

الباب الرابع
مواد فعالة

obeikandi.com

الحبة السوداء

قال رسول الله ﷺ إن في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام. أخرجه الجماعة، وهي عشب نباتي ينمو سنوياً في منطقة البحر الأبيض المتوسط، ولكنه يزرع في مناطق عديدة أخرى في شمال أفريقيا وآسيا والجزيرة العربية والاسم العلمي للنبات هو *Nigeria Sativa*، وهو نبات قصير القامة وينتمي لعائلة الشمر واليانسون، حتى إنه أحياناً يتم الخلط بينه وبين نبات الشمر، وتحتوي ثمرة النبات على كبسولة بداخلها بذور بيضاء ثلاثية الأبعاد والتي سرعان ما تتحول إلى اللون الأسود عند تعرضها للهواء وللحبة السوداء أسماء أخرى، مثل: الكراوية السوداء ، أو الكمون الأسود، وكذلك يسمونها في الهند بالكالونجي الأسود، وفي بلاد فارس القديمة عرفت باسم شونياز.

عكف العلماء منذ زمن على معرفة كيفية عمل الحبة السوداء خاصة دورها في عملية التئام الجروح، والذي استدعى معرفة مكونات البذور، فوجد أنها تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والبروتينيات النباتية، بالإضافة إلى بعض الأحماض الدهنية غير المتشبعة وتحتوي حبة البركة على مادة النيجيللون *Nigellone*، وهي مادة بلورية تم استخلاصها لأول مرة عام ١٩٢٩، واستخدمت منذ ذلك الحين باعتبارها

المادة الفعالة الموجودة في النبات ويعد الـ Nigellone هو أحد مضادات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين ج وأ وكذلك الجلوتاثيون، والتي تلعب دوراً أساسياً في حماية الجسم ضد مخاطر ما يسمى بالشوارد الحرة Free radicals. وهناك العديد من الأبحاث التي نشرت مؤخراً عن دور الحماية الذي يلعبه الـ Nigellone في حماية الجسم من مخاطر العديد من المواد الغريبة Xenobiotics.

استخدامات الحبة السوداء:

تعتبر مصدراً للطاقة حيث وجد أن حبة البركة تساعد على الاحتفاظ بحرارة الجسم الطبيعية تساعد حبة البركة على إدرار اللبن، كذلك تعد مصدراً غذائياً مهماً للأم والطفل على السواء وأثبتت بعض الدراسات التأثير المُحفّز لحبة البركة على جهاز المناعة؛ مما يفسر معنى شفاء من كل داء وتحتوي بذور حبة البركة على حمض الأرجينين، وهو حمض مهم وضروري لنمو الطفل كما تعد الحبة السوداء غذاء صحياً مهماً ومفيداً لكبار السن؛ نظراً لاحتوائها على مواد غذائية متعددة ومتنوعة.

وهناك ما يشير إلى أن للحبة السوداء خصائص مضادة للسرطان، ومقوية للجهاز المناعي الذي يدافع عن الجسم ضد الجراثيم والفيروسات وغيرها.

وقد أثبتت تلك الدراسة وجود خواص مضادة للجراثيم في زيت الحبة السوداء الطيار على عدد من الجراثيم كما أجريت دراسات لمعرفة الخواص المضادة للالتهاب Anti Inflammatory في المادة الفعالة في الحبة السوداء والتي تدعى الثيموكينون وقد قدمت حديثاً رسالة جامعية عالية في موضوع الحبة السوداء في جامعة الرياض وكانت نتائجها إيجابية ، ونحن بانتظار المزيد من الدراسات أما من يدعي على صفحات الجرائد أن ليس في الحبة السوداء أية فائدة ، فهذا محض وهراء ولا يستند إلى أي دليل واكتشف العلماء أن الحبة السوداء تحتوي على نوعين من الزيت ، الأول زيت ثابت وقد لا يكون له تأثير يذكر ، والثاني زيت طيار يعزى إليه التأثير الدوائي للحبة السوداء والحقيقة نحن بحاجة ماسة إلى إجراء المزيد من الدراسات العلمية على الحبة السوداء لمعرفة خصائصها وتأثيراتها . وحتى ذلك الحين تظل الحبة السوداء غذاء مفيداً يستعمله الناس لآلاف السنين.

أما الحبة السوداء فيفضل ألا تطحن إلا عند الاستعمال لأنها إذا سحقتم وتركت ولو لعدة ساعات قبل استعمالها فإن المادة الفعالة تتطاير منها لأنها عبارة عن زيت طيار لكن إذا سحقتم الحبة السوداء ثم مزجت مع عسل مزجاً جيداً وحفظت في علبة قاتمة اللون ومحكمة الغلق فإنها تحتفظ بفائدتها.

وقال عنها ابن سينا الشوينز حريفا يقطع البلغم ويحلل الرياح ويحل الأورام البلغمية والصلبة ومع الخل يقضي على القروح البلغمية والجرب المتقرح وينفع في الزكام خصوصا مسحوقا ومجعو لا قي صورة كتان ويظلي على الجبهة من به صداع وإذا نقع في الخل ليلة ثم سحق وأعطى للمريض كي يستنشقه نفع من الأوجاع المزمنة في الرأس - يقتل الديدان ولو طلاه على السرة ويدر الطمث إذا استعمل أياما ويسقى بالعسل والماء الحار للحصاة في المثانة والكلى.

وقال ابن البيطار: الحبة السوداء تدر الطمث شرابا وبخورا وإذا مزجت بالخل بعد سحقها نفعت لعلاج البرص.

وقال داود الانطاكي: شونيز (حبة سوداء) تبقى قوته سبع سنين وهو حار في الثالثة يابس في آخرها أو الثانية يقطع شافة البلغم والقولنج والرياح الغليظة وأوجاع الصدر والسعال وضيق التنفس والغثان والانتصاب والاستسقاء واليرقان والطحال واستعماله كل صباح بالزيت يحمر الألوان ورماده يقطع البواسير شرابا وطلاء ان نقع في الخل واستنشق به نقى الرأس من سائر الصداع والأوجاع والزكام.

وقد كتب البيروني وهو من علماء المسلمين (١٠٤٨هـ - ٩٧٣هـ) - عن الأصل الهندي لهذا النبات ومدى قيمته الغذائية والصحية، وتحتل

حبة البركة في الطب اليوناني/العربي- الذي وضع أسسه هيبوقراتس وجالن وابن سينا- مكانة كبيرة؛ حيث كانت لها أهمية كبيرة في علاج أمراض الكبد والجهاز الهضمي. وفي كتابه الشهير القانون في الطب، يرى ابن سينا أن حبة البركة يمكن أن تحفز الطاقة وتساعد على التغلب على الإرهاق والإجهاد ولقد وجدت الحبة السوداء في موميا توت عنخ آمون الفرعوني، كما ان ديوقريدس اليوناني قد سجل في القرن الأول بعد الميلاد ان الحبة السوداء قد اخذت لعلاج الصداع واحتقان الأنف وآلام الاسنان والديدان المعوية، وكمدرة ولتنظيم الدورة الشهرية ولتفرز كمية أكبر من حليب الأم.

أما الطب الحديث فقد أثبت للحبة السوداء بصورتها الكاملة تأثير حيث كشفت بعض البحوث ان معالجة الانسان أو الجرذان بمسحوق الحبة السوداء ادت الى زيادة عدد ونشاط بعض خلايا المناعة مثل خلايا T الليمفاوية القاتلة وتنشيط الخلايا المبلعمة في التقام الجراثيم كما أوضحت البحوث قدرة هذه الحبوب على زيادة افراز ادرار اللبن في الاغنامو كشفت الدراسات التجريبية عن قدرة الخلاصات المائية لحبة البركة على تنشيط افراز بعض عوامل تنشيط المناعة من الخلايا اللمفاوية مثل مادتي انترليوكين - ١ - وانترليوكين - ٣ - والى تنشيط بلغمه الجراثيم وكذلك اضعاف افراز السوائل المعدية الحمضية ومنع

حدوث القرع المعدية التجريبية المحدثه بمادة الاسبرين في الجرذان.
بالاضافه الى علاج بعض امراض الديدان المعوية في الالغنام والديدان
الشريطية في الالطفال.

كشفت الدراسات التجريبية ان للخلاصات الكحولية للحبة السوداء عدة
تأثيرات مثل الفتك بالعديد من الجراثيم مثل الاشريكية القولونية والزائفة
الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية. وكذلك ابادة بعض الخلايا
السرطانية وارضاء عضلات الامعاء وكبح التقلصات والالام التجريبية
المحدثه ببعض الكيماويات. وكذلك علاج بعض المصابين ببعض الديدان
المعوية مثل الدودة الشريطية والصفرا الخراطيني وكذلك تثبيط
الالتهابات والالام ومنع تسوس الاسنان ومنع انخفاض مستوى
الهيموغلوبين وعدد كريات الدم البيضاء المحدث ببعض العقاقير
المضادة للسرطان مثل عقار سيسبلاتين.

الزيت الطيار

التأثيرات الطبية للزيت الطيار للحبة السوداء وهي:

- تخفيض ضغط الدم الشرياني وتخفيض سرعة النبض القلبي في الجردان والوبر بتأثيره المنشط على بعض المستقبلات السروتونية في المخ.

- زيادة اخراج حمض اليوريك المسبب لمرض النقرس في البول والفتك بالعديد من الجراثيم مثل السلمونيللة والتيفية والصنمة الهيضية والزانفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية السوداء وبعض الديدان المعوية وارخاء عضلات الامعاء وكبح التقلصات المحدثه ببعض الكيماويات فيها.

- تخفيض مستوى سكر الدم في الأرانب والجرذان الصحيحة المصابة بداء السكر التجريبي بعد معالجتها بجرعات ٥ مليجرام/ كيلوجرام حقنا في الصفاق بدون أي تأثير على مستوى الانسولين في الدم.

- تثبيط تقلصات الرغامي المعزولة من حيوان الوبر عند تنشيطها بمادة الهستامين والاستيل كولين وتثبيط تقبضات شرايين الأرانب المحدثه بمادة نورادرينالين وتخفيض حرارة الجسم بعدة درجات مئوية بعد حقنه

في الفئران عبر تنشيط المستقبلات السروتونية في الدماغ في منطقة الهيبوثلامسي وقد حاول الباحثون فصل المركبات الرئيسية في الزيت الطيار لحبة البركة فوجدوا ان المركب ثايموكينون هو المسؤول الرئيسي عن التأثيرات التي نتجت عن الزيت الطيار اما مركب الفاباينين فقد اكتشفت قدرتها على تثبيط الالتهابات التجريبية عبر افراز مادة هيدروكورتيزون وتثبيط نمو بعض الجراثيم خصوصا تلك المرتبطة بالتهابات حب الشباب، كما وان لها القدرة على تثبيط نمو بعض الأورام السرطانية في أكباد الجرذان وزيادة افراز المخاط من الشعب الهوائية في بعض المرضى المصابين بالتهابات رئوية وبالأخص المزمنة.

زيت السمسم وفوائده

كشف بحث علمي أجراه الباحث البروفيسور كمال الدين حسين طاهر المدرس في جامعة الملك سعود بالرياض أن قوة مركبات مواد زيت السمسم تتفوق على محتويات عقار فياجرا الذي أنتجته شركة أمريكية مطلع عام ١٩٩٩ لعلاج الضعف الجنسي، وأنه خالٍ تماماً من أية مضاعفات أو أخطار صحية يمكن أن تنعكس على متعاطيه.

وكان قد أجرى دراسة دقيقة عن زيت السمسم، وحصل على براءة محكمة دولياً ويستخرج الزيت من بذور نبات السمسم، وهو مقاوم

للأكسدة، ويحتوي على أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة بالهيدروجين، وتصل نسبة الأحماض غير المشبعة إلى ٧٩.٥% وتصل نسبة حامض اللينولئيل منفرداً إلى ٤٧% من مجمل مكونات الزيت، ويعتبر هذا الحمض من المواد الأساسية التي يحتاجها الجسم لتشييد وبناء الأغشية الخارجية للخلايا، وتشديد الشحيمات الفسفورية التي تعتبر العمود الفقري في أغشية الخلايا وأغذية النخاعين في الأعصاب والعصبونات، كما تساهم في إنتاج الطاقة وتنشيط عملية الأيض في متقررات الخلايا، ويقوم الجسم بتحويل حامض لينولئيل بواسطة الأنزيمات لحمض أركيدونيل والذي يقوم الجسم بتحويله لمواد تسمى الموثينات البروستجلندينات من أهمها مادة بروتاتنا يكلين كما يقوم بتحويله إلى مواد أخرى تسمى الليوكوترائينات ومن أهمها مادة ليوكوترابين ب - ٤ أحد المواد الأساسية لتنشيط الخلايا المناعية ومناعة الجسم عموماً. كما يحتوي زيت السمسم على بعض مانعات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين هـ، كما يحتوي على مواد لا توجد في أي زيت آخر مثل مواد سيسامين وسيسامولين وسيسامول ونقص حمض لينوليك في الجسم يؤدي إلى حدوث اضطرابات عصبية وأمراض جلدية مثل التشققات والإكزيما ومرض النقرن الجريبي الجلدي، ويحتاج الأشخاص فوق العاشرة لما مقداره ٦ جرامات من هذا الحمض يومياً، أما الأطفال دون العاشرة فيتراوح احتياجهم ما بين ٤-٨ جرامات يومياً، وعلى

العموم فإن ١٥ مليلتر من زيت السمسم يومياً تغطي هذا الاحتياج، أي ملعقة كبيرة يمكن اضافتها للأغذية اليومية.

وقدرات زيت السمسم متعددة ، فهو قادر على زيادة تصنيع مادة بروتاسايكلين المسؤولة عن التنشيط الجنسي لدى الذكور، ويمنع تكسد الصفائح الدموية، ويساعد على الوقاية من حدوث التخثرات والجلطات الدموية في كل من الأوردة والشرابين وخصوصاً الشريان التاجي في القلب مما يفيد مرضى الذبحات الصدرية، ويخفض ضغط الدم الشرياني ، ويضعف مستقبلات الفا - ١ الأدرينالينية المسؤولة عن ارتفاع ضغط الدم، وينشط مستقبلات بيتا - ٢ الأدرينالينية ذات القدرة الفائقة على توسعة الأوعية الدموية والشعب والقصات الهوائية الرئوية مما يساعد في منع حدوث نوبات الربو الأزمة والمساعدة على الوقاية من حدوث القرح المعدوية والعفجية الاثني عشرية والمساعدة في تنشيط افراز البويضات وزيادة نسبة الإخصاب، ومساعدة الكيسة الأريمية العالقة على الإنغماس في الرحم، وتقليل حالات الاجهاض المبكر في الأيام الأولى من الحمل كما أنه لا يشكل أي تهديد ولا يحمل أي آثار جانبية ضارة بصحة الجنين عند تعاطيه أثناء الحمل إضافة إلى قدرته في إفراز أملاح الصفراء من المرارة مما يساعد على هضم الأغذية الدهنية بصورة تمكن الجسم من الاستفادة منها كاملاً، وتساعد على امتصاص

الفيتامينات الدهنية مثل فيتامينات أ.د.هـ كما أنه لا يؤدي إلى زيادة نسبة الكوليسترول أو الجلوكوز في الدم وتحتوي بذور السمسم على زيوت ثابتة أو زيت السمسم بنسبة ٤٠ - ٦٠% وهي جلسرين لحمض الأوليك بنسبة ٣٧ - ٤٩% وحمض الايونوليك ٣٥ - ٤٨% ، حمض البالتيك ٧ - ٩% وحمض الستياريك ٤ - ٥% وزيت السمسم لا يحتوي على كوليسترول ويحتوي على فيتامين هـ وعلى الكالسيوم، وبذور السمسم والنوع المسود أو الذي يميل إلى السواد هو النوع الجيد من بذور السمسم والسمسم نافع للكبد والكلى وللدوخة أو الدوار وينفع في ادرار حليب الأم الممرض وهو طارد للرياح من الامعاء والسمسم نافع لعلاج العتمة أو عدم وضوح الرؤية وينفع في تحسين السمع وفي اعطاء اللون الرمادي للشعر الحديث الطلوع وكذلك في علاج الشعر الذي فقد بعد الامراض واخيراً فهو يعالج الامساك، اما زيت السمسم فهو نافع للجلد ولذلك يدخل في مستحضرات التجميل وبذور السمسم وزيته يجب الا يعطى للأشخاص الذين يعانون من الاسهال ويقي من تصلب الشرايين وسوء الهضم ويستعمل ملىناً ومسهلاً ويعرف بعدة أسماء مثل شمشم وجلجلان والشيرج أو السيرج وتحتوي بذور السمسم زيت ثابت تتراوح نسبته ما بين ٤١ - ٦٣% وتتوقف نسبة الزيت على الصنف ومنطقة الزراعة والعوامل المناخية كما تحتوي البذور على بروتينات بنسبة ٢٦% وسكريات بنسبة ١٢-١٣% ومعادن بنسبة ٥/٨% وحمض

الاولكزاليك بنسبة ٢٥٢% وفيتامينات بنسبة ٠.١٥ . ٢٦% وكمية من الماء بنسبة ٧٤% وتحتوي البروتينات على احماض امينية متعددة مثل حمض الجلوتاميك والارجنين والليوسين فنايل الانين والفالين والايذوليوسين والثريونين والتايروستين والمثيونين واللايزين والهستيدين والتريثوفان والسستين وعليه فان بذور السمسم تعتبر من اغنى البذور بهذه الاحماض التي لها تأثيرات هامة في جسم الانسان. أما زيت السمسم الثابت وهو المستعمل على نطاق واسع فيتكون من جلسريدات دهنية متنوعة تحتوي على أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة بالهيدروجين وتوكوفيرولات مجموعة فيتامين هـ وشحميات فسفورية مثل فسفو أيزو نتيد وفسفاتيديل ايثانول أمين وفسفا تيديل كولين وكذلك استيروولات والتي تشمل بيتا سيتوسترول وكامبسترول وستجماسترول كما يحتوي الزيت على سيسامين وسيسامولين وسيسامول واهم الاحماض الموجودة في زيت السمسم هي حمض اللينولنيك وحمض الاولنيك وحمض اللينولينيك وحمض البالمتيك وحمض الاستياريك وحمض الارشيديكهل هناك نباتات اخرى للسمسم؟نعم هناك عدة أنواع من نبات السمسم الذي يستخرج منها ايضاً زيت السمسم ولكن نسبة الزيت تختلف من نوع الى آخر وهي مع نسبة الزيت في كل منها ٩٧ \ ٩٨%

الزنجبيل

قال ابن القيم- رحمه الله:-

الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تلييناً معتدلاً، نافع من سدد الكبد الناشئة عن البرد، والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلا واكتحالا، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة، وصالح للكبد والمعدة وهو نبات ينبت تحت التربة، وهو عروق عقدية مثل عروق نبات السعدى إلا أنه أغلظ ولونه إما سنجابي أو أبيض مصفر وله رائحة نفاذة مميزة طيبة يعرف بها، وهو حار الطعم، لاذع، وهو كدرنات البطاطس، ولا يطحن إلا بعد تجفيفه، وتكثر زراعته بالصين والهند وباكستان وجاميكا.

والزنجبيل له زهور صفراء ذات شفاه أرجوانية ولا يستخرج الزنجبيل إلا عندما تذبل أوراقه الرمحية ولا بد من وضع أوزمات الزنجبيل في الماء ليلتين ويتشبع بالماء لكيلا يغزوه السوس سريعا ولحفظ الزنجبيل أطول فترة ممكنة يخزن في أماكن غير مغطاة مع نبات الزعر الذي يغطي به أو يوضع مع الفلفل الأسود وأفضل أنواع الزنجبيل الجاميكي بجاميكا تقول الدكتورة فائزة محمد حمودة في كتاب النباتات والأعشاب الطبية.. كيف تستخدمها؟ هو نبات معمر ينمو في المناطق

الاستوائية، والريزومات ساق تنمو تحت الأرض هي الجزء المستعمل، وأزهار الزنجبيل صفراء ذات شفاه أرجوانية، وأوراقه ذات شكل رمحي، وعندما تذبل الأوراق تستخرج الريزومات من الأرض، وتوضع في الماء حتى تلين، ثم تقشر وتعفر بمسحوق سكري وهو من العقاقير الدستورية، وهي تلك العقاقير المتضمنة في دستور الأدوية، ولها نفع علاجي، و تستخدم في الأغراض الصيدلانية.

تحتوي ريزومات الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات أهمها الجنجرول ومواد نشوية وهلامية.

. فوائده: لتطبيب نكهة الطعام، وهو طارد للغازات ويدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية، وملطف للحرارة، كما أنه يدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية، وفي علاج آلام الحيض.

طريقة الاستعمال :- تغلى ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل في نصف كوب ماء ويحلى بالسكر، ويشرب بعد الفطور أو بعد العشاء.

يقول محمد العربي الخطابي في كتابه الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي: الزنجبيل حار رطب يقوى الباءه، ويقوى المعدة، لا مضرة فيه، أفضله العطر الذي ليس بمسوس، يؤكل منه بمقدار.

يقول الدكتور/ حسن وهبة في كتاب أعشاب مصر الطبية وفوائدها والزنجبيل معروف، يضاف مسحوقه إلى مشروبات ليقوى المعدة ويبعث الهضم، مقدار نصف إلى جرام واحد ويضاف إلى المركبات الحديدية ليحسن طعمها، ويمضغه الأبخر (وهو صاحب رائحة الفم الكريهة) ويتمضمض بطبخه، ويتغرغر به، ويضاف إلى صبغات الأسنان ومنه شراب الزنجبيل وصبغة الزنجبيل مقدار ٢٠ إلى ٣٥ نقطة كدواء للمعدة وهو حار في الثالثة يابس في آخر الأولى وفيه رطوبة يفتح السدد ويترد البلغم والمواد العفنة، والمواد المخمدة أي المفترمة المضعفة، ويحل الرياح ويطردها، ويقوى الأعصاب، ويقوى الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه للغدد، وتقويته للهيمونات والدم، وهو عموماً منشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر مقوى ويحتوى الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات الجنجرول ومواد هرمونية وفيتامينات ومواد نشوية ويعزى لطحمه المميز وجود مادتي الجنجرول ، والزنجرون

ومن أنواعه: زنجبيل بلدي- زنجبيل شامي - زنجبيل العجم- زنجبيل فارسي- زنجبيل الكلاب - زنجبيل هندي، وهو المعروف المستعمل، ويسمى بالكفوف.

قال القرطبي في تفسيره:

وكانت العرب تستلذ من الشراب بما يمزج بالزنجبيل لطيب رائحته؛ لأنه يحذو اللسان، ويهضم المأكول، فارغبوا في نعيم الآخرة واعتقدوه نهاية النعمة والطيب.

قال العلامة الألوسي في تفسير روح المعاني :

قال الدينوري: والزنجبيل نبت في أرض عمان، وهو عروق تسرى في الأرض، وليس بشجرة، ومنه ما يحمل من بلاد الزنج والصين وهو الأجود، وكانت العرب تحبه لأنه يوجب لذعا في اللسان إذا مزج بالشراب.

وقال عمرو المسيب بن علس: وكان طعم الزنجبيل به إذا ذقته وسلافة الخمر وعده بعضهم في المعربات، قال البغوي في تفسيره: والزنجبيل مما كانت العرب تستطيبه جدا، فوعدهم الله تعالى أنهم يسقون في الجنة الكأس الممزوجة بزنجبيل الجنة.

قال الإمام فخر الدين الرازي في التفسير الكبير: العرب كانوا يحبون جعل الزنجبيل في المشروب؛ لأنه يحدث فيه ضربا من اللذع، فلما كان كذلك، وصف الله شراب أهل الجنة بذلك .

قال داود الأنطاكي في التذكرة:

زنجبيل معرب عن كاف عجمية هندية أو فارسية، وهو نبت له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصانه دقيقة بلا ظهر ولا بذر ينبت بدابول من أعمال الهند، وهذا هو الخشن. الضارب إلى السواد، ويوجد بالمندب وعمان وأطراف الشجر، وهذا هو الأحمر وجبال من عمل الصين، حيث يكثر العود وهو الأبيض العقد الرزبين الحاد الكثير الشعب، ويسمى الكفوف وهذا أفضل أنواعه والزنجبيل قليل الإقامة تسقط قوته بعد سنتين بالتسويس والتآكل لفرط رطوبته الفضلية ويحفظه من ذلك الفلفل وهو حار في الثالثة يابس في آخر الأولى أو رطب يفتح السدد ويستأصل البلغم والزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة عن نحو البطيخ بخاصيته فيه ويحل الرياح وبرد الأحشاء واليرقان وتقطير البول ويدر الفضلات ويغزر.

والزنجبيل المربى حار يابس يهيج الجماع ويزيد في حر المعدة والبدن معرق ويهضم الطعام وينشف يجفف البلغم، وينفع من الهرم الشيخوخة والبلغم الغالب على البدن وبدل الزنجبيل: وزنه ونصف وزنه من الراسن ج الزنجبيل شبيه بالفلفل في طبعه ولكن ليس له لطافته ويعرض له تآكل لرطوبته الفضلية، وهو حار في آخر الدرجة الثالثة يابس في الثانية يحلل النفخ ويزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة من الحلق ونوامى الرأس وظلمة

العين كحلا وشربا، وينفع من برد الكبد والمعدة وينشف يجفف بلة المعدة ويهيج الباءة، وينفع سموم الهوام، وقدر ما يؤخذ منه إلى درهمين، والمربى حار يابس ينفع الكلى والمثانة والمعدة الباردة ويدر البول، وهو جيد للحمى التي فيها نافض وبرد.

فمثله وأجود الصيني، وهو ينفع كما تقدم ذكره، وينفع الفالج واللقوة، والشربة: بقدر الحاجة ع وزنجبيل سامي، وزنجبيل بلدي: هو الراسن، وقد ذكر في حرف الرائ، وزنجبيل الهجم هو الاشرغار.

كلام ابن سينا عن الزنجبيل :

زنجبيل الماهية قال ديسقوريدوس: الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد لونها إلى البياض وطعمها شبيه بطعم- الفلفل طيب الرائحة ولكن ليس له لطافة الفلفل، وهو أصل نبات أكثر ما يكون في مواضع تسمى طرغلود لطفى، ويستعمل أهل تلك الناحية ورقه في أشياء كثيرة كما نستعمل نحن الشراب في بعض الأشربة وفي الطبخ. إلى أن قال: الأفعال والخواص: حرارته قوية ولا يسخن إلا بعد زمان لما فيه من الرطوبة الفضلية لكن إسخانه قوى ملين يحلل النفخ: وإذا ربي أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية ويجف أكثر أعضاء الرأس يزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة عن نواحي الرأس والحلق أعضاء العين، ويجلو ظلمة العين

للرطوبة كحلا وشربا أعضاء الغذاء يهضم، ويوافق برد الكبد والمعدة، وينشف بلة المعدة وما يحدث فيها من الرطوبات من أكل الفواكه أعضاء النفس، يهيج الباءة ويلين البطن تليينا خفيفا.

قال الخوزي: بل يمسك أقول إذا كان هناك سوء هضم وإزلاق خلط لزج ينفق السموم ينفع من سموم الهوام.

وقال ابن منظور في اللسان العرب: الزنجبيل مما ينبت في بلاد العرب بأرض عمان، وهو عروق تسرى في الأرض، يؤكل رطبا كما يؤكل البقل، ويستعمل يابسا وأجده ما يؤتى به من الزنج وبلاد الصين، وزعم قوم أن الخمر يسمى زنجبيلا.

ملاحظات مهمة قبل استعماله.

الزنجبيل تضعف فاعليته بعد سنتين ؛ لأنه يصاب بالتسوس لرطوبة فيه ويمكن حفظه بوضعه في فلفل أسود فينبغي مراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحته النفاذة ورونق لونه الموتار الفاتح المقارب للسمنى المصفر، ويكون خاليا من العيدان والشوائب إذا كان مطحونا.

أمراض يعالجها الزنجبيل

• لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان: يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر ٥٥ جرام، ومن اللبان الذكر الكندر ٥٠ جرام، ومن الحبة السوداء ٥٠ جرام تخلط معا وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا مع صنوبر وزبيب.

• لعلاج الصداع والشقيقة: يعجن الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون ويدلك منه مكان الألم مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع، وحبّة البركة من كل ملعقة صغيرة كالحاي.

• لعلاج العشى الليلي: يشرب كوب عصير جزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون مع إمرار مرود معجون زنجبيل بعسل نحل على العينين قبل النوم.

• للدوخة ودوار البحر: تصنع أقراص من زنجبيل مطحون من سكر نبات مطحون ونشا بنسب ١ : ١ : ٣ وتجفف في الظل ويستحلب قرص عند الشعور بالدوخة أو قبل السفر القرص يكون في حجم الكرز.

• لتقوية النظر: يشرب عصير جزر عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون غسل العينين بمغلي الشمر صباحا.

لعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم: تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل
والنعناع وزيت الزيتون بنسبة ١: ١: ٣ مع شرب مغلي الينسون محلى
بسكر نبات أو مص سكر نبات.

لتطهير الحنجرة والقصبه الهوائية: نفس الطريقة السابقة مع مضغ
البقدونس وشرب نقيع اللبان الذكر والعسل.

للتوتر العصبي: ينقع زهر الخزامى قدر ملعقة صغيرة في نصف كوب
ماء مات المساء للصباح، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويضاف إليه ربع
ملعقة منا زنجبيل مطحون ويشرب عند اللزوم.

لأرق والقلق: يضرب كوب حليب ساخن عليه ربع ملعقة صغيرة من
زنجبيل مطحون مع دهن الجسم بزيت زيتون ولا تنسى قراءة القرآن
وذكر الله: {...ألا بذكر الله تطمئن القلوب}.

للتبدد الذهني: يشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون
ويؤكل بعده زبيب مع حب الصنوبر بما تيسر.

مفرح ومنعش: يشرب مغلي الزنجبيل مع الحبة السوداء والنعناع قدر
كوب كل استنشاق أزيج الياسمين أو الريحان وهو غض.

• لتقوية الفحولة والجسم ومكافحة الأمراض وتجنب الوهن والخمول:

ما وجدت منشطا للجسم مثل الزنجبيل المحلى بالعسل، وأما إذا أكل مربى بالعسل مع الفستق والخولنجان فكما يقول داود الأنطاكي في تذكرته: فيه سر عظيم .

• لبياض العين والسبل: يعجن زنجبيل مطحون قدر ربع ملعقة صغيرة في عسل نحل قدر ملعقة صغيرة، ويعبأ في قطارة عيون وقبل النوم يقطر من ذلك للعينين .

• للصداع: يضرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف ملعقة من طحين حبة البركة بعد غليهما جيدا في قدر نصف كوب ماء، ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل .

- للشقيقة: يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رماد فحم قدر فنجان ويضمد بذلك مكان الألم مع شرب الزنجبيل مع النعناع كالشاي.

- لعلاج الكحة وطرد البلغم: يؤخذ من زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام، ومن اللبان الذكر المطحون ٥٠ جرام، ويعجنان في عسل قصب قدر ٥٠٠ جرام، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

- لتطهير المعدة وتقويتها : يؤخذ من زنجبيل مطحون ٢٥ جرام، ومن كراوية مطحونة ٢٥ جرام، ومن الزعتر المطحون ٢٥ جرام، ومن النعناع المطحون ٢٥ جرام، وفي كيلو عسل نحل تعجن وتؤخذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل.

- للقولون العصبي: يمزج زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام مع كمون مطحون ٥٠ جرام على نصف كوب ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل ويشرب ذلك عند الشعور بالألم.

- ملين لعلاج الإمساك : على كوب حليب بارد يضاف ربع ملعقة صغيرة من ويشرب عند الشعور بالإمساك.

- لتدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشتاء: يشرب الزنجبيل على الحليب أو يشرب مع القرفة مع قليل السمسم محلى بسكر أو عسل.

- للزكام: يشرب الزنجبيل بعد غليه وتحليته بسكر مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف والحلق مع استنشاق عصير الليمون.

- للنزلة الشعبية: يشرب الزنجبيل محلى بعسل نحل مع مضغ نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة صباحا ومساء.

- لضيق النفس والربو: يمزج لبان دكر وتبلع عصارته، ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبة الحصى وذلك صباحا ومساء.

- لتفتيح سدد الكلى والكبد: يصنع هذا المركب من زنجبيل مطحون قدر ٢٥ جرام ورق الغار اللاور ٣٥ جرام ويطحن، ومن حبة البركة ٥ جرام وتطحن، وفي كيلو عسل نحل يطبخ ذلك وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

- لمنع العطش وإصلاح الخاطئ الأفرجة: يؤكل الزنجبيل مطبوخا مع السمك كبهار له مع الكمون ويشرب كشراب الورد مثلجا وذلك بنقع قليل من الزنجبيل في ماء ويحلى بسكر.

- لضعف الكبد وكسله: يمزج الزنجبيل مطحون في عسل قصب مع طحينة ويؤكل على الفطار والعشاء يوميا مع وضع لبخة على الجنب الأيمن من مخروط النعناع الأخضر من المساء للصباح.

- للسعة الحشرات: تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضغ حتى تصير عجينة توضع بعد ذلك على مكان اللسعة.

- لتصلب المفاصل والفقرات: يؤخذ الزنجبيل مطحون قدر فنجان، ومن الأشق صمغ الكلخ- صمغ الطرثوت- لزاق الذهب قدر فنجان ويعجنان سويا ويضمد بها على مكان التصلب من المساء للصباح.

- لظلمة البصر والغشاوة: يؤخذ كبد ماعز فور ذبحه ويوضع عليها زنجبيل مطحون ويترك لمدة ربع ساعة، ثم يكشط ويجفف الزنجبيل حتى يجف تماما ويحل منه للعين يوميا حتى يتم الشفاء بإذن الله تعالى.

- لتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وإذابة الكوليسترول: تؤخذ من الزنجبيل المطحون ٢٥ جرام، ومن حب الرشاد ٢٥ ص ومن الينسون ٢٥ جرام، ومن حبة البركة ٢٥ جرام يطحن الجميع ويعجن في عسل نحل قدر نصف كيلو وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل.

- لتقوية العضلات والأعصاب: يصنع مركب من الأعشاب الآتية وهي مطحونة: زنجبيل- دارا صيني- رواند- شمر- بهمن- نعناع- بذر كرفس من كل ١٠ جرام، يعجن كل ذلك مجموعا في عسل منزوع الرغوة قدر كيلو وتطبخ حتى تصبح كالمربى، وتعبأ في برطمان زجاج وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

- لعلاج التوتر العصبي: يؤخذ طشت مملوء بالماء الفاتر تلقى فيه ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع فنجان ماء الزهر أو ماء ورد وتقلب ذلك

جيدا، ثم رجليك حتى ثلث الساق وتستلق على ظهرك وأنت مسترخي الجسم واشغل لسانك بذكر الله وسترى عجبا من الهدوء والراحة التامة بإذن الله.

- لعلاج الإرهاق: تشرب كوب من زنجبيل مغلي كالشاي قدر نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون على كوب ماء ساخن محلى بعسل نحل أو سكر ثم تدلك كل الجسم بزيت زيتون ممزوج بقدرة حجا من خل مع رج الزجاجه جيدا قبل الاستعمال.

- للقوة التناسلية وللحيوية والنشاط: يؤخذ نصف رطل لبن بقرى أو جاموس ويغلى فيه نصفًا صغيرة من زنجبيل مطحون ويحلى بعسل أو سكر ويشرب صباحا ومساء لمدة شهر وسترى !

-معجون الزنجبيل المركب لتقوية الباءة: يؤخذ ٥٠ جرام زنجبيل مطحون و ٥٥ جرام بذر جزر مطحون و ٥٠ جرام بذر كرفس مطحون و ٥٠ جرام ينسون مطحون و ٥٠ جرام بذر جرجير مطحون تخلط جيدا في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الغداء يوميا.

- للنشاط وحث الطاقة التناسلية: تؤخذ نصف ملعقة صغيرة تقريبا من الزنجبيل وتقلب في كوب حليب ويسخن ذلك، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويشرب عند الحاجة ويا حبذا بعد العشاء.

- لعلاج صفرة الوجه: تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل وتغلى في حليب، ثم تحلى بعسل نحل وتشرب صباحا ومساء مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم.

- مقوى للقلب: يصنع معجون يتكون من عسل نحل قدر كيلو يطبخ فيه زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام مع قرنفل قدر ٢٥ جرام، ونعناع مطحون ٢٥ جرام، ومن البهمن المطحون ١٠ جرام ويقلب جيدا حتى يعقد كالحلوى، ويعبأ في برطمان، وتؤخذ منه ملعقة بعد كل وجبة طعام مع مراعاة تجنب الشحوم والمجهود الشاق والعصبية.

- لتدفئة الجسم: تمزج ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في فنجان عسل نحل وتوضع في خبز وتؤكل شاطر ومشطور سندوتش على الفطار أو حينما تشعر بالبرد.

- للإنفلونزا: يشرب كوب حليب عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون محلى بعسل نحل صباحا ومساء مع تقطير زيت حبة البركة كسعوط في الأنف.

- لنزلات البرد: يشرب عصير برتقال عليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون مع تدليك الصدر والظهر قبل النوم بزيت حبة البركة.

- للروماتيزم: دهنا وشرابا معجون الزنجبيل بعسل النحل بنسبة ١ : ٣ وذلك قبل النوم مع شرب مغلي الشمر كالشاي.

- لعرق النساء: يشرب مغلي الزنجبيل يوميا قدر كوب يضاف إليه ٧ قطرات حبة البركة مع تدليك الكعب بقوة بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

- للنقرس: نفس الوصفة السابقة مع شرب شواش الذرة والشمر الزنجبيل مغلياً على الريق وشرب الليمونادة بكثرة مع تدليك مكان الألم بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

- معجون الحكمة والقوة: معجون يقوي الجسم، ويعالج النسيان، وفتح قريحة المخ، ويفرح النفس وينعشها.

- المركبات: ١٠٠ جرام زنجبيل مطحون + ١٠٠ جرام فستق مطحون + ٥٠ جرام خولنجان مطحون + ٥٠ جرام حبة سوداء مطحونة + عسل نحل.

- يطبخ عسل نحل على نار هادئة وتنزع رغوته، ثم تضاف الأشياء السابقة وتقلب جيداً حتى تعقد كالحلوى، وتعبأ في برطمان زجاج، وتؤكل منه ملعقة بعد الفطار، وملعقة بعد العشاء يوميا وسترى بإذن الله عجباً.

- لعلاج الضغط: لضبط الضغط انخفاضا أو ارتفاعا يشرب الزنجبيل مغليا محلى بعسل نحل صباحا بعد الفطار، وفي المساء يبلع فص ثوم مقطع بكوب حليب.

- لتفتيح سدود الدماغ وتنقية المخ: يمضغ اللبان الذكر والمستكى مع الزنجبيل صباحا ومساء يوميا تقطير زيت المر مر مع زيت زيتون ممزوجا ومصفى سعوطا في الأنف قطرة في كل فتحة مرة فقط يوميا.

- لتوسيع الأوعية الدموية: تصنع مربى الزنجبيل مع بذر الخردل من كل ٢٥ جرام مطحونا في نصف كيلو عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد العشاء يوميا مع دهن الجسم بزيت زيتون.

- للمغص الناتج عن الإسهال: تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون وتمزج في كوب مغلي حبة البركة، ثم تصفى وتحلى وتشرب.

-لعلاج الوهن، والإرهاق والتعب: يوضع فنجان زنجبيل مطحون على طشت ماء فاتر ويترك لمدة عشر دقائق، ثم تضع قدميك حتى منتصف الساق فيه وتسترخي تماما وأنت جالس على مقعد منخفض أو سرير لمدة ربع ساعة، ثم تغسل رجليك بماء، ثم تجففها.

- مدر للبول: تؤخذ أوقية زنجبيل مطحون مع أوقية شمر مطحون ونصف أوقية من شواش الذرة، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن ويغطى ويترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلى ويضرب صباحا ومساء.

- مقوى للقلب منعش: يشرب كالشاي أو يمزج في الحليب ويشرب يومياً على الريق.

- لفتح شهية الطعام: قبل الطعام بربع ساعة امزج نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في كوب ماء واشرب منه ما تيسر قدر نفسك بدون سكر.

- لعلاج عسر الهضم: تصنع مربى زنجبيل بالنعناع وذلك بطبخ نصف كيلو عسل ونزع رغوته، ثم إضافة ٥٠ جرام زنجبيل و ٢٥ جرام نعناع مطحون، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

-لليرقان: يؤخذ من بذر الكشوث ٢٥ جرام، ومن زنجبيل ٢٥ جرام ومن نبات السريس المرار وهو مجفف كالنعناع قدر ٥٥ جرام وتطحن جيداً وتعجن في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل مع شرب ملعقة صغيرة خروع قبل النوم.

- للخمول والوهن: ضع قدميك في حمام مائي ساخن مذاًب فيه زنجبيل مطحون قدر ملعقة كبيرة مع دهن الجسم بزيت الحنا حنا ممزوجة في زيت زيتون مع شرب كوب حليب مغلي فيه نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون.

- للسموم: تمضغ ليمونة بنزهير وتبلع بقشرها ويشرب بعدها زنجبيل مضروب في عسل نحل في ماء مثلج قدر كوب وذلك صباحاً ومساءً مع بلع فص ثوم مقطع قبل النوم بكوب حليب.

- شراب الزنجبيل المنعش: هذا الشراب مفرح ومنعش ومقوى يشرب ساخنًا أو مثلجاً.

- المقادير: ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون- فنجان سكر- ثلاثة أكواب ماء- نقيع زعفران قدر ربع ملعقة صغيرة من الزعفران وتنقع من المساء للصباح في ربع فنجان ماء.

الطريقة: تسخن كمية الماء ٣ أكواب حتى درجة الغليان، ثم يسكب الماء المغلي على المقادير السابقة في إناء زجاجي كالشاي الكشوي ويقلب السكر جيداً، ثم يغطى لمدة خمس دقائق، ثم يصفى بعد ذلك، ويشرب إما مثلجاً بعد أن يبرد وتثليجه بمكعبات الثلج أو يشرب ساخنًا.

مركب فيه سر الشباب

٢٥ جرام زنجبيل- ٢٥ جرام لسان الثور بنات- ٢٥ جرام فلفل أبيض-
٢٥ جرام ينسون- ١٠٠ جرام لوز- ١٠٠ جرام بندق- ٥٠ جرام فستق-
٢٥ جرام جوز هند مبشور ناعم- ٢٥ جرام صنوبر- ١٠ جرام دار فلفل-
١٠ جرام حبة خضراء، يطحن الجميع ويعجن في عسل منزوع الرغوة:
أي في أثناء الغلي تنزع رغوته ريمته ويعبأ في برطمان زجاج، وتؤخذ
منه ملعقة صغيرة بعد الفطار وبعد العشاء مع الحذر من استعمال هذا

المركب للشباب والعازب

جذر الزنجبيل : جذر الزنجبيل دواء لسارس توصلت دراسة يابانية
حديثاً إلى أن الأدوية الصينية التقليدية التي تحتوي على جذر الزنجبيل
يمكن أن تحد من انتشار مرض الالتهاب الرئوي اللا نمطي الحاد سارس
وكان ثلاثة باحثين يابانيين قد توصلوا إلى أن ثلاثة أنواع من الأدوية
الصينية المصنوعة من الأعشاب، المستخدمة منذ قرون لعلاج نزلات
البرد، يمكنها أن تمنع تزايد فيروس سارس عند تجربتها على خلايا
قرود مصابة بالمرض .

وأوضح الباحثون أن المادة المشتركة المستخدمة في الأدوية الثلاثة
هي الزنجبيل وقد وجد الباحثون أن مستويات الفيروس في الخلايا
المصابة التي عولجت بخلاصة الزنجبيل كانت بعد ٣٠ ساعة من

استخدامها أقل بنسبة ٥٠ ٪ عن مستويات العينات التي لم تتم معالجتها
بتلك المادة .

الثوم :

إن الثوم من الفصيلة الزنبقية التي تتميز بأن معظم نباتاتها أعشاب
معمرة ذوات درنات أو كورمات أو أبصال ويحتوي الثوم على ما يقرب
زيوت طيارة صفراء، ومواد صمغية وكم بسيط من الدهون، ويتميز
برائحته النفاذة وهو قريب من البصل والثوم يحتوي على مادة شبيهة
بالبنسيلين لذلك اكتسب أهمية كبيرة في علاج الدوسنتاريا الأميبية
ويساعد الثوم القناة الهضمية على التخلص من المواد السام وله مفعول
مطهر للمعدة ويقضي على الميكروبات الكائنة فيها، ويعالج كسل الأمعاء
والصداع الناتج عن ذلك، إذ يقوم بتنشيط حركة الجهاز الهضمي، كما
يستعمل لتخفيض ضغط الدم المرتفع، ويدر البول ويعمل كطارد للبلغم
والدود وينفع من وجع الصدر من البرد، وينفع من تغير المياه، والسعال
المزمن .

البصل :

من الأطعمة المعروفة وأثبتت التحاليل احتواءه على مادة الفيرمنت
لذلك يستخدم بنجاح كعامل هاضم للغذاء يساعد عصارات المعدة والأمعاء
كما أثبتت احتواء البصل على مادة الكوكونين التي لها ما للأنسولين في

القدرة على تنظيم عملية حرق المواد السكرية في الجسم واستهلاكها لذلك نجد أن البصل يفيد مرضي البول السكري .

والبصل يقوى المعدة وينعشها، والمطبوخ من البصل ينفع من اليرقان والسعال وخشونة الصدر، ويدبر البول، ويلين الطبيعة وإذا شوي ولصق على الدمامل أنضجها ولينها وأنقاها من الدم والمادة، وإذا أكل طازجا أفاد في علاج نزلات المعوية، وتطهير القناة الهضمية وفي تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم ومن أضرار البصل أنه يورث الشقيقة، ويصدع الرأس ويولد أرياحا ويظلم البصر وكثرة أكله تورث النسيان، ويغير رائحة الفم والنكهة، ويؤذي الجليس والملائكة وإماتته طبخاً تذهب المضرات عنه .

المورينجا

شجرة المورينجا وفوائدها العظيمة

هذه الشجرة معجزة من الله بمعنى الكلمة لما تحويه من فوائد عظيمة وأدعو الله أن نهتم بذراعتها بكل مكان بمصر وبكل الحدائق لتعم الفائدة و لتعود بالنفع على شعبنا العظيم كما كانت شهرتها في عصر الفراعنة وإليك معلومات عن الكنز العظيم المورينجا الرائعة

العائلة Moringa oleifera الأسم العلمي Drum sticks

وشجرة البان - شجرة اليسر - شجرة الحياة - أسماء لشجرة

المورينجا من صنف *Moringa Peregrina*

وهي أشجار سريعة النمو يصل إرتفاعها الى أكثر من عشرة ، تتكاثر بالبذرة طبيعة النبات الجذور ، الثمار، الأوراق، الأزهار ، الساق وشجرة المورينجا تنمو فى الاراضى القاحلة والحارة حيث تتحمل الجفاف وتمتاز بسرعة النمو ، وهي تعتبر من أسرع الأشجار فى النمو حيث يصل إرتفاعها الى أكثر من مترين فى أقل من شهرين وأكثر من ثلاثة أمتار فى أقل من عشرة أشهر من زراعة البذور وقد يصل إرتفاعها الى مابين ٩ و ١٢ مترا خلال ثلاث سنوات.

تحتوى عائلة المورينجا على ١٤ صنف من أصناف المورينجا المختلفة ، ولها عدة أسماء حول العالم ، فيما يطلق عليها في بعض المواقع الغربية اسم شجرة الحياه أو الشجرة المعجزة لأنها تحمل جوانب انسانية عديدة للفقراء لما يمكن أن تمثله من مصدر غذائي كامل لهم ولاسيما أنها تنمو برياً وتنتشر فى بلاد عديدة من قارتى أسيا وأفريقيا أن أوراق شجرة البان تحتوى على ٣٠ م جراما من الكالسيوم وهو ما يوازي محتوى أربعة أمثال من الحليب ومن البوتاسيوم ما يوازي ثلاثة أضعاف محتواه فى الموز. وقال ان هذه الاوراق تحتوى على فيتامين ج ما يوازي محتواه فى سبعة مرات من عصير البرتقال وفيتامين أ ما يوازي أربعة أضعاف محتواه فى الجزر ومن الحديد ما يوازي ثلاثة أضعاف محتواه فى

السبانخ ومن البروتين ما يعادل مرتين فى الحليب أو ما يعادل بيضة ويطلق على شجرة المورينجا من صنف *Moringa Peregrina* شجرة البان وقد تغنى بها الشعراء ونالت إهتمام العديد من الباحثين.

وهى شجرة لها فوائد عديدة قيمتها الغذائية مازال العلماء يعملون على اكتشافها، وشجرة البان يطلق عليها بالعربية اسم اليسر أو الحبة الغالية أو شجرة الفقراء.

- ويقال أن زيت هذه الشجرة يفوق فى قيمته الغذائية زيت الزيتون وهذه الشجرة تساعد على علاج أنيميا الدم وأمراض القلب والمخ والاعصاب والسرطان والسكر الى جانب مفعوله فى الوقاية من الاصابة بفقدان البصر الناتج من نقص فيتامين أ فيما أجمع عدد من الاطباء على القيمة الفعالة للشجرة فى علاج أمراض التهاب المثانة والبروستاتا والسيلان والزهرى والحمى الصفراء و الروماتيزم والشجرة المعجزة تتميز بالآتى

- تنقية المياه: معالجة مياه الشرب ومياه الصرف

- إستخدامات طبية: ورد عنها فى الطب الشعبي الهندي أنها تعالج ٣٠٠ مرض , لإحتوائها على الحمض الدهني الغير مشبع مثل حبة البركة -غذاء للإنسان: يستخلص من جميع أجزاء الشجرة مواد غذائية عالية القيمة وتطبخ أوراقها كالسبانخ ونسبة الحديد بها أكثر

للحيوان : يصنع منها علف جيد للحيوانات

أسماك: تم إستخراج غذاء للأسماك في نيكاراجوا من الشجرة النحل: نظراً لنضارة الزهرة طول العام أصبحت مرعى مفضل للنحل - إستخدامات زراعية :- جذور الشجرة المتشعبة مثل الشمسية تزيد نسبة الرطوبة في التربة حتى في أوقات الجفاف- تستخدم كحاجز للرياح والأتربة بين القطع الزراعية وتلقى بظل كبير نظرا لإرتفعها؛ قد يصل لـ ١٢ متر- يستخرج منها سماد أيضاً

- الزيت: لأن ورقها يحتوى على نسبة ٤٠ % من زيت يضا هي زيت الزيتون

- الورق من خشب جزع الشجرة.

- وقود: من الزيت والخشب

- النسيج : خشب الشجرة المميز يساعد في صناعة ألياف معينة تستخدم في النسيج

- مشروبات: تقوم بعض الشركات الآسيوية بصناعة مشروب منعش مثل المشروبات الغازية

- مستحضرات التجميل: من الزيوت وتطحن بعض الأجزاء لصناعة بودرة تجميل

طريقة استخدام المورينجا

اوراق المورينجا المطحونه متوفره في عبوات ٦٠ مللي ٦٠ جنيه

للعبوه وطريقه التحضير ملعقه شاي علي كوب من الماء و يغلي علي النار جيدا ثم يترك ١٠ دقائق و يشرب.
يمكن اضافته سكر او عسل نحل.

معلومات عامة عن المورينجا

منذ الثوره الصناعيه ١٨٦٠ بدأت الحياه تسير بأيقاع سريع وحاول الانسان مسايره هذا الايقاع بشتي الطرق ومع مطلع كل شمس جديده كانت الرفاهيه تزداد و تنتشر بصوره رهيبه.
ظهرت الصناعات الدوائيه في تلك الاثناء و لسنا ننكر ما قدمته من نفع و خير للبشرية ولن نتجاوز اذا قلنا انه علي مقدار ما كانت المنفعه كانت الخسائر فلقد تدني الجهاز المناعي للجسم وظهرت بعض الادويه و العقاقير التي تعالج علاجا وقتيا بل عاجلت بعض العقاقير امراضا و اعراضا فينا علي حساب امراض اخري ظهرت بعد العلاج.

الفول السوداني

الفول السوداني يخفض نسبة الكولسترول في الدم

أثبتت الأبحاث التي أجريت في المركز الأميركي للبحوث الزراعية أن الفول السوداني مفيد للقلب، الأمر الذي يناقض المفاهيم المعروفة عن هذا النوع من المكسرات الغنية بالدهون التي كان يعتقد أنها تمثل خطرا

على صحة جهاز القلب الوعائي لأنها تزيد خطر البدانة وترفع مستوى الكولسترول في الدم.

وأوضح الباحثون في الإدارة الأميركية لبحوث الزراعة أن الفول السوداني يقلل مستويات الكولسترول الكلي في الدم نظرا لاحتوائه على مادة ريزفيراترول التي أثبتت فعاليتها في المحافظة على سلامة القلب من الأمراض، مما يجعله أحد أنواع الأطعمة المفيدة التي تسهم في خفض معدلات الإصابة بالأمراض القلبية ومع ذلك يرى الخبراء في مركز ويسكونسن الطبي أن انخفاض معدلات أمراض القلب في الأشخاص الذين يتناولون الفول السوداني يرجع بصورة رئيسية إلى فيتامين E المتوافر فيه وليس إلى مادة ريزفيراترول، وذلك بسبب صعوبة الكشف عن هذه المادة في دم هؤلاء الأشخاص.

الفول السوداني يحتوي على مادة تعالج السل

قد تساعد مادة كيميائية موجودة في الفول السوداني في معالجة مرض السل، كما جاء في بحث علمي.

ويعتبر السل سببا في وفاة مليوني شخص في العالم سنويا. لكن الكثيرين ممن يتعرضون للعصيات المسببة للسل لا يظهر عليهم المرض. ويبين ذلك أنه في معظم الحالات يكون الجهاز المناعي قويا بما يكفي لمنع

البكتريا من التسبب في المرض. ويعتقد أن لأول أوكسيد النيتروجين دورا رئيسيا في تحرك دفاعات الجسم.

ويرى العلماء أن النقص في هذا المركب الكيماوي يجعل من الأفراد معرضين أكثر للإصابة بالأمراض. وبالتالي فإنه على الصعيد النظري قد يساعد تعزيز مستوى أول أوكسيد النيتروجين على حل المشكلة. وإحدى الطرق التي من شأنها رفع مستوى هذا المركب هي بتعاطي كبسولات الأرجينين التي يستخدمها الجسم لإنتاج أول أوكسيد النتروجين. ويوجد الأرجينين بتركيز عال في الفول السوداني وقد أجرى علماء من جامعة لينكوبينج السويدية تجارب لإثبات هذه النظرية في دراسة شملت ١٢٠ مريضا بالسل في إثيوبيا وقد أعطي المتطوعون إما كبسولات الأرجينين أو كبسولات وهمية لمدة أربعة أسابيع سوية مع العلاج العادي.

وقد استجاب المرضى الذين تلقوا الأرجينين أسرع للعلاج مقارنة بأقرانهم الذين لم يتعاطوه وقد اختفت بمعدل أسرع أعراض مثل السعال الحاد، وقد أظهر فحص اللعاب مستوى أقل من البكتريا المسببة للسل مقارنة بالأشخاص الذين أخذوا الكبسولات الوهمية ويعتقد الباحثون أن العلاج بالأرجينين قد يساعد على تقليص مدة تعاطي الأدوية الخاصة بمعالجة السل. كما يعتقدون بأنه يقلل من خطر انتقال المرض خلال مراحل العدوى وقال رئيس فريق البحث الدكتور توماس شون لا بي بي

سي أونلاين إن من المهم التركيز على أن نظام المضادات الحيوية الأربعة الموصوفة من قبل منظمة الصحة الدولية هي الطريقة الأهم لمعالجة السل. لكنه يضيف أن إضافة الأرجنين قد يمثل خيارا علاجيا جديدا لجعل العلاج أكثر تأثيرا، بواسطة رفع قدرة الجهاز المناعي على الاستجابة، وذلك بسبب زيادة انتاج أول أوكسيد النتروجين.

وفي المناطق التي لا تتوفر فيها كبسولات الأرجنين يرى الباحثون أن بإمكان السكان الحصول على الأرجنين من بعض مصادر طبيعية مثل الفول السوداني الغني بالأرجنين. ويقول الدكتور شون إن أنواع أخرى من المواد تحتوي على الأرجنين لكن الفول السوداني يحتوي على تركيز أكبر منه، إضافة إلى كونه رخيص الثمن ومتوفر دائما في كل مكان من العالم كما يحتوي الفول السوداني على عناصر غذائية أخرى مثل الدهون التي قد يكون لها أثر إيجابي في علاج المرض. ويعتقد الدكتور جون هارفي من جمعية أمراض الصدر البريطانية بأن هذا البحث مثير للاهتمام لكنه يحتاج إلى المزيد من الدراسة. ويقول إنه يعزز أدلة أخرى على أن التغذية المتوازنة الغنية بالفواكه والخضر قد تحمي من تطور أمراض الرئة مثل السل والربو.

الحساسيات من الفول السوداني

قال باحثون ان الحساسيات من الفول السوداني قد تكون اصبحت اكثر شيوعا بين الاطفال وتضاعفت خلال الاعوام الخمسة الماضية في الولايات المتحدة , وقال باحثون كنديون كذلك انهم يشهدون حالات اكثر من المتوقع من الحساسية من الفول السوداني, وأشار تقريران نشر في عدد ديسمبر من نشرة الحساسية والمناعة ان الحساسيات من المكسرات والتي قد تكون قاتلة ستظل شائعة, والعديد من المنتجات الغذائية يدخل في صناعتها الفول السوداني.

وقالت ان مونيوز فورلونج الرئيسة التنفيذية ومؤسسة شبكة متابعة الحساسيات الغذائية «هذه الدراسة تؤكد ما كنا نسمعه من اعداد متنامية من الاسر والمسؤولين بالمدارس وغيرهم من مسؤولي المؤسسات,,, عن ان الحساسيات الغذائية تتزايد ,وتصيب الحساسية من الفول السوداني نحو ١,٥ مليون اميركي ويموت نحو ٢٠٠ سنويا من التأثير الحاد للحساسية التي يسببها وكشف فريق بحث بريطاني عن أن الفول السوداني والزيت المستخلص منه قد يسببان أنواعا من الحساسية لدى الأطفال المصابين بالأكزيما. وقد وجد العلماء أن تسعين بالمائة من الأطفال المصابين بنوع من الحساسية التي يسببها الفول السوداني كانوا يعانون سابقا من الأكزيما. ولم تتضح بعد الصلة بين الحالتين لكن العلماء يعتقدون أن تعريض الجلد المصاب بخدوش للفول السوداني أو

للزيت المستخلص منه قد يثير شكلا من أشكال الحساسية. لكن الخبراء يقولون إن على الآباء ألا يتخذوا إجراءات حتى يتم الكشف عن تفاصيل البحث. وتوصلت الدراسة إلى أن طفلا واحدا من بين مائة طفل لديهم حساسية من الفول السوداني بدلا من طفل واحد بين كل مائتين كما كان يعتقد سابقا.

وقد تابعت الدراسة حالة اثني عشر ألف طفل من منطقة بريستول في إنجلترا إضافة إلى آبائهم وتنظر الدراسة إلى الأسباب الوراثية والبيئية لحالات مثل الربو والحساسية من بعض المواد الغذائية والكآبة وشلل المخ.

ويقول الدكتور جيديون لاك من مستشفى سانت ماري في لندن والذي أجرى البحث، إنه في حالة الأكزيما يتحطم ما يسمى بحاجز الجلد الطبيعي، مما يؤدي إلى تجمع الخلايا المناعية وتعرضها لمواد تسبب الحساسية. ويضيف أنه يجري النظر الآن في ما إذا كان تعريض الجلد لمواد تحتوي على الفول السوداني أو زيتة مسؤول عن إثارة الحساسية. ويرى الدكتور لاك أن البحوث الحديثة تناقض النصائح التي توجهها وزارة الصحة البريطانية للحوامل والمرضعات بتجنب تناول الفول السوداني ويفيد بحث الدكتور لاك بأن كمية الفول السوداني التي تأخذها الأمهات لا علاقة لها بحساسية الأطفال من الفول السوداني ويقول

متحدث باسم الجمعية البريطانية لمرض الإكزيما إنه ليس بوسعه التعليق حتى تتكشف تفاصيل البحث.

الشاي

أن معظم الدراسات التي قامت على الشاي الأخضر أثبتت الكثير من فوائده ومنها الآتي :

-يساعد على خفض الكوليسترول والوقاية من الأزمات القلبية :
وهذا هو ما أثبتته الدراسات وأقره أساتذة القلب على مستوى العالم..
حيث إن الكوليسترول يعتبر سبباً رئيسياً في حدوث جلطات الشريان التاجي والتي تنتج عنها الأزمات القلبية.. فوجود المواد المؤكسدة في خلايا الشاي الأخضر يسهم بصورة كبيرة في حرق الدهون وتقليل الكوليسترول الضار .

- يساعد في خفض ضغط الدم :
يرجع السبب في ارتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلى، يسمى ACE، وتعمل الأدوية المخفضة للضغط على منع إفراز الإنزيم وقد أثبتت الدراسات أن الشاي الأخضر يمكنه أن يعطل هذا الإنزيم مما يسهم بصورة كبيرة في خفض ضغط الدم المرتفع .

- يحمي من الإصابة بمرض السكر :

كما أثبتت الدراسات الحديثة أن الشاي الأخضر يقي من الإصابة بمرض السكر فعندما يستهلك الجسم النشا، فإنه يحتاج إلى إنزيم يسمى amylase لتحليله إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم، وتقوم المؤكسدات الطبيعية الموجودة في الشاي الأخضر بمنع هذا الإنزيم، مما يعمل على خفض مستويات السكر في الدم وقد أظهرت إحدى الدراسات أن كوباً واحداً من الشاي الأخضر يومياً يخفض مستوى نشاط إنزيم amylase بنسبة تصل إلى ٨٥ ٪ .

- يقاوم تسوس الأسنان والتهابات اللثة :

كما أثبتت الدراسات الحديثة أيضاً أن تناول الشاي الأخضر، يسهم بصورة كبيرة في وقاية الأسنان من التسوس ويحمي اللثة من الالتهابات ..حيث يعمل كمضاد للبكتيريا المصاحبة للطعام والتي تترسب على الأسنان، فيمنع تكونها ويقتلها، كما أنه يزيل الرائحة الكريهة للفم.

المكسرات

الجوز واللوز

يخطئ العديد من الناس ولا يفرقون بين أنواع الدهون فيعتقدون أن الدهون والزيوت خطيرة بشكل عام ولكنه في الواقع هناك دهون جيدة وهي التي تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة أو الأحادية ويأتي

في مقدمة الأغذية المكسرات ورغم أنها تحتوي على نسبة من الدهون إلا أنها تحتوي على دهون مفيدة حيث أنها تحمي القلب وهذا ما تشير به الأبحاث العلمية حيث اظهرت نتائج أحد البحوث ان للمكسرات دورا في الحد من أخطار أمراض القلب حيث خفضت معدل الإصابة بأكثر من النصف ويرجع الباحثون أن السبب هو محتوى المكسرات العالي من الأحماض الدهنية الدهون المفيدة كما أن إضافة الجوز للغذاء قد خفض معدل الكوليسترول الضار وبدوه خفض معدل الكوليسترول بشكل عام.

وعموماً فإن للمكسرات العديد من الفوائد حيث انها من الأغذية التي تحتوي على نسبة جيدة من الألياف الغذائية قد تصل الى اكثر من ٣ % كما في الكاجو والبندق ولذلك فإن لها تأثيرا جيدا على الصحة لأن الألياف الغذائية ترتبط بالحد من العديد من المشاكل مثل علاج القولون وخفض الكوليسترول والدهون الثلاثية كما ان الألياف تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة والفيتامينات مثل فيتامين هـ ولذلك فإنها تلعب دوراً أساسياً في الحد من أمراض تصلب الشرايين وأمراض القلب كما تشير الأبحاث الى ان للمكسرات فائدة في الحد من الشعور بالجوع وكما هو معروف فان الاطباء ينصحون بعدم ترك المعدة فارغة بشكل مستمر لأن ذلك سوف يؤثر على سلامتها من القرحة وتأثير العصارة المعدية عليها لذلك فإنهم ينصحون بتناول كمية مناسبة من المكسرات بحدود قبضة اليد

مقدار ٥٠ جرام يومياً له تأثير جيد للصحة وهذه الكمية من المكسرات سوف يكون لها تأثير على الحد من الجوع وهذا التأثير المباشر للمكسرات على الحد من الجوع قد يكون احد الأسباب المؤثرة على انقراض الوزن ولكن يجب ان تكون المكسرات بكميات مناسبة دون إسراف لأن الاسراف قد يؤدي الى زيادة السعرات الحرارية.

ولقد لوحظ كذلك بعد التحاليل الكيميائية للمكسرات انها تحتوي على نسبة جيدة من البوتاسيوم والذي يعتبر عنصراً معدناً مهماً جداً للنشاط العضلات وخصوصاً عضلة القلب ويحميها ويقويها حيث يحتوي اللوز على اكثر من ٧٥٠ ملجرام بوتاسيوم وكان فصوص دوار الشمس اكثر المكسرات في محتواها من البوتاسيوم حيث زات عن ٩٠٠ ملجرام.

ويوجد بعض العناصر الغذائية الأساسية مثل الحديد والكالسيوم في المكسرات بدرجات جيدة لذلك فإن المكسرات مهمة كذلك لشريحة الأطفال والحوامل لأنها تعطيهم كمية مناسبة من هذين العنصرين اللذين يسببان مشاكل عندما ينخفضان في الدم مثل قصر الدم وهشاشة العظام لذلك فإن ادخال كميات مناسبة من المكسرات في غذاء جميع شرائح المجتمع امر مطلوب ومفيد للحد من العديد من المشاكل مثل امراض القلب وكذلك علاج للجهاز الهضمي وامتداد الجسم بالعديد من العناصر الأساسية

ومضادات الأكسدة التي تحمي الجنين من الجذور الحرة المواد المؤكسدة مما يجعل الاعضاء في نشاط دائم.

والدراسات الحديثة عن التغذية تشير إلى أهمية المكسرات كأغذية وكعناصر شفائية فمحتواها من المعادن يفوق كافة ما تحتويه أية فاكهة مثل الفسفور المفيد لتغذية المخ والعظام، والكبريت والبوتاسيوم ، فالبنديق مثلاً عنصر غذائي هام لتنشيط العمل الوظيفي لمخ العظام في الجسم وعنصر شافي بالنسبة للأطفال المصابين بفقر الدم الحاد.

والمكسرات جميعها لا تحتوي على نسب عالية من فيتامين C ، كما أنه فقيرة بفيتامين A ، لكنها غنية بفيتامين B وبالأخص الأحماض الدهنية المفيدة لتغذية الخلايا وفائدة نصف كيلو من الجوز تعادل ٢٠ كيلو من لحم البقر أو الخراف وتعادل ٣ كيلو من لحم الدجاج الخالي من الدهن وحوالي ٢ كيلو من البيض هذا من حيث الزلال في المكسرات من النوع الكامل القيمة وهي تتساوى مع اللحوم من حيث إمداد الجسم به بل هو أفيد للأسباب التالية:

- المكسرات لا تكون أحماض البول البواليك في الجسم والتي تسببها اللحوم حمض البواليك سبب لكثير من الأمراض مثل أمراض المفاصل المختلفة .

- المكسرات تكاد تكون خالية من الجراثيم الضارة الموجودة باللحوم وخاصة بالصيف إذا حفظت جيدا.

- زلال المكسرات خالي من الطفيليات كالدودة الوحيدة .

- المكسرات تؤكل نيئة ولا تفقد شيئا من عناصرها بسبب الطبخ مثلا .

- الدهون الموجودة بالمكسرات غير مشبعة لذلك فضررها قليل جدا نسبة للحوم .

- الحمية على المكسرات والفواكه الطازجة نافعة في علاج كثي من الأمراض كأمراض الكلي والكبد وأمراض الدورة الدموية.

- هناك عيب واحد بالمكسرات أنها لا تلائم القابلين للسمنة.

و تقول الدراسات التي قامت بها إحدى جامعات كاليفورنيا أن الجوز يساعد في تخفيض نسبة الكوليسترول الضار في الدم LDL خلال شهر من تناوله يوميا بنسب معتدلة بسبب احتوائه على نسبة عالية من الدهون الغير مشبعة

يقع بعض الناس في حيرة من المكسرات هل لها ايجابيات أم سلبيات عند تناولها؟ ومن ذلك ما وردنا من أسئلة عديدة من العديد من القراء تقول: هل اللوز يزيد الوزن وهل له فوائد؟.

نبات اللوز عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها الى ١٢ متراً لها أفرع ذات لون بني إلى محمر يوجد في الأنواع البرية بعض الأشواك البسيطة ولا توجد الأشواك في الأنواع المزروعة اوراق النبات بسيطة متطاولة وحافتها ملساء الأزهار تتوزع في جميع اجزاء النبات وتظهر الأزهار قبل الأوراق في بداية فصل الربيع حيث ان نبات اللوز من النباتات التي تسقط اوراقها في فصل الخريف وتستمر مجردة من الأوراق طيلة فصل الشتاء والأزهار لها لون وردي إلى مبيض معرقة بعروق بنية والثمار خضراء الى رمادية مغطاة بشعر كثيف أملس وعند النضج ينشق هذا الغلاف الثمري الرقيق ويسقط ويبقى الجزء الداخلي للثمرة وهو عبارة عن مادة صلبة خشبية الشكل منقرة ومخططة وعند كسر هذا الجزء نجد داخله بذرة واحيانا بذرتين بيضيه الشكل بلون بني فاتح وذات طعم لذيذ ويعرف اللوز بأسماء أخرى مثل المنج والمزج اما علمياً فيعرف باسم **amygdalus Prunus** من الفصيلة الوردية وهذا النوع يعرف باللوز الحلو **sweet almond** ويوجد نوع آخر

من اللوز يعرف باللوز المر Bitter almond والذي يعرف علمياً باسم *dulcisvar Prunus* والموطن الأصلي للوز غرب آسيا ويزرع في معظم بلاد العالم ويوجد بكثرة في المناطق الباردة

يحتوي على زيوت دهنية بنسبة حوالي ٥٧% وأحماض دهنية ومن أهم هذه الأحماض حمض الأوليك ٧٧% وحمض اللينوليك ٢٠% ومواد هلامية بنسبة ما بين ٣ ١٤% ومواد بروتونية بنسبة ٢٠ ٢٥% وكذلك مواد سكرية وأملاح معدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت والمنجنيز وفيتامينات مثل فيتامين أ، ب. ٢ محتويات اللوز المر: يحتوي اللوز المر على جلوكوزيدات سيانوجينية وأهم مركب فيها هو مركب الامجدالين يصل الى ٨% ودهون ومن أهم الأحماض الدهنية حمض الأوليك ٧٧% وحمض اللينوليك ٢٠% ومواد هلامية ومواد بروتينية بنسبة ٣٥% بالإضافة الى بعض المعادن.

استعمالات اللوز: قيل عن اللوز في الطب القديم ان اللوز الحلو ينقي الصدر ويفتح السدد والربو وينقي الرئة وإذا اخذ مع مثله سكر ونصفه من الزبيب اليابس قطع السعال المزمن وملازمة اكل اللوز تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقة البول وتقوي الأعضاء وإذا أكل اللوز بقشره قبل النضج فإنه يسكن ما في الفم واللثة من أوجاع وإذا أكل بالسكر زاد في المنى وسهل هضمه اما اللوز المر فيزيل الأخلاط الغليظة

والربو والسعال وأورام الصدر والرئة وامراض الطحال والكبد واليرقان وخاصة اذا أخذ بالعسل واللوز المر يجلو النمش والكلف اذا طبخت جذوره ووضع على الوجه وغسل الرأس بماء طبيخ الجذور يزيل الحزاز من فروة الرأس وكذلك ينفع من الحكة أما ما قاله الطب الحديث عن اللوز فهو ملطف للجهاز الهضمي ومضاد للحكة المزمنة وضد التقيؤ والدوخة كما يستعمل اللوز الحلو على هيئة عجينة مع الماء كملطف للجلد وللغاية بالبشرة. تستعمل بذور اللوز الحلو لانزال الرمال البولية وذلك بأن يأخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة بين الوجبات ولعلاج الأكزيما والحروق والأمراض الجلدية تدهن بزيت اللوز ويستعمل ايضاً الزيت كقطرة للآلام الأذن أما البواسير فيستعمل زيت اللوز مخلوطاً بالبيض دهاناً ويستعمل ورق اللوز مع الأزهار لطرد الدود وادرار البول حيث يؤخذ منه ١٥ جراماً من الأزهار و ٣٠ جراماً من الأوراق ثم تغلى لمدة ٥ دقائق ثم يبرد ويصف ويشرب وهناك اضرار للوز المر بالذات ويجب ألا يستعمل الا باستشارة المختص حيث ان أكثر من ١٠ حبات تسبب التسمم بل ربما الوفاة عند الأطفال و ٦٠ حبة تسبب الوفاة عند الكبار اما فيما يتعلق باللوز الحلو فلا توجد له اعراض جانبية.

والمكسرات عموماً لها العديد من الفوائد حيث انها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الجيدة والمفيدة للجسم وعلى سبيل المثال فإن ثمار

اللوز تعتبر مصدراً جيداً للبروتين حيث يحتوي كل ١٠٠ جرام منه على أكثر من ١٩ جراماً بروتين، وإذا قارنا ذلك بالدجاج مثلاً فإن الدجاج يحتوي على ٢٢% بروتين لذلك فاللوز يعتبر احد مصادر البروتين مع انه ينقص لبعض الاحماض الأمينية ولكنه يدخل في عملية بناء الجسم ويساعد على النمو وخصوصاً عند فئات المراهقين والأطفال وكبار السن والذين قد لا يتناولون كميات كافية من البروتين.

كما أن اللوز يعتبر مصدراً جيداً لبعض العناصر الأساسية لبناء العظام مثل الكالسيوم حيث تحتوي ١٠٠ جرام على أكثر من ٢٥٠ ملجراماً من الكالسيوم وهذه النسبة جيدة للمحافظة على سلامة العظام عند البالغين وكبار السن من وهن وهشاشة العظام وكذلك ينصح بان يتناول الشخص كميات جيدة من اللوز حيث يمدّه بالكالسيوم وبالفسفور الاساسيين في المحافظة على العظام ونموها وسلامتها من الهشاشة كما أن اللوز يحتوي على كمية جيدة من الزيوت والتي تحتوي على نسبة جيدة من الفيتامينات المهمة للجسم مثل فيتامين أ و د وكذلك فيتامين هـ **Vit E** وهذه الفيتامينات مهمة جداً في الحد من تأكسد بعض المكونات الأساسية في الخلية حيث تعرف هذه الفيتامينات بمضادات الاكسدة ومما لاشك فيه ان مضادات الاكسدة تتصف بانها ترتبط بالوقاية من السرطان حيث انها تخلص الجسم من المواد المؤكسدة التي قد تضر الجسم وتسبب نشاطاً

لبعض الخلايا السرطانية لذلك فاستهلاك كميات مناسبة من اللوز بمقدار الكف الواحد ٥٠ جراماً تقريباً يومياً يساهم في حماية القلب والشرابين من الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب المختلفة.

كما أن للوز فوائد حيث انه يحتوي على نسبة جيدة من الزنك حيث يعتبر هذا العنصر مهم جداً للنمو وزيادة المناعة في الجسم، كما انه يساهم في البلوغ الجنسي في الوقت الطبيعي ويزيد من الطول والنضج ويوجد هذا العنصر في اللوز فكل ٢٥ حبة تحتوي على ١ مللجرام وهذا التركيز جيد للاستفادة من هذا العنصر.

ولقد لوحظ في بعض الأبحاث ان عنصر المغنيسيوم يرتبط بالحد من ارتفاع الضغط في الإنسان لذلك فإن اللوز قد يساهم في الحد من الاصابة بارتفاع الضغط حيث انه يساهم ويساعد في توسع الأوعية الدموية حيث انه يحتوي على عنصر المغنيسيوم وكذلك لوحظ ان هذا العنصر له ارتباط في الحد من حدوث تشنجات في العضلات الناتج من خلل في عمل الأعصاب والجهاز العصبي وللوز كذلك فائدة حيث يساهم في الحد من الاصابة بفقر الدم لانه يحتوي على نسبة جيدة من الحديد وهذا العنصر مهم جداً في بناء خلايا الدم الحمراء.

مما سبق يتضح أهمية استهلاك اللوز للإنسان وللصحة إلا انه يجب عدم الاكثار منه بشكل كبير لانه يحتوي على نسبة كبيرة من الزيوت والتي تزيد من استهلاك السعرات الحرارية وبالتالي يؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن فينصح بتناول ٥٠ جراماً يومياً للاستفادة من اللوز.

الجوز

الجوز يعالج الأكزيما والتهاب الجفن وأوراقه مضادة للفطريات وطاردة للديدان ونبات الجوز أسطورة خرافية في الغرب حيث يقال انه عندما كانت الآلهة تسكن الأرض كانت تقتات بالجوز ومن هنا 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 مائة سنة.. قيل ان الموطن الأصلي لشجرة الجوز كان في القارة الآسيوية، وقيل أن 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 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

يقول داود الانطاكي في تذكرته عن الجوز ما يلي:

إن أخذ ثمر الجوز قبل نضجه فهو دواء جيد لأوجاع الصدر والقصبية الهوائية والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والتثدي خصوصا إذا شوي وأكل ساخنا ، ويمنع التخمة، وقشر الجوز الأخضر إذا اعتصر وغلي حتى يغلظ كان ترياقا للبثور ودواء ممتازا لداء الثعلبة واللثة الدامية والخناق والأورام طلاء بعسل النحل، وهو يحمر الوجه والشففتين طلاء، وجزء منه مع مثله مع أوراق الحناء إذا طلي به قطع النزلات والصداع العتيق وكل وجع بارد كالفالج والنقرس، ورماد ثمار الجوز ينفع من الدمعة والجرب كحلا وإذا طبخ رطبا بالخل وخبث الحديد أو نقع أسبوعا سود الشعر وقواه وحسنه وقشره الصلب إذا أحرق 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 طلاء جيدا

للبواسير وأمراض المقعدة وثمار الجوز يفتح الشهية، ويزيل الحمى والكالو ويمنع العرق الكثير بالجسم.

الاستعمالات الشعبية للجوز:

- 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 لمدة 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 كمادات في حالات التهاب الجفون والبثور وهو يستعمل أيضا كمقو للشعر وذلك بتدليك فروة الرأس والشعر بمنقوع الأوراق وهو في الوقت نفسه يكسبه لمعانا ونعومة لا تقارن ويعمل المغلي بمقدار ٥٠ جراما من الأوراق في لتر ماء ويترك يبرد ثم يستخدم المنقوع.

- يستعمل مغلي أوراق الجوز أيضا كدهان ضد الأمراض الجلدية كالجرب والهرش والقروح وهو أيضا يستخدم لمكافحة عرق الجسم الغزير بصفة عامة وعرق القدمين بصفة خاصة ويكون ذلك بعمل كمادات 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 جراما من الأوراق في لتر ماء ويترك ليبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل كغسيل مهبلي.

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

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 يوجد فيه كمية كبيرة من الفوسفور تعادل الكميات الموجودة في الكبد والبيض والسمك والأرز وفيه من فيتامينات ب، ج أكثر بكثير من ما في التفاح، كما يحتوي على كمية بسيطة من فيتامين أ كما يحتوي كمية جيدة من البوتاسيوم بالإضافة إلى حمض العفص.. ومن أهم محتويات دهن الجوز احماض دهنية مثل حمض الفا اللينولينيك وحمض اللينولينيك والتي تلعب دورا أساسيا في تأمين سلامة وظائف الخلايا وتشكيل البروتسغلاندين في الجسم.

الاستعمالات الطبية

- في أوروبا تعتبر أوراق الجوز دواء منزليا شائعا لحالات الاكزيما والتهاب الجفن عند الأطفال، وتشير الأبحاث الحديثة الى تمتع أوراق الجوز بخواص مضادة للفطريات وعمل مطهر وتستعمل الأوراق أيضا 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 والسجحات.

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

- يستعمل نقيع قشور الجوز لمعالجة الاسهال المزمن أو كمقو في حالات فقر الدم.. كما يستعمل كغسل للرأس في حالة تساقط الشعر.

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

الفسق

الفسق يعتبر من الثمار التي تعطي كمية كبيرة من السرعات الحرارية مثلها مثل أي نوع من المكسرات حيث يعطي ١٠٠ جرام منها سرعات حرارية بين ٥٢٠ ٦٣٠ سعراً حرارياً والسبب في ذلك راجع إلى ارتفاع نسبة الدهون فيها الفسق يعطي تقريباً ٥٨٠ سعراً حرارياً لكل ١٠٠ جرام فسق مقشر ولكن يميز ثمرة الفسق أنها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أحادية عدم التشبع وهي بهذه الصفة تتفوق على بقية المكسرات الأخرى حيث يزيد عن ٧٠% من الدهون الزيوت الكلية في الثمرة وبمعنى آخر فإن قيمتها الصحية عالية حيث يعمل هذا النوع من الأحماض في الحد من ارتفاع الكوليسترول بل يؤدي إلى خفض الكوليسترول المرتفع وخصوصاً الكوليسترول السيء **protein- Lipo** **Cholesterol LDL** وهو الذي يكون له دور في عملية تصلب الشرايين وقد أوصت جمعية القلب بزيادة استهلاك هذا النوع من الدهون الأحادية كما أن لهذا النوع من الدهون ارتباطاً بخفض الدهون الثلاثة في الدم والذي بدوره سوف يؤدي إلى رفع الناحية الصحية للشخص. كما أن الفسق يتفق ويتساوى في نسبة العديد من العناصر المعدنية مع المكسرات الأخرى إلا أنه يمتاز بارتفاع نسبة الحديد فيه وكذلك الكالسيوم مقارنة بالمكسرات الأخرى وتعتبر المكسرات من المصادر

الجيدة لأحد الأحماض الدهنية الأساسية في جسم الإنسان وهو حمض اللينوليك اسيد وهو حمض يحتاجه الجسم ولكنه لا يصنعه أي بمعنى آخر لابد ان يحصل عليه الجسم من الخارج الطعام لذلك يعتبر أساسياً ومهماً وحساساً ولقد أثبتت الدراسات الكلية احتواء الفستق على نسبة عالية من هذا الحمض مقارنة بالمكسرات الأخرى. مما سبق يتضح تفوق الفستق ببعض العناصر المهمة للجسم الإنسان إلا أنه يجب البدء باستهلاك وتناول كميات مناسبة من الفستق ومن المكسرات عموماً لارتباطها برفع الصحة إلا ان الاعتدال مهم جداً في ذلك لأننا وكما ذكرت في البداية ان المكسرات تحتوي على نسبة عالية من الدهون أي بمعنى آخر أنها تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والتي ترتبط ارتباط وثيق بزيادة الوزن لذلك فإن استهلاك ما يقارب من ٥٠ - ٦٠ جراماً من المكسرات يومياً من الأمور المطلوبة وان لا يكون استهلاك المكسرات لمجرد قطع الوقت أو التسلية لأن مراقبة الغذاء أمر مهم للصحة فالاعتدال أمر مطلوب.

البندق

البندق شجرة جميلة المنظر وتستعمل ثمارها لاستخراج زيت يستعمل في المراهم وأدوية الجلد، وينفع في تقوية الشعر ويمنع سقوطه

ويحتوي على الفوسفور والكالسيوم وفيتامين ب ومقدار من النحاس
والحديد وكذلك بروتين ولذلك فهو يزيد الوزن.