

الفصل الأول الخضراوات



الأرضي شوكي - الخرشوف Artichoke (Cynara S Lolymsus)

تاريخه:



الأرضي الشوكي كما يسمى في لبنان (أو الخرشوف): هو من أقدم النباتات التي زرعها الإنسان. وأول من عرفه كان الفراعنة حيث رسموه على حيطان المعابد إلى جانب الكتابات الهيروغليفية ومنهم أخذ العرب فعرفوا فوائده وزرعوه. وعرفه الإغريق والرومان في أيام عز دولهم. دخل الخرشوف إلى إنكلترا في أوائل القرن السادس عشر كخضار للطبخ والطعام وكنبات يُستعمل للزينة والزخرفة في حدائق الأديرة. ويستعمل مسلوفاً ومطبوخاً ونيئاً. وفي إيطاليا يُستعمل القرص بعد جفيفه في صنع الحساء. **فوائده الطبية واستعمالاته:**

- 1- يطلق على رأس الخرشوف اسم القلب. وقد اشتهر على أنه مقوي للباه والطاقة الجنسية. ولم يثبت ذلك بشكل علمي.
- 2- مفيد للقلب حيث أثبتت التجارب حول العالم انخفاض مستوى كوليسترول الدم





بعد تناول الخرشوف. وقد تم تصنيع دواء اسمه: Cynara من

الخرشوف يستعمل كخافض للكوليسترول (عام 1940).

3- دراسات يابانية ذكرت بأن الخرشوف:

أ - خفض مستوى الكوليسترول بالدم.

ب - وزاد في إفراز المادة الصفراء التي ينتجها الكبد.

ج - أظهر مفعول إدرار للبول جيد.

وفي دراسة جديدة ومتعددة المراكز على 550

مريضاً. كان كل مريض يتناول 1,50 غرام من دواء

مشتق من ورق الخرشوف أظهرت انخفاضاً رئيسياً في

مستوى الدهون العام بالدم Total cholestrol ونوع آخر

من الدهون بالدم Triglyceride. خلال ستة أسابيع.

-دراسات أخرى بإعطاء مشتقات الخرشوف أظهرت ارتفاع الكوليسترول المفيد HDL والذي

يمنع الجلطات الدموية.

-يعتقد بعض الباحثين بأن الخرشوف يعمل على:

- التخفيض من إنتاج الكبد لمادة الكوليسترول.

- يساعد الكلى على إفراز الكثير من الكوليسترول الموجود بالدم.

4- ينشط الخرشوف الكبد ويحميه من الأمراض خصوصاً الريقان. ويساعد على انقباض

المرارة لتقذف الصفراء بالأمعاء.





- 5- يستعمل الخرشوف كعلاج لأمراض الروماتيزم وأمراض المفاصل وتكلسها.
- 6- يعالج أمراض الكلى وخصوصاً حالات انحباس البول.
- 7- يعالج أمراض الحساسية والطفح والشري الجلدي.
- 8- يعالج أمراض نشاف الأوعية الدموية، ويخفض ضغط الدم المرتفع ويعالج أمراض الفالج والرعاش Parkinson .
- 9- إن غنى الخرشوف بالفيتامين A والفيتامين B والأملاح المعدنية مثل: المانغنيز والفوسفور يجعله مهماً لنشاط الدماغ في الأمور التي تتطلب نشاطاً ذهنياً، وتركيزاً، وذاكرة وحفظاً وسرعة بديهية.
- 10- مادة Inolyins وهي نشاء يتحول إلى سكر Levilose يعطي الطاقة للذين يتبعون حمية، ومرضى السكري حيث إن هذا السكر غير ضار لأجسادهم، وكذلك الرياضيين.
- 11- الخرشوف جيد للهضم يزيل النفخ والأرياح بالبطن، ويزيد في أسيد المعدة.
- 12- مزيل للرائحة الكريهة بالجسم والعرق عن طريق الأكل أو عن طريق دهنه في منطقة تحت الإبطن.
- 13- معالج لمرض الثعلبية عن طريق الطعام ودهن العصير بمنطقة الثعلبية.
- 14- يكافح السرطان عن طريق تقوية الكبد المسؤول الأول عن صد السرطانات.



الباذنجان

Egg plant (Solanum Dulcamara)

الأجزاء المستعملة:

الثمرة.

موطنه وتاريخه:



-موطنه الأصلي: آسيا خاصة الهند والشرق الأقصى. وهو ينتمي إلى نفس الفصيلة التي ينتمي إليها البندورة، البطاطا، التبغ، الفليفلة. وكان معروفاً منذ القدم في أوروبا وتحديداً بريطانيا. كان الباذنجان يعلّق على الماشية عندما كان الراعي يعتقد بأن أحد الحيوانات ترصده العيون الشريرة، يرجع تاريخ

معرفة الباذنجان إلى أيام الإمبرطور Theophrastus والكتابات تذكر عن استعماله في بريطانيا منذ القرن الثالث عشر الميلادي. يكتب Gerard عن الباذنجان واستعمالاته الطبية فيذكر بأنه يوصف لمن يصاب بالأذية والكدمات من جراء وقوعه من مكان عالٍ أو تعرضه للضرب....
-ويتحدث Linnaeus عن علاج الروماتيزم، والحمى، والالتهابات بواسطة الباذنجان.

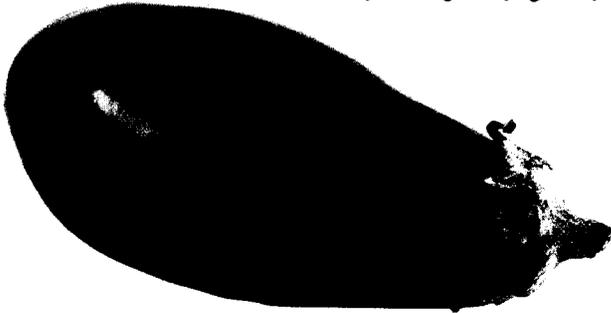
تركيبته:

alkaloid Solanine -

(amorphos glucoside) Dulcamarine -

- سكر

- علكة





- نشاء

- صمغ

-تعتبر مادة Solanine مادة مخدرة، وتناولها بكميات كبيرة تشل الجهاز العصبي المركزي Central nervous system دون أن تؤثر على الأعصاب أو العضلات الإرادية، تبطيء حركة القلب والتنفس، تخفف الموجات العصبية الخاصة بالشعور

والإحساس، تخفض حرارة الجسم وتسبب الدوار والهديان، وينتهي الإنسان بالموت من جراء الاهتزازات convulsions.

الاستعمالات الطبية والفوائد:



1- له تأثير مخدر خفيف.

2- يزيد الباذنجان في الإفرازات خصوصاً في غدد التعرق، ويعطي الجسم رائحة طيبة. ويزيد إفرازات الكلى (مدر للبول).

3- ملين للطبيعة.

4- يخفض مستوى الكوليسترول في

الدم.

5- يحدث الكلف بسبب زيادته لإنتاج الأصباغ الجلدية، ويؤثر

بإعطاء لون داكن للبشرة.



بروكولي broccoli

حديثاً أصبح بروكولي "سوبر ستار" عالم الخضار نظراً لاحتوائه مركبات عديدة ذات تأثير مقاوم للأمراض.

الباحثان Jon J. Michnovicz M.D ph.D و leon brad low ph.D.H العاملان في مؤسسة Institute for Hormone Research in New York. اكتشفا المادة المسماة: "اندول Indoles". وهي مركبات موجودة في القرنبيطيات vegetables cruciferous والتي منها (البروكولي، الملفوف، القرنبيط، اللفت kale) والتي يمكن اعتبارها أسلحة مهمة مضادة للسرطان. تعمل المواد المسماة: Indoles عبر تفكيك هرمون الإستروجين. "الناشط" والذي ينشط نمو الأورام السرطانية التي تنمو في خلايا الجسم الحساسة لتأثير الإستروجين. خصوصاً تلك الموجودة في الصدر.

كذلك اكتشف فريق باحثين آخر في مستشفى Johns Hopkins University school of medicine مركباً في البروكولي سمي: sulforaphane وهو يحتوي على

الكبريت، ولهذا المركب تأثير على أنسجة الإنسان والحيوان لإنتاج أنزيمات مضادة للسرطان Cancer - fighting enzymes. هذه المواد sulforaphane موجودة أيضاً في الخضار التالية (اللفت، القرنبيط، الجزر والبصل الأخضر).

كذلك فإن البروكولي غني بالبيتاكاروتين beta - carotene

وهي مادة معروفة مقاومة للسرطان موجودة بالخضار والفاكهة خصوصاً الجزر. كما يوجد في البروكولي فيتامينات كثيرة ومعادن مثل: الكالسيوم والبوتاسيوم، أسيد فوليك Folic acid والسيلينيوم selenium.

البيتا كاروتين: تعتبر من مضادات الأكسدة المهمة وبالتالي هي مضادة لتهدك الأنسجة ونشوء السرطانات.

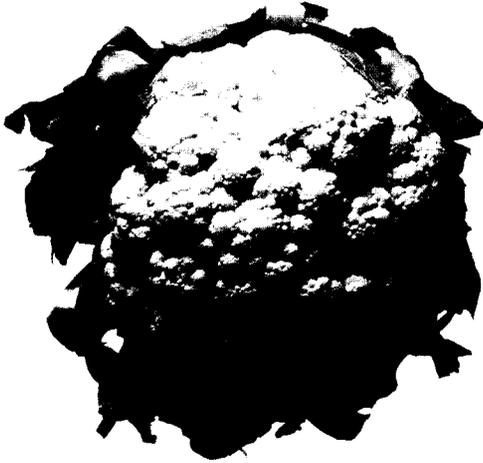




- Vit C مادة مهمة مضادة للأكسدة. تساعد جهاز المناعة على محاربة الالتهابات.
- البوتاسيوم: يوازن السوائل في خلايا الجسم. ينظم عمل القلب وضغط الدم.
- الكالسيوم وFolic acid - يعملان كمضادات للسرطان.
- السيلينيوم: يحمي ضد الضربات "أمراض الجلطات" والسرطان.

- عرف الأطباء العرب من أمثال ابن سينا (الذي كانوا يسمونه: Avacina) والرازي السرطان من قبل. وعرفوا مقدرة القرنبيطات على مكافحة السرطان ووصفوا القرنبيط والملفوف كعلاج مضاد لجميع أنواع الأورام الحميدة والخبيثة Begnin & malignant tumors وكان ذلك قبل الأبحاث التي تجري الآن كما ذكرنا في أهم المراكز الطبية في العالم. كما أجريت العمليات الجراحية لإزالة هذه السرطانات في الحمامات في غرف خاصة، واستعمل الاستئصال والكي في التخلص من هذه الأورام. وفي يومنا هذه تستعمل أشعة الليزر للاستئصال والكي.

- كذلك من المواد المضادة للسرطانات: الثوم، البصل، الجزر، البقدونس، الخضار والفاكهة. ومعظمها يلعب دوراً مهماً كمواد مضادة للأكسدة بحيث:



- تمنع السرطانات.
- تنشيط المناعة.
- تمنع تلف الأنسجة وغيرها.
- حالياً في الأسواق في الغرب تتوفر حبوب خلاصة بروكولي (Broccoli isolates extract) توصف لمن لا يحبون طعم القرنبيطات، ومن يستطيع أكل هذه الخضار يفضل أكلها على استعمال الحبوب لما تحتويه من ألياف fibers.



البصل

Onion (Allium Cepa)

تاريخه:

-عرفه الإنسان منذ فجر التاريخ وموطنه الأصلي هو الشرق الأقصى ومنه انتقل إلى الشرق وأسيا ثم إلى مصر ثم إلى المغرب. عرفه الفراعنة وظهر في الرسوم والنقوش التي حفروها في معابدهم. وقد عبده. وأقسموا به مثل رجالهم المقدسين. وكل من يموت وتبدأ رحلته في مرحلة ما بعد الحياة وضعوا له في سفينته المؤونة ومنها البصل. وضعوا البصل مع جنث موتاهم بداخل التابوت. وكانوا يقربونه للآلهة كقربان.

-عرفه الإغريق ووضعوه في نفس المرتبة. والبصل من فصيلة الزنبقيات Lilas وفي زماننا الحالي يعتبر البصل من الأغذية المهمة التي لا غنى عنها، وهي نبتة تتميز بتعددية الفوائد وخصوصاً في مكافحة الالتهابات التي تسببها الجراثيم.

تركيبته:

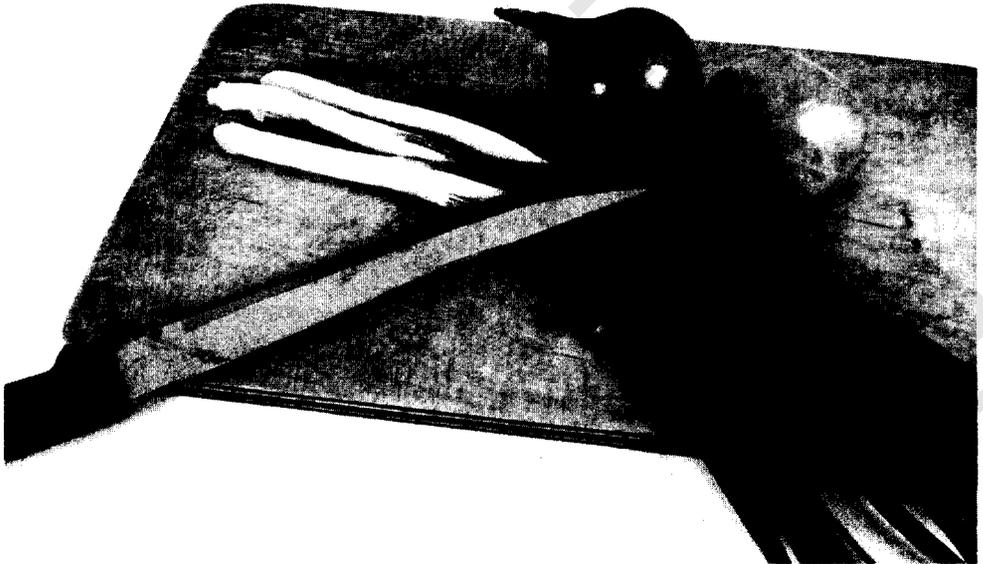
- يحتوي البصل على:
- الكالسيوم Calcium
- الفوسفور phosphorus
- حديد Iron
- فيتامين A vitamin A
- فيتامين E vitamin E
- فيتامين C vitamin C
- الجلوكونين Gluconin
- الفلافينويدز Flavanoids



- أنزيمات الأوكسيديز والدياستيز Oxidase enzyme and diastase enzyme
- بالنسبة لمحتوى الكالسيوم فهو عشرون ضعف الكالسيوم الموجود بالتفاحة. ومادة الفوسفور فيه تبلغ ضعف الكمية الموجودة بالتفاحة. أما الحديد والفيتامين A فهما يبلغان ثلاثة أضعاف الكمية الموجودة بالتفاحة.
- وكذلك نجد الأنزيمات الأوكسيديز والدياستيز اللذين يعملان على إدرار البول. ومنع تشمع الكبد. ومنع انحباس الماء في داخل البطن Ascites والجسم. وهذان الأنزيمان يتكسران مع الحرارة. وللاستفادة من هذين الأنزيمين يجب أكل البصل النيء.
- ومن باب المفاضلة فإن البصل الأبيض أفضل وأجود من البصل الأحمر ومنذ أكثر من مائتي سنة اشتهر البصل الأبيض اللبناني في المنطقة حولنا بأنه الأجود وكان يتم تصديره إلى هذه المناطق. والبصل المستطيل البيضاوي أفضل من المستدير. والبصل الجاف (المؤونة) أفضل من البصل الرطب (البصل الأخضر). والبصل النيء أفضل وأكثر فائدة من البصل المطبوخ.
- والمثل الإنكليزي يقول: "بصلة في اليوم تمنع عنك طبيب القلب".

استعمالاته وفوائده الطبية:

- 1- يعالج البصل نشاف الشرايين Arteriosclerosis خاصة شرايين القلب والدماغ كما يمنع احتشاء القلب وانسداد شرايينه Infraction ويعتبر البصل خافضاً لضغط الدم.
- 2- يفتح البصل الشهية على الطعام stomachic. ويزيد في إفراز الريق saliva. ويلعب دوراً مهماً في تحسين الهضم وإخراج الأرياح والفضلات وبذلك يكون مليناً يكافح قبوضة المعدة.





3- مدر للبول مفتت للرمل والحصى، يخفف أمراض

وتضخم غدة البروستاتا، prostate hypertrophy

4- يقتل الميكروبات، يحفظ الجسم وهو ضروري

للمسافرين الذين تضعف عندهم المناعة خلال

السفر فيصابون بالإسهالات والقيء والضعف

العام... ويسمى المرض: "مرض المسافرين"

Travellers disease وهو ينتج عن تغيرات الماء

والهواء والمناخ.

والربو

5- يعمل ضد الالتهابات الصدرية والسعال

وتشنج القصبات الهوائية، وهناك أدوية مقشعة (تزيل البلغم) مادتها الأساسية

Carbocysteine وهو مادة مشتقة من البصل.

6- يعالج البصل البهاق والتآليل ومرض الثعلبية ويمنع سقوط الشعر دهناً وأكلاً عبر الفم

فتكون النتائج أفضل.

7- منشط للكبد ووظائفه لوجود مادة cysteine وهي تعتبر من المواد الضرورية لنشاط

الكبد Essential lipoprotein وهي تحمي الكبد.

8- فاحش للشهية ومقو للجسم، وكان الفراعنة يستعملونه في تغذية العمال الذين يعملون

في بناء الأهرام. وبذلك ثبت بأن البصل منشط فعال. وهو أيضاً هاضم وملين لطبيعة

المعدة. يقوي المعدة ويزيد نشاطها.

9- أكله وشمه يمنعان ويعالجان أمراض الرشح والإنفلونزا.

10- نافع لمكافحة أمراض الأذن بالأكل والتقطير ولضعف السمع.

11- نافع لمكافحة أمراض العين وخصوصاً ضعف البصر والماء الزرقاء Cataract وهي تُعتبر

من أمراض شيخوخة العين. يتم الاكتحال بالبصل قبل النوم.

11- مسيل للدم يمنع الجلطات وأمراضها Thromboembolic diseases خاصة بسبب وجود

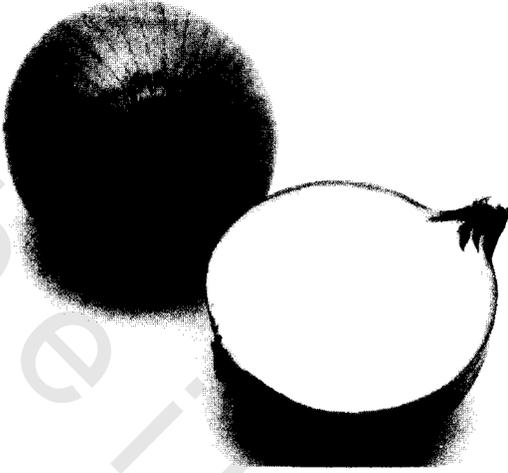
معدن selenium .

12- خافض عام للكوليسترول ويرفع الكوليسترول المفيد HDL المانع لجلطات الدم.

13- خافض لضغط الدم.

14- يمنع السرطانات حسب دراسات مؤسسة السرطان الوطنية National Cancer

Institute



-فقد أثبتت الدراسات بأن الشعوب التي تكثر من البصل والخضار تنخفض لديها نسبة الإصابة بسرطانات المعدة ويحتوي البصل على مواد مكافحة للسرطانات مثل: الكوارسيتين quercetin. ويحتوي البصل على معدن السيلينيوم selenium الذي أثبتت الدراسات مؤخراً بأنه يقلل من احتمالات الإصابة بسرطانات البروستات والرئة والنهد. وهذا المعدن يمنع الإصابة بجلطات القلب والدماغ.

- 15- يكافح البصل الشيخوخة وظهور آثار تقدم العمر. ويكسب الأنسجة الحيوية والنشاط.
- 16- البصل منوم طبيعي.
- 17- البصل موسع للأوعية الدموية Vasodialator يمنع الفالج ويعالج اللقوة. والعرشة Parkinson disease.
- 18- منشط للباه والقوة الجنسية خصوصاً البصل النيء.
- 19- يسكن أوجاع وأمراض المفاصل الروماتيزمية وأوجاع العضلات.
- 20- يساعد على تخفيض مستوى السكر في الدم لذلك فهو ضروري لمرضى السكري.

محظورات:

- يمتنع عن أكل البصل المصابون بالأمراض التالية:
- البواسير النازفة.
- المصابون بقرحات المعدة خصوصاً تلك النازفة.
- المصابون بالصداع النصفي (الشقيقة).
- المصابون بأمراض الدم وسيلان الدم.
- أصحاب الضغط المنخفض.





البطاطا

Potato (*Solanum tuberosum*)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة التي تكمن تحت الأرض وهي الجذر.

الموطن والتاريخ:

-أميركا الجنوبية وفي البيرو تحديداً. أصبحت هذه الثمرة الأكثر انتشاراً واستعمالاً في العالم كله. ويعتمد الغربيون على البطاطا في طعامهم كشريك لجميع أصناف الطعام وخصوصاً أنواع الطبخ المحضرة باللحوم بجميع أنواعها الحمراء أو البيضاء. ولا يستغني المطبخ الأميركي أو الأوروبي عن البطاطا مع الطعام سواء أكانت البطاطا مقلية أم مسلوقة.

-عرفت البطاطا لأول مرة سنة 1537 عن طريق مستعمر إسباني يدعى: فرنسيسكو بيبزار الذي هاجم دولة الأنكا التي كانت موجودة في البيرو في أميركا الجنوبية.

-انتشرت البطاطا لأول مرة في أوروبا وذلك في مدينة قيبينا النمساوية عندما وصلت كمية من البطاطا إلى إحدى الحدائق. فقام المدير المسؤول عن الحديقة بزراعة البطاطا

وطبخها وإهداء الأشتال للأصحاب

وأصحاب الاختصاص من نباتيين مهتمين

بدراسة النبات Botanist وذلك سنة

1588.

-انتشرت رقعة زراعة البطاطا في

أوروبا سنة 1744 عندما أصدر

الإمبراطور الألماني فريدريك الكبير

أمراً إمبراطورياً يجبر المزارعين بزراعة

البطاطا في حقولهم، وهذا يفسر





السبب الذي يجعل ألمانيا من أوائل الدول في إنتاج البطاطا.

-نقل البطاطا من ألمانيا إلى فرنسا بـارمونتيه Parmentier الذي كان أسيراً في سجون ألمانيا خلال فترة حكم فريدريك الكبير. تناول هذا الأسير الفرنسي البطاطا بالسجن وتعرف

إليها، ونقلها إلى الملك الفرنسي لويس السادس عشر.

-توسعت زراعة البطاطا نحو آسيا وأفريقيا خصوصاً شمال أفريقيا. وحالياً هنالك أكثر من ألفي صنف في العالم.

-يفضل طبخ البطاطا بقشرها عن طريق البخار أو السلق أو الفرن: لأن الطبقة التي تلي القشرة غنية بالفيتامين C والأملاح، والتقسير يفقد هذه الطبقة قيمتها الغذائية.

تركبتها:

- ماء 75%

- نشاء 20%

- بروتين 2%

- مواد شبيهة زلالية 2%

- أملاح معدنية 1%

- تحتوي أيضاً على الكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم

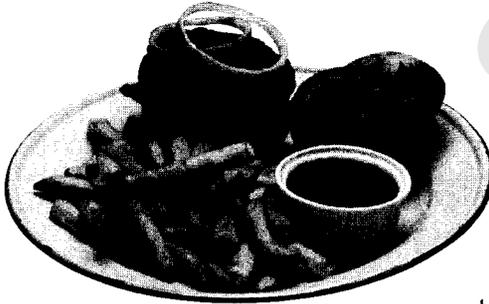
. Vit A , Vit B , Vit C بنسبة ضئيلة.

-يجب إزالة أجزاء البطاطا الخضراء واللون والرشيمات التي تنبت جديداً من سطح البطاطا:

لأنها سامة لاحتوائها على مواد Solanine .

استعمالاتها الطبية والفوائد:

1- غذاء جيد يمكن الاعتماد عليه عند حصول القروح في الجهاز الهضمي أكان ذلك في الأمعاء أو المعدة، ويمكن استعمال البطاطا المطبوخة سلقاً لذلك. أو عصير البطاطا الذي





يتمص حموضة أسيد المعدة هيدروكلوريك (HCl) Hydrochloric acid

ويرسب طبقة من نشاء البطاطا على القروح فتحميها من الأسييد

والجراثيم المسماة: Helicobacter pylori.

2- مدر للبول يفتت الحصى والرمل.

3- ملطف للأمراض التي خل بالأمعاء

الغليظة والقولون والمسماة حالياً

Irritable bowel syndrome. تعمل

على تهدئة ثوران المصران الغليظ.

تعتمد البطاطا المسلوقة في هذه الحالة.

4- تهدئ الأعصاب بما تحتويه من

فيتامين B complex.

5- يوضع على الوجه والجسم في

معالجة البثور الملتهبة.

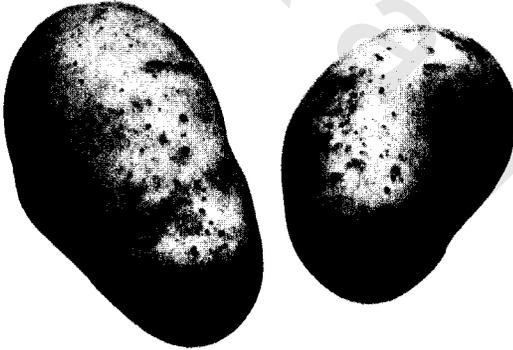
6- عصيرها يعالج حروق الجلد وضربة

الشمس. ويتم ترطيب الجسم عدة مرات

يومياً.

7- يزيل المغص والنفخة في البطن.

عبر إطلاق الأرياح.



البقدونس

Parsely (Carum petroselinum)

الأجزاء المستعملة:

-الجدور، الأوراق، البذور.

الموطن والتاريخ:

-ينسب Linnaeus نشأة البقدونس البرية إلى سردينيا، ثم دخل إلى إنكلترا وأوروبا. وأول زرع له كان عام 1584.

-أما Bentham فينسب موطنه إلى شرق حوض البحر الأبيض المتوسط إلى تركيا، الجزائر، ولبنان. وأول من سمى البقدونس باسمه العلمي Petroelinum كان الطبيب المشهور ديسقوريدس.

-كان في إنكلترا وفي أوروبا خرافة تمنع زرع البقدونس: "الخرافة تكرس البقدونس للطقوس الجنائزية عند الإغريق".

-وما لبث الإغريق أن وضعوا البقدونس في مكانة عالية وبدؤوا بوضع الأكائيل المصنوعة من البقدونس على رؤوس المنتصرين في الألعاب المسماة: Isthmian. كما زين الإغريق أضرحة موتاهم

بالبقدونس. وكان ممنوعاً منعاً باتاً تقديم البقدونس أو وضعه على مائدة طعام يجلس عليها كبار السن: لأنه مكرس للأموات وللنسيان. ويعتقدون بأن البقدونس قفز من دم بطل إغريقي يسمى: Arehemorus الذي كان يسابق الموت.

-يذكر هوميروس بأن الجياد التي كانت تجر عربات الفرسان القتالية كانت تُطعم بالبقدونس.





وفي الحدائق التي أسسها الإغريق وضعوا البقدونس والسذاب حولها وعلى حدودها. هنالك عدة أنواع زراعية من البقدونس والتي قد تبلغ 37 صنفاً كانت تزرع من قديم الزمان كما يذكر Pliny في كتاباته. أما Turner فيقول: "إذا رمي البقدونس إلى بركة سمك، فإنها تشفي الأسماك المريضة".

-وفي أيامنا هذه فإن البقدونس يستعمل في الطهي خصوصاً مع أنواع الحساء.
-يقال: إن البقدونس ميث للعصافير وخصوصاً لأنواع الببغاء. ويؤذي كثيراً أنواع البوم. أما الأرناب فإنها تذهب إلى مسافات بعيدة بحثاً عن أنواع البقدونس. والغنم مغرم بالبقدونس.

تركيبته:

-إن جذور البقدونس عطرية قليلاً مع طعم حلو خفيف وهي تحتوي على النشاء. هلام. سكر. زيوت طيارة (Trepense, Apiol) ومادة أخرى هي Apiin ورماد Apioside و Myristicine. ورق البقدونس يحتوي على زيوت طيارة أكثر من الجذور. والزيوت الطيارة الموجودة في الجذور والورق تحتوي على apiol Trepenes وعلى أملاح معدنية: حديد، كالسيوم، فوسفور و Vit C و Vit A.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

-لم يأخذ البقدونس حقه الفعلي في الدراسة الطبية حتى الآن.

1- مادة Apiol هي زيتية وهي تستعمل حالياً في أدوية مرض الملاريا.

2- الأوراق والجذور والبذور يستخرج منها مادة زيتية

Apiol وهي التي لها التأثير الطبي الذي يحدثه

البقدونس. ويحدث البقدونس تأثيراً قوياً

مضاداً للمغص Antispasmodic، ويقوي

الهضم good for digestion، ويزيل

النفخة والأرياح. ملين لطيف للمعدة.

مكرع ومجشء، فاتح للشهية.

3- مدر طبيعي للبول، يفتت الحصى

والرمل، منشط ومقو للكلى، يزيل

احتباس الماء بالجسم (الاستسقاء).

4- مفيد لأمراض الصدر والسعال والربو وأنواع

الرشح.





5- يحنوي على مادة الكلوروفيل التي تنقي الأنفاس وتطيب رائحة الجسد وتعطي العرق رائحة غير منقّرة.

يستعمل للمضغ بعد أكل الثوم والبصل فيزيل الروائح.

6- إن البقدونس يعتبر من عائلة النباتات السامة:

Umbellifrous والتي لها

نشاط قوي مضاد

للسرطانات في الجسم البشري.

Anti Cancer Compounds

7- استعمل القدماء نبتة البقدونس في

تنظيم الدورة الشهرية لدى السيدات أو لإحداث إجهاض

الحوامل لأسباب طبية، وهو يوقف إدرار الثدي.

8- يستعمل زيت البقدونس بتدليكه على الصلابة لتنشيط نمو الشعر ومنع تساقطه.

9- يزيل الإسهالات ويستعمل في معالجة الطاعون والحمى السامة Intermittent fever .

10- يمنع فقر الدم بواسطة وفرة الحديد والـ Folic acid.

11- مهدئ للأعصاب.



البندورة (الطماطم) Tomato (Cycopersicum esculentun Mill)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

موطنها وتاريخها:

-موطنها الأصلي أميركا الجنوبية وحديداً بيرو، حيث كانت تنمو في المنطقة الواقعة بين بيرو والمكسيك، نقلها الإسبان إلى أوروبا، ومنها توزعت إلى البلاد الأخرى. كانت تزرع البندورة للزينة ولم تكن تزرع للأكل فقد كانت تُعتبر نباتاً ساماً، إلى أن ثبت للأوروبيين عدم صحة كون البندورة سامة، فانتشرت المطاعم التي تتفنن بطبخ البندورة.

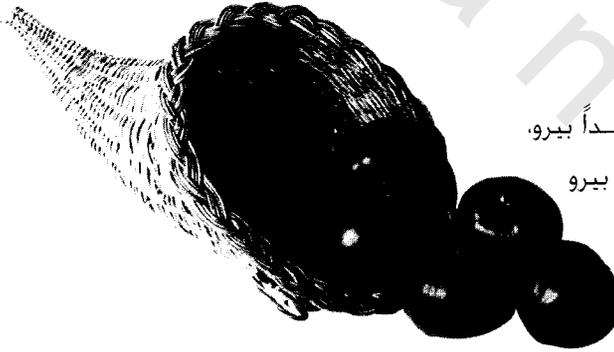
تركيبها:

- 93 % ماء.

- 4 % غلوسين.

- 1 % مواد رغوية.

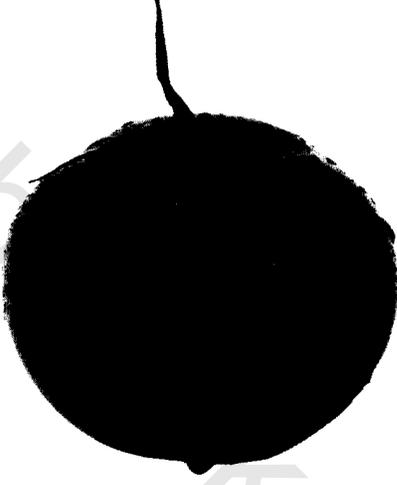
- زيوت.



Vit B2 , Vit B1 , Vit C , Vit A , Carotenoids -

استعمالاتها الطبية وفوائدها:

- 1- فاختة للشهية.
- 2- مدرة للبول مفتتة للحصى والرمل.
- 3- ملينة للطبيعة.
- 4- منشطة للجسم.
- 5- غذاء جيد للمصابين بأمراض القلب وارتفاع الضغط والكلى.





الثوم

Garlic (*Allium sativum*)

تاريخه:

-يعتبر الثوم الدواء العجيب في عالم النبات. فقد عبده قدماء المصريين. وأطعمه الفراعنة إلى عبيدهم للمحافظة على صحتهم. هذا النبات المدهش استعمله الذين من قبلنا في معالجة التهابات الأذنين. و معالجة أو منع أمراض القلب وإلى مكافحة السرطان اليوم. وعلاج السل بالثوم أنت بنتائج جيدة.

-وعالم الأحياء المشهور لويس باستور وضع الثوم تحت الاختبار بوضع عدة حصوص ثوم في صحن مليء بمزرعة بكتيريا. وقد فوجيء هذا العالم عندما اكتشف بأن الثوم قد قضى على هذه البكتيريا الضارة.

-وفي سنة 1950 عالج الطبيب Albert schweitzer الكوليرا. وحمى التيفوس. والزنتارية بالثوم خلال عمله بأفريقيا.

-وخلال الحرب العالمية الأولى والثانية وقبل أن تصبح المضادات الحيوية متناول اليد. استعمل الثوم لتعقيم الجروح وإيقاف الالتهابات المؤدية إلى الغرغرينا. اعتمد الجيش السوفياتي على الثوم في معالجة جرحاه حتى سمي (البنسلين الروسي).

فوائده واستعمالاته الطبية:

- 1- يذيب الثوم جلطات الدم.
- 2- يخفض الثوم مستويات الكوليسترول العالية. ويرفع مستويات الكوليسترول النافع HDL وذلك بواسطة المادة الرئيسية الموجودة في الثوم Allicin.





وهذه المادة الخافضة للكوليسترول غير موجودة في مستحضرات زيت الثوم التي حُضِّرَ بالتسخين، ويعتبر الثوم غنياً جداً بالفوسفور والكالسيوم.

3- يخفّض الثوم ضغط الدم.

4- وهنالك أدلة تثبت بأن الثوم يخفّض نسبة الوفيات بين مرضى القلب. ففي تجربة في الهند في بلدة اسمها Udaipur: أجراها الباحث: Arun Noria في كلية طاغور للطب هناك على 432 مريضاً مصاباً بنوبات قلبية. أعطى نصفهم شراباً يتكون من 6 – 10 حصوص ثوم. والنصف الثاني أعطاهم شراباً لا يحتوي الثوم. وكانت النتيجة بأن 32% من الذين تناولوا عصير الثوم انخفضت نوبات القلب لديهم وكانت نسبة الموتى تقل 45% عن غيرهم.

5- من المعلومات المتوفرة لدينا ما يشير بأن أبو الطب إبيوقراط Hippocrates عالج سرطان الرحم بالثوم، وحالياً نحن نعلم أن الثوم يقتل بعض الخلايا السرطانية. وقد جرت أبحاث في المؤسسة الوطنية للسرطان عن تأثير الثوم الكابح للسرطانات. وكانت النتائج إيجابية. -وفي دراسة على 4000 شخص في الصين وإيطاليا تبين بأن الذين يكثرون من تناول البصل والثوم يصابون بنسبة أقل بسرطان المعدة.

-مؤخراً في المركز الطبي Memorial sloan kettering Cancer center في نيويورك اكتشف الباحثون مركباً موجوداً في الثوم يمنع ويكافح سرطان البروستات.

6- يستعمل زيت الثوم في مكافحة آلام الأذن ولعلاج مشاكل الجلد الطفيفة. وكذلك يستعمل الزيت في إزالة عسر الهضم.

7- يعالج الفالج والرعاش Parkinson .

8- يعالج التهابات الصدر والسعال والربو.

9- يلعب دوراً في تسكين أوجاع عرق النسا وأمراض المفاصل.

10- يفتت الحصى في الكلى. ويزيل الرمل.

11- يعالج الصلع وتساقط الشعر والثعلبة والبهاق.

12- مقو ومنشط للثة ومثبت للأسنان.

13- يعالج أمراض الرشح.



14- يكافح الدود بواسطة الحقن الشرجية.

محظورات:

- يمنع عن تناول الثوم;
- مرضى البواسير.
- مرضى الصداع، والصداع النصفي (الشقيقة).
- المصابون بالقرحة في المعدة.
- والمرضى المصابون بسيولة الدم.

الجرجير - روكا Rocket (Eruca sativa Mill)

الأجزاء المستعملة:

-النبتة كلها.

الموطن والتاريخ:

-موطنه الأصلي: حوض البحر الأبيض المتوسط، وأوروبا الوسطى خصوصاً إيطاليا. ثم امتد إلى بريطانيا، روسيا وآسيا، كما ذكر Ben Johnson سنة 1633.
-الأوراق لاذعة الطعم وتؤكل في دول كثيرة مثل ألمانيا ومصر كنوع من السلطنة أو مع السلطنة.
-يعتبر الجرجير (الروكا) مثال للكذب والخداع بين النباتات حيث يعطي رائحة حلوة مساءً، أما خلال النهار فلا يوجد أي أثر للروائح الطيبة والحلوة.
-للتغذية يجب قطف الروكا قبل أن تزهر، ولل فوائد الطيبة يجب جمع الروكا (الجرجير) بعد الأزهار.

تركيبته:

- Etrozide وهو مركب كبريتي آزوتي، وهي مادة خردلية المفعول والتركيبية.
- Vit C قليل، Vit A , Vit E .
- أملاح معدنية: يود، كبريت، حديد.
- Chlorophyll.
- ألياف.
- زيوت نباتية.





- رماد.

استعمالاته الطبية والفوائد:

- 1- مهضم، منشط للجسم، يدر إفراز المرارة.
- 2- يساعد على إنبات الشعر وتسويد لونه.
- 3- يساعد في علاج الحروق الجلدية.
- 4- ينقي الدم ويمنع داء الحفر أي نقص Vit C .
- 5- يعالج بعض الأمراض الجلدية.
- 6- يمنع آلام الروماتيزم.
- 7- مقشع يزيل البلغم.
- 8- مدر للبول يفتت الحصى والرمل.
- 9- مدر للطمث، لذا يجب عدم الإكثار منه لدى الحوامل.
- 10- مقو للطاقة الجنسية.

الجزر

Carrots (Daucus Carota)



تاريخه:

عرفه القدماء منذ فجر التاريخ. وذكره الإغريق والكتاب اللاتينيين Latin. وقد استعمله أبو الطب أبوقرط وديسقوريدس، اللذان كان وصفهما للجزر يطابق بصدق وصفنا الحديث له، والجزر زراعي أو بري، والبري أقوى تأثيراً من الزراعي.

-وتسمية الجزر Carota كاسم علمي لاتيني للجزر الزراعي جاء لأول مرة في كتابات Athenaeus في العام 200م، وفي كتاب للطبخ كتبه Apicius Caelius عام 230م.

وفي القرن الثاني للميلاد كتب Gallen، الطبيب المشهور، عن الجزر وأضاف الاسم Daucus للتمييز بين الجزر المعروف وأنواع أخرى من عائلة الجزر وهي بيضاء إلى خضراء اللون يندر أن تراها في أيامنا.

ومنذ زمن ديسقوريدس والمؤلف Pliny إلى يومنا هذا نجد أن الجزر في استعمال

مستمر من قِبَل كل الأمم. وكان يُزرع في كافة أرجاء المعمورة قبل أن تعرفه إنكلترا وأوروبا، وأول ما زرع في إنكلترا كان في عهد الملكة إليزابيث، حيث

جاء به شخص يدعى Flemings.

-ذكر شكسبير الجزر في إحدى مسرحياته: "زوجات وندسور المرحات".





تركيبته:

- ماء 88%

- زيوت طيارة 0.06%

- دهون 0.3%

- سكر 9%

- أملاح معدنية مثل: الكبريت، الفوسفور، الكلور،

صوديوم، بوتاسيوم، ماغنيزيوم، كالسيوم، وحديد.

- أما الفيتامينات فهي Vit A , Vit B , Vit C , Vit D .

, Vit PP , Vit E

فوائده واستعمالاته الطبية:

1- مدر للبول، عصيره يعالج الاستسقاء وانحباس الماء بالجسم.

- كما يعالج أمراض الكلى المزمنة ومشاكل المثانة البولية. يفتت الرمل والحصى.

2- يعالج النقرس.

3- يعالج النفخة. يطرد الأرياح. يوقف الإسهالات. مكرع ومجشء

ويمنع حموضة المعدة.

4- يعالج البهاق.

5- بذر الجزر يعالج الأمراض النفسية والتوتر واعتلال المزاج.

6- يعالج أمراض الحساسية والشري والأكزيما. ويمنع حب الشباب

ويعالجه.

7- الجزر وبذره ينشط الكبد. ويمنع الريقان.

8- يرفع مستوى البوتاسيوم في الدم. ويستعمل مع مدرات البول التي تخفض مستوى

الكالسيوم بالدم، التي تؤدي إلى مشاكل صحية ونفسية مثل اعتلال المزاج.

9- بذره يعالج أمراض الصدر والسعال.

10- يكثر الدم في الدورة الدموية عند النساء.

11- مصدر مهم للكاروتينويدات Carotenoids وهي مواد كيميائية موجودة في النباتات

وخصوصاً الجزر، وهي مدار البحث لمنافعها في مكافحة السرطانات. وهناك نوعان من هذه



المواد:

- النوع الأول: ألفا كاروتين
Alfa - Carotene وهو يمنع نمو السرطانات.
- النوع الثاني: بيتا كاروتين
Beta - Carotene يمنع احتمال حدوث سرطانات وأمراض القلب.
- وهناك أبحاث من قبل المؤسسة الأمريكية

للسرطان National Cancer Institute لأجل منافع الجزر فالذين يأكلون الجزر تخف احتمالات إصابتهم بالسرطانات.

12- يحتوي الجزر على مادة تسمى Calcium Pectate: وهي من أنواع الألياف السائلة Soluble Fibre وهي مادة تخفض مستوى الكوليسترول بالدم. والصحيح أن تناول جزرتين باليوم يخفض مستوى الكوليسترول 20% بالدم.

- إن الجسم يحتاج 5000 وحدة من فيتامين الجزر يومياً. ولكن الباحثين في مسائل السرطان يرون بأنه من الأفضل تناول 12,500 وحدة يومياً لمنع أمراض السرطان. وجزرة واحدة نيئة تعطي 13,500 وحدة من الكاروتين.

13- إن مادة بيتا كاروتين تمنع قصر النظر، ومرض العشى الليلي Night blindness.

14- إن فنجانين من عصير الجزر يومياً يمنع الأمراض المذكورة و يمنع تضخم الطحال Splenomegaly.

15- إن تناول الجزر يومياً يضيف المرح على الإنسان.

16- يمنع تناول الجزر حصول الجلطات الدموية.

17- ينعم الصوت وينقي الأوتار الصوتية.

-و حال قطف الجزر يبدأ الكاروتين في فقدان قوته، لذلك يجب تناوله طازجاً، والفيتامينات في الجزر لا تتأثر بالحرارة خلال الطبخ. والأفضل عدم وضع الجزر في أكياس البلاستيك.



الخباز، الخبازي، الخبيزة البرية Mauve (Malva Silvestris)



الأجزاء المستعملة:

-الجذر، الأوراق، الأزهار التي لم تتفتح.

الموطن والتاريخ:

-جميع أنحاء العالم، المستنقعات، الأراضي غير المزروعة.
-عرضها القدماء كطعام وكدواء وعلاج، يؤكل منها
الرؤوس الغضة الطرية (طربون).
-أكلها الإغريق خصوصاً فيثاغورس والذي كان يعتبرها
نباتاً مقدساً يهدئ الأعصاب ويزيل التوتر والشهوة.
أما الأمبرطور شارلمان فقد أمر بزراعتها في حدائقه
الأمبرطورية لتزيينها.

-الرومان اعتبروها علاجاً لكل الأمراض ومن هنا جاءت التسمية (Omnimorbia).

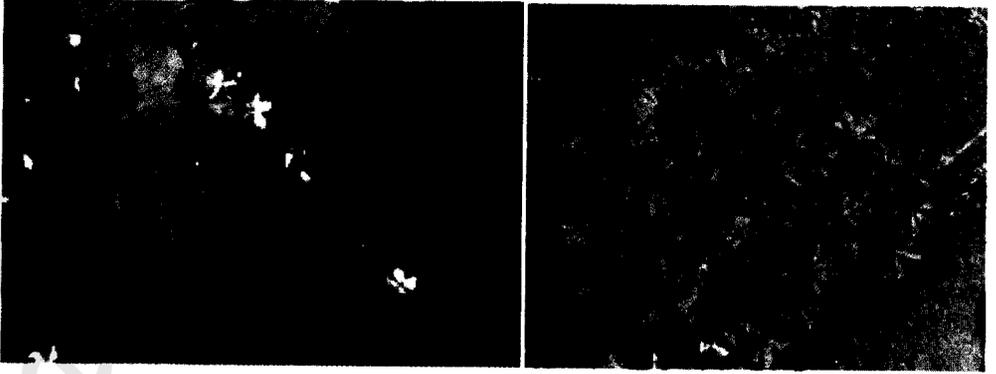
التركيبة:

-لعاب النبات mucilage فيها نسبة عالية
من مادة مهمة للنسيج الغضروفي في
الجسم هي Glucosamine ومادة
Anthocyanin.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

1- يستعمل لآلام اللوزتين والرشح





- (منقوع) للغرغرة وللشرب. يعالج أمراض الفم (القالوع) والتهابات الحنجرة.
- 2- يعالج أمراض الصدر والسعال. مقشع يزيل البلغم. يزيل التهابات القصبات الهوائية. يعالج نوبات الربو.
- 3- مدر للبول. يفتت الحصى والرمل.
- 4- ملين للطبيعة. يزيل القبوضة. ورقه يعالج القروح في الأمعاء والشرج.
- 5- ورقه يمنع الالتهابات الجلدية.
- 6- مغلي أوراق الخبيزة يستعمل كغسيل مهبلي لإزالة الاحتقان والالتهابات ويعالج أمراض الرحم.
- 7- يخفف ويلطف أمراض وآلام البطن والمغص.
- 8- فيه مادة لها خاصية مضادة للالتهابات الميكروبية والفطرية والفيروسية خاصة الالتهابات الجلدية والباكتيريا الموجودة على سطح الجلد. يكافح الخراجات والإنثانات.
- 9- يعالج التوتر النفسي واعتلال المزاج. مهدئ للأعصاب. يزيل البدانة الناتجة عن كثرة الطعام التي يسببها التوتر النفسي عند بعض المرضى.
- 10- ملطف للحساسية الجلدية والطفوح الجلدي. وعقص الحشرات.
- 11- يكافح أمراض اللثة والأسنان.



الخس

Lettuce (Lactuca Virosa)

الأجزاء المستعملة:

-الحليب المجفف، الأوراق، البذور.

التاريخ والموطن:

-ظهرت رسوم الخس في النقوش الفرعونية. وهو موجود في غرب وجنوب أوروبا وبريطانيا، وهناك أنواع كثيرة من الخس.

-والخس البري ينمو على ضفاف الأنهار والأماكن الوسخة وهو يزهر في تموز وأب.
-يزرع الخس البري في النمسا، وفرنسا، ألمانيا وسكوتلندا. يصدر الخس من ألمانيا عبر إنكلترا إلى الولايات المتحدة الأمريكية حيث يغش بمزجه مع الأفيون. وفي الولايات المتحدة الأمريكية يعتبرون أن جودة الخس المنتج في ألمانيا وفرنسا أفضل وأحسن جودة (بالحليب) من الخس المزروع في بريطانيا.

-ملك الحليب (عصارة الخس) تأثيراً مخدراً، والخس الزراعي ليس لديه نفس القوة المخدرة، بل تأثيره ضعيف جداً. يحضّر من الخس لوسيونات lotion لاستعمالها على البشرة لمكافحة الحروق التي تسببها الشمس، وللمكافحة خشونة وجفاف البشرة.

-وضع القدماء الخس في مرتبة عالية وذلك لمزاياه المبرّدة والمنشطة، واعتبر الإمبرطور أوغسطس أن شفاؤه يعود لتناوله الخس كعلاج من مرض خطير ألمّ به، وقد بنى للخس مذبحاً وأقام له نصباً ضخماً على شرفه.
-وحليب الخس لا يمكن تحويله إلى بودرة بسهولة. وفي مصر



يوجد نوع من الزيت النباتي يستعمل للقلبي يقال بأنه مستخرج من بذر الخس.

تركيبته:

- يحتوي على فيتامين A، فيتامين B 1، فيتامين C، وفيتامين H.

- زيوت دهنية 0.2%

- بروتين 2.2%

- نشويات 0.9%

- ماء 96 - 97%

- والخس غني بالكالسيوم والفوسفور والحديد.

- وهو قليل السعرات ينفع الذين يتبعون حمية.

- يحتوي الخس على المواد التالية:

Lactucic acid -

lactuco picrin 50 - 60% -

lactucone (lactucerin) lactucin -

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- للخس البري مفعول ضعيف يشبه الأفيون، والخس الزراعي لديه نفس التأثير وهو أضعف. ويختلف عن مفعول الأفيون بأن الخس لا يثير انزعاج الجهاز الهضمي. وله تأثير مسكن ومخدر، ومهدىء ومنوم (خفيف لا يزعج الأدمي).

2- استعمل الدكتور Collins الخس في علاج الاستسقاء (تنفخ الجسم بانحباس الماء)، يزيل الحصى والرمل ويعالج المصابين بالنقرس.

3- للخس تأثير خافض للحرارة ويزيد إفراز العرق وله تأثير مدر للبول.

4- وهو يزيل مغص الأمعاء ويهدىء ثورة اضطراب الأمعاء مثل مرض IBS المسمى القولون سابقاً.

5- يساعد على بدء النوم في حالات الأرق وخصوصاً مع البصل.

6- يزيل السعال وتشنج القصبات.

7- مزيل للعطش وينفع في حالات الحر الصيفي وضربات الشمس.

8- مضاد للحساسية ومادة الهيستامين Histamine يزيل الحكاك والطفح الجلدي (الشري)

وانسداد الأنف التحسسي.

9- يستعمل في الأمراض النفسية كمهدىء للأعصاب وكمزيل للتوتر والإحباط، والمداومة



عليه تعالج الجنون.

10- مزبل للكآبة والصرع.

11- منشط ومقو للشعر ومفيد لصحته أيضاً.

12- الأوراق الخارجية الشديدة الخضرة غنية بالحديد والكلوروفيل، والحديد يعالج ضعف الدم

ويقوي الجسم، والكلوروفيل مزبل لروائح الفم والجسم الكريهة ورائحة العرق النتنة.

13- الطبقة الداخلية والتي تكون أوراقها صفراء وخضراء مفيدة لعلاج خفقان وتسرع

وتضخم القلب. ولأمراض عضلة القلب Cardiomyopathies .

14- مدر للحليب في الصرع.

15- فآخ للشهية في السلطنة ومقبّل للطعام، يمزج مع الحامض أو الخل. وملين للطبيعة.

16- منشط للكبد ويمنع الريقان.

17- الخس البري منشط للدورة الدموية عند الأنثى. ويزيد الدم عند الإكثار منه قبل ومع

الدورة الشهرية.

18- يضعف الطاقة الجنسية، يؤدي إلى ضعف وفتور (الإكثار منه) ويضعف التعداد المنوي.

ويقلل من كمية الماء عند القذف. يمكن استعماله في معالجة الاحتلام الليلي.

19- جيد لمعالجة قروح القرنية والتهابات العين خاصة مرض التراخوما Trachoma. ويقوي

البصر بسبب وجود فيتامين A فيه.

محظورات:

- يمنع من أكله المصابون ب :

- أمراض العجز الجنسي والشيوخ المتقدمين بالعمر.

- المصابون بأمراض الدورة الدموية في الدماغ مثل الفالج.

النشاف في شرابين الدماغ، اللقوق، الرعاش Parkinson

والخدران.



الخيار

Cucumber (Cucinis sativa)

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة مقشرة أو مع قشرها، مطبوخة أو نيئة.

موطنه وتاريخه:

- موطنه شرق الهند؛ كان يزرع بتوسع منذ حوالي 3000 سنة حيث اُجّه نحو الشرق.
- عرفه الإغريق.

- عرفه الرومان. وحسب الكاتب Pliny، فإن الأمبرطور Tiberius كان يُبقي الخيار على مائدته يومياً صيفاً وشتاءً. ويصف Pliny الثمرة بأنها صغيرة جداً.
- ذكرت بعض ثمار الخيار في كتب القرن السادس عشر ميلادي الخاصة بعلم النبات.
- وبعد ذلك ذُكر الخيار في كتب النبات بأنه ينمو إلى طول كبير ومذهل.

- وفي الكتاب المقدس: الإسرائيليون في الصحراء شكوا إلى سيدنا موسى بأنهم يفتقدون إلى الرفاهية التي كانت لهم بمصر (حيث كانوا يأكلون الخيار والبطيخ).

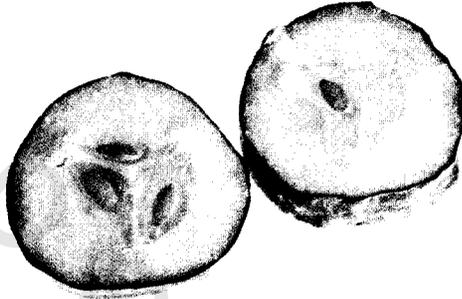
- يذكر Hassel - quist في

أسفاره في منتصف القرن الثامن

عشر: بأن الخيار ما زال يكوّن معظم طعام الطبقات

الفقيرة والمعدمة في مصر.





- عُرفَ الخيار في إنكلترا منذ أمد بعيد، حيث كان معروفاً في زمن الملك إدوارد الثالث Edward III. وبعد ذلك أهملَ الخيار وطواه النسيان حتى حكم هنري الثالث Henry III. ولم يُزرع الخيار حتى أواسط القرن السابع عشر ميلادي.

تركيبته:

-فائدة الخيار الغذائية قليلة حيث يحتوي 96% ماء، القليل من Vit A و Vit C.

استعمالاته وفوائده الطبية:

- 1- بذور الخيار لها نفس المفعول الخاص ببذر اليقطين. وهي تدر البول وتفتت الرمل والحصى.
- 2- قاتل للدودة الوحيدة: 2/1 أوقية من بذر الخيار تُطحن وتسحق وتمزج مع السكر. تؤخذ على الريق ويشرب بعدها بساعة أو ساعتين فهو مسهل قوي.
- 3- البذور استعملت في:
 - الأمراض الراشحة (Catarrhal affection).
 - التهابات وأمراض الأمعاء.
 - التهابات أمراض المجاري البولية.
 - تعديل حموضة المعدة (Antacid).
- 4- مهدئ للأعصاب ومعالج للأمراض النفسية واعتلال المزاج: الخيار يزيل التوتر ويسكن الثورات النفسية.
- 5- خافض لضغط الدم خصوصاً ذلك الذي يتعلق بالأسباب النفسية.
- 6- يعالج أمراض الحساسية خصوصاً حساسية الجلد والشري، ويعصر الخيار ويشرب صباحاً ومساءً مقدار فنجان قهوة ويدهن بتكرار على الجلد.

7- يستعمل زيت الخيار ومشتقاته في التركيبات التجميلية: كملطف، ومبرد ومنعم للجلد من كل الأمراض التي تهيج الجلد. وخصوصاً إذا كان السبب من الشمس أو آفات الجلد eruptions. ويُمزج زيت الخيار في خضير "الصابون" الجامد والصابون السائل lotion وجيلاتين Jelly. ويحضّر عصير الخيار ويزج بالجليسرين Glycerine وهو سائل منعم ومعقم للجلد. وهناك تركيبة تجميلية للجلد وهي عبارة عن حليب الخيار يتكون من (صابون، زيت زيتون، شمع، زيت لوز، عصير خيار طازج، وكحول).

8- في العطور يصنع زيت خاص يعطي رائحة الخيار.

9- يكافح أمراض الصداع خصوصاً بوضع حلقات رقيقة على الجبهة وعلى الصدغ.

10- يكافح الخيار العطش وهو ملين للطبيعة ويعالج قبوضة المعدة والإمساك.

11- خافض للحرارة والحميات.

12- ينشط الكبد ويعالج الريقان.

13- يمنع خفقان وسرعة نبضات القلب.

محظورات:

- يمنع عن الإكثار من الخيار المرضى المصابون:

- بالأمراض الروماتيزمية لكثرة الماء والرطوبة فيه.

- بأمراض تصلب الشرايين ونشافها وأمراض الفالج واللقوة والرعاش Parkinson .

- الأفضل الإقلال منه لدى المتقدمين بالعمر.

- يفضل عدم استعماله عند المصابين بالفتور أو العجز الجنسي.



الزيتون

OLive (olea Europaea)

الأجزاء المستعملة:

-زيت الثمرة، الأوراق، قشر الشجرة.

الموطن والتاريخ:

-الموطن الأصلي: آسيا خصوصاً سوريا، لبنان، الأردن، فلسطين، وحوض البحر الأبيض المتوسط مثل: تركيا وإسبانيا، كذلك تشيلي وبيرو وجنوب أستراليا.

-كان للزيتون مكانة عالية مثل حاله في أيامنا هذه، فهذا سيدنا موسى أعفى من الخدمة العسكرية أولئك الذين يعملون في زراعة الزيتون.

-وفي المنحوتات والكتابات القديمة يعتبر زيت الزيتون

رمز الطهارة والفضيلة، وتعتبر الشجرة مثال السلام

والسعادة.والزيت بالإضافة إلى استعماله كمادة غذائية.

كان يوقد للإضاءة بالمعابد، والمنتصرون بالألعاب الأولمبية كانوا

يتوجون بأوراق الزيتون وأغصانه، وكانت تُنحت تماثيل الآلهة القديمة

على خشب الزيتون.

-شجرة الزيتون دائمة الخضرة طول الحول، وأكبر أحجام ثمار الزيتون

تلك التي تنتجها الأشجار المزروعة في إسبانيا، وتعتبر إيطاليا أكثر

البلدان إنتاجاً لزيت الزيتون حيث يصل إنتاجها السنوي إلى 33 مليون

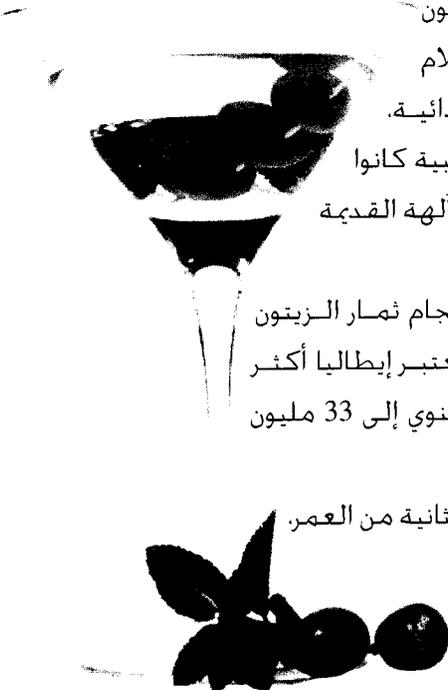
غالون.

-تبدأ شجرة الزيتون بحمل ثمار الزيتون في السنة الثانية من العمر.

وفي السنة السادسة تدفع شجرة الزيتون ثمن

تكاليف زرعها.

-تضغط ثمار الزيتون لاستخراج الزيت، ويصنع





صابون زيت الزيتون عبر مزج الزيت بمادة صوديوم هايدروكساييد Sodium Hydroxide(Na)₂OH القلوية المفعول.

تركيبته:

-يحتوي الزيتون على مادة حامض البنزويك benzoic acid ومادة أخرى هي أوليفيل Olivile وكذلك السكر المسمى Mannite وهو موجود في الأوراق الخضراء والثمار.
-كذلك يحتوي زيت الزيتون على بلورات Tripalmitin و Triolein وهنالك مواد مثل arachidic esters وهنالك كمية قليلة من الأسييد المسمى: Free oleic acid كما يحتوي الزيتون على الماء والمعادن الكثيرة مثل الكالسيوم والخمائر، والفيتامينات , Vit E , Vit B2 , PP, Vit B1 .
Vit A . وكمية الغذاء الموجودة في الزيتون الأسود هي أكثر من تلك الموجودة في الزيتون الأخضر.
-تحتوي أوراق الزيتون على مركبات تسمى Oleuropein acid وهو قاتل طبيعي لبعض الفيروسات والباكتيريا والفطريات.

فوائده الطبية واستعمالاته:

- 1- الأوراق ذات تأثير قابض Astringent effect وتأثير معقم. ومغلي الورق يستعمل كخافض قوي للحرارة. كذلك قشر الشجرة له تأثير خافض للحرارة.
- 2- يحتوي ورق الزيتون على مركبات Deuropein acid طبيعية وهي تقتل الميكروبات وأجناساً من الفيروسات والفطريات. على حسب تقارير الطبيب R. James Privatera الذي يستعمل مشتقات ورق الزيتون في ممارسته العلاجية خصوصاً معالجة الالتهابات الصعبة التي تحدثها



الفيروسات مثل المرض المسمى:
Epstein - Barr disease.

3- يعالج ورق الزيتون مرضاً حديثاً تم
تشخيصه هو Chronic (CFS)
Fatigue Syndrome.

4- يعالج ورق الزيتون المرض الذي
يحدثه فيروس يسمى Herpes: مثل
المرض المسمى Herpes Simplex: والمرض
المسمى Herpes Zooster.

5- يساعد ورق الزيتون على تخفيف عوارض المرضى المصابين بمرض نقص المناعة المكتسبة
Aids (Acquired immunity deficiency syndrome) فهو - أي ورق الزيتون - يقوي جهاز
المناعة. ويعطي الجسم المؤونة والذخائر لمكافحة الالتهابات.

6- يكافح ورق الزيتون وهن وتعب الأجساد، والآلام التي تنتج عن الأمراض المزمنة والخطيرة
مثل Aids، والسرطانات، ويطيّب معيشة المريض Quality of life. ويكافح الفيروسات التي
تسبب هذه الأمراض عن طريقين: الأولي: تكون عن طريق منع تكاثر الفيروسات، والثانية: عن
طريق تنشيط وتفعيل أجهزة المناعة Immune system لإنتاج خلايا خاصة تقاوم الفيروسات.
7- ورق الزيتون يستعمل في معالجة أمراض الرشح والإنفلونزا التي لا يمكن معالجتها
بمضادات الالتهاب Antibiotics.

8- زيت الزيتون وورق الزيتون مفيد لأمراض القلب حيث تثبت الدراسات الحيوانية بأنه
خافض لضغط الدم وخافض للكوليسترول.

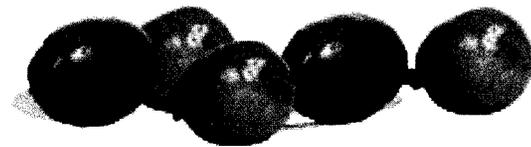
9- زيت الزيتون يلين الطبيعة.

10- ينقّم البشرة والوجه، ويستعمل في صناعة زيوت وكريمات الوجه والصابون.

11- الدهن بزيت الزيتون يزيل الحكاك ويعالج تكسّر الجلد والسماط والتهاباتها، ويعالج
العقرص والحروق، وحروق النار وحروق ضربة الشمس.

12- يستعمل زيت الزيتون عن طريق إضافة الأدوية والعقاقير

إليه في معالجات الجلد والدهون، ويقوي
زيت الزيتون الشعور ويعطيه لعاناً
ونشاطاً.





- 13- يساعد ورق الزيتون المغلي في تخفيض مستوى السكر بالدم.
- 14- يعالج أمراض تشنّج العضلات والمفاصل وآلامها.
- 15- زيت الزيتون مدر للبول كما يساعد على إخراج الحصى والرمل من الكلى عبر البول.
- 16- يعالج زيت الزيتون أمراض الصدر ويستعمل في أمراض التيفوئيد، الحمى القرمزية، والطاعون.
- 17- يستعمل زيت الزيتون في الحقن الشرجية.
- 18- أثبتت الأبحاث العلمية فائدة زيت الزيتون في مكافحة السرطان.
- 19- زيت الزيتون والزيتون يقوي البصر ويمنع العشى الليلي بما يحتويه من Vit A . ويمنع ارتخاء الجفون Ptois .
- 20- مقوي للطاقة الجنسية لما يحتويه من Vit A و Vit E .



السبانخ

Spinach (*Spinacia oleracea*)

الأجزاء المستعملة:

-الأوراق.

الموطن:

-نبات يتواجد طوال السنة تقريباً، يُزرع لأوراقه، موطنه آسيا، وعلى الأغلب بلاد فارس. وقد أدخل إلى أوروبا في حوالي القرن الخامس عشر ميلادي.

تركيبته:

-غني بالأزوت Nitrogen، وبالنشأ والحديد.
- وهو مغذٍ أكثر من الخضار الخضراء الأخرى، وهو مهم جداً في التغذية لما له من تأثير مانع لفقر الدم، والصبغة الخضراء المسماة كلوروفيل Chlorophyll. لها تركيبة كيماوية مشابهة بشكل كبير لتلك الخاصة بالهيموغلوبين Haemoglobin. ويعتقد بأن تناول الكلوروفيل يرفع مستوى الهيموغلوبين.

- يحتوي السبانخ 10 – 20 جزء لكل 1000 جزء وزناً من مادة الكلوروفيل.

- في فرنسا خلال الحرب، كان يُعطى الجنود المصابين بضعف شديد

ناخ عن النزيف نبيذٌ مُقوّى بعصير السبانخ.

- وحسب Chick و Roscoe في مقال في جريدة

Biochemical Journal 1926, XX, 137. فإن أوراق

السبانخ الغضة الجديدة تعتبر مصدراً للفيتامين

A وهو يمنع العشى الليلي.

- وذكر Boas في مقال في جريدة

Biochemical Journal

1926, XX, 137 بأن إضافة

الأوراق المستنبتة في





الشتاء لنبته الهندباء إلى طعام تجريبي واختباري أدى إلى تحسن في أحوال وصحة فئران المختبر، وسرعة النمو كانت أحسن من تلك التي ظهرت عند إضافة زيت الكبد إلى طعام تجريبي لفئران المختبر. وقد استنتج Boas بأن أوراق السبانخ الشتوية تحتوي على كمية من فيتامين D تعتبر لا شيء نسبة للكمية المرتفعة من Vit A الموجودة بالسبانخ.

- تحتوي أوراق السبانخ على نسب عالية من الملح الصخري.
- السبانخ غني بالأملاح المعدنية: حديد، كبريت، فوسفور، كلور وكلسيوم، نحاس، فيتامين A، فيتامين D، فيتامين B، وفيتامين K.

- ويحتوي السبانخ على:

- ماء 90%

- بروتين 2.5%

- دهون 0.3%

- نشاء 0.9%

- ألياف 0.8%

- رماد 4%

فوائده الطبية:

- 1- خافض للحرارة وكاسر للعطش.
- 2- مدر للبول.
- 3- ينشط الكبد ويكافح الريقان والالتهاب الكبدي الوبائي.
- 4- يطيع الهضم، والمطبوخ أفضل من النيء.
- 5- الإكثار منه يحدث الرمل والحصى بالكلى لما يحتوي عليه من أملاح كالسيوم Calcium وoxalate و Calcium phosphate ويمكن تخفيف هذه الظاهرة بالإكثار من عصر الليمون الحامض عليه.
- 6- يعالج التهابات الصدر.
- 7- ملين لطيف للبراز والطبيعة.



السلق

Swiss chard (Beta Vulgaris)

تاريخه:

-من الخضار المهجنة، مهجّن من السلق البحري Beta maritima. يتواجد على ضفاف الأنهار والبحيرات وهو موجود في أوروبا وآسيا، ويستعمل بوفرة في لبنان، سوريا، الأردن، فلسطين.
-الكتابات والنقوش الأثرية تظهر رسم السلق.
-تناوله الرومان مع الخباز (خبيزة) كمادة ملينة للطبيعة.
-في القرون الوسطى طبخوه مع الكراث لصنع الحساء التي لا زالت تؤكل ليومنا هذا وهي تعرف في أوروبا باسم poiré.

تركيبته:

- غني بالماء والمعادن خصوصاً الحديد، الكالسيوم،
- وهو غني بالفيتامينات Vit complex
- B خصوصاً Folic acid الضروري للحوامل والأجنة. وهو غني بفيتامين Vit C
- وفيتامين Vit K.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- ملين للطبيعة، يسكن نوبات تشنج الأمعاء المسماة: Irritable bowel syndrome، وهي تنتج عن توتر نفسي يزداد مع سوء الأحوال الجوية في الخريف، وعند تناول المأكولات التي تحتوي الحبوب بشكل مستمر مثل العدس، الفول، الفاصوليا، وغيرها... يطرد السلق الأرياح anti- flutulant ويمنع الغازات، يعالج القروح الموجودة بداخل



- الأمعاء.
- 2- منعّم للجلد والبشرة. يعالج الورق الجروح والالتهابات الجلدية عن طريق الأكل وعن طريق وضع الورق على الجروح.
 - 3- ينشط الجسم. يمنع فقر الدم بسبب فيتامينات Vit B complex وفolic acid. والحديد الموجود فيه.
 - 4- يكسر العطش. منعش لأنه يعيش بالماء ويحتوي على كثير من الماء. وهو يكثر بالخريف والشتاء.
 - 5- يمنع التهابات الجهاز البولي (الكلية والمثانة).
 - 6- يعالج الصداع وأمراض الشقيقة، مهدئ نفسي. يصفى المزاج ويعالج اعتلاله treats mood - disorders. يمنع التوتر tension والضغط النفسي stress. والقلق anxiety.
 - 7- يعالج الأمراض الجلدية مثل البهاق vitiligo ومرض الثعلبية: Alopecia عبر أكله وعبر وضعه على الجلد في المنطقة المصابة.



الفجل

Radish (Rhaphanus sativus)

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة وهي جذر، والبذور.

الموطن والتاريخ:

- موطنه آسيا وعلى الأغلب الصين. في مقاطعة Cochin الصينية وفي اليابان. وكل آسيا المعتدلة وأوروبا خصوصاً بريطانيا.
- لم نعرف أصناف الفجل البرية.
- في أيام الفراعنة كان يزرع الفجل بوفرة في مصر.
- لم يبلغ الفجل أوروبا أو بريطانيا قبل عام 1548 الميلادي. وأول ذكر للفجل كان في كتابات Gerard سنة 1597 حيث ذكر في كتاباته أربعة أنواع للفجل.
- يفضل عند استعمال الفجل تنظيفه وليس تقشيريه. وخلال الصيف والجفاف قبل اقتلاعه يجب ترطيب التربة لتسهيل اقتلاعه دون أذية الجذر.

تركيبته:

- ماء 85%
- بروتين (ضئيل)
- مواد معدنية (كمية ضئيلة)
- نشا (كمية ضئيلة)
- Vit C (كمية ضئيلة)
- amylolytic enzyme
- Phenyl - ethyl isothiocynate وهو زيت طيار ذو رائحة نفاذة.



-الأوراق: غنية بفيتامين A وفيتامين C Nicotinic acid . وحتوي على أملاح الكالسيوم والحديد والكلوروفيل.

الاستعمالات الطبية

والفوائد:



- 1- مدر للبول، يعالج أمراض الحصى والرمل.
- 2- يعالج مرض نقص Vit C.
- 3- يعالج أمراض تكوّن الحصى بالمرارة ومجري الكبد Bile ducts

- 4- مضاد لفيروسات الرشح والحماية من الرشح، يعالج احتقان الحنجرة.
- 5- هناك أبحاث لإثبات مفعول الفجل في الوقاية من السرطانات.
- 6- يزيد في كثافة العظام ويمنع ترقق العظام.
- 7- تأثير مضاد للجراثيم الهضمية، يزيد في الإفرازات الهضمية.
- 8- فإخ للشهية.
- 9- يمنع جلطات الدم وأمراضها.
- 10- يمنع السعال وأزمات الربو.
- 11- يمنع سقوط الأسنان Pyorhea . يمنع تسوس الأسنان عن طريق المادة إيسوثيوسياتاتس التي توقف عمل الأنزيمات الموجودة بالفم والتي تعمل على تسوس الأسنان Dental caries.
- 12 - بسبب الحديد يمنع فقر الدم.



اللفل

Cayenne (Capsicum minimum)

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة خضراء أو جافة.

الموطن:

- زنجبار، وحالياً تزرع في البلاد الاستوائية وحولها وفي البلاد المتوسطة، وهذه النبتة منها أنواع عديدة، منها ما هو حار مثل أنواع الحر (اللفل) وهنالك أنواع كبيرة وضخمة وتختلف شكلاً عن الفلفل الحر وهي حلوة المذاق تسمى: الفليفة، أو الفلفل الحلو.
- دخل الفلفل الحر إلى بريطانيا من الهند سنة 1548 ميلادية. ويذكر Gerard في كتاباته بأن الفلفل الحر كان يزرع خلال حياته.

- وصف Linnaeus الفلفل الحر كما كتب Miller عن الفلفل في كتابه الذي كان عبارة عن قاموس للنباتات (Miller's Garden Dictionary سنة 1771).

- شجرة الفلفل الحر صغيرة تصل إلى طول يتراوح بين 2 - 6 أقدام طوياً، وهي نبتة حولية أي تبقى طول العام، طعم ثمار هذه النبتة لاذع جداً ولها رائحة مميزة. وثمار الفلفل الحر الإفريقي هو أكثر حرافة

ولذعاً من غيره، ولونه يكون عادة بني

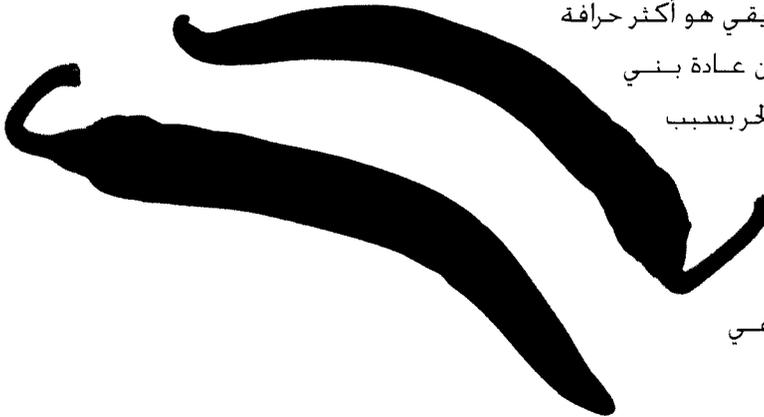
مصفر، ولذاعة هذا الفلفل الحر بسبب

المادة Capsaicin.

- يغش الفلفل الحر بمادة

كيماوية هي أوكسيد

الرصاص red lead oxide وهي



ذات لون أحمر. وهناك مواد أخرى كيميائية تُستعمل في غش الفلفل الحار.

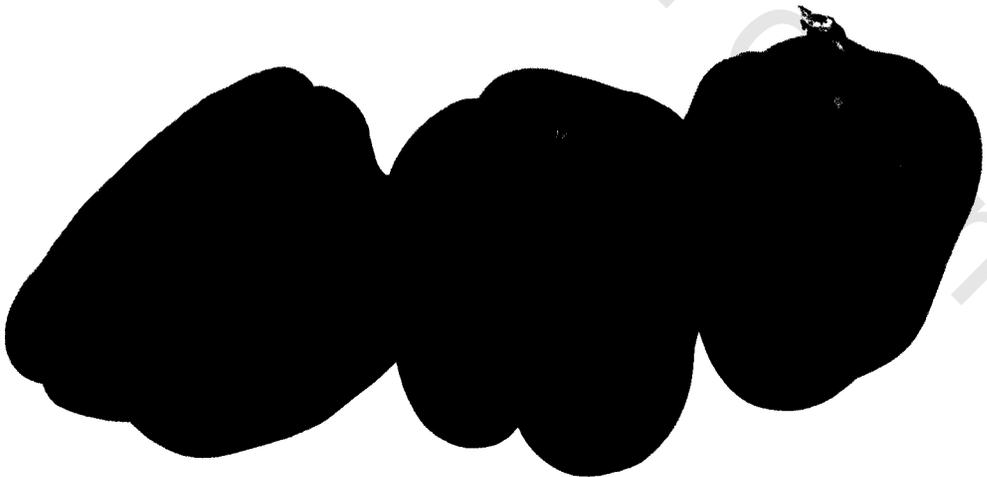
تركيبته:

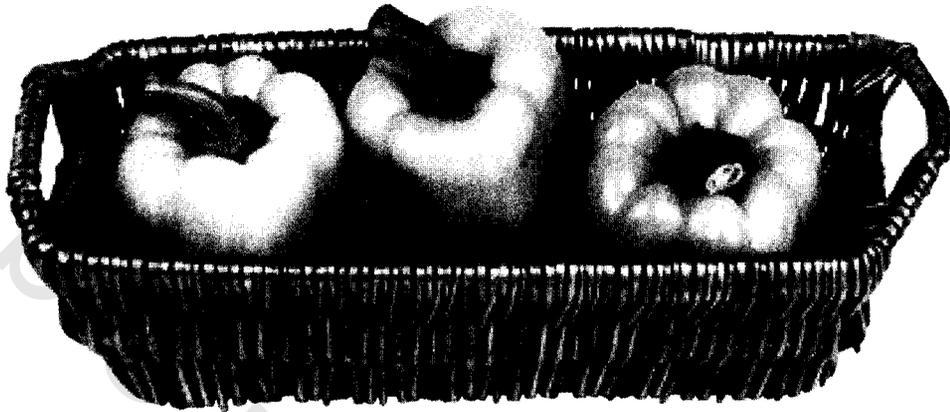
- ماء 95%
- بروتين 1.12%
- زيوت 0.5%
- سكر ونشا 2.5 %
- ألياف 0.30%
- رماد 0.4%

- يحتوي أيضاً على مادة Capsaicin؛ ومادة ملونة حمراء. oleic acid palmitic acid, stearic acid.
- Vit C Vit B1 , Vit B2 , Vit pp (acid) B - complex.
- أملاح: حديد، كالسيوم، فوسفور.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- منشط موضعي قوي دون أي تأثير مخدر يُستعمل في البلاد الحارة كمرهم.
- 2- منشط للمعدة والأمعاء وبنفس الوقت بالكمية المعتدلة مضاد للإسهال. والإفراط فيه يؤدي إلى مغص وتوعلك وإسهال. منشط لإفرازات المعدة الأسيديّة ويساعد على الاستقلاب Metabolism. ومغذ.
- 3- مضاد للالتهابات ومسكن للألام المفاصل والعضلات عن طريق منعه الجسم من إنتاج مادة تسمى: substanceP التي تثير الالتهابات والألم بالجسم.





- 4- مضاد للاستفراغ، مكرع ومجشء، طارد للأرياح، فاح للشهية.
- 5- ميع لسيولة الدم يمنع الجلطات، ويذيب الجلطات القائمة قبل استعمال الفلفل الحر كعلاج.
- 6- يساعد على الشفاء من أمراض الرشح والنزلات خصوصاً بسبب وجود Vit C الذي يتوافر فيه أكثر مما هو موجود في البرتقال.
- 7- مؤخراً يُستعمل في علاج الآلام الناتجة عن تعقيدات السكري المسماة: Diabetic neuropathy وهو نوع من أنواع القوباء.
- 8- يعالج صداع الرأس وأنواع الشقيقة، ومؤخراً أعطى الفلفل الحرن نتائج جيدة في علاج الصداع المسمى: cluster headache وهو نوع مؤلم من الصداع.
- 9- يخفض مستوى الدهن بالدم، وحسب دراسة تمت سنة 1987 نشرت في المجلدة Journal of Bioscience فقد أدى استعمال الفلفل الحر إلى خفض واضح في مستوى Triglycerides والكوليسترول الخفيض الكثافة LDL (الكوليسترول الضار).

محظورات:

- هناك محاذير من تناول الفلفل عند المصابين:
 - بالبواسير.
 - اضطرابات في المعدة أو الإثني عشر (قرحة).
 - تهيج جلدي (حساسية أو غيرها).
- الإكثار من الحر الفلفل يسبب التهابات في الجهاز الهضمي Gastroenteritis وتخريباً كلوبياً Kidney damage .

الكرات

leek (Allium Porrum C)

-إن الكرات من نفس فصيلة الثوم، وقديم مثل البصل، وله نفس مواصفاته تقريباً، ومن المحتمل أن يكون له نفس المنشأ في آسيا الوسطى. وهناك تشابه بين كل من الثوم والكرات والهليون في التركيبة والتاريخ والأفعال.

تركيبته:

- الكرات يحتوي على:
- الكلوروفيل
- الألياف السلولوزية
- صمغ Mucilage
- بروتين Sulfo - azote
- فيتامينات Vit C, VitB complex
- حديد، منغانيز، فوسفور، مغنزيوم، بوتاسيوم، صوديوم، كبريت.

استعمالاته الطبية والفوائد:

- له نفس الفوائد والاستعمالات الخاصة بالثوم مع اختلاف في القوى.
- 1- الكرات مدر قوي للبول ويفوق الثوم بهذا المضمار، وهو مفتت للحصى والرمل، منشط للدورة الدموية للكلية، ومنشط لعمل الكلية وإفرازاتها.
- 2- مضاد للالتهابات بما يحتويه من Vit C ومواد أخرى مثل الكبريت، مطهر للجسم.
- 3- فإخ للشهية stomachic، يساعد على الهضم، يطرد الأرياح.
- ينشط المعدة، يمنع تفسخ الطعام في المعدة قبل هضمه





وامتصاصه بسبب
الكبريت. ينظف الأمعاء
من الفضلات.
4- يطيب الأنفاس
ورائحة الجسد والعرق
والإفرازات اللعابية والبولية
بسبب الكلوروفيل الذي
يحتويه.

5- مقوي للدم بما يحتويه من
Vit B وحديد. يساعد على إنتاج
الكريات الحمراء.

6- يقوي العظام ويمنع الترقق بما يحتويه من الكالسيوم ويقوي الأسنان.

7- ينفع الجلد ومشتقاته من شعر وظفر.

8- مهدىء للأعصاب. يمنع الأمراض النفسية، يهدئ المزاج ويمنع اعتلاله بسبب المغنسيوم.

9- منشط للقلب وللدورة الدموية. يمنع نشاف أو انسداد الأوعية الدموية التي تغذي

القلب. يمنع الأمراض التي تصيب عضلات القلب. يمنع الأمراض التي تصيب كهرباء

القلب Coduction system عبر مادة المغنسيوم. يمنع جلطات الدم بما يحتويه من المواد poly

phenols

10- يكافح الأمراض العصبية والروماتيزم.

11- ينشط الجسم ويمنع التعب بما يحتويه من Vitc, VitB complex

12- يمنع السعال ويقطع البلغم (مقشع) يعالج الحساسية والربو وتشنج القصبات

الهوائية.

13- منشط للطاقة الجنسية. يزيد الدورة الدموية التي تغذي الآلة التناسلية والخصيتين.

مكافح للشيخوخة.

14- يمنع البواسير وتراكم الدم بالأوردة.

15- يزيل ترسب الأصباغ الجلدية مثل النمش والديغ الذي يحصل عند البعض إثر الجروح

أو لدغ الحشرات. ويزيل الكلف. يبيض الجلد من السمرة.

الكمأة + الفطر

Mushroom/The Truffle



الكمأة:

-وهي من أنواع الفطر التي تبرز من تحت الأرض كما هي دون نبتة، وهي تكثر بالصحارى وحول شجر البلوط، وهي مستديرة ولها قشر بني ولها أحجام مختلفة وهي تخلو من الكلوروفيل، وهنالك مثال للعامة من الناس تذكر فيه بأن الفطر يتولد من البرق، والصحيح بأن الفطر يكثر في السنوات الممطرة، وهو غير أخضر ولا يحتوي على الكلوروفيل.

تركيبتها:

- نشويات 13%

- بروتين 9%

- زيوت 1%

-Riboflavin vit B1-

-وهي تحتوي على الفوسفور، البوتاسيوم، الصوديوم، الكالسيوم، ويعتبر منعظاً ومنشطاً للطاقة.

الفطر:

-وهو كما تدل التسمية نبات فطري ينمو تحت الأشجار، وفي الأماكن الرطبة وهنالك





نوعان من الفطر: نوع مفيد ومغذٍ ونوع سام. ويجب الانتباه خلال قطفه كي لا يأكله الإنسان (السام).

-تركيبه:

- ماء 91%
- سكر ونشاء 0.75%
- ألياف 2.90%
- زيوت 0.65%
- رماد 1.36%
- N2 مواد بروتينات 4.40%
- لا يحتوي كلوروفيل
- يحتوي على فيتامينات B ومعادن.
- ينفع للنظر اكتحالاً.

الكوسا (القرعيات)

Gourd (Cucurbita pepo)

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة، الجذر، وهي من أصناف القرع، وينتمي إلى نفس الفصيلة: اليقطين، والقرع، والكوسا أقرب إلى القرع منه إلى اليقطين.

تاريخه وموطنه:

- موطنه الأصلي أميركا الوسطى (الكوسا لها نفس تاريخ اليقطين).

تركيبته:

- ماء 89.9%

- بروتين 1.3%

- دسم 0.3%

- نشاء 7.7%

- ألياف 1.3%

- رماد 0.8%

- أملاح معدنية: كبريت، فوسفور، بوتاسيوم، كالسيوم، حديد، مغنزيوم.

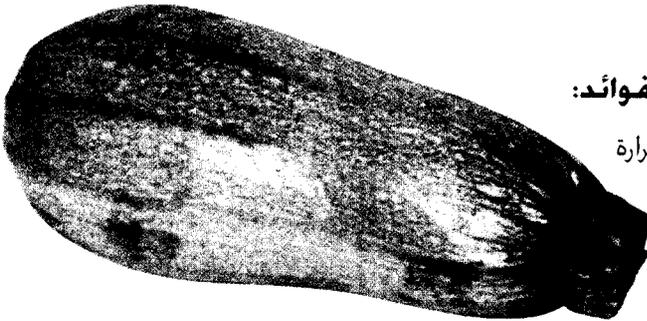
فيتامين A، فيتامين C.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

1- يخفف العطش، يخفّض حرارة

المرضى المحرورين.

2- يلين الطبيعة.





- 3- ينشط الكبد ويمنع الريقان.
- 4- يهدئ الأعصاب ويعالج الأمراض النفسية ويهدئ من الطبع.
- 5- يدر البول، يفتت الحصى والرمل.
- 6- يعالج أمراض التهابات الصدر والسعال، مقشع.
- 7- بذره يطرد الدود وخاصة الدودة الوحيدة Ascaris و Taeniasis.



اللفت

Turnip

الأجزاء المستعملة:

-الأصل أي الثمرة والبزر.

فوائده الطبية واستعمالاته:

-الثمرة:

- يدر البول. يفتت الحصى. يمنع انحباس الماء بالجسم والتنفخ (الاستسقاء).

- منشط للكبد. يعالج الريقان. ويمنع أمراض حصى المرارة.

- يعالج أمراض الفقرات والحوض.

- يعالج ضعف البصر لما فيه من Vit A ومشتقاته.

- مقشع يعالج أمراض الرئة خاصة Bronchitis.

- ينفع لآلام النقرس.

- ينشط الدورة الدموية بالكلى مما يساعد على

التخلص من اليوريك أسيد Uric acid.

- منعّظ. منشط قوي للطاقة الجنسية.

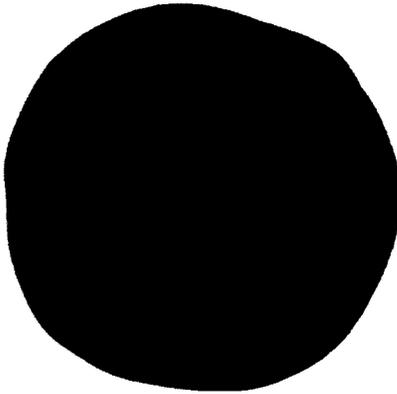
-عصيره:

-يعتني بالبشرة وينعمها. يمنع الكلف.

-زيت:

- منشط للجسد ومقوي للبصر.

طريقة استعماله:





-مكبوس بالماء والملح. مطبوخ مع شوربة الخضار سلقاً. عند القلي يعطي مذاقاً مراً لا يُنصح بذلك. ويؤكل محشواً باللحم أو باللحم والأرز.

- تغش المربيات باللفت حيث إنه لا طعم له ولا رائحة بالسلق.

الملفوف

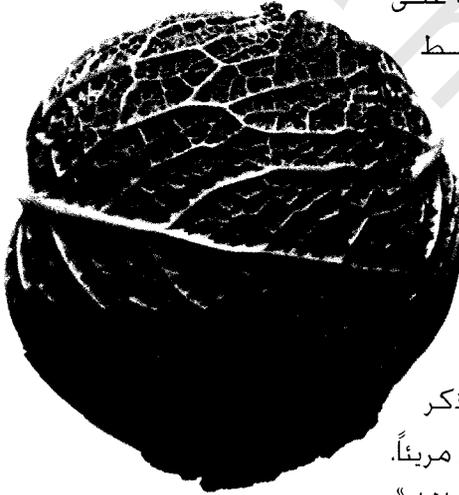
Cabbage (Brassica oleracea)

الأجزاء المستعملة:

-كل النبتة: الورق والساق.

تاريخه:

-أصل الملفوف أوروبي، وهو نبات بري كان ينبت على الشواطئ الأوروبية الشمالية القريبة من المحيط الأطلسي، وهو متعدد الأنواع.



-يذكر Caton أن الرومان اعتمدوا على حفظ صحتهم خلال قرون عديدة على الملفوف وهو يقول: "الملفوف نافع للصحة" واعتبره "ترياق" ينفع من جميع الأمراض. وقد استعمله الرومان طوال ستمائة عام على أثر ثورة على الأطباء بعد اتهامهم بالتقصير وطردهم من العاصمة روما. ذكر Absios أبسيوس عن الملفوف: "إذا أردت أن تأكل مريئاً، وأن تشرب هنيئاً، فكل قبل ذلك الملفوف المنقوع بالخل".

-يذكر ليكليرك أن الملفوف يعالج أمراض الروماتيزم.

-أما سكان "بريتانية" الفرنسية، وهي تقع على البحر في الجهة المقابلة للجزر البريطانية، فهم مشهورون بالعافية والصحة الجيدة بسبب إكثارهم للملفوف الذي يعتبر الغذاء الرئيسي عندهم.

-من أنواعه: الملفوف الأخضر، الملفوف الأحمر، القرنبيط (القنبيط) (على عكس الملفوف



فهو شرقي الأصل)، ومن أنوعه: اللفت الذي نعرفه وهناك نوع من أنواع القرنبيط يسمى: Brocoli. وتدل الأبحاث في الولايات المتحدة الأميركية على قدرته على مكافحة السرطانات.

تركيبته:

- ماء 85%
Carbohydrate 7%
زيوت دهنية 0.5%
مواد آزوتية 3.8%
- أملاح معدنية 0.5% ومعادن مثل الفوسفور، الكالسيوم، اليود، الكبريت، البوتاسيوم، والمغنسيوم.

- أما الفيتامينات: فهو يحتوي على الكثير من Vit C . والقليل من Vit A , Vit B complex , ويحتوي Vit k بكثرة.

- وهو يحتوي على الغلوكوسيدات glucosides التي تحتوي على مواد هلامية (mucilage).
- يحتوي الملفوف على مقادير عالية من الكبريت تعالج مرض السكري وتمنع الالتهابات.
- يحتوي على Lysine و Glutamine.

فوائده واستعمالاته الطبية:

- 1- يعالج الالتهابات الصدرية Bronchitis . له تأثير طارد للبلغم expectorant.
- 2- مضاد للإسهال لغناه بالمواد الكبريتية.
- 3- يعالج مرض الحفر "scruvy" وهو ينتج عن نقص Vit C وكان البحارة الإنكليز والأوروبيون يستعملون كببس الملفوف لمنع هذا المرض عند السفر الطويل في البحر. وكان يخزن بكميات كبيرة في السفن للاستعمال خارج البحر.
- 4- ملين للطبيعة. يفتح الشهية للطعام.
- 5- مدر للبول. يمنع جمع السوائل بالجسم أو في البطن Ascites.
- 6- يخفض نسبة السكر بالدم hypoglycaemic effect ويمنع مرضى السكري.
- 7- يطرد الدود.





8- يعالج الجروح Wounds

والرضوض Bruises .

9- يحافظ على صحة العظام

والأسنان. ويقاوم الأمراض

الروماتيزمية.

10- يقوي الشعر ويمنع

تقصف الأظافر.

11- إن غنى الملفوف ب Vit C

يجعله يقاوم الرشح والبرد.

ويقاوم التعب والإعياء.

12- يكافح السرطانات بالجسم خاصة النوع القرنبيطي الذي يسمى Brocoli.

13- يعالج مرض النقرس "Gout" .

محظورات:

-يفضل عدم استعماله أو الإقلال منه في الحالات التالية:

- المرضى الذين يعانون من مشاكل في الجهاز البولي. وذلك لأنه يحتوي على أملاح Calcium

oxalate التي تتراكم بالمجري البولية وتكوّن الرمل والحصى.

- المرضى الذين يعانون من توتر نفسي وصداع خصوصاً الشقيقة والمصابون بمرض المصران

الأعور المسمى Irritable bowel syndrome (IBS) وهو يحدث الأرياح والغازات في الأمعاء

والتجشؤ والنفخة flutulance.

- يفضل أن يقلل منه مرضى الأوعية الدموية والقلب، لأنه غني بفيتامين Vit k الذي

يساعد على تجلط الدم. والأفضل لمرضى الجلطات خاصة جلطات القلب والدماغ والمصابين

بنشاف الأوعية الدموية Arteriosclerosis الإقلال منه أو أكل الثوم والبصل معه اللذين

يمتعان الدم، فينعكس المفعول الذي يساعد على تكوين الجلطات.



الملوخية

-الملوخية طعام شعبي يكثر استعماله في الطعام في آسيا مثل البلاد العربية، والشرق الأقصى مثل الهند والصين واليابان وغيرهم. وهو رخيص الثمن: لأن الغرب لم يهتم بجعله من أصناف طعامه، فبقي حكرًا على الشرق دون أن يُصدّر إلى أوروبا أو أمريكا. -عرفته الشعوب القديمة، وكان الفراعنة يستعملونه كطعام، كما ظهر في النقوش القديمة، ويُروى بأن الحاكم بأمر الله جعل الملوخية حكرًا على البلاط والعائلة المالكة، حيث سميت: "ملوكية" في البداية وتحولت التسمية إلى ملوخية بعد أن انتشرت بين أفراد الشعب. -لم تأخذ الملوخية حقلها من الأبحاث خصوصاً في الغرب.

تركيبها:

- ماء 47.98
- رماد 16.49%
- زيوت 2.44%
- بروتين 29%
- أملاح معدنية: حديد، كالسيوم، فوسفور، صوديوم، بوتاسيوم، مغنسيوم.
- Nicotinic acid, Vit C, Vit A المضاد للبلاغرا، وهو مرض ينتج عن نقص فيتامين B .
- ألياف سيللولوزية 10.21%.
- كلوروفيل.
- (glucoside كوكورين).

استعمالاتها الطبية وفوائدها:

- 1- سهولة الهضم، خفيفة على المعدة، تزيد الشهية





على الطعام. تلين الطبيعة.

2- فيتامين A الموجود فيها يقوي

حدة البصر. يمنع العشى الليلي.

3- Vit A ينشط الطاقة

التناسلية.

4- تهدئ الأعصاب لوفرة

المغنسيوم.

5- تمنع الحساسية والشري الجلدي.

وحروق النار الجلدية.

6- تمنع أمراض المفاصل باحتوائها

على مادة Glucosamine وهي مواد غراوية ضرورية لصحة المفاصل والعظم. وهي تساعد

على إنتاج المواد الغضروفية Cartilage في العظام والمفاصل. ومادة Glucosamine تحتوي

على مواد كبريتية تمنع أمراض التهاب العظام osteoarthritis.

7- تدر البول وتفتت الحصى والرمل.

8- تكافح أمراض الحنجرة والقصبة الهوائية. تمنع السعال.



النعناع

Peper mint (Mentha piperita)

الأجزاء المستعملة:

-النبتة خصوصاً الورق.

الموطن والتاريخ:

-يزرع في بقاع المعمورة خصوصاً المناطق المعتدلة في آسيا وأوروبا. وحسب التاريخ يذكر Pliny بأن الإغريق والرومان وضعوا أكاليل النعناع على رؤوسهم في احتفالاتهم وولائمهم ومأدبهم ووضعوا النعناع على موائد الطعام. كما عمل الطهارة عندهم على وضع النعناع في خلطات الطعام والمرق عندهم. كما مزجوا الخمر بنكهة النعناع وزيت النعناع. وتذكر التقارير بأن الأطباء الإغريق استعملوا نوعان من النعناع في وصفاتهم الطبية. ولكن لا نعرف ما إذا استعملوا نفس النوع الذي هو رائج عندنا *Mentha piperita* ولكن نعرف بأن قدماء المصريين زرعه. وقد استعمل بكثرة هذا النوع من النعناع في أوروبا بواسطة الأطباء. حوالي منتصف القرن الثامن عشر ميلادي.

-أما اشتقاق الاسم فهو اسم حورية *Mintha* التي كانت شديدة الجمال لغاية تضاهي الكمال. والاعتقاد الإغريقي بأن المخلوق الفاني يجب أن يكون أقل جمالاً وكماًلاً من الآلهة. وجمال هذه الحورية فاق جمال إحدى الآلهة. وهي خالدة. ويجب أن تكون أجمل وأكمل من الحورية. فما كان من الآلهة إلا أن غيرت الحورية إلى نبات النعناع!

التركيبة:

-يعتبر النعناع في المركز الأول بين النباتات المستخلص منها الزيت، نسبة إلى أهمية زيتة من بين الزيوت. وهو شفاف. سائل أصفر إلى أخضر اللون. ومع مرور الوقت يتكثف هذا الزيت ويتحول لونه إلى أحمر.





-وأهم مركبات زيت النعناع هو: Menthol.
-يحتوي زيت النعناع مركبات أخرى منها:

Methylacetate -

isovalerate -

methone -

Cineol -

Inactive pinene -

Limonene -

-وبعض المكونات الأخرى وهي أقل أهمية.

استعمالاته الطبية وفوائده:

-إن زيت النعناع هو الأكثر استعمالاً من بين الزيوت الطيارة.

1- إن أهم خواص زيت النعناع كونه مضاداً للمغص Antispasmodic له تأثير طارد للأرياح البطن مجشئ Carminative action فاح للشهية.

stomachic, مزيل لعسر الهضم dyspepsia. يزيل النفخة والمغص.

2- يستعمل النعناع استعمالاً واسعاً لمرضى الكوليرا cholera والإسهالات.

3- للنعناع استعمال خاص حيث يمزج مع المسهلات Purgatives لكي يزيل بعض الآثار

الجانبية، كما يزيل الدوخة والإحساس بالمرض والاستفراغ.

4- يلعب النعناع دوراً في رفع درجات الحرارة بداخل الجسم، وإحداث التعرق.

5- يستعمل شاي النعناع في مرض خفقان القلب tachyarrhythmias .

6- يهدئ نوبات السعال الحاد المزجة.

7- يكافح نوبات الصداع والشقيقة موضعياً وشرباً.

8- يوقف نوبات الأرق ويسهل النوم.

9- يزيل الدبغ الداكنة عن الجلد، ويبيض لون البشرة.

10- يدر البول. يفتت الحصى والرمل.

11- مخفض للطاقة الجنسية ومنع الاحتلامات الليلية.

الهلين

Asparagus (Asparagus Officinalis)

الموطن والتاريخ:

-موطنه إنكلترا، وهو موجود في روسيا وبولندا واليونان. كان للهلين مكانة مرموقة عند الإغريق والرومان.

pliny يذكر في كتاباته أجناساً تنمو في Ravenna منها الهليون. ويلاحظ Gerard وجود الهليون سنة 1597 .

-يعتبر الهليون من النباتات التي لها مكانتها المميزة في العالم، والصيدلة الصينيون كانوا يحتفظون بجذور الهليون الجيدة والطازجة لأفراد عائلاتهم وأصدقائهم، لعقيدتهم بأنها تزيد في أواصر التعاطف والمحبة.



-وفي الهند يستعمل الهندوز الهليون لزيادة الخصوبة، وتخفيف تشنجات الدورة الشهرية عند السيدات، ولزيادة إدرار الحليب عند الأمهات المرضعات.

تركيبته:

- ماء 94%
- بروتين
- Vit A , Vit B2 , Vit B1
- سكر عال
- Saponin
- أملاح معدنية: مغنزيوم، بوتاسيوم.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- يزيد في خصوبة المرأة، يزيل أوجاع العادة الشهرية، يحسن إدرار الحليب عند الأم المرضعة.
- 2- منشط للطاقة الجنسية، يحتوي على هرمونات مذكرة نباتية.
- 3- جذور الهليون تحتوي Steroidal glucosides التي تساعد على إفراز هرمونات تؤثر في الشعور الإنساني.
- 4- مدر للبول، يفتت الحصى والرمل، يزيل الأملاح من الجسم وانحباس الماء.
- 5- مغذ يحتوي على نسبة عالية من Folic acid وهو مطلوب خلال فترة الحمل، يمنع سقوط الحمل، ويساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء.
- 6- يساعد على علاج الروماتيزم بسبب steroidal glycosides.
- 7- يقوي حدة البصر بسبب وجود Vit A ، ويمنع العشى الليلي.





الهندباء

Dandelion (Taraxacum officinale)

الأجزاء المستعملة:

-الأوراق والجذور.

التاريخ:

-الهندباء غير موجودة تقريباً في الجزء الجنوبي من الكرة الأرضية وموطنها في كل أجزاء الطرف الشمالي من الكرة الأرضية في المناطق المعتدلة.

-وأول من عرفها العرب، وكان ذلك على ما يبدو في القرن 10 – 11 الميلادي، وبواسطة العرب نقلت إلى آسيا وإلى أوروبا حيث ظهر ذكر الهندباء في كتب الطب. وقد زرعها الهنود كعلاج للأمراض الكبد.



-تلعب الهندباء دوراً مهماً كنبات تتغذى منه النحل، ويساعد على إنتاج العسل. والهندباء تؤمن بشكل مبكر الرحيق واللقاح بكميات وافرة للنحل الذي يُلَقِّح المزروعات في أوائل الربيع. حيث تكون معظم موارد النحل من الأشجار المثمرة قد انتهت تقريباً.

-تعطي الهندباء إفرازات حلوة الطعم مما يجذب إليها الحشرات خصوصاً الذباب. وهناك 39 نوعاً من الحشرات لديها عادة ورود الهندباء.

-العصافير والطيور الصغيرة مغرمة ببذور الهندباء، الماعز يأكلها بشكل عادي دون نهم، والأغنام والأبقار لا تهتم بها، والخيول في الغرب لا تقرب هذه النبتة على عكس الخيل العربية

الأصيلة التي تُقبل بنهم على أوراق الهندباء. أما بالنسبة للأرناب فهي ثمينة جداً وذات قيمة.

-أوراق الهندباء تُغني السلطة في الربيع. واستعمالها هكذا في الغرب أكثر من الشرق. واستعمال الأوراق الغضة الصغيرة الشابة يُفضل على الأوراق البالغة القديمة التي فيها طعم مر.

-توضع الأوراق الصغيرة الشابة في السندويشات مع القليل من الملح وقد يضاف إليها القليل من عصير الحامض أو البهار.

-وحالياً تُزرع الهندباء كل الشتاء، وتستعمل في الشرق مغلية مثل السبانخ. -يستعملها الأوروبيون بعدة طرق منها: خميص جذور الهندباء ومن ثم طحنها مثل البودرة لكي تستعمل كبديل للقهوة. وإذا كان هنالك فرق طفيف فإن هذا المطحون يمزج مع مطحون البن لإزالة أي فرق بالطعم. وهكذا تكون الهندباء بديلة عن القهوة التي تحتوي مادة الكافيين.

التركيب الكيميائي:

- إن معظم أجزاء الجذر يتألف من مادة بلورية مرة الطعم: تراكساسين (Taraxacin).
- أنولين Inulin مادة سكرية حلوة الطعم تجذب النحل.
- الجذور خالية من النشاء.
- مادة ليفيولين laevullein ولاستين (Lecithin).
- كميات وافرة من المعادن: حديد، كالسيوم، صوديوم، وبوتاسيوم.

الاستعمالات الطبية والفوائد:

- 1- تدر البول. تفتت الحصى والرمل. تستعمل في أمراض الكلى.
- 2- تقوي المعدة والأمعاء وتلين الطبيعة.
- 3- تقوي وتنشط وظائف الكبد وتعالج الريقان والتهابات الكبد البوائية، تمنع تشكّل الحصى في المرارة (شاي الهندباء).
- 4- تعالج أمراض الدوالي واليواسير.
- 5- غني بالحديد والذي يمنع ضعف وفقر الدم.
- 6- غني بالبوتاسيوم العالي والصوديوم المنخفض مما يعدل من عدد ضربات القلب ويمكن استعمالها في أمراض تسرع القلب (tachyarrhythmias).
- 7- الهندباء غني بمادة اللاستين Lecithin وهي مادة معروف أنها تحمي من تشمّع الكبد



.Liver cihrosis.



8- مصدر مهم من مصادر الكروتينويدات
Carotenoids التي تتحول بالجسم إلى فيتامين A.
ومحتوى الهمندباء من مادة الـ Carotenoids أكثر
ما يحتويه الجزر.

9- للهمندباء تأثير خافض لضغط الدم.

10- تناول الهمندباء ينشط الهضم ويزيل
الفضلات وبلين الطبيعة.

11- تحتوي الهمندباء على مادة صبغية الكلوروفيل
Chlorophyll التي تمنع رائحة الجسم وتطيب الرائحة
والعرق، وتزيل رائحة الفم.

12- تخرج الهمندباء مع جذور الجنسينغ وجذور الزنجبيل لصنع خلطة
تعالج انخفاض سكر الدم.

13- تمنع العطش. تخفض الحرارة (شاي الهمندباء).

14- تمنع الصداع والشقيقة.

15- تحتوي الهمندباء على أسيد الفوليك Folic acid وهو فيتامين مهم للجسم والدم
خصوصاً في حالات الحمل.

16- للهمندباء تأثير مانع لحدوث سرطانات الأمعاء والمعدة.

تنبيهات

- يمتنع عن الإكثار من الهمندباء المرضى الذين يتناولون أدوية مدرة للبول مثل: Lasix و Hydrochloro Thiazides لأن تأثير إدرار البول قد يقوى إلى حد يؤدي إلى نتائج سيئة بسبب
انخفاض مستوى الأملاح المعدنية بالجسم.

اليقطين

Pumpkin (cucurbita pepo)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة نفسها، البذر.

تركيبه:

- ماء 90%

- نشاء وسكر 6.50%

- زيوت 0.2%

- بروتين 1.1%

- رماد 1.75%

- صمغ لاذع

- يحتوي على الحديد والكالسيوم، Vit A.

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- ملين للمعدة يمنع الإكتمام.

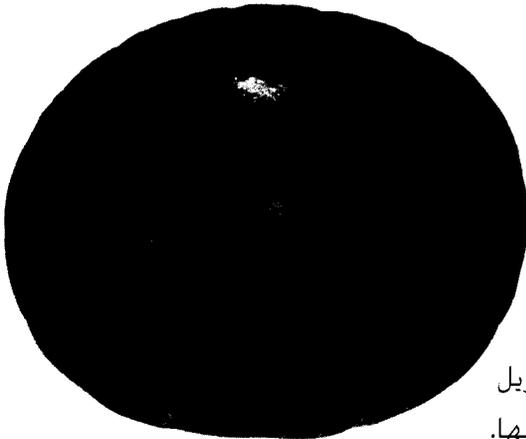
2- ينشط الكبد، يمنع الريقان.

3- يزيل الصداع والشقيقة خصوصاً النوع النفسى، أكلاً ووضعه موضعياً.

4- مهدىء للأعصاب وأمراض النفس.

5- مدر للبول يفتت الحصى والرمل، يزيل

التهابات الكلى، ينشط الكلى ويقوي وظائفها.





- 6- يكسر العطش ويزيل الحرارة والحمى.
- 7- ينفع أمراض الصدر والسعال.
- 8- ينشط اللثة ويكافح أوجاع الأسنان.
- 9- يستعمله أصحاب معامل المربيات لغش المربي: لأنه لا لون ولا طعم له فيمكن إضافته مع أي فاكهة فيعطي نفس الطعم والرائحة.
- 10- هو ملين للطبيعة وفي كميات كبيرة يساعد على القيء والاستفراغ بسبب مادة تسمى: Melonemetin .
- 11- بذره طارد للديدان وخاصة الدودة الوحيدة. Taeniasis
- 12- يعالج أمراض الجهاز البولي ومشاكل غدة البروستات.