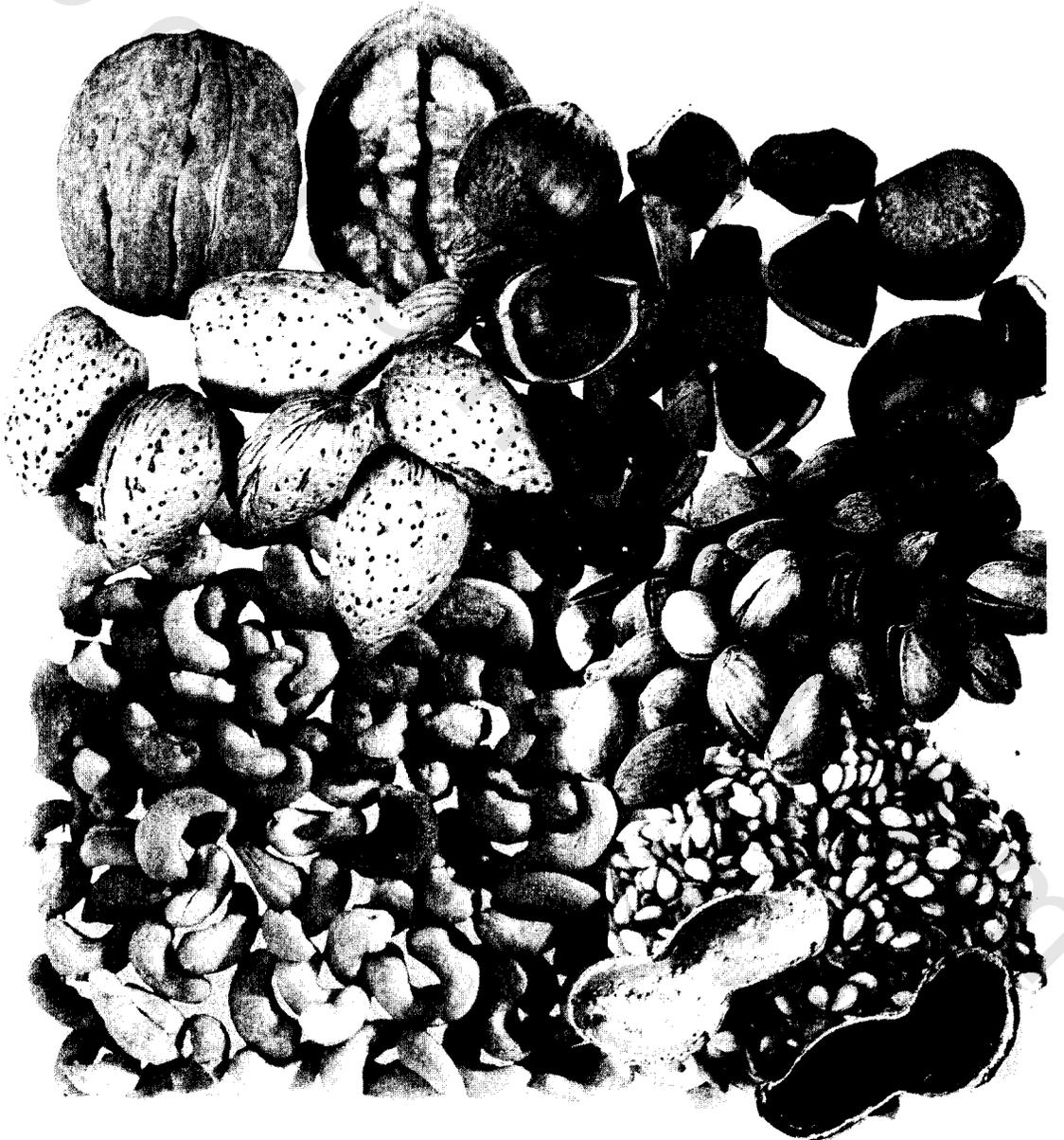


الفصل الرابع المكسرات



البندق

COB Nut

(Corylus Avellana)

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة. قشر الأغصان. الأوراق. البذر.

الموطن والتاريخ:

- ينبت في الغابات. كل الغابات. وهو قديم جداً. فالنقوش الموجودة في المدافن وأماكن العبادة تدل على أنه كان معروفاً وقتها. وقد وجدت بعض الثمار في بعض القبور مما يثبت معرفتهم للبندق.

- يدل اسم البندق اللاتيني Corylus Avellana . على شكل البندق وهو على الشجرة. فالاسم Corylus . يشتق من الاسم اللاتيني Corys . أي القبة.

- عرفه الأقدمون. وكتب عنه ديسقوريدس Dioscorides . بأنه رديء للمعدة ضار لها. يشرب مسحوقه مع العسل فينفع من السعال المزمن. ينبت الشجر على التلابة في تربة معينة.

- يدخل حالياً في صناعة أنواع الشوكولاتة. حيث إن طعمه يتناسب أكثر من غيره من المكسرات مع الكاكاو.

تركيبته:

في كل 100 غرام بندق يوجد:

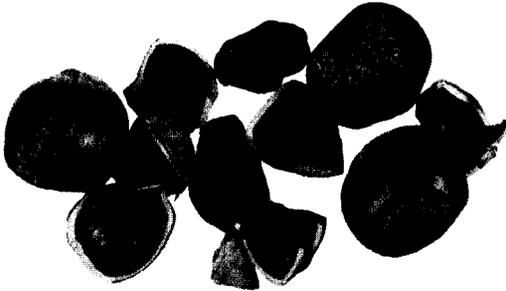
- ماء 4%

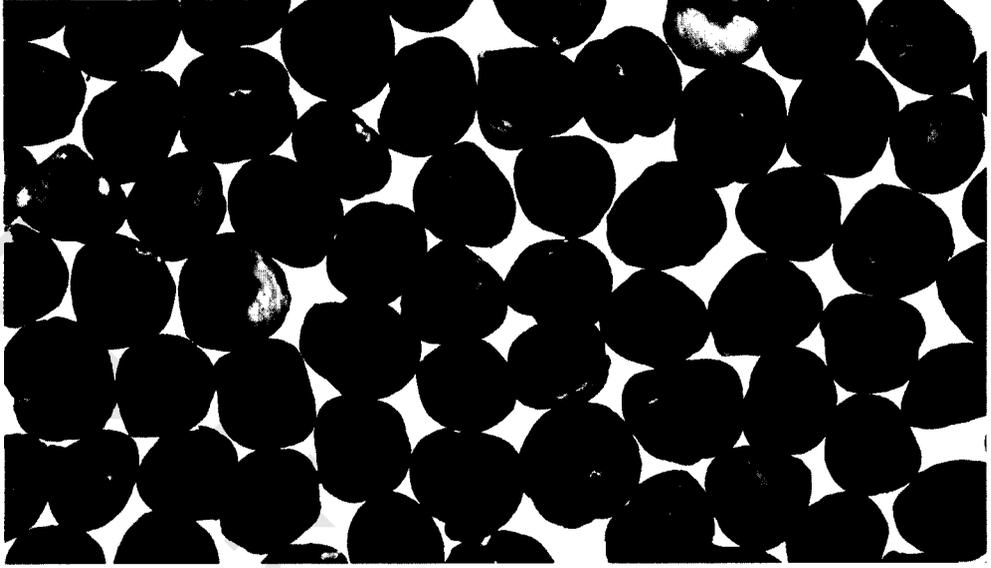
- بروتين 15.70%

- زيوت 65.30% يشكّل 1/2 وزن

البندق.

- نشويات 13%





- أملاح معدنية 2% (حديد، كالسيوم، فوسفور، بوتاسيوم).

- مواد قابضة Astringents .

- Flavonoids .

- Vit B2 . Vit B1 . Vit A .

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- خافض لمستوى السكر بالدم Hypoglycemic . ينفع مرضى السكري.
- 2- يطرد الدودة الوحيدة Taeniasis . بنوعها Saginata . و Solium .
- 3- يدر البول. يفتت الحصى والرمل. يكافح الالتهابات في المجاري البولية.
- 4- مغلي قشر الأغصان خافض للحرارة.
- 5- مغلي الأزهار مضاد للبدانة والترهل. يخفض الوزن وينحف.
- 6- يخفف من التعرق.
- 7- ينفع من أمراض الروماتيزم.
- 8- يضيق الأوعية الدموية. ويوقف النزيف. ينفع من الدوالي.
- 9- ينشط الدماغ ووظائفه من انتباه وذاكرة وحفظ. يساعد على السهر. يعالج الفالج وأمراض نشاف أو انسداد الأوعية الدموية بالدماغ. يعالج الرجفان الباركنسوني Parkinson.
- 10- يعالج أمراض الصدر والسعال. مقشع.
- 11- منشط للطاقة الجنسية.
- 12- أبحاث جديدة تفيد بأهميته للدورة الدموية والقلب. وهذه الأبحاث لا زالت في بدايتها.

الجوز Walnut (Juglans regia)

الأجزاء المستعملة:

- النمرة، الأوراق، القشرة الخضراء (قشرة النمرة).

الموطن والتاريخ:

- من الأشجار المشهورة في جبال لبنان وسوريا، وتمتد الأشجار حتى اليونان. وهي موجودة أيضاً في آسيا وإيران، الهند وهملايا وكشمير. تعيش أشجار الجوز في الجبال على ارتفاع 4000 7000 قدم.

- يذكر Pliny بأن الجوز دخل إيطاليا من بلاد فارس.

- ويذكر Varro الذي وُلِدَ عام 116 قبل الميلاد، بأن شجر الجوز كان ينمو في إيطاليا خلال فترة حياته.

- البعض يذكر بأن شجر الجوز دخل إلى إنكلترا سنة 1562، والتاريخ الصحيح والمؤكد غير معروف.

-وبعد التاريخ المذكور بثلاثين سنة يذكر Gerard في كتاباته

بأن شجر الجوز موجود بشكل عادي في الحقول وعلى

الطرق.

- هنالك عدة أنواع من الجوز منها التي موطنها

آسيا، كما ذكرنا، ومنها مثل النوع المسمى

Black Walnut. الجوز الأسود وموطنه شمال

أميركا.

- ويقال بأن: "العصر الذهبي" في الحضارات القديمة،

عندما كان الإنسان يقتات على البلوط والآلهة كانت

تتغذى على الجوز، ومن هنا كان أحد أسماء الجوز "جوز

جوبيتر"، Jupiter's nuts.





تركيبته:

- الثمرة:

- سكريات Glucosides

- صمغ Mucilage

- أهم جزء في الجوز هو (Juglon و Nucin).

- أملاح معدنية: حديد، كالسيوم، نحاس، زنك، فوسفور، بوتاسيوم.

- فيتامينات: Vit A . Vit B1 . Vit B2 . PP .

- القشرة:

- زيت

- صمغ Mucilage

- زلال Albumin

- مواد معدنية.

- ألياف سيليلوز.

- ماء.



الاستعمالات الطبية والفوائد:

- 1- الأوراق لها تأثير قابض ومنظف ومعقم، والقشرة الخضراء لها تأثير ملين للطبيعة.
- 2- تستعمل الأوراق لعلاج أمراض الجلد، مثل الالتهابات الفيروسية المسماة Herpes، ولتحسس الجلد.
- 3- القشرة الخضراء والقشرة الخشبية التي تليها ذات تأثير معرق.
- 4- القشرة الخضراء غير الناضجة تقتل الديدان، الدودة الوحيدة Taenia.
- 5- يجدد نشاط الجسم، يمنع الترهل والضعف.
- 6- يمنع سقوط الشعر ويحول الأبيض بالصبغ إلى أسود.
- 7- يساعد في التئام الجروح.
- 8- شأنه شأن المكسرات، خافض لمستوى السكر بالدم، Antidiabetic action.
- 9- يساعد على إزالة حُجر الجلد في أصابع الأقدام "مسامير الأقدام"، وذلك بتدليك المسامير Calosities بالقشرة الخضراء.
- 10- ثماره الجففة تسلق ثم جفف واخلى بالسكر، وتقدم مع الفاكهة الأخرى كمغذ، وفاخ للشهية، منشط للكبد، ومقوي للطاقة الجنسية (يستعمل الجوز الصغير الأخضر الطري).
- 11- ينصح بالإكثار منه للمصابين بمرض "التصلب اللويحي" المسمى: Multiple sclerosis.
- 12- قشرة الجوز القاسية حمص وتطحن، تستعمل لتبييض الأسنان وتقوية اللثة، وإزالة روائح الأنفاس (بودرة فحمية).

الصنوبر

Pine

(Various Species, Family Pinaceae)

تعريفه:

- الصنوبريات من أهم الأشجار وهي ذات أهمية تجارية. وتستعمل أخشابها على أساس استقامة جذع الشجرة وقوته. يستعمل في الإنشاءات ما يعطيه الأهمية التجارية. By.

Distillation Timber

- تعطي أشجار الصنوبر الصمغ. ويستخرج من الصمغ زيت الترينتين Oil of Turpentine. و Rosin الذي يستعمل طبياً على مستوى أقل في صناعة المراهم. والمادة اللاصقة في Plaster.

- زيت الترينتين Oil of Turpentine يذوب فيه الصمغ، الشمع، الدهون، كوتشوك، الكبريت، والفوسفور، يصنع منه مادة الفارنيش Varnish Caoutchouc. المستعمل في دهان الأخشاب.

أما طبياً فيستعمل في الطب البشري، والطب البيطري،

فهو يستعمل كمعقم Antiseptic. كما يستعمل للخيول

والقطعان عن طريق تناوله داخلياً كمضاد للديدان

Vermifuge. يستعمل خارجياً كمكافح للأورام الروماتيزمية،

وكمعالج للالتواء "فكش" Sprains، والكدمات Bruises. وهو

يقتل الطفيليات، ويعالج أمراض الصدر.

- عند تقطير صمغ الصنوبر، يعطي الزيت المذكور أعلاه،

ومعه مادة تسمى Rosin، وهي تسمى: "الفونة". تستعمل

على أقواس عازفي الكمان، ويستعمل لصناعة الشمع

الخاص بالأختام، الفارنيش Varnish، وصناعة بعض أنواع





الصابون الصمغية.

- القطران هو نوع غير نقي من زيت Turpentine .
- تقطير خشب الصنوبر في USA . يعطي زيت Pine Oil . الذي يعطي رائحة طيبة.
- تستعمل في العطورات "عطر خاص Paco Raban" . وهو أيضاً يستعمل في صناعة الدهانات غير اللامعة Dry and no gloss . "مات" . (ويستعمل لذلك الصنوبر البري Pinus Sylvestris).
- وهو يستعمل لإزالة رائحة العرق وإزالة الترهل والاسترخاء بالإضافة إلى كونه عطراً.

موطنه:

- آسيا. أوروبا. أميركا.
- الأجزاء المستعملة:
- القشرة الصمغ. الحب.

تركيبته:

- الصنوبر الذي نعرفه في بلادنا Pinus larix - Pine Larch .
- القشرة: Tannic acid .
- Larixinic acid .
- Turpentine .

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- في صناعة المراهم الخاصة بالتدليك "أمراض عصبية".
- 2- مدر للبول. يفتت الحصى. يخرج الرمل.
- 3- يعالج أمراض الكلى والمبولة Urinary Bladder .



- 4- يعالج الأمراض العصبية Anti Rheumatic Affection.
- 5- يعالج أمراض الغشاء المخاطي Mucus membrane. والصدر لذا فهو مقشع طارد للبلغم Expectorant. ويستعمل في حالات التهابات القصبات الهوائية Bronchitis.
- 6- يستعمل في صناعة اللاصق Plaster .
- 7- يستعمل في المعالجة بالاستنشاق Aromatherapy، والتدليك.
- 8- استعمال خارجي في معالجة الحساسية Eczema، والصدفية Psoriasis .
- 9- الحب يستعمل في الطعام بالإضافة إلى فوائده الطبية، فهو يحتوي أحماضاً دهنية غير مشبعة Polyunsaturated Fatty Acids. يستعمل الحب Pine nut في تنشيط الدورة الدموية في الدماغ، يعالج الفالج والنشاف في الدماغ، ومرض الرعاش الباركنسوني، وأمراض اللقوة.
- 10- مفيد في معالجة أمراض الكبد والريقان، ينشط الكبد.
- 11- فاحح للشهية.
- 12- منشط للطاقة الجنسية، يزيل الضعف والارتخاء مع العسل.
- 13- خافض لمستوى السكر بالدم.



الفستق (الحلبي)

Pistachio

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة، القشرة الداخلية.

الموطن والتاريخ:

- ثمرة قديمة، موطنها الأصلي آسيا، هي موجودة في بلاد فارس وفي سوريا ولبنان، حيث تزرع بكثرة في سهل البقاع، تمتد زراعتها إلى تركيا.

تركيبتها:

- ماء 5.9%

- بروتين 24.4%

- نشاء 3.5%

- زيوت 62.5%

- ألياف سليلوزية 1.3%

- رماد Arshes 2.4%

- وهو يعتبر أغنى أنواع النقولات بالأملاح المعدنية:

فوسفور، بوتاسيوم، صوديوم، وهو غني بـ Vit A .

Vit B

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- غني بالزيوت الدهنية ومنها زيوت دهنية غير مشبعة Poly unsaturated Fatty acids، وهي أساسية في تغذية الدماغ الذي يعتبر تركيبه الأساسي من الدهن، وكذلك



الفوسفور الداخلى فى تركيب الفستق. ينشط الدماغ ووظائفه من حفظ وتركيز، وذاكرة وفهم، وأداء العمليات الحسابية، ويمنع النسيان، وينشط الدورة الدموية فى الدماغ فيمنع أمراض الجلطات والفالج والنشاف، والرعاش الباركنسوني Parkinsonism.

- 2- يولد الطاقة للجسم.
- 3- ينشط الدورة الدموية فى الكلى. يفتت الحصى والرمل. يزيد فى حجم الكلى ويساعدها على وظائفها.
- 4- يشد اللثة والأسنان.
- 5- يسبب العطش.
- 6- قشره مانع للقيء عن طريق تقوية أعصاب عضلة فم المعدة (الصمام الفؤادي) Cardiac Spincter، ويمنع الحموضة والأسيد من الصعود إلى الأعلى، هذا الصعود الذى يسبب التصاقاً وأمراضاً فى البلعوم Osepnogus.
- 7- يزيد فى إدرار الحليب من الضرع، ويغنى الحليب بالدسم والمعادن، فيكون مغزياً وكثير الفوائد.
- 8- يعالج الأمراض التناسلية، وينشط الطاقة.
- 9- يعالج أمراض الصدر وخصوصاً السعال المزمن.
- 10- نافع للمرضى المصابين بالسكري Diabetis، يخفض مستوى السكر بالدم.



فستق عبيد (فول سوداني)

Peanuts (Arachis Bypogaca)

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة.

الموطن والتاريخ:

- منشأه أميركا الجنوبية، البرازيل والبيرو. فقد عثر على حبوب فول سوداني متحجرة في خرائب الأنكا بالبيرو. وبعد دخول الإسبان إلى هذه المناطق في أميركا الجنوبية، نقلوها إلى أفريقيا، ومن أفريقيا انتقلت نبتة الفستق عبيد حيث سميت على اسمهم، ويقصد بكلمة عبيد (الإفريقي). حيث كان الغربيون يستعملونهم كرفيق أسود. وانتقلت النبتة إلى الصين والهند وأندونيسيا، والفلبين والمكسيك وأميركا الجنوبية، وبوجه خاص البرازيل (موطنها الأصلي) والأرجنتين.



- سماه الإنكليز "جوز الأرض"؛ لأنه في مرحلة من المراحل يتدلى من الشجرة حيث يُطمر بعد ذلك، فينمو تحت الأرض مثل البطاطا.

- في الجزء الجنوبي من الولايات المتحدة الأميركية، استُعمل الرقيق الأفريقي في زراعة وقطاف القطن. ولإطعام العبيد زُرِعَ الفستق العبيد لتغذية هذه الفئة، وكان ذلك في القرن الثامن عشر، وبعد الحرب الأهلية في الولايات المتحدة الأميركية، انتقلت زراعة الفستق العبيد إلى الولايات الشمالية.

- يستعمل الفستق عبيد لأغراض وصناعات كثيرة منها: صناعة العدسات اللاصقة من زيت الفستق عبيد، وفي صناعة المنظفات، والذي يبقى بعد عصر الزيت من فستق العبيد يستعمل كعلف لتغذية الماشية. ويدخل الفستق العبيد في صناعة الأغذية الخاصة برواد الفضاء الأميركيين.

تركيبته:

- إن كل كوب من زبدة الفستق عبيد التي تصنع بكثرة في الولايات المتحدة الأميركية تحتوي على:

- زيت نباتي 47.8 g

- بروتين نباتي 26.1 g

- أملاح معدنية: 393mg

- فوسفور، حديد، يود، بوتاسيوم، صوديوم.

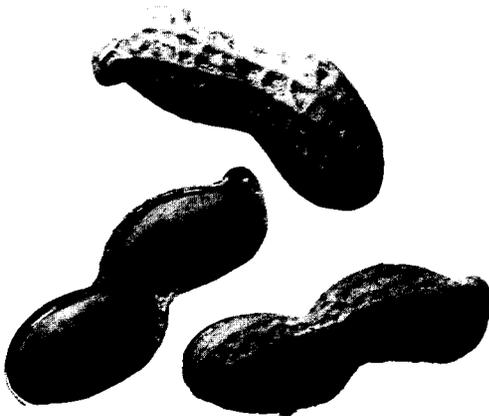
- فيتامين B2، فيتامين B1، فيتامين A، فيتامين C، فيتامين PP.

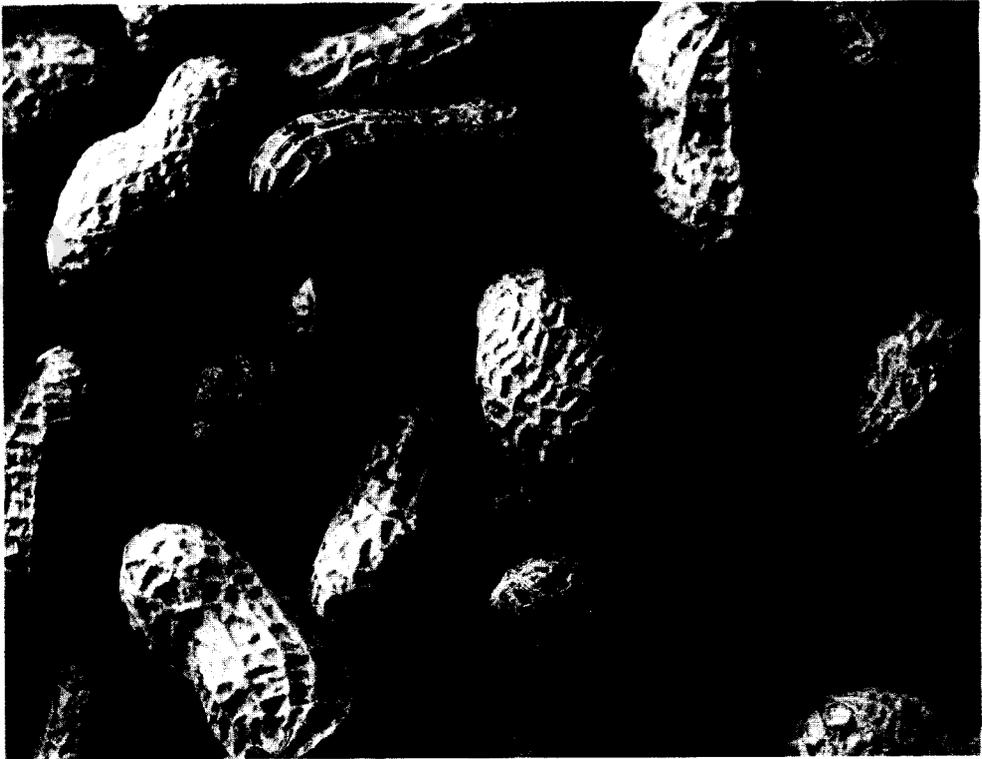
استعمالاته الطبية وفوائده:

1- يستعمل لحم الأدوية، وتأخير وتطويل مفعولها بالجسم، (بنسلين، أدرينالين).

2- يدخل في صناعة الماكياج والكريمات التجميلية؛ لأنه يساعد على إكساب البشرة صحتها وليونتها ونعومتها، ويمنع الشيخوخة والتجاعيد والتعفن بالجلد.

3- يساعد فيتامين PP، والبروتين الموجود بالفستق على المحافظة على صحة ومرونة الأوعية الدموية من داخلها، فيمنع ترسب الكوليسترول والكالسيوم التي تسبب نشاف الأوعية الدموية Arteriosclerosis، ومن ثم انسدادها.





4- يساعد الفستق العبيد على إثناء العضلات وتغذيتها، والأعصاب التي تغذي العضلات، يستعمل زيت فستق عبيد في تدليك العضلات المشلولة والمريضة، يزيد في وزن وكثافة العضل.

5- يوقف النزيف الدموي بواسطة PP.

6- يرفع الكوليسترول النافع HDL، ويخفض الكوليسترول الضار LDL.

7- يخفض مستوى السكر بالدم عند المصابين بالسكري.

8- يساعد على النشاط الذهني بواسطة البروتين الذي يحويه، والفوسفور وفيتامينات B1

B 2.

9- يغذي الجسم عبر إعطائه البروتين اللازم.

10- هنالك دراسات عن تأثيره لمنع السرطانات التي تصيب العضلات مثل Sarcoura.

الكاجو

Cashew Nuts

(Nanocardium Occidentale)

الأجزاء المستعملة:

- الحبة وهي تشبه شكل الكلية.

الموطن:

- الهند، باكستان، إيران، أفريقيا، جامايكا، غرب الأنديز، أميركا الإستوائية.

تركيبته:

- الدهون Total fat 63 غراماً.

- دهون مشبعة 13 غراماً saturated fat . دهون غير مشبعة 50 غراماً poly unsaturated fatty acids

- كوليسترول صفر ملغرام 0mg.

- صوديوم 22 ملغرام.

- النشويات total carbohydrate 54 غراماً.

- ألياف dietary fibres 4 غرامات.

- سكريات sugars 7 غرامات.

- بروتين proteins 21 غراماً.

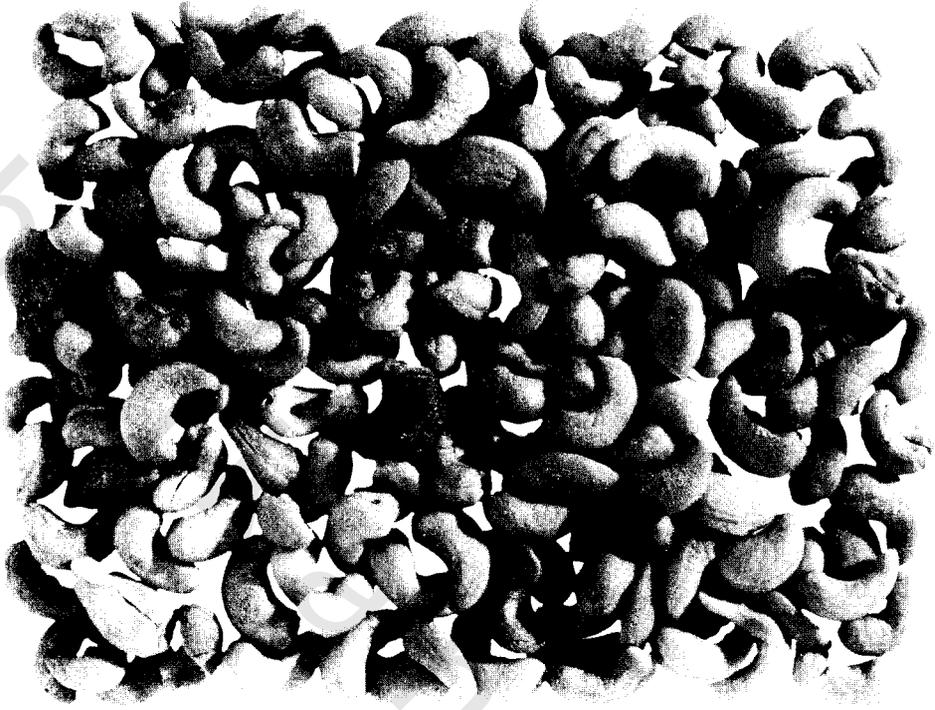
- حديد 46%.

- كالسيوم 6%.

- فوسفور + زنك + سيلينيوم + مغنيزيوم + أسيد أناكرديك Magnesium, selenium, zinc phosphorous, Ana cardiac acid

- كاردول Cardol .

- يحتوي على فيتامين (E ,D ,A) Vits .



فوائده واستعمالاته الطبية:

-ينصح استخدامه تحت إشراف طبيب متمرس بهذا النوع من الطبابة ولا ينصح استعماله دون مراقبة طبية.

- 1- يمتص حامض (أسيد) المعدة، ويعالج القرحات المعوية وقرحات الأمعاء.
- 2- ينشط الطاقة الجنسية عند الرجل لاحتوائه الزنك.
- 3- مخفض لطيف لمستوى السكر بالدم عند المصابين بمرض السكري بالدم.
- 4- يجب استعمال الزيت بحذر (يحتاج إلى مزيد من الدراسة). قد تم وضع الزيت موضعياً بنجاح في علاج الثآليل، الفطر الجلدي، قرحات سرطانية.
- 5- المركبات الكيميائية في الكاجو تكافح فصائل البكتريا "Gram positive". (التي تتلون باللون الأحمر بعد صبغها بصيغة Gram) المسؤولة عن تسوس الأسنان، وتعالج الإصابة بالتهابات حب الشباب، والبرص "leprosy". هذه الزيوت موجودة في لب الكاجو وفي قشرة الكاجو.

6- الحديد الموجود في الكاجو يكافح ضعف الدم الناتج عن نقص الحديد. كما هو ضروري لنشاط الأنزيمات الموجودة بداخل الجسم.

- 7- المغنيزيوم يعطي الطاقة ويساعد على نمو العظم، كما هو ضروري لنشاط الأعصاب والدماغ.
- 8- الفوسفور ضروري لنمو العظم والأسنان، ونشاط الدماغ والأعصاب.
- 9- الزنك ضروري للهضم والاستقلاب metabolism . وللمحافظة على الصحة والطاقة الجنسية.
- 10- السيلينيوم له تأثير مضاد للأكسدة، يمنع السرطانات ويمنع الجلطات وأمراض القلب وسكتات الدماغ.
- 11- الكاجو مصدر للبروتينات.
- 12- تحتوي على القليل من الدهن المشبع (13 غراماً)، والكثير من الدهون غير المشبعة 50 غراماً، وهي ضرورية لنشاط الأنسجة والخلايا، وإنتاج الطاقة، ونشاط الأعصاب والدماغ. وهو لا يحتوي على كوليسترول "صفر ملغرام"، ويمكن استعماله بحكمة كمخفض للكوليسترول بالدم.
- 13- الفيتامينات A, D, E، تعمل مضادات للأكسدة والسرطانات وتزيد في مناعة الجسم.
- 14- يعتبر كفاخ للشهية، مقوِّ جيد للأعصاب، منشط، يبني العضلات والجسم، ويتميز بنكهة رائعة.



اللوز

Almond

(Prunus Amygdalus Batsh)

(Amygdalus Communis)

الأجزاء المستعملة:

- الثمرة، الزيت.

الموطن والتاريخ:

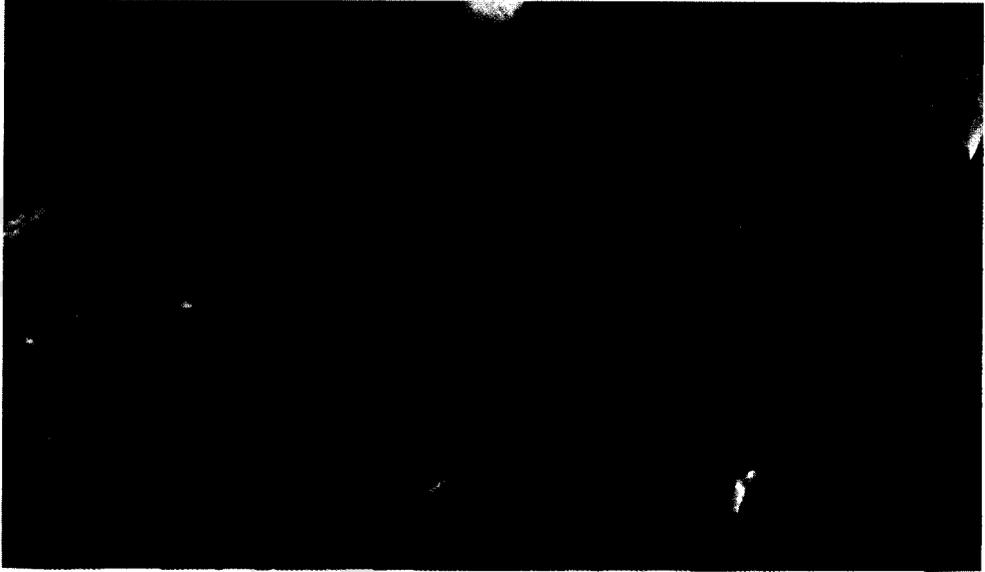
- آسيوي وخصوصاً في بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، خصوصاً المناطق التي تمتد بين روسيا وتركيا واليونان وسوريا ولبنان، وحالياً يزرع في هذه البلاد وبلاد فارس.
- دخل اللوز إلى أوروبا عبر اليونان في القرن الخامس قبل الميلاد.

تركيبته:

- اللوز الحلو غني بالزيوت الحمضية الدهنية النباتية غير المشبعة، Polyunsaturated Fatty acids، والبروتين، والسكر، يحتوي على Vit A، Vit B1، Vit B2، PP، Vit B5، Vit B6، أملاح معدنية ومعادن مثل فوسفور، بوتاسيوم، ماغنيزيوم، كالسيوم، كبريت، صوديوم، حديد. لب اللوز يحتوي على الفوسفور الطبيعي، لذلك يعتبر مهماً جداً للأعصاب ونشاط الدماغ، وعلاجه من أمراضه.

- اللوز المر يحتوي على مواد سامة هو "حامض السيانيد"، بحيث إن تناول 10 حبات تحدث مضاعفات خطيرة، يموت الإنسان الذي يتناول السيانيد بشكل سريع، وتصدر عنه صرخة قوية مميزة تسمى: "صرخة السيانيد"، يستعمل عملاء المخابرات كبسولات السيانيد للانتحار عند اكتشاف أمرهم في بلدان





معادية، يموت الإنسان بسببها في بضع ثوان.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- مسهل للطبيعة.
- 2- يغذي الطبقات المختلفة من الجلد وينعم البشرة الجافة. يزيل خريص الجلد Emolient وتآكله. يعالج كثيراً من أمراض الجلد وتشقق ونشاف اليدين والأرجل.
- 3- يعالج الحروق Minor Burns من الدرجة الأولى.
- 4- يستعمل حليب اللوز (لوز مسحوق، سكر، ماء). لأمراض الصدر والسعال المزمن والربو.
- 5- حليب اللوز يعالج تهيج الجهاز الهضمي عبر ترسيب اللوز المسحوق فوق المناطق المهيجة. ويمنع احتكاك الطعام والفضلات بها.
- 6- يعالج أمراض المسالك البولية، يفتت الحصى والرمل. يكافح التهابات الكلى.
- 7- المعادن خصوصاً (فوسفور)، والزيوت الحمضية غير المشبعة تهدئ الأعصاب، وتنشط الدماغ ووظائفه، وتمنع أمراض النشاف والانسداد والجلطات (الفالج)، والرعاش الباركنسوني.
- 8- ينشط الطائفة الجنسية، ويزيد في تعداد النطف المنوية (يكافح العقم).
- 9- يعالج الأمراض العصبية والأوجاع.
- 10- يمنع فقر الدم بواسطة فيتامينات Bcomplex، والحديد والمعادن.
- 11- يحمص اللوز ويضاف إلى القهوة، فيخفف نسبة الكافيين. ويمكن استعماله كبديل كلي للبن والقهوة.
- 12- يكافح الديدان المعوية.



13- قشر اللوز المغلي يكافح الرشح والتهابات الحلقوم والسعال.

14- هناك دراسة حديثة تشير إلى زيت اللوز كمانع لأمراض القلب.

15- مركز الأبحاث في Los Altos في California

كاليفورنيا، يذكر بأن زيت اللوز إذا استُعمل بدلاً

من الدهون يخفض مستوى

الكوليسترول بالدم، ومفعوله

يكون أقوى من زيت الزيتون.

16- يمنع تشنج العضلات

ويرخيها Muscle relaxant .

يستعمل في علاج

الفاقرات (Disc)، تدخل أنواع

اللوز في صناعة بعض الأدوية

المستعملة في علاج تشنج العضلات

مثل البرقة Lumbago، وعلاج أمراض الفقرات.

17- اللوز مع الماء موضعياً وعبر الفم يخفف من أمراض الحساسية خصوصاً الشري.

18- يكافح الصداع موضعياً وعبر الفم.

19- يقوي البصر، ويمنع قصور النظر والعشى الليلي، عبر Vit A، الذي يحتويه.