومن بينها الجنسنج الكوري ووجد أن الجنسنج الكوري له تأثير مضاد للسرطان على الأخص السرطان البطني ذو الخلايا غير العادية.

ووجد الدكتور ووايك هوانغ من جامعة كوريا الكورية بأن تأثير الجنسنج الأحمر الكوري ضد السرطان أفضل من الجنسنج الأحمر الصيني من خلال دراسة العناصر ضد السرطان للجنسنج الأحمر الوردي والأحمر الصيني.

٣- التأثيرات على وقاية تصلّب الشرايين وفرط ضغط الدم:

درس الأستاذ تشونغ نوجو من جامعة يونسي الكورية تأثير الجنسنج الأحمر الكوري على زيادة شحوم الدم وذلك بإطعام الأرانب وجبات كبيرة محتوية على الكولسترول، وفي الندوة العالمية الثالثة للجنسنج قال: إن الجنسنج الأحمر الكوري وحده لا يستطيع فقط خفض مستوى الكوليسترول في الدم، وإنما أيضاً ينشط الأنزيمات المختلفة المتعلقة بأيض المواد الشحمية ويمنع تكوين تراكم المواد الشحمية على جدران الأوعية الدموية.

كما وجد الدكتور ناكانيشي في مستشفى الصليب الأحمر الياباني أن الجنسنج الأحمر الكوري يؤثر تأثيراً كبيراً على تحسين أيض المواد الشحمية؛ الأمر الذي يؤدي إلى منع تصلب الشرايين في التجارب السريرية بعد أخذ كبسولات الجنسنج الأحمر الكوري لعدد ٣١ رجلاً وامرأة.

وقال الدكتور ياماموتو من مستشفى نيسي في أوساكا باليابان: إن أخذ مسحوق من الجنسنج الأحمر الكوري لعدد ٦٧ مصاباً بفرط سكّر الدم بسبب فرط مرض البول السكري خفَّض مستوى الكوليسترول في الدم وكذلك الدهون الثلاثية ولويحات الدم لهؤلاء المرضى، بينما زاد بروتين المواد الشحمية الثلاثية ذو الكثافة العالية.

٤- الجنسنج الكوري الأحمر والكبد:

قال الدكتور دول ريونغ هان من جامعة جونغ أنغ الكورية: إن الجنسنج الأحمر الكوري يخفض النخر الكبدي أو الموت لخلايا الكبد التي تسببها بعض المواد الكيماوية مثل رابع كلوريد الكربون.

٥- التأثيرات على اضطرابات المعدة:

قام الدكتور ماتسودا وزملاؤه من جامعة كينكي اليابانية بإعطاء خلاصة الجنسج الأحمر الكوري للقطط المصابة بالقرحة المعدية لدراسة تأثير الجنسج على اضطرابات المعدة فوجدوا أن خلاصة الجنسنج تعوق تكوين القرحة المعدية بصورة ملحوظة ناهيك عن تحسين دوران الدم في الغشاء المخاطي المعدي.

٦- تأثير الجنسنج الأحمر الكوري ضد الشيخوخة.:

أكد الدكتور بيولفهون هان من جامعة سيؤل الوطنية الكورية أن الجنسنج يحتوي على مركب راتنجي فينولي يؤثر على إزالة الكرب والضيق بالإضافة إلى منع الشيخوخة، كما أنه يفيد في إزالة مرض النسيان.

٧- تأثير الجنسنج على الدورة الدموية:

أعطى الدكتور كانيكو خلاصة الجنسنج الكوري إلى ثلاثين مريضاً ومريضة يبلغ متوسط أعمارهم ٤٥ عاماً ويعانون من تصلب الشرايين وداء البول السكري وضغط الدم المنخفض وتليف الكبد، وكانت النتيجة شفاءً سريعاً من الأعراض الموضعية مثل الصداع والثقل في الرأس وتطبل البطن والبرودة في الأيدي والأقدام وفقدان الشهية والدوار وألم المفاصل العضلي والتعب.

٨- تأثير الجنسنج على المناعة وفقر الدم:

ثبت تأثير الجنسنج الكوري الأحمر على تقوية جهاز المناعة وذلك إثر الدراسة التي قام بها الدكتور كيوهيوك تشو من جامعة جونيام الوطنية، حيث استخدم صابونينات الجنسنج، أما الدكتور كانيكي في مستشفى نويوما المركزي الياباني فقد أعطى ١٣ مريضاً يعانون من فقر الدم جرعات من العناصر الفعالة في الجنسنج فاكتشف أنه أثر تأثيراً جيداً على الأنيميا، وقد اكتشف الأستاذان ياماموراً في جامعة أوسكا وارتيشي في جامعة كينكي اليابانية عن طريق البحث المشترك على ٢٠ مريضاً مصابين بفقر الدم الناتج عن مرض الكبد ومرض المعدة وداء البول السكري والسل أن لعناصر الجنسنج تأثيراً مهماً على فقر الدم.

٩- الجنسنج والإيدز:

فيما يتعلق بمرض الإيدز الذي يسمى طاعون العصر أو طاعون القرن العشرين أو العقاب السماوي ذكر الدكتور يولغوشين وجماعته في جمعية الصحة الوطنية الكورية في التقرير الذي تناول الجنسنج الأحمر على الإيدز وتم إصداره في عام ١٩٩٢ أن للجنسنج تأثيراً جيّداً على مقاومة الإيدز عند استعماله مع علاج الإيدز AZT.

كيف يستخدم الجنسنج الأحمر الكوري بالذات:

يزداد تأثير الجنسنج الأحمر الكوري عند تناوله بصورة منتظمة ولمدة طويلة، حيث يوضع الجنسنج في وعاء مع الماء ثم يغلى على النار حتى يتركز الماء إلى ثلث الكمية الأصلية، ثم يرشح أو يصفى، وتشرب الخلاصة مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بمعدل ٣٠٠ سم٣ كل مرة قبل تناول الطعام وعند الشعور بالجوع.

والوصفة السابقة تتكون من ١٢-٢٠ جراماً من الجنسنج الأحمر مع عناب بمقدار ١٠ جرام وزنجبيل بمقدار غرامين وماء بمقدار لتر. وهذه الوصفة تعمل كدواء منشّط باستمرار.

وتوجد عدة أطباق تحضر من الجنسنج مع الشوربة وخاصة شوربة الدجاج أو مع العسل أو مع اللحوم، فهناك عدة أطباق شهية جداً.

جرعات الجنسنج ومستحضراته:

يوجد عدد كبير من مستحضرات الجنسنج تربو على عشرين مستحضراً من شركات مختلفة، وأغلب هذه المستحضرات مسجلة في وزارة الصحة السعودية، حيث توجد مستحضرات على هيئة كبسولات بجرعات ١٠٠ ملجرام، ١٥٠ مليجرام، ٢٠٠ ملجم، ٢٥٠ ملجم، ٤٠٠ ملجم، ٤٠٤ ملجم، ٤٠٥ ملجم، ٤٢٤ ملجم، ٥٠٠ ملجم، ٥٠٥ ملجم، ٥٣٥ ملجم، ١٠٠٠ ملجم، ١٢٥٠ ملجم.

كما يوجد الجنسنج على هيئة أقراص بحجم ٣٥٠ ملجم، ٥٠٠ ملجم، وكذلك يوجد على هيئة سائل بجرعات ٣٠٠ مليجرام لكل ملي من الماء، كما يوجد الجنسنج كما هو على هيئة جذور، ويمكن عمل مغلي من الجذور حيث تؤخذ ٣ جرامات يُصب فوقها ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب.

وأما الجرعات اليومية فتكون الجرعة المتوسطة ما بين ١ إلى ٢ جرام من الجذر، وتؤخذ ما بين ٣ إلى ٤ مرات في اليوم ولمدة ٣ إلى ٤ أسابيع.

تداخل الجنسنج مع أدوية أو أمراض أخرى أو حتى الطعام:

يتداخل الجنسنج مع الأدوية المضادة لتخثر الدم وأدوية تكسر صفائح الدم والأدوية النفسية وكذلك أدوية القلب وأدوية السكر والأدوية الهرمونية، كما يتداخل مع الأعشاب التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة والكولا والجوارانا والمتّه وخلاف ذلك، ويتداخل كذلك مع الأدوية المنبهة وكذلك مع الورفارين المرقق للدم، كما يتداخل مع أدوية الأرق وأدوية انفصام الشخصية.

تحذيرات استعمال الجنسنج:

هناك تحذيرات؛ فالاستعمال العشوائي للجنسنج أو زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة تسبب الأرق، كما يجب على المرأة الحامل والمرضع عدم استعماله.

الجوار
Guar

الجوار عشبة حولية غزيرة التفرع، منتصبة يصل ارتفاعها إلى حوالي متر، فروع النبات مضلعة الشكل، خشنة الملمس، لها لون أخضر مصفر، أوراق النبات مركبة من ثلاث وريقات ذات حواف مسننة وقمتها مدببة ومغطاة بشعيرات، لون الأوراق أخضر داكن، للنبات أزهار بيضاء اللون تخرج في عناقيد في قمم الأغصان وأحياناً جانبية، الثمار قرنية، جلدية الملمس، أسطوانية الشكل يصل طولها إلى ١٥ سم، تحتوي على بذور كروية الشكل صلبة القوام وذات لون رمادي إلى مصفر، ويتراوح عددها ما بين ٨ – ١٠ بذور في كل ثمرة.

يعرف النبات علمياً باسم Cyamcpsis tetragonoloba والجزء المستعمل من النبات هو القرون والبذور والصمغ.

تعد الهند والباكستان الموطن الأصلي للنبات، وقد انتشرت زراعته في الولايات المتحدة الأمريكية والبرازيل والصين، وأهم البلدان المنتجة لهذا النبات أمريكا الشمالية والهند والصين والباكستان وأفغانستان والبرازيل.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الجوار على سكاكر متعددة ذوابة في الماء، ويشكل المركب جلاكتوماناز Galactomannas ٨٥٪، كما تحتوي البذور على بروتين بنسبة ما بين ٢ – ٥٪ وكذلك مواد صابونية، ويعد الجوار من أغنى نباتات الفصيلة

البقولية من حيث المحتوى المعدني حيث يحتوي على معظم المعادن، والمواد السكرية المعقدة والمعروفة باسم الجلاكتوماناز وهي عبارة عن صمغ يعرف باسم "صمغ الجوار" وكثير من الناس يعرفون صمغ الجوار أكثر مما يعرفون النبات، وقد وجد أن قصرة البذرة تحتوي على مواد صمغية مثل حمض الجاليك وحمض هيدروكسي البنزويك ومواد سكرية منها الجلوكوز ومركب آخر معقد به أيونات الحديديك، وصمغ الجوار يحتوي على سكر الجلاكتوز والمانوز.

الاستعمالات:

يعد نبات الجوار من أهم النباتات التي تعمل على رفع الخصوبة للأراضي الزراعية الجديدة البكر التي يراد استصلاحها، كما أن النبات مقاوم للحشرات والآفات حيث يمكن زراعته مع محاصيل أخرى مهمة مثل القطن وفول الصويا لتقليل إصابتها بالآفات الحشرية.

تؤكل ثمار نبات الجوار وهي خضراء غضة، حيث تستخدم كنوع من أنواع الخضر التي تؤكل مطبوخة، ويستخدم دقيق بذور الجوار في مستحضرات التجميل حيث يضاف كمادة مالئة ومانعة للتفتت مثل الأقراص الطبية والكبسولات.

يدخل صمغ الجوار في صناعة المنتجات الغذائية والجيلي والجيلاتي ومنتجات الألبان الأخرى، وذلك كمواد مغلظة ومثبتة كما في أنواع الجبن الرخوة وصناعة الحلوى والمربيات.

يستخدم صمغ الجوار ودقيق الجوار في تركيب الحبر العادي وعجائن الطباعة المختلفة الألوان كمادة مغلظة وتكسبه البريق اللامع.

كما يستخدم صمغ الجوار في صناعة البيرة كمادة مثبتة للرغوة وكذلك في صناعة بعض المشروبات الكحولية وغير الكحولية للغرض نفسه.

يعد صمغ الجوار من أجود الملينات ويشبه مفعوله إلى حد ما مفعول لسان الحمل، وهو يؤخر إفراغ المعدة ومن ثم يبطئ امتصاص الكربوهيدرات، وبهذا

يجعل مستويات سكر الدم مستقرة، ويستعمل صمغ الجوار في الحالات السابقة للداء السكري، كما أنه يخفض معدلات الكوليسترول.

ويعمل صمغ الجوار على تنظيم عملية الهضم لدى الإنسان، وفي الطب الهندي يستعمل ضد العشى الليلي ومشاكل الهضم وفي قلة الشهوة للطعام، وكذلك مضاد للإمساك، كما يستعمل في حالة توقف أو انقطاع حليب الأم الرضيع.

الجرعات اليومية من مسحوق البذور أو صمغ الجوار خمس جرعات ثلاث مرات في اليوم.

وتوجد مستحضرات من الجوار على هيئة أقراص كل قرص يحتوي على خمسة جرامات وكذلك محببات ومسحوق.

لا توجد أعراض جانبية للجوار إذا استخدم الشخص الجرعات المحددة ولم يتجاوزها.

الجوز
Juglans

لنبات الجوز أسطورة خرافية في الغرب حيث يقال إنه عندما كانت الآلهة تسكن الأرض كانت تقتات بالجوز، ومن هناك جاء الاسم اللاتيني Juglans أي جوز جوبيتر.

زرعت شجرة الجوز في أوروبا منذ العصر الروماني لأجل ثمارها، وهي تثمر بعد ثلاث سنوات من زراعتها، وهي شجرة كبيرة عملاقة وتعمر أكثر من مئة سنة. قيل: إن الموطن الأصلي لشجرة الجوز كان في القارة الآسيوية، وقيل إن ثمر الجوز كان ثميناً جداً في القرون الوسطى ومعتبراً من الأغذية العظيمة وبخاصة في أيام الشتاء.

لقد عرف العرب الجوز منذ القدم فيعرف في مصر بـ "الشويكي وعين الجمل" وفي ليبيا يطلقون عليه "لوز خزانين" وفي المغرب "جرجع" وفي تونس "زوز" ويعرف قشر سيقان الجوز في مصر بسواك المغاربة وفي السعودية بالديرم أو الديرمة أو الديرمان، ويستعمل الديرم في السعودية كأحد المواد التجميلية، حيث يستعمل لصبغ الشفاه بلون أحمر بنفسجي جميل. وسوف نتحدث عن الديرم بعد معرفة الاستعمالات الطبية لثمار وأوراق الجوز.

يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن الجوز ما يأتي: "إن أُخِذَ ثمرُ الجوز قبل نضجه فهو دواء جيد لأوجاع الصدر والقصبة والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والثدي خصوصاً إذا شوي وأكل ساخناً، ويمنع التخمة، وقشر الجوز الأخضر إذا

اعتصر وغلي حتى يغلظ كان ترياقاً للبثور ودواءً ممتازاً لداء الثعلبة واللثة الدامية والخناق والأورام طلاءً بعسل النحل، وهو يحمر الوجه والشفتين طلاءً وجزء منه مع مثله من أوراق الحناء إذا طلي به قطع النزلات والصداع العتيق وكل وجع بارد كالفالج والنقرس، ورماد ثمار الجوز ينفع من الدمعة والجرب كحلاً، وإذا طبخ رطباً بالخل وخبث الحديد أو نقع أسبوعاً سود الشعر وقواه وحسنه، وقشره الصلب إذا حرق ودلكت به الأسنان بيضها وشد اللحم المسترخي، وإذا سحق بوزنه من زاج محروق (الشب اليماني) وشرب منه كل يوم مثقال فتت الحصى وحل عسر البول، وإذا طبخ قشر جذور الجوز بزيت الزيتون حتى يتهرى كان جلاً جيداً للبواسير وأمراض المقعدة.

وثمار الجوز تفتح الشهية، وتزيل الحمى والكالو ويمنع العرق الكثير بالجسم".

المحتويات الكميميائية:

يحتوي الجوز على كميات كبيرة من الدهن وبروتينات تشبه بروتينات اللحم وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم، واللحم الذي يقدم في مطاعم الطب الطبيعي هو خليط من الجوز وبعض الحبوب المهروسة، كما يحتوي الجوز على كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية حيث توجد فيه كمية كبيرة من الفوسفور تعادل الكميات الموجودة في الكبدة والبيض والسمك والأرز، وفيه من فيتامينات (ب، ج) أكثر بكثير مما في التفاح، كما يحتوي على كمية بسيطة من فيتامين (أ) كما يحتوي على كمية جيدة من البوتاسيوم بالإضافة إلى حمض العفص، ومن أهم محتويات دهن الجوز أحماض دهنية مثل حمض ألفا اللينولينيك وحمض

اللينولينيك التي تلعب دوراً أساسياً في تأمين سلامة وظائف الخلايا وتشكيل البروتسغلاندين في الجسم.

الاستعمالات:

- يستعمل مغلي قشر ثمرة الجوز لفتح الشهية إلى الطعام وتقوية الجسم والجنس، ولذلك الهدف يؤخذ ٢٥ جم من قشور الثمار الخضراء في لتر ماء ويغلى على نار هادئة مدة نصف ساعة ثم يحلى بقليل من السكر ويشرب منه فنجان قبل كل وجبة ويداوم على ذلك.

- أما ورق الجوز فإن غليه يفيد في حالات الحمى بعمل كمادات، كما أنه يفيد في عمل مكمدات في حالات التهاب الجفون والبثور، وهو يستعمل أيضاً كمقو للشعر؛ وذلك بتدليك فروة الرأس والشعر بمنقوع الأوراق، وهو في الوقت نفسه يكسبه لمعاناً ونعومة لا تقارن، ويعمل المغلي بمقدار ٥ جرامات من الأوراق في لتر ماء ويترك يبرد ثم يستخدم المنقوع.

- يستعمل مغلي أوراق الجوز أيضاً كدهان ضد الأمراض الجلدية كالجرب والهرش والقروح، وهو أيضاً يستخدم لمكافحة عرق الجسم الغزير بصفة عامة وعرق القدمين بصفة خاصة، ويكون ذلك بعمل مكمدات على مواضع العرق أو الاستحمام بهذا المغلي أو بعمل حمام موضعي للقدمين.

- يفيد مغلي أوراق الجوز السيدات اللاتي يشكين من سيلانات مهبلية وهذه السيلانات تصاحب عادة التهابات بأمراض فطرية أو ميكروبية مثل المونليا والتريكومانس، ويكون ذلك بغلي حوالي ٥٠ جراماً من الأوراق في لتر ماء ويترك ليبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل كغسيل مهبلي.

- يستخدم مسحوق قشر الجوز لإزالة الكالو الذي يحدث في القدمين؛ وذلك بدلكه بهذا المسحوق والمداومة على ذلك.

- في أوروبا تعد أوراق الجوز دواءً منزلياً شائعاً لحالات الأكزيميا والتهاب الجفن عند الأطفال، وتشير الأبحاث الحديثة إلى تمتع أوراق الجوز بخواص مضادة للفطريات وعمل مطهر، وتستعمل الأوراق أيضاً لطرد الديدان المعوية وبمثابة مقو للجهاز الهضمي.

- يستعمل نقيع الأوراق لمشاكل الجلد والتهابات العين وكمقو للجهاز الهضمي في حالات ضعف الشهية.

- يستعمل نقيع الأوراق لمعالجة الأكزيما أو الجروح والسحجات.

- يستعمل نقيع الأوراق كغسول للعين وخاصة لحالات التهاب الملتحمة والتهاب الجفن.

- يستعمل نقيع قشور الجوز لمعالجة الإسهال المزمن أو كمقو في حالات فقر الدم، كما يستعمل كغسول للرأس في حالة تساقط الشعر.

- زيت الجوز يكسب اليدين والوجه نعومة ويزيل العلامات السوداء والزرقاء التي تخلفها الكدمات.

نعود إلى الديرم أو ما يعرفه الناس بالديرمة أو الديرمان التي هي عبارة عن قشور سيقان نبات الجوز والتي تستخدم على نطاق واسع في بعض البلدان وبالأخص إيران والباكستان والهند ودول المغرب العربي ودول مجلس التعاون حيث يستخدم في بعض البلدان المذكورة لتنظيف الأسنان مثلها مثل مسواك الآراك، وفي الجزائر تباع القشور (الديرم) في الشوارع على هيئة ربط مثلها مثل المسواك الذي يباع في أسواق السعودية، ويستعملها الجزائريون كمسواك وتستعمل إما رطبة أو يابسة، أما في المملكة العربية السعودية فقد كانت النساء في الماضي يستخدمن الديرمان لتجميل الشفاه حيث يعطيها حمرة جذابة، وبعضهن يستخدمنه كمسواك، وكانت هناك أسواق للديرم وتقبل عليه النساء وخاصة في مواسم الزواج أو الحفلات، وعندما ظهرت مستحضرات التجميل ومن بينها أحمر الشفاه قل الإقبال على الديرم ولم يعد يستعمله سوى بعض النساء الكبيرات في السن.

لقد عملت دراسة ميدانية وإكلينيكية على الديرم حيث تقدمت طبيبتا أسنان من خريجات كلية طب الأسنان بمشروع تخرج بعنوان "ظاهرة انتشار استعمال الديرم بين السعوديات وتأثيره على أنسجة اللثة"، والهدف من هذه الدراسة عمل إحصائية لعدد مستخدمات مادة الديرم في شريحة من الإناث السعوديات، واللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٨ — ٦٠ سنة وتقويم تأثير استعماله على أنسجة اللثة، وقد تم توزيع استبانة مكونة من ٢٥ سؤالاً على عينة مكونة من ٣٥٠ امرأة سعودية في أقاليم مختلفة من المملكة (الرياض، أبها، جدة، حائل، الجبيل) حيث أجبن على الاستبانة تحت الإشراف المباشر كما تم القيام بفحص سريري لـ ٥٠ مريضة (٢٥ مستخدمة للديرم، ٢٥ غير مستخدمة) وذلك باستعمال مؤثرات لثوية معينة (المؤثر اللثوي، مؤثر انحسار اللثة، مؤثر الصفيحة الجرثومية، مؤثر الجير، مؤثر تآكل الأسنان).

وقد أشارت نتائج الإحصائية أن نسبة مستخدمات الديرم هي ٩ر٣١٪، وأن أعلى نسبة للمستخدمات كانت من عمر ٢٥ – ٣٩ سنة، وقد سجلت منطقة الرياض ٦ر٢٠٪ من المستخدمات وهي أعلى نسبة بين الأقاليم، كما ظهر اختلاف في عدد سنوات استخدام الديرم حيث إن ٦٥٪ من المستخدمات الشابات كن يستخدمنه بانتظام ولمدة ما بين ٥ – ١٠ سنوات، وما بين ٥٣٪ من النساء الأكبر سناً كن يستخدمنه لمدة ما بين ١١ – ٢٠ سنة وبطريقة غير منتظمة، وقد بينت نتائج البحث أن الاستمرار في استخدام الديرم قد يسبب التهاب وانحسار اللثة والذي يمكن استنتاجه أن استخدام الديرم عادة تراثية واجتماعية في المملكة واستعماله يتناسب عكسياً مع مستوى التعليم وأنه قد يسبب التهاب اللثة.

إن قشور الديرم لها تأثيرات دوائية مهمة حيث تعد أحد المواد الفعالة أثناء فترة الحمل وتستعمل القشور كمسهل جيد وفي الوقت نفسه قابض ومدر للصفراء.

وبغض النظر عن الدراسات أو الأبحاث التي تمت على قشور الديرم كمسواك إلا أن النساء في السعودية عادة يستخدمنه لتحمير الشفاه وليس كمسواك، وهذه القشور تعطي لوناً أحمر بنفسجياً يضفي لوناً متميزاً للشفاه وهو لون من ألوان الطبيعة التي منحه الله لعباده.

ومن الطرائف التي قيلت عن الديرم أن أماً دخلت غرفة ابنتها والبنت أمام المرآة تزين شفتيها بأحمر الشفاه الصناعي، فقالت الأم: والله يا بنتي ما في هالأحمر فايدة ولا جاذبية ما هو بمثل الديرم اللي يجذب الرجال لحرمته، والله ثم والله يا بنيتي إني يوم كنت أحط الديرم على شفيهتي أن أبوك يلحقني مثلما يلحق التيس عنزته.