الفصل التاسع عشر

النباتات الطبية وفوائدها

القسم الأول

استعمل الإنسان النباتات الطبية والأعشاب المفيدة التي تنمو في محيطه الجغرافي منذ أقدم العصور ، في الطب الشعبي ، والتغذية ، وعند الفراعنة واليونان ، وفي الهند والصين ، وعند العرب ، ثم بدأ يعرف أسرار هذه النباتات وطرق استعمالها ، وحالياً يعرف العالم إستخدامات واسعة للنباتات الطبية والأعشاب والفوائد الصحية التي حققتها ، وما قدمته هذه النباتات للبشرية جعلها ترقى إلى مكانة خاصة ، ومازالت إلى أيامنا هذه تستخدم النباتات في حقل الأبحاث العلمية وفي مختبرات الأدوية النباتية ، وتفوق مثيلاتها المصنعة من مواد كيميائية بحتة ، وهناك الكثير من العقاقير الهامة مصدرها نباتي ، وعلى سبيل المثال عقار البنسلين الذي يستخرج من فطر البنسليوم Pencolium وعقار الإسبرين الذي يستخرج من شجرSalix ومركبات السلفا الكبريتية من أشجار الكينا Eucalyptus والمورفين المخدر المستخرج من نبات الخشخاش المنوم Papaver Somniferum وغيرها كثير ، ومازالت المستحضرات الدوائية ذات المنشأ الطبيعي تحتل مكانة خاصة بين جميع المستحضرات الكيميائية المستخدمة في الوقاية والعلاج . وعلينا من خلال الدراسة الدقيقة للنباتات الطبية وفوائدها تحقيق التوازن الطبيعي والحفاظ على التنوع الحيوي ، فالعالم اليوم يلتمس طريقة المعالجة بالأعشاب المفيدة والرجوع إلى الطبيعة لاستلهام الصحة والعافية والشفاء .

يقول تعالى : ﴿ وَأَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّن نَّبَاتٍ شَتَّىٰ ﴾ [طه : ٥٣] ، وفي سورة الأنعام يقول تعالى : ﴿ ۞ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنشَأَ جَنَّٰتٍ مَّعْرُوشَٰتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَٰتٍ وَٱلنَّخْلَ وَٱلزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُۥ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُتَشَٰبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ ۚ كُلُوا۟ مِن ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثْمَرَ وَءَاتُوا۟ حَقَّهُۥ يَوْمَ حَصَادِهِۦ ۖ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأنعام : ١٤١] ، وفي سورة طه يقول تعالى : ﴿ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَلَا تَطْغَوْا۟ فِيهِ ﴾ [طه : ٨١] .

فالغذاء الطيب المتوازن ضروري لصحة الإنسان في كل مرحلة من حياته وعليه يتوقف نمو وصحة الجسم ، وصدق المثل القائل : (الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراها إلا المرضى) وقيل أيضاً : (درهم وقاية خير من قنطار علاج) .

وفيما يلي نذكر أهم النباتات والأعشاب الطبية وطرق استعمالها في الدواء والشفاء :

١ـ ميرمية Sage :

من الفصيلة الشفوية Laviatae ، نبات عشبي معمر ، ساقه متفرعة ، الأوراق متقابلة تكسوها شعيرات دقيقة فضية اللون ، مذاقها مر قابض ، أزهار نبات الميرمية زرقاء أو بنفسجية اللون ، يستعمل من النبات للأغراض الطبية الأوراق ، والفروع الحديثة قبل الإزهار . ينمو هذا النبات في سورية ومنطقة البحر الأبيض المتوسط .

٢ـ بابونج Camomile :

نبات عشبي من الفصيلة المركبة Compositae ، يصل ارتفاعه من ١٥ـ٣٥سم ، ساقه سريعة النمو ، كثيرة التفرع ، أوراقه متناوبة مجنحة ومجزأة إلى أقسام صغيرة متطاولة خيطية الشكل ، الأزهار المحيطية لسينية بيضاء اللون ، والداخلية أنبوبية صفراء اللون ، وله رائحة مميزة نستطيع أن نعرفه من

بين جميع النباتات ، والقسم المستعمل هو الأزهار .

تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار ، ومواد عطرية عديدة أخرى ، يستعمل مغلي أزهار البابونج في علاج التهاب الحلق ، وتقرحات الفم حيث يتم التغرغر به ، وزهر البابونج مهدأ ومعطر ومهضم ، ويوصف في حالات أمراض الجهاز الهضمي ، والتهابات الأمعاء المترافقة مع التشنج وحالات آلام الكلى وحرقان البول والتهابات المثانة .

٣ـ المليسة Lemon Verbena :

نبات من الفصيلة Verbenaceae ينمو في سوريا وآسيا وجنوب أوروبا وشمال إفريقية ، والمليسة عبارة عن شُجيرة ذات أوراق طولانية خضراء رفيعة لها رائحة عطرية ليمونية ، يمكن زراعتها في أحواض صغيرة ووضعها في شرفات المنازل حيث يسهل قطف أوراقها ، والجزء المستعمل منها الأوراق . يستعمل شراب أوراق المليسة مضافاً إليه السكر لرائحته الزكية وطعمه اللذيذ ، تجفف أوراق المليسة وتحفظ مدة طويلة وتباع عند العطارين ، ونظراً لوجود المادة العطرية في المليسة فهي تدخل في تركيب العديد من الخلاصات العطرية وصناعة العطور .

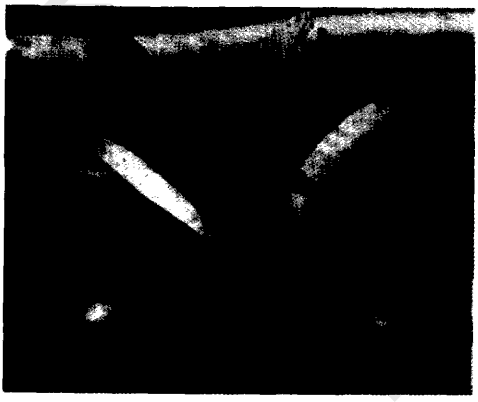
قيمتها الطبية : يفيد شراب المليسة في التشنج والصداع (الشقيقة) وهو مهدأ ومعطر ومهضم وطارد للريح .

٤ـ ختمية Alcea rosa :

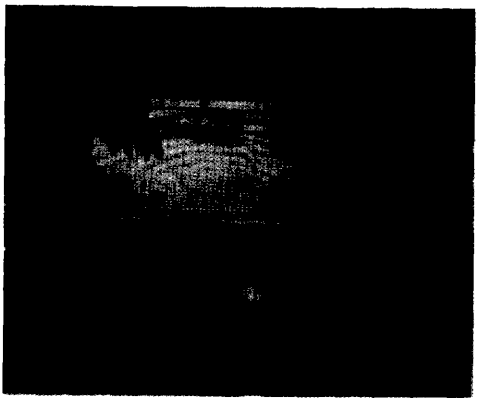
من الفصيلة الخبازية Malvaceae ، نبات عشبي حولي إلى معمر ، سريع النمو يصل ارتفاعه إلى ٣ م ، ساقه قائمة متفرعة ، أوراقه متناوبة مستديرة كفية ، حوافها مسننة ، النورة عنقودية ثلاثية الأزهار ، يستعمل من النبات للأغراض الطبية تويجات الأزهار المجففة ، تحتوي أزهار الختمية على نشاء وسكاكر خماسية وسداسية ومواد بكتينية وتاينات وآثار من زيت عطري طيار يحتوي على Asparagine وغيرها . الاستعمال الطبي : يستعمل مغلي الأزهار

صور ملونة

نبات القريص



نبات المتة



نبات المليسة

في التهابات المثانة وحالات القرحة المعدية وحالات التهاب الكلى والجهاز الهضمي ، تضاف أزهار الختمية مع باقي الأعشاب الصدرية تحت اسم الزهورات لعلاج أمراض السعال وحالة الإصابة بالنزلات الرئوية والربو ، وتفيد أيضاً كمليِّن خفيف وتسكن آلام المغص وحرقة البول .

٥ـ نعنع الطعام Mentha peperita :

نبات عشبي معمر ، ساقه غضة مربعة قوية ، يصل ارتفاعها من ٤٠ـ١٠٠سم ، الأوراق متقابلة بيضوية الشكل لها رائحة عطرية قوية وطعم قابض ، الأزهار صغيرة ذات لون أحمر بنفسجي ، تتجمع في نورات عنقودية طرفية ، والثمار مؤلفة من أربع بذور ذات لون أسمر والجزء المستعمل منه الأوراق الخضراء أو الجافة .

تحتوي أوراق النعنع على زيت طيار بنسبة ٠ . ٥ ـ ٢ . ٥٪ له رائحة عطرية قوية ، يتألف من مادة المنتول Menthol بالإضافة لوجود كمية من الفلافوئيدات ومواد تربينية أخرى منها Menthone,Limonine,Pinene وغيرها .

الاستعمال الطبي : تستعمل الأوراق الخضراء كمسكن في حالات التهاب البلعوم، وفي حالات التهاب الطرق التنفسية كمضاد للزكام ومهدأ للأعصاب . وزيت النعنع مسكن لآلام المغص المعدي، ومفرز للصفراء، وطارد للغازات الناتجة عن الانتفاخ والمغص في حالات التخمة الشديدة ، ويستخدم أيضاً في المستحضرات حيث يعمل على تحسين طعم ورائحة الأدوية ، أما أوراق النعنع الجافة فتضاف للمأكولات فتكسبها الطعم المقبول وتساعد على فتح الشهية .

٦ـ زوفاء Hussopus officalis :

من الفصيلة الشفوية Labiatae ، نبات عطري حولي ومعمر ، موطنه الأصلي حوض البحر الأبيض المتوسط ، ويكثر في الأراضي الكلسية المشمسة ، ارتفاعه من ٥٠ـ٦٠سم ، ساقه متفرعة رباعية الزوايا ، أوراقه جرابية لاطئة ، وأزهاره بنفسجية أو حمراء اللون ، ويستعمل منه ـ طبيّاً ـ كامل

العشب الذي يجمع أثناء فترة الإزهار ثم يجفف ، يحتوي نبات الزوفا على زيت عطري طيار ومواد عفصية وغليكوزيد ومواد راتنجية وفلافون .

الاستعمال الطبي : يستعمل مغلي العشب في حالات التهاب الفم واللثة واللوزتين ، كما يستعمل منقوع الزوفا كمادة مقشعة ، وفي حالات السعال ، ولمعالجة أمراض الصدر والربو وبحة الصوت ، وفي حالات فقدان الشهية ، ولتقوية أجهزة الهضم ، فهو مدر للبول وطارد للريح .

٧ـ القراص Urtica pillulifea :

من الفصيلة القراصية Urticaceae ، نبات واسع الانتشار حول الطرقات والسواقي والأماكن الغنية بالمواد العضوية ، نبات بري حولي سريع النمو طول الساق من ٥ـ١٠٠سم ، الأوراق معلاقية متطاولة حوافها مسننة ، الأزهار وحيدة الجنس لونها خضراء مصفرة ، لنبات القراص شوك دقيق على شكل أشعار دقيقة إذا لامست الجلد أحدثت وخزاً وهيجته وتثير الحكة بفعل عصارتها المحرقة التي تسيل منها بالملامسة ، وتستعمل العشبة المزهرة بكاملها بما فيها الجذور .

تحتوي أوراق النبات على غليكوزيد اورتين Urtiaine ، ومواد عضوية ، وبروتينات وحمض غاليك ، والهيستامين Histsmine ، والكاروتين وكلورفيل وفيتامينC وKوكمية من الحديد .

الاستعمال الطبي : يستعمل منقوع الأوراق الجافة كمقو للشعر ، ومحمر للجلد ولمعالجة الروماتيزم والدوالي ، كما يفيد في علاج الرعاف ونزف الأنف ، ملئم للجروح السطحية ومرمم للأنسجة لذا يدخل في صناعة المراهم الجلدية ، ولمستحضر القراص القدرة على رفع قدرة الدم على التخثر وزيادة كمية الكريات الحمر والهموغلوبين في الدم وله صفة تقوية جدار الأوعية الدموية والعضلات الملساء فيسهل طرد السموم عبر الجلد ويسكن الآلام ،

كما أن مسحوق الجذور يستعمل كمادة مقشعة أما الأوراق الفتية فتستعمل كمضادة للإسهال والروماتيزم .

٨ـ الخشخاش papaver :

من الفصيلة الخشخاشية ، يوجد لهذا النبات أنواع عديدة منها الخشخاش المنثوري P.Rhoeas وهو نبات عشبي حولي يسميه العامة « شقائق النعمان » ويكثر نموه في حقول القمح والحبوب ويبلغ ارتفاعه من ٢٠ـ٩٠سم ، أزهاره مفردة انتهائية ذات معلاق طويل ، والزهرة لها أربع بتلات كبيرة إهليلجية الشكل ، حمراء اللون وهي المستعملة لصنع شراب الشقشقيق .

يستعمل شراب الشقشقيق لمعالجة السعال الحاد والتهاب الحلق والأرق عند الأطفال ، وله تأثير مسكن ومنوم . الخشخاش المنوم P.Somniferum ، وهو نبات عشبي حولي يبلغ ارتفاعه من ٥٠ـ١٥٠سم أوراقه متساوية بيضوية الشكل ، وأزهاره مفردة كبيرة محمولة على شمراخ طويل مؤلفة من أربع وريقات تويجية لونها وردي بنفسجي أو أبيض مصفر ، يستعمل منه ـ طبيًّا ـ الأفيون وهو سائل أبيض مستخرج من العصارة الثمرية الجافة . لقد عزل من الأفيون قلويدات أهمها : المورفين Morphine والناركوتين Narcotin والكودائين Codaeine وغيرها ، ويستعمل الأفيون كمسكن للآلام ومنوم ومخدر ، يؤثر على الجهاز العصبي المركزي ، ويعد الكودائين من مضادات السعال وهو أقل سمية من المورفين لذلك يدخل في تركيب أدوية السعال . والخشخاش نبات سام للإنسان والحيوان لاحتوائه على مواد مخدرة وسامة .

٩ـ أذناب الخيل Equisetum Arvense :

نبات عشبي معمر ، ينمو في الأراضي الرطبة والمناطق الساحلية وعلى ضفاف الأنهار ، يصل ارتفاع النبات حتى ٤٠ـ٦٠سم ، يتألف الساق من سلاميات يخرج منها عند العقد فروع دائرية مغزلية ، والجزء المستعمل منه الجملة الفارعية الخضراء ، يحتوي نبات ذنب الخيل على حمض السيليس

وعلى مادة الساليسين الموجودة في قشور أوراق الصفصاف والحور ، بالإضافة إلى النشاء والسكر والقلويدات والحموض والعفص . يستعمل مغلي ذنب الخيل كمادة مدرة للبول ، ويدخل في تركيب الأدوية المدرة لمعالجة تجمع السوائل في الجسم ، ويوصف في الحالات المزمنة ذات المنشأ القلبي وفي حالات السعال المزمن ولمعالجة القصبات الرئوية والروماتيزم .

١٠ـ سنامكي Cassia Acutiofolia (Sannamakki) :

من الفصيلة الفراشية Papilionaceae ، وهو نبات عشبي معمر، ينمو في البيئة الجافة والصحراوية، وفي المناطق الدافئة والحارة ، تلائمه الأراضي الرملية ، وقد عرفت القيمة الطبية لأوراق السنامكي عند الأطباء العرب القدامى في القرنين العاشر والحادي عشر ، أوراق النبات مركبة طولها ١٠سم عند تجفيفها يصبح لونها أخضر مائل إلى الرمادي رقيقة سهلة الكسر ، شكلها بيضوي قمتها حادة ، وملمس سطحي الورقة شعيري ، والجزء المستعمل منه الأوراق والفوارع . تحتوي أوراق نبات السنامكي على غليكوزيدات ومواد معدنية وهلامية وبعض الأصبغة الفلافونية وراتنج . تستعمل أوراق السنامكي كمنبه للطبقة العضلية لجدار الأمعاء ولها صفات مسهل وملين تنشط الأمعاء ، وهذه الخلاصة تزيد حركة الأمعاء وتفرز الصفراء وهي من أجود المسهلات في حالات الإمساك المزمن . تستعمل الأوراق وهي جافة أما في حالة الأوراق الغضة فتغسل بالغول للتخلص من المواد الراتنجية التي تسبب المغص .

١١ـ المتة Ilex paraguariensis (Mate) :

نبات شجري دائم الخضرة ، ينمو في المناطق الحارة والمعتدلة في أمريكا الجنوبية وخاصة البرازيل والأرجنتين، وموطنه الأصلي الباراغواي ، يصل ارتفاعه ٤ ـ ٦م أوراقه بيضوية رمحية لونها أخضر داكن ، أزهاره بيضاء اللون تخرج من إبط الأوراق ، والجزء المستعمل منه هي الأوراق والأغصان الصغيرة . تحتوي أوراق المتة على زيت عطري طيار وسكاكر متعددة ومواد

عفصية وراتنجية ومواد هلامية وأهم مكونات المتة الكافئين بنسبة ٢٪ والماتين Mateine وأملاح معدنية أهمها K,Mg,Mn,Fe وإن مقادير العفص الموجودة في المتة أقل بكثير من مقاديرها في الشاي ولهذا فمغلي المتة غير قابض كمغلي الشاي .

استعمالها الطبي : نظراً لوجود الكافئين فيها فهي منبه عصبي جيد مفيد للمعدة، مدر للبول، تستعمل بشكل منقوع في الماء مع إضافة السكر، ويشرب ساخنًا بوساطة ممص خاص فيه ثقوب يمنع مرور قطع النبات ، ومن فوائدها أيضاً أنها تحرك العضلات الملساء، لذلك فهي ملينة وتفيد في الصداع ، وعسرة التنفس .

١٢ـ الزعتر Thymus :

نبات عشبي معمر من الفصيلة الشفوية Laviatae ، ينمو في منطقة البحر الأبيض المتوسط ، ارتفاعه ٢٠ـ٣٠سم له أنواع منها الزعتر العادي Thymus vulgris والزعتر البري T.serpyllum الذي تكثر زراعته في المناطق الجبلية والأودية وفي الساحل . لنبات الزعتر أوراق رمحية صغيرة لونها أخضر والأزهار وردية بنفسجية اللون والثمار بندقية بداخلها عدد من البذور ، وللنبات رائحة خاصة لطيفة ، والجزء المستعمل منه الأوراق والفروع المزهرة . يحتوي النبات على زيت عطري طيار بنسبة ١ـ٣٪ عديم اللون ذو رائحة قوية وطعم حار يتكون من مواد فينولية أهمها التيمول Thymol لها تأثير مضاد للجراثيم ، والكارفكرول Carvcrol الطارد للديدان ، بالإضافة لاحتواء النبات على سكريات ومواد عفصية وصابونية .

الاستعمال الطبي : يستعمل مغلي الزعتر كمادة مقشعة في حالات السعال ، والسعال الديكي ومضاد للتشنج ، ومنشط عام ، ويفيد أيضاً في حالات التهاب اللثة ومخاطية الفم (غرغرة) كما أن الزعتر يعين المعدة والأمعاء على الهضم .

* * *

النباتات الطبية وفوائدها

القسم الثاني

النباتات الطبية والأعشاب معروفة وكثيرة جداً ، ولكن الفائدة التي حصلت عليها البشرية منها قليلة حتى الآن ، ولهذا نجد أن دراسة النباتات الطبية والأعشاب واختيار ما هو مفيد منها أمر ذو أهمية كبيرة وفائدة عظيمة ، وحالياً نجد أن أكثر دول العالم أخذت باللجوء إلى نباتات الطبيعة كمصدر رئيسي للحصول على المستحضرات الطبية في العلاج والشفاء بدلاً من المستحضرات الكيميائية البحتة ، وعلينا الاهتمام والعناية بهذه النباتات لمعرفة أسرارها والفائدة المرجوة منها في الشفاء والعافية . يقول تعالى : ﴿ وَٱلْأَرْضَ مَدَدْنَٰهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَٰسِيَ وَأَنۢبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ زَوْجٍۭ بَهِيجٍ ﴾ [ق : ٧] ، ويقول تعالى : ﴿ وَأَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّن نَّبَاتٍ شَتَّىٰ ﴾ [طه : ٢٧] ، وفي سورة الشعراء يقول تعالى : ﴿ أَوَلَمْ يَرَوْا۟ إِلَى ٱلْأَرْضِ كَمْ أَنۢبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ ۝٧ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً ۖ وَمَا كَانَ أَكْثَرُهُم مُّؤْمِنِينَ ﴾ [الشعراء : ٧-٨] .

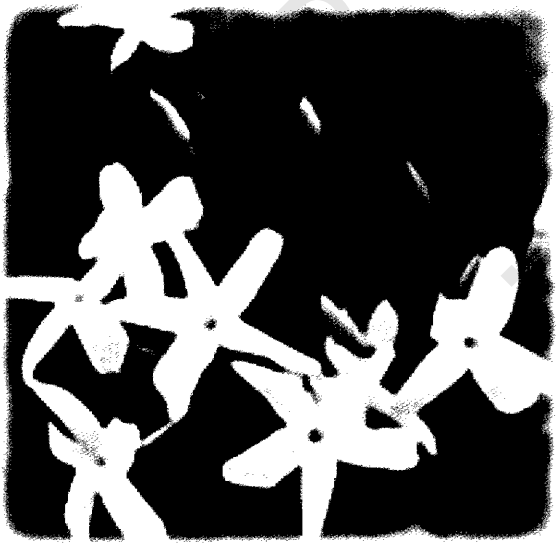
وفيما يلي نوضح أهم النباتات والأعشاب الطبية وفوائدها :

(السماق ـ الليمون ـ التمرهندي ـ العوسج ـ العرق سوس ـ عبّاد الشمس ـ الورد ـ الياسمين ـ الشاي) .

السماق Thus :

نبات من الفصيلة البطمية Anavardinaceae ، وهو شجيرة ارتفاعها ٢ـ٣م تنمو في سوريا وحوض البحر الأبيض المتوسط ، الساق لونه قريب من الأصفر تشوبه حُمرةٌ واضحة ، والأوراق متناوبة بيضوية الشكل ، الأزهار بيضاء زهرية ، والثمار كرزية صغيرة ، عند النضج تصبح حمراء مسودَّة مغطاة بأوبار كثيفة حمراء اللون . إن ثمار السماق الحامضية تستعمل كمقبل فاتح للشهية

نبات التمر هندي



نبات الياسمين

والجزء المستعمل من النبات الأوراق والثمار الجافة ، تحتوي الأوراق على مواد عفصية بنسبة ٤٠٪ أهمها التانين Tannine ذو الرائحة الخاصة والطعم القابض ، كما تحتوي الأوراق على مواد عطرية ومواد فلافوئيدية وزيت طيار وفيتامينc/k وكاروتين .

الاستعمال الطبي : يستعمل مسحوق التانين Tannine الموجود في الأوراق كمادة قابضة ومطهّرة وفي حالات التهاب الجهاز الهضمي ، كما يستعمل المحلول بنسبة ١ـ٢٪ بالماء غرغرة في حالات التهاب أغشية الفم والحلق والبلعوم .

الهليون Aspargus officinalis :

من الفصيلة الزنبقية Liliaceae ، عشب معمر له جذور كبيرة وسوق ملساء وخضراء اللون، ارتفاعه ٣٠ـ٥٠سم ، يزرع في الأراضي الرملية ، الأوراق مستدقة دائمة الخضرة ، يؤكل الهليون بعد تقشير ساقه وسلقه في ماء مغلي ، تحتوي فروع وجذور الهليون على الكاروتين والفيتامين B_1, B_2 وسكاكروغليكوزيد وآثار من زيت عطري .

قيمته الطبية : مليّن ، سهل الهضم ، يفيد في إدرار البول وفتح الشهية ، ومستحضراته موسِّعة للأوعية الدموية ، تستعمل في حالات ارتفاع ضغط الدم ومنشطة لانقباض القلب ، ولكنه لا ينصح بتناول الهليون لمن يعانون من أمراض الكلى لأنه يهيّج المسالك البولية ويجمع الرمال والحصى من الكلى .

تمر هندي Tamarindus India :

شجرة كبيرة دائمة الخضرة ، تنمو في الهند والمناطق الحارة ، تتميّز أشجار التمرهندي بكثافة أوراقها لدرجة أنها لا تسمح لأشعة الشمس أن تخترقها ، ثمارها عبارة عن قرون طويلة متدلية محدّبة ، والبذور مغطاة بلباب مصفر اللون وهو ما يشكل التمر هندي ، مذاقه حامضي مع حلاوة خفيفة ، يُقطف ويُجفف ثم يرص على بعضه ويباع . تحتوي ثمار النبات على الحموض

العضوية منها اليستريك والكارتريك وهي غنية بالسكريات والأملاح المعدنية .

الاستعمال الطبي : يعود الفضل في تسمية النبات بالتمر هندي إلى العرب وتعني بلح الهند وكان الهنود والعرب يحملونه دوماً في أسفارهم اتقاء العطش ، ويستعمل التمرهندي لتحميض بعض المآكل كما يُنقع في الماء ثم يغلى على النار ويصفى ويحلى بالسكر ويُشرب مثلّجاً أيام الصيف كمرطب ، يستعمل ضد الإمساك لأنه سهل خفيف ومنشط للصفراء ، ومنقوع الأوراق طارد للديدان كما أن أزهاره تنفع في الآفات الكبدية .

عوسج Lycium Barbarum :

من الفصيلة Solanaceae ، شُجيرة أعضاؤها شائكة ، ارتفاعها ما بين ١ـ٤م ، الأوراق بسيطة إهليلجية الشكل ، أزهارها بيضاء أرجوانية ، الثمار عنبية خضراء ثم تصبح حمراء وتسودُّ عند النضج ، الطعم مر وقابض ، تحتوي قشور نبات العوسج على مواد عفصية وصمغ وقلويدات هيتروزيد وانتراسينيك . استعماله الطبي : تستخدم خلاصة النبات في خفض ضغط الدم ، موسع لحدقة العين ، ومسهل ومدر للصفراء ويجب عدم أكل الثمار وعدم استعمال قشور النبات قبل مضي عام على تجفيفها .

عرق سوس Glycyrrhiza Glabra :

من الفصيلة القرنية Leguminosae نبات عشبي معمر، يكثر في الأراضي الرملية حول البحر الأبيض المتوسط ، ساقه قائمة يبلغ ارتفاعها بين ١ـ٢م الأوراق مركبة متناوبة الوريقة بيضوية متطاولة ، أزهاره عنقودية زرقاء اللون والثمار عنبية والجزء المستعمل منه الجذور والساق التي تجفف وتحفظ بشكل عيدان أو مسحوق .

تحتوي جذور العرق سوس على مادة غليسيريزين Glycyrrhizin ذات طعم حلو تفوق درجة تسكرها أكثر من خمسين مرة من السكر الناتج عن قصب السكر . ويحتوي الغليسيريزين على سكر الغلوكوز بالإضافة إلى أملاح معدنية

كالكالسيوم والبوتاسيوم ومواد فلافونوئيدية ومواد دسمة وراتنج .

الفوائد والاستعمالات : يستعمل من منقوع الجذور شراب العرق سوس المعروف ، والذي يتميز بالطعم الحلو ذي الرغوة الكثيفة ، والذي يشرب في الصيف كمرطب للحلق والبلعوم ويدخل في علاج قرحة المعدة والتهاب الكلى والمثانة ويفيد في أمراض الصدر والسعال والربو وأوجاع الكبد ، وكثرته تؤدي إلى اختزان السوائل في الجسم وحدوث الوزمات وارتفاع ضغط الدم ، لذلك يجب عدم الإكثار منه ، وقد ثبت أن مادة الغليسيريزين الموجودة في العرق سوس تشابه في نشاطها الفيزيولوجي وفاعليتها الحيوية الصفات الحيوية لمادة الكورتيزون Cortisone التي تفيد في حالات آلام المفاصل وآلام بعض أمراض الحساسية وأمراض الجلد .

عبّاد الشمس Helianthus :

من الفصيلة المركبة Compositae ، لوحظ أن نورة هذا النبات تدور مع الشمس لذلك أطلق عليها اسم زهرة الشمس Sun Flower ، نبات عشبي حولي ساقه قائمة يصل ارتفاعه إلى ٢ .٥م ، أوراقه كبيرة بيضوية الشكل مسننة الحواف ، الأزهار صفراء اللون ، منها أزهار محيطية لسينية وأزهار متوسطة أنبوبية ،الثمرة فقيرة غلافها متخشب ، يستعمل من النبات الأوراق والأزهار أما البذور فيستخرج منها زيت عباد الشمس المعروف .

تحتوي الأزهار والأوراق على غليكوزيد سيانيدين والكولين وكاروتينوئيدات ، أما البذور فتحتوي على زيت دسم بنسبة من ٣ـ٥٩٪ وهو عبارة عن غلسيريدات حموض النخل والشمع والكتان وفستق العبيد ، بالإضافة لحمض الليمون وحمض الطرطر ومواد عفصية .

الاستعمال الطبي : يستعمل مغلي الأزهار كمادة محسنة للشهية ، وفي حالات الروماتيزم وكمادة مدرة للبول كما يستعمل زيت عباد الشمس المستخرج من البذور للطعام وللأغراض الطبية في الحصول على زيت البنج ،

ويدخل في المراهم الطيارة وفي تركيب بعض اللصقات Plaster صناعياً ، يستخدم زيت عباد الشمس في تحضير المرغرين والصابون والدهانات الزيتية .

يستعمل ثفل البذور بعد العصر غذاءً جيدًا للمواشي ، ويساعد على زيادة الحليب وتحسين كميته ونوعيته .

: نبات يزرع للزينة أزهاره جميلة المنظر والرائحة ذو اللون الأحمر وهو قانٍ مخملي ورائحته عطرية قوية يستخرج منه روح الورد وماؤه ، نبات الورد متحمل للبرودة يزرع في الحدائق والمنازل وهو شائك ، ساقه تمتد نحو مترين وتحوي شوكاً صغيراً وكذلك فروعه ، يزهر في الربيع وأوائل الصيف . تحتوي تويجات الورد على العفص وعلى حمض الغاليك Galligue acid وبعض الأيتروزيدات وأصبغة ملونة وزيت عطري .

الورد الجوري Rosa Gallica

الورد الدمشقي Rosa Dmascena :

والمشهور باسم الوردة الشامية ، وسميت بذلك لموطنها الأصلي دمشق الشام ، تزرع الوردة الشامية في مدينة دمشق وخاصة في البيوت الدمشقية القديمة ، وفي الغوطة كسياج للبساتين ، وفي المناطق المرتفعة عن سطح البحر ، وخاصة منطقة القلمون (قرية المراح) وفي سفح جبل الشيخ (عرنة) ، وهي شجيرات واسعة التحمل للظروف البيئية الباردة ، تزرع بعلياً وهي الاجود ، ومروياً وهي أقل جودة . إنتقلت زراعتها إلى بلاد العالم القديم بواسطة اليونانيين والرومان ، ثم انتقلت إلى أوربا خلال حروب الفرنجة وخاصة إلى فرنسا وبلغاريا ، كما انتقلت إلى العالم الإسلامي عن طريق الحجاج إلى تركيا وايران والمغرب .

الوردة الشامية

أخذت الوردة الشامية شهرتها لكثرة فوائدها العطرية والطبية والغذائية والتجميلية ، وهي شُجيرة معمرة ، أوراقها ريشيه مركبة مسننة ، متساقطة الاوراق ، الثمرة عُلبية الشكل تحتوي الزهرة على حوالي ٤٠ بتلة ملونة بلون زهري ذات رائحة عطرية خاصة مميزة ، تزهر في الربيع (شهر أيار) .

تستعمل في الحصول على ماء الورد، وشراب الورد، ومربي الورد لغناها بفتامين C ، ويحصل منها على زيت عطر الورد بالتقطير، الذي يعادل ثمن الغرام الواحد منه ثمن غرام من الذهب ، فهي أغلى من الذهب وأبقى من البترول . فمن كل ٤ طن من أزهار الوردة الشامية يعطي بالتقطير ليتر واحد من زيت عطر الورد ، وكل دونم مزروع منها يعطي حوالي ١٥٠ـ ٢٠٠ كغ من أزهار الورد . تدخل الوردة الشامية في صناعة العطور والحلويات والصابون والأصبغة والمراهم الطبية وغيرها .

الياسمين Gasminum :

نبات متسلق عطري من الفصيلة الزيتونية Oleaceae وهو من نبات الزينة أوراقه خضراء صغيرة وساقه تمتد ما يقارب عشرة أمتار أو أكثر ، الأزهار بيضاء ناصعة ذات رائحة عطرية زكية ، يزهر النبات في الربيع والصيف والخريف ، تكثر زراعته في شرفات المنازل وفي الحدائق حيث يعمل منه عرائش جميلة وهناك أنواع من الياسمين لون أزهاره زرقاء J.Officinale ويعمل من زهرته مشروب مفيد . يستخلص من أزهاره زيت عطري بوساطة المذيبات العضوية مثل : الهيكسان ، ويصدر هذا الزيت إلى فرنسا وألمانيا لصناعة العطور الفاخرة الطبيعية .

الاستعمال الطبي : مشروب منقوع أزهار الياسمين يقطع البلغم ويطرد الغازات المعوية ، ويُعدُّ مهدئاً وعلاجًا فعالاً لأوجاع الرأس ، أما زيت الياسمين فهو علاج جيد للآلام العصبية التي تدلك مواضعها به ويعتبر العطر المستخرج من أزهار الياسمين مادة أولية في صناعة العطور ، كذلك هناك الشاي الممزوج مع الياسمين فهو معطر عادة بأزهار الياسمين العطري .

الشاي Thea Sinensis :

شجرة معمرة من الفصيلة الشايية Theaceae ، يزرع الشاي في المناطق شبه الاستوائية والمدارية من شرق وجنوب آسيا في الصين والهند ، والشاي

الأخضر Green Thea يختلف عن الشاي الأسود بطريقة التحضير حيث تقطع الأوراق الخضراء الطرية للشاي الطبيعي وتحضر بطريقة فنية خاصة تمنع تخمره بوساطة الأنزيمات لدى تعريضه لدرجات مرْتفعة من الحرارة تحافظ الأوراق على لونها الأخضر . تحتوي أوراق الشاي على أنزيمات التياز Thease وزيت طيار مسؤول عن الرائحة والطعم كما تحتوي على الفينول والغليكوزيدات والعفص وكذلك القلويات ومنها الكافئين بالإضافة إلى فيتامينات $C.B_1,B_2,B_3$ وكمية من الفلافونوئيدات .

فوائده ومضاره : يستعمل الشاي كمنبه للقلب والجهاز العصبي ، وهو محسن لوظائف الأعضاء ، ويساعد على تحمل التعب والسهر ، وقابض خفيف ، ويمكن استعماله كمنشط للهضم ومسكن للعطش ، كما أنه ينشط الذهن ويزيد من حدة البصر ويتميز الشاي الأخضر بتأثيره المدر للبول الذي يؤدي إلى خفض ضغط الدم ، ويعتبر من أشهر المشروبات النباتية الطبيعية ، ويجب الامتناع عن شرب الشاي الأسود المغلي لفترة طويلة لأنه يحتوي على نسبة عالية من الكافئين والعفص التي تسبب عسر الهضم وتهيج الغشاء المخاطي المبطن للفم والمعدة والأمعاء ، ومن أضرار الشاي أيضاً أنه إذا أخذ قبل تناول الطعام فإنه يحول دون إفراز العصارة الهاضمة فيسيء الهضم ، وأهم استعمال للشاي في بلادنا هو استعماله كشراب منشط .

وأخيراً هنالك خليط متوازن من هذه الأعشاب والنباتات الطبية تؤلف فيما بينها خلطات طبية مفيدة ومغذية نذكر منها :

خلطة الشاي الأخضر مع الياسمين : وهو عبارة عن الشاي الأخضر مضافاً إليه أزهار الياسمين الطبيعية مما يكسب الشراب رائحة زكية محببة تجمع بين فوائد الشاي والياسمين .

خلطة البابونج مع النعناع : تؤدي خلطة البابونج مع النعناع إلى إعطاء منقوع لذيذ مفيد طارد للريح ومساعد على الهضم ومهدأ ومنعش .

خلطة البابونج مع اليانسون : تشكل منقوعاً ذا رائحة جيدة وطعم ممتاز تجعل استعماله مفيداً في الهضم وهو مهدأ ومسكن للآلام ومقشع .

وهناك خلطات من الأعشاب والنباتات الطبية الأخرى فمنها الخلطة المهدئة (من اليانسون وزهر البابونج المهدأ والمليسة المهضمة) والخلطة المهدئة للسعال (من أوراق الزعتر وبتلات الورد) والخلطة المضادة للصداع (من النعناع والميرمية المضادة للتشنج) والخلطة المعدلة للحموضة (من اليانسون والزعتر والنعناع) والخلطة المقوية (من الزنجبيل والقرفة اللذين يتمتعان بتأثيرات منشطة معروفة ، ومقوية ذات طعم ورائحة خاصة) .

فسبحان الله الذي رفع السماء وأنزل الماء وأعطى الغذاء وأظهر الكساء ومنح الدواء ووهب الشفاء .

* * *