



obseikan.com

أمراض القلب والأوعية الدموية

أمراض القلب والأوعية الدموية هي أكثر الأمراض انتشاراً في العصر الحديث، ويعود ذلك إلى أسباب كثيرة جداً منها سوء التغذية، والتوتر الشديد الذي أصاب الحياة بأكملها، والنزعة غير الطبيعية لاستهلاك كل ما هو قاتل كالخمور والتدخين والمنبهات وما إلى ذلك، البعد عن الدين، والسبب الأخير في نظري ونظر أغلب قرائى الأعزاء هو أهم الأسباب؛ لأن الارتخاء وصفاء الذهن والسمو لا نجده سوى في التمسك بحبال المولى - عز وجل - والاقتراب دائماً منه .

وهناك دراسة للدكتور بنسون سوف نتعرض لها؛ لنرى أهمية الصلاة والعبادة في علاج أمراض القلب والأوعية الدموية . بالطبع هناك أسباب كثيرة جداً للإصابة بأمراض القلب غير التي ذكرناها ولكنى أكتفى بما سبق؛ لأنه الأكثر شيوعاً بين الناس .

ولنبداً سوياً باستعراض بعض الأمراض؛ وطرق التغذية السليمة التي تجنبنا هذه الأمراض، وكذلك تساعد على التخلص منها، والشافى دائماً هو... الله .
(١) ضغط الدم المرتفع :

اهتمامى الشديد لعرض ضغط الدم المرتفع أولاً، هو دراسة أجريت في كلية طب هارفارد تبين مدى خطورة ارتفاع ضغط الدم... هذه الدراسة اقتطفت منها جزءاً جاء فيه :

ارتفاع ضغط الدم، أو ضغط الدم المرتفع: هو حالة يكون فيها الضغط
(١٥)

داخل الشرايين مرتفعاً جداً. وهو واحد من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة العامة في الدول المتقدمة في العالم وذلك بسبب أنه شائع جداً، وأيضاً؛ لأنه إذا لم يعالج فإنه يؤدي إلى عدد من المضاعفات المهلكة وتشمل النوبات القلبية والسكتات المخية.

ارتفاع ضغط الدم غالباً لا يسبب أية أعراض إلى أن يأتي الوقت الذي يكون فيه قد سبب قدراً كبيراً من الدمار بالجسم. ولهذا السبب فقد أطلق عليه اسم "سارق الأعمار" أو "القاتل الصامت". يرتفع ضغط الدم عندما يضخ القلب "Heart" الدم "Blood" بقوة أكبر، أو عندما تضيق الشرايين الرفيعة «الشريينات» "Arterioles" مما يسبب المقاومة لسريان الدم فيها.

من خلال هذا الجزء من المقالة نرى أهمية ضبط ضغط الدم، حتى نسير بطمأنينة على أنفسنا وصحتنا، وقد جاء في المقال أيضاً ثمانية خطوات تمكن المرء منا من ضبط ضغط الدم، وقد جاءت تحت عنوان.

● التغييرات اللازمة إجراؤها في نمط الحياة للوقاية من ارتفاع ضغط الدم وعلاجه:
هناك خطوات يمكن اتباعها للوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط

الدم Protect against Hypertension

وللعلاج منه دون استخدام عقاقير **Drugs**.

■ الخطوة الأولى:

يجب تناول الكثير من الفواكه والخضراوات فمن المعروف أن الطعام الذي يحتوى على كمية كبيرة من الفواكه والخضراوات يصبح غنياً بالألياف **Fiber** و البوتاسيوم **Potassium**، والمغنسيوم **Magnesium** ،

والكالسيوم **Calcium**، وكل ذلك يحمى من الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
■ الخطوة الثانية:

تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم **Potassium**، لأن الطعام الغنى بالبوتاسيوم يحميك من الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتات المخية تشمل الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم البرتقال، والموز، والزبيب، والتين، والبطاطس المطهية بقشرها، والفاصوليا المطهية، والزيادي منخفض الدسم، والحبوب النشوية المحتوية على النخالة.
■ الخطوة الثالثة:

الامتناع عن الملح، إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فتجنب الأطعمة المالحة، وكذلك لاتصف الملح إلى الأطعمة.
إذا لم تكن تعاني من ارتفاع ضغط الدم فهناك خلاف عما إذا كان تجنبك للملح سوف يحميك من الإصابة به أم لا، وبعض الأشخاص يبدو أنهم أكثر حساسية للملح ويستفيدون أكثر من غيرهم بخفض ما يتناولونه من ملح.

وتشير دراسات حديثة إلى أن خفض الملح قد يكون أكثر فائدة بصفة خاصة للمسنين فوق سن الستين وللأمريكيين من أصول أفريقية.
■ الخطوة الرابعة:

خفض الوزن وتحسين شكل الجسم، فكلما كان جسمك أضخم، كان من الصعب على القلب أن يعمل على ضخ الدم إلى جميع أجزاء جسمك، وخفض وزن الجسم إلى المستوى الطبيعي يمكن أن يكون هو كل ما نحتاجه للوقاية من أول علاج ارتفاع ضغط الدم.

□ الخطوة الخامسة :

ممارسة الرياضة هامة جداً حتى لو لم تكن نعانى من زيادة الوزن؛ لأن ممارسة الرياضة يمكن أن تخفض ضغط الدم، وتمارين الأيروبك مثل المشى بتؤدة أو ركوب الدراجة أو المشى الحثيث ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً لمدة لا تقل عن ثلاثين دقيقة قد تبين أنها فعالة فى منع ارتفاع ضغط الدم، وكيفية حدوث هذا ليست واضحة تماماً.

ولكن هناك نظريات صائبة تقول إن الرياضة توسع ملايين الشريينات Arterioles فى الجسم، وهذا يقلل المقاومة لتدفق الدم، كما أن الرياضة تكيف القلب؛ لكى يضخ بشكل أكثر كفاءة مما يقلل عبء الشغل الواقع عليه.

○ ملحوظة :

المقصود بالرياضة هنا الرياضة اللطيفة المصحوبة باستمتاع ، لا ... الرياضة العنيفة المصحوبة بمجهود قوى
الرياضة اللطيفة مثل المشى فى أوقات هادئة لا يتخللها صخب مع الاستمتاع ببعض جمال الطبيعة أو بعض المناظر المبهجة وكذا كل مجهود لطيف مثل المشى .

○ الخطوة السادسة :

تجنب تعاطى الكحول، إن شرب الكحوليات "المسكرات" يزيد بشكل ملحوظ خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والامتناع عن شرب الكحوليات يمكن أن يقلل احتياجك لتناول العقاقير Drugs المنخفضة لضغط الدم.

□ الخطوة السابعة :

الامتناع عن التدخين، إذا كان المريض يعاني من ارتفاع ضغط الدم فإن التدخين يزيد خطر الإصابة بالنوبة القلبية .

□ الخطوة الثامنة :

ممارسة تقنيات الاسترخاء، والأنواع المختلفة من العلاج السلوكي مثل التغذية الحيوية المرتدة، واليوجا، والتاي تشي قد يكون لها بعض الأثر النافع في علاج ضغط الدم المرتفع، وتشير الدراسات إلى أن الأثر لا يكون عظيماً، وليس كافياً لمن يعانون ارتفاع ضغط الدم بدرجة عالية خطيرة، وقد يكون كافياً لخفض الاحتياج لتناول العقاقير **Drugs** عند بعض الأشخاص .

الدكتور: هيرت بنسون له قاعدة خاصة يجب أن نعيها جيداً بالنسبة لرد الفعل الاسترخائي وتأثيره الهام .

يقول الدكتور بنسون : عندما تسبب ضغوط الحياة المعاصرة في رد فعل القتال أو الهروب، يمكن الاستعانة برد الفعل الاسترخائي للإقلال من الآثار الضارة ومواجهتها؛ لأنه عندما تقع تحت ضغط، نجد أن العقل يأمر القلب أن ينبض أسرع، هذه هي الحقيقة . فالعقل يتحكم في ضربات القلب، ويمكنك استعمال عقلك في إبطاء سرعته إرادياً .

التمرين والالتزام يجعلك قادراً على استعمال رد الفعل الاسترخائي في تحقيق انخفاض حجم الضغوط والتوتر والقلق القهري، والأفكار السلبية ويحقق كذلك زيادة في التركيز والوعي، مع ثقة أعلى بالنفس وزيادة في الأداء وتحسين القدرة على النوم .

رد الفعل الاسترخائي هو رد فعل طبيعي فسيولوجي، وقد يحدث بشكل تلقائي حتى دون أن ندرك ذلك، ويمكن أن نبدأ هذا النوع من ردود الفعل من خلال أساليب التحليل التي تتضمن عملية التركيز البؤري، فعلى سبيل المثال: أن نستحضر في أذهاننا أوقاتاً جميلة كنا نستلقى فيها على الشاطئ مسترخين تماماً، أو لحظات ما قبل الاستغراق في النوم.

هناك مكونان يدخلان في الحث Stimulation على رد الفعل الاسترخائي:

أ- أسلوب التركيز الذهني، مثل التركيز على تنفسك أو تكرار جملة معينة أو صلاة Pray، أو صوت Voice ما يساعدك على تحويل ذهنك عند الأفكار اليومية وقلق الحياة.

ب- موقف سلبي تجاه الأفكار المشتتة، والتي تعنى عدم القلق بشأن جودة أدائك أو حول تقارير مشروعك، ولكن توجيه ذهنك بلطف ليعود مرة أخرى لما تركز فيه عندما تلاحظ أنك مشتت الذهن.

رد الفعل الاسترخائي ينبغي اكتسابه والتمرين عليه، والوضع الأمثل أن يتم التدريب عليه ولو لمرة واحدة على الأقل يومياً، وهناك خطوات تتبع ولكن لا نشعر بتأثيرها إلا بعد محاولات عديدة، وبمجرد أن نسيطر على فن رد الفعل الاسترخائي ونتمكن منه، سوف نصبح قادرين على استخدامه في المكتب، وعند إلقاء الخطب، وأثناء أى مناسبة تمثل ضغوط علينا.

■ وهذه الخطوات بالترتيب هي :

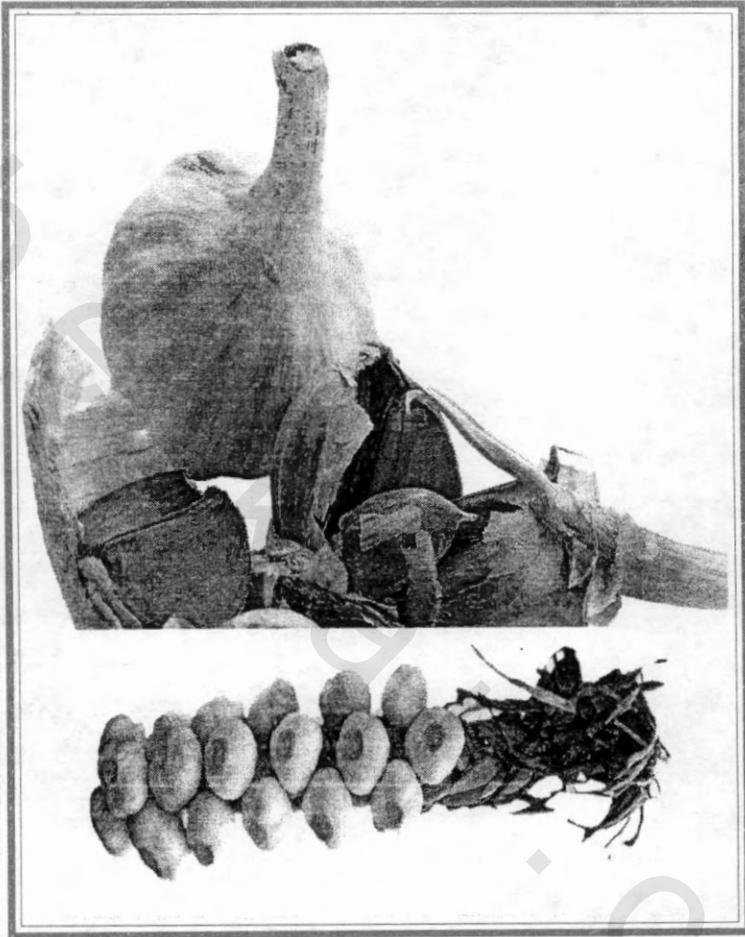
- ١- اختيار عبارة أو صورة أو صلاة نجعلها محور التركيز .
- ٢- العثور على مكان هادئ للجلوس في سكينه، وفي وضع مريح .
- ٣- إغماض العينين .
- ٤- الاسترخاء لجميع عضلات الجسم Relaxation Of All Body Muscles .
- ٥- التنفس ببطء وبشكل طبيعي Normal، وحينما نفعل ذلك نكرر الكلمة أو العبارة التي تم التركيز عليها أثناء إطلاق هواء الزفير Expiration .
- ٦- اتخاذ موقف سلبي، لا نقلق حول إذا ما كان حالنا على ما يرام أم لا، وعندما تأتي في ذهننا أفكار أخرى نعد ببساطة إلى التكرار .
- ٧- الاستمرار على هذه الحالة من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة .
- ٨- التمرين على هذا الأسلوب من مرة إلى مرتين في اليوم .

● ملحوظة :

المسلم الذي يطلق العنان لنفسه؛ ليسبح في التفكير بعظمة خالقه، أو يفعل كما قال الحبيب ﷺ « أرحنا بها يا بلال » وكان يقصد الصلاة ليس بحاجة إلى هذه النصائح . . . ومن الجميل أن الدكتور بنسون حدد الصلاة Pray بالذات دون غيرها .

ولكن لا مانع أبداً من استخدام إرشادات الدكتور بنسون، خصوصاً في حياتنا المعاصرة لدى الكثير من الناس، خاصة المرضى منهم .
وحتى لا أطيل عليكم، تعالوا بنا لنسبح داخل المطبخ ونلتقط سوياً بعض الأغذية والأشربة التي تؤثر في منع الكثير من أمراض القلب والدورة الدموية وكذلك تمنع ارتفاع ضغط الدم بل وتساعد في علاجه .

obseikan.com



الثوم «الساحر» *Allium Sativum*

obekikan.com

الثوم « الساحر » Allium Sativum

الثوم يستحق لقب الساحر بكل جدارة، فهو قيم في ميدان التغذية، وقوى جداً في ميدان العلاج، ولست أول من يلقب الثوم بلقب فمايكل كاسلمان قال عليه: «عشب العجائب» وعلق قائلاً: إذا كان يمكن إطلاق لقب عشب العجائب على أى عشب علاجي، فإن الثوم هو من يستحق هذا الشرف. فهو أحد أقدم أدوية العالم وما زال ضمن أفضلها. كما أطلق عليه أيضاً أحد الشعراء الفرنسيين اسم «النبات السحري» وقد قرأت ذلك في كتاب الدكتور محمد شفيق "التغذية الصحيحة" حيث جاء فيه: لا يزال الثوم حتى الآن محتفظاً باعتباره في وسط فرنسا ولا سيما في الأرياف، وقد قال شاعرهم ما معناه: كل من ذكر اسمه في الكتب القديمة منذ داود الملك القوي إلى نابليون إمبراطور فرنسا قد التهم الثوم هذا النبات السحري الذي يشعل النار في قلوب الأبطال حينما يحيق بهم البرد.

وجاء أيضاً أن الثوم أدخله الرومان في كثير من الأدوية وفي مقدمتها استعماله في معالجة السعال وعلل الصدر بعد مزجه بالعسل، وقد استخدم في القرون الوسطى للوقاية من الطاعون حتى اعتبر دواءً نوعياً له، واستخدم في القرن الثامن عشر كأساس للخلل المطهر المعروف (نجل اللصوص الأربعة) وذلك؛ لأن الطاعون الذي أصاب مرسيليا عام ١٧٢٦ ميلادية استطاع أربعة لصوص نهب محتويات منازل المصابين دون أن يحذروا خطر الإصابة والعدوى بسبب تناولهم خل الثوم.

القصة السابقة وغيرها وجدتها أيضاً في كتاب مايكل كاسلمان وفي العديد من الكتب المتخصصة، غير أن ما يكل كاسلمان أضاف ما قاله الإنجليزي نيكولاس كولبير: «الثوم علاج لكل الأمراض والإصابات» ربما هذه مقولة مبالغ فيها قليلاً ولكن؛ لندرس سوياً الثوم، ثم نؤجل الحكم إلى نهاية الدراسة.

□ المركب الكيماوي للثوم:

يحتوى الثوم على ثنائي كبريتيد الأليل بروبييل **Allyl Propyl** وثنائي كبريتيد ثنائي الأليل **Allyl Disulfide** وكبريتيد الأليل-**Allyl Prop-ayl** ويعود أثر الثوم في تخفيض ضغط الدم إلى وجود ثلاثي كبريتيد الميثيل أليل **Methyl Allyl Trisulfide**، كما يحتوى الثوم على مضاد حيوى وخمائر، وسيلينيوم، ونيكوتيلاميد.

أما القيمة الغذائية فنرى أن كل ١٠٠ جرام من الثوم يحتوى على:

المقدار المحتوى من كل ١٠٠ جرام	كل ١٠٠ جرام يحتوى على
61.2%	رطوبة
6.2gm	بروتين Protein
29.9gm	كربوهيدرات Carbohydrates
.3gm	دهون Fats
1.7gm	ألياف Fibers
29m.gm	كالسيوم Calcium
19m.gm	صوديوم Sodium
2.2m.gm	فوسفور Phosphorus
22m.gm	مغنسيوم Magnesium
526m.gm	بوتاسيوم Potassium
1.6m.gm	حديد Iron
.25m.gm	فيتامين ب ١ Vitamin B1
.08m.gm	فيتامين ب 2 Vitamin B2
.5m.gm	فيتامين ب ٣ Vitamin B3
16m.gm	فيتامين ج Vitamin C
.59m.gm	زنك Zink

من خلال التركيب الكيميائي نرى أن الثوم علاج وغذاء جيد جداً ولو جمعت ما كتبه الطب الحديث عن فوائده للزمننا مراجع عديدة لبيانها، ولكنى سأكتفى بأبحاث غاية في الأهمية والدقة عن الثوم وأشهرها بحث الدكتور جيمس بالش والدكتورة [فيليس بالش عالمة التغذية الشهيرة حيث جاء في بحثهما:

الثوم من أهم وأكثر الأطعمة فائدة في العالم، استخدم منذ آلاف السنين من عصور قدماء المصريين والبابليين ثم بعد ذلك الإغريق والرومان القدماء ومن بعدهم، ويقال أن بناء الأهرام تناولوا الثوم يومياً للقوة وشدة التحمل ومقاومة الأمراض.

الثوم معروف بخفض ضغط الدم من خلال تأثير واحد من أهم مكوناته وهو كبريتيد الميثيل أليل **Methyl Allyl Trisulfide** الذي يعمل على توسيع جدر الأوعية الدموية **Blood Vessels**، وهو يعمل أيضاً على زيادة سيولة الدم وذلك بتنشيط تكتل الصفائح الدموية مما يقلل قابلية الإصابة بجلطات الدم ويساعد ذلك على منع النوبات القلبية.

الثوم يخفض أيضاً مستويات كوليسترول الدم، ويساعد على الهضم، وهو منشط قوى لجهاز المناعة **Immunity System** ومضاد حيوى طبيعى، ويجب تناوله يومياً ويمكن تناوله طازجاً أو فى صورة مكملات أو استخدامه فى تجهيز زيت الثوم.

الثوم يحتوى على حمض أمينى هو الأليين **Alliin** وعند تناول الثوم ينطلق الإنزيم الشهير الألييناز **Alliinase** الذى يحول الأليين **Aliin** إلى اليسين **Allicin** والإليسين هو المضاد الحيوى المعروف ومفعوله المضاد

للبيكتريا يقدر بأنه يعادل ١٪ من مفعول البنسلين، ونظراً لخصائصه المضادة للحيوية فقد استخدم أثناء الحرب العالمية الأولى في علاج الجروح وحالات العدوى ومنع حدوث الغرغرينا **Gangrene** الناجمة عن بيكتريا الكولستوريدوم.

الثوم أيضاً فعال كمضاد للعدوى **Anti Infection** بالفطريات **Fungus** بما فيها حالات « قدم الرياضي » والكانديدا الجهازية والالتهاب المهبلية الخميري، وهناك أدلة على أنه قد يقضى على أنواع معينة من الفيروسات مثل التي تصاحب حالات بثرات الحمى **Fever**، والحلأ التناسلي، ونوع من نزلات البرد، والجدرى، ونوع من الإنفلونزا.

زيت الثوم مفيد للقلب والقولون **Colon**، وهو فعال في علاج الالتهاب المفصلي والكانديد **Candida** ومشاكل الدورة الدموية. زيت الثوم يحضر بإضافة لتر من زيت الزيتون إلى ٤٠٠ جرام من الثوم المقشور.

وتأكد من غسل يديك جيداً وغسل الثوم بعد تقشيريه وقبل وضعه في الزيت... إذ أن القشر قد يكون ملوثاً بالعفن أو البيكتريا **Bacterial** وقد يلوث الزيت **Oil**، واحفظ هذا الخليط في البراد « الثلاجة من أسفل » ويمكن أن يبقى صالحاً للاستعمال لمدة شهر، واستخدام زيت الثوم بإضافته إلى السلطة أو غير ذلك، ويمكن التخلص من الرائحة بالطريقة المعهودة بمضغ أعواد المقدونس.

من أجمل ما قرأت بحث أستاذنا الدكتور رمزي مفتاح الذي وضع القيمة الجيدة لهذا النبات السحري وقد جاء في البحث :

اسم الثوم باللغة اللاتينية معناه الحريق، ومعظم الفصيلة نباتات حريفة لذاعة، أما لفظة ثوم فهي هيروغليفية كما ورد في تحقيقات بروكسل، وكتاب حسن باشا كمال «النباتات القديمة المصرية» .

الواقع أنه نبات ذو قيمة علاجية كبرى، ويحتوى على زيت طيار وبعض مركبات الأليل مثل كبريتات الأليل **Allyl Sulphide** «والأليل نوع من الكحول»، وفيه نوع من الزيت غير الطيار ومادة سكرية وأنزيم محلل .

والثوم من التوابل الرئيسية، وهو منبه معدى، خافض للحرارة، مطهر من الأوبئة والنزلات المعوية، يطهر الأمعاء، ويوقف الإسهال الميكروبي في حالات كثيرة، وبعض العوام يتحمل بفص أو فصين منه شرجياً؛ لإيقاف الدوسنتاريا، ويأكلونه بلعاً على الريق أو مع اللبن الزبادى؛ ليطهر الأمعاء، وتخفيف السعال، فهو منفث في السعال، مريح في السعال الديكى والربو، ومضاد لداء الحفر «الاسقربوط» مدر للبول والطمث، مخرج للغازات، مفيد للأعصاب والقوة الجنسية، وهو مثل البصل يزيد إفراز الأغشية المخاطية، مزيل لعفونة الأمعاء، ومطبوخة في اللبن أو الماء شراب مفيد في المغص والحصى الكلوى .

من الظاهر «الاستخدام الظاهرى» منقط كاو، ينفع من الصمم قطوراً، ويزيل عين السمكة كيا، والطبخ يتلفه عموماً، وكان القدماء يستخرجون منه دهناً يسمى دهن الرهبان حاز شهرة، مبالغاً فيها في علاج الروماتيزم والنقرص **Gout** واللمباجو .

الثوم يدخل في تركيب خل السراق الأربع «المستخدم في حالة

انتشار الطاعون « ويحضر منه دواء معروف هو الأنيدودول Anyoadole يحضر من خلاصة حبوب مغلقة؛ لسهولة تعاطيها، ويحضر منه أيضاً مراهم جاهزة.

يستعمل الثوم لخفض ضغط الدم فص واحد على الريق يومياً، وكان قدماء المصريين يدقونه في الزيت ويتركونه مغطى في الشمس أربعين يوماً، ثم يستعملونه بعد ذلك؛ لتصلب الشرايين وضغط الدم على أن يؤخذ باعتدال؛ لأن الإفراط فيه يزيد من هذه الأمراض أي يرفع ضغط الدم. ويؤخذ الثوم أيضاً بتخريطه في العسل الأسود ويترك بضعة ساعات ثم يؤخذ منه بعد تصفيته مقدار ملعقة أو اثنتين، ويمزج أيضاً مع زيت الزيتون والبقدونس وعصير الليمون ويؤخذ على الريق علاجاً للحصى الكلوى.

ذكر في أبحاث طبية حديثة أن أبخرة الثوم؛ أى رائحته كافية لقتل الميكروبات **Kill Microbs**، وأن هذه الرائحة عند استنشاقها تمتزج بالدم وتقتل ما فيه من الميكروبات، ويبقى تأثيرها بضعة ساعات، وأن مضغ بضعة دقائق يقتل كل ميكروبات الفم حتى الدفتيريا التي في اللوز، وقد ثبت أنه يقتل أميبا الدوسنتاريا وميكروبات أخرى مثل بكتريا **Staphilococcus**، وبكتريا **Streptococcus**، ولذلك استعمل البصل والثوم للغيار على الجروح والقروح كما يفعل العوام وتستعمل كذلك رائحتهما.

من الغريب أن عرب الصحارى البعيدة المنقطعة كانوا يعلقونه عقوداً في أعناق الأطفال، ويجددونها كلما ضعفت رائحتها؛ وذلك علاجاً

للديدان المعوية والإسهال، وكتميمة واقية من الأمراض الأخرى، ولم يكن يخطر في بال إنسان إلى عام ١٩٤٥ ميلادية تقريباً، أن هذه التميمة الثومية ذات فائدة حقيقية .

مثل هذا المثال يجعل الطبيب لا يجروء على تكذيب علاجات تبدو خرافية، ويؤثر أن يلوذ بالصمت .

في جامعة همبولدت في برلين قام الباحثون بإعداد تقرير عن تجارب أجريت على أكثر من مئة وخمسين شخصاً أسفرت عن (الثوم ليس فقط مانع لأمراض القلب ولكن هو أيضاً علاج لأمراض القلب في مراحل متقدمة، فالأشخاص السابق ذكرهم مرضى قلب في مراحل متقدمة تم نقسيمهم إلى شقين شق تناول العقاقير المألوفة وشق تناول 80 m.gm من مستحضر قياس من مسحوق الثوم، بعد ثلاث سنوات زادت نسبة ضيق الشرايين في المجموعة التي تناولت العقاقير إلى 15% أما من تناول مستحضر الثوم فقد قل الضيق بنسبة 3%، مما يعنى صلاحية الثوم كعلاج في أمراض القلب المتقدمة) جامعة همبولدت برلين .

■ الاختيار :

هناك أمران غاية في الأهمية، لمن يرغب في رؤية فوائد الثوم :

الأمر الأول :

هو الاختيار الجيد للثوم .

أما الأمر الثانى :

فهو طريقة الاستخدام والإخلال بأى من أحدهما يؤدي إلى النقص

الشديد فى النتيجة المطلوبة من هذا النبات الساحر .

الاختيار:

أجود من أفاد وكتب في هذا الأمر الأستاذ الدكتور حسين عثمان حيث قال:

في حالة اختيار الثوم يفضل الفصوص الملائنة، ذات القشور السليمة غير المكسورة والثوم الطرى أو الأسفنجى ربما يكون قد ابتدأ فى الإنبات أو تضرر بطريقة أو أخرى ويكون غير مرغوب فيه وكذلك يتجنب الذى تعطن أو نما عليه الفطر **Fungi** والتعطن إما طرى أو جاف والجاف منه يكون ذابلاً ومنكمشاً.

■ طريقة الاستخدام:

للثوم استخدامات خاصة جداً تجعل منه ساحراً واستخدامات أخرى تجعل الثوم شأنه شأن أى طعام تتناوله لملاً البطن و فقط، والسؤال الذى يطرح نفسه: كيف نحقق فوائد الثوم العلاجية؟! ولماذا لا يثمر الثوم بنتائج رغم استخدامنا اليومي له؟!

● والإجابة:

نحقق فوائد الثوم العلاجية بأمرين:

■ الأمر الأول:

الاختيار وقد سبق وتحدثنا عن الاختيار الصحيح للثوم.

■ والأمر الثانى:

طريقة الاستخدام وبالطبع هذا هو الأهم وسوف ندرسها فى خطوات وهى:

١ فى أمراض القلب والشرابين وكذا الداء السكرى:

المستخدم دائماً «عصارة الثوم» حيث نقشر الثوم الجيد ثم نضعه فى

شاشة من البورسلين وندق عليه جيداً ثم نعتصر هذه الشاشة ونضع العصارة في وعاء زجاجي يستخدم مقدار ملعقة صغيرة منها يومياً .
عند المرضى الذين يعانون آلام أو شكوى بالمعدة « التهاب المعدة أو حموضة **Gasteritis Or Hyper Acidity** » توضع هذه الملعقة على كوب صغير من الزبادى منزوع الدسم وتقلب وتؤكل مرة واحدة على الريق قبل الإفطار بساعتين على الأقل .

عند استخدام هذا العصير مع الطعام، وعدم استخدامه صباحاً، يؤخذ ثلاث مرات حتى يحقق الفائدة المرجوة منه .

والثوم نفسه إذا تم ابتلاعه على الريق بدون مضغه لن يثمر عن نتيجة وذلك؛ لأن المواد الفعالة محتجزة في ألياف الثوم التي يصعب هضمها واستخلاص ما بها من فوائد وعند ابتلاع الثوم بالطبع نجعل الأمر في غاية الصعوبة على الحملات المسؤولة عن الامتصاص في الأمعاء، ويكون الأمر هين وسهل في حالة مضغه أو تناوله بصورة العصير .

٢ مرضى ارتفاع الكوليسترول وارتفاع الضغط والأعراض الجانبية للسكري :

المستخدم نفس ما سبق، ولكن هناك طريقة أخرى مثمرة جداً، وهي استخدام زيت الثوم المحضر فى المنزل، وطريقة تحضيره هي : يقشر من ٣٠٠ إلى ٤٠٠ جرام من الثوم ثم يوضع فى وعاء زجاجى بعد تقطيعه إلى دوائر ثم يوضع عليه لتر كامل من زيت الزيتون النقى ويغطى هذا الوعاء الزجاجى جيداً ويترك من أسبوعين إلى ثلاثة فى مكان جاف أو فى الشمس أو فى مكان جاف به لفترة طويلة، ثم يستخدم بعد ذلك

كوجبة إفطار صباحية حيث تؤخذ ملعقة كبيرة على جبن قريش منزوع الملح ونصف ليمونة ونتفة من الزنجيل والكركم، هذه الوجبة الصباحية تؤمن:

أ تخفيض معدل الكوليسترول في الدم

ب المساعدة في ضبط ضغط الدم.

ج تخفيض وزن الجسم قليلاً.

د تحسين حالة الهضم **Digestion**، وتنشيط الكبد، وإمداد الجسم

بالكثير من الأملاح المعدنية **Mineral Salts** والفيتامينات **Vitamins**.

و رفع كفاءة جهاز المناعة **Immunity System** في الجسم.

٣ استخدام الثوم في علاج حب الشباب :

يعصر الثوم بالطريقة التي أشرنا إليها سابقاً ويوضح في عسل نحل جيد بنسبة ٢ : ١ ثم يعجن جيداً ويوضع كماسك على الوجه من ١٠ دقائق إلى نصف ساعة، ثم يغسل الوجه بعدها بماء دافئ، ويجفف بوضع هذا الماسك يومياً حتى تحسن الوجه كاملاً.

٤ من الممكن استخدام الثوم في طبخ السلطة :

ولكن بعد فرمه جيداً حتى تستطيع الخملات امتصاص ما بالثوم من مركبات كيميائية، وأشهر طبق سلطة لمرضى السكر والقلب هو المصنوع من كرنب السلطة، والسريس «الطرخشقون، الهندباء»، والثوم المفروم والبصل الأبيض فتركيبه السلطة هذه تؤمن الحصول على فيتامين **B** الذي يقوى الأعصاب وينشط عملية الهضم، كما نحصل منها على البوتاسيوم اللازم لأغلب العمليات الحيوية، وتفعيل عمل العضلات،

كما أنها تعين على حرق الدهون وتنشيط الكبد، وإنقاص الوزن .

٩ هناك طوك كنسره أيضا لاستخدام الثوم .

وأرى أنها تحتاج إلى مجلد كامل، لذلك أكتفى بما سبق مع إضافة ما ذكره العلامة الكبير الدكتور أمين رويحة وقد خصصته؛ لأنه جرب ودوّن، بخلاف غيره الذي كتب ولم يُجرب، فالتجربة؛ هي خير دليل على صحة نتائج المعمل في التحليل قبل التدوين، ربما أجاد غيره ممن يضيّق كتابي هذا عن ذكرهم، ولكنه كان الأمير في عرض استخدام هذا النبات، للحصول على فوائده .

يقول الدكتور أمين: الثوم يستخدم من الخارج ومن الداخل .

يستعمل الثوم لتسكين الآلام الموضعية التي لا يعرف لها سبب ظاهر «آلام الروماتيزم» وكثيراً ما استخدم لتسكين آلام الأسنان بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم وفص واحد مقشر في الأذن على جانب الألم . ويسكن الثوم آلام الأذن بتنقيط بضع نقط دافعة من زيت الزيتون طبخت به بضعة فصوص من الثوم « وهذه طريقة علاجية قديمة جداً وناجحة ذكرت في التذكرة والحاوي والقانون في الطب وغير ذلك من المراجع القديمة لنجاحها » .

ولعلاج القشرة في فروة الرأس تفرم أربع بصلات من الثوم فرماً ناعماً وتوضع في كمية من الكحول "Alchol" في زجاجة محكمة السد، تترك في الشمس لمدة عشرة أيام، ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين في اليوم .

وتعالج الجروح العفنة والقروح بعصير الثوم، وذلك بمزج عشرة جرامات من عصير الثوم بمقدار تسعين جرام من الماء وجرامين من الكحول والتضميد بهذا المزيج، ويعالج الجرب يدلك الجسد كله « **All Body** » بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة في اليوم لمدة ثلاثة أيام يعقبها حمام ساخن وغلى الملابس الداخلية.

من الألياف

من المعروف أن الثوم يقوى جهاز المناعة ويكسب الجسم قوة؛ لذلك يوصى بأكله مفروماً للوقاية من الأوبئة « التيفوس، الكوليرا، ... إلخ » والأمراض المعوية العفنة « التيفويد، الزحار، ... إلخ »؛ ولتنشيط الجسم عند تعرضه لمجهود كبير بالعمل أو السير الطويل، ويعتقد البعض أن الثوم يقى من الإصابة بالسرطان "**Cancer**"، ومن الثابت طبياً أنه على الأقل يعيق نمو خلايا السرطان، كما دلت التجارب الطبية أيضاً على أن الثوم يقى **Protect** إلى حد كبير من الإصابة بمرض شلل الأطفال.

يفيد الثوم مرض البول السكرى كثيراً فى وقايتهم من مضاعفات المرض كضعف الذاكرة والخدر أو فقدان الحس فى الأطراف نتيجة لإصابة الأوعية الدموية **Blood Vessels** بأضرار السكر، واختلال الدورة الدموية فيها.

يخفض الثوم ضغط الدم المتزايد فى مرض تصلب الشرايين والأعراض المرافقة له كالدوخة والإمساك، كما يشفى الاضطرابات الناتجة عن التسمم المزمن بالنيكوتين والذي ينجم عن الإفراط فى التدخين.

يعالج الثوم مرض تقيح اللثة المزمن (بارادنتوز **Baradentos**) والذي

يسبب سقوط الأسنان المبكر، بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم.
تعالج جميع أنواع الإسهال المنتن مهما كانت أسبابه بأكل الثوم
المفروم أو مضغه إن أمكن فتزول العفونة ويتحسن الإسهال إلى أن يعود
البراز إلى حالته الطبيعية.

يقتل الثوم الديدان المعوية الشعيرية ويطهر الأمعاء-**Intestinal Pu**
refectation منها خصوصاً عند الأطفال، ولهذا الغرض يعطى للطفل في
الصباح فنجان من الحليب غلى فيه بضعة فصوص من الثوم، ويلى ذلك
حقنة شرجية دافئة بمغلى الثوم في الماء أو الحليب **Milk**، أو بغلى ثلاثة
فصوص فقط من الثوم (زيادة كمية الثوم تسبب تخرش الأمعاء) في
ثلاثة أرباع اللتر من الماء أو الحليب (الحليب أفضل من الماء؛ لأنه يقى
جلد الأمعاء من التخرش بالثوم) ثم تصفيته وحقنه ببطء ساخناً عند
درجة « ٣٥ » درجة مئوية في الشرج وهذا يमित الديدان الشعيرية
ويخرجها ميتة مع البراز.





زيت الزيتون Olive Oil

obseikan.com

زيت الزيتون Olive Oil

زيت الزيتون من أشهر الزيوت في العالم، وهو غني جداً عن التعريف، ذكر في القرآن، يقول ربنا عز وجل ﴿وَالزَّيْتُونَ﴾ [التين: ١] كما جاء في التوراة والإنجيل، وفي المخطوطات الإغريقية والرومانية، وقد قال عنه الحبيب المصطفى ﷺ «ائتموا بالزيت، وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة» وقال أيضاً «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة».

• وجاء في أشعار العرب :

أنظر إلى زيتوننا	فيه شفاء المهج
بدا لنا كأعين	شهل وذات دعج
مُخَضَّرَةٌ ربرجد	مسودة من سبج

دعج : أى شدة فى السواد .

سبج : أى خرز أسود .

وقبل أن نخوض فى شرح محتويات زيت الزيتون وفوائده التى بحق لا يتسع لها كتابنا هذا، تعالوا بنا لنرى دراسة وبحث أعدته كلية طب هارفاد يتبين لنا من خلالها أهمية تناول زيت الزيتون، وكيف أنه يحافظ على صحتنا ويحمينا من المخاطر، وضعت هذه الدراسة تحت عنوان :

• الدهون والزيوت :

قبل أن نتحدث عن نسب الدهون المشبعة والغير مشبعة الأحادية وما إلى ذلك ينبغى علينا أولاً أن نعلم حاجتنا إليها وأماكن تواجد

الدهون في الطعام ونوضح ذلك في هذا الجدول .

نوع الدهن	معلومات الحاجة	الأطعمة المتواجدة بها
دهون عديدة غير مشبعة.	يحتاجها الجسم لتساعده في تكوين الأغشية المغلظة لكل خلية من خلايا الجسم .	توجد في الزيوت النباتية الطبيعية، والمسلى السائل في المرطبان .
دهون أحادية غير مشبعة.	يحتاجها الجسم لتساعده في تكوين الأغشية المغلظة لخلايا الجسم.	الزيوت النباتية الطبيعية، المسلى السائل « المرطبان ».
دهون مشبعة.	ترفع مستوى الكوليسترول بالدم؛ ضارة إذا تناولها الإنسان بكميات كبيرة.	شحوم حيوانية (لحوم سميثة، زبد، لبن كامل الدسم)، بعض الزيوت النباتية.
كوليسترول Cholesterol	يرفع من مستوى الكوليسترول بالدم؛ لأنه يضاف إلى الكوليسترول الذي يصنعه الجسم، وهو ضار جداً إذا تم تناوله بكميات كبيرة.	يوجد في الشحوم الحيوانية، الزبد واللبن كامل الدسم واللحوم السميثة.
دهون متحولة غير مشبعة.	نوع من الدهون غير المشبعة اكتشف مؤخراً قد تكون ضارة.	الشحوم الحيوانية والمسلى الصلب.

الانضال لنا



الأصوأ لنا

من خلال الدراسة السابقة نرى أن الزيوت النباتية هي المرشحة للحفاظ على الصحة، وللوقاية من أغلب الأمراض القلبية وكذا أمراض الأوعية الدموية وعند تحليل النسب في الزيوت والشحوم نجد أن الأفضل لكل إنسان استخدم زيت الزيتون؛ لارتفاع الدهون غير المشبعة الأحادية وكذا وجود نسبة لا بأس بها من الدهون غير المشبعة العديدة -Poly-unsaturated fatty Acid، وانخفاض في نسبة الدهون المشبعة مما يجعله الأمثل والأفضل في عمليات التغذية والحفاظ على الصحة.

ويوضح الجدول الآتي النسبة المئوية للدهون المشبعة وغير المشبعة ونرى من خلالها احتلال زيت الزيتون الصدارة في ما هو أفضل لصحتنا.

الزيت أو الدهن	نسبة الدهون المشبعة، المتوية، الأحادية، ٧٠	نسبة الدهون غير المشبعة، المتوية المشبعة العديدة، المتوية، ١١	نسبة الدهون غير المشبعة، المتوية، الأحادية، ٧٠
زيت الزيتون	١٤	١١	٧٠
زيت الكانولا	٦	٣١	٦٢
زيت زهرة دوار الشمس	١٣	٥٠	٣٢
زيت الفول السوداني	٢٠	٣٥	٤٥
زيت فول الصويا	١٥	٣٨	٤٣
زيت العصفور	١٠	٦٦	٢٠
المسلي السائل "المرطبان"	١٤	٣١	٣٢
شحوم الدجاج	٣٠	٢١	٤٥
دهن الخنزير	٣٩	٢١	٤٥
زيت	٦٢	٤	٢٩
زيت جوز الهند	٨٧	٢	٦

لأنفضل
لنا



لأسوأ
لنا

هذه هي الدراسة التي قدمتها لنا كلية طب هارفارد واتضح لنا من خلالها أهمية زيت الزيتون عن غيره من الزيوت والدهون في الحفاظ على الصحة .

ولكن ما هو تركيب هذا الزيت؟! وماهى فوائده!؟

• التركيب الكيميائى لزيت الزيتون :

يحتوى زيت الزيتون على أحماض دهنية وستيرولات وثلاثى تربينات الكحوليات **Tri Terpene Alcohols**، وثنائى الكحوليات والأيدروكربونات وآثار من اليوفوال **Uvaol** كما يحتوى على حمض الأوليانويك **Oleanoic Acid** والدهيدات الأوليانويك، وميثيل الاستيرول، وفينيل بيريدين وأشهر ما يميزه محتواه العالى من فيتامين أ، كما يوجد به فيتامينات أخرى كفيتامين هـ، ب؛ لذا ينصح بعدم تعرضه الشديد للحرارة وذلك للحفاظ على محتواه الفيتامينى العالى كما يحتوى على العديد من الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور .

■ الفوائد :

• من خلال التركيب الكيميائى نرى أن الزيت هام فى :

١- تفعيل وتنشيط عملية الهضم، والمساعدة فى حرق الدهون، وإدراج الصفراء وتحسين إفراغها .

٢- عند جعل الزيتون فى وسط حامض أى يضاف إليها ليمون حامض، يساعد أكثر فى حرق الدهون، وخفض ضغط الدم .

٣- له آثار مسهل **Laxative** جيد للأمعاء يعمل على تخليص الجسم من الفضلات .

٤ جمع الدكتور رمزي مفتاح بعض الخواص الطبية للزيت قائلاً:

زيت الزيتون مسهل مذيّب لحصوات المثانة **Bladder Stones**، ويعطى حقناً شرجية في الانسدادات المعوية، ويستعمل من الظاهر غيراً وضماداً ودهاناً للحروق وبعض الأمراض الجلدية وله تأثير مفيد في بعض أمراض المرارة **Gall Bladder**، وهو يدخل في تركيب كثير من المستحضرات الطبية.

٥ قلنا أن الزيتون مركب غذائي وعلاجي منذ زمن بعيد ولم ينكر الطب الحديث شيئاً قد ورد في الطب القديم؛ لذا أرى أن نرى سويّاً فوائد زيت الزيتون من أحد أعمدة الطب القديم وهو الحكيم داود بن عمر حيث قال:

زيت الزيتون يسمن البدن ويحسن الألوان ويصفى الأخلاط وينعم البشرة ومطلق الزيت إذا شرب بالماء الحار سكن المغص والقولنج وفتح السدد وأخرج الدود وأدر البول **Urine** وفتت الحصى **Stones** وأصلح الكلى، والاحتقان به يسكن المفاصل والنسا وأوجاع الظهر والورك ويقع في المراهم فيدمل ويصلح والدهان به كل يوم يمنع الشيب ويصلح الشعر ويمنع سقوطه ويقطع العفن ويشد الأعضاء، والاكتحال به يقلع البياض ويحد البصر وينفع من الجرب والسلاق والمنافع المذكورة تقوى فيه كلما عتق حتى قيل أن المجاوز سبع سنين منه أفضل من دهن البلسان.

وفيه سر عجيب إذا طبخ بوزنه من الماء ستين مرة محررة كلما جف ماؤه يوضع عليه مثله ثم يغلى بعد ذلك حتى يذهب نصفه ويرفع إن طبخ خمسة أجزاء منه بما جر من كل من الجير والقلبي والنظرون الأحمر

المجروح عنها ثلاثاً حتى يستوعب الزيت منه ثلاثاً ثم يغلى حتى يعود إلى النصف وسحقت به الأصليين أو الذكر خاصة ثم سلطته على العقد بعد ذلك كان غاية نقل من التجارب وهذا هو المشار إليه في التثبيت .

وقد شاهدنا علامته وهو أن يخرق ستين طاقاً من الخرق الملفوفة حال غمسها فيه وبه يعمل دهن الآجر ويعوض اللسان ويتصرف في منافعهما والزيت المأخوذ من الزيتون المعفن يولد الأخلاط الفاسدة ويملأ البدن بخاراً وربما ولد الحكمة ويصلحه شراب البنفسج ومن أخذ منه ثلاثين درهماً مع مثله من العسل وثلثه من الكندر « اللبان الذكر » ودهن الشونير « حبة البركة - الحبة السوداء » وشرب ذلك في الحمام ولم يتناول الماء البارد بقية يومه برئ من كل مرض بارد كوجع المفاصل والخدر ويهيج الشهوة فيمن جاوز المائة مجرب .

○ طرق الاسخدام المنزلية :

١ أمراض القلب والأوعية الدموية :

يحتاج الزيتون إلى وسط حامضى أو إضافة كبريتية ليعطى تأثيره الساحر فى ضبط ضغط الدم، وتخفيض معدل الكوليسترول والمساعدة فى حالات إصابة الشريان التاجى هذا الوسط نحصل عليه بطريقتين :

○ الطريقة الأولى :

إضافة الليمون الحامض إليه أو استخدام نقيع الثوم المشار إليه سابقاً فى الحديث عن الثوم .

○ الناول :

عند الإفطار صباحاً يهرس جبن قريش منزوع الملح بمقدار ٤٠ جرام ثم

يهرس ب ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ونصف ليمونة حامضة ونتفة صغيرة من الزنجبيل ويؤكل الجميع بعيش أسمر «يحتوى على الردة» بخلاف عيش السن.

طبق الإفطار الصباحى هذا لمرضى القلب والأوعية الدموية والكبد والكلى والسمنة المفرطة.

○ طبق السلطة الساحر مع الغذاء:

يتكون من نصف بصله بيضاء مبشورة و ٣ فصوص من الثوم المفروم، وأعواد السريس الخضراء «الهندباء» وكذا الجرجير، كرنب السلطة، وملعقة مسح من الزنجبيل الأبيض و ٢ ملعقة من زيت الزيتون (البكر)، ونصف ليمونة من الليمون الحامض يهرس الجميع ويؤكل مع الغذاء، وصفة رائعة لعلاج السمنة المفرطة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وعند زيادة الخرشوف الأخضر تصبح طبق رائع لمرضى الكبد.

٢ النقيع الزيتى :

عندما نريد استخدام أى وصفة علاجية بطريق النقيع الزيتى، فالمستخدم دائماً زيت الزيتون؛ لما له من خواص جيدة فى التقاط العناصر العلاجية من الأعشاب أو النباتات الأخرى، وقد سبق وذكرنا نقيع زيتى جيد لمرضى القلب فى الحديث عن الثوم، وللعلم ما ذكر فى الثوم ينطبق على البصل؛ لأن البصل أيضاً يتمتع بخصائص مخفضة للضغط موسعة للأوعية الدموية، مدرة للبول، رافعة لكفاءة جهاز المناعة.

يحضر بزيت الزيتون نقيع زيتى هام جداً لمرضى القلب والأوعية الدموية، وكذا الكبد، ولزيادة مناعة الجسم، النقيع يحضر بوضع ١٠٠

جرام أكليل الجبل «روز ماري» و ٥٠ جرام سنامكى، و ١٠٠ جرام «ذنب الخيل، و ١٠٠ جرام مر بطارخ، و ٥٠ جرام بزر بصل على لتر من زيت الزيتون الجيد، ويوضع الجميع علي حمام رملي أو حمام مائي يضبط عند ٦٠ درجة مئوية لمدة ساعتين مع التقليب الجيد المستمر، ونتحسس رائحة زيت الزيتون؛ لأنها عندما تختفى نكون قد حصلنا على زيت محمل بعناصر كيميائية فعالة تساعد في علاج الكثير من الأمراض، يصفى الزيت بشاشة من البورسلين ثم يحفظ في وعاء زجاجي، يؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً على الريق قبل الإفطار بساعة، وملعقة قبل الغذاء بساعة.

لهذا الزيت أيضاً خواص تجميلية رائعة، فبعد تصفيته جيداً نرى مقدار الزيت فإذا حصلنا مثلاً على ٢٠٠ جرام من الزيت المحمل بالعناصر العلاجية نضع عليه ١٠٠ جرام من زيت الحبة السوداء، و ١٠٠ جرام من زيت السمسم، ونستخدم هذا الخليط للحفاظ على حيوية الجلد والشعر، فهو يمنع تقصف الشعر، ويغذى البصيلة تغذية شديدة مما يجعله مانع لتساقط الشعر، ممدداً له بالحيوية والبريق، وهو يهدأ الفروة مانع للشيب، أما على الجلد فهو يغذى الجلد ويكسبه الطراوة والنعومة اللازمة لجمال المرأة، وإذا تم تناول هذه التركيبة عن طريق الفم فتعتبر مليئة، مساعدة على التخلص من الفضلات، مانعة للكثير من الأمراض المعوية والمعدية، والكبدية، وتفقد بعض بل الكثير من خواصها في علاج أمراض القلب لدخول الدسم في زيت السمسم، وهي من الدرجة الأولى تركيبة تجميلية.

٣ اضافة زيت الزيتون إلى الأكلات أمر هام جداً :

فالدكتور حسين عثمان يقول :

هو بجانب سرعة وكمال هضمه فإن له أهمية أن: ضد القرحة -Anti Ul

، ويسعمل في مقاومة مرض سريرية المرارة "Gall Bladder Disease"

وفي خفض مستوى كوليسترول البلازما، وهو يخفض أيضاً أحماض

الأوميغا-٦ - عديدة عدم التشبع Omega-6-Poly Unsaturated

ومن المعروف أن الأوميغا-٦ - عديدة عدم التشبع قد تزيد من ألم

التهاب المفاصل المساعد، مما يجعل زيت الزيتون جيد في آلام التهاب

المفاصل . حتى وإن استخدم على الغذاء فقط .

• • • • •



السماك Fish

obeyikan.com

السماك Fish

السماك من الأكلات الجميلة المنتشرة في العالم بأكمله، وهناك بعض البلدان يأكلون السمك طوال أيام الأسبوع، وصراحة لست متحيزاً لهذه الوجبة الجميلة، ولكنى أتناولها بطريقة السلق أو الشوى لما لها من فوائد كبيرة جداً في الحفاظ على الصحة، أدمع كلامى هذا بدراسة طبية أصدرتها كلية طب هارفارد جاء فيها:

فى عام ١٩٨٠ ميلادية رأى الباحثون أن سكان جرينلاند «قرب القطب الشمالى» رغم تناولهم أطعمة دهنية بكثرة، معدل وفياتهم بسبب مرض الشرايين التاجية منخفض جداً. من المعروف عن سكان جرينلاند أيضاً أنهم يتناولون الأسماك من نوعيات عديدة بكميات كبيرة.

فكان افتراض الباحثين: وجود مادة زيوت السمك من الأحماض الدهنية عديدة اللا تشبع تسمى بـ: **n-3Polyunsaturated Fatty Acid** تعمل كعامل وقائى هام جداً فى هذا المجال.

وثمة دليل قوى من دراسات كبيرة ومتعددة فى هذا المجال أجريت فى جامعات مختلفة وكانت نتائجها:

أنَّ الرجال الذين يتناولون أى نوع من الأسماك مرة على الأقل أسبوعياً يكون خطر الموت المفاجئ لديهم حوالى نصف ما يصل بالرجال الذين يتناولون السمك بمعدل أقل.

هذا الأمر لم تتم دراسته بالنسبة للنساء؛ لأن أمراض القلب أقل

شيوياً فى النساء تحت سن ال ٦٥ عاماً. وليس من الواضح تماماً ما إذا كان ذلك الحمض الدهنى المذكور هو سبب هذه الفائدة فى الرجال أم لا. لكن بعض الأطباء ينصحون بتناول وجبتين على الأقل من السمك للذين يعانون مرضاً بالقلب.

بعد هذا البحث الشيق طالعت كتب الطب العربية القديمة فوجدت بعضها قد جعل من السمك غذاءً ودواءً لا مثيل له، صراحة عدت لأبحث ثانية فى التقارير الطبية الحديثة وطالعت العديد من الأبحاث فى شتى بلدان الأرض؛ لأجد أن السمك وجبة غذائية أساسية لمن يبحث عن الصحة والعافية، ليس فى مرض القلب والأوعية الدموية بل وفى أمراض كثيرة.

أرى أن نشير إلى بعض هذه الأبحاث حتى نعلم جيداً أهمية السمك فى الحفاظ على صحتنا.

١ الدكتور دارين سموت من جامعة هوارد فى واشنطن تقزول.

الغذاء الذى يحتوى على السمك أو زيت الذرة له أثر فعال فى منع الإصابة بقرحة المعدة. ◆

وقد أشارت الدكتورة داوين إلى إحدى الدراسات العملية التى تؤكد أن زيت السمك وكذا زيت الذرة يمنعان نمو البكتريا المسماة بالبكتريا الحلزونية **Helicobacter Pylori** والتى قد ينجم عنها قرحة المعدة، ومعنى أن زيت السمك يقضى عليها أنه يساعد فى عدم حدوث القرحة الناجمة عنها.

٢ دكتور باتريك كلين مدير التغذية فى علاج السرطان فى

(نولسا أو كلاهوما) بقول :

السّمك كما هو معروف يحتوى على كمية مرتفعة من الأحماض الدهنية، وهى عنصر أساسى يساعده على محاربة السرطان، كما أن محتواه من فيتامين أ، د يساعده على السيطرة على نمو الخلايا، والسرطان بمقولة بسيطة هو مرض يخرج فيه نمو الخلايا عن السيطرة. والسّمك، وكذلك زيت السمك من أهم الأشياء فى علاج مرض أورام البروستاتا الحميدة والخبثية.

٣ الدكتور إريك برافرمان مدير مركز الصحة العامة فى نيويورك يقول :

عندما نضع مخطط خاص بالحفاظ على الشرييين، ومن شأنه تحقيق ارتفاع ضغط الدم، فإننا نبحث عن الأحماض الدهنية أوميغا-٣-٣ (Omega) الموجودة فى سمك الماء البارد، ويجب أن يكون المخطط الأول هو تحديد عدد مرات تناول السمك فى الأسبوع.

٤ الدكتورة ديبورا ميتزغر مدير مركز هيلينا لصحة المرأة تقول :

آلام البطن الرحمى، وآلم الحوض وكذلك تقلصات الحوض نرى أنها تقل عند أكل المكسرات النيئة والأسماك الدهنية وذلك لوجود أحماض دهنية أوميغا-٣ (Omega-3) ، وأيضاً أوميغا-٦ (Omega-6) ، التى تعمل على تكوين كيميائيات شبيهة بالهرمونات Hormons فى الجسم تدعى بروتاجلندينات. وتعمل هذه المواد على إرخاء العضلات Muscles والأوعية الدموية Blood Vessels فتخفف بالتالى من

حدة تقلصات الحيض وكذا الأمراض الأخرى السابق ذكرها .

٥ يقول بيل غونليب في كتابة العلاجات البديلة :

أكدت الأبحاث الحديثة أن الأشخاص الذين يتناولون كميات من السمك، يقل عندهم معدل الإصابة بالإحباط والنسبة بينهم وبين من لا يتناولون السمك هي ١: ١٠، ويعود السبب إلى حمض إيكوسابينتا نويك وكذا حمض وكوساهكزينويك، وهما نوعان من الدهون (تحديداً من الأحماض الدهنية أوميغا-٣ Omega-3 الموجود في السمك .

٥ أما الدكتور جوناثان زويس فيقول :

لا يعرف العلماء بالضبط كيف تعمل الأحماض الدهنية أوميغا-٣ Omega-3 للوقاية من الاكتئاب غير أنهم يدركون أهمية الدهون لصحة الخلايا العصبية وخلايا الدماغ .

٦ يقول الدكتور ريتشارد فيرشاين :

يشتمل الربو على استجابتين :

٥ الإستجابة الأولى التهابية حادة Acute Inflammation .

٥ والثانية التهابية ثانوية متأخرة :

تطراً بعد مدة قد تصل إلى ٢٤ ساعة وتدوم لأسابيع، الاستجابة المتأخرة يعتقد أنها المسؤولة عن الربو المزمن وتلف الأنسجة-Tissue damage ويمكن إيقافها بالأحماض الدهنية أوميغا-٣ الموجودة في السمك وزيت بذر الكتان .

النصيحة بتناول أسماك التونا والماكريل والسلمون من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع؛ لتخفيف الالتهاب بشكل طبيعي وكذلك لمنع

حدوث الأزمة .

٧ - بيل غوتليب يقول :

يرى الدكتور دايفيد إدواردز دكتور في الطب وهو أيضاً طبيب ذو توجه غذائي في فريزنو كاليفورنيا أن الأحماض الدهنية **3-Omega** المتوفرة في السمك وزيت بذر الكتان تخفف الالتهاب **Inflamation** ، وبالمقابل أن الأحماض الدهنية الموجودة في معظم الزيوت النباتية العديدة غير المشبعة كالذرة والعصفر وأيضاً الزيوت المهدرجة والمستعملة في المارجرين وكثير من المنتجات المخبوزة تضاعف الالتهاب .

يؤكد أيضاً قائلاً: أن الشخص الذي يستهلك كميات ملائمة من الأحماض الدهنية **3-Omega** لا يصاب بالتهاب الصرة والأوتار بسهولة .

ولزيادة الحصول على هذه الأحماض الدهنية، تناول السمك مرتين في الأسبوع على الأقل، خاصة السلمون والرنجة والتونة الكبيرة الموجودة في البحار المعتدلة والأسقمري، الغنية جداً بأحماض **3-Omega** .

هناك أبحاث أخرى كثيرة جداً جرت على السمك وأكدت قيمته الرائعة في حفظ الصحة ولكني أكتفى بما ذكرت كي أقدم لكم ما قاله الحكيم داود بن عمر الذي توصل إلى كل هذا قبل غيره ربما لم يتوافر عنده المعمل الخاص بالتحليل الكيميائي للسمك، ولكن توافر عنده ما هو أهم « التجربة »، فالتجربة؛ وتدوين النتائج أهم بكثير من الوصول إلى

التحليل الكيميائي التام .
 © ويقول الحكيم داود بن عمر :

السمك يعدل الأخلاط الحارة وينفع من الاستسقاء وقصبة الرئة
 (٥٧)

والسل والقرحة **Ulcer** والسعال اليابس وضعف الكلى .

○ المارما :

هى « نوع من أنواع حيات السمك » والجرى « يكثر فى هذان النوعان أوميجا-٣ و أوميجا-٦ » من المفاصل وأوجاع الظهر والركب واختلاف الدم والزحير .

كل أنواع السمك يهيج الباه « الشهوة » فى المحرور، وبالشراب والبصل يولد دماً كثيراً، ومرارة الشبوط « سمك معروف جداً بهذا الاسم » تقلع البياض وبيضه الذى فيه المعروف فى مصر بالبطارخ يزيل خشونة الصدر والسعال والزحير والمغص الحار وإن مُلح قطع البلغم وأزال اليرقان، والمقدد « سمك القد المعروف » الشهير بالفسيح ردىء يولد السدد والقولنج والحصى والبلغم الجصى وربما أوقع فى الحميات الربعية، والسل، ويهزل .

المملوح إن كان حينئذ قريب العهد (أى تم تملিحه منذ فترة بسيطة) فليغسل ويقلى فإنه حينئذ شهى يقطع البلغم ويعدل المبرودين وربما فتح السدد وإن بعد عهده بأن جاوز خمسة عشر يوماً من صيده ولد الاستسقاء المائى ووجع الجنب وعرق النساء، وبالجملة فأولى ما أكل من السمك طرياً مشويماً بالخل والثوم والخردل والمرى والمصطكى ويؤخذ بعد التمر أو العسل أو معجون الورد العسلى أو الكمون أو الربوب الحامضة ومن ذهل عن ذلك فقد فرط وأخطأ .

□ الاختيار والصناعة :

السمك دائماً يفضل مشويماً أو مسلوقاً وقد أخبر بذلك الحكيم داود

ابن عمر وأغلب العاملين في ميدان التغذية الطبية الحديثة، ومن أجمل طرق الصناعة ما ذكر سابقاً في كلام العلامة داود بن عمرو وهو أكل السمك طرياً مشويماً بالخل والثوم والخردل والمرى والمصطكى «المستكة» نضيف إلى كلامه ما ذكر في كتاب القانون في الطب للحكيم ابن سينا حيث وضع لنا الاختيار والصناعة بصورة كاملة لا ينقصها سوى التنفيذ .

○ يقول العلامة ابن سينا:

□ الاختيار:

أفضل السمك في جثته ما كان ليس بكبير جداً ولا صلب اللحم، ولا يابس، ولا دسومة فيه، كأنه يفتت، ولا مخاطية ولا سهوكة «رائحة غير مرغوب فيها» فيه، وطعمه لذيذ، فإن اللذيذ مناسب وما هو دسم دسومة غير مفرطة، ولا غليظة ولا شحمية، ولا حريفة والذي لا يسرع إليه النتن إذا فصل عن الماء .

وأما في مأواه «الأماكن التي يعيش فيها». فالذى يأوى إلى الأماكن الصخرية أفضل، ثم الرملية والمياه العذبة الجارية التي لا قدر فيها ولا حمأة، وليست بطيحة أو برية .

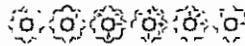
والسمك البحري فاضل لطيف اللحم، لاسيما إذا كان مأواه من الشطوط صخراً ورملاً، واللجى من البحرى كثير الارتياض، والذي يصير من البحر إلى الأنهار العذبة يعارض جريه الماء بالطبع أيضاً لطيف كثير الرياضة .

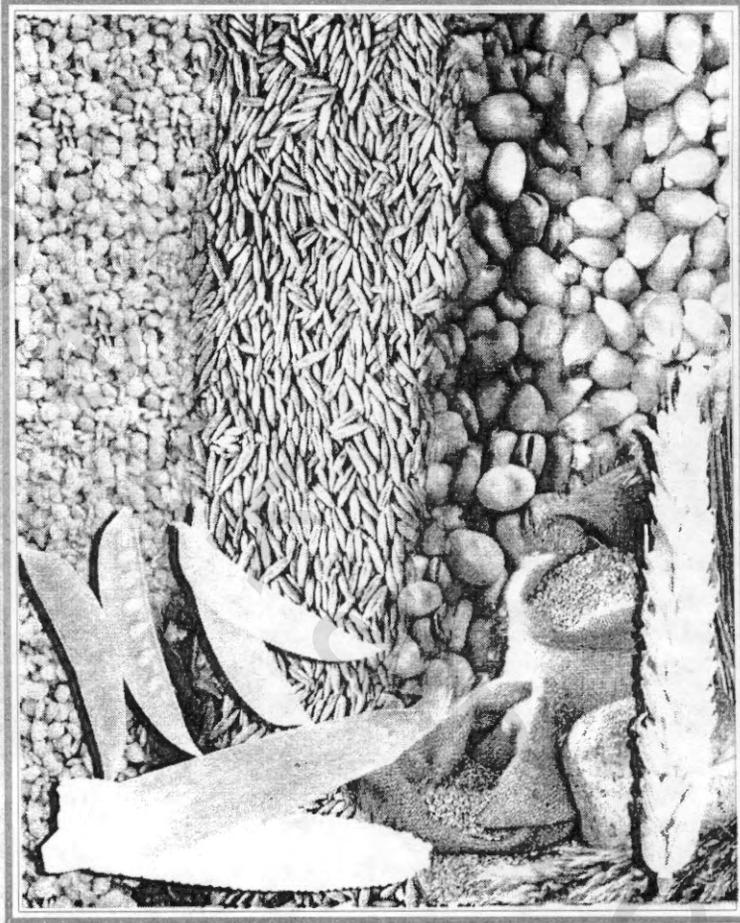
أما في غذائه فالذى يتغذى الحشائش وأصول النبات خير من الذى

يتغذى الأقدار التي تطرح في البلاد إلى المستنقعات وأصول النبات الرديء، وإن كان في غاية الطبيعة «أى حسن الشكل والرائحة»، وأفضل ما يؤكل كل السمك الإسفيداج «طريقة أكل فارسية للسمك» ثم المشوى على الطابق، أما المقلّى فيصلح لأصحاب المعدة القوية مع الأباذير «البهارات».

والمشوى أغذى وأبطأ نزولاً، و المطبوخ أفضل أن يطبخ الماء حتى يغلى ثم يلقى فيه، وأما المالح فخيره ما كان طرياً، ثم كان قريب العهد بالتمليح، وأحد المقور «المنقوع» بالخل والتوابل، والماء الذي يسلق فيه السمك المالح خصوصاً الجرى شديد التنقية ويقع في الحقن المجففة.

فوائد السمك قد تتوافر في كبسولات زيت السمك، ولكن دائماً الكبسولة تقع تحت إشراف الطبيب؛ لتحديد الجرعة، وذلك؛ لأن الجرعة المفرطة قد تسبب في أضرار وخيمة، أما تناول السمك فالنصيحة هي: أن يؤكل السمك المشوى أو المسلوق ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع للحفاظ على الصحة والعافية إن شاء الله.





فول الصويا: Glycine max.(L)

obeyikan.com

فول الصويا: Glycine max.(L)

فول الصويا **Soya Beans** زرع منذ زمن بعيد في المنطقة التي تمتد من الهند الصينية إلى اليابان، وكان من الأطعمة الشهيرة عندهم ودخلت زراعته بعد ذلك إلى أوروبا عام ١٨٠٠ ميلادية أى في القرن الثامن عشر، وعندما دخل المهاجرون الصينيون إلى أمريكا عام ١٨٨٠ ميلادية، أدخلوا معهم زراعة فول الصويا في أمريكا، وحاولوا نشره، ولكنه لم ينتشر إلا في أوائل التسعينات وذلك؛ لسببين ذكرهما مايكل كاسلمان وهما:

○ السبب الأول :

أغذية الصويا، والبروتينات النباتية المعتمدة عليها أصبحت أكثر ألفة « مستساغة في الطعم والشكل » كما تضاف بروتينات الصويا الآن إلى عدد كبير من مواد التسوق .

○ السبب الثاني :

أوضحت الدراسات أن التوفو وأغذية الصويا الأخرى لها العديد من الفوائد الصحية لدرجة أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (F.D.A) قد سمحت بأن تشتمل منتجات الصويا على نشرات طبية في علاماتها التجارية، وحتى الشركات المنتجة للمكملات الغذائية قد عبأت مركبات الأيزوفلافونيات المنشطة للصحة الموجودة في الفول مع الأقراص والكبسولات المعروفة جيداً .

قام الباحثون في مركز "Veterans Affairs" الطبي بمدينة

ليكسنجتون بولاية كينتوكى بتحليل ٣٨ دراسة أخرى « لتأكيد الدراسات القديمة التي أجريت في جامعة "Wake Forest" والتي قامت على ١٥٦ حالة وكانت النتائج إيجابية في تخفيض الكوليسترول بالصويا» على تأثير بروتينات الصويا على الكوليسترول.

توصل الباحثون في المركز إلى أن الصويا يخفض نسبة الكوليسترول بشكل واضح؛ فالأشخاص الذين تناولوا ٤٧ جم (١,٧ حصة) من بروتين الصويا في اليوم، قابلة انخفاض في الكوليسترول بنسبة ٢٣ مجم لكل ديسي لتر من الدم، وأقر الباحثون أن استبدال البروتين الحيوانى ببروتين الصويا يقلل نسبة الكوليسترول بشكل واضح وكبير.

وحيث أن أغلب الأبحاث التي جرت أكدت أن بروتينات الصويا تساعد على تقليل الكوليسترول، فإن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA قررت عام ١٩٩٩ ميلادية أن الأطعمة التي تحتوى على أكثر من ٦,٢٥ جرام من بروتين الصويا في كل حصة من الطعام يمكن أن تعلن في علاماتها التجارية أنها تقلل الكوليسترول وتحمى من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

هذه الدراسات الأجنبية أكدت مفعول الصويا في تخفيف الكوليسترول، ووقاية القلب، وتحسين حال الجهاز الدورى؛ وقد قامت دراسات عديدة في الشرق الأوسط، وكذا تبادل معلوماتى وأبحاث بين الغرب والشرق، ولم ألتفت إلا لما جاء في كتاب موسوعة علم وتقنية الغذاء لأستاذنا الكبير الدكتور حسين عثمان حيث حصر البحث في مقالتين رائعتين في كتابه الثرى.

● المقالة الأولى :

بروتين الصويا والكوليسترول .

● والمقالة الثانية :

منتجات الصويا ومنع السرطان؛ لنقرأ سوياً المقالتين لما فيهما من عظيم النفع والعلم ولنحاول جاهدين التطبيق :

■ المقالة الأولى : بروتين الصويا والكوليسترول :

في حيوان الأرنب بروتينات النبات عموماً تخفض من مستوى الكوليسترول في السيرم، وقد ثبت ذلك في الإنسان أيضاً .
وقد خفض استبدال بروتين الحيوان ببروتين فول الصويا من كوليسترول السيرم أو البلازما في الأشخاص المصابين بعلو الكوليسترول « ٢٥ من ٣٨ دراسة » ويرجع الخفض في الكوليسترول الكلى أساساً في خفض كوليسترول LDL ، ٥٠٪ من الدراسات والتي استمرت من ٢١-١١٢ يوماً أظهر خفضاً مقداره ١٥٪ أو أكثر. ومع الأشخاص ذوي المستويات العادية من الكوليسترول "Normal Level" فإن بروتينات الصويا لها تأثير صغير، ولا يبدو أن الأمر يحتاج إلى استبدال كل البروتين الحيواني Animal Protein ببروتين الصويا Soya protein ،
فإضافة بروتين الصويا إلى غذاء مختلط يعطى نتائج مفيدة على مستويات الكوليسترول .

■ المقالة الثانية : منتجات الصويا ومنع السرطان :

بينت الدراسات أن الغذاء الذي يحتوى على ٥٪ فول صويا (وزن/وزن) خفض ٥٠٪ من الأورام الحثة كيميائياً -Chemical Stimula

tion Tumors في الفئران .

وقد وجدت عدة مواد مضادة للسرطان Anti Cancer في فول

الصويا :

متشابهات الفلافونيات، ومثبطات البروتياز والفيتات والسابونينات
والستيروولات النباتية .

مثبطات البروتياز تثبطت خلايا السرطان Cancer Cells في المزرعة
وفي نماذج الحيوان .

وتدل الدراسات على الإنسان إن استهلاك الصويا له تأثير هام خاصة
سرطان القناة المعدية المعوية . Cancer Gastro Intwstinal Tract ومن
مشابهات الفلافونيات في الصويا الجينيستين Genistein وقد وجد أنه
مثبط قوى للكيتينات بروتين الثيروسين وهو يثبط أيضاً حمض ال DNA
التوبوأيزوميرازات Topo Isomerases ١,٢ وهذه الأنزيمات يعتقد أنها
تلعب دوراً حرجاً في تنظيم الخلية والجينيستين وجد أنه في المزرعة ينتج
مفاضلة ويثبط نمو خلايا السرطان Inhibition Cancer Cells .

● الصويا ومنتجاتها ميزان للصحة والجمال :

فول الصويا كما ذكر ظل إلى القرن التاسع عشر، يستخدم للتغذية
ولكن مع العلم الحديث ظهرت أهمية فول الصويا الطبية واحتل موقعاً
هاماً وسط الأغذية ذات التأثير الصحي وأصبح ميزاناً للصحة والجمال في
حالة تناوله تحت إشراف طبيب يعمل في ميدان التغذية العلاجية ولنضع
سويًا نقاط هامة نرى من خلالها فوائد فول الصويا العلاجية، ونراعي أن
تكون هذه الفوائد مسجلة ومعتمدة على أبحاث صحيحة وموثقة .

١ قرن الصويا وأمراض القلب يقول الدكتور أكيزركي .
الصويا كما هو معروف تحتوى على حمض اللينولييك والليسيثين،
وهما يساعدان فى عملية إذابة الكوليسترول فى الدم مما يحافظ على
مرونة الأوعية الدموية Blood Vessels؛ ويعد عاملاً يساعد على منع
تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

الليسيثين Lecithin نوع من الدهون، يشتق فى المعامل من فول
الصويا ويدخل فى التراكيب العلاجية؛ لأهميته الشديدة فكما نعلم
جميعاً أن الليسيثين نوع من الدهون تحتاجه كل خلية حية بالجسم،
وهذه المادة الغذائية تساعد على منع تصلب الشرايين وتقى من الإصابة
بأمراض القلب والأوعية الدموية وتحسن وظائف المخ Brain وتساعد على
امتصاص الكبد Liver للثيامين وامتصاص الأمعاء لفيتامين Vit.A1 كما
أن الليسيثين ينشط إنتاج الطاقة ويساعد على إصلاح التلف Damage
الذى يصيب الكبد بسبب المواد السامة.

والليسيثين يجعل الدهون مثل الكوليسترول أكثر قابلية للانتشار فى
الماء حتى تطرد من الجسم وبذلك يمكن حماية الأعضاء الحيوية
والشرايين من تراكم الدهون فيها.

منظمة الصحة والغذاء FDA أقرت بكل هذه الأبحاث وكذا بنتائجها
عام ١٩٩٩ ميلادية وكذلك لجنة الخبراء الألمانية التى تقيم الأدوية العشبية
والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية ويطلق عليها اللجنة E.

❶ ويقول الدكتور جيمس بالش :

إن إضافة الليسيثين إلى غذاء أى شخص أمر مطلوب، وهو أكثر

إلحاحاً لكبار السن بصفة خاصة، وكل من يتناول النياسين لعلاج ارتفاع الكوليسترول والجليسريدات الثلاثية في الدم يجب عليه إضافة الليسيثين إلى نظامه العلاجي، ويمكن إضافة ملعقتين كبيرتين من حبيبات الليسيثين إلى الحساء أو الحبوب النشوية أو العصائر كما يتوافر الليسيثين أيضاً في صورة كبسولات إن تناول كبسولة (1200m.gm) قبل كل وجبة يساعد على هضم الدهون وامتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون، ومعظم الليسيثين يشتق من فول الصويا.

٢- الصويا والجمال :

● يقول هيرمان أهيرا :

إن تجديد خلايا الجلد يومياً بخلايا جديدة يتم عن طريق الخلايا التحتية، فإذا كانت هذه الخلايا التحتية جيدة الغذاء عن طريق السائل ما بين الخلايا والدم، فإن الجلد يصبح أكثر حيوية وجمالاً ولتحسين قلبية هذا المغذى ينصح بتناول حساء الميزو «وصفة صينية تتكون من فول الصويا والشعير والملح وهي متوفرة في الأسواق» تعمل هذه الحساء على قلوبنة الدم وتطهير وتجديد خلايا الجسم وللصويا مميزات عديدة أخرى فهو يحافظ أيضاً على سلامة العظام لذا يعد من أهم دراسات الماكروبيونك، كيفية تنظيم وجبات الصويا للحفاظ على الجسم.

● يؤيد مايكل كاسلمان ماسبق قائلاً :

في هشاشة العظام يستعمل العلاج التعويضي بالإستروجين في منع حدوث هشاشة العظام في النساء بعد سن اليأس وقد أوضحت دراسات تمت على حيوانات التجارب Experimental Animals أن بروتين الصويا

يزيد من كثافة العظام .

وجرت دراسات أخرى على الإنسان أثمرت عن نفس النتائج منها ما قام به الباحثون في جامعة إيلينوس بإعطاء مجموعات من السيدات بعد سن اليأس « انقطاع الدورة » ٤٠ جرام من البروتين في اليوم، في إحدى المجموعات كان البروتين من مصادر أخرى غير الصويا مثل اللحوم ومنتجات الألبان، وفي مجموعة أخرى احتوى البروتين على كمية متوسطة من أيزوفلافونات الصويا وفي المجموعة الثالثة احتوى البروتين على كمية كبيرة من أيزوفلافونات الصويا .

بعد ستة أشهر، تعرضت النساء اللاتي استعملن البروتين الذى لا يحتوى على الصويا . . . إلى تآكل العظام، بينما النساء اللاتي استعملن الكمية الأكبر من أيزوفلافونات الصويا أظهرت زيادة ملحوظة في كثافة العظام .

٣- الغذاء دواء :

● الصويا يقول عنها أندرو شوفاليه :

رغم أن للصويا مفعولاً طبياً معتدلاً، فإنها تساعد في تنبيه دوران الدم وتعمل كمزيل عام للسموم، وفي الطب الصيني يعتقد أن الأرداد تفرج حرارة الصيف والحمى .

صراحة أغلب من كتب، وبحث عن الصويا وجد الكثير من الفوائد ليس للصويا فقط، ولكن للاستهلاك النباتى المنظم، لا نطالب الإنسان بأن يكون نباتياً ولكن نطالبه باستهلاك الحبوب والخضروات والفاكهة بصورة طازجة غير معلبة حتى يستعيد صحته وينعم بالعافية .

وندعم رأى بما جاء فى كتاب بيل غوتليب (العلاجات البديلة)
حيث قال :

الغذاء دواء الطبيعة الأفضل فأحد أبسط وأفضل العلاجات الغذائية
لاعتلال القلب تناول الأطعمة التى تنمو فوق سطح الأرض، بشكلها
الكامل غير المكرر.

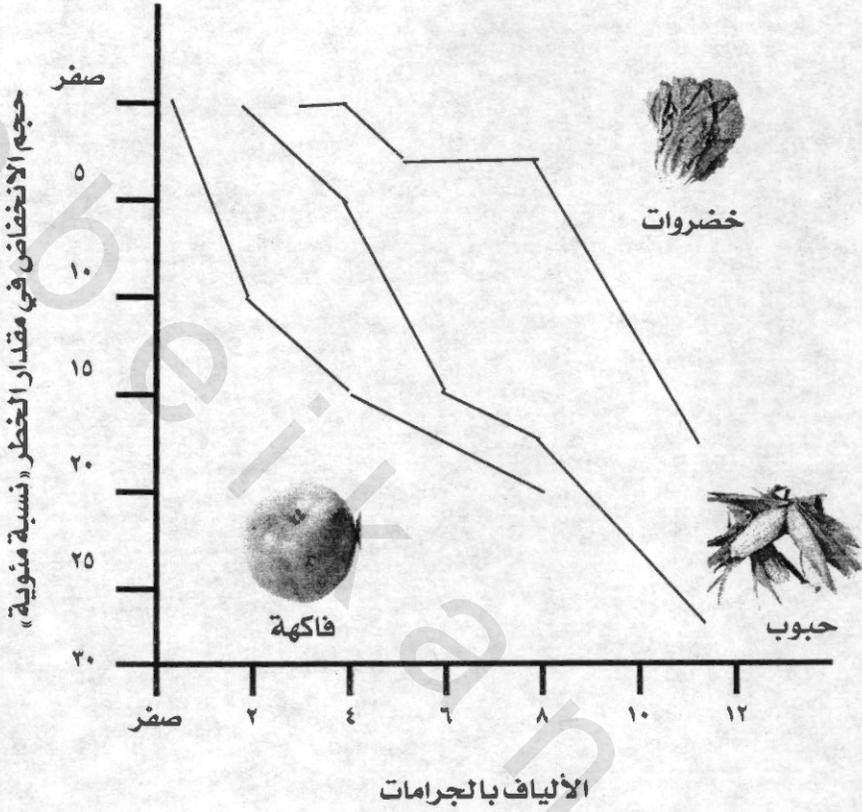
○ تقول كيتى غير كين روزاتى خبيرة تغذية مسجلة ومديرة
تغذية لبرنامج Rice Diet program فى جامعة ديوك فى دورهام،
شمال كارولينا :

«إن الوقاية من اعتلال القلب وعلاجه هما فعلاً بهذه البساطة، فلو
اكتفى الناس بأكل ما يقطفونه من الأرض مباشرة، لتوجب على البحث
على مهنة أخرى!

ويؤيد هذا الكلام دراسة أجريت فى مدرسة الطب «هارفارد»
ووضعت تحت عنوان .

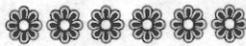
○ ما تتناوله من ألياف يخفض من خطر الإصابة بالنوبة القلبية :
دراسة استمرت ست سنوات أجرتها جامعة هارفارد على ٤٠ ألف
رجل تناولوا وجبات غنية بالألياف، ومع ازدياد استهلاك الألياف
انخفضت مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية.

صح ذلك سواء كان مصدر الألياف الفاكهة أو الحبوب، أو الخضر.
الرجال الذين تناولوا كم أكبر من الألياف كانت نسبة تعرضهم لخطر
الإصابة بنوبة قلبية حوالى ٣٠٪ أقل من الخطر المعرض له الرجال الذين
تناولوا قدرًا أقل من الألياف.

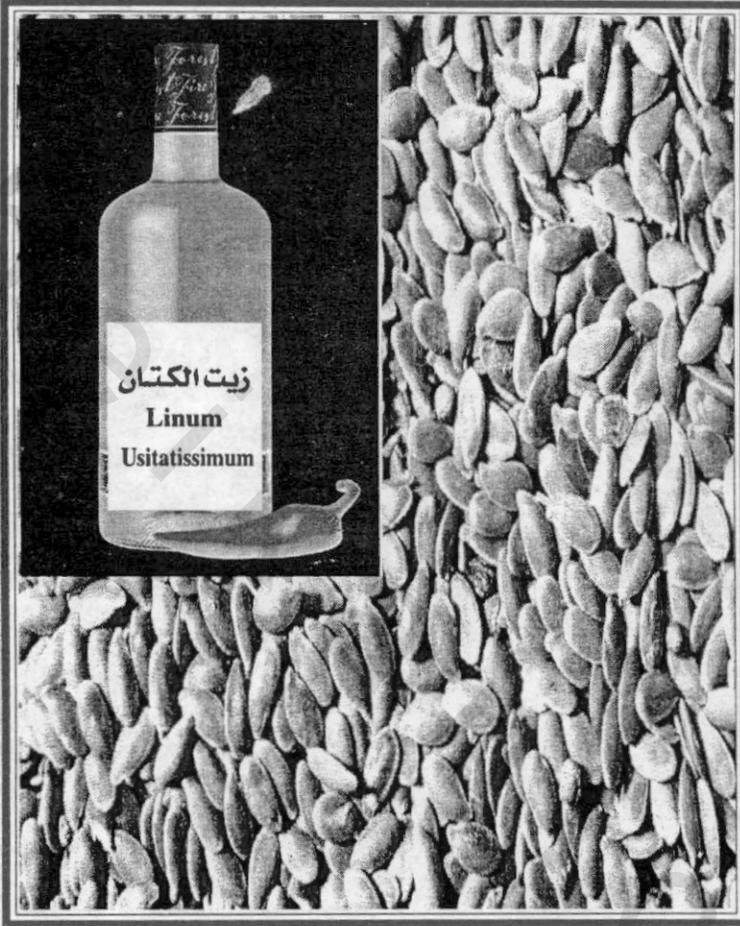


ويبين ذلك الدراسة الميانية التي أُلحقت بالبحث .

لذلك إذا كنت تعاني من أمراض في القلب، وارتفاع ضغط الدم، أو مشاكل صحية جسيمة عليك بأن تهرع إلى كل ما هو طازج من خضراوات وفاكهة وحبوب فالغذاء دواء في حالة المرض ووقاية من الأمراض في حالة الصحة والعافية .



oboeikan.com



الكتان

Linum Usitatissimum

oboeikan.com

الكتان

Linum Usitatissimum

□ زيت بذر الكتان Flax Oil :

زيت بذر الكتان هو المعروف في مصر المحروسة باسم الزيت الحار وهو منتشر جداً وغنى كل الغنى عن التعريف وأصحاب المهن الحرفية في مصر رغم عدم سيرهم على نظام غذائي إلا أنهم يتمتعون بصحة جيدة ويمارسون عملهم بهمة ونشاط دون تعب أو إعياء.

وعند تحليل السبب لذلك نراقب نوع التغذية فنجد أغلبها ردىء ما عدا وجبة الإفطار الجميلة التي تعتمد على الفول المشبع بزيت بذر الكتان «الزيت الحار» المعصور عليه الليمون الجميل يأكلونه بالخبز الأسمر والبصل الأخضر الملىء بالأملاح المعدنية والفيتامينات.

البصل والليمون مصدر جيد لتحسين عمل جهاز المناعة وضبط معدل السكرى وتجديد الخلايا الحية، وتحسين القدرة الجسمانية، وصاحب اليد الكبرى فى هذه الوجبة زيت بذر الكتان؛ لأن هذا الزيت به محتوى كيميائى رائع يقول عنه الدكتور جيمس بالش:

المعروف أن زيت بذر الكتان غنى جداً بـ أوميغا ٣ من الأحماض الدهنية الأساسية، والبوتاسيوم Potassium وماغنسيوم magnesium والألياف Fibers، كما أن بذر الكتان جيد جداً فى محتواه من الفيتامين ب والبروتين والزنك Zinc، وهو قليل المحتوى من الدهون المشبعة والسعرات الحرارية، ولا يحتوى على الكوليسترول، وطعم مسحوقه لذيذ

شبيه بطعم الجوز، ويمكن إضافته إلى الماء أو عصير الفاكهة أو الخضر، كما يضاف إلى السلطات أو الحساء أو اليوغورت «الزبادى» أو منتجات الحبوب أو العصائر الطازجة يمكنك طحن بذور الكتان فى مطحنة خاصة بطحن القهوة

من الممكن تناول زيت بذر الكتان « الزيت الحار » كبديل لبذر الكتان، وهو أيضاً غنى بالأحماض الدهنية الأساسية Omega-3 وقد أظهرت دراسات عديدة أنه له آثار بالغة فى تخفيف الآلام والالتهاب **Inflammation** والتورم فى حالات التهاب المفاصل كما سجل خفض مستوى الكوليسترول والجلسريدات الثلاثية فى الدم، كما يقلل التأثير التصلبى للكوليسترول على الأغشية الخلوية.
الدكتور رمزى مفتاح يقول :

بذور الكتان زيتية غروية يستخرج منها بالعصر زيت بذر الكتان، المعروف باسم الزيت الحار، وهو مرخ ملين، مدر للبول، مفيد للنزلات الصدرية، محلل للأورام Tumers ويحضر منه حقن شرجية، ومنقوع ومطبوخ.

● أما الدكتور حسين عثمان فيقول :

الكتان ينتمى إلى العائلة الكتانية Linaceae وهو عشب سنوى نشأ فى البحر الأبيض المتوسط له فوائد كثير يباع الآن فى محلات أغذية الصحة وتحتوى البذور على ٢٤٪ بروتين، و٣٨٪ زيت و٦٪ ألياف وإتاحة الكربوهيدرات غير معروفة.

يحضر منه شاي يعالج البرد بثلاث ليمونات تقشر وتقطع وتضاف

إلى ١,٩ لتر ماء يغلى ثم يصفى بعد التبريد ويحصل على ميوسلاج بنقيع البذرة الكاملة فى ماء يغلى بنسبة ١٤ جرام إلى ٤٨٠ ملل فتساعد فى الإمساك والدوستناريا والبلغم والالتهابات الأخرى للجهاز التنفسى والأمعاء والجهاز البولى **Urinary System** ويعمل ضد الدمامل وكمسهل **Laxative**.

الدكتور جيمس بالش يقول فى بحثه عن الكتان :

الكتان نبات طبى معروف، والمستخدم منه طبياً البذور، وكذلك الزيت المستخرج من البذور وهو يحتوى على: بيتا. كاروتين **B-carotin**، وجليكوزيدات سيانديه مثل اللينامارين **Linamarin**، والأمجدالين **Amygdalin**، كما يحتوى على حمض أوليك ومادة مخاطية «لثا»، وبروتين **protein**، وأحماض دهنية غير مشبعة-**Polly Un saturated Fatty Acid** ومنها أوميغا-٣ التى تعمل على إزالة الالتهابات وتحسين امتصاص الفيتامينات وتخفيض الكوليسترول والوقاية من الأورام بل وعلاجها أيضاً وهى تعين على تجديد الخلايا الحية وأخيراً يحتوى على صمغ وتانيسو شمع وفيتامين هـ.

ونظراً لهذا التركيب الكيمايى الرائع يعد الكتان وزيت بذر الكتان مقوى للعظام والأسنان والأظافر ويساعد على سلامة الجلد وهو مفيد جداً فى علاج القولون والأمراض النسوية والالتهاب **Inflamation** وهو أيضاً مفيد للجهاز القلبي الوعائى لغناه بالأحماض الدهنية غير المشبعة .

الكتان وزيت بذر الكتان له فوائد عظيمة يرجع السبب الرئيسى لهذه الفوائد التى توافر الأحماض الدهنية الأساسية فى هذا الزيت

وللنظر جميعاً إلى مقال هام جداً ينبغي أن نحفظه جيداً ونعمل بكل ما جاء فيه؛ لأن هذا المقال هو خلاصة لأبحاث دامت سنوات على الأحماض الدهنية الأساسية، اختصر هذه الأبحاث الدكتور جيمس وزوجته الاستشارية في مجال التغذية دكتورة فيليس بالش.

□ انرفاية والعلاج والأحماض الدهنية الأساسية :

الأحماض الدهنية كما هو معروف لبنات البناء التي تبنى بها الدهون والزيوت والجسم شديد الاحتياج إليها بعكس ما هو مشاع ويدعيه البعض، إلا أننا نوافق على أن حاجتها الشديدة لها بحساب وحدود معينة.

الأحماض الدهنية الضرورية للصحة، والتي لا يستطيع الجسم إنتاجها تسمى بالأحماض الدهنية الأساسية **Essential Fatty Acids (EFAS)** وقد تسمى في أحوال قليلة جداً **Vitamin F**، ويسميه البعض بصورة شائعة عديدات عدم التشبع **Poly Unsaturated** ويجب الحصول على تلك الأحماض الدهنية من الغذاء.

وتلعب الأحماض الدهنية دوراً كبيراً في حياة الإنسان حيث أنها تمتلك تأثيرات مرغوب فيها علاجية ووقائية، فهي تحسن الجلد والشعر وتشارك في تخفيف ضغط الدم المرتفع، وتخفيض الكوليسترول والجلسريدات الثلاثية وتساعد على منع الالتهاب المفصلي وهي مفيدة في حالات الإصابة بفطر الكانديدا كما تلعب دوراً هاماً في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، والإكزيما والصدفية.

توجد الأحماض الدهنية بتركيزات عالية في المخ **Brain** وتساعد في

نقل النبضات العصبية، وهي ضرورية للنمو والتطور والأداء الوظيفي للمخ ونقص تلك الأحماض يمكن أن يؤدي إلى تدهور القدرة على التعلم وكذا استعادة المعلومات .

كل خلية حية في الجسم تحتاج إلى الأحماض الدهنية الأساسية، وهي أساسية لإعادة بناء وإنتاج خلايا جديدة، كما يستخدمها الجسم في إنتاج البروستاجلاندينات **Prostaglandins**، وهي مواد تشبه الهرمونات **Hormons** وتعمل كناقلات رسائل كيميائية وعوامل منظمة لعمليات الجسم المختلفة .

توجد مجموعتان رئيسيتان من الأحماض الدهنية الأساسية هما أوميغا-٣، و أوميغا-٦ .

أوميغا-٦ تشمل حمض اللينوليك **Linoleic Acid** وكذا جاما-لينولينيك، توجد أساساً في المكسرات النيئة والبذور والبقول وفي الزيوت النباتية غير مشبعة **Unsaturated plant Oil** مثل زيت فول الصويا، زيت السمسم ، زيت بذر العنب **Grape Seed Oil** وزيت زهرة الربيع **Primrose Oil** .

أما مجموعة أوميغا-٣، فتشمل حمض ألفا- لينولينيك وإيكوسبنتاينويك **Eicosapentaenoic** ، وتوجد في سمك المياه العذبة العميقة، وزيت السمك **Fish Oil**، وبعض الزيوت النباتية المعينة ومنها زيت الكانولا، وزيت بذر الكتان **Flax Seed Oil** وزيت الجوز .

حتى تتمكن من الحصول على الأحماض الدهنية الأساسية من تلك الزيوت يجب تناولها في صورة سائلة نقية أو في صورة مكملات،

ويجب عدم تعرضها للحرارة، فالحرارة كما هو معروف تتلف الأحماض الدهنية، وأسوأ من ذلك أن الحرارة تتسبب في تكون الشقوق الحرة **Free Radicals** الخطرة، وكذا يجب أن لا تتم هدرجتها « مثل المسلى النباتى فهو عبارة عن زيت مهدرج » ويعود عدم الهدرجة إلى أمر هام جداً وهو تحول حمض اللينولينيك إلى أحماض دهنية متحولة **Trans-Fatty-Acid** وهى غير مفيدة للجسم .

كما هو معروف الهدرجة تفقد الأحماض الدهنية خواصها، فتجعل الفيتامينات كذلك غير قابلة للذوبان، فلا يستفيد الجسم منها ومجموعة الفيتامينات التى تذوب فى الدهون **Vit A,D,E,F** وكلها فيتامينات غاية فى الأهمية للجنس البشرى .

■ النصيحة :

تناول هذه الزيوت طازجة، غير معرضة للحرارة وكذلك الهدرجة، وجمل بها أطباق السلطة وباقى المأكولات لتتعم بالصحة والعافية، ولنساعد الجسم على التخلص من المرض .

فى الطب العربى الحديث نقف أمام أستاذنا الكبير الدكتور أمين رويحة فنجد عنده تدوين هام جداً لبعض تجاربه على الكتان وزيت بذر الكتان .

نقتطف من هذا التدوين جزءاً هاماً نرى من خلاله أهمية بذر الكتان وزيته، ونتعلم كيفية الاستخدام الصحيح فى حالة المرض .

■ يقول أستاذنا الكبير أمين رويحة :

الكتان معروف جداً منذ زمن بعيد ومن الداخل بذور الكتان بما

تحتويه من زيت ومادة هلامية تُلطف التهابات الجلد المخاطى وتسكن آلامه ففي الجهاز التنفسي **Respiratory System** يزيل آلام السعال الجاف (نزلة شعبية خاصة بعد الحصبة) وتُحد من شدة نوباته.

في الجهاز الهضمي **Digestive System** يزيل الإمساك وخصوصاً الناتج عن تشنجات الأمعاء ويعرف بتصلب البراز وخروجه قطعاً صغيرة مثل: البعر: براز الحيوانات الجاف المتقطع إلى أجزاء صغيرة جداً، وذلك؛ لأن الزيت والمادة الهلامية في البذور تزيل التشنج وتكسو البراز بمادة هلامية تسهل خروجه.

بذر الكتان يسكن أيضاً آلام القرحة المعدية والمعوية ونوبات المغص الناتج عن وجود حصاة **Stone** في المرارة **Gall Bladder** أو حصاة فى الكلى وآلام التهابات الجهاز البولى **Urinary System**، وذلك كله بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذور الكتان فى اليوم بجرعات صغيرة ويعمل المغلى من ملعقة كبيرة من بذور الكتان فى ربع لتر من الماء، يغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق، لكن هذا المغلى لا يفيد كثيراً فى معالجة الإمساك، وفى هذه الحالات يفضل طحن مقدار ملعقة كبيرة إلى ملعقتين من البذور فى مطحنة البن ومزج المسحوق بقليل من الماء الفاتر ثم شرب المزيج كله دفعة واحدة، ويمكن أيضاً أخذ مقدار ملعقة من البذور غير المطحونة فى الفم وبلعها مع جرعة من الماء فى الصباح وفى المساء، ولتحسين طعم البذور، يمكن مزج ملعقة كبيرة من مسحوقه بمقدار ملعقة صغيرة من عسل النحل، وإضافة بضع نقط من عصير الليمون الحامض إلى المزيج وشربه فى الصباح قبل الأكل.

ويستعمل زيت الكتان من الداخل لمعالجة نوبات مغص حصى المرارة وإنزالها إذا كانت صغيرة الحجم **Small Size** وذلك بشرب مقدار ٤ ملاعق من الزيت يومياً بجرعات صغيرة متعددة، كذلك تعالج قروح الأمعاء الغليظة، وقروح التيفوئيد في الأمعاء بشرب ملعقة من الزيت ثلاث مرات في اليوم الواحد .

كل الفوائد التي ذكرت عن بذر الكتان وزيت بذر الكتان في الطب الحديث لم تكن جديدة مطلقاً، فالطب القديم قد ذكر هذه الفوائد كاملة بل ودون بعد نجاح التجربة العملية على الإنسان وكان من أرقى ما دون ما ذكره (ديسقوريدوس)، وكذلك ما ذكره الحكيم الأنطاكي، لذا تعالوا بنا لتتعرف سوياً على ما تم تدوينه بعد التجربة العملية على الإنسان المريض ونجاحها .

■ يقول ديسقوريدوس :

بذر الكتان قوته شبيهة بقوة الحلبة، وإذا خلط نيئاً بالعسل والزيت (زيت الزيتون) حلل الأورام الحادة ولينها ظاهرة كانت أو باطنة، وإذا تضمد به مع التين والنظرون قلع الكلف، والنمش، والبشر اللبني، إذا خلط بالماء حلل الأورام العارضة من أصول الآذان والأورام الصلبة، وإذا طبخ بالشراب قلع النملة والصنف من القروح **Ulcers** التي يقال لها الشهدية، وإذا خلط به جزء مساوٍ له من الحرف « حب الرشاد » نفع من تشقق الأظافر وتقشيرها .

وإذا خلط بالعسل ولعق أخرج الفضول التي في الصدر وسكن السعال، وإذا خلط بالعسل والفلفل واستعمل بدل الناطق وأكثر منه

حرك شهوة الجماع، وقد يحقن بطبيخه للذع الأمعاء والرحم وإذا جلس النساء في طبيخه ينفع من الأورام العارضة في الأرحام كما ينفع طبيخ الحلبة.

○ أما الحكيم الأنطاكي فيقول :

بذر الكتان يفعل ما يفعله البذر قطونا من التليين والتنضيج السريع لكن بالعسل، ويقلع الكلف بالتين والبرص بالنطرون خصوصاً بالشمع والأشق والخل ولاسيما من الأظافر ومتى دق وضرب بالشمع والماء الحار حلل الأورام Tumors وسكن الصداع المزمن وحمى الوجه وحسنه وأصلح الألوان طلاء وأصلح الشعر وإذا شرب أنضج أورام Tumors الرئة، Lung، والصدر، والكبد Liver، والطحال Spleen، وهو بالعسل يزيل الطحال وقصبة الرئة، ونفث الدم خصوصاً المحمص، ويدر الفضلات كلها ويغزر المنى Semen وبالعسل والفلفل يهيج الباه « الشهوة » عن تجربة ومع الجزر قطونا يسكن المفاصل والنقرس Gout وعرق النساء.



obseikan.com



كرفس *Apium graveolens*

obseikan.com

كراث *Allium porrum*

الكراث بقل شهير جداً وغنى عن التعريف، كان الرومان يعتبرون أن أفضل الكراث موجود في مصر وعرفته تلك البلاد منذ الأزمنة التاريخية الأولى، فهو بقل مغذى له آثار كثيرة محمودة وقائية وعلاجية، فهو ينشط الشهية ويمنع نمو جراثيم المرض والفساد ويزيل الماء الزائد بتنشيط البول.

وهناك نوع شهير من الكراث يسمى عندنا في مصر المحروسة باسم «كراث أبوشوشة» أو الكراث الأندلسي، أو القفلوط بصلة هذا النوع تحتوى على ثنائي كبريت الأليك كم أنها تحتوى على عدة سلوفيدات أليل أخرى وأنزيمات وفلافونات متنوعة مما يجعله مقو قلبى، منبه للحركة النمعجية وإفراز الصفراء كما ذكر بول شونبرغ وازداد أيضاً: هذا النبات مثل جميع أمثاله من الصنف البصلى يخفض الضغط الدموى ويدر البول.

الكراث في مصر المحروسة كان يقدم في وجبات الإفطار، في المنازل الفقيرة وكذا المتوسطة الدخل، فكان يحمى أهلها من الإصابة بأمراض كثيرة منها ضغط الدم المرتفع، وأمراض القلب، وعسر الهضم وكان هناك مثلاً رائعاً يثير الضحك ولكننا كنا لا نسمعه إلا في البيوت الفقيرة والمتوسطة هذا المثل هو: «عنده معدة تهضم الزلط» صراحة أن انتظام الهضم وعدم المعاناة كانت ترجع إلى الصيدلية الخضراء التي تقدم في الإفطار والغذاء، والتي كانت تحتوى على الكراث، والكراث أبو شوشة،

والبصل والثوم، والجرجير، والمقدونس، والكرفس، والفلفل، والملفوف (الكرنب)، والجزر، والسريس «الهندباء البستانية»، بحق كيف يمرض الإنسان وهو في أحضان هذه الصيدلية الخضراء التي تمتلأ بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف. فهذا سؤال لكل أم تحرص على صحة أسرتها!!

وتعالوا بنا لتتعرف على القيمة الغذائية للكراث حتى نرى فوائد صنف واحد من هذه الصيدلية الزهيدة الثمن العظيمة في الفائدة. الدراسة ستكون على ١٠٠ جرام من الكراث حيث نرى ما تحويه هذه المائة من فوائد.

المقدار المحتوى	تحتوى كل ١٠٠ جرام على
84 gm	ماء
2,3 gm	بروتين protein
0,4 gm	دهن Fats
10,8 gm	كربوهيدرات Carbohydrate
1,34 gm	ألياف Fibers
51 m.gm	كالسيوم Calcium
6 m.gm	صوديوم Sodium
22 m.gm	ماغنسيوم Magnesium
248m.gm	بوتاسيوم Potassium
1,12 m.gm	حديد Iron
0.13 m.gm	زنك Zinc
0.2 m.gm	نحاس Copper
40 I.U	فيتامين آ Vitamin A
0.84 m.gm	فيتامين هـ Vitamin E
17 m.gm	فيتامين ج Vitamin C
0.11 m.gm	فيتامين ب ١ Vitamin B1
0.06 m.gm	فيتامين ب ٢ Vitamin B2
0.5 m.gm	فيتامين ب ٣ Vitamin B3
0.12 m.gm	فيتامين ب ٥ Vitamin B5
0.2 m.gm	فيتامين ب ٦ Vitamin B6
6 micro gram	بيوتين .

تركيب كيميائى رائع يجعلنا نعود إلى تعمير المنازل بهذا البقل الجميل الذى يكسب الجسم الصحة والعافية .

● وأذكر أن أندرو شوفالييه كتب فيه مقال رائعة جاء فيها :

كثير من النباتات البصلية يحظى بسمعة عالية فى الطب الوقائى كما يشهد بذلك بيت الشعر الإنجليزى والذى كان معناه (كل الكراث فى الخراف وكراث الدب فى أيار فيمضى الأطباء وقتهم يلهون طوال العام) فالكراث شبيه بالثوم فى مفعوله، ولكنه أضعف بقليل، ولكن كما هو معروف يساعد الكراث فى خفض ضغط الدم ومنع تصلب الشرايين، وهو أيضاً يخفف ألم المعدة **Gaster** ويقوى الهضم، وهو يستخدم للإسهال والمغص والريح وعسر الهضم، وفى حالات فقدان الشهية، ونقيع الكراث يطرد الديدان خاصة الديدان الشريطية عن طريق الفم أو الشرج، ويصنع منه لنجات شهيرة فى علاج المفاصل .

هذه الفوائد لم تكن جديدة على الكراث، فهو معروف منذ زمن

بعيد .

● وقد قال عنه الحكيم الأنطاكى :

الكراث ينفع من الربو وأوجاع الصدر، والسعف .

● «السعف» :

هو مرض جلدى فطرى يتميز بتكون لطح حلقيه خضائية مغطاة بحراشف وحوصلات ويشبه القراع، إذا طبخ فى الشعير ثمرىا من القولونج وحده، ويهيج الباه « الشهوة » خصوصاً بذره ويزيل البواسير ضماداً بالصبر حتى إن بذره يقطعها إذا لوزم، وإن سحق بقطران وشمع

أسقط دور الأسنان بخوراً هذا ما جرب فيه، ويجلو الكلف والنمش والثآليل والبرص طلاء بالعسل ويسكن الضربان البارد ويجلو القروح Ulcers وينفع من السموم وهو يثقل الدماغ ويظلم البصر إذا زاد تناوله ولكن يصلحه الكسفرة والهندباء وشربة بذرهـم إلى بذرهـم.

○ ملحوظة هامة :

الكراث للحصول على فوائده الطبية يستهلك باعتدال ويستحب إضافة السريس، وبقية الخضروات الخاصة بالسلطة، للحصول على الفوائد كاملة، ودائماً تعود على إضافة زيت الزيتون و نصف ليمونة.



oboeikan.com

ଆପିମ୍ ଗ୍ରାଭୋଲେନ୍ସ
Apium graveolens



oboeikan.com

كرفس *Apium graveolens*

الكرفس يستخدم في أطباق السلطة وهو غني جداً عن التعريف ينتمي إلى العائلة الخيمية *Umbelliferea* وعند استخدامه طبيياً يكون الميل إلى البذور، فالبذور مدرة قوية للبول تخفض ضغط الدم ولها آثار في تحسين الحالة الجنسية عند الذكور المصابين بارتفاع ضغط الدم، الأجزاء الخضراء التي تدخل في طبق السلطة تعطي نفس التأثير ولكن بصورة أقل ونسبة الأمان في الأجزاء الخضراء مرتفعة جداً حيث أن الاستخدام اليومي لها في طبق السلطة لا يعود بأي عرض جانبي أما استخدام البذور كتنقيع يوم فيجب أن يكون بإشراف متخصص؛ لأن الزيادة قد تؤدي إلى اضطراب في ضغط الدم فالكرفس مدر بولي قوي، وهو أيضاً غير آمن في فترات الحمل، وذلك بعكس الأوراق الخضراء فهي آمنة جداً في الاستخدام.

■ وفي ذلك يقول بول شونبرج :

إن بذر الكرفس مدر بولي شهير ذو فاعلية على الكليتين والمثانة، فهو ضد انحباس البول والعلل الكلوية ولكن استخدامه بكميات كبيرة قد يسبب تقلص وحمى وإجهاض، وذلك بخلاف الأوراق الخضراء في السلطة فهي آمنة جداً...

■ يقول مايكل كاسلمان :

أصيب الدكتور (مين لي) الأب الروحي لطلبة الطب في جامعة شيكاغو عام ١٩٩٢ ميلادية بارتفاع ملحوظ في ضغط الدم، فوصف له

طبيبة الأدوية المعتادة للضغط، ولكنه تجاهل الدواء، وداوم على تناول ربع رطل من الكرفس يومياً وسرعان ما هبط ضغط الدم من ١٥٨/٩٦ إلى ١١٨/٨٢.

استطاع ابن الدكتور لى « كوانج لى » وعالم أدوية آخر فى جامعة شيكاغو يسمى « وليام إليوت » من فصل مادة من الكرفس (3-n-butyl phthalide) وقام بحقن الفئران بكميات تساوى الموجود فى ٤ أعواد من الكرفس أدى ذلك إلى هبوط الضغط عند الفئران بنسبة ١٣٪ وهبوط الكوليسترول بنسبة ٧٪.

للكرفس فوائد أخرى عديدة فى ميدان التغذية والعلاج، ويرجع ذلك إلى محتواه الكيميائى الجيد، وتعالوا بنا لتتعرف على محتوى ١٠٠ جرام من ورق الكرفس الطازج.

المقدار المحتوي	تحتوى كل ١٠٠ جرام على
0,63 gm	بروتين protein
1,6 gm	كربوهيدرات Carbohydrate
1,4 gm	ألياف Fibers
210 m.gm	كالسيوم Calcium
61 m.gm	حديد Iron
9 m.gm	فيتامين ب ١ Vitamin B1
11 m.gm	فيتامين ب ٢ Vitamin B2
1,3 m.gm	فيتامين ب ٣ Vitamin B3
230 I.U	فيتامين آ Vitamin A
0.7 m.gm	فيتامين ج Vitamin C
130 m.gm	فوسفور Phosphorus

ومحتوى البوتاسيوم فى الكرفس كما هو معروف أعلى من محتواه فى الصوديوم، فهو يحتوى على حوالى 1300 m.gm من البوتاسيوم فى حين أن كمية الصوديوم تصل إلى 130 m.gm. والمكونات الطبية الرئيسية فى الكرفس هى الزيت الطيار والذى يحتوى على اللومين والبيتاسلينين، كما يحتوى الكرفس على كومارينات وفلافونيات.

● يقول أندرو شوفاليه :

الكرفس معروف منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة وقد دخل بنجاح كمدر بولى ومطهر بولى، خافض لضغط الدم، ويعد من أحد علاجات النقرس Gout، وهو أيضاً مضاد للتشنج، وكثيراً ما استخدم فى علاج التهاب المفاصل.

● ويقول نيقولاس كلبير :

« هذا النبات هو أحد الأعشاب التى تتغذى عليها فى الربيع لتحلية الدم وتنقيته » ..

● أستاذنا الدكتور أمين رويحة يقول :

الكرفس بقل معروف من الفصيلة الخيمية أشهر المواد الفعالة فيه الزيت الطيار مع مادة التربنين Terpenen، ومواد هلامية ومواد مدرة لنبول ويؤكل الكرفس غصاً يومياً ولمدة بضعة أشهر لعلاج الروماتيزم و النقرس Gout، والانقباض النفسانى، والضعف العصبى وكذلك الضعف الجنسى، وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة لذيدة الطعم، سهلة التحضير، وتؤمن جميع فوائده الطبية.

○ اما ستاذنا الرايح الدكتور زمزى مهتاح بقرون الكرفس من التوابل وكل أجزائه عطرية، وفي الطب القديم جذوره من ضمن الخمس المفتحة، وبذوره من ضمن الأربع الحادة، وهو مقو للريجة الجنسية، ومنبه ومدر للبول والطمث، كما أنه هاضم يطرد الرياح، ولكنه يقلل من إفراز اللبن عند المرضعات، فيمنعن من تعاطيه، وعصير أوراقه خافض للحرارة، ويحضر منه مشروب، والكرفس الفرنسي يستعمل لإكساب المأكولات رائحة عطرية.

□ اما اخكيم الانطاكي فيقول :

الكرفس يزيل اليرقان والطحال وعسر البول، ويذيب الحصى، ويحرك الرغبة الجنسية مطلقاً ولو بعد اليأس، ويزيل الربو، وعسر النفس، والفواق، وبرد الأحشاء خصوصاً الكبد، ووجع الجنبيين والوركين والخصية ولو بل غسل، وقد شاعت تجربة بذرة إذالت «عجن» بالسمن مع مثله سكر «سكر نبات (طبرزد)»، أو أخذ منه ثلاث أواق وشرب عليه مرق اللحم فى تهيج الباه «الشهوة»، وعصارته بدهن الورد والخل طلاء ناجح فى الحكمة والجرب فى الحمام مع النظرون والكبريت لا بدونهما كما شاع، وهو يدر حتى إنه يخرج الأجنة وينقى البدن من غوائل الأدوية الحارة والسموم والمغص والعطش البلغمى إذا شربت عصارته بعد غليها بماء الرمان والسكر سواء كانت السموم موجودة أم لا، والمربى منه أبلغ فيما ذكر وبذره أقوى من أصله، وكثرة استخدامه تصدع وتضر الرئة ولكن يصلحه الهندباء، والخس لما لهما من آثار مرطبة تكسر حرارة الكرفس.

أختم المقالة عن الكرفس بما جاء في بحث الدكتور جيمس بالش
حيث قال :

الكرفس يخفض ضغط الدم، وهو أيضاً يخفف التقلصات العضلية
ويعد من أحد محسنات الشهية، وقد لعب الكرفس دوراً هاماً في
حالات الالتهاب المفصلي وعلل الكلى، وله آثار كمضاد للأكسدة وهو
مهدئ للأعصاب .

أما التحذير فيه فهو عدم استخدام البذور أثناء الحمل والرضاعة
وأيضاً عدم الإكثار من تناول الكرفس الأخضر أثناء عملية الحمل
فالاعتدال في تناوله مطلوب .

من أشهر التراكيب الآمنة جداً في تخفيض ضغط الدم وتحسين
الدورة الدموية وتخليص الجسم من السموم ورفع كفاءة الجسم، وتحسين
حالة الكليتين هي :

تطحن مقادير متساوية من بذر الكرفس، ذنب الخيل، البتولا
البيضاء، الكشمش الأسود « ريباس أسود»، روز مارى، زعرور، نعناع
فلفلى .

تؤخذ ملعقة تغلى مثل الشاي على كوب ماء وتصفى وتشرب قبل
الإفطار بساعة وبعد الغذاء بساعتين .





مقدونس *Petroselinum crispum*

obeyikan.com

مقدونس *Petroselinum crispum*

● بيت يخلو من المقدونس = بيت يخلو من الصحة

ربما أكثرنا الحديث حول دور الخضار في الحفاظ على الصحة، ومنع التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية والدم، بل والحفاظ على كل الجسم، ولكن هنا ينبغي أن نقول أن متزعم هذا الدور في الخضار هو البقدونس أو « المقدونس » أو البطراساليون أو كرفس الجبل. فالبقدونس جرت عليه أبحاث كثيرة في شتى أنحاء العالم أثبتت أنه نبات طبي يدخل في الوقاية من أمراض كثيرة، وكذا في علاج أمراض أكثر، وهو نبات يدخل أيضاً في التجميل والحفاظ على الشباب والحيوية ودعونا نلقى نظرة على فوائد المقدونس في مكانته الصحيحة، ولنحافظ على توافره الدائم في منازلنا، فهو بمفرده صيدلية متنقلة .

● الدكتورة فيليس استشارية في مجال التغذية من الجمعية الأمريكية لاستشاري التغذية تقول :

البقدونس نبات شهير جداً في ميدان التغذية العلاجية فهو يطرد الديدان والغازات، وينبه الجهاز الهضمي **Digestive System**، وينعش النفس ومن المعروف أن العصير والنقيع ومستحلب الأوراق ينشط وظائف المثانة **Bladder** والكلية والكبد **Liver** والرئتين **Lungs** والمعدة **Gaster**، والغدة الدرقية **Theroid Gland** .

وهو مفيد في حالات التبول اللاإرادي، واحتجاز السوائل « الأوديما والانصبابات... إلخ » وضغط الدم المرتفع، وأمراض الكلية والبدانة وعلل

البروستاتا ويحوى مادة السورالين ومواد أخرى لها دور في منع تكاثر خلايا الأورام TumerCells .

● أما مايكل كاسلمان فيقول :

البقدونس وصفته هيلد يجارد « عشابة ورئيسة الدير الألماني في مدينة بنجن » كمادات لعلاج التهاب المفاصل، والمقدونس المغلى مع النبيذ لعلاج آلام الصدر والقلب .

ونذكر أنه في القرن السابع عشر أكد العشاب الإنجليزي الشهير نيكولاس كولبير ما وصى به جالينوس، وأضاف إليه وصفة المقدونس لإدرار البول والطمث، وطرده الغازات، وتفتيت حصوات الكلى، وتخفيف الآلام، وعلاج السعال، كما أقر نيكولاس أيضاً بكمادات المقدونس لعلاج التهاب العين، والندوب السوداء والزرقاء .

على مدى قرون أوصى العشابون بالاستخدام الموضعي للمقدونس في علاج لسع الحشرات والجروح والقضاء على القمل « من المعروف أن عصير المقدونس وكذا مغلى الأوراق وأيضاً الزيت قوى جداً فى القضاء على القمل » كما أوصوا بالاستعمال الداخلى لعلاج النزلات المعوية وحصوات المرارة وبعض الأورام .

منذ عام ١٨٥٠ ميلادية وحتى عام ١٩٢٦ ميلادية، صنف دستور الأدوية الأمريكى المقدونس كمدر للبول فى حالات أمراض الكلى واحتباس السوائل نتيجة هبوط القلب الاحتقانى وكبديل للكينين فى علاج الملاريا « وكان هذا خطأً فالمقدونس يساعد فى مثل هذه الحالة غير أنه لا يقوم بمفرده فى علاجها » وأقر الدستور بنسب تليين فى المقدونس .

● أما الأستاذ الكبير الدكتور حسين عثمان فيقول في موسوعته
علم وتقنية الغذاء :

البقدونس غنى جداً بفيتامين آ وج Vitamin A,C وبعض فيتامينات ب، وكذا يحتوى على الكالسيوم والحديد ونظراً لهذا الغنى أقرت الدراسات أنه مفيد في حالات فقر الدم Anemia، والتهاب الكلى والسل، والحمى Fever، والكبد Liver، والمرارة وأمراض القناة البولية Urinary Tract والروماتيزم والتهاب المفاصل والبدانة وارتفاع ضغط الدم وعسر الهضم.

وقد يشرب كعصير ويمكن مضغه لإزالة روائح البصل والثوم وشاي المقدونس يصلح مع مرض السكر ومدر للبول ومهدئ.
● البقدونس صاحب بداية علاجية لا غذائية:

البقدونس له آثار شديدة في القضاء على رائحة الثوم والبصل لذلك استخدم في السلطات والمأكولات وذاع صيته، والحقيقة أن هذا النبات لم يكن ذائع الصيت في ميدان التغذية، ولكنه كان ذائع الصيت في ميدان العلاج.

● ويقول الدكتور أندرو شوفالييه أستاذ طب الأعشاب في جامعة ميدل ساكس بإنجلترا:

عرف المقدونس في اليونان وروما القديمتين، لكن كمدر للبول ومقو هضمى Digestion Tonic ومنبه للتدفق الحيضى أكثر من كونه عشبة للسلطة.

في روما كان المقدونس يربط بالآلهة بيرسيفون Persephone ملكة

العالم السفلى وكان يستخدم في المناسبات الجنائزية .
ويعلق مايكل كاسلمان قائلاً: وقد وصفه الطبيب الروماني جالينوس
لعلاج الصرع، وإدرار البول في حالات احتباس السوائل في الجسم، كما
استعمله لتغيير رائحة النفس بعد مضغ أغصانه، وهذه بداية استعمال
البقدونس كنوع من التوابل على موائد الطعام .
أدخل المقدونس إلى بريطانيا سنة ١٥٤٨ ميلادية، وللبقدونس قدرة
غير عادية على حجب الروائح القوية ورائحة الثوم بشكل خاص مما أدى
إلى استخدامه على الموائد في أطباق السلطة وكمزين للطعام وتراجع في
استخدامه العلاجي؛ فالمحصول يجب أن يوجه قبل زراعته .
ليس من الضرورة أن تقل الفوائد الغذائية حينما تزيد الاستخدامات
الطبية فمن الملاحظ أن البقدونس الغضبي عالى في القيمة الغذائية وهو
يعتبر مكمل فيتامينى ومعدنى طبيعى من الدرجة الأولى، وحتى يتبين
لنا ذلك فلننظر إلى التركيب الكيمىائى لكل ١٠٠ جرام من النبتة
الطازجة .

المقدار المحتوى	تحتوى كل ١٠٠ جرام على
84.5%	رطوبة
3.5gm	بروتين Protein
0.7gm	دهن Fats
1.6gm	ألياف Fats
8,6gm	كربوهيدرات Carbohydrates
201m.gm	كالسيوم Calcium
62m.gm	فوسفور Phosphorus
46m.gm	صوديوم Sodium
40m.gm	ماغنسيوم Magnesium
722m.gm	بوتاسيوم Potassium
6.3m.gm	حديد Iron
0.91m.gm	زنك Zink

المقدار المحتوى	تحتوى كل ١٠٠ جرام على
8400I.U	فيتامين آ Vitamin A
1.83m.gm	فيتامين هـ Vitamin E
171m.gm	فيتامين ج Vitamin C
0.13m.gm	فيتامين ب ١ Vitamin B1
0.25m.gm	فيتامين ب ٢ Vitamin B2
1.3m.gm	فيتامين ب ٣ Vitamin B3
0.4m.gm	فيتامين ب ٥ Vitamin B5
0,15m.gm	فيتامين ب ٦ Vitamin B6
115 Micro gram	حمض فوليك Folic Acid
0,41Micro gram	بيوتين

■ الانتخاب Selection أو الاختيار:

نظراً لقيمة المقدونس الغذائية والعلاجية نرى أنه من الشريطة الحصول عليه بصورة جيدة تصلح للاستخدام الغذائي والعلاجي . ولقد

● رسم هذه الصورة أستاذنا الدكتور حسين عثمان قائلاً:

البقدونس ذو الجودة الجيدة يجب أن يكون زاهياً **Bight**، طازحاً **Fresh**، أخضر وخالياً من الأوراق الصفراء والقذارة **Dirt**، ويتحسن البقدونس الذابل قليلاً بمعاملته بماء بارد .

● طرق الاستخدام العلاجية:

١- العصير:

توضع أعواد المقدونس في عصارة الخضار والفاكهة، ونحصل منها على عصير طازج يشرب منه جميع أفراد الأسرة للحصول على الفيتامينات كمكمل غذائي جيد نحصل منه على الفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة للجسم وهذا العصير هام جداً للأطفال والشيوخ، والرياضيين والمصابين بالضعف العام، وفقر الدم، النسبة تكون من ٣٠ إلى ٥٠ جرام يومياً تشرب على الريق أو مع الإفطار .

في حالات مرضى القلب والكبد والكلى، والروماتيزم والتهاب المفاصل وارتفاع ضغط الدم يشرب من ٥٠ إلى ١٠٠ جرام على ثلاث جرعات متفرقة مرة قبل الإفطار بساعتين ومرة قبل الغذاء بساعة ومرة قبل النوم (أى بعد العشاء بساعتين) .

في حالات فقر الدم يشرب ٥٠ جرام من العصير محلي بملعقة صغيرة من عسل النحل .

ومن الممكن أيضاً في حالات فقر الدم **Anemia** شرب ١٠٠ جرام من المقدونس موزعة على ٣ مرات: المرة الأولى قبل الإفطار بساعتين مع ملعقة من العسل والمرتين بعد كل أكلة وبدون تحلية.

العصير أيضاً يستخدم في عمليات التجميل حيث يوضع على الجسم لإكساب الجلد الحيوية والجمال، ومن الممكن تطبيخه مع اللوز والترمس لإزالة النمش والكلف والهالات السوداء من الوجه.

٥٠٠

يؤخذ حوالي ١٥٠ جرام من أعواد المقدونس الطازجة على ٢٥٠ ملل ماء يوضع في الجميع وعاء من الاستانلس على نار لينة جداً مع التقليب الجيد لمدة ١٠ دقائق إلى ١٥ دقيقة ثم يصفى جيداً ويشرب على ثلاث مرات. مرة قبل الإفطار بساعتين، ومرة قبل الغداء بساعة ومرة قبل النوم أي بعد العشاء بساعتين؛ وذلك لعلاج حصى المرارة والتهاب القناة الهضمية **Digestive Tract**، وكذلك التهاب القناة البولية **Urinary Tract**، والتهاب المفاصل والتهاب الكلى ونقص الأملاح المعدنية والضغط المرتفع وأمراض القلب.

كثيراً ما يستخدم هذا النقيع كغسول لعلاج مشاكل الجلد، وقد يضاف إلى النقيع الترمس المر المطحون واللوز ويوضع الجميع كلبخة على الوجه لإكسابه نظافة ونضارة ملحوظة جداً وهو أيضاً مخلص للوجه من الكلف والنمش وحب الشباب خاصة إذا أضيف إلى الجميع مر البطارخ وذلك، لإحتوائه على راتنجات علاجية تتيح للجميع التوغل في الجلد وإكسابه النضارة والحوية.

٣- الأكل الطازج:

أعواد المقدونس تمضغ مع الأكل للحفاظ على الصحة والحيوية وللمساعدة في التخلص من أكثر الأمراض وطبق السلطة الشهير الذي يحمي الجسم من معظم الأمراض بل ويساهم في التخلص من أمراض القلب والأوعية الدموية والكبد يتكون من (مقدونس- سريس «هندباء» - كرنب سلطة - خرشوف - جزر- جرجير) ويضاف إلى الجميع زيت الزيتون والليمون ويؤكل مع وجبة الغذاء على الأخص ومن الممكن أن يكتفى بهذا الطبق كوجبة إفطار تسمح ب....

(أ) - إدرار البول والتخلص من بعض السموم المعدنية .

(ب) - تنشيط وتحسين عملية الهضم وإمداد الجسم بما يلزم من الأنزيمات **Enzymes**، والفيتامينات **Vitamins**، والأملاح المعدنية .

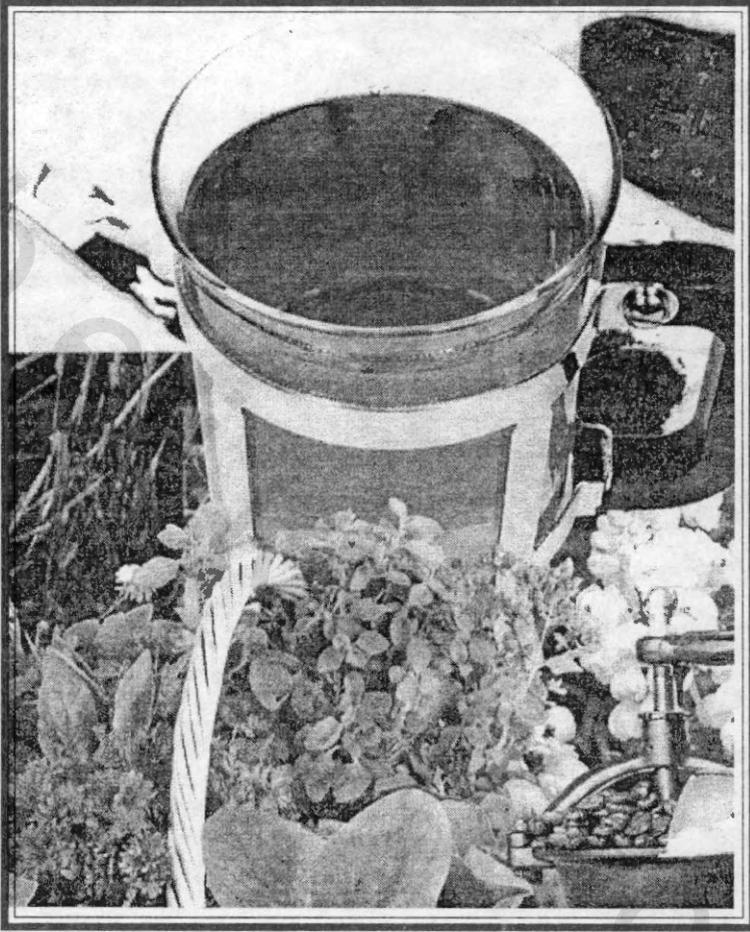
(ج) - تحسين إدرار وإفراغ الصفراء **Bile** وتحسين امتصاص الفيتامينات الهامة مثل فيتامين آ، د، هـ، ك ومن المعروف دور هذه الفيتامينات داخل الجسم فهي تقوى العظام والأسنان والشعر وتحافظ على سلامة الجلد وتمد الجسم بالحيوية والنشاط وتحسن عملية الإبصار .

(د) - المساعدة في ضبط ضغط الدم المرتفع والمنخفض وكذا يعمل هذا الطبق الجميل على منع الذبحة والجلطة خاصة إذا أضيف إليه شرائح البصل والثوم المفروم .

(و) - هذا الطبق هام جداً للأطفال والرياضيين والمشايخ لإكسابهم القدرة والحيوية والنشاط وذلك لمحتواه الفيتاميني والمعدني .



oboeikan.com



ناردين *Valeriana Officinalis*

oboeikan.com

ناردين Valeriana Officinalis

الناردين مشروب علاجي ثمين معروف منذ زمن بعيد، استخدم لعلاج الصداع، وخفض ضغط الدم، وحالات الاكتئاب، وكمهدئ عصبي راقى وآمن جداً، يشربه الأشخاص غير المصابين مرة في الأسبوع أو مرة كل شهر، وذلك للحصول على الراحة والسكينة ومقاومة الأرق والحصول على نظافة ونظام في الجهاز الهضمي. أما المرضى فالشرب منه أسبوع متواصل ثم الانقطاع لمدة أسبوع ثم المعاودة وهكذا، والتنظيم مع الطبيب لجرعات الناردين آمنة الاستخدام.

والناردين كمشروب منزلي علاجي لم يعرف حديثاً فقد عُرف قديماً، وقال عنه الأنطاكي: - الناردين يفتح السدد ويزيل اليرقان، وبرد المعدة، والكبد، والبواسير، ويفتت الحصى، ويحل الأورام، وأوجاع الصدر والطحال.

□ ويقول ديستورديلاس

إن الناردين مدر بولي وترياق للسموم.

وقد اشتهر الناردين في أواخر القرن السادس عشر، كعلاج للصرع، والإكتئاب، والهيم، والأرق، وكمريح للبطن يساعد على تفريجها ويطرد الغازات وينشط عملية الهضم.

□ ويقول مايكل كاسلمان :-

دخل الناردين إلى دستور الأدوية الأمريكي كمهدئ وكان ذلك عام ١٨٢٠ ميلادية وظل كذلك حتى عام ١٩٤٢ ميلادية، ومن المعروف

أنه كان مدرجاً في الدليل الصيدلاني **National Formulary** حتى عام ١٩٥٠ ميلادية .

في القرن التاسع عشر وصف الأطباء الانتقائيون الناردین كمهدئ وذلك؛ لعلاج الصرع، وكذلك التقلصات البسيطة والوساوس المرضية وفي حالات القلق، والتهيج والدوار، والغثيان والزيغ البصرى .
والناردین شأنه شأن أعشاب كثيرة يذيع صوتها عند الشدائد فقط، فمن المعروف أن الأوربيين استخدموا الناردین كمشروب أثناء الحرب العالمية الأولى وذلك لرفع الإجهاد العصبى نتيجة قصف المدافع، عادوا إلى الناردین فى الشدائد ولكن صراحة، يتفق العشابون المعاصرون عموماً مع ديفيد هوفمان فى كتابه **Holistic Herbal** الذى اعتبر الناردین واحداً من أكثر الأعشاب المريحة المفيدة .

■ وقد أفاد مايكل كاسلمان أيضاً :-

أن الناردین آمن فى الاستخدام والخلاصات التى تؤخذ من الناردین لصناعة العقاقير المهدئة أثبتت أنها غير فتاكة مما يشير إلى أن العشبة آمنة فكما هو معروف أن الخلاصة قد تكون أبلغ فى إيقاع الضرر من العشبة وذلك؛ لفصل المادة الكيميائية الفعالة ذات التأثير القوى وترك باقى مافى العشبة من فوائد تقلل من ضرر هذه الخلاصة، العجيب أن خلاصة الناردین لم تكن فتاكة مما يفيد بأن الناردین كعشبة أكثر آمناً من غيرها وقد جاء ذلك فى جريدة **Veterinary And Human** حيث سجلت حالة لسيدة حاولت الانتحار بأربعين كبسولة من مستخلص جذر الناردین تحتوى كل واحدة على 470 m.mg من العشب واشتكت السيدة من

إرهاق ومغص بالبطن وضيق بالصدر وصداع خفيف واختفت كل هذه الأعراض دون علاج طبي في خلال ٢٤ ساعة وكانت الفحوصات الطبية كلها طبيعية **Normal** بما فيها وظائف الكبد **Liver Function** .

والناردين في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية **FDA** للأعشاب آمنة الاستعمال عموماً بالنسبة للبالغين باستثناء الحوامل أو المرضعات الذين لا يتعاطون أى مهدئات أو مسكنات .

● ويقول أيضا مايكل كاسلمان :

في إحدى الدراسات على ١٢٨ حالة من المصابين بالأرق قام الباحثون الألمان بإعطاء بعضهم علاجاً خاملاً طبيياً ولا يحتوى على أى مادة فعالة، والبعض الآخر **400m.gm** من مستخلص جذر الناردين فكان هناك تحسن ملحوظ في نوعية النوم لهؤلاء الذين استعملوا العشب دون حدوث ترنح في الصباح أو أعراض جانبية مهمة أخرى .

في دراسة ألمانية أخرى جرت على ٦٨ حالة من البالغين المصابين بالأرق المزمن، ثم إعطاء بعضهم العلاج الخامل مرتين يومياً والبعض الآخر مساعداً للنوم يحتوى على **320m.gm** من مستخلص جذر الناردين، **160m.gm** من مستخلص جذر الترنجان (الميليسيا) وكانت النتيجة أن مستعملى العلاج العشبي قد ناموا بسرعة أكبر وتمتعوا بفترة أطول من النوم وسجلوا إحساسا بالراحة أفضل في العموم ولم يسبب المستحضر العشبي أى أعراض جانبية في الصباح .

وهذه الدراسات تكررت في معاهد بألمانيا وسويسرا وأسفرت عن نفس النتائج وأكدت الخلو التام من أى أعراض جانبية .

يوصى مرضى القلب، والضغط، والقلق، والأرق، والصداع، بشرب كوب من نقيع جذور الناردين والميليسيا.

□ ر فخرن السوز سوزنالبية

إنّ الناردين يساعد في خفض ضغط الدم، وهو مرخ فعال مفيد لتوتر الكتف والعنق والربو والمغص ومتلازمة الأمعاء الهيجوة وألم الحيض وتشنج العضلات، والتعرق وهو علاج مفيد جداً للأرق سواء كان سببه القلق أم فرط الآثار، وهو يحث على النوم المريح.

كل هذه الفوائد الكبيرة يحققها هذا العشب الراقى، مما يجعلنا نتساءل؛ لما يحقق كل هذه الفوائد؟ والإجابة يسيرة يحقق كل ذلك؛ لتركيبه الكيميائي الرائع، ولننظر سوياً إلى هذا التركيب الكيميائي لنتأكد من فوائده.

○ التركيب الكيميائي

يتكون الناردين من زيت طيار يشمل حمض الأيزوفاليريانيك، والبورنيول (اسينات البورنيول)، والبيتاكارفيلين، كما يحتوى على إيريدييدات (فاليبورتيات). فالترات وكذا أيزوفالترات وهو أيضاً يحتوى على قلوانيات وجلوكوسيد، وراتنج وكما هو معروف الرائحة التي يكتسبها العشب ناجمة عن تأكسد خلات البورنيول خلال عملية التجفيف فيتحول إلى حمض أيزوفاليريك Isovaleric Acid صاحب الرائحة الغير محببة نوعاً ما.

■ ويقول بول شونبرج :-

إن جذر نبات الناردین يحتوى على زيت عطري يتضمن على بلمرات الأحماض الجليريانية وأحادى تربين يسمى ترى استرابوكسيفاليريانيك يتفكك بوجود خميرة الأوكسيداز إلى حمض فاليريانى وميثل سيتون وكما هو معروف للأول تأثير منوم ومضاد للتشنج والثانى له تأثير مهدئ خفيف؛ لذلك يعد نقيع الناردین هام جداً فى حالات التشوشات العصبية، والهسترة والوهن العصبى، والضغط العصبى وكذلك الصداع والاضطرابات الهضمية، والمضحك أن هذا العشب يسبب ارتياحاً ونشوة للقطط والنساء؛ لذلك سمي بحشيشة القط .

■ أما الدكتور جيمس بالش فيقول :-

إذا نظرنا إلى الناردین **Valerian** نجد أنه يحتوى على فاليرات البورنيل **Borneyi Valerate**، وخلات البورنيل، والبورنيل **Borneol** والبينين **Pinene** وفاليرين **Valerine**، وماغنيسيوم، حمض فورميك، وجليكوزيدات .

● ونرى من خلال هذا الترتيب دوره الهام فى :

العمل كمهدئ ومحسن للدورة الدموية، وهو مقلل للمخاط فى حالات البرد، مفيد فى علاج القلق والإعياء وارتفاع ضغط الدم والأرق، ومتلازمة القولون العصبى، والتجارب والأبحاث التى تمت على النساء أفادت بأنه مفيد فى حالات التقلصات الحيضية، وهو أيضا مفيد فى التقلصات العضلية والتهيج العصبى، والتوتر والقرح خاصة إذا أضيف

بمقادير متساوية مع الترئجان (الميليسيا) .

■ النارددين في الطب العربي حديثاً :

كما قلنا النارددين عُرف منذ زمن بعيد ولكن أغلب ما ذكرناه أبحاث تمت في الغرب، وأشارت إلى فوائده المتعددة، التي جعلت منه المشروب الهام الذي يجب توافره في كل منازل العصر الحديث، ولم نشير إلى الأبحاث والمقالات الطبية في العصر الحديث عند العرب وحتى لا أقصر، فإليكم ما جاء عنه أستاذنا الكبير الذي يُعد من أبرز أعلام التداوي بالأعشاب الدكتور أمين ويحه حيث قال في النارددين :-

النارددين عشبة تمتلك تركيب كيميائي جيد فهي تحتوى على زيت طيارة ومادة من أشباه القلي **Alcaloide** وهي في الكيمياء مواد عضوية آزوتية تكون قلووية، وتمتزج بالحوامض فتولد أملاحاً **Salts** وهي تهدئ الأعصاب وتزيل التشنجات، ولها رائحة خاصة قوية، يكرها الرجال وتحبها النساء والقطط .

اشتهر النارددين جداً كعلاج شامل للحالات العصبية بجميع أنواعها وموضعها من الجسم، فهو يستعمل لتسكين الصداع بما فيه الناجم عن الإفراط في تعاطي المسكرات أو التدخين (الصداع الناجم عن التسمم النيكوتيني)، كما أنه يزيل الآلام العصبية من المعدة **Gaster** والأمعاء **Intistin** والاضطراب العصبى الناتج عن التأثيرات النفسانية (الخوف، رهبة الامتحانات عند التلاميذ، اضطرابات سن اليأس، خفقان القلب، الرجفة في الأعضاء) المرض المسمى بالرقص الزنجي، وفيه يظل المصاب يحرك أطرافه وكتفيه حركات متقطعة لا إرادية كحركات الرقص

الهستيريا بأنواعها، والصرع... إلخ.

■ الاستخدام الصحيح للনারدين :-

الجزء المستخدم من الناردین الریزومات أو الجذمور بعد عملية تجفيفه ولكل حالة من الحالات السابقة طريقة خاصة في الاستخدام.

(١) مرض الضغط :

ملعقة من مطحون الجذمور توضع على كوب من الماء في وعاء من الإستانلس وبمجرد الوصول لدرجة الغليان تُرفع عن النار وتُغطى بأى قطعة زجاجية وتترك لمدة خمس دقائق ثم تُصفى وتُشرب، هذا الكوب سعة 100ml أما الملعقة فتقريباً من ٤-٥ جرامات من جذمور العشب، يقسم هذا الكوب ويشرب على مرتين مرة صباحاً على الريق قبل الإفطار بساعة ومرة قبل النوم، يستحب في حالة الضغط المرتفع جداً إضافة الزعرور أو الروزمارى، أو ذنب الخيل.

(٢) مرضى القولون العصبى، والتقلصات الحيضية :

الميلسا والناردین يطحنا بنسب متساوية ثم تُؤخذ ملعقة تُقدر بأربعة جرامات على كوب ماء حوالى 75ml ويوضع فى وعاء إستانلس ويترك على النار لدرجة الغليان فقط « يجب ألا يتم غليانه أكثر من مرة » ثم تُطفأ النار ويوضع غطاء زجاجى ويترك المشروب لمدة دقيقتين مغطى ثم يصفى جيداً ويشرب على الريق قبل الإفطار بساعة.

هذا المشروب رائع جداً ويزيل الألم فى فترة بسيطة جداً كما أنه يساعد فى التوتر والقرح، والإعياء، وحالات البرد، والتقلصات العضلية، هذا المشروب يستخدم أيضاً عند الحاجة فمرضى القولون عندما يشعرون

بالألم يجب أن يسارعوا في شرب هذا المشروب الراقى جداً.
 هذا المشروب يشرب من مرة إلى مرتين في اليوم؛ لتنظيم حركة
 الهضم، وطرده الغازات، والتخلص من مشاكل القولون، وآلام الدورة
 الشهرية يستخدم لمدة أسبوعين ثم يقطع أسبوع أو اثنين ثم نعود إليه إذا
 دعت الحاجة، وفي حالة الشفاء النهائي ينصح به كمشروب أسبوعي
 يشرب مرة واحدة في الأسبوع أو يشرب على الأقل مرتين في الشهر؛
 لينظم أغلب الوظائف الحيوية في الجسم خاصة وظائف الهضم، والجهاز
 العصبي، وهو رائع لمرضى الضغط.

(٣) مرضى الصرع والتهيج العصبي:

دعونا نتصارع مع أنفسنا، ونعترف بوجود بعض الأشخاص في
 الأسرة نطلق عليهم (خُلقة ضيق) أي أنه سريع الغضب والتململ،
 وهناك أيضا فتيات سريعاً ما ينفعلن ويثرن على أسباب واهية، والسبب
 يتلخص في (أزمات العصر الحديث) هذا العصر الذي امتلأ بالمادية
 وأصبح يفتقر إلى الروحانيات، وأعمال القلب، فالحب الذي نعرفه قديماً
 لم يعد يتوافر في هذا العصر، ربما لسوء تهذيب من الآباء وربما لأنه
 أصبح عالم منفتح فاحت منه ألسنة الشر القادمة من الغرب والتهمت
 كل الحب الذي في قلوبنا، لذا أصبحنا في أمس الحاجة إلى إعادة تأهيل،
 وحتى يتم إعادة التأهيل أنصح بتجربة هذا المشروب الرائع الذي سيساعد
 على الاسترخاء ويبعث بحالة من الشعور الجيد، ربما ليس علاجاً لما نحن
 فيه من أزمات عصرية، ولكنه يساعد إلى حين التخلص من هذه
 الازمات.

يتكون هذا المشروب من الناردين ، الميلسا، الخزاما، وتكون النسب ٣:٣:١ أى إذا وضعنا ٣٠ جرام من الناردين فإننا نضع به جرام من الميلسا و ١٠ جرام من الخزاما **Lavander** يخلط الجميع ثم يتم الطحن وتؤخذ ملعقة صغيرة أى حوالى ٢ جرام من هذا الخليط وتوضع فى فنجان شاي أى حوالى 75ml من الماء ويوضع الجميع فى وعاء من الإستانلس على نار لينة يترك حتى يغلى مرة واحدة فقط دون الزيادة ثم تطفأ النار ويغطى بقطعة زجاجية ثم يصفى جيداً ويشرب .
لعلاج آلام الحياة والقلق والأرق، وحالات الانفعال المصاحبة للبلوغ عند الشباب، مرة واحدة قبل النوم.

أما لعلاج الصرع والتهدج العصبى فمن مرتين إلى ثلاث مرات فى اليوم بنفس الطريقة فى الصناعة .

(٤) خفقان القلب والصداع وآلام عرق النسا . -

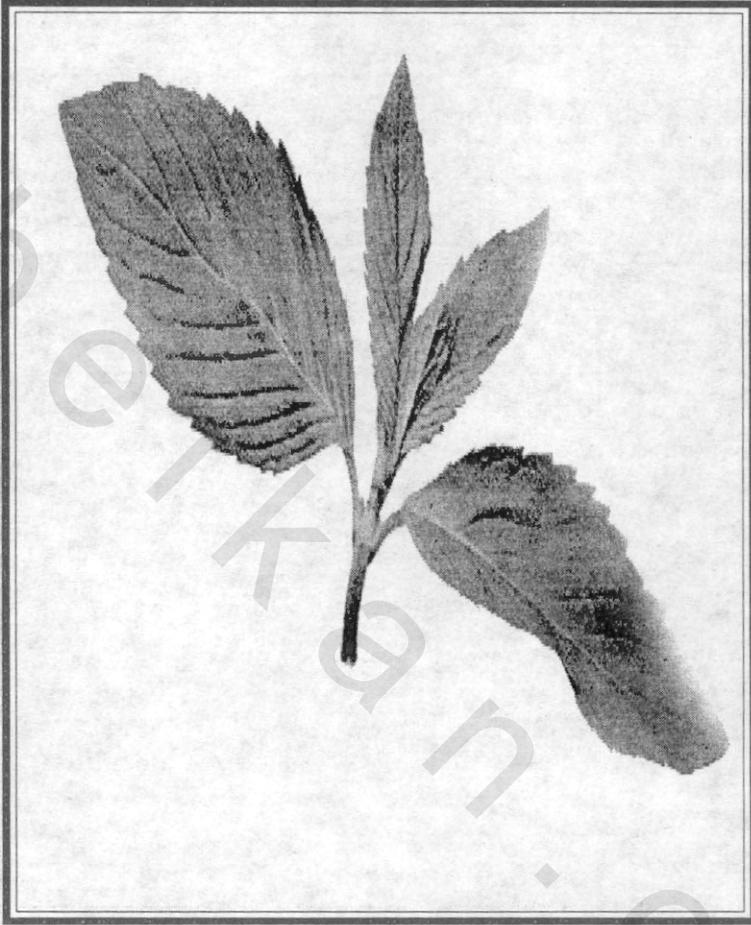
قبل أن نذكر هذه الخلطة الجميلة نذكر كم أن الخزاما يحتوى على زيت طيار مع اسيتات الليناليل **Acetat Linoly** ومواد دابغة وأخرى مسكنة للأعصاب والخزاما من أنجح العلاجات لخفقان القلب والصداع وآلام عرق النسا خاصة إذا أُضيف إليه الناردين والميلسا وقد أوضحنا تركيب الناردين وفوائده وللعلم الميليسا مضاد للفيروسات خافضة نوعا ما لضغط الدم محسنة لدورانه منشطة للهضم مضادة لبعض الفيروسات وذلك لاحتوائها على اللينالول والسينرال ومتعددات الفينول، والجيد أن طعم شراب الميلسا مستساغ جداً .

التركيبة التى يجب أن تتوافر فى المنزل عبارة عن مخلوط من الخزاما

والميلسا والناردين بنسب متساوية يخلط الجميع ثم يطحن وتؤخذ
ملعقة صغيرة بمقدار ٢ جرام توضع على فنجان من الشاي حوالى 75ml
ماء يغلى مرة واحدة ويوضع بعض انطفاء النار اللينة غطاء من الزجاج
لمدة دقيقتين ثم يصفى ويشرب مرة على الريق قبل الإفطار بساعتين ومرة
قبل النوم وذلك لحالات خفقان القلب والصداع.

أما فى حالات آلام عرق النسا فمرة واحدة فى اليوم، وكذلك
يستخدم مرة واحدة؛ لطرده الغازات ومنعها Prevent Gases، وعلاج
القولون العصبى، والمعدة Gaster، وطرده السموم المعدنية من الجسم
ومكافحة البرد، وتحسين حالة ضغط الدم المرتفع.





نعنع فلفلى *Mentha Piperita*

oboeikan.com

نعنع فاضلى *Mentha Piperita*

النعنع الفلفللى أو النعناع الفلفللى من أشهر العلاجات والمشروبات قديماً وحديثاً.

● ويقول الدكتور كمال الدين حسن :

النعناع الفلفللى واسع الانتشار فى معظم أنحاء العالم، وهو مستعمل ومنزوع منذ قرون عديدة، وكلمة *Mentha* إغريقية أخذت من *Mintha* وهو اسم لخورية أسطورية إغريقية .

بحثت عن هذه الأسطورة فوجدتها مدونة عند مايكل كاسلمان حيث أفاد :

وقع بلوتو فى حب الخورية الجميلة منث، وهنا غارت عليه «بيرسيفون» زوجته القوية، ذات الشآن، وعندما استوطنت الغيرة قلبها وأحرقت فؤادها حولت الجميلة منث إلى شجرة النعناع، ولم يستطع الحبيب بلوتو أن يعيد حوريته منث إلى الحياة ، فوضع لهذه الشجرة رائحة عطرية .

تطورت كلمة منث إلى اسم جنس النعناع مينثا *Mentha* وأضافت ربات البيوت اليونانيات والرومانيات النعناع إلى اللبن حتى لا يفسد، وقدمن العشب بعد الوجبات لتساعد على الهضم .

● ولقد كتب نصير الطبيعة (بلىنى) الرومانى :

«إن النعناع يحيى الروح»، وأوصى بتعليقه فى غرف المرضى حتى يتمثلوا للشفاء .

وصف العشابون اليونانيون والرومانيون الآخرون النعناع لكل شيء:- من الزغطة إلى الجذام، استعمل الصينيون والاطباء الأيورفينديون النعناع لقرون طويلة كمقوى، ومساعد للهضم وعلاج البرد والسعال والحمى .

■ حاجتنا إلى المشروب والتابل :-

تلعب المشروبات دوراً هاماً في حياتنا اليومية وبالنسبة لمرضى القلب والضغط المرتفع يعتبر المشروب هام جداً، فمثلاً لا يجوز مطلقاً لهؤلاء المرضى الإكثار من الشاي والقهوة، والدارصيني، والقرفة، والعرقسوس، وغير ذلك من المشروبات التي ترفع الضغط وتزيد ضربات القلب بطريق مباشر وغير مباشر فمثلاً القهوة ترفع الضغط؛ لوجود الكافيين أما العرقسوس فهو يرفع الضغط؛ لأنه يحبس السوائل شأنه شأن الكورتيزون غير أن العرقسوس نستطيع تلاشي ضرره بتناوله مع مدرات بولية مثل الميليسا، المردقوش، بذر الكرفاس وغير ذلك من المدرات البولية وتكون نسبة المدر البولي أعلى من العرقسوس بثلاث مرات .

المشروب كما رأينا هام جداً ومن أهم المشروبات اليومية لمرضى الضغط المرتفع وكذلك أمراض القلب :- الميليسا-الروزماري-الينسون (البلدي والنجمي) -الكراوية- الشمر-البردقوش-النعناع .

كل هذه المشروبات مستساغة كمشروب يومي لا كعلاج؛ لأن هناك مشروبات غير مستساغة ولم أذكرها لأنني لا أستطيع فرضها كمشروب محبب إلى النفس من الممكن للمريض وغير المريض أن يتناولها .

أما ما ذكرت سابقاً فيستطيع المريض وغير المريض تناول مثل هذا

المشروب بصفة يومية بديلاً من الشاي والقهوة وأغلب المشروبات التي يحدث معها معاناة حينما نكثر منها.

حديثنا عن النعناع :- النعناع الفلفلي مشروب يومية جيد للصحيح والمريض ولقد اخترت النعناع الفلفلي بالتحديد لما له من فوائد عظيمة .

■ فوائد النعناع الفلفلي كمشروب مفرد :

النعناع الفلفلي كمشروب مفرد غير مضاف إليه أى شىء يفيد في التخلص من مشاكل كثيرة عرضها لنا الدكتور جيمس بالش قائلاً: النعناع كما هو معروف يحتوى المنثول، وخلات الميثيل وحمض التنيك وتربينات، وفيتامين ج لذلك فهو مفيد في:

(١) تنشيط عملية الهضم، وتخدير الأغشية المخاطية **Mucous Membranes** والقناة الهضمية **Digestive Tract** بشكل طفيف، ويعمل على التخلص من آلام القولون .

(٢) مفيد جداً في التخلص من المغص، وعلاج القشعريرة، وعسر الهضم والإسهال .

(٣) مفيد بشكل واضح إذا استخدم كمشروب أو كدهان زيتي في علاج الصداع ، واضطرابات القلب، وضعف الشهية، والروماتيزم والتقلصات .

● أما الدكتور أندو شوفالييه أستاذ طب الأعشاب في جامعة ميدل ساكس بانجلترا فيقول :

إن النعناع معروف منذ آلاف السنين وهو مشروب راقى جداً يؤمن السلامة من أمراض كثيرة ويحمى الجسم فهو ممتاز للجهاز الهضمي

حيث يزيد من تدفق العصارات الهضمية والصفراء **Bile** كما أنه يرخي العضلات ويخفف من مغص المعدة والأمعاء، ويطرد الريح ويلطف الأمعاء المثهجة وبتلطيفه بطانة القولون به يساعد ويفرج القولون المتشنج .

النعناع كما نعلم من علاجات الصداع للشرب والدهان، ويستخدم زيت النعناع المخفف كمنشوخ ومروخ للصدر من أجل العدوى التنفسية **Respiratory Infection**، والعشبة بأكملها مهمة للعدوى الهضمية **Di-gestive Infection** .

وقد أكدت التجارب السريرية التي أُجريت في التسعينات في الدانمارك وبريطانيا قيمة النعناع العلاجية لمتلازمة الأمعاء الهيجوة . نظراً؛ لأن النعناع مدر بولي لطيف، مزيد لتدفق الصفراء، مساعد على الزيادة من عملية التعرق، فإنه يعد محسن لعمل القلب منظم لضغط الدم .

■ قضية التابل والنعناع :

في مصر المحروسة أصبح الميول إلى التابل الحريف والحرار رغم قساوته وعدم عودته على الجسم بالفوائد الكاملة، وتعالى صيحات الناس :- " التابل لتغير اللون والرائحة وتشهية الطعام " لست أدري من أين جاؤوا بتلك المعلومة، والقضية هي التابل يشهى ويغير اللون والرائحة ، ويعد علاجاً ومخلصاً لمشاكل الغذاء ونستطيع حل هذه القضية بهذه الوصفة الرائعة .

● الرائعة :

تؤخذ مقادير متساوية من (النعناع الفلفلي - الشمر - الكركم -

الزنجبيل الأبيض - الروزمارى (حصا لبان) - الهليون - ذر الورد
(الدمشقى) - الميليسا - الكمون (فى بعض الأكلات) .

يؤخذ الجميع بمقادير متساوية ثم يغربل ويخلط جيداً ويضرب فى الخلاط ويحفظ فى وعاء زجاجى ويستخدم فى جميع الأكلات والسلطات والشىء الوحيد الذى يجوز إضافته (الحبهان) أما الفلفل الأسمر، وجوز الطيب فلا يجوز إضافتهما إلى تلك الخلطة الساحرة وسحرها يتلخص فى :

منشطة جيدة لعملية الهضم، طاردة للسموم المعدنية ، تعمل وتساعد فى القضاء على البكتيريا **Anti Bacteria** وكذلك الفيروسات **Anti Virus** ، وتخفض نسبة الكوليسترول الضار فى الدم، كما أنه ينظم عمل القلب وتساعد فى وصول الدم بكفاءة إلى الأوعية الدموية الطرفية، وهى غاية فى الأهمية لمرضى الدوالى، والذبحات، ونقص المناعة .

من أجل ما سبق نستطيع أن نقول أنها خلطة ساحرة إذا تم تناولها بكثرة وقد سبق وشرحنا دور النعناع الفلفلى أما الباقي فقد شرحناه فى التغذية الخاصة بأمراض الكبد، والتغذية الخاصة بالجنس، وبالنسبة للأعراض الجانبية فلا يوجد مطلقاً أى عرض جانبى فهى خلطة غاية فى التوازن تُمد الجسم بما يلزمه من فيتامينات وأملاح معدنية ومضادات حيوية ومنظمات لعمل أجهزة الجسم البشرى .

● المطلوب :

هذه هى الخلطة الساحرة والفضية الآن لماذا لا نستخدمها فى منازلنا

على النعناع منذ زمن بعيد، ولكننا نستطيع أن نلخص هذه الأبحاث العلاجية ونعطي خصائصه الهامة التي يترتب عليها تصحيح أغلب أجهزة الجسم في «النعناع مسهل هضمي، مضاد لعملية التشنج، طارد للريح، مطهر معروف وقوى، منظم لوقت الحيض، يشارك في علاج الزكام والألام العصبية، وهو جيد للشقيقة هام جداً في المغص والاضطرابات الهضمية» وليتم الاسترسال على هذه الخصائص ونذكر سوياً ما قاله ويلفريد سترايو :- «إذا استطاع إنسان أن يسمى جميع خصائص النعناع الطبية، فلا بد وأنه يعرف عدد الأسماك التي تسبح في المحيط الهندي».

■ الاستخدام الصحيح للنعنع الفلفلي :

(١) مرضى القلب والضغط المرتفع والكبد :

التابل الذي ذكرناه في حديثنا عن التابل هام جداً جداً يوضع على جبن قريش منزوع الملح و٢ ملعقة زيت زيتون يعصر نصف ليمونة أو ليمونة كاملة يهكم الجميع ويؤكل بخبز أسمر .

يستخدم هذا التابل كنعيق مائي يصفى ويشرب قبل الإفطار بساعة وتكون النسبة ٣ جرامات من التابل إلى 75ml ماء يصنع مثل الشاي الكشرى ويصفى ويشرب فهو حقاً نافع جداً ولكن لا يصنع هكذا إلا في حالات الضغط المرتفع جداً وضيق الشرايين التاجية .

(٢) مرضى الجهاز الهضمي وكذلك الجهاز الدوري :

تخلط كميات متساوية من النعناع الفلفلي والروزماري والনারدين ثم تطحن وتؤخذ ملعقة حوالى 3gm من المخلوط ويوضع في كوب ماء

حوالى 75 ml ماء ويوضع فى وعاء من الإستانلس على نار لينة حتى يصل إلى درجة الغليان الأولى (لا يغلى بكثرة) أو تضاف الأعشاب عندما تغلى الماء ثم يغطى الوعاء بغطاء زجاجى لمدة دقيقتين ويصفى ويشرب قبل الإفطار بساعتين لتنشيط عملية الهضم وطرده الغازات والتخلص من السموم المعدنية وتنشط الدورة الدموية وإنعاش القلب .
فى بعض الحالات قد تزيد الجرعة إلى مرتين أو ثلاثة فى اليوم حسب الحاجة ، ولكن المرة الواحدة فى اليوم هى لجميع أفراد الأسرة توضع وقائي يحمي الأسرة من أمراض الجهاز الهضمى وكذا أمراض الجهاز الدورى .

(٣) مشروب للتخسيس :

عندما يخلط النعناع الفلفلى والروزمارى والشاى الأخضر بكميات متساوية ثم يطحن الجميع ويشرب ثلاث مرات فى اليوم مرة على الريق ومرة بعد الإفطار ومرة بعد الغداء ، وتساعد فى حرق الدهون وتنظيم حركة الأمعاء ، وتخفيض معدل الكوليسترول الضار .

(٤) مشروب عائلى هام :

يوضع النعناع الفلفلى مع الروزمارى ويغلى ويشرب مرة واحدة فى اليوم بعد الغداء مباشرة ابتداء من عمر الـ ٨ سنوات إلى أى عمر متقدم فى السن وهو أيضاً مشروب هام للفتيات فى مراحل البلوغ؛ لتجنب مشاكل الدورة الشهرية، ومهم للشباب الممارس للرياضة .

(٥) تحذير :-

النعناع الفلفلى كمشروب يومى آمن جداً ولكن لا يجوز أبداً تناوله

بكثرة للحوامل والمرضعات والأطفال أقل من عامين، تشرب المرضعات النعناع مرة واحدة في الأسبوع فقط وذلك؛ لتهدئة التقلصات عند طفلها الرضيع والإكثار منه يؤدي إلى قلة اللبن وعدم حصول الطفل على درجة الشبع اللازمة.

من يعاني انخفاض في ضغط الدم يجب ألا يكثّر من شرب النعناع، وإذا أراد شرب النعناع فليقم بتحليلته بالعسل، أو يتناول النعناع مع عرق السوس بنسب متساوية كمشروب دافئ جميل.

الأطفال الرضع من الممكن إضافة الكراوية إلى النعناع بنسبة متساوية وتؤخذ ملعقة كبيرة أو ثلاث ملاعق متفرقات وذلك؛ لعلاج المغص وتحسين حال الجهاز الهضمي عند الطفل، تصنع هذه الطريقة مرة أو اثنين في الأسبوع، ومن أشهر الوصفات الشعبية (الكمون، الكراوية، الشمر، النعناع الفلفلي، بذر الشبث) والزيادة في هذه الخلطة للكراوية؛ لأن الكراوية تحمل قدر غذائي جميل للطفل، وتمده بما يلزمه من صحة وعافية



obbeikan.com



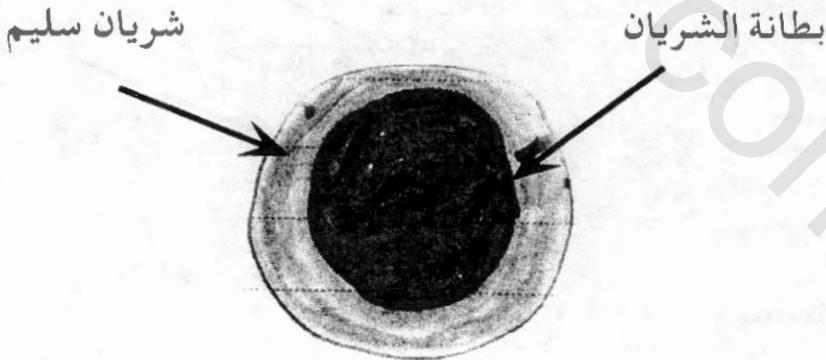
هندباء *Taraxacum Officinale*

obseikan.com

هندباء Taraxacum Officinale

الهندباء أو الطرخشقون أو الشيكوريا B و سن السبع أو السريس كل هذه أسماء متقاربة لنبته واحدة تسمى في مصر المحروسة بالسريس والفرق يكون في أماكن التواجد؛ فالهندباء يطلق على السريس البري الذي يمتلأ بالمواد الفعالة وتقل فيه المائبة أما سن السبع والشيكوريا فتطلق على السريس البستاني حيث تقل المواد الفعالة وتزيد المائبة، ولكن النتيجة دائما متقاربة؛ لأن التركيب الكيميائي واحد رغم اختلاف مكان النمو.

تلعب الهندباء دورا هاما في علاج أمراض الكبد، ولكن الدور الأهم يكون لصالح القلب والدورة الدموية، وحتى يتضح لنا ذلك تعالوا بنا لتتعرف على كيفية حدوث التصلب العصيدي للشرايين؟! وما هو دور الهندباء في هذه المسألة الغاية في الأهمية لصحتنا وعافيتنا؟!
● كيف يحدث التصلب العصيدي للشرايين:-

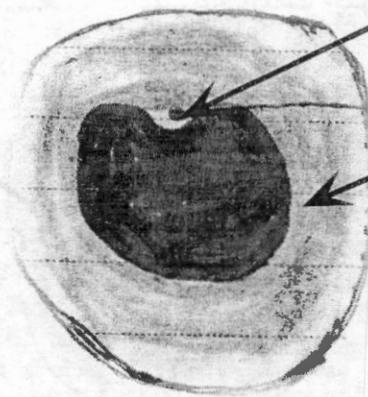


شكل [رقم : ١] .

(١) عند النظر إلى الشكل رقم « ١ » نلاحظ شريان سليم والطبقة الداخلية لجدار الشريان ناعمة وسليمة وتظل كذلك حتى تتعرض لعوامل من أهمها ضغط الدم المرتفع Hypertension أو التدخين -Smok ing، وربما بعض حالات العدوى Infection نلاحظ مجهرياً أن هذه البطانة قد أتلفت بعض الشيء من هذه العوامل التي ذكرناها أو أحدها فقط يكفي .

(٢) بعد وقوع التلف في جدار الشريان « بطانته على وجه التحديد » قد يكون هناك اختراق من قبل دقائق دهنية موجودة بالدم . وبعد تجاوز سنوات المراهقة المتأخرة وبداية مرحلة البلوغ تخترق دقائق دهنية في الدم بطانة الشريان وتستقر داخلها مكونة دفعة دهنية تعرف باسم البلاك (انظر: الشكل رقم ٢) .

رقعة دهنية « البلاك »

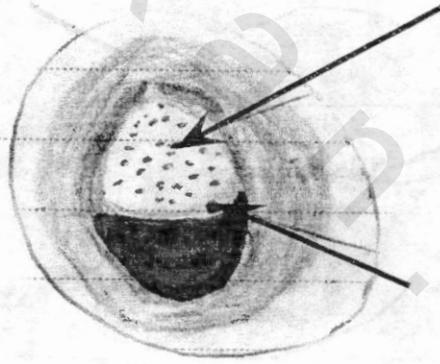


بطانة الشريان

شكل [رقم : ٢] .

(٣) مع مرور السنين ، يستمر الدهن في التراكم وتنمو رقعة البلاك وتزداد في الحجم ثم يصبح الدهن المترسب مغطى بنسيج نسميه الغطاء الليفى **Fibrous Cap** . يبدأ البلاك فى البروز داخل القناة المفتوحة التى يتدفق خلالها الدم، وهنا يتجلط جدار الشريان .

تراكم الدهن فى البلاك
«التصلب العصيدى»



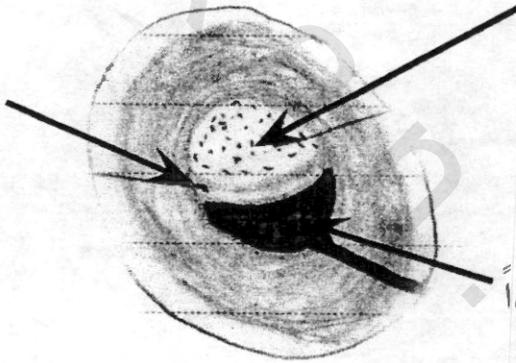
غطاء ليفى
«Fibrous Cap»

شكل [رقم: ٣] .

(٤) استمرار هذه العملية باطراد يؤدي إلى ضيق القناة الشريانية وعند نقطة ما تصل إعاقة تدفق الدم إلى الحد الذي يصيب المريض بالذبحة إذا تعرض الجزء من عضلة القلب الذي يغذيه ذلك الشريان لضغوط حتى يعمل بقوة زائدة.

غطاء ليفي
«Fibrous Cap»

تراكم الدهون في
البلاك بشكل كبير



قناة ضيقة جداً

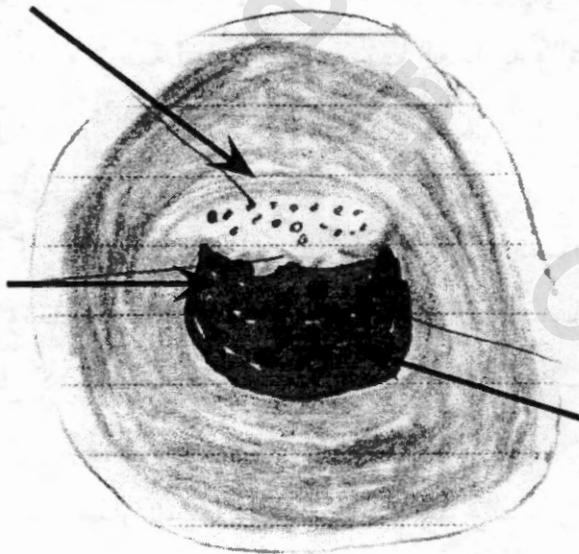
شكل [رقم : ٤].

(٥) في بعض الأحيان يتمزق الغطاء الليفي **Fibrous Cap** فتتعرض خلايا الدم المتحركة داخل القناة الشريانية إلى المادة الدهنية للبلاك المتمزق، مما يقدر يتسبب في حدوث جلطة دموية عند موضع التمزق، وهذا التغيير قد يحدث فجأة ويؤدي ذلك إلى حدوث نوبات قلبية متعددة.

هذه هي الخطوات التي تتم بالتدريج أثناء مراحل العمر المختلفة ونرى أن التخلص من هذه الأزمات المرضية أمر سهل جداً ولا يصعب علينا تنفيذه، فالعلاج نراه في حياتنا اليومية ولكن نتمادى حتى يسيطر علينا المرض.

الدهن المتراكم
في البلاك

تمزق
البلاك



جلطة دموية

شكل [رقم : ٥].

■ كيف نمنع الوقاية والعلاج :

(١) تغيير نمط الحياة :

ويكون ذلك بتناول الغذاء المنخفض الدهون ، والإكثار من الأكلات التي تحتوى على دهون أحادية عديدة مثل زيت الزيتون ، وزيت الكتان ، والأسماك المشوية .

تغيير نمط الحياة أيضاً ، بضبط الساعة البيولوجية « النوم فى ميعاد وكذلك الاستيقاظ » ، والإقلاع عن التدخين وشرب الشاي والقهوة ومحاولة تخفيض ضغط الدم ، بالمأكولات والمشروبات وتحسين الحالة النفسية .

(٢) الإقبال على الأطعمة العلاجية .

مثل الثوم المفروم ، البصل المبشور ، الهندباء ، وما إلى ذلك من نباتات وأعشاب قدرتها العلاجية أعلى من شهرتها الغذائية والتي ترتبط ارتباط وثيق بالقلب والأوعية الدموية .

● دور الهندباء :

وبعد أن ذكرنا التصلب العصيدي للشرايين نستطيع أن نرى دور الهندباء جيداً ونعلم أهميتها فى علاجه حيث أن الهندباء :-

(أ) تعمل كمد ربولى يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع وتحافظ أيضاً على كمية البوتاسيوم لغناها به .

(ب) الهندباء عقار Drug مر منشط للكبد والصفراء يساعد بشكل قوى فى خفض الدهون وتخليص الجسم من الكوليستيرول الضار ، ويساعده أيضاً على امتصاص فيتامينات هامة جداً

وهي **A,D,E,K** ، وهناك أبحاث عديدة ترشح أن فيتامين **E** على وجه التحديد هام جداً للقلب والدورة الدموية، وهذه الفيتامينات من الفيتامينات التي تذوب في مستحلب دهني؛ لذلك تعد الهندباء من أهم النباتات لذوبان هذا الفيتامين؛ لأنها مدرة للصفراء التي تصنع المستحلب الدهني .

(ج) الهندباء غنية بفيتامينات تساعد على التخلص من تلف الخلايا **Cells Damage** ، هذه الفيتامينات هي فيتامين ج ، **Vitamen C,A** ، ولهذه الفيتامينات دور قوى في منع السرطان **Prevent Cancer** . الهندباء تساعد في ضبط ضغط الدم المرتفع وتخفيض الدهون، وتعيد ترميم الخلايا، إذا فهي تمنع التصلب العصيدي للشرايين. بعد هذا الدور للهندباء، أرى أن نتعرف سوياً على تركيبها الكيميائي، حتى نتعرف على بقية فوائد هذه النبتة العلاجية الغذائية التي أنعم الله بها علينا لننعم بالصحة والعافية .

التركيب الكيميائي :- تحتوى الهندباء على الماء، وبروتين ، ودهون، وألياف، وكولين **Choline**، وصمغ، وإينوسيتول، وإينولين، ولاكتوبيكارين **Lactobicrin**، وحمض لينولنيك **Linolenic Acid**، وحمض بارامينوبنزويك **Para-AminoBenzoic Acid**، وراتنج، وحمض فوليك **Folic Acid**، والعديد من الأملاح المعدنية مثل الحديد والمغنسيوم والصوديوم ، والفوسفور، وهي غنية جداً بالبوتاسيوم حيث يحتوى الـ ١٠٠ جرام من العشبة الطازجة على ٢٩٤ ملليجرام بوتاسيوم **Po-tassium** ، وهي أيضاً غنية بالفيتامينات آ، ب١، ب٥، ب٦، ج **Vitamen**

A,B1,B5,B6,C، والجذور تزيد باحتوائها على طركساكوزيد، وأحماض الفينوليك **Phenolic Acids** وأغنى بالأملاح المعدنية **Meneral Salts**. من خلال هذا التركيب الكيميائي الرائع، عمل الباحثون على إدخال الهندباء في كثير من العلاجات القلبية والكبدية وعلاجات أخرى كثيرة.

● ومن أهم الباحثين الدكتور جيمس بالش وكانت خلاصة تجاربه تفيد بالآتي :

(١) الهندباء تنظف مجرى الدم والكبد **Liver**، وهي تزيد من إنتاج الصفراء **Bile** وتخفض الكوليسترول مما يجعلها تحافظ على القلب والأوعية الدموية، وهي مدرة بولية ممتازة غنية بالبوتاسيوم، كما أنها تعمل على خفض حمض البوليك **Uric Acid** في الدم، وتساعد بشكل كبير في علاج النقرس **Gout**.

(٢) عند تناول الهندباء الطازجة، أو شرب عصير الهندباء، نلاحظ تحسن ملموس في وظائف الكلى والبنكرياس والطحال **Spleen** والمعدة **Gaster**.

(٣) المحتوى الفينولي والفلافوني، وكذا الفيتامين في الهندباء يجعلها هامة جداً في علاج الدمامل والخراريج، والأنيميا واحتجاز السوائل، الاستسقاء **Ascites**، وأيضا التهاب الكبد **Hepatitis**، وتليف الكبد واليرقان.

(٤) المحتوى الفيتاميني خاصة فيتامين آ، ج **Vitamen A,C** وكذا فيتامين E يجعل من الهندباء مانعة لبقع الشيخوخة بالجلد، معينة في

علاج الروماتيزم ولا ننسى محتواها من فيتامين ب (B) Vitamen، وتعد الهندباء مفيدة أيضا في علاج سرطان الثدي Cancer Breast ويعود ذلك إلى المحتوى الفيتاميني وأيضا البيوفلافونيدات والفينولات.

○ أما أندروشوفالييه خبير الأعشاب ورئيس المعهد الوطني البريطاني للأعشاب الطبية (سابقاً) فقد أكدت تجاربه ما جاء عند الأمريكي جيمس بالش وجاء في تجاربه :-

(أ) الهندباء مدرة بولية تعالج ارتفاع ضغط الدم Hypertenstion بخفض حجم السوائل في الجسم، وهي بخلاف كل مدرات البول تحافظ على مستوى البوتاسيوم في الجسم، فمن المعروف أن مدرات البول تخفض مستوى البوتاسيوم لكن الهندباء تدر البول ولا تخفضه؛ لأنها مليئة بالبوتاسيوم.

(ب) الهندباء علاج مضاد للسمية، ومن المعروف أن جذر الهندباء من أكثر الأعشاب المزيلة للسمية، وهو يعمل أساساً على الكبد Liver والمرارة Gall Bladder للمساعدة في طرح الفضلات كما أنه ينبه الكلى؛ لإزالة السموم في البول Wine والجذر علاج جيد للتوازن يحث علي الإزالة الدائمة للسموم الناتجة من العدوى Infection أو التلوث.

(ج) تناول الهندباء الطازجة وكذا عصير الهندباء، وسلطة الهندباء مع أزهار الحمجم ونبات الأديرون، وكذا الصبغة هامة جداً في علاج حب الشباب وحالات التهاب المفصل، والأكزيما، والصداف Psoriasis، وحالات التهاب المفصل بما في ذلك الفُصال العظمى Osteoarthritis والنقرس Gout، والعدوى Infection.

(د) أوراق الهندباء وجذورها لها مفعول ملحوظ على المرارة فهى تزيد إنتاج الصفراء وتعمل على تحسين إفراغها، كما تمنع تشمع الكبد وتزيل احتقاناته وتقلل من الالتهاب ولها دور ملحوظ فى تفكيك حصى المرارة حتى المتشابكة منها.

كل هذه الأبحاث العلمية الحديثة تؤكد دور الهندباء فى أمراض القلب والكبد وليس هذا بجديد . فالهندباء لها تاريخ علاجي يعود لأكثر من ألف عام وقد كانت الهندباء علاج رسمى للعديد من الأمراض وكلنا نعلم أن اسمها اللاتينى **Taraxacum** مأخوذ من الكلمة الإغريقية « **Taraxos** » وتعنى مرضى وكلمة « **axos** » تعنى علاج أى أن اسم الهندباء تعنى « علاج المرضى » ولعل ذلك يرجع إلى قوتها وتأثيرها العلاجي الواضح الذى دونه أهل الطب القديم وأكده أهل الطب الحديث وفسره معامل التحليل، ولننظر إلى الطب القديم فنجد صاحب الجامع لمفردات الأدوية يقول: (الهندباء) تنفع من نفث الدم وتقطع العتوش وهى منبه للأكل مفتوح لطيف ينفع من حمى الربع ومن الاستسقاء **Ascites**، وتقوى القلب **Heart** إذا شرب أو تضمده، وينفع من لسعة العقرب والحرارات ويقاوم أكثر السموم وخاصة ماؤه المعتصر إذا صب عليه الزيت **Olive Oil** وتحسى فإنه يخلص من الأدوية القتالة كلها، ويعقب صلاحاً تاماً ولينه يجلو بياض العين كحلاً، التجربتين:

ينفع الاستسقاء متى كان عن ورم حار فى الكبد ويكسر رهج الدم وينفع من الحمى المطلقة وشرابه المتخذ منه يقوى ويضعف بقدر ما فيه منه وبذره قريب الفعل من ماؤه المعتصر إلا أنه أضعف .

■ طريقة الاستخدام الغذائية والعلاجية للهندباء :-

قبل أن أذكر الطرق الكاملة لاستخدام الهندباء أود أن أذكر طريقتين إحداهما علاجية والأخرى غذائية لعملاقين من عمالقة هذا الميدان وهما الدكتور رمزي والدكتور حسين عثمان ، وصاحب الوصفة العلاجية هو الدكتور رمزي أما صاحب الوصفة الغذائية فهو الدكتور حسين عثمان .

(أ) الوصفة العلاجية :-

الجذور الحديثة للهندباء يعصر منها خلاصة لبنية مرة وتسمى في الطب تراكسي سين Taraxicine ، وينبغي استخلاصها في فصل الخريف ، وكانت الهندباء البرية تستعمل قديماً في علاج الشلل ، والآن تستعمل في سوء الهضم ، وتكاسل الكبد ، وقلة إفراز المرارة مصحوبة بأدوية أخرى ، ومركباتها هي :

(١) المغلى : وجرعته إلى أربعة أوقيات ، وطريقته أن تقطع الجذور وتجفف ثم تغلى الأوقية في نصف لتر من الماء .

(٢) الخلاصة المستخرجة من بالكحول نقعاً فيه وجرعته من ٥ : ٣٠ قمحة .

(٣) العصير وجرعته ملعقة إلى ملعقتين شاي .

(ب) الوصفة الغذائية :

رؤوس الهندباء أو الإسكارول يجب أن تغتسل جيداً تحت ماء بارد حار ثم تصفى جيداً قبل وضعها في الثلاجة لمدة أسبوع على أكثر تقدير وتقدم كما هي :

(١) قد تقدم الأوراق الخضراء مع الثوم المفروم والبصل وغيرها .

- (٢) تضاف للأطباق المحمرة المقلية بعد تقطيعها .
 (٣) تغلى مع اللحم والدواجن فى الشوربة .
 (٤) تحشى بالجبن أو فتات الخبز، أو البليلة أو البقول أو اللحم أو الفلفل أو الأرز . . . إلخ وتخبز فى الصلصة المناسبة .
 (ج) الوصفات المختلفة الأخرى العلاجية نلخصها لكم فيما يلى :

(١) الاستخدام للعلاجات القلبية :

تستخدم الهندباء كمشروب صباحى قبل الإفطار بساعتين، لتخفيض معدل الكوليسترول وإدرار البول، مما يساعد على ضبط ضغط الدم والحفاظ على سلامة القلب .

يحضر المشروب وضع ملعقة كبيرة من الهندباء المجففة على ١٠٠ ملل من الماء يوضع الجميع فى وعاء من الإستانلس لدرجة الغليان على نار لينة جداً ثم تُطفأ وتغطى بغطاء زجاجى لمدة دقيقتين ثم تُصفى وتُشرب .

الإضافة الممكنة والمحسنة للمفعول :- الروزمارى (حصا لبان) - ذنب الخيل « الأمسوخ » - الزعرور - زر الورد الدمشقى .
 (٢) الاستخدام للعلاجات الكبدية :-

أكل أوراق النبات الخضراء مع كل وجبة، أو عصر هذه الأوراق وكذلك الجذر، وأخذ ملعقة كبيرة ثلاث مرات فى اليوم وذلك للمساعدة فى منع تشمع الكبد، وتنظيم عمل الصفراء، والمساعدة فى التخلص من تليف الكبد خاصة إذا ما استخدمت العصارة مع نقطة أو

نقطتين أو ثلاثة من زيت زهرة الربيع .

ويقوم المغلى الذى ذكرناه فى العلاجات القلبية بنفس الدور الذى تقوم به العصارة غير أن الاختلاف فى الأعشاب التى يمكن إضافتها فهنا يضاف :

الميلسا، زهرة الربيع، البتولا البيضاء، الكشمش الأسود .

● وفى حالة الفيروسات الكبدية :

عرقسوس، ولا يمنع إلا فى حالات ارتفاع الضغط، أو الاستسقاء المتأخرة ويحل محله زهرة الربيع وذب الخيل .

(٣) تنشيط دورة الهضم :

أكل الهندباء الطازجة تنشط دورة الهضم، والعناصر المرة الموجودة بداخلها فاتحة للشهية، وعصير الهندباء كذلك ينشط دورة الهضم ويفتح الشهية ويزيد أمر واحد فى حالة العصير هو عملية التنظيف وطرده السموم، ويؤخذ العصير بمقدار ملعقة كبيرة صباحاً على الريق، والعصير المتخذ من الجذور أقوى من الأوراق والأزهار .

(٤) مرضى السرطان :

ينصح بأكل الهندباء الطازجة، أو شرب عصيرها، غير أن الشئ الأكثر فاعلية هو تناول طبق من السلطة الخضراء التى تحتوى على الجرجير، المقدونس، الهندباء، الثوم المفروم، البصل الأبيض الجيد، الخرشوف، الملفوف، ولاننسى إضافة زيت الزيتون والليمون الى هذا الطبق العلاجي الرائع، القوى فى التأثير .

obseikan.com



ورد Rose spp

obseikan.com

ورد Rose spp

قبل أن نتحدث عن الورد ودوره الكبير في الحفاظ على الصحة، ينبغي أن نلقى نظرة بسيطة على أمر هام، هو « دور التغذية في انتشار بعض الأمراض » فنجد مثلاً الميل الشديد لتناول الحراق والحريف أدى إلى انتشار البواسير والدوالي والحدة المزاجية « شخصى عصبى »، والإكثار من تناول الملح يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة، والإقبال غير العادى على السكريات، يؤدي إلى ارتفاع الإصابة بالقرح والالتهابات الحادة، والبعد عن العناصر الفيتامينية يؤدي إلى الضعف العام وتدهور كامل في الصحة العامة، لذلك يجب علينا أن نعود إلى تنسيق عملية التغذية ونقبل على ما تركناه من أغذية هامة جداً، وأذكر أن الطبيب البارع كان يحسن حال التغذية عند المريض قبل أن يصف الدواء، وكان المريض سرعان ما ينعم بالشفاء ويسترد عافيته .

■ من أهم ما تركناه :-

بعد أن سردنا دور الغذاء ببساطة نقول : إن من أهم ما تركناه الورد، وأتذكر عندما كنا في أعمار صغيرة شراب الورد، وماء الورد، وزيت الورد، ومربي الورد، والأكلات الجميلة التي كانت تعمر بالورد أين ذهب كل هذا الجمال؟ وأتذكر أيضاً ما جاء في كتاب « أسكّم » للأعشاب حيث قال :-

إن تقريب الورد الجاف إلى الأنف وشمه يقوى الذهن والقلب ويروى الروح .

وأتذكر حمامات الورد الخاصة بتقوية القلب وتصفية الذهن والعون الشديد على الاسترخاء.

● وأذكر مقالة الطبيب الشهير أمين رويحة :-

إن ثمار الورد تطبخ مع السكر لعمل مربى مفيدة وهامة جداً للشيوخ والأطفال.

● وفي الطب يقول الدكتور «دنيس لامبولاي» :

إن الطب لا يستطيع إنكار دور الورد في التخلص من الأمراض فهو معروف منذ زمن بعيد بخصائصه العلاجية، وكثيراً ما استخدم كمشروب وزيت عطري وغذاء راقى يشرح النفس ويفيد الطب الحديث والقديم بأن للورد طريقتين للاستعمال إحداهما داخلية والأخرى خارجية.

■ يستخدم الورد داخلياً :-

في علاج القلق، والإنهيار العصبي، وعسر الهضم، واضطرابات الكبد Liver والمرارة، وكذا لأعراض ما قبل الحيض، والضغط النفسى Strees، والشقيقة (الصداع النصفى).

■ يستخدم الورد خارجياً :-

في علاج أوجاع الرأس، وكدهان لتعب العينين والعناية الخاصة بالجلد، وندلك الوجه بزيت الورد العطري لنحصل على الاسترخاء والهدوء، وتقوية الذهن.

● أما أستاذنا الكبير الدكتور رمزي مفتاح فيقول :-

الورد كما هو معروف مفرح مطلقاً، مسهل للصفراء، يتم تحضير

مطبوخ قابض وغرغرة منه، وكذلك حقن شرجية، وتقطر أزهار الورد للحصول على الزيت وهو زيت طيار عظيم القيمة، يصدر في عطارة من بلغاريا والبلقان، ومسحوق الورد يدخل في تركيب الأدوية صواعاً في الحبوب، ويحضر منه مربى وشراب وماء الورد، وخلاصة سائله جرعتها من ١٠ : ٣٠ نقطة.

وهناك نوع من الورد يسمى (نسرين) وهو معروف جداً وله عدة أسماء منها ورد الكلاب «لأنه استخدم في علاج مرضى الكلب قديماً» وأيضاً يطلق عليه الورد البري وأيضاً ورد السياج، ولهذا النوع من الورد آثار جيدة فهو:

يُفرح ويقوى الدماغ والحواس، ويدفع الزكام، ويداوى أوجاع الأذن قطور بالزيت، وشربه له أثر في علاج اليرقان، وهو مدر للطمث، وإذا غُسل به البدن جلا الآثار وأذهب الرائحة الخبيثة، ومرباه بالسكر تبطأ الشيب، ويوضع مع الحناء في الشعر ليكسب الشعر قوة وسواد، ويدخل في ضمادات البواسير، وكلنا نعلم أنه أساس في جميع مركبات الزينة والتجميل.

وفي الطب القديم نرى أن الورد له مكانة خاصة، احتلها بعد ما تبين للحكماء دوره القوي في الحفاظ على الصحة وإكساب الحياة الفرح والسرور.

وإليكم بعض ما جاء عنه عند الحكماء العرب وغيرهم:

○ يقول التميمي :

نوع الورد المسمى بالنسرين نافع جداً لأصحاب المرة السوداء الكائنة عن عفن البلغم وقد يسخن الدماغ ويقويه ويقوى القلب إذا أديم شمه ويحلل الرياح الكائنة في الرأس والصدر، ويخرجها بالعطاس وإذا تدلك به في الحمام مسحوقاً طيب رائحة العرق والبشرة.

○ أما كبير الأطباء وحكيم عصره والعصور التي تليه العلامة صاحب القانون في الطب «ابن سينا» فيقول :

الورد مفتوح جلاء، يسكن حرارة الصفراء وبذره أقوى ما فيه قبضاً، وكذلك الزغب الذي في وسطه، وفي جميعه تقوية للأعضاء الباطنة، وهو يصلح نتن العرق إذا استخدم في الحمام، وينفع من القروح **Ulcers** لاسيما السحجية بين الأفخاذ، وفي المغابن ورطبه وطبيخ مائه يسكن الصداع، وهو يسكن وجع العين من الحرارة وطبيخ يابسها صالح لغلظ الجفون إذا اكتحل به، وكذلك دهنه وعصارتها نافعان، وماء الورد إذا تجرع ينفع من الغشى، وعصارتها وماء أغصانه جيد لنفث الدم، وكذلك أقماعه، والورد جيد للكبد **Liver** والمعدة **Gaster**، ويقوى مرياه بالعسل المعدة وهو معين علي الهضم **Digestion**، والورد وعصارية نافعان عند بله للمعدة ودهن الورد يطفى التهاب المعدة **Gasteritis**، وكذلك طلاء المعدة بالورد نفسه وشرابه نافع لمن في معدته استرخاء، وهو يسكن وجع المقعدة طلياً عليها بريشة ووجع الرحم من الحرارة، وكذلك طبيخ يابسها، وهو نافع لأوجاع المعى المستقيم، وأما الورد البرى المسمى نسرين فهو

منقى وملطف وينفع من برد العصب، وكذا ينفع من الدوى والطنين فى الأذن وهو يسكن الصداع وينفع من أورام الحلق واللوزتين ويسكن القيء والفواق .

❶ وقال العلامة ابن سينا فى الأدوية القلبية :

الورد بعطريته ملائم لجوهر الروح، مقوى للقلب نافع جداً من الخفقان والغشى الحارين إذا تجرع ماؤه يسيراً وهو نافع للأحشاء كلها.

❷ وقال إسحاق بن عمران :

الورد جيد للمعدة والكبد مفتاح للسدد الكائنة فى الكبد من الحرارة جيد للحلق إذا طبخ مع العسل وتغرغره به .

❸ ديسفوريدوس يقول :

الورد صالح لوجع الرأس والعين والأذن، وفى الذرائر دواء للجرب والجراحات، وماؤه ودهنه يبرد أنواع اللهب الكائن فى الجسم، وإقماعه إذا شربت قطعت نفث الدم والإسهال .

من خلال كلام الحكماء وأطباء العصر الحديث نرى أن للورد فوائد كثيرة جداً، والسؤال الآن كيف يؤثر الورد فى صحتنا ويمدنا بالعافية؟!

○ الإجابة :

نظراً لغناه بالفيتامين والعناصر الهامة للجسم ونرى ذلك بوضوح فى التركيب الكيميائى للورد .

❹ التركيب الكيميائى للورد :

يحتوى الورد على زيت طيار يحوى مادة الجيرانايول Geraniol ،

والسترونيللول Citronellol، كما يحتوى على أحماض الحالليك والتانيك Tannic Acid، ولذا نلاحظ وجود خواص قابضة المحتوى البيوفلافونى والفلافونيدات فى الورد جيدة، كما يحتوى على سكر متحول، وحمض ماليك وكورسيترين Quercitrin وزنك وفيتامينات كثيرة وهى آ،ب١،ب٢،ج،هـ،ك Vitamin A,B1,B2,C,E,K وحموض نباتية ومنتجات الفينول والفانيلين وكاروتينويدات .

وهناك حوالى ٣٠٠ مكون أخرى لازال البحث الكيميائى لم يحددهم بعد، ولكن من خلال هذا التركيب الكيميائى نرى أن الطب يقول :

(١) الورد مضاد جيد للاكتئاب، مضاد للتشنج، مثير للشهوة الجنسية .

(٢) له آثار قابضة ملحوظة تنفع فى علاج الدوالى والبواسير والارتجاع، وهو أيضا مركب منشط للجهاز الهضمى ،منظم لإفراز الصفراء .

(٣) المحتوى الفينولى والفيتامينى يعمل كمطهر ومقوى للدم ومنظم للحيض، ومضاد للالتهاب Anti Inflammatory، ومضاد للجراثيم ومضاد للفيروسات Anti Virus، وكذلك منعش ومقوى للقلب .

ولقد لخص لنا الأستاذ الدكتور آندرو شوفالييه خبير الأعشاب والنباتات الطبية فوائد الورد قائلًا :-

(١) ثمار الورد البرى « النسرين » تحتوى على مستويات عالية من الفيتامينات مما يجعله غذاء فيتامينى جيد للكبار والأطفال والأجسام المنهكة .

(٢) يعد النسرين (الورد البرى) مدر بولى معتدل مخفف للالتهاب المعوى، مقاوم للبكتيريا والفيروسات، مفيد فى أغلب حالات الالتهاب والقروح والجروح.

(٣) الورد البلدى (الورد الأحمر) له آثار معروفة منذ زمن بعيد فهو مضاد للاكتئاب مضاد للالتهاب، مخفض لمستوى الكولسترول يصنع منه غسول قيم للعيون الملتهبة والمتقرحة.

(٤) يشترك كلاهما فى الحفاظ على سلامة القلب والأوعية الدموية، وتخليص الدم من السموم، سواء بالشرب، أو أكل مربى الورد، وهو للقلب مفيد عندما يستخدم فى الحمام ولو مرة واحدة كل ثلاثة أيام.

□ الاستخدام الغذائي والملاحي للورد :

هناك استخدامات كثيرة جداً للورد، فهو يستخدم كمشروب، وأيضاً مربى تؤكل، وزيت، وأشياء أخرى كثيرة نذكرها- إن شاء الله- كاملة ولكن قبل أن نذكرها أرى أنه من الأفضل أن نبدأ بما ذكره أستاذنا الكبير الدكتور أمين رويحة في كيفية استخدام الورد داخل ميدان التداوى؟! فعملاق مثل الدكتور أمين رويحة يجب أن نبدأ بما جربه ثم نلحق به ما جمعناه .

○ (أولاً) الورد في ميدان التداوى عند رويحة :

الورد في ميدان التداوى له طريقتين للاستخدام :

(أ) الاستخدام الداخلي :

يستعمل مسحوق أوراق الأزهار المجففة لمعالجة التسلخات، يُذر المسحوق فوقها مرة أو مرتين في اليوم .

□ حالياً :

يقلب مسحوق الورد والتلك بنسبة ٣ : ١ ويستخدم كبودرة جيدة للتسلخات في بعض الوصفات الشعبية يوضع النشا بدل التلك، غير أن التلك أفضل بكثير .

(ب) الاستخدام الداخلي :

يستخدم مغلى الثمار أو البذور؛ لتزويد المريض بالحميات والناقهين من الأمراض، بالفيتامين خاصة Vitamin C، إذ أن المعروف أن الحميات تستهلك مقادير كبيرة من هذا الفيتامين وأن الثمار تعد مع الليمون الحامض أغنى النباتات وأثمرها بهذا الفيتامين .

يستعمل المغلى فى علاج أمراض الصدر الحادة (السعال الديكى) ،
والمزمنة كالسل الرئوى ، لأنه يخفف من شدة السعال ، ويوقف النزف فى
القشع ، ويوصى باستعماله أيضا لمرضى البول السكرى وتسكين المغص
المعوى وجميع الحالات المرضية التى يصف فيها الطبيب استخدام
Vi- tamin C .

يمكن استخدام الأثمار المجففة بدلاً عن مغليها وذلك بمقدار ٢٠
جرام منها يومياً تفرم وتمضغ فى الفم إلى أن تنعم وتبلع ، أما مغليها
فيصنع بإضافة ملعقة صغيرة من الثمار « المطحونة » إلى فنجان من الماء
البارد وتسخينه الى أن يغلى لمدة عشر دقائق ، ثم يترك بعدها لمدة ربع
ساعة قبل أن يباشر استعماله ، ويشرب منه مقدار فنجان واحد ثلاث
مرات فى اليوم ، أما مغلى البذور فيستعمل لمعالجة النقرس Gout
والروماتيزم والتهاب الكلى ، والمثانة ، ورمل البول ، وله رائحة لطيفة تشبه
رائحة الفانيلىا وهو مدر للبول ، ويمكن استعماله لمدة طويلة ؛ لأنه لا
يخرش الكلى .

لصناعة المغلى ينقع مقدار ملعقتين كبيرتين من البذر المدقوق فى
ثلاثة فناجين من الماء البارد طيلة الليل ، ويغلى بعد ذلك فى الصباح
ويشرب منه فنجان واحد ثلاث مرات فى اليوم .

الثمار يمكن طبخها مع السكر لصناعة مربى مفيدة جداً للشيوخ
والأطفال .

○ (ثانياً) الورد مشروب عائلى مقوى :

المحتوى الفيتامينى للورد ، وكذا تركيبه الكيمىائى يجعل منه شراباً

محسناً ومقوياً لدورة الهضم والدورة الدموية، وكذا الأعصاب، ولكن بصراحة شديد هناك تركيبة هامة جداً يجب أن تكون في كل منزل وهي تحتوى على أجزاء متساوية من الورد والهندباء، والميليسيا والبتولا، والكشمش الأسود، وخرز الصخور، والروزمارى، وذنب الخيل، هذه التركيبة يجب أن تكون الشاى الخاص بالأسرة ويجب أن تتناول لغير المرضى مرة واحدة فى اليوم وذلك لأنها:

(أ) تزيد من كفاءة جهاز المناعة، وتعمل على مقاومة الفيروسات والبكتريا، وأغلب العدوى **Infection** الناجمة عن الاختلاط .

(ب) هذه التركيبة إذا تم تناولها مرة واحدة فى اليوم تساعد على بقاء ضغط الدم فى حالته الطبيعية، أما فى حالة مرضى الضغط المرتفع فيجب تناولها من مرتين إلى ثلاث مرات فى اليوم، مرة على الريق قبل الإفطار بساعة ومرة بعد الغداء بساعتين، ومرة قبل النوم، حتى ينضبط ضغط الدم، والجميل أنها تضبط الضغط وتعيده إلى حالته الطبيعية دون فقد للبتوتاسيوم وأيضا دون الإصابة بالضغط المنخفض فهى كما قلنا تضبطه فقط .

(ت) هذه التركيبة منشطة جداً لعملية الهضم، مانعة لأغلب الاضطرابات الهضمية، طاردة للسموم، منظفة للقناة الهضمية **Di-gestive Tract** .

(ث) لا يوجد أفضل من هذه التركيبة فى الحفاظ على سلامة القلب، وكذا علاج الأنيميا، والضعف العام خاصة إذا تم تحليتها بعسل جيد، وهى أيضا تساعد على تجديد الخلايا الحية **Regeneration cells**

وإكساب الجسم الصحة والعافية.

(ج) ليس لهذه التركيبة أى آثار جانبية وهى صالحة لجميع الأعمار يتناولها الصحيح للحفاظ على صحته وإكسابها مقدار من الزيادة وهى للعليل إن لم تخلصه من المرض ستعينه على التخلص منه، والتجربة خير برهان.

● (ثالثاً) الورد فى الحمامات العلاجية :-

يوضع زيت الورد أو ماء الورد على ماء الحمام، لمرضى الاكتئاب، ولتنشيط القلب والحصول على دورة دموية جيدة، هناك القليل ممن يتبع تلك الطريقة العلاجية ولست أدرى لماذا تراجع الناس عن هذه الحالة الصحية التى توفر لأجسادنا الراحة والصحة؟ ونحن حقيقة فى أمس الحاجة لمثل هذه الحمامات، وذلك؛ لأننا نحيا فى عصر امتلأ بالانفعال، وطغيان المادية، وتراجعت فيه حلاوة العيش، وصفاء الذهن، والحصول على الراحة النفسية والجسدية.

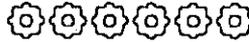
أوصى بهذا الحمام للصحيح والمريض، وأزيد عليه زيت البنفسج وزيت الخزاما (اللافندر) للحصول على الصحة النفسية والجسدية وكذا اللذة والمتعة بعد الحمام.

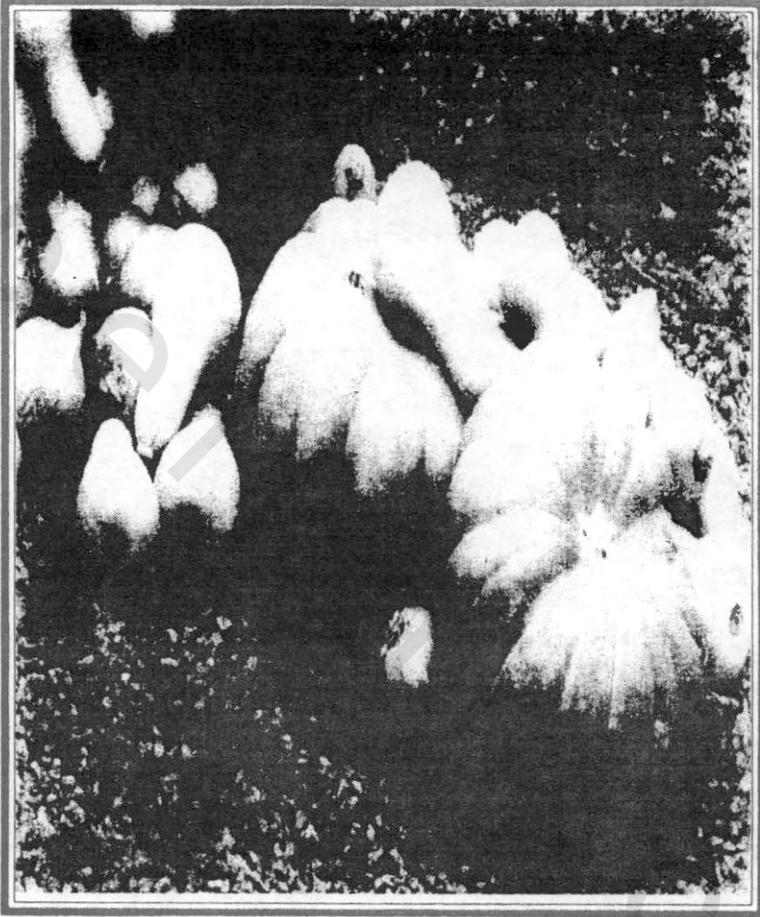
● (رابعاً) الورد فى ميدان التغذية :-

ثمار الورد البرى تطحن وتخلط بالعسل وتؤكل صباحاً على الريق كإفطار مقوى للأطفال والشيوخ، ومن الممكن أيضاً أكل العسل المخلوط بماء الورد كغذاء مقوى فيتامينى جيد، وكان يسمى قديماً بالجلنجبين وكذلك يمكن صناعة مربى الورد وهى تقوم على ثمار الورد البرى أو

أقماع الورد الذى يجمع فى السكر بطريقة صناعة المربى المعروفة لدى كل النساء ويستحب إضافة القليل من الروزمارى عند صناعة المربى .
 ○ (خامساً) خلطة الورد العلاجية الساحرة :

هناك طريقة تصنع لعلاج دوالى الساقين، دوالى الخصيتين، البواسير، الناثور، الشرخ الشرجى، تقرحات المصران هذه التركيبة عبارة عن أجزاء متساوية من ثمار الورد البرى «النسرين» أو أقماع الورد البرى مع عرق الانجيار، والروزمارى، وذب الخيل، والميلسيا ينقى الجميع بالغريلة ثم يخلط الجميع جيداً، ويطحن وتؤخذ ملعقة صغيرة مملوءة جيداً على كوب ماء، وتوضع فى وعاء من الإستانلس وتغلى على نار لينة غلوة واحدة، ثم تغطى بغطاء زجاجى لمدة عشر دقائق، ثم تصفى جيداً وتشرب من مرتين إلى ثلاث مرات فى اليوم حسب الحاجة، مرة قبل الإفطار بساعتين ومرة بعد الغداء بساعتين ومرة قبل النوم، يستحب عدم التحلية، ولكن إذا كانت الحاجة ملحة إلى التحلية فيجوز التحلية بملعقة عسل نحل صغيرة دون الزيادة .





يقطين (قرع العسل) Cucurbita Pepo

obseikan.com

يقطين (قرع العسل) Cucurbita Pepo

اليقطين هو القرع العسلى وهو أيضا الكوسة وكلاهما من أحسن الأكلات لمرضى القلب والأوعية الدموية حيث أن كلاهما غنى بالعناصر الهامة للجسم وكذلك الأملاح المعدنية، والفيتامينات.

وقد سبق وتحدثنا عن الكوسة فى كتابنا أمراض الكبد، وهنا سنتحدث عن القرع العسلى «اليقطين أو اللقطين بلغة أهل الشام» وسوف نجد أنه متقارب إلى حد كبير مع آثار الكوسة غير أن لب القرع العسلى من أهم المشروبات لمرضى تضخم البروستات وكذلك الالتهاب الكلى والمثانة والحصى الرملية والضغط، والدوالى والعلل القلبية.

القرع العسلى مفيد فى حالات كثيرة جداً، وهو غذاء قيم، ودواء منذ زمن بعيد، ويرجع ذلك إلى محتواه الراقى من العناصر الهامة جداً للجسم لذا تعالوا بنا لتتعرف جيداً على التركيب الكيمايى لكل ١٠٠ جرام قرع عسل:

كل ١٠٠ جرام يحتوى على		المقدار المحتوى
Protein	بروتين	1,5 gm
Fats	دهن	,35 gm
Carbohydrates	كربوهيدرات	12,3 gm
Fibers	الياف	1,5 gm
Calcium	كالسيوم	22 m.gm
Phosphorus	فوسفور	36 m.gm
Sodium	صوديوم	1 m.gm
Magnesium	ماغنيسيوم	16 m.gm
Potassium	بوتاسيوم	367 m.gm
Iron	حديد	0,6 m.gm
Vitamin A	فيتامين أ	3700 I.U
Vitamin B1	فيتامين ب١	0.06 m.gm
Vitamin B2	فيتامين ب٢	0,12 m.gm
Vitamin B3	فيتامين ب٣	0,6 m.gm
Vitamin B5	فيتامين ب٥	0,4 m.gm
Vitamin B6	فيتامين ب٦	0,16 m.gm
Folic Acid	حمض فوليك	17 micro gram
Vitamin C	فيتامين	14 m.gm

وعند التركيز على بذر القرع العسلى نجد أنه يحتوى على :
31% من زيت ثابت غير مشبع يشمل اللينولينيك وأحماض
الأولينيك الدهنية كما تحتوى أيضاً على كوكوربيتاسينات وفيتامينات
وأملح معدنية ولكن فى البذر يتوافر الزنك **Zink**.

● ونرى من خلال هذا التركيب الرائع فوائد القرع العسلى
العديدة التى أقرب بها الطب الحديث فى أبحاثه المتعددة، وكانت
خلاصتها:

(١) لب القرع العسلى « اليقطين » يستخدم بشكل رئيسى كعميل
مأمون طارد للديدان، وهو مفيد على وجه الخصوص ضد الديدان
الشريطية عند الحوامل والأطفال الذين لا تناسبهم المستحضرات السامة
والقوية المفعول .

(٢) يقول بول شونبرغ:
القرع العسلى يحتوى على مادة إيزوبرينويدية تعمل على القضاء
على الديدان المعوية بشكل متميز، والمادة المسماة كوكوربيتاسين قادرة
على إيقاف الانقسام الخلوى فى الطور التالى ويجب اختبارها كمادة
مضادة للسرطان **Anti Cacer** فى حالة تضخم البروستات .

(٣) يستخدم لب القرع كمغلى من أجل تفريغ الالتهاب المعوى .
(٤) استخدم القرع كعلاج لالتهاب الكلى ومشكلات الجهاز
البولى **Urinary System** الأخرى، كما يوصى بتناول بذور القرع المدرة
للبول والمقوية للمثانة **Bladder** والغنية بالزنك فى المراحل الأولى من
مشكلات البروستات .

لب القرع وكذلك القرع مدر للبول مفتت للحصى، طارد للرمل يزيل التهاب الكلى وكذلك يقوى وظائفها وهو كاسر للعطش نافع فى حالات الحمى **Fever**.

محتواه الفيتامينى يعمل على تجديد الخلايا الحية والمساعدة فى ترميم الأوعية الدموية، وعلاج الدوالى، وهو غذاء جيد لمرضى الدوالى والبواسير، والناثور، والشرخ الشرجى وكذا أمراض القلب. يعمل مغلى لب القرع وكذا سفونه وأيضاً أكل القرع المسلوق على إزالة الشقيقة «الصداع النصفى» وتحسين حالة الدورة الدموية وعلل القلب.

هذا ما جاء فى الطب الحديث وقد اكتفيت بما سبق، رغم أن الأبحاث فى دور القرع الغذائى والعلاجى كثيرة، ولكن المؤكد منها والذى أجزمَ بمفعوله ما سبق، ولنتصارع سوياً ما أثبتته الطب الحديث لم يكن بالجديد فالقرع العسلى معروف منذ زمن بعيد بهذه الفوائد وأكثر. ودعونا نتصفح بعض المراجع الطبية القديمة لنرى أن ما أكده الطب الحديث لم يكن بجديد وقد اخترت للمراجعة كتاب «تذكرة داود» حيث قال فيه الحكيم الأنطاكى:

(قرع) مستطيل ومستدير غليظ القشر تبقى قوته نحو ثلاث سنين وهو بارد رطب فى الثانية يقمع الحرارة وما هاج عن الخليطين بالتمر الهندى وأكله بالخل يقطع الحمى **Fever** مجرب وحرارته نزيل الصداع **Headich** طلاء وإن غرز بالشعير وأودع النار فى العجين حتى ينضج وهرس وصفى واستعمل بالسكر أو التمر الهندى نفع من حرارة الدماغ

والرمد والحميات نفعاً ظاهراً، والقرع يلين ويرطب ويفتح السدد ويدر ويزيل الخلفة والمري منه ينفع من اليرقان Jaundice والسدد الصلبة وأكله بالسكر مربى ومطبوخاً وشرب ماؤه مزيل للوسواس والجنون والصداع عن بخار ويزيل ما في الكلى والمعى بتليين وإدرار وهو يولد القولنج والرطوبات وضعف المعدة ويصلحه الكمون، ورماده يبرئ القروح Ulcers وإذا حشى خبث الحديد وترك حتى ينحل كان خضاباً جيداً ولبه يزيل حرقة البول وهزال الكلى وقروح المثانة ويحبس الدم.

● الاستخدام الغذائي والعلاجي :

يقول الدكتور محمد شفيق أستاذ في كلية الطب جامعة دمشق في كتابه الثمين التغذية الصحيحة :

يوصى العربيون بالقرع؛ نظراً لهولة طبخه للأشخاص النحيلين مخلوطاً مع السكر أو مع الأرز أو التابيوكا بالإضافة إلى الحليب والزبد والكريمة في صنع الشوربا والمساحيق وخاصة للأطفال؛ وذلك لطيب طعمه وفي معالجة الشيوخ والناقهين، ويوصف خاصة للمصابين بعسرات الهضم والتهابات المعى والمصابين بعلل القلب والكلى .

وقد اتضحت فائدة مسحوق القرع في زيادة إدرار البول في التهابات الكلى المزمنة وحتى الخطرة حيث يغزر مقدار البول وتزداد العناصر المفرغة معه، وتنقص الوزمة وينقص عدد الإسطونات والخلايا الكلوية المفرغة وهو مرحلة متوسطة في تغذية المصابين بعلل أنبوب الهضم الحادة والحميات .

• أما أستاذنا الدكتور أمين رويحة فيقول :-

يؤكل يومياً القرع المطهو لطرده السوائل من الجسم « اوديمما، انصباب... إلخ » ويقشر لهذا الغرض مقدار نصف كيلو من الثمرة ويقطع مكعبات صغيرة تسلق مع كميات من السكر وتهرس؛ لتصبح عجينة رخوة ثم يضاف إليها البهار « الذى سبق وذكرته انا فى النعناع »، وتطهى حساء مع الحليب وبدون ملح ويستمر عليه يومياً لمدة ستة أيام، وبعد فاصلة بضعة أيام تكرر العملية مرة ثانية، وهكذا حتى الحصول على النتيجة المطلوبة.

ويعالج تضخم البروستات عند الشيوخ وما ينتج عنه من اضطرابات التبويل بمستحلب بذور القرع، ويعمل من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتدق لهرسها قليلاً، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة ١٠٠ ملل لكل ٢٠ جرام من البذور وبعد بضع دقائق يحلى ويشرب دافئاً قدر المستطاع.

• ومن التجارب العلمية الأخرى نلخص هذه الطرق .

(١) لمرضى القلب والضغط المرتفع :-

شرب نقيع البذور صباحاً على الريق قبل الإفطار بساعتين ويحضر النقيع بنفس طريقة الشاي، ملعقة على كوب ماء ويغلى فى وعاء من الإستانلس على نار لينة حتى يصل لدرجة الغليان ثم يغطى بغطاء زجاجى لمدة دقيقتين ويصفى ويشرب ، من مرة إلى مرتين فى اليوم، وكذلك يمكن استخدام مسحوق القرع، والقرع المسلوق .

(٢) مرضى تضخم البروستات المشايخي :
شرب نقيع البذور، أو المسحوق، أو مسلوق القرع ويستحب أن
يضاف إلى النقيع وكذلك المسلوق الروزمارى وأقماع الورد البلدى
(النسرين).

(٣) لتصحيح القدرة الجنسية :-

يقطع ١ ك من القرع العسلى ثم يوضع نصف كيلو من سكر الطبرزد
«سكر النبات» المسحوق ويترك لمدة ٦ ساعات فى إناء مغطى من
الإستانلس ثم يسلق ويوضع فى صنية ويوضع على سطحه البشاميل
والزبيب والفول السوداني والمكسرات اللازمة ثم يدخل الفرن لمدة ربع
ساعة ويؤكل مرتين فى اليوم كوجبة مقوية ومنشطة هامة جداً للأطفال
والكبار وهى رائعة فى تحسين الحالة الجنسية .



obseikan.com



ينسون *Pimpinella Anisum*

obseikan.com

ينسون Pimpinella Anisum

أتذكر واجبات الضيافة الجميلة، عندما كنا نذهب إلى الأصدقاء، والأقارب وأتذكر أيضا ما كان يعرض علينا من مشروبات، نعم... كان يعرض علينا الينسون والتيليو والشمر والكر كديه، والزنجبيل وعصير الليمون أو البرتقال وما شابه ذلك، كلها مشروبات صحية تحضر داخل المطبخ، تصنعه طبيبة، نعم... هذه هي الحقيقة فالمرأة عندما تقدم مثل هذه المشروبات تجعل من نفسها طبيبة تحافظ على صحة أسرتها وتحمي زوجها وأطفالها من الأمراض؛ لأن هذه المشروبات صحية ١٠٠٪.

تقوم بإمداد الجسم بما يلزمه من فيتامينات ومعادن وأشياء أخرى، الجسم في أمس الحاجة لها.

مطبخنا الآن يمتلأ بالشاي الأسود، والبن، والكولا... ومن المشروبات الصناعية ما لا حصر له ولا عدد، وعندما تسأل: لماذا هذه المشروبات الصناعية؟!

الجواب يكون من أغرب الأجوبة وهو: تعطى طعاماً ألد من الطبيعي كما أنها تتمتع بنفس الخواص المفيدة.

هنا أجد نفسي في حيرة شديدة... كيف...؟! كيف يكون المستحضر الصناعي بنفس فوائد المشروب الطازج؟! بالطبع هذا مستحيل ويكفي أن تراجع علبة المشروب؛ لتجد (ألوان مسموح بها) (مواد حافظة بنسبة كذا) (مصنوع من لب كذا) ألا نقرأ سوياً مثل هذه الكلمات ألا تكفي هذه العبارات؛ لتبين لنا أن المشروب الطبيعي أنقى

وأجمل، وأن المشروب الصناعي ما هو إلا (سم أذيب في العسل).
لذا أرجو أن نحرص على شرب كل ما هو طبيعي يجلب لنا الصحة
والعافية ويقينا بإذن الله من شر المرض والوهن .

من أجل المشروبات الطبيعية الينسون ذلك النبات الراقى الذى
يحافظ على سلامة الجهاز الهضمى ويمتعا بالراحة والاستقرار .
● ودعونا نقرأ أولاً ما كتبه الغرب عن الينسون :

(١) يقول فرديناند باريس :

أن الينسون معروف بخواصه العطرية منذ أقدم العصور وقد دون فى
الحضارة الفرعونية آثاره الطبية، وحديثاً نرى أن خلاصة الينسون مدرة
للبول، منشطة للمعدة، موسعة وحالة للتشنج، كما أنها طاردة جيدة
للغازات خاصة مع الشممر، ومن المعروف أن مادة الأبيثول الموجودة فى
الينسون منشطة للغدد **Glands**، مما يجعل من الينسون مدر للحليب من
الدرجة الأولى رغم وجود العناصر الأستروجينية فيه .

(٢) دنيس لامبولاي يقول :

يستخدم الينسون داخلياً لتنشيط القلب، وفى حالات التشنج
والسعال، وهو مفيد للمرأة المرضع، يفتح الشهية وينشط
الهضم **Digestion**، ويوصف فى حالات الانتفاخ الناجم عن تجمع
الغازات **Gases**، وبلع الهواء بشكل مفرط، وعسر الهضم،
والتقيؤ **Vomating**، والغثيان، وهو يستعمل خارجياً مع منقوع الشمار
كلوسيون أو كمادات لعلاج الرضوض .

(٣) أما الدكتور جيمس بالشي فيقول :-

الينسون كما هو معروف يساعد على الهضم، كما أنه مخلص للمسالك الهوائية من المخاط، يكافح العدوى **Infection** وينشط إنتاج اللبن عند المرضعات، وهو مفيد جداً في علاج عسر الهضم وفي حالات العدوى التنفسية **Respiratory Infection** مثل التهاب الجيوب الأنفية، كما أنه مفيد في أعراض سن اليأس « انقطاع الطمث » .

(٤) اندرو شوفالييه خبير الأعشاب وأستاذ طب الأعشاب في

جامعة ميدل ساكس بانجلترا يقول :

الينسون مفيد جداً في التخلص من الريح وانتفاخ البطن وتحسين الهضم، ويشيع إعطاؤه للأطفال لتفريج المغص وهو آمن جداً لجميع الأعمار كما يستخدم لتخفيف الغثيان وعسر الهضم، والينسون مضاد جيد للتشنج وتفيد المواد المضادة للتشنج الموجودة في الينسون في مواجهة ألم الحيض والربو والشاهوف والتهاب القصبات، ويبرر مفعول البذور المفشع استخدامها لهذه العلة النفسية، والينسون مفيد في علاج العنانة « العجز الجنسي » والبرودة الجنسية، ويستخدم للنساء مع التيليو « أوراق الزيزفون » للبرود الجنسي .

يستخدم خارجياً زيت الينسون مع زيت الخزاما؛ لعلاج القمل

والجرب .

أما طب الأعشاب العربي الحديث فيرى أن من أهم الأشياء الجميلة التي ينبغي الحفاظ عليها المشروبات الصحية كالينسون والشمر وغيرهما وقد امتلأت المراجع بفوائد هذه المشروبات .

■ ومن أهم ما ذكر في فوائد الينسون في الطب الحديث :-
(١) مقالة الأستاذ الدكتور رمزي مفتاح والتي جاء فيها :

الينسون عشب حولي مشهور جداً في شتى أنحاء العالم، وتاريخه معروف منذ زمن بعيد، ثماره تستعمل كمسكن معوي ومعرق ومدر للبول، ويقطر منه زيت يستعمل في المشروبات وقد يسمى بذرة حلوة، وهو منبه معدى عطري هاضم، مزيل للإنتفاخ مسكن للمغص؛ ولذلك يضاف للمسهلات القوية وهو مسكن للسعال لما فيه من الزيت الطيار وجرعته من ١ : ٣ نقط، أما البذور نفسها فتغلى في الماء وتشرب للهضم **Digestion** والصدر، وهو مركب من أنيثول **Anethol** - وصنوبرين **Pi-nene**، وزعفرول **Safrol**، وليونين **Lemonin** وهيدروكينون، والأنيثول مادة تتحول إلى حمض ينسوني **Anise Acid**.

يضاف زيت الينسون إلى أدوية أمراض الحلق والصدر، وقد ذكر الينسون قدماء المصريين في كتب الطب، وموطنه الأصلي مصر واليونان وأسيا الصغرى، ثم انتقلت زراعته إلى أسبانيا وبلغاريا وروسيا.
(٢) الدكتور أمين رويحة يقول :

زيت الينسون العطري، ومادة الأنيثول لهما تأثير مسكن قوى للتشنجات والإفادة منهما واضحة في ميدان الهضم والنفث، ومن المعروف أن الينسون يقوى جهاز الهضم **Digestion** خصوصاً عند المسنين، ويسكن المغص المعوي عند الرضع والأطفال والكبار معاً، كما أنه طارد للغازات المعوية ومسكن للمغص الناتج عنها.
الينسون مفيد في علاج نوبات الربو (استما) ويقوى المبايض عند

النساء في سن اليأس، كما أنه يدر الطمث (الحيض) ويقوى الطلق أثناء الولادة ويسهلها، وكذلك يزيد من إدرار اللبن عند المرضع.

● التركيب الكيميائي للينسون :-

يصنف الينسون ضمن النباتات التي تحتوى على زيوت عطرية حيث تحتوى البذور على 6% زيت عطرى لا لون له يتضمن من 75% الى 90% أنيثول Anethol واستراجول ((ميثيل شافكول)) Methyl Chavicol وحوالى 30% زيت دسم وكولين Cholin وبروتين وبعض المواد الأخرى مثل الدهيد الأنيسون Anise Aldehyde وحمض الأنسيس Anisic Acid، وصنوبرين Pinene وفورانوكومارينات وفينيل بروبانويد وستيرولات.

ومن التركيب الكيميائي نرى احتواء الأنيسون على أنيثول المركب الملحوظ دوره فى توليد الأستروجين Estrogen، والحقيقة أن البذور ككل لها دور مولد معتدل للأستروجين مما يعنى أن استخدام العشبة يعمل على تنبيه الرغبة الجنسية ويذر الحليب فى الثدي عند النساء.

الطب الحديث والتحليل الكيميائي يشير إلى أهمية هذا المشروب والعجيب أنه كان فى غاية الانتشار يعمر به جميع المطابخ كمشروب راقى يحبه الكبير والصغير وفجأة تراجع هذا المشروب الجيد وأوشك على الاختفاء من منازلنا.

والسؤال لماذا؟! هل أصبحنا نكره الصحة والعافية؟! هل أدمننا كل مشروب صناعى يدمر صحتنا؟! أرجو أن نضع كل هذه التساؤلات نصب أعيننا، لنعود إلى المشروب الصحى المفيد الذى يجمل مطبخنا

ويحافظ على صحتنا؛ ولنقرأ سوياً ما قاله الحكماء القدماء عن الينسون لنعلم أن فوائده علمها القديم والحديث وأقربها أهل الطب منذ زمن بعيد؛ لنعي أهميته .

■ يقول ديسقوريدوس :

الأنيسون قوته بالجملة مسخنة ميبسة وهي تغش الرياح عن البدن وتسكن الوجع محللة مدرة للبول والعرق مذهبة للفضول تقطع العطش إذا شربت ، وقد توافق ذوات السموم من الهوام والنفخ وتعقل البطن وتقطع سيلان الرطوبات التي لونها أبيض من الرحم، وتدر اللبن وتنهض شهوة الجماع، وإذا استنشق بخوره سكن الصداع البارد ، وإذا سحق وخلط بدهن الورد وقطر في الأذن أبرأ ما يعرض في باطنها من الانصداع نلسقطة والضربة .

■ السرازی :

الأنيسون ينفع من الاستسقاء ويذهب بالقراقر والنفخ .

● حكيم بن حنين :

إذا اكتحل به نفع من السيل المزمن في العين .

ابن ماسويه :

ينفع من السدد العارض في الكبد Liver والطحال Spleen المتولدة من الرطوبات، عاقل للبطن المنطلقة ولاسيما إذا قلى قليلاً .

● البصرى :

الأنيسون يعدل مخرج النفس .

■ العلامة الرئيس ابن سينا .

ينفع الأنيسون تهيج الوجه وورم الأطراف ويفتح سدود الكبد والمثانة
Bladder والكلى والرحم Uterus وينفع من الحميات العتيقة .

● التجربتين :

الأنيسون يقطع العطش البلغمى ولاسيما إذا عقد منه شراب بالسكر
وينفع طبيحه من عود السوس للصدر وينفع البهر، وإذا تسن به مسحوقاً
وولى «تابع» ذلك نفع من البخر الكائن عن عفونة اللثة الباردة وأصول
الأضراس، وإذا تبخر بدخان نفع من النزلات الباردة ومن صداع الرأس
البارد .

■ طرق استخدام الأنيسون :

(١) يقول الدكتور أمين رويحة :

يستعمل الأنيسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في
فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويؤخذ فنجان واحد في اليوم، أو مقدار
ملعقتين في اليوم من شراب الينسون وبضع مرات في اليوم (٥-٧) نقط
من الصبغة في الحليب أو الماء وبيع الشراب والصبغة في الصيدليات .
كل من يصاب بالإسهال من أكل اللبن أو مشتقاته يمكن أن يتجنب
حدوث ذلك برش مسحوق بذور الأنيسون فوقه قبل أكله كما أن
الأنيسون طارد للغازات المعوية .

من الخارج زيت الينسون يستخدم لإبادة القمل في الرأس بفركه
برؤوس الأصابع في جلدة الرأس .

(٢) الخلطة الشعبية الشهيرة :-

تؤخذ أجزاء متساوية من الينسون والتيليو والحبة السوداء (حبة البركة) ولبان الكندر وورق الجوافة والنعناع الفلفلى وعرق السوس يخلط الجميع وتطحن ثم تجفف فى وعاء زجاجى وتستخدم لعلاج الربو والكحة وحساسية الصدر وتوسيع الشعب الهوائية وكتريكية هامة جداً مضادة للالتهاب منشطة لأغلب الوظائف الحيوية للجسم ، التحضير بوضع ملعقة صغيرة من عسل النحل ويشرب من مرة إلى مرتين فى اليوم حسب الحاجة .

هذه التركيبة شعبية قديمة لها آثار السحر فى عمليات العلاج .

