

الفصل السادس الأعشاب

والزهورات والتوابل

Saffron



البابونج

Chamomile, Common

الروماني Anthemis Nobilis

-هنالك عدة أنواع من البابونج منتشرة في أوروبا، شمال أفريقيا والمناطق المعتدلة من آسيا.

الأجزاء المستعملة:

-الأزهار والنبته.

التاريخ والموطن:

-قدس قدماء المصريين البابونج لفضائله، ولاعتقادهم بقدرته على شفاء الحميات، وقدموه

إلى ألتهتهم، وهو ينتشر في أوروبا وآسيا وشمال أفريقيا.

-هنالك اعتقاد - وهو صحيح - بأن البابونج عندما تطؤه الأقدام تساعد في انتشاره، لذلك

كان يزرع في إنكلترا في الممرات.

-إن فائدة البابونج تكمن في الزهر، وللنبته ككل مفعول أقل من الزهر.

التركيب:

-هنالك الألماني والروماني.

تركيب الروماني:

-وأهم مواده الأساسية الفعالة Active principle: زيت طيار Alfa - Bisabolol

مادة مهدئة للأعصاب (anxiolytic) وهي (Flavanoid) apigenin.

-كولين، كبريت، فوسفور، حديد، أسيدGlucosides,Inositol, Tannic and anthemiacid

.sterol



استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- مزيل للتوتر عند النساء Female anxiety . مهدىء للعضلات smooth_muscle . الموجودة في الجهاز الهضمي. (المعدة والأمعاء). وهو علاج شعبي للمعدة العصبية Nervous stomach. وهو مزيل للضغط النفسي. Stress.
- 2- علاج لآلام العادة الشهرية Menstrual cramp.
- 3- منذ العام 1600. والأوروبيون يستعملون البابونج كعلاج للآرق وقلة النوم.
- 4- يعالج آلام الأعصاب Neuralgia .
- 5- يعالج أمراض الظهر. والروماتيزم Rheumatoid arthritis .
- 6- يحتوي على مضادات التهاب طبيعية Natural Anti inflammatories بما فيهم apegenin . وهو مسكن Nasaid ومزيل للتوتر.
- 7- مفعول طبيعي مزيل للتشنج المعوي Antispasmodic . يهدىء المعدة المتهيجة Irritated stomach.
- 8- يحتوي البابونج على مواد طبيعية ذات تأثير قاتل للفطر والبكتيريا Anti_funget and Antibacterial effect.
- 9- يهدىء وينعم الجلد ويدخل في تركيبة الكريمات والمنظفات. وهو يفيد المرضى المصابين



- ببشرة حساسة وهشئة. يمزج مع الشامبو. ويساعد في تفتيح لون الشعر. لذا فهو يمزج مع الحنة لإكساب الشعر اللون الأشقر.
- 10- يعالج التهابات الجلد والحروق وحروق وضربات الشمس والحساسية.
 - 11- يستعمل للغرغرة

- لتعقيم الفم ومكافحة القروح، ويسكن وجع الأسنان Toothache .
- 12- يكافح التهيج بالعين Eye Irritation .
- 13- يعالج أمراض البواسير.
- 14- ملين لطيف يزيل قبوضة المعدة Constipation .
- 15- مزيل للصداع، خصوصاً الشقيقة.
- 16- مزيل لالتهابات اللوزتين، معالج للرشح.
- 17- مقوي للطاقة الجنسية.
- 18- ينشط الكبد، يعالج الريقان.
- 19- مدر للبول، يفتت الحصى والرمل.
- 20- مزيل للنقرس.
- 21- يزيل البلغم، يعالج السعال.



بذر الكتان

Flax - Linseed

(Linum Usitatissimum)

الأجزاء المستعملة:

-البذور.

التاريخ والموطن:

-عرف منذ قديم الزمان. وجدت منسوجات كتانية من الأضرحة والمومياءات الفرعونية، ولكثرة الانتشار لم يعرف بالتحديد موطنه.

تركيبته:

-يحتوي بذر الكتان على:

1- Alpha - Linolenic acid بكميات وافرة في بذر الكتان. وهو أحد الأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة في Omega 3. وهو يشبه تلك الموجودة في الأسماك الدهنية Fatty fish مثل السردين، التونا، الإسقمبري والسلمون. هذا الحمض Linolenic acid يكبح ويمنع استعمال الاستقلاب "metabolism" لحمض دهني آخر هو Linoleic acid. والذي يعتقد بأنه يسرع نمو وتكاثر عدة أنواع سرطانات. كما يمنع أمراض القلب. مما جعلنا نسميه "good fat" الدهن النافع.

- أوميغا 3 - (Omega - 3) لها عدة فوائد لأجسادنا:

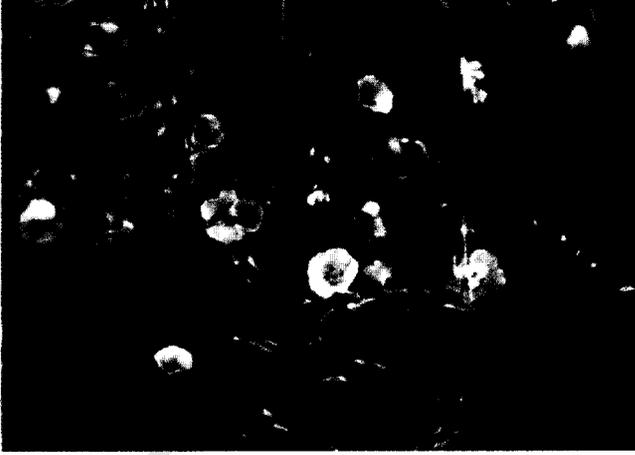
- تمنع أمراض القلب.

- تخفض مستوى الكوليسترول بالدم، و LDL الكوليسترول الضار، وتخفض دهن Triglyceride بالدم.

- يرقق الدم blood thinner، يمنع جلطات الدم.

- يكافح عدة أنواع من السرطانات بحيث يقلل عدد الأورام، ويقلل حجم الأورام.

- يعالج أمراض المفاصل "Athritis" ويعمل كمضاد للالتهابات Anti inflammatory. يمنع



التهاب الأنسجة بالمفاصل.

2- Phenolic acids : وهو

موجود في عدة أطعمة منها:

- بذر الكتان.

- الثوم.

- فول الصويا.

- الشاي الأخضر.

- الخامض.

-جميعهما مضادات

للأكسدة وتمنع الجزئيات الحرة

Free radicals. من إحداث الضرر في الخلايا الصحيحة. Phenolics تحيد (neutrilize) المواد السرطنة (carcinogeous). مثل Nitrosamines والتي تتكون بالمعدة عندما تتحد النيترات nitrates الموجودة بالطعام مع أنزيمات موجودة بشكل طبيعي.

-الفينولات phenolics يساعد على إنتاج مادة glutathione وهي مادة حمض أميني Amino Acid والذي يعتقد بأنه أقوى مضاد للأكسدة موجود بالجسم detoxifier.

3- Protease inhibitor كابحة أنزيمات هضم البروتين: الطعام الغربي يميل إلى أن يكون غنياً جداً بالبروتينات بسبب غنى هذه الدول. الأمر الذي يساهم في إحداث الجو المساعد والاحتمالات أكثر إلى نشوء ونمو عدة أنواع من السرطانات. والمواد protease inhibitors تمنع هضم البروتين عن طريق كبح الأنزيمات chymotrypsins و trypsins. وتمنع كابحة الأنزيمات protease inhibitors تحول الخلايا الطبيعية والسليمة في الجسم إلى خلايا سرطانية في أول مراحل وبداية مرحلة تكون السرطانات. وهذه المواد موجودة في :

- فول الصويا.

- الفاصوليا Kidney beans

- الحمص Chick pea

- Tofu (نوع من أنواع مستحضرات الصويا).

-الحبوب الكاملة whole grains مثل بذر الكتان Flax والشوفانoats . وهي تحتوي على كابحة أنزيمات هضم البروتين protease inhibitors .

الفوائد الطبية واستعمالاته:

1- إن مركب Omega-3 الموجودة في الأسماك الدهنية وبذر الكتان يساعد على إزالة آلام المفاصل arthritic pain وهي تمنع تشنج المفاصل المسبب للآلام Arthritic Siffness and pain



عن طريق أنها تغير مجرى تكون المواد المسماة prostoglandins وهي مواد مشابهة للهرمونات hormonal like chemicals. والتي تقدح زناد عملية الالتهابات inflammatory process. وبذلك تحدث الالتهابات والألام. ووجود Omega-3 يمنع هذه العملية ويوقف عوارض الالتهاب والألم (inflammation and pain) يخفف Omega-3 الألام ومشاكل الصدفية psoriasis. والحساسية وغيرها من الأمراض المماثلة.

-وللعلم فإن الأسبرين المستعمل لتخفيف آلام المفاصل يستهلك (Vit C) فيتامين C الموجود بالجسم. وعلى من يستعمل الإسبرين تناول كميات من Vit C. وهناك أدوية أسبرين مضاف إليها Vit C خصوصاً الحبوب الفوارة.
-عدم تناول المأكولات التي تحتوي (بطاطا، بادجآن، بندورة) يخفف آلام المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل Arthritis.

-يذكرنا بذر الكتان بمقولة: "لا جديد تحت الشمس" فقد استعمل منذ 8.500 سنة. بكل أجزائه. فقد استعمل زيتة في القلي والطبخ وفي صناعة الدهان paints وألياف نبتة الكتان flax plant fibre استعملت في صناعة الجبال والأقمشة. كما يذكر هوميروس Homer بأن أشرعة السفن كانت تنسج من ألياف الكتان.
-ومؤخراً تتم المحاولات الجادة بإعادة بذر الكتان إلى واجهة التغذية الحديثة.

2- يعتبر بذر الكتان من أفضل مصادر Omega-3. ويهتم بذلك العلماء في مختلف مراكز أبحاث السرطانات بالعالم. انصب اهتمام هذه المراكز العالمية على Omega-3 F.A. وبتحديد خاص على بذر الكتان بعد عدة دراسات أوروبية أظهرت بأن Omega-3 F.A. تحدث تقلص الأورام السرطانية. ولها مفعول جيد مضاد للسرطان potent anti cancer على خلايا سرطان كل من الثدي، البروستات، الصدر.

-بجانب Omega-3 F.A. يحتوي بذر الكتان على lignans. وهو يعتبر مصدراً غنياً بهذه المادة وهي ألياف تعمل عليها البكتيريا النافعة والصديقة بالجسم "friendly bacteria" الموجودة بالأمعاء وتحول هذه الألياف إلى مواد مكافحة للسرطانات.

3- كذلك تعدل lignans مستوى الهرمونات بالجسم. وبذلك تخفف من حدة العوارض التي تحصل عند: انقطاع دم الطمث menopause عند النساء تخفف الهبات الساخنة Hot flushes. والتهابات الأعضاء النسائية والتي تحصل بسبب التهابات الخمائر yeast infection التي تزدهر بسبب النشاف dryness الذي يحصل في هذه الأعضاء. كذلك يستعمل بذر الكتان في علاج الألام المتلازمة التي تسمى: premenstrual syndrome وهي آلام تحصل قبل تدفق الدم بالعادة الشهرية عند النساء.

4- تعطي Omega-3 F.A. الموجودة في بذر الكتان وقاية ضد أمراض القلب عن طريق

تخفيض مستوى الكوليسترول بالدم، ومكافحة ارتفاع ضغط الدم، وتخفيض الدهن Tryglyceride بالدم، وتمنع حصول جلطات الدم، وهناك أخبار جديدة عن Omega-3 F.A الموجودة في بذر الكتان، فقد اكتشف حديثاً بأن هذه المادة Omega-3 F.A تخفض مستوى بروتين موجود بالدم يسمى homocysteine. إن ارتفاع معدل homocysteine بالدم يُعتقد بأنه مؤثر وعنصر خطر يسبق ويؤدي إلى حصول أمراض القلب.

5- مدربو الجمال الجسماني body builders ينصحون باستعمال حبوب زيت الكتان؛ لأنها تزيد في قوة الاحتمال stamina، ويزيل بسرعة الإنهاكات الجسدية وذلك بسبب احتواء الزيت على مواد مضادة للأكسدة التي تساعد عضلات الجسم للخلاص من الفضلات، وكذلك بسبب التأثير الذي تحدثنا عنه قبل كمضاد للالتهابات Anti inflammatory effect التي تكافح مشاكل العضلات والمفاصل.

6- يعالج مشاكل القولون والتي حُصل بسبب الاستعمال السيء للمسهلات، يساعد الجسم على تسميك بطانة الأمعاء "كما يقول العامة: يعيد الزغبرة إلى الأمعاء والمعدة".

7- يكافح قبوضة المعدة والتهابات الأمعاء خاصة diverticulitis، ويعالج نوبات المصران الغليظ Irritable bowel syndrome.

8- مهدىء لطيف، يعالج الصداع.

9- يستعمل في علاج أمراض والتهابات الصدر والحنجرة والسعال، يمزج مع ما يسمى "الزهورات".

10- يعالج التهابات الجلد والتقرحات والحروق، ينشط الشعر.

11- يعالج التهابات الكلى والمجاري البولية، الرمل والحصى.

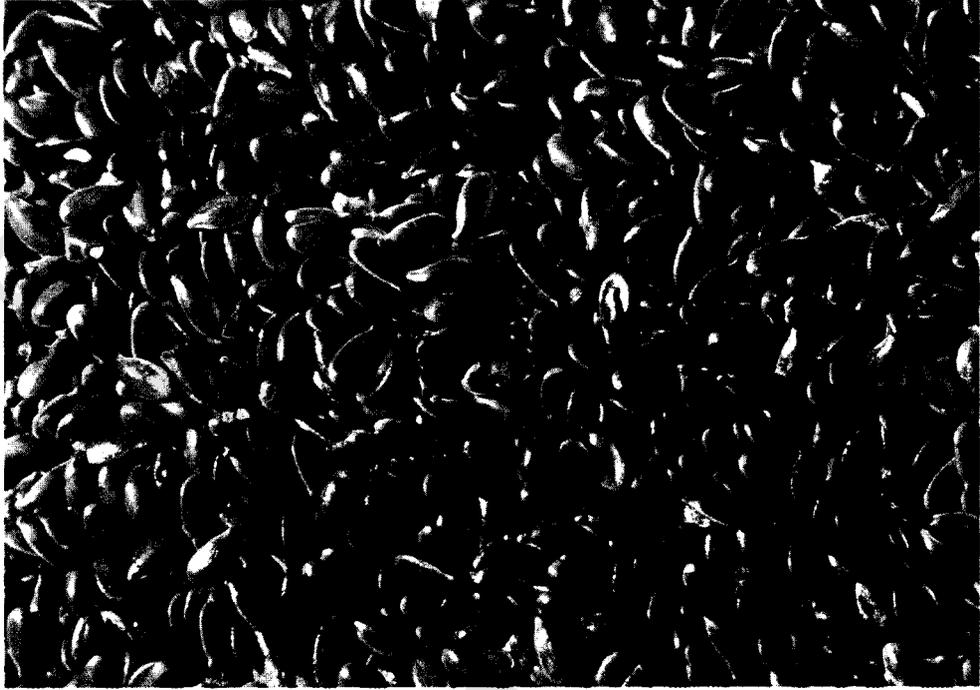
12- يمزج مع العسل ويوضع على الجلد خاصة الوجه، فينعّم البشرة ويزيل البقع لذا فهو يدخل في تصنيع مستحضرات التجميل Cosmetics.

13- مفيد للتغذية في حالات ألزهايمر، التصلب اللويحي M.S لوجود مواد Alpha Omega-3 linolenic acid.

14- يكافح النقرس Anti Arthritic effect.

15- يزيد في تعدد الخلايا المنوية عند الرجل، خاصّة بالمرج مع العسل، ومنشط للرجولة. (بالمرج مع مواد أخرى).

-أهمل صناع الطعام استعمال بذر الكتان؛ لأنه يفسد بسرعة كما يتدخل في منع الجسم من استعمال Vit B6. وتم حل المشكلة ببذر الكتان لأول مرة في wisconsin في USA عبر العالم Paul stitt وهو عالم بيوكيميائي M-S biochemist يعيش في wisconsin ويبيع الخبز الغني ببذر الكتان بشركته، كما تم زيادة فيتامين B 6.



-يمكن تناول بذر الكتان النيء والمقلي أو المغلي وهو ذو طعم رائع في أنواع الحساء " ويعطى اللزوجة والمظهر المتماسك". ملعقة كبيرة منه تكافح قبوضة المعدة عند البالغين. وقد أدخل الإغريق والرومان بذر الكتان في تغذية الإنسان وخصوصاً في صناعة الخبز. لذا فالأمر الذي حاوله الدوائر الصحية في الغرب اليوم هو تطبيق قاعدة: لا جديد تحت الشمس وافتح دفاترك القديمة.

إن بذر الكتان يؤدي إلى:

-سوء هضم وحصول أرياح ونفخ ويجب إزالة هذه الآثار من المنتجات الغذائية. وهناك أفران Natural oven bakeries in Manitowoc, wisconsin stitt تقدم منتجات لذيذة من خبز بذر الكتان عبر طلبيات بريدية. بعد أن قدمت الحلول لكل مشاكل التصنيع.
-وهذا العالم يعطي الخبرة لمن يريد ويعلم إنتاج خبز مصنوع ببذر الكتان. وهو شخصياً غير مهتم في توسيع حجم معاملته وصناعته. وهو يعلم من يرغب.
-ويقدم لربائنه أيضاً بيض Diet عن طريق إطعام الدجاج بذر الكتان لينتج "بيضاً مخفضاً للدهون بالدم" خاصة دهون Cholestrol, LDL, Tryglyceride.

البنفسج

Sweet Violet

(Wild Viola)

الأجزاء المستعملة:

-الزهرة والأوراق. تجفف في الظل وليس تحت أشعة الشمس.

التاريخ والموطن:

-تحتوي عائلة البنفسج على أكثر من 200 صنف تقريباً. وهي موزعة بين المناطق المعتدلة والاستوائية. يزور هذه الزهور بعض الأنواع من الفراشات والتي تتغذى كلياً على البنفسج. -ذكر البنفسج عدة مرات في كتابات هوميروس وفرجيل. وقد استعمل الأثينيون هذه الزهرة لتعديل الغضب - وللزهر هذا المفعول فعلاً - ولجلب النوم والراحة. ولإراحة القلب وتقويته.

ويذكر الإغريقي Pliny عن مرهم مصنوع من جذور البنفسج والخل لعلاج النقرس وأمراض الطحال. ويذكر بأن الأكاليل المصنوعة من البنفسج إذا وضعت على الرأس تطرد بخار النبيذ والصداع والدوخة.

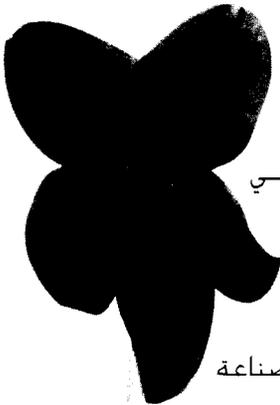
-بعد زمن نابوليون استعمل الفرنسيون البنفسج في الطهي وما زالت تلك العادة إلى الآن.

-أما بالنسبة للرومان. فيذكر عن نبيذ يصنع من زهور البنفسج وكان يستعمله الرومانيون بكثرة.

-وفي يومنا هذا يكثر استعمال البنفسج كملون. وفي صناعة

العطور. ويستعمل في الأمور الطبية حيث يصنع منه شراب البنفسج.

ولأجل هذه الميزة تزرع مساحات واسعة من البنفسج خصوصاً في منطقة Warwick shire. في بريطانيا. والبنفسج البري أقوى من النوع الزراعي.





ولكن لقلّة وندرة الكمية يُستعمل الزراعي.

-إن أكبر كمية بنفسج مزروعة في أوروبا هي في منطقة Nice الفرنسية. وزهر البنفسج الطاج يُخلط مع الخضار في خضير السلطة.

تركيبته:

-إن الجزء المهم في تركيبه الأزهار هو الجزء الذي تنبعث منه الرائحة، وهو الذي يعطي اللون الأزرق البنفسجي الفاخ، وهو يعطي هذا اللون في الماء الساخن عند وضع زهر البنفسج فيه، وكيماوياً هنالك مادة من عائلة Glucoside تسمى: - Viola quercitin. موجودة بالبنفسج. إن الفوائد الطبية حسب الهيئات الصيدلانية البريطانية تعود إلى هذه المادة. كذلك يحتوي البنفسج على

مادة Salicylic acid، وهي الأسيّد الفعال الذي منه أقراص الأسبيرين والأسبرو، ولكن النوع الموجود في البنفسج طبيعي والنوع الذي في الأدوية كيماوي. والأول أفضل من الثاني. ويمكن استخراج الأسيّد من البنفسج.

-وكذلك هنالك مادة قلوية تسمى: Violin

الفوائد الطبية والاستعمالات:

- 1- الزهر ملين لطيف للطبيعة. يزيل قبوضة المعدة.
- 2- يعالج أمراض الصدر، السعال والربو والالتهابات، وهو مقشع.
- 3- يساعد على تهدئة الأعصاب والنوم.

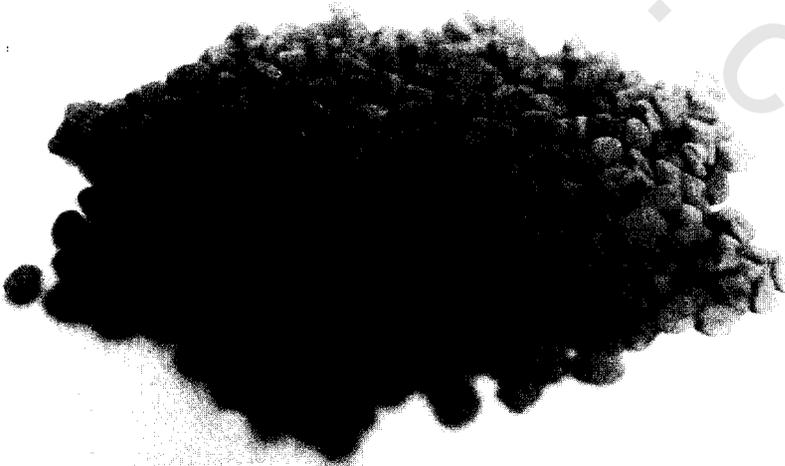
- 4- منشط لوظائف الكبد، معالج للريقان ولالتهابات الكبد الوبائي Hepatitis .
- 5- يستعمل في حالات أمراض القلب، نشاف واحتشاء الشرايين وضعف عضلات القلب وأمراضها Cardiomyopathies . وغيرها من أمراض الجلطات.
- 6- يعالج الصداع والشقيقة.
- 7- يكافح الرشح وأمراض الجيوب الأنفية.
- 8- يعالج الكدمات والإصابات ويسرع في اندمال الجروح.
- 9- الزهرة والبذور تكافح انحباس الماء في الجسم، وتدر البول وتفتت الحصى والرمل.
- 10- تستعمل مستحضرات البنفسج في الطب المثلي Homoepathy . وهو نوع من الطبابة النباتية المعدنية، وهو الطب الذي تتعالج به العائلة المالكة في بريطانيا.
- 11- إن تأثير الأوراق والزهور لا زالت تحت الدراسة من ناحية تأثيرها المعقم للالتهابات. وعلى ما يبدو فإن النتائج تميل إلى تأكيد ذلك.
- 12- في السنوات الأخيرة استعملت نباتات البنفسج الطازجة عن طريق الاستعمال عبر الفم والتطبيق الخارجي في علاج السرطانات، وآلام السرطانات، وخصوصاً تلك التي تنمو في العنق والرقبة.



الخلبة

فوائدها واستعمالاتها الطبية:

- 1- تعالج التهابات الصدر والسعال والربو. منقية للأوتار الصوتية. تحسن الأداء الصوتي.
 - 2- تعالج المغص . Abdominel, reval colic.
 - 3- مضادة للأمراض وتدلي البواسير.
 - 4- مقوية للشعر. تعالج القروح والآثار الجلدية.
 - 5- منشطة للكلى. تدر البول. تفتت الحصى والرمل.
 - 6- ملينة للطبيعة.
 - 7- معالجة للحروق ونشاف الجلد.
- يُمتنع عن الإكثار منها لأنها تسبب:**
- الصداع.
 - رائحة سيئة للجسد والعرق.
 - رائحة كريهة للبراز والريح.



الخزامى

Lavender

(lavandula vera)

موطنه:

-هي نبتة على شكل شجيرة تعيش في المناطق الجبلية. في الغابات التي تحيط بالنصف الغربي من القارة الأوروبية، منطقة البحر المتوسط. وهي تُزرع بوفرة لرائحتها العطرة في فرنسا وإيطاليا، وإنكلترا، والنروج. وتزرع الآن في أستراليا لكي يصنع من زهرها العطور. -والزيت العطر في زهر الخزامى مهم من الناحية التجارية. خصوصاً أنه يُستعمل كثيراً في صناعة العطور. وبشكل أقل في صناعة الأدوية أو المعالجة. والرائحة اللطيفة العطرية توجد في الزهر وفي كل أجزاء الشجيرة. والخزامى لا يُباع فقط لأجل زينه العطر. بل يباع بشكل باقات خضراء تعطر الأجواء حيث توضع وبشكل جاف، ويطحن لكي يتحول إلى بودرة (مسحوق جاف). تعبئه الشركات في مغلقات صغيرة.

-هنالك عدة أجناس من الخزامى. تُستعمل جميعها في إنتاج زيت الخزامى.

ولكن الجزء الأكبر يُنتج من الخزامى المسماة *Lavandula vera*، وهي

تنمو في الأماكن التي تسقط عليها أشعة الشمس

باستمرار، والمناطق الصخرية في حوض الأبيض المتوسط.

ويسمى هذا النوع من الخزامى باسم "الخزامى الإنكليزي".

وهو يتمتع بعطرية أكثر ولطافة أكثر بالرائحة من "الخزامى

الفرنسي". وهو ثاني الأنواع التي تُستعمل في إنتاج زيت

عطر الخزامى. وبالتالي فإن الأول يرتفع ثمنه عشرة أضعاف

الثاني. وكانت شجيرات الخزامى تنتشر في الأماكن حول لندن

بشكل كثيف، إلا أن ذلك لم يعد موجوداً بسبب استعمال

هذه الأراضي لبناء الأبنية السكنية. وخلال سنوات





الحرب العالمية الثانية، قُلَّت زراعة الخزامى لإفساح المجال أمام المحاصيل المنتجة للطعام.

تاريخ النبتة:

-حسب مؤرخي النبات، فإن الإغريق أطلقوا الاسم Nardus على زهر الخزامى وهو مشتق من الاسم Naarda، وهي مدينة سورية وكان يطلق على الخزامى اسم Nard أيضاً.

ويذكر Pliny (كاتب ومؤرخ روماني)، بأن أزهار الخزامى كانت تباع بمائة دينار روماني؛ لأنها لم تكن تصنع منها الأكاليل، وأطلق الرومان اسم Asarum على الخزامى.

تقطير زيت الخزامى:

-تتغير نوعية ومواصفات زيت الخزامى من موسم إلى آخر حيث يلعب عمر شجيرات الخزامى دوراً في تحديد قيمته الطبية، وكذلك الطقس يتدخل في كمية ونوعية الزيت الناتج، إن كمية الشمس في الأسابيع التي تسبق تقطير الزهور تلعب دوراً مهماً. وأفضل أنواع الزيوت يكون بعد محصول حار، جاف، إذ إن كثرة الأمطار تقلل من المحصول.

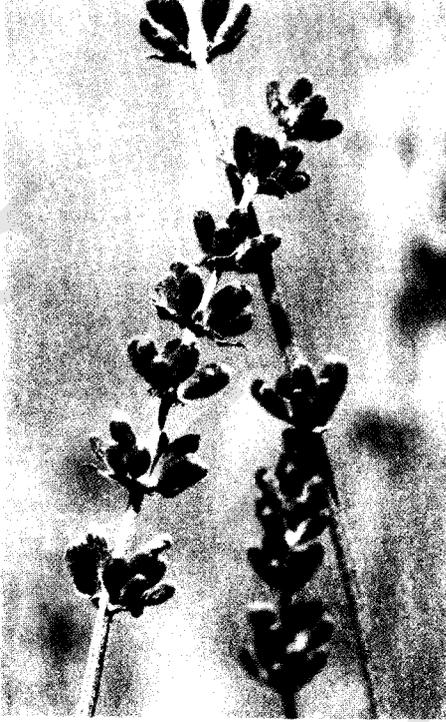
التركيبية:

-إن أهم جزء في تركيبه الخزامى هو زيت عطري، لونه باهت أصفر أو أخضر إلى أخضر، أو يكاد يكون دون لون (حسب المحصول)، ذو رائحة عطرية مميزة، وطعم حاد لاذع ومر بالفم. وأهم ما يتركب منه هذا الزيت مادة تسمى: Linalool وLinalyl acetate، وهناك مادة أخرى، Cineol، Pinene، Limonene، Geranial، Borneol، وبعض Tannin. وأملاح عضوية هي Linalyl acetate وLinalyl_bretyrate.

الفوائد الطبية:

-كان يُعتقد بأن الخزامى وعطره هو حكر على صناعة العطور إلى أن ظهر علم Aroma Therapy. أو المعالجة بالعطور والروائح، فالكلمة Aroma، تعني: رائحة، وتدل على مادة عطرية، وهذه الطريقة بالمعالجة تستفيد من مزايا العطور في التهدئة، والاسترخاء، والشفاء. إن تدليك الزيوت العطرية على الجلد أو إضافتها إلى ماء الاستحمام هو الأساس الذي تتم به المعالجة، وتسخن العطور بلطفة عن طريق الضوء قبل وضعه على الجلد عبر لية تسمى: aroma defuser.

-إن الروائح المختلفة تُحدث ردات فعل وأثراً عاطفية مختلفة في الإنسان، فبعض العطور



تنشط وبعضها يزيل التوتر والبعض الآخر يحدث النوم. وهناك بعض العطور التي لديها تأثير معقم. وهذه كانت تستعمل لتعقيم غرف المرضى في الزمن الذي كان ما قبل المضادات الحيوية Antibiotic. ومؤخراً اكتشف العلماء بأن لزيت الخزامى تأثيراً على النفس وأمراضها. واكتشف البحاثة تأثير الخزامى على المرضى المصابين بالأرق. وهم يستعملون المنومات. وكانت التجربة صغيرة ومدتها ستة أسابيع. فقد حُرِمَ المرضى ولدة أسبوعين من تناول المنوم دون أي بديل وكانت أصعب مرحلة في الأسبوع الثاني. وكذلك لم يأخذ المرضى أي دواء في الأسبوعين التاليين. وفي الأسبوعين الأخيرين من التجربة تم رش زيت الخزامى في غرف النوم. وكانت المفاجأة بأن هؤلاء المرضى ناموا دون أية مشاكل تمنع النوع المريح والعميق. وبالْحَقِيقَة فقد نام المرضى براحة

بواسطة زيت الخزامى مثل ما ناموا تحت تأثير الحبوب المنومة.

-وفي اليابان اكتشف العلماء بأن تنشق زيت الخزامى يمنع التشنجات في الفئران والإنسان. فقد عمل زيت الخزامى كمهدىء طبيعي لدى فئران المختبر والإنسان على أدمغة هذه الخلوقات.

-والخزامى:

- منشط للقلب والكبد والطحال والكلى. أي لمعظم الآلات الداخلية.

- يمنع رائحة الجسد والعرق.

- يكافح الآلام الروماتيزمية.

- يعقم الجروح "المغلي".

- علاج للحنجرة. غرغرة بالماء المغلي بالخزامى.



الخطمي، ورد الخطمية

Marsh Mallow

(ALThaea Officinalis)

الأجزاء المستعملة:

-الورد، الجذر، الأوراق.

الموطن والتاريخ:

-ينتشر في بلاد حوض المتوسط، وفي معظم بلاد العالم، وهو ينمو في لبنان بشكل غزير في الجبال والساحل، ويمتاز بتعدد ألوانه من الأبيض إلى البنفسجي، واللون التوتي الداكن إلى الأصفر واللون الزهري، وقد تكون هنالك ألوان أخرى أكثر.

-ينتشر أيضاً في أوروبا من الدنمارك جنوباً، وهو ينمو في المستنقعات المالحة، ومن معنى التسمية Marsh، نستنتج أنه ينمو قريباً من البحار، وعلى ضفاف الأنهار.

-معظم أنواع الخطمي استعمل كطعام، واستعمل الرومان الخطمي على أنه نبات يصلح للطعام، وكان يعتبر من أصناف الطعام الشهي.

-يستعمل الصينيون أنواعاً معينة من الخطمي في طعامهم، وكان ولا يزال الخطمي طعاماً متوفراً في الجبال والقرى النائية والفقيرة في الشرق.

وهو يسلق ثم يغلى، ويضاف إليه البصل والتوابل والزبدة.

-ويذكر Horace و Martial، عن تأثير الخطمي الملين للطبيعة.

في مؤلفاتهما، ويتحدث Virgil في مؤلفاته عن شغف

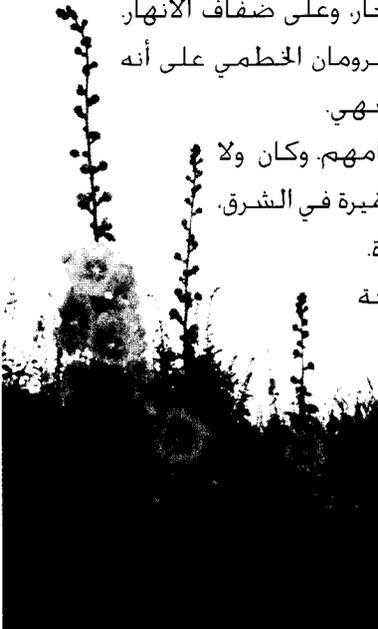
الماغز بأكل الخطمي.

-أما ديسقوريدس فيمجّد الخطمي كدواء شافي، وفي

العصور القديمة لم يكن الخطمي يعتبر دواء فقط بل

استعمل لتزيين قبور الأصدقاء.

-يقول الكاتب Pliny: «أما إنسان يأخذ ملعقة من





الخطمي فإنه يأمن من شر أي مرض يأتي إليه في هذا اليوم". يحتوي الخطمي على مواد هلامية. والأطباء العرب القدماء استعملوا أوراق الخطمي ككمادات لكبح الالتهابات، والمستحضرات المصنعة من هذه النبتة لا يزال يستعملها أهل القرى كمادة ملطّفة وكمضادة للالتهابات. وتستهعمل في صناعة المستحلبات Lozanges التي تمنع وتعالج أمراض الصدر والسعال والحلقوم وخشونة الصوت. -الخلويات المسماة بحلو الخطمي Marsh Mallow وهي مادة لذيذة وكثيرة الانتشار، لا تحتوي على ورد الخطمي بل تحتوي على "الطحين، العلكة أي نوع من الصمغ، وبياض البيض".

-في فرنسا تأكل الأوراق الطرية (طربون) الرقيقة دون طهي. كما تخرج هذه الأوراق الغضة مع طبق السلطة، وذلك لتأثير الخطمي المنشط للكلى. وهناك شراب من جذور الخطمي يستعمل لنفس الهدف.

تركيبته:

-نشاء، هلام، بكتن Pectin، زيت، سكر، Asparagin، Phosphate of time. مواد جيلاتينية، وألياف سيليلوز.

فوائده الطبية واستعمالاته:

- 1- كمادة منعمة ملطّفة تُؤخذ الخطمي لمكافحة التهابات وتهيج الجهاز الهضمي، والجهاز البولي والجهاز التنفسي.
- 2- تمنع الحساسية في الجسم، وفي الصدر، وأنواع الشري والطفوح الجلدي.
- 3- تمنع التهابات الأمعاء والإسهالات.
- 4- تنشيط الكبد وتمنع الريقان والالتهاب البوائي.
- 5- تمنع أمراض الطحال وتضخمه Splenomegaly.
- 6- تمنع الربو وتشنج القصبات الهوائية.
- 7- تطفى عصارة الخطمي على البهاق ويتعرض للشمس 1/2 ساعة فيزول.
- 8- يكافح الآم وأمراض المفاصل، وعرق النسا Sciatica.
- 9- يرخي التشنج العضلي Muscle relaxant.
- 10- مدر للبول، مفتت للحصى والرمل.



الزعفران

Saffron

(Crocus Sativus)

الأجزاء المستعملة:

-ورقة الورد (الشعر).

الموطن والتاريخ:

-يستوطن أماكن كثيرة من آسيا خصوصاً بلاد فارس، حالياً يزرع بكثرة في إيران وإسبانيا والهند. بدأت زراعته بكثرة بالقرن العاشر الميلادي في بلاد فارس في Derbena دربينه وIspahan أصفهان. وهناك أنواع أخرى من الزعفران تزرع في Delechani ديليشاني وSangur سنغور (مناطق جبلية في غرب إيران). وفي شرق إيران في بلدة Karpur في كردستان Kurdistan.

-كذلك يزرع حالياً الزعفران في بوزما Burma وفي الصين.

-الزعفران عرفه قدماء المصريين، وقد جاء ذكره في مخطوطات البردي المكتوبة باللغة الهيروغليفية. كما ذكر في إلياذة هوميروس Homer، والزعفران هو الكركم Karcom بالعبرية. كما جاء في مزامير سيدنا داود، (Song of Solomon iv.14).

-عرفه قدماء

الإغريق والرومان.

-وفي جليلة

استنطاق طبي

عقدت سنة 1921

في لندن، أدلى

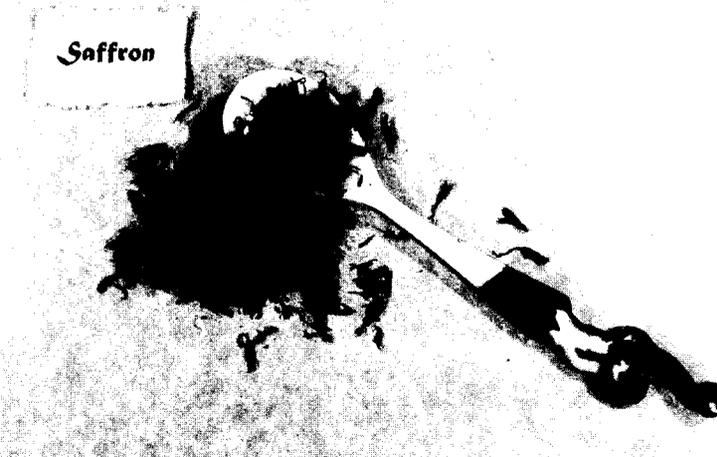
شاهد طبي على

رواج عادة إعطاء

شاي الزعفران

Saffron tea، ممزوجاً

بالبراندي في حالات





الحصبة Measles.

-تم استيراد الزعفران إلى إنكلترا من الشرق منذ عدة قرون.
-حالياً يعتبر الزعفران الإسباني هو الأحسن في العالم. يستعمل في وجبة شعبية "بقية"
عبارة عن أرز وزعفران وثمار البحر. وهي من المقبلات تؤكل قبل الطعام الرئيسي.
-لجمع كيلو غرام واحد من الزعفران الجاف قد يستلزم 130.000 وردة من الصنف نفسه.
والزعفران يعتبر من التوابل غالية الثمن. ويشتري بالغرام.
-سنة 1597 كتب عالم النبات البريطاني: John Gerard
-"For those at death's: close and almost past breathing, saffron bringeth breath
again".

-والمعنى: "لهؤلاء الذين يقتربون من حافة الموت، وانقطعت أنفاسهم الزعفران يعيد التنفس
من جديد".

تركيبته:

- زيت طيار عطري Volatile oil .
- إيثيروزيد Etherozide .
- كريتنيويات Carotenoids .

استعمالاته الطبية وفوائده:

1- مكرع ومجشء، طارد للأرياح Carminative . وينفس الوقت فإنه يوقف شهية الطعام.
يستعمل للحمية وتخفيض الوزن.



- 2- معرق ويساعد على تخفيض الحرارة.
- 3- يساعد على بدء الطمث.
- 4- منعط، ومنتشط للطاقة الجنسية، في ألمانيا يمزج الزعفران مع quinine . والأفيون Opium .
في علاج القذف المبكر Premature ejaculation .
- 5- مفيد في معالجة السعال والتهابات القصبة الهوائية Bronchitis .
- 6- مفيد في معالجة البشرة الجافة Dry skin ، يمكن مزجه مع الزنجبيل لتحسين الأداء والنتائج. وإعطاء البشرة الطراوة اللازمة "Hydratant effect" .
- 7- يعطي طاقة Increases Energy . يزيد في الطاقة الجسدية ويقوي الحواس من سمع وإبصار وشم ولس وغيرها.
- 8- ينشط القلب ويمنع تسرع القلب والخفقان، يستعمل في معالجة هذه الأمراض
Tachyarrythmias
- 9- مفرح قوي يعطي انسجاماً نفسياً Harmonizer . يمنع اعتلال المزاج Mood disorder .
والكآبة والاعتلال Anxiety and Depression . والأمراض النفسية والوساوس والخاوف Pannic
attacks . منوم ومهدىء.
- 10- يخفض كهرباء الدماغ خصوصاً في حالات الصرع Epilepsy .

الآثار الجانبية:

- في جرعات أكثر من خمس غرامات، (العلب البلاستيكية التي تباع تحتوي (0,7grs) يؤدي إلى استدعاء الطبيب.
- احمرار الوجه Facial flushing .
- زيادة كبيرة في الطمث Heavy menstrual bleeding .
- سقوط الأجنة Miscarriage .
- رعاف Epistaxis .
- هبوط في النبض Slow pulse .
- دوخة Vertigo .

الزنجبيل

Ginger

(zingiber officinale)

الأجزاء المستعملة:

-الجذر

الموطن:

-قبل آسيا، يزرع في غرب الأنديز، جامايكا، وأفريقيا.

تركيبته:

- زيت طيار.

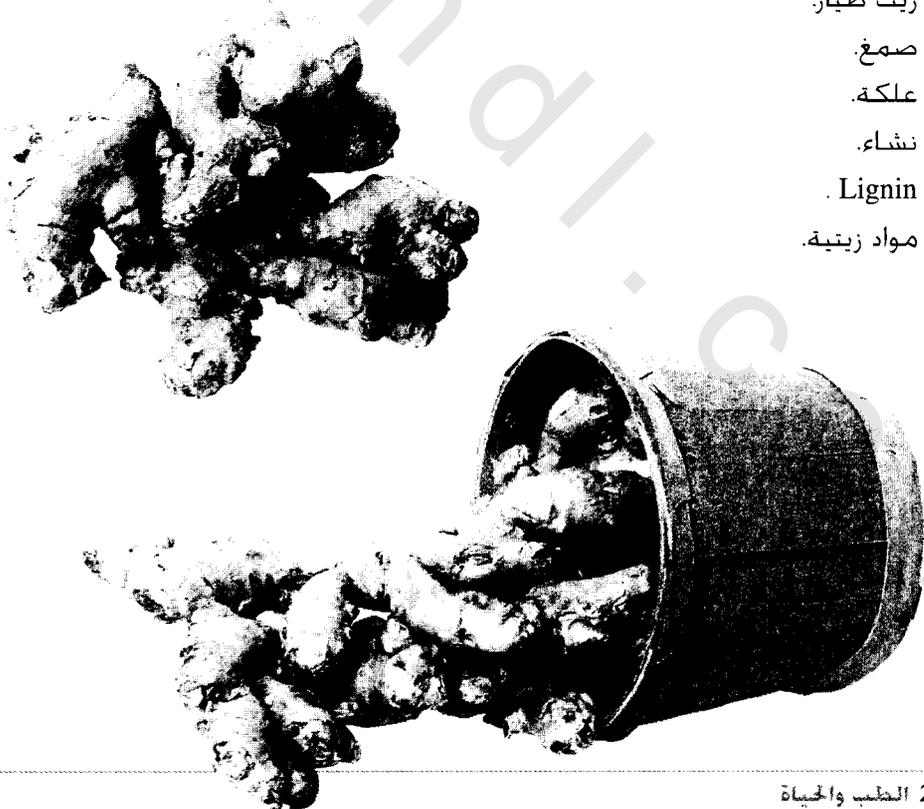
- صمغ.

- علكة.

- نشاء.

- Lignin

- مواد زيتية.

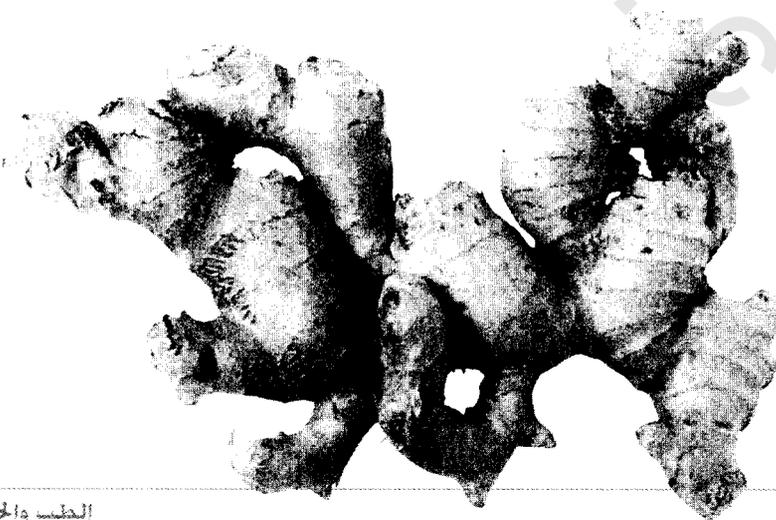




- Asmazone .
- حامض الخل.
- Potassium acetate .
- كبريت.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- منشط لطاقت الجسد.
- 2- مكرع ومجشء. مزيل لعسر الهضم والنفخة، يزيل المغص. استعمله الصينيون منذ أكثر من ألفي سنة.
- 3- يعالج الإسهال.
- 4- يوقف الدم في الدورة الشهرية عند الفتاة. (الإكثار منه).
- 5- يعالج الرشح.
- 6- مضاد للالتهاب Anti inflammatory . يستعمل في معالجة أمراض المفاصل Athritis . يزيل الوجع وتصلب المفاصل.
- 7- يزيل الدوخة الناتجة عن ركوب السيارة فقط.
- 8- يزيل قشرة الرأس.
- 9- مرقق للدم Blood thinner .
- 10- مكافح للشيخوخة وظهورها على أنسجة الجسم.
- 11- منشط للذاكرة ومقو للحفظ.
- 12- ينشط الباه والطاقة الجنسية.



السنا (السلامكي) (السنامكي)

Senna (Cassia Acutitolia)

الأجزاء المستعملة:

-الأوراق الجافة أو الخضراء. القرون.

الموطن والتاريخ:

-الجزيرة العربية، مصر، النوبة.

-السنا Senna. اسم عربي وهذا الدواء أول من استعمله الأطباء العرب. مثل سراجيون Meserapion و Mesue مسوي. وأخذ عنهم الإغريق عن طريق أستباريوس achiarius الذي أشار إلى استعمال القرن (الثمرة) وليس الورق. Mesue فضل استعمال القرون على الورق معتقداً أن الثمرة (القرن) هي أقوى مفعولاً من الورق مع أن العكس هو الصحيح. والثمرة أقل مفعولاً من الورق وهي لا تحدث مغصاً في البطن.

-كتب أغناطيوس بالمى Ignatius pallme. الإغريقي الذي جَول كثيراً في أفريقيا: "السنا موجودة بكثرة في كردوفات". ويذكر بأن هنالك احتكار للدولة في محصول السنا وهي تأخذ حاجتها من دجلة في النوبة".

-هنالك محصولان في السنة لشجرة السنا: في أيلول وفي نيسان. -زرع شجر السنا في إنكلترا لأول مرة حوالي سنة 1640.

-تصدر مصر سنوياً 8.000 باله من السنا وبسعر مرتفع جداً. وتحفظ بشكل الأوراق ولا تطحن إلى بودرة إلا عند الاستعمال لأنها تمتص الرطوبات. وتفقد قوتها التي تبقى





8 سنوات في شكلها الورقي.

التركيبة:

-تنقع الأوراق مع الماء والكحول المخفف لاستخراج المواد المهمة من ورق السناء وتأثير السناء الملين للطبيعة يشبه مفعول الصبار. Aloe والراوندRhubar . ومفعول السنامكي يكمن في المواد Anthraquinone duivatives. وال Glucosides التي تحتويها. -تحتوي السناء على:

- As free and glucosides, rhein, alae
- emedin, kaempferol, isoramamnetin, myricyl alcohol
- رماد 8 Ash % .

- سنة 1866 تم اكتشاف المادة الملية الأساسية Principle active purgative . وهي من أنواع الغلوكوسيدات Glucosides وسميت Cathartic acid ويتواجد مع هذه المادة الأساسية مواد أخرى هي:

- Crysophanic acid .
- Sennacrol -
- sennapicrin -
- ومادة أخرى أساسها سكرين Saccharine . وهي (Cathartomannite) أو Senniti .

الاستعمالات الطبية والفوائد:

1- تزيد في سرعة حركة الأمعاء " Peristalsis " الغليظة (القولون) بواسطة مفعول مباشر على جدران الأمعاء (تأثير موضعي) Local action . مما يحدث تأثيراً مليناً للطبيعة. نفس المفعول يحصل للأطفال الرضع عند استعمال الأم للسناء مكي. " يفرز من الجسم دون أي تغيير في تركيبته".

-يستعمل السناء في أشكال مختلفة:

- حبوب 187 mg .
- كبسولات 470 mg/25/10 .
- شراب (يحتوي كزبرة).

- شاي.
- حبيبات Granules
- خاميل (لبوس).
- مستخلص Fluid extract
- ويستخدم في حالات:
 - 2- في معالجة الحروق.
 - 3- ارتفاع الحرارة.
 - 4- مكافحة الديدان المعوية.
 - 5- علاج الصدفية Psoriasis . الكلف والنمش.
 - 6- آفات الجلد Skineruption . وهو يقوي الشعر ويمنع سقوطه.
 - 7- مكافحة الأورام الحميدة والسرطانية.
 - 8- علاج الصداع والشقيقة.
 - 9- معالجة البواسير.
 - 10- مسكن للآلام الروماتيزمية وآلام القلب والفقرات "الديسك".
 - 11- مهدئ للأعصاب والأمراض النفسية.
- الآثار الجانبية Side effect:

- إسهال غير مرغوب فيه.
- مغص قوي.
- طفح جلدي.
- نقص بالوزن.
- يحدث ما يسميه الأطباء Finger elubbing :وهو تغير وتضخم للأصبع في منطقة الظفر. fluid and chemical imbalances وهو انحباس السوائل والأملاح في الجسم مما يسبب اختلالاً بوظائف الجسم. jaw tightness وهو فقدان عضلات الفك لليونتها.
- Interaction-تفاعله مع الأدوية الأخرى:
- يفضل عدم الاستعمال مع indomethacin وهو عقار يستعمل لتسكين الأوجاع ومعالجة الأمراض الروماتيزمية وخافض للحرارة ومعتق. وCalcium channel blockers وهي عقاقير تخفض الضغط وتعالج أمراض القلب والشرابين.



الشاي

Green tea/ Black tea (Cumellia Sinensis)

الأجزاء المستعملة:

-الأوراق. الشجرة دائمة الخضرة. Ever green.

-أسماء أخرى: الشاي: شاي أخضر. شاي أسود Matsu - cha.

-يعتبر الشاي ثاني مشروب في العالم. بعد الماء الذي يحتل المرتبة الأولى. العرب والأوروبيون والأميركيون يشربونه كمشروب منشط لطيف، وكاسر للعطش، ومهضم، وهذا الاعتقاد بدأ بالتغير بعد معرفة تأثير الشاي المضاد للأكسدة Antioxidant. وفوائد ذلك على صعيد مكافحة أمراض الشيخوخة، والسرطانات، وأمراض القلب.

-كثير من الناس وبعض المعالجين بالأعشاب Herbalist يستعملون كلمة شاي للدلالة على الشراب العشبي (النباتي) Herbal beverage، الذي يحضّر بنقع الأعشاب بالماء المغلي. أما في طب الأعشاب فعلياً فكلمة شاي تعني أوراق الشاي المسماة Camellia Sinensis مغلية بالماء. وبالْحَقِيقَة معظم الناس لا يعتبرون الشاي من صنف النبات والأعشاب.

◆ هنالك ثلاثة أنواع شاي:

- الشاي الأسود.

- الشاي الأخضر.

- الشاي المحمر جزئياً Olong.

-والأصناف الثلاثة من أوراق النبتة المسماة

Camellia sinensis.

-الشاي الأخضر هو المفضل في الصين واليابان

(تنشف أوراق الشاي وتفتت)، والشاي

الأخضر يتمتع بكونه الأفضل من حيث

التفاضل بالفوائد الطبية.



الأعشاب والزهورات والتوابل

-الشاي الأسود يفضل في الدول العربية. بريطانيا. أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية. (تحفف الأوراق ثم تترك لكي تتخمرا).

-الشاي المسمى Olong هو الشاي المحمر جزئياً.

-يمكن أن يسمى الشاي من مصدر إنتاجه مثل الشاي السيلاني Ceylon tea.

-الشاي يختلف عن ما يسمى "Tea Tree" "شجرة الشاي". وهي شجرة أسترالية ذات زيت له تأثير معقم موضعياً على الجلد Powerful topical antiseptic.

الموطن:

-آسيا. خصوصاً الصين والهند. يزرع في أسام. سيلان سابقاً (حالياً سيرالانكا). اليابان وإندونيسيا.

-تعتبر الصين أكبر دولة منتجة للشاي. يكرس أكثر من 4 مليون أكر من الأراضي الصينية لزراعة الشاي. كذلك يعتبر منتج الشاي في الهند محصولاً زراعياً مهماً.

تاريخه:

-يعتبر الإمبراطور الصيني Shim Nonj . أول من استعمل الشاي. وفي قصص الميثالوجيا يذكر بأن بوذا نذر أن لا ينام سبع سنوات. لكي يتأمل فيها ليلاً نهاراً. عندما فاجأته نوبة نعاس. فأعاد الكرة ونذر 7 سنوات جديدة عندما فاجأه النعاس في السنة الخامسة بينما كان يجلس تحت شجرة شاي. فأخذ يمضغ ورق الشجرة التي ساعدته على البقاء مستيقظاً. وأتم السبع سنوات.

-تبدأ الشجرة بالإنتاج في عامها الثالث. وفي العام الخامس يقوى الإنتاج ويستمر إلى حوالي 20 سنة.

-هنالك عدة أنواع للشاي على حسب المصدر. ذكرنا السيلاني. الهندي. الياباني. الجاوي وغيره....

تركيبته:

- الكافيين الموجود فيه يسمى (Theine).

- Tannin وهو من المواد القابضة.

- Boheic acid.

- زيوت طيارة Volatile oil.

- شمع بروتيني.

- صمغ Resin.

- رماد.





- ثيوفيلين Theophylline .

- ثيوبرومين Theobromine .

فوائده الطبية واستعمالاته:

1- منشط لطيف:

-يحتوي الشاي على ثلاث مركبات منشطة،caffeine, theobromine, Stimulant compounds. مما يجعل الشاي في مصاف الأعشاب التي تعالج أمراض الصدر والربو. كذلك يحتوي الشاي على مواد قابضة Astringent tannins.

-في بداية 1980، اكتشف عالم ياباني بأن الشاي يحتوي على مواد مسمامة Polyphenols ذات تأثير مضاد للأكسدة Antioxidants. التي تصلح وتمنع تلف الخلايا Prevent and repair cell damage الذي يحصل قبل مرحلة حصول: أمراض القلب، معظم السرطانات، Many conditions other degenerative. وهي تتزامن مع التقدم بالسن مثل: الجلطات، الماء الزرقاء بالعين Cataracts، تحرب مقلة العين Macular degeneration. وهو يصيب بالعمى الدائم.

2- السرطانات: Cancers

-أثبتت التجارب في بداية 1980، احتواء الشاي الأخضر على قدرات مانعة للسرطانات في حيوانات المختبر. وأول الدراسات التي أثبتت نفس النتائج على الإنسان نشرت عام 1988. في دراسة للبحث في اليابان في مدينة Kyushu. كانت المقارنة في التغذية وأنماط الحياة Life styles لمجموعة من 139 مريضاً مصابين بسرطان المعدة، وهو منتشر كثيراً في اليابان يقال بسبب الطعام السريع والمدخن (Fast food +smoked food)، مقابل 2.852 حالة صحية وغير مصابة بسرطانات. نتيجة البحث والمقارنة قرر الباحثون: "بأنه كلما ازداد استهلاك الشاي الأخضر، كلما قلت الإمكانية بالإصابة بسرطان المعدة. والوقاية العظيمة والواضحة كانت على هؤلاء الذين تناولوا على الأقل 10 أكواب شاي يومياً. وبعد ذلك الوقت أُثبت انخفاض نسب الإصابة بعدة أنواع أخرى من السرطانات مثل سرطان:

- المريء Ecophageal.

- المستقيم والقولون Colorectal.

- البنكرياس Pancreatic.

- الرئة Lung.

- الصدر Breast.

-وفي مقارنة للإصابة بسرطان الثدي Breast Carcinoma (اليابان)، بين النساء المصابات بسرطان الثدي، (تناولوا القليل من الشاي الأخضر أو لم يتناولوا الشاي الأخضر أبداً)، بعد مقارنتهم مع مصابات بسرطان الثدي (تناولوا ما بين 8 - 10 أكواب شاي يومياً).

-كانت نتيجة المجموعة التي تناولت الشاي الكثير يومياً مصابة بالسرطان بشكل خفيف (عند حصول التشخيص). على عكس اللواتي لم يتناولن الشاي. كانت الإصابة بالسرطان مستفحلة وبدرجة خطيرة. وخاصة بالنسبة لظهور التدرنات اللمفاوية (Fewer positive lymph nodes).

-وكانت هذه الفئة لديها تقدير أفضل لخط سير المرض "Better Prognosis".

-وإمكانية أقل لتوسع انتشار السرطان "Less risk of metastasis".

-وخط أقل في عودة الإصابة بالسرطان بعد انتهاء العلاج Less risk of neurrance.

-ونسبة أكبر لاستمرار الحياة Better rate of survival.

3- أمراض القلب: Heart disease وذلك بسبب طبيعة وجود مواد مضادة للأكسدة في الشاي: الباحثون في جامعة كانساس Kansas Uni. وجدوا أن بعض المواد المضادة للأكسدة الموجودة في الشاي هي أقوى بحوالي 25 مرة من فيتامين E، الذي يعتبر من المواد المضادة للأكسدة. والذي أثبتت فعاليته في منع الإصابة بنوبات قلب.

-وفي دراسة هولندية أظهرت النتائج أن الفئة التي تناولت (2 - 1) فنجان شاي باليوم مقابل فئة لم تتناول الشاي: الفئة الأولى (تناولت شاي) كانت الإصابة لديها بنشأف الأوعية الدموية أقل Atherosclerotic narrowing of arteries. وهذا النشأف يسبق انسداد الأوعية الدموية (الاحتشاء) بالقلب Cardiac Infarction or stroke (الذبحة القلبية).

4- أمراض الجهاز التنفسي: يحتوي الشاي. كما ذكرنا. على منشطات ثلاثة. والجميع لها تأثير موسع للقصبات الهوائية Bronchodilators. التي تسهل التنفس

وتوسع الأوعية والقصبات الهوائية. يوصف حالياً المنشط

Theophylline. (بشكل إبر. حبوب. خاميل). لعلاج

نوبات الربو Bronchial Asthna attacks.

5- علاج الإسهال: Diarrhea المواد القابضة المسماة

Taninns تعالج وتمنع الإسهال. وهنالك تركيبة شعبية

في الولايات المتحدة تسمى: BRATT sauce. تعالج

الإسهال تتألف من الموز B. الرز R. تفاح A. شاي T. توست

T.

6- يعالج الإصابة بنخر الأسنان Dental carries : مثله

مثل الموز. الشاي غني بمادة الفلورايد Fluoride. التي تمنع

وتكافح تسوس الأسنان . والفلورايد موجود بالشاي الأخضر





والأسود على حد سواء.

- كذلك المواد القابضة (Tannins (Astringents). تساعد في مكافحة البكتريا التي تسبب تسوس الأسنان.

7- الدراسات الحالية تشير إلى أن الشاي يعمل كمخفض لمستويات الكوليسترول Cholesterol بالدم.

8- يدر البول. يمنع تراكم السوائل بالجسم.

9- المواد القابضة Taninns في الشاي لديها تأثير مضاد للفيروسات Anti viral action.

10- يزيد الشاي في إفراز العرق بالجلد.

11- تقارير صينية أثبتت فائدة الشاي في علاج التهاب الكبد الوبائي Hepatitis بأنواعه المختلفة، وذلك بتناوله مع العلاج الموصوف.

12- تشير التقارير الحديثة إلى وجود مواد خاصة مضادة للأكسدة (Specific antioxidants)

يعتقد بفائدتها في منع أمراض القلب والسرطانات، هذه المادة مسماة Epigallo catechin (EGCG) (gallate). وهي موجودة في جميع أنواع الشاي. والشاي الأخضر يحتوي على مقدار أكبر من هذه المادة (الشاي غير المحمر). والشاي الأخضر أفضل من الشاي الأسود في منع أمراض القلب والسرطان.

-يفضل عدم إعطاء الشاي تحت عمر سنتين وفوق 65 سنة، والحليب يخفف فوائد الشاي كمضاد للأكسدة.

مضار الشاي:

1- يسبب عيوباً خلقية لذلك من الأفضل ترك شربه من قبل الحوامل.

2- يسبب قبوضة المعدة. Constipation

3- يزيد في إفراز أسيد المعدة.

الشمر Vulgare

Fennel Foeniculum البري

Foeniculum capillaceum الزراعي

الأجزاء المستعملة:

-البذر، الأوراق، الجذور.

الموطن:

-نبات شبه سنوي، ينمو بالبراري في معظم أجزاء أوروبا المعتدلة مناخاً، خصوصاً شواطئ البحر الأبيض المتوسط، ويمتد شرقاً لغاية الهند. والشمر البري موجود حول بقاع العالم قاطبة، ولاستعمالات الشمر الطبية، خاصة البذور، فهو يزرع بكثرة في جنوب فرنسا وسكسونيا، روسيا، إيران والهند.

تاريخه:

-عرفه القدماء، وزرعه قدماء الرومان. وقد وصف Pliny بأن للشمر حوالي عشرين نوعاً من الاستطباب والفوائد الطبية ملاحظاً بأن الثعابين تأكل منها عندما تخلع جلدها، كما تقوي الأفاعي نظرها بفركها بالشمر لكي ينساب عصير النبتة إلى داخل العين، كما يعتقد بهذه النظرية علماء النبات القدماء، وقد قالوا بذلك الشعر الكثير.

-وفي القرون الوسطى في أوروبا اعتقد الناس بأن للشمر مفعولاً

بيطل السحر، والإصابة بالعين وكل تأثير سيء شرير، وقد

علقوه في أبواب المنازل لطرد الأرواح الشريرة، ومنعها من

دخول المنزل، وبنفس الوقت أكله الأوروبيون كنوع من التوابل

(بهار) مع السمك المملح وذلك لتأثيره

المكترع أي: الجشء.

-جاء ذكر الشمر في كتب الطبخ

والطب الإنجلو سكسونية قبل الاحتلال





الروماني للجزر البريطانية.

-كذلك جاء ذكر الشمر في السجلات الزراعية الإسبانية المؤرخة 961م.

-لعب الإمبراطور شارلمان دوراً مهماً في نشر زراعة الشمر، ودخوله وسط أوروبا حيث كان يعجب بزراعة الشمر في حدائق الإمبراطورية.

-جاء ذكر الشمر في مؤلفات Gerard سنة 1597، ومؤلفات Parkinson 1640، حيث ذكرت المؤلفات بأن الشمر جاء عبر إيطاليا.

تركيبته:

-إن نسب تركيبة الشمر في الأخلط التجارية الخاصة بالشمر هي متغيرة وغير ثابتة.

- زيوت طيارة 5 - 4% استراغول.

-وهي تتألف رئيسياً من:

-زيت Anetol 50-60%، وهو نفس الزيت الموجود

باليانسون.

- زيت Fenchone 18-22% وهو الذي يعطي

الفائدة الطبية الخاصة بالشمر.

- زيت Pinene - alfa

- زيت Phellandrine

- حامض Anisic acid

- Anisic aldehyde

- أحياناً Limonine

استعمالاته الطبية:

1- رائحته طيبة ويعتبر مكرعاً ومجشئاً ويستعمل مع المسهلات لإزالة الآثار الجانبية للأدوية المسهلة، مثل المغص، وعادة يُخلط مع السوس.

2- وماء الشمر (العصير) له نفس المفعول الخاص باليانسون وعادة يمزج الثلاثة: ماء الشمر، ماء الكربونة واليانسون لإعطاء أدوية طبية مثل ما يسمى ماء الغريب "Gripe water" وهو يستعمل لإزالة الأرياح والنفخة والمغص عند الأطفال.

-يستعمل الشمر في معالجة أمراض الصدر والسعال، وأزمات الربو والحساسية وتشنج

- القصبات الهوائية (شمر مغلي + عسل).
- 3- البراغيث لا تحب رائحة الشمر، ولذلك تنثر بودرة الشمر لطرد البراغيث من الإسطبلات
Flea repellent.
- 4- استعمل الإيطاليون والفرنسيون أوراق الشمر في السلطة مع بقية الخضار، أما عند الرومان فقد استعمله الخبازون بوضعه في الأفران تحت أرغفة الخبز لإعطاء الأرغفة طعماً ونكهة طيبة.
- 5- تستعمل الأضلاع الرقيقة Tender Stem في إيطاليا لصناعة الشورية.
- 6- يستعمل في بلاد الشام في خلطة العجة Omlet .
- 7- هو مدر للحليب ويستعمل للنفساء.
- 8- يستعمل كمهدئ للأطفال، وكمزبل للنفخة والريح المسببين للمغص الذي يزعج الأطفال، ويمنع نومهم المريح.
- 9- مثير لشهية الطعام.
- 10- زيت الشمر استطباب تقليدي في إنكلترا لإزالة التهابات وآلام المفاصل والروماتيزم.
- 11- يستعمل مع مواد أخرى في حالات لضغط القلب وتسارع دقاته Tacchyarrhythmia .
- 12- مهدئ لنوبات المصران الأعور IBS . طارد للريح.
- 13- مقو للبصر.
- 14- حيث أن الجزيئات الصغيرة Molecules للشمر لها وزن ذري متدن Low molecular . فإنها تخترق العوائق في الجسم وتدخل إلى المناطق النائية بالجسم، ويمكن استعماله عند شرب الدواء لزيادة مفعول الدواء، وانتشاره بالجسم (مع الفيتامينات مثلاً).
- 15- مخفض للضغط الشرياني ABP .
- 16- منشط رحمي قوي، يمنع تناوله بكثرة عند الحمل خوفاً من الإجهاض.



الصعتر

Thyme Garden (Thymus vulgaris)

الأجزاء المستعملة:

-الشجيرة والأوراق.

الموطن والتاريخ:

-وهو النوع الزراعي للصعتر البري الذي يوجد في الدول مثل إسبانيا، وبعض البلاد الأوروبية التي تقع على حوض البحر الأبيض المتوسط. وفي الجزائر وتونس وغيرها مثل لبنان وسوريا وفلسطين. وحالياً يزرع في معظم الدول التي تتمتع بمناخ معتدل. ولا تعرف بالتحديد الوقت الذي دخلت زراعة الصعتر الدول الشمالية.

-وصفه Gerard . وكان معروفاً وشائعاً في إنكلترا في أواسط القرن السادس عشر.

-واشتقاق اسم الصعتر Thymus . من الكلمة الإغريقية Thymus والتي تمثل الشجاعة. وكانت معروفة لديهم قوة الصعتر المعقمة.

-في جنوب فرنسا يرمز الصعتر البري إلى التطرف "الجمهوري" Republicanism . والبعض فيها يرسل إلى الاجتماعات الجمهورية.

-يفضل النحل الصعتر، والنكهة الناعمة التي يعطيها الصعتر للعسل توضح أسباب اشتهاار العسل في المنطقة المسماة Mount hymettus . القريبة من العاصمة أثينا Athens.



والتي يرعى النحل فيها على الصعتر البري.
-استعمل الرومان الصعتر لإضفاء
نكهته على الأجبان والمشروبات
الكحولية.

تركيبته:

-زيت الصعتر يحتوي
رئيسياً على:

- thymol بنوعيه:

phenols وهو المهم طبياً، و
carvacrol.

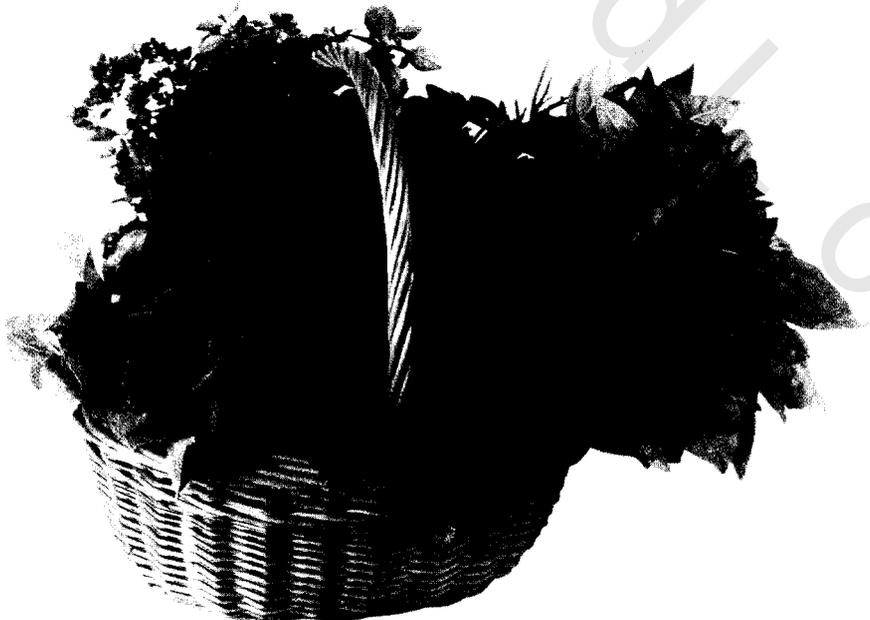
- cymene, pinene, menthone, borneol, -
linalol.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- معقم وقائل للجراثيم والبكتريا Antiseptic مثل
مرض Scarlet fever . والالتهابات الفطرية.
- 2- مزيل للمغص، وتشنج الأمعاء، والنقخة، طارد
للريح، مكرع Carminative، مجشئ، مقوي
للجسم.
- 3- يمنع التخمرات في المعدة.
- 4- يساعد الجسم على بدء التعرق في حالات الحرارة والأمراض.
- 5- يزيل السعال والبلغم، مقشع، ويعالج الربو والسعال الديكي Whooping cough ويزيل
ضيق النفس.
- 6- يمزج الصعتر بالمرهم ويستعمل لعلاج الفأليل Warts .
- 7- يعالج الأوجاع والآلام، خصوصاً آلام الفقرات (الديسك)، وعرق النسا Sciatica . وآلام
الروماتيزم.
- 8- يستعمل في صناعة العطور ومركبات التجميل والصابون، كما يستعمل لتحنيط
الموتى، مزيل للتعرق deodorant .
- 9- مخدر موضعي، يستعمل في حفظ اللحم.
- 10- يستعمل في حالات الصدفية Psoriasis، الأكزما، معالجة الحروق الجلدية، يطرد البعوض



- عن الجلد mosquito repellent .
- 11- يقتل ويطرد الديدان.
- 12- يستعمل في معالجة مرضى السكري Diabetis .
- 13- يعالج أنواع الرشح Catarrhal affection .
- 14- يساعد على ترقيق خلايا الدم blood corpuscles . لكي تغادر أو تدخل عبر جدران الأوعية الشعرية Capillaries .
- 15- يعالج العجز الجنسي وينشط الطاقة التناسلية.
- 16- ينشط النظر ويمنع نشاف وشيخوخة عدسة العين، وإصابتها بالماء الزرقاء Cataract .
- 17- يعالج الفالج والرعاش Parkinsons diseases . ينشط الدورة الدموية بالدماغ.
- 18- يعالج بعض الأمراض النفسية مثل الهستيريا hysteria .
- 19- يعالج الصداع وآلام الدورة الشهرية عند السيدات.



العصفور

Sufflower

(Curthumus Tinctorius)

الأجزاء المستعملة:

-الأزهار.

الموطن والتاريخ:

-هذا النبات لا يمت بأية صلة للزعفران. بالرغم من أن أزهار الزعفران لها نفس استعمالات العصفور. يزرع العصفور بكثرة في الهند. الصين وأجزاء أخرى من آسيا. وفي مصر وجنوب أوروبا. ولكن موطنه الأصلي غير معروف (في الشرق الأوسط).

-يحتوي العصفور على مادتين ملونتين: حمراء وصفراء. الحمراء أهم من الصفراء. تستعمل عادة في دباغة الحرير، واللون الأحمر يمزج مع بودرة التلك Talcum powder. لصناعة ما يسمى (rouge) الذي يستعمل لصباغة شفاة النساء.

-يستعمل العصفور لغش الزعفران الباهظ الثمن. وذلك للتشابه بين الاثنين. يستخرج من البذر زيت مهم.

استعمالاته الطبية وفوائده:

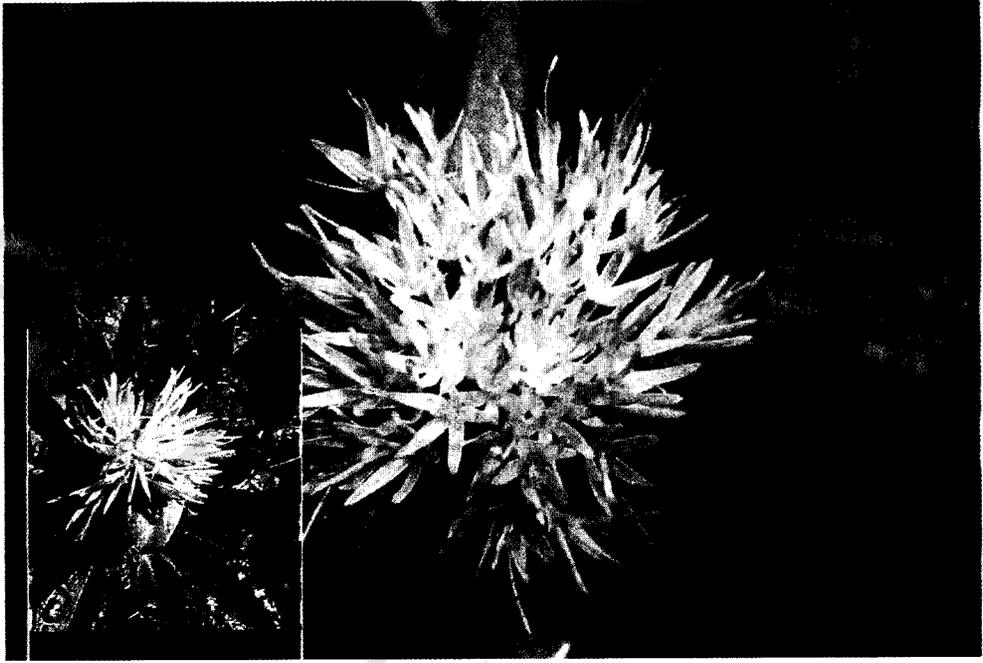
1- يحتوي العصفور على Poly unsaturated fatty acids . وهي أحماض أمينية غير مشبعة وهي تحتوي على مادة تسمى Omega6 fatty acid . وهذه المواد مهمة في تغذية وعلاج المرضى المصابين "بالتصلب اللويحي" Multiple sclerosis. وهو مرض يصيب النخاع الشوكي.

2- يعالج قبوضة المعدة ولبين الطبيعة.

3- خافض للحرارة.

4- مخفض لمستوى الكوليسترول بالدم.

5- يعالج أمراض الدورة الشهرية عند الإناث.



6- يستعمل في الأمراض التي تتميز بطفح جلدي Skin eruption . مثل الحصبة Measles .
7- يزيل الدبغ الجلدي الزائد الناتج عن تراكم كميات زائدة من الصبغة الجلدية Melanin .
ويعالج الكلف والبهق.

8- يعالج التهابات الفم "القائوع".

9- يعالج الفيروس المسمى: Herpes simplex . والالتهابات التي يسببها.

10- ينشط وظائف الكبد.

-العصفر يتوفر بشكل:

- شاي.

- مستخلص.

- كبسولات.

- سائل.

محظورات:

-ويجب عدم استعمال العصفر مع الأدوية التي تؤثر على مناعة الجسم وخاصة بعد عمليات
زراعة الأعضاء Immune system .

-يجب عدم استعمال العصفر في فترة التلقيح للأطفال (التطعيم) Vaccination .

-يجب عدم استعمال العصفر بكثرة للأمهات المرضعات والحوامل.

القرفة

Cinnamon

(Laurus Cinnanomum)

الأجزاء المستعملة:

-اللحاء.

الموطن:

-آسيا، حديداً سيلان، وينمو بوفرة في مالابار، وكوشين بالصين، سومطرة (أندونيسيا) والمجزر الشرقية.

-يزرع في البرازيل، موريتز، الهند، جامايكا.

-ينمو بشكل أفضل في المناطق الرملية.

-تفضل نبتة القرفة الأماكن المغطاة، ذات المطر المستمر، والحرارة.

-احتكر الهولنديون تجارة الإنتاج البري في العالم.

-البدء بزراعة أشجار القرفة، كان عام 1776 وذلك بسبب المعارضة الهولندية لزراعته خوفاً من أن يكون الصنف الزراعي ذا خصائص متدنية.

-تزرع القرفة حالياً بشكل واسع، تنمو أشجار القرفة حتى تبلغ 20 - 30 قدماً طويلاً.

-للقرفة رائحة عطرية طيبة، ولها نكهة حلوة

وطيبة، إذا تم تقطيرها تعطي كمية قليلة من الزيت،

ذات نكهة لذيذة.

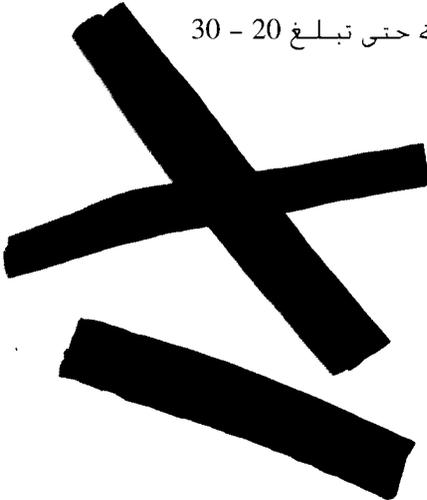
التركيبة:

-لغاية 10% زيوت طيارة.

- Tannin وهو مادة قابضة.

- هلام.

- سكر.





فوائده واستعمالاته الطبية:

- 1- مكرع ومجشء وقابض Astrigent .
- 2- منشط للجسم وطافاته. ذو مفعول موضعي خارجي أكثر منه عبر الفم.
- 3- معقم.
- 4- يستعمل كبودرة لصناعة "الغلي".
- 5- لديه خاصية الاحتراق يدخل إلى ما يسمى Cell tissue fluid . ويخترق الحواجز مثل الحاجز الدماغي Brain barrier . ويخترق إلى الأنسجة البعيدة والعميقة فيحسن أداء الدواء.
- 6- يوقف الغثيان والقيء. يخرج الأرياح. يزيل النفخة.
- 7- يعالج الإسهالات.
- 8- يعالج النزيف الدموي.
- 9- يعالج ويخفض مستوى السكر بالدم.
- 10- ينشط الدورة الدموية بالكلية. يستعمله أصحاب الكلى الصناعية في غسيل دمائهم.
- 11- يزيد طاقة الجسم والصحة والنشاط.
- 12- يستعمل في معالجة المرض المسمى Multiple sclerosis : اللويحي ويستعمل معه (الطحينة. العصفور. زيت دوار الشمس. زيت الصويا).
- 13- يعالج خفقان وتسرع القلب Tachyarrhythmias .
- 14- مهدىء للقلو. يزيل الهلوسة والوساوس. يعالج اعتلال المزاج والإجباط.
- 15- ينشط حركة الأمعاء. ويكافح قبوضة المعدة.
- 16- ينشط وظائف وعمل الكبد. يمنع الريقان وجميع أسبابه.
- 17- يمنع ظهور البواسير.
- 18- ينشط الدورة الدموية في الدماغ. يمنع الجلطات والفالج والرعاش Parkinson .
- 19- ينشط الطاقة التناسلية عن طريق تحسين عملية الانتصاب عند الذكور.
- 20- يزيل الدبغ الجلدية والكلف.
- 21- يعالج التقرحات والبنثور الناجمة عن الفيروس المسمى: Herpes simplex . وغيره من الأصناف.
- 22- يعالج أمراض الرشح والزكام.
- 23- يقوي حدية البصر بالاحتحال والشرب.
- 24- يزيل أمراض الصدر والسعال ويقشع البلغم.
- 25- مدر للبول. يفتت الحصى والرمل. يزيل الرلال من البول.
- 26- مدر للطمث عند الفتيات.

القهوة

Coffee (Coffea Arabica)

العائلة:

Rubia ceae. من نفس عائلة: الغاردينيا Gardenia . مخلب القط Cat's claw . الكينا Cinchona

الجنس والفصيلة Genus and Specie

1- Coffea arabica

2- Coffea liberica

3- Coffea robusta

أسمائها:

-Arabic, mocha, java, espresso, cappuccino & latte

الأجزاء المستعملة:

-البذور، الورق، الكافيين.

الموطن والتاريخ:

-الموطن الأصلي جنوب غرب الحبشة Ethiopia . يزرع في البرازيل والحبشة وكل المناطق الاستوائية في أفريقيا. وفي اليمن التي تشتهر بالأنواع الراقية والغالية الثمن من البن العدني. وهو أغلى ثمناً من البن البرازيلي والأفريقي.
-اشتقاق الاسم "قهوة" من بلدة Caffa . وهي مقاطعة موجودة في الحبشة. وتبقى شجرة القهوة خضراء طوال السنة مثل شجرة الزيتون.

-تشير دراسات الآثار بأن سكان شرق أفريقيا في الحقبة ما قبل التاريخ. أحبوا ميزات القهوة المنشطة. وقد أكلوا البذور غير المحمصة الحمراء والتي تشبه الكرز "Cherries". في مناسبات كثيرة مثل حروب القبائل ورحلات الصيد الطويلة، والنشاطات الأخرى التي تتطلب صحواً.



انتباهاً. قوة. وقدرة على الاحتمال.

-دخلت شجرة البن إلى الجزيرة العربية من الحبشة. في حوالي القرن الخامس عشر ميلادي. والعرب هم الذين بدأوا بتحميم وطحن القهوة وشربها ساخنة. كما نفع في يومنا هذا. وقد كتب ابن سينا أول وصف طبي لتأثير القهوة المنشط والمنبه للجسم والأعصاب. وذلك باعتراف الغرب الذي سمي ابن سينا "بالطبيب العربي".

-وبعدها ولدة مائتي عام. كانت الجزيرة هي التي توفر القهوة للعالم. ولم تتوسع شهرة واستعمال القهوة بالعالم بسرعة. بل انتشارها كان بطيئاً. بحيث بقيت القهوة 500 سنة في الشرق الأوسط. وفي سنة 1517 أدخل السلطان سليم الأول القهوة إلى القسطنطينية (إستانبول). وبعدها بوقت قصير أدخل تجار البهارات القهوة إلى إيطاليا. وانتشرت بعدها القهوة في جميع أنحاء أوروبا خلال مائة عام.

-أول المقاهي Coffee house. فتح في جامعة أوكسفورد سنة 1650. حيث كان الرواد يتناولون القهوة خلال تبادل الأحاديث. والقراءة والكتابة. وانتشرت المقاهي في لندن حيث كانت تبحث الأمور السياسية المؤيدة للحكم أو المعارضة.

-سنة 1670 أمر الملك تشارلز الثاني Charles II. بإفقال جميع المقاهي مدعياً بأنها تخرص على الفتن والعصيان.

-سنة 1696 وصلت القهوة إلى نيويورك. وذلك قبل أن تدخل البرازيل بثلاثين سنة. التي

تعتبر في يومنا هذا من أولى الدول المصدرة للقهوة في العالم.

-لغاية القرن السابع عشر الميلادي. صدر العرب البن للعالم

عبر بورموشا "Port Mocha". ومن هنا جاء اسم القهوة

"Mocha"

-سنة 1732 ألف الموسيقي الألماني المشهور باخ Bach

أحد مؤلفاته الكلاسيكية المشهورة "Coffe Cantata"

(مغناة القهوة). وهكذا اكتسحت شهرة القهوة

التقاليد الألمانية التي تضع البيرة في المصاف الأول

قبل أي مشروب آخر. وأصبحت القهوة أكثر شعبية

من البيرة في ألمانيا. وما لبثت العودة إلى البيرة أن

أطلت برأسها في أيام الإمبراطور فريدريك العظيم

سنة 1777. الذي أعلن في بروسيا

"Prussia" فرمان Manifesto. يشجب

فيه القهوة لصالح البيرة.



- سنة 1904 اخترع Fernando Illy الإيطالي، ماكنة القهوة التي تصنع القهوة Espresso .
- سنة 1910 صنعت كبرى شركات الأدوية الألمانية MERCK ، أول قهوة خالية من الكافيين
"Decaffeinated coffee" .

- سنة 1938 خرجت بأول إنتاج للقهوة السريعة المسماة "Instant coffee" ، شركة Nescafé
وهي عبارة عن حبيبات Granules . تذوب بالماء الساخن أو المغلي. وهي الرائدة في صناعة
القهوة إلى يومنا هذا.

- يختلف محتوى القهوة من الكافيين على حسب طريقة التحضير، فمثلاً: يحتوي فنجان
القهوة المسماة حبيبات Instant coffee على 65mg Caffeine .

- يحتوي فنجان القهوة المقطرة 100 - 150mg Caffeine .

- يحتوي فنجان القهوة Espresso 350mg Caffeine .

- تستهلك تركيا كمية كبيرة من البن لدرجة أن هنالك قانوناً يسمح للزوجة بالحصول على
الطلاق، إذا لم يوفر لها الزوج كمية كافية من البن.

تركيبتها:

- البن المحمص يحتوي على:

- زيت البن Coffee oil .

- شمع Wax .

- كافيين Caffeine .

- زيوت طيارة Volatile oil .

- تانيك أسيد Tannic acid .

- Coffee tannic acid .

- علكة Gum .

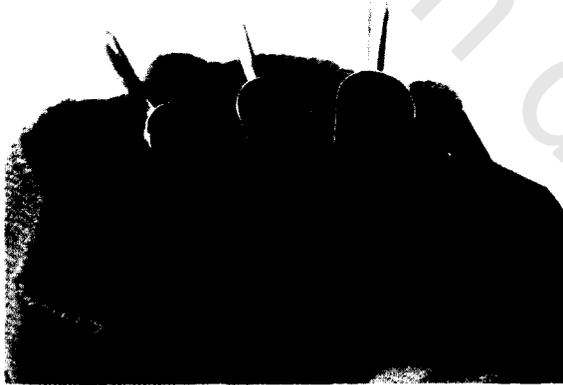
- سكر Sugar .

- بروتين Protein .

الاستعمالات الطبية والفوائد:

1- منشط مضاد للتعب والإرهاق عن طريق تنشيط الجهاز العصبي المركزي بالدماغ.
Powerful central nervous system stimulant . وهذا مهم للذين يقودون سياراتهم لمسافات
طويلة، كما يعكس الكافيين مفعول الأدوية التي تحتوي مضادات الهيستامين Antihistamines .
والتي لها مفعول مهدىء Sedative effect . لذلك يضاف إلى أدوية الرشح التي تحتوي مضادات
الهيستامين، وهناك أدوية جديدة من عائلة مضادات الهيستامين ليس لها مفعول مهدىء.

2- منشط للتمارين والألعاب الرياضية.





-أثبتت أبحاث أجريت في إنكلترا، أن القهوة تحسن أداء الرياضيين، وذلك عن طريق تجارب جعلت 18 عداء يتسابقون على مسافة ميل واحد، وذلك لتسعة أيام متتالية بعد إعطائهم فنجان أو اثنين من القهوة العادية، والقهوة الخالية من الكافيين. الرياضيون الذين شربوا القهوة العادية سبقوا الرياضيين الذين شربوا القهوة الخالية من الكافيين بحوالي 4,2 ثانية. -وفي تجارب أخرى تحسن الأداء الرياضي 44% عند تناول القهوة قبل ساعة من التجارب الرياضية. ولجنة الألعاب الأولمبية العالمية The international olympic committee لا تسمح بوجود أكثر من 12 micrograms من الكافيين في بول الرياضيين المشتركين. (5 فناجين قهوة قبل الألعاب بثلاث ساعات).

3- يستعمل الكافيين مع الأدوية المضادة للرشح؛ لأنه يزيل الاحتقان Decongestant في الحلق والرئتين؛ ولأنه يمنع النعاس الذي تسببه مضادات الهيستامين.

4- مضاد لنوبات الربو وأمراض الصدر: يزيل البلغم والسعال والنفزلات الصدرية، ونوبات الحساسية والربو؛ لأن الكافيين يوسع القصبات الهوائية Bronchodilator. (وذلك في كتاب للصيدلي Joe and Terry Graedon من شمال كارولينا). كذلك هنالك دراسة إيطالية على 70,000 شخص إيطالي ثبت أنه كلما ازداد استهلاك القهوة قلت نوبات الربو.

5- علاج لتسكين الأوجاع والآلام: وهو يضاف مع الإسبرين والبروتين Ibuprofen (قاتل للألم Painkiller). يزيد تناول القهوة مع مسكنات الأوجاع من تأثير هذه الأدوية على إزالة الأوجاع.

ليس للكافيين تأثير مباشر على إزالة الأوجاع، ولكنه يحتوي على مادة مهدئة لطيفة. هذه المادة Mild antidepressant effect. تساعد مسكنات الألم على التأثير وتزيد من فعاليتها (شقيقة + مغص كلوي).

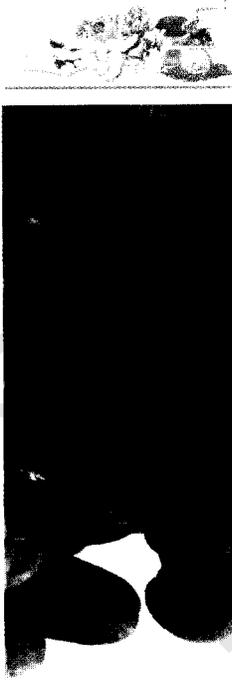
6- يمنع الكافيين نوبات الانتحار: وذلك أن للكافيين مفعولاً يحسن النفسية والمزاج Mood - elevating effects. دراسة في هارفرد ولأكثر من 20 سنة على مجموعة ممرضات 85,000، بينت أن المجموعة التي تشرب القهوة (فنجان لغاية ثلاثة فناجين باليوم) كانت نسبة ارتكابهم للانتحار أقل من المجموعة التي لا تتناول القهوة يومياً.

7- تمنع حصى الكلى: الكافيين مدر قوي





- للبول يزيل الرمل والحصى. لكنه يفقد مفعوله مع اعتياد الجسم على جرعاته.
- 8- إن شرب 1 - 3 فناجين قهوة في اليوم تمنع تشكل حصيات المرارة. وهي تمنع 40٪ من إمكانية حصول حصى المرارة.
- 9- يمنع الكافيين مشاكل الدورة الشهرية عند الإناث، فهو يمنع الدفق القوي للدم في العادة الشهرية عند الإناث. والتي تؤدي زيادتها إلى ضعف عام بالجسم ونقص الحديد بالدم. الكافيين يعمل كمضيق للأوعية الدموية بالرحم مما يؤدي إلى دم أقل خلال فترة الطمث. Menstrual flow.
- 10- يعالج أعراض السفر فوق منطقة الزمان المسمى Jet lag وأعراضه: دوار، أرق، تعب وإرهاق (Jet lag is the disorientation, insomnia and fatigue that develop after flying across time zones). وهي تحصل على أثر اضطراب في الساعة البيولوجية داخل الإنسان عند العبور بالطيران في مناطق مختلفة الأوقات، مثل السفر من الشرق أو أوروبا إلى أميركا. -يقول خبراء Jet lag بأن احتساء القهوة صباحاً عند السفر إلى الغرب، وبعد الظهر عند السفر إلى الشرق يؤدي إلى تخفيف هذا التأثير (القهوة تساعد الجسم على أن ينتقل إلى دورة الوقت الطبيعية، على أثر السفر الطويل وحصول دوران عكسي مع دورة الزمان والمكان التي تحصل في الطيران المذكور بين أوروبا وأميركا - Abrupt time - Zone changes.
- 11- يمنع الكافيين زيادة الوزن. Coffee raises metabolic rate. يساعد الجسم بطريقة



أسرع على حرق
الغذاء والطعام، الأمر
الذي يمنع تراكم الدهون
بالجسم، ويتوجب وضع هذا
العلاج تحت إشراف طبي صارم،
فالكافيين يساعد فقط المفرطين في
البدانة.

12- يستعمل الكافيين في علاج لسع

الأفاعي التي لها تأثير سام على الجهاز العصبي، والذي يؤدي إلى هبوط في عمل الدماغ
والنخاع الشوكي، والأعضاء المهمة بالجسم، مما يؤدي إلى غيبوبة وموت محتم، ويعمل الكافيين
على تنشيط الدماغ والخلايا العصبية فيمنع هذا التأثير الضار.

13- ينشط الدورة الدموية، وينعم الأوعية الدموية Soothing effect، لذلك يعتبر الكافيين
مادة مهمة تستعمل لأمراض القلب وعلاجاتها، فهو يزيل الماء من القلب والرئتين والبطن
ascites.

14- دراسات تذكر بأن الكافيين ينشط الدورة الدموية في الدماغ، ويمنع أمراض الجلطات
والنشاف وخاصة مرض الرعاش Parkinson.

-إن البن والقهوة تؤثر سلباً على الدماغ والأعصاب عند المصابين بالأمراض النفسية، ويحدث
أرقاً، وكما أنّ له تأثيراً سلبياً على الطاقة الجنسية والنشاط الذكري، وأمراض البواسير، كما
أنه يحرض نوبات الصرع، ويفضل إقناع المرضى المصابين بالسكري، الضغط، القرحة المعوية
بعدم الإكثار من القهوة.

-ويزيد ضغط العين Glaucoma، وهنالك ضرر في شرب القهوة قد يعود إلى استعمال حب
الهل فيها (Cardamon)، ومن أراد الاستفادة من القهوة ودفع ضررها وجب عليه:

1- الإقلال من البن واستعمال الصنف المسمى: Instant Coffee.

2- غلي القهوة جيداً.

3- زيادة السكر وتناول الحلو والطعام قبلها ومعها، والعادة في السعودية تناول التمر مع
القهوة البيضاء.

الجرعة اللازمة من القهوة:

-يختلف الخبراء الطبيون على الجرعات التي يجب تناولها في الأمراض. ولكن الجرعة الممبنة من الكافيين Lethal dose . هي: عشرة 10 فناجين من القهوة. بقياس الفنجان الأمريكي للقهوة. لذلك وجب على الأطباء مراعاة ذلك.

الآثار الجانبية للقهوة والكافيين: Side effect.

-يجب طلب مساعدة طبية عند حصول العوارض التالية عند من يكثرون من شرب القهوة أو من يستعمل أدوية تحتوي على الكافيين مثل المسكنات.

- تسرع في النبض والقلب Fast pulse + faste heart rate .

- صداع قد يحصل من ارتفاع ضغط الدم Head ache .

- إدرار في البول Increased urination .

- أرق Insomnia .

- هذيان خفيف وتوتر Mild delirium & excitation .

- ارتجاف Muscle twitches tremor وتشنج العضلات.

- غثيان Nausea .

- قلة راحة Restlessness .

- Gastroesophageal reflux disease . وهي أمراض المعدة والبلعوم التي تحدث تراجع

الطعام إلى الفم عبر صعوده إلى أعلى وخروجه من الفم.

توصيات تتعلق بالقهوة Recommendations:

- تحضر القهوة حسب الإرشادات المذكورة آنفاً مع مراعاة عدم الإكثار من جرعة القهوة (فقط 1 - 3 فناجين باليوم).

-القهوة المغلية مقياسها فنجان قهوة صغير. القهوة Instant coffee . فنجان قهوة من المقياس الذي نستعمله في شرب الشاي.

-يجب الانتباه بأن هنالك قطع حلوى على طعم البن. وكذلك مثلجات وأنواع اللبن الزبادي

Yogurt على طعم القهوة (الولايات المتحدة الأمريكية). ويجب احتساب جرعات هذه المواد

من مجمل ما يتناوله الإنسان من القهوة.

-يجب عدم إعطاء القهوة إلى الأعمار (Extreme of life) . أي الأطفال تحت السنتين من العمر والشيوخ. وإذا أردنا سقي الأطفال فوق العمر المذكور خاصة العمر (5 - 10 سنوات).

يجب غلي القهوة جيداً وزيادة السكر وتناول الحلوى والإقلال من البن وزيادة الماء فيها. على أن

يغمس الطفل الخبز أو الكعك أو غيره فيها. ويأكل الخبز والكعك. يجب الانتباه حين إعطاء

القهوة لذوي الأعمار فوق 65 سنة (يفضل إعطاء القهوة الخفيفة أو الخالية من الكافيين).



-في دراسة إسكندنافية على 38,500 رجل وامرأة على مدى 3 سنوات من المتابعة أثبتت أنه: مع ازدياد استهلاك القهوة ازدادت معدلات ارتفاع الكوليسترول بالدم. وازدادت لديها الإصابة بنوبات قلبية مقارنة مع من لم يتناول القهوة. الفئة التي تشرب تسعة فناجين باليوم. ازدادت 3 مرات نسبة الإصابة بأمراض القلب. ولكنّ القليل من الناس من يشرب 9 فناجين قهوة باليوم. مخاوف الأطباء كانت: لأنّ النتائج أثبتت بأنّ الخطر كان يزداد مع كل فنجان زائد. -مؤخراً في دراسة سويدية أثبتت ارتفاع نسبة وجود المادة المسماة Homocysteine بالدم هو المسؤول عن إحداث أمراض القلب. وأثبتت التجربة بأنّ شرب كوب إلى كوبين من القهوة باليوم لا يؤثر سلباً على أمراض القلب.

شجرة القهوة كديكور:

-الموضة السائدة الآن بالغرب: استخدام نبات شجرة القهوة كنبات منزلي. وهي تتطلب شمساً دافئة ورطوبة عالية. ويمكن وضعها في البيوت الزجاجية والخيم البلاستيكية. شرط أن لا تكون التدفئة فيها عبر تيار هوائي ساخن Foreed - air heat مما يؤدي إلى جفاف الشجرة.

كاكاو - الشوكولاته، Cocoa, Chocolate tree (Theobroma Cacao)

الأجزاء المستعملة:

-البذر. الحبوب.

الموطن:

-أميركا الاستوائية (أميركا الوسطى والجنوبية)
سيلان، يافا.

80٪ من المحصول العالمي لبذور الكاكاو تأتي اليوم
من أفريقيا الغربية.

تاريخه:

-الكاكاو سمي "Theobroma" ثيوبروما، بواسطة
Linnaeus. ومعنى كلمة Theobroma: "طعام
الآلهة". وذلك لجودة البذر. وفي المكسيك سموه:
chocolate

-شجرة الكاكاو تحمل الأوراق والأزهار والثمار طوال السنة. ولكن أشهر قطاف الثمرة يكون
في حزيران. وكانون الأول.

-كانت البذور تستعمل في المكسيك بدلاً أو مثل النقود المسكوكة. وكانت هذه البذور
ضرورية للصفقات الصغيرة. ولا زالت تستعمل لذلك إلى يومنا هذا في بعض المناطق في
المكسيك.

-إن شجرة الكاكاو تزرع بكميات كبيرة في ظل الأشجار التي هي أكبر منها. مثل شجرة
الموز وثمار الكاكاو تحفظ في الشجرة بشكل قرن أو كيس مثل حبوب البازيلا أو الفاصوليا.





هذا القرن أو الكيس يُفتح عند نضوج الثمرة وتُخرج منه البذور وتجفف بحرارة الشمس، (حالياً التجفيف يكون بالبخار). يعتبر البعض من البالغين ومعظم الأطفال بأن العالم دون الشوكولاته هو عالم كئيب، وقد كان كذلك لغاية سنة 1519. عندما كان الفاتح الإسباني Hernando Cortez (هيرناندو كورتيز)، موجوداً مع حاكم المكسيك Montezuma. وهو من شعب Aztec "أزتيك". وكان حاكم المكسيك يرتشف شراباً مر الطعم من كأس ذهبي، وكان اسم الشراب "Xocoatl" "كزوكواتل". وكان اهتمام Cortez بالطبع ينصبّ على الكأس الذهبية وليس على ما يحتويه الكأس، وقد أخبره شعب "الأزتيك" فيما بعد بأن الشراب مصنوع من بذور غالية الثمن.

وأن 100 بذرة منها يمكنها شراء عبد قوي البنية ومفتول العضلات، بعد احتلال المكسيك شحن Cortez حبوب Xocoatl وسماها "Chocolatl" (شوكولاتل) كهدية إلى الملك الإسباني. قبل قدوم الإسبانين إلى المكسيك، كان شعب "الأزتيك" Aztec و"المائز" Mayans، يستهلك كميات ضخمة من شراب "Xocaoatl" (الاسم يعني "الماء المر")، وكان باستطاعة الإنسان العادي في تلك الحقبة من الزمن أن يشرب هذا الشراب بالمناسبات والأفراح للاحتفال والبهجة، مثل مناسبات عقد القران والزواج. استعمله الكهنة كقربان في الصلاة، وهنالك سجلات موجودة إلى يومنا هذا تذكر بأنه قبل وصول فاتح المكسيك Cortez بقرن كانت "الحكمة الملكية الأزتيكية" تستهلك يومياً عدداً مذهلاً من بذور الكاكاو (32.000). وكانت شعبية الكاكاو في إسبانيا واسعة لدرجة أنهم أخفوا سره عن باقي أوروبا، وقد جحوا في ذلك ما يقارب المائة عام.

في أواخر القرن السادس عشر الميلادي، كانت المكسيك تصدّر حوالي 200 طن من بذور الكاكاو إلى إسبانيا كل عام، إلى أن تم إمساك بعض السفن الإسبانية التي تحمل بذور الكاكاو حيث افتضح أمر الكاكاو (الحروب الإسبانية الإنكليزية)، والتي أغرق فيها الأسطول



الإسباني المسمى: "Spanish Armada".

-في أواسط القرن السابع عشر الميلادي انتشرت الشوكولاته في غرب أوروبا، وأصبحت رائجة في سويسرا، إنكلترا، بلجيكا، وهولندا. حيث أصبح الشراب المرغنى بالسكر والحليب. فتحسّن مذاقه وكثر الإقبال عليه.

-حتى القرن التاسع عشر الميلادي.

كانت الشوكولاته موجودة بشكل سائل شراب (Beverage). كان في بعض الأحيان حلو المذاق. وفي أحيان أخرى مر المذاق ولكنه كان شراباً. ولم تصبح ألواح وقوالب وحبوب الشوكولاته على شكلها الحالي الذي نعرفه ونحبه إلا قبل 150 سنة فقط.

-في أميركا الوسطى استعملوا الكاكاو لعدة قرون في علاج الحميات، السعال، الوضع والإجباب والحمل. وقد دهنوا الأجسام بزبدة الشوكولاته Cocoa butter لعلاج الحروق، تشقق الشفتين، صلح الشعر، وتشقق حلقات الصدر (خلال رضاعة الأطفال).

-حالياً تستعمل زبدة الكاكاو والكاكاو في علاجات كثيرة، خصوصاً بشكل مراهم للجروح، وفي علاج مشاكل الربو، وكبديل معقول للقهوة التي يمكن أن تتعب البعض. ومادة مغذية للناقهين من الأمراض الحادة "Acute diseases".

تركيبته:

- البذور تحتوي على:
- الثيوبرومين Theobromine 2 %.
- الدهن Fat solids 40-60%.
- القشرة تحتوي على:
- Theobromine هلام Mucilage 1%.
- البذور تحتوي على فيتامينات Vit C , Vit E . وبعض المعادن مثل مغنسيوم Mg والمعدن المهم السيلينيوم Selenium .

استعماله الطبي وفوائده:

-يستعمل عادة في الأطعمة بشكل حلوى لذيذة والمثلجات وغيرها، ويستعمل في الطبابة، وتخضير الأدوية. وفي هذا المضمار له قوى شفائية عالية بسبب ما يحتويه من Anti oxidatns



مضادات الأكسدة. Caffeine كافيين، Theobromine ثيوبرومين، وتعالج الشوكولاته:

1- الأمراض التي تؤدي إلى خلل الأنسجة وتتهتكها مع تقدم العمر General degenerative illness prevention . وذلك بسبب وجود Vit C , Vit E . والمغنسيوم والسيلينيوم، وهي مواد تسمى: مضادات للأكسدة Antioxidants . وهي تمنع تدهم وتلف أنسجة الجسم الأمر الذي يسبب أمراضاً مثل أمراض القلب، والجلطات والسرطانات. أبحاث كثيرة جرت في جامعة كاليفورنيا في (University of california at Davis) ، والمؤسسات الوطنية للصحة العامة والبيئة في النذرلند:

(National institutes of public health and environment in the netherland لاستخراج المواد المغذية والمضادة للأكسدة في الشوكولاته: Antioxidant nutrients وتم اكتشاف كميات هائلة من Flavonoids وCatechins كاتشين.

- كل ملعقتين كبيرتين من الكاكاو تحتوي على 146 ملغراماً من مضادات الأكسدة.
- كل 1,50 أوقية من قطع الشوكولاته مع الحليب تحتوي على 205 ملغرامات من مضادات الأكسدة، (الشوكولاته السوداء تحتوي على مضادات الأكسدة أكثر من تلك الممزوجة بالحليب).
- كل 5 أوقيات نبيذاً أحمر تحتوي على 210 ملغرامات مضادات الأكسدة، وهنا نوجه الانتباه إلى أن شراب عصير العنب يحتوي على نفس الكمية من مضادات الأكسدة، وهو أفضل؛ لأنه لا يحتوي كحولاً تؤثر سلباً على الأعصاب والكبد. وفائدة كوب من عصير العنب يومياً تعادل مفعول قطعة شوكولاته في منع أمراض القلب. وذلك بناء على أبحاث فريق من الباحثين في جامعة Harvard هارفرد تمت على 7,814 ذكر من خريجي جامعة هارفرد.
- أجري البحث على جماعة لم تأكل الشوكولاته، وجماعة أكلت من واحد إلى ثلاثة ألواح شوكولاته بالشهر، وكانت النتيجة وفيات أقل بنسبة 36% في الفئة التي تناولت الشوكولاته. - كذلك لوحظ أن تناول أكثر من 3 ألواح شوكولاته بالشهر يقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والوفاة، وحتى في الفئة التي تكثر من تناول الشوكولاته فهم 16% أقل في نسبة الوفيات من وفيات مرضى القلب.

2- أمراض التعب والانهط Fatigue & lethargy .

- يحتوي الكاكاو على 10 - 20% من الكافيين الموجود بالقهوة. وبالمقارنة في النسب فإن:

- فنجان كاكاو يحتوي: كافيين 13mg.
- فنجان حبيبات قهوة instant coffee يحتوي كافيين 65mg.
- فنجان drip coffee يحتوي كافيين 100 - 150mg.
- وبالنسبة فإن الكاكاو والشوكولاته تزيل النعاس والكسل والخمول. وتعطي تنشيطاً لطيفاً من غير إحداث الكثير من العصبية والنفرة كما تفعل القهوة.
- 3- أمراض الجهاز الهضمي Digestive Problems .
- إن الثيوبرومين الموجود في الكاكاو يسبب ارتخاء عضلات الأمعاء "Smooth muscles". ولذلك نجد بأنه من الجيد تناول بعض الشوكولاته بعد وجبة كبيرة.
- 4- أمراض الجهاز التنفسي:
- إن مادة الثيوبرومين ومادة الثيوفيلين Theophylline . هي مواد كيماوية متقاربة ذات مفعول طبي متشابه. ومادة Theophylline . توصف لتوسيع القصبات الهوائية ومنع تشنجها Bronchial dilator. وهذا الاستعمال بدأ مؤخراً. لذلك يساعد تناول الشوكولاته الأدوية الموصوفة لعلاج احتقان الصدر chest congestion في حالات الزكام والانفلونزا.
- 5- مهدئ للأعصاب ويحسن المزاج:
- ظهر تقرير منذ عدة سنوات يفيد بأن الشوكولاته تحتوي على مركب يلعب دوراً مهماً في الكيمياء الحيوية Biochemistry الخاصة بالإحساس والشعور بحالة الحب. سمي هذا المركب PEA (Phenylethylamine). وهذا المركب ينتمي إلى عائلة مضادات الكآبة Anti depressant. وهو مثير للمادة المسماة: Amphetamine. وهذه المادة (PEA). تجعل الحبين يشعرون كأنهم يسكرون فوق الغيوم!
- هذا يفسر لماذا يتبادل المحبون هدايا الشوكولاته. وهذا يفسر زيادة مفعول العقار المسمى: "فياغرا Viagra" عند مزجه بالشوكولاته في بعض المعامل الأوروبية.
- 6- الجهاز البولي:
- مدر للبول حيث يؤثر بشكل مباشر على خلايا الكلى Renal epithelium . لذلك يساعد الأدوية التي توصف لتضخم القلب Cardia failure حيث تتراكم السوائل بالجسم. مما يؤدي إلى تمدد القلب dialatation. كذلك تخفض الكاكاو ضغط الدم مما يزيد في فعالية الأدوية الموصوفة.
- 7- مواد التجميل (الجلد والبشرة):Cosmetic
- خصوصاً كمرهم emoliente حامى للجلد. ينعم ويرطب البشرة والجلد. ويطري طبقات الجلد ويمنع تشقق الجلد من البرد أو من التعرض للمواد الكيماوية عند ربات المنزل. وكذلك

يمنع تشقق الشفاه الذي يحصل بالشتاء، يكافح ويمنع تشقق الحملات عند الأمهات المرضعات، ويمنع تشقق الجلد في البطن عند الحوامل، والجدير بالذكر أنه يجب استشارة الطبيب لإعطاء العلاج المناسب لتشقق البطن، حيث يوجد مرحلتان في (stretchmarks) تشقق البطن: مرحلة تكون الشقوق الحمراء Strae rubrum، ومرحلة تصبح بيضاء Strae Albicam، ولكل واحدة توصف العلاجات اللازمة.

- كذلك تدخل مادة زبدة الكاكاو في تركيبة الأقنعة mask التي توضع على الوجه أو الجسم، لإبقاء حيوية وجمال البشرة والوجه وإبقاء النضارة والحيوية بالوجه.

8- يوجد ميل لدى السيدات لتناول الشوكولاته خلال فترة الدورة الشهرية لتعويض الطاقة.

9- الاستعمالات الصيدلانية:

- وذلك بتحضير الأدوية وجعله في الطبقة الخارجية من الحبوب وخليّة وإزالة طعم الأدوية المنفردة في الشراب، وفي صنع التحاميل Suppositories، وفي صناعة المراهم Creams and ointments.

الآثار الجانبية Side effect:

- استشر الطبيب خاصة عند ظهور الأعراض التالية:
- بنور في الوجه، حب الشباب Acne .
- تحسس الجلد، والطفوح .
- إن تناول 222 غراماً من الشوكولاته السوداء، (ما يزيد على أوقية) أو أكثر يحدث عوارض تسمم مثل:

- وجع الرأس Headache .

- غثيان mausesa .

- أرق insomnia .

- شعور بعدم الراحة restlessness .

- اضطراب Excitment .

- رجفان العضلات muscle tremors .

- تسرع بالنبض fast pulse .

- عدم انتظام ضربات القلب Erregular heart beats .

- هذيان خفيف mild delirium .

تفاعل الأدوية Drug interactions

- إن مزج النباتات والأعشاب مع بعض الأدوية يغير من مفعول وتأثير. وعمل هذه الأدوية، مما يحدث آثاراً جانبية غير مرغوبة، وغير مطلوبة، ويجب إخبار ومراجعة الطبيب عن الأدوية التي

بتناولها المريض، وبشكل خاص من يأخذ الأدوية التالية:

- الأدوية مزيلة الإحباط Anti depressant والتي هي من صنف (Mono Amine oxidaze inhibitors), MAO (مثال Nardil, parnate).

- يجب تجنب أكل الشوكولاته مع العقار (Theo - Dur).

- يجب عدم أكل الشوكولاته عند الأشخاص المتحسسين لهذه المادة مما يؤدي إلى طفوح وحساسية بالجلد.

- يجب عدم تناول الشوكولاته عند الأشخاص الذين يتبعون حمية قليلة الصوديوم Low sodium diet. مثل المصابين بارتفاع ضغط الدم، أو ضعف في عضلة القلب، وتضخم القلب.

- يجب تجنب أكل الكثير من الشوكولاته عند المصابين بأمراض القولون (المصران الغليظ أو الأعرور) (IBS) Irritable bowel syndrome.

- يجب تحديد تناول الكاكاو عند المصابين بأمراض الأمعاء والتهاباتها Inflammatory bowel - syndrome. أمراض القلب، وأمراض الأوعية الدموية، وخفقان القلب.

- الأشخاص ذوو الاستعداد لظهور بثور الوجه وحب الشباب، يجب تجنب مراهم وكريمات التجميل التي تحتوي زبدة الكاكاو.

ماذا تقول الأبحاث الجديدة عن هذه المادة؟

-إن بعض مضادات الأكسدة في الكاكاو تقلل من نشاف الأوعية الدموية (Atherosclerosis) تراكم البلاكات (Plaque في الشرايين)، مما يقلل من نسبة الإصابة بتجلط الدم، وأحد هذه الدراسات الواعدة تشير إلى تدني نسبة الوفيات بأمراض القلب Coronary diseases في المرضى المتقدمين بالسن، والصحيح أيضاً بأن المرضى بإمكانهم الحصول على المواد المضادة للأكسدة عبر تناول الفاكهة والخضار (والفيتامينات مثل فيتامين A, Vit c, Vit E)، والتي لها قيمة غذائية أكبر من الكاكاو وتحتوي دهوناً أقل. وعموماً يمكن اعتبار الشوكولاته غير سامة (Non toxic)، ولا تؤدي إلى تسممات بالجسد.

النصيحة والخبرة:

-حالياً تستعمل الدهون المهدرجة والتي تضر كيميائياً، عن طريق إضافة الهيدروجين إلى الزيوت فتصبح جامدة مثل السمن. بدلاً من أن تكون سائلة مثل الزيت، الأمر الذي يضر بالصحة. حيث إن درجة ذوبان هذه الدهون metting point. تبلغ حوالي 40c درجة مئوية أو أعلى، مما يؤدي إلى مشقة (بالرياضة) في إزالتها من داخل الجسم، خصوصاً الأعضاء المهمة والأنسجة وجران الشرايين. وعلى عكس من ذلك الزبدة (زبدة الكاكاو) الطبيعية التي تذوب



بسرعة على حرارة الجسم العادية $37-37.5^{\circ}C$. وهذه الزبدة من صنع الخالق العظيم تعالى، وهي موجودة بداخل القرن الذي توجد فيه بذور الشوكولاته. وارتفاع ثمن هذه الزبدة يمنع وضعها بأنواع الشوكولاته الرديئة، مما يؤدي إلى ضرر عند الأطفال، ويجب تجنب ذلك عبر تناول الشوكولاته المزوجة بزبدة الكاكاو وليس بالزيوت المهذجة منعاً للأمراض المستقبل والتي تحصل بعد حقبة زمنية طويلة.

-حالياً يوجد أصناف رديئة من الشوكولاته التي لا تحتوي على الشوكولاته والكاكاو، بل تحتوي على مظهر الشوكولاته من لون وملمس وشكل، وهي بحقيقتها تحتوي على Essance له رائحة وطعم الشوكولاته ولكن لا تحتوي على الشوكولا.

عامل الأمان في الكاكاو:

-منذ وقت طويل يترافق الكلام على الشوكولاته بشهرة لا تستحقها فعلاً، مثل كونها تسبب السممة، أمراض القلب، تسوس الأسنان، ظهور حب الشباب، والبتور على الوجه، الإصابة بالرمل والحصى في الكلى، المغص عند الأطفال، الصداع، وحرقة القلب.
-والصحيح أن الدهن الذي بالشوكولاته يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسممة وأمراض القلب، ولكن الشوكولاته الموجودة بالحلوى تسبب مشاكل أقل من زبدة الطعام التي تحتوي على دهون أكثر ونسبة كوليسترول أكثر، وكذلك الكريمة التي توضع في الكاتو والحلوى، ونلفت النظر إلى أن الكاكاو لا يحتوي على الكوليسترول (ما عدا الشوكولاته المزوجة بالحليب). والكاكاو يحتوي على الدهون، وبشكل خاص الدهون المشبعة المسماة Saturated fat، التي تُتهم بأنها تسبب ارتفاعاً بنسب الكوليسترول بالدم، وأمراض القلب وبعض السرطانات، وهنا أذكر بأن الدهون المشبعة الموجودة بالكاكاو هي من أشكال الدهون المشبعة المملوءة ب acid Stearic التي لا ترفع نسبة كوليسترول الدم.

-والمقولة بأن الشوكولاته تساهم بالإصابة بتسوس الأسنان (tooth caries). قد أزيلت من الدرب، فقد أظهرت بعض الأبحاث التي تثبت بأن المواد المضادة للأكسدة في الكاكاو تساهم في كبح نمو البكتيريا الضارة التي تساهم في حصول تسوس الأسنان، والمشكلة تصبح حقيقية في السكر الموجود في الحلوى وليس الشوكولاته بحد ذاتها، ولنع هذا التأثير ينصح بالضمضة بعد الشوكولاته.

-كذلك لا يوجد إثباتات بأن الشوكولاته تسبب البثور بالبشرة، وحصى الكلى، والمغص عند الأطفال، ولكنها تحتوي على المادة Tyramines الموجودة في النبيذ الأحمر، وأنواع جبن القشقوان التي يمكن أن تقدر زناد نوبات الصداع والشقيقة عند الأشخاص المهئين لهذه النوبات.

-يمكن للشوكولاته أن تؤدي إلى "حرقان قلب" heart burn، عند الأشخاص المصابين بضعف عضلات فتحة المريء والموصولة بالمعدة Cardiac sphincter، مما يؤدي إلى صعود أسيد إلى أعلى

داخل المريء oesophejus. مما يؤدي إلى حرقان القلب. والسبب هنا أن هذه الفتحة بين المعدة والمريء لا تقفل بإحكام.

- إن الشوكولاته تحتوي على الكافيين بنسبة 10 - 20% أقل من تلك الموجودة بالقهوة. إن النسبة العالية من الكافيين الموجودة بالقهوة تسبب تنشيطاً قوياً وتؤدي إلى إدمان. والكافيين تربطه علاقة كمسبب للأرق. والتوتر. ارتفاع ضغط الدم. ارتفاع الكوليسترول بالدم. ارتفاع نسب السكر بالدم. وإمكانية حصول أمراض خلقية وراثية عند الأجنة.

- والأفضل على المصابين بالأمراض والعوارض المذكورة هنا التقليل أو تجنب أكل الشوكولاته. وكل أنواع المأكولات التي تحتوي كافيين.

الاستعمال الحكيم:

- إن الكاكاو والشوكولاته تعتبر من المواد الآمنة "Safe" التي يمكن تناولها دون ضرر يذكر بشهادة وكالة (Food and Drug association) FDA . الأمريكية والمشهورة بحرصها الشديد.

- والأفضل تجنب تناول الشوكولاته في الحالات التالية:

- الحوامل والمرضعات.
 - المصابون بالأرق.
 - المصابون بتوتر نفسي.
 - ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.
 - ارتفاع ضغط الدم.
 - المصابون بالسكري.
 - المصابون بأمراض القلب.
- إن الشوكولاته تعتبر مأمونة الجانب في الكميات المأكولة عادة بالحالات الطبيعية.
- إن استعمال الشوكولاته بكميات وجرعات طبية منوطة بالأطباء المختصين. ولا يمكن وضعها ذاتياً.
- وأخيراً إن شجرة الكاكاو تختلف عن شجرة جوز الهند وعن شجرة كوكا "Coca". والتي يستخرج منها الكوكايين Cocaine .



كراوية

Caraway (Carum Carvi)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

-الموطن:

-تنتشر النبتة في وسط وشمال أوروبا، وآسيا. وهي تنمو تلقائياً.
-تعتبر الكراوية من النباتات العطرية، وهي تتميز بميزات مجشئة مثل: الكمون واليانسون والشمر، ويستفاد من بذورها في الأكل وفي المعالجة الطبية، والحلويات والمشروبات الكحولية.

التاريخ:

-الكراوية تُمزج مع الحليب، وتضاف إلى الخبز، والمخطوطات تتحدث عن استعمال الإمبراطور يوليوس قيصر للكراوية. كما تذكر عن طعام جنود الإمبراطور Valerius، أنها غنية بالكراوية.
-والاعتقاد السائد بأن معرفة الكراوية بدأت قبل اليونان والرومان. وذلك عند العرب الذين أطلقوا عليه اسمه العربي الحالي: "كراوية".

-وحسب Pliny، فهو يريدنا الاعتقاد بأن الاسم Carvi، هو مشتق من اسم منطقة Caria الآسيوية حيث يعتقد بأن النبات وُجِدَ فيها لأول مرة. وباللغة الإسبانية القديمة، فالنبتة اسمها Alcaravea.

-وقد ذكر كتاب وأطباء قدماء الكراوية في مؤلفاتهم، وينصح الطبيب المشهور ديسقوريدس الفتيات ذوات الوجوه الباهتة بأخذ زيت الكراوية.

-وفي القرون الوسطى في أوروبا، وفي عهد شكسبير،

كانت الكراوية لها شعبية ورواج.

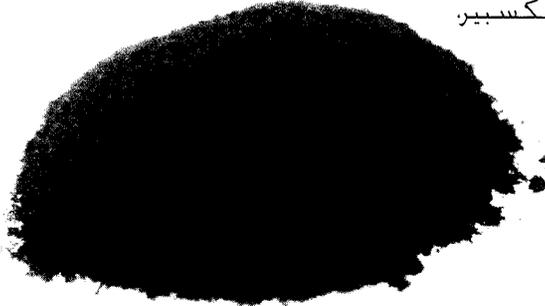
-يذكر Parkinson عن بذور الكراوية بأنها تُمزج

مع الفاكهة المطبوخة، والخبز والكيك Cake، و

تمزج مع الثمار المجففة. وجميع هذه

المستحضرات تستعمل لطرد الأرياح من البدن

أو لعلاج أمراض الرشح والزكام.



-وفي ألمانيا يُنكّه الفلاحون الأجبان والملفوف والحساء والخبز بالКраوية. وفي النرويج والسويد يؤكل الخبز الأسود الممزوج بالКраوية في المناطق الريفية.

-والزيت المستخرج من الكراوية يمزج مع المشروبات الكحولية "Liquors".
-الروس والألمان يصنعون من الكراوية سائلاً Liqueur . (وهو من الكحوليات) يسمى Kummel .
-وكان الأوروبيون يعتقدون بأن وجود الكراوية بالمنزل يمنع سرقة هذه المنازل. كما كانوا يعتقدون بأن وجود الكراوية في المنزل يمنع التقلب الخطير في الحب بين الزوج والزوجة. والكراوية عندهم تمنع البوم والحمام من أن يضلوا طريقهم وتجعلهم يعودون إلى أعشاشهم سالمين. لذلك كانت توضع عجينه تحتوي على الكراوية في زريبة هذه الطيور.

تركيبته:

- البذر يحتوي على:
- زيت طيار 4 - 7% Hydrocarbon Carvene . وهو موجود بالكمون أيضاً.
- Carvol (Oxygenated oil) .
- (Liquid) Mental of Spearmint .
- والتفل بعد استخراج الزيت يحتوي على بروتين وزيت دهنية. ويعطى علفاً للماشية.

الفوائد الطبية والاستعمال:

- البذر والزيت المستخرجان من النبتة البرية أفضل من البستانية.
- 1- له رائحة عطرية تنشط الهضم وتكرع وتجشء. وتزيل عسر الهضم.
- 2- يقوي الجسم مع فتح للشهية لطيف. ويعالج الغثيان والدوخة.
- 3- يمزج مع الأدوية الأخرى لإزالة آثار سيئة منها أو لإضافة النكهة. وكمثال تستعمل الكراوية مع المسهلات.

- 4- يزيل الأرياح والمغص عند البالغين والأطفال.
- 5- مطحون (بودرة) بذر الكراوية يوضع لبخات على الكدمات. فيُسرع شفائها.
- 6- يعالج أمراض الصدر والسعال والرشح والنزلات. مقشع.
- 7- مدر للبول.
- 8- مدر لحليب الصدر عند الأم المرضعة.
- 9- يعالج البواسير. كطلاء موضعي مع تناوله بالطعام.

أضراره:

- الإكثار منه يضر بنشاط الكلى.
- مضر للطاقة الجنسية (الإكثار منه).



الكمون

Camin

(Cuminum cyminum)

الأجزاء المستعملة:

-الثمرة.

موطنه:

-بالإضافة إلى استعماله كدواء كان الكمون يستعمل كنوع من التوابل (بهار)، يستنبت في أوروبا في القرون الوسطى، وهو نبات ينمو على مدار السنة، كان يزرع من قديم الزمان في الجزيرة العربية، الهند، الصين، وفي مناطق حوض الأبيض المتوسط.

تاريخه:

-ورد ذكر الكمون في الإنجيل، وفي أعمال أبوقراط وديسقوريدس. من أعمال Pliny، يعرف بأن القدماء أخذوا بذر الكمون للمعالجة مع الخبز، الماء أو النبيذ، وكان يعتبر من أفضل التوابل.

-يُرمز إلى الكمون بصفات البخل، الشجع، الطمع، حب المال، فيقال عن الإنسان البخل "أبو كمونة"، وكان الكمون عند الإغريق يعطي هذه الصفة أيضاً، وكان هنالك إغريقي يدعى Marcus Aurelins، كان يلقب على سبيل المزاح بالكمون بسبب بخله، وشحه وجشعه بسبب الصفات التي اكتسبها على أثر أكله الكمون.

-لم يعد حالياً يستعمل الكمون في الطبابة، واستعيض عنه ببذور



الكرابوية التي لها طعم أفضل. وحالياً يستعمل الكمون نوعاً ما في الطبابة بالهند في المعالجات الشعبية، وفي الطب البيطري، وصناعة بهار "Curry" المشهور، والتي لأجلها يستورد الكمون من بومباي، كالكونا، المغرب، صقلية، ومالطة.

تركيبته:

- إن طعم الكمون المز ورائحته العطرية، هي بسبب زيت طيار موجود بنسبة 4 - 2% من تكوين الكمون، يتألف زيت الكمون من عدة مواد كيماوية هي:

- الزيت:

- Cymenol. Cymol .

- زيوت دهنية.

- صمغ.

- مواد هلامية.

- لبان (علكة).

- مواد ماليتية وزيالية Malates and Albuminous Matter .

- القشرة Tannin وهو من المواد القابضة.

- رماد 8%.

استعمالاته الطبية وفوائده:

- 1- منشط للجهاز الهضمي، مزيل للمغص، طارد للريح، ومكرع ومجشء.
- يعتبر المعالجون بنبات الكمون أنه أقوى مفعولاً من الكرابوية والشمير، ولكن طعمه القوي يجعله أقل استعمالاً منهم.
- 2- يعالج الصداع الناتج عن عسر الهضم والأرياح المعوية والمغص.
- 3- يدر البول، يفتت الحصى والرمل، يمنع تقطر البول وخروج الدم في البول.
- 4- يدر الحليب عند المرضعة.
- 5- يوقف الطمث فالأفضل عدم تناوله بكثرة خلال فترة الحيض.
- 6- ينكه الطعام ويسرّع في نضوج اللحم.
- 7- ماء مغلي الكمون يصفى البشرة والوجه بالغسيل على أن يكون مرة أو اثنين في الأسبوع.
- 8- يسرع التئام الجروح والجراحات، خصوصاً الأنواع البرية (عدة أنواع).
- 9- يوقف نزف الدم من الأنف (الرعاف) بسبب مادة Tannin، التي تقفل الشرايين النازفة فيتوقف النزيف.
- 10- جيد للبصر يمنع قصور النظر والمياه الزرقاء.



المتي

Paraguay Tea

Ilex Paraguayensis

أسماء أخرى:

- عشبة الباراغوي paraguay herb . مته الباراغوي paraguay maté . إلكس متي ilex mate .
بربا متي yerba mate . هوكس متي houx maté . شاي الجزويت jesuit's tea . شاي البرازيل
brazil tea . غون كوها gon ghouha .

الأجزاء المستعملة:

-الأوراق.

الموطن والتاريخ:

-البرازيل. الأرجنتين. والباراغوي. والاسم yerba يدل
بالمعنى par excellence . (أي: بامتياز) والاسم الآخر Maté
يشتمق من اسم الوعاء الذي يُغلى فيه الورق مثل الشاي.
يضاف إليه السكر المحروق (طعم caramel) أو عصير
الحامض. والأنبوب الذي يشرق به هذا المغلي يكون
عادة من الفضة.

-تدفع مبالغ ضخمة للحكومات لأخذ الأذونات

لقطف الأوراق. التي تجفف ثم تطحن. الموسم يدوم
من كانون الأول December لغاية آب August. تصدر
الباراغوي 5 أو 6 مليون باوند سنوياً.

-منذ أكثر من 300 سنة لاحظ العاملون بالإرساليات
اليسوعية أن الشعب في أميركا الجنوبية يتناول اللحوم



فقط في غذائه "all meat diet" وبالرغم من ذلك لا يصابون بمرض البحارة "sailor's sickness". "الإسقربوط". وهو نقص "seruvy" "فيتامين c" في الطعام. وهي الحالة التي يصاب بها البحارة الأوروبيون الذي يعتمد طعامهم على اللحوم خلال الأسفار البحرية. واستنتج هؤلاء العاملون بالإرساليات اليسوعية بأنه لا بد أن يكون الشاي الذي يشربه الهنود بالأوعية المصنوعة من أنواع القرع المسمى: calabash gourds. هو المسؤول عن هذه الحماية. وكلمة maté. تعني بالإسبانية "القرع" وهو الوعاء الذي يحضر فيه شاي المتي. وبذلك بدأوا بزراعة هذه الشجيرة لصناعة الشاي المر.

-أدخلت المتي إلى الولايات المتحدة الأمريكية عام 1970 كبديل عشبي للقهوة (خالٍ من الكافيين). وهي تحتوي على مواد غذائية مثل , Vit B , Vit C. المغنيزيوم. الكالسيوم. حديد. البوتاسيوم. منغانيز والزنك. فيما بعد تبين خطأ الاعتقاد بأن أوراق المتي خالية من الكافيين. -أدخل اليسوعيون المتي إلى المستعمرات الأوروبية في العالم. -وليس لدينا إحصاء عن تاريخ دخول المتي إلى لبنان والدول العربية. -حالياً تعتبر المتي المنشط الأول المستعمل في أميركا الجنوبية. وهي تعتبر في الباراغوي والأوروغوي والأرجنتين أكثر شعبية من القهوة والشاي. وفي الأرجنتين وحدها يوجد أكثر من 200 ماركة تجارية للمتي. وتضاف المتي إلى الخبز في أميركا الجنوبية. كما تضاف المتي إلى المشروبات الخفيفة soft drinks. حيث يعتقد الناس بأن للمتي مفعولاً قاطعاً للشهية ومدراً للبول. (بالحقيقة لا يوجد بحث علمي يؤكد ذلك). ورعاة البقر في الأرجنتين الذين سموا (guachos) يعيشون فقط على المتي واللحوم لأسابيع عديدة بسبب سفرهم بالقطعان داخل البلاد.

فوائده الطبية واستعمالاته:

- 1- يعتبر المتي منشطاً جيداً. مضاداً للإرهاق والتعب عند FDA الأمريكية وCommission الألمانية التي تقابل FDA في التقييم والموافقة على الأدوية العشبية في ألمانيا.
- 2- كان اليسوعيون على حق في أن المتي هي التي منعت مرض نقص Vit C عند البحارة في عرض البحر. فالعشبة غنية بالفيتامين C. مما يجعلنا نعتبرها نافعة ضد أمراض البرد والرشح والإنفلونزا. حيث تعطي الجسم جرعات زائدة من فيتامين C.
- 3- تخفف العوارض التي تصيب النساء في الفترة ما قبل الدورة premenstrual syndorme (PMS). هذه العوارض تكون عادة بسبب انحباس السوائل في الجسم. والمتي تدر البول الذي يحدث انفراجاً في هذه العوارض كما يساعد على إخراج الرمل والحصى من المثانة.
- 4- تحتوي المتي على المواد Tannins. وهي تمنع السرطانات (استعمال خفيف أو معتدل). وفي دراسة في الأوروغوي نشرت في صحيفة Journal of the National cancer institute.



وجدت بأن الذين يشربون المتي بكثرة قد يصابون بسرطان المريء، Esophageal cancer. بنسبة أكبر من غيرهم. متوسط ما يستعمله الفرد من مادة المتي (22 pounds) في السنة. وبذلك أترك التقدير إلى الكمية التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. -والنتيجة أنه يفضل عدم شرب المتي عند المصابين بسرطان المريء.

-بعض التقارير تفيد بأن المتي:

- 5- يزيل الكآبة والإحباط Depression .
- 6- يكافح مرض السكري.
- 7- يخفض الضغط الشرياني.
- 8- يسكن آلام المفاصل والأنواع الأخرى من الأوجاع.

محظورات:

- يفضل عدم شرب المتي:
- عند الحوامل والمرضعات، والمصابين بأمراض السرطان خصوصاً المريء والمثانة البولية، والمصابين بقصور وظيفة الكبد.
- المصابين بالغثيان.
- المصابين بضعف الشهية على الطعام.
- المصابين بالحرارة.
- شجرة المتي توجد على جانبي الجداول والأنهار وهي تنمو بشكل بري. يتم زراعة المتي بكثرة في الأرجنتين وغيرها من دول أميركا الجنوبية.

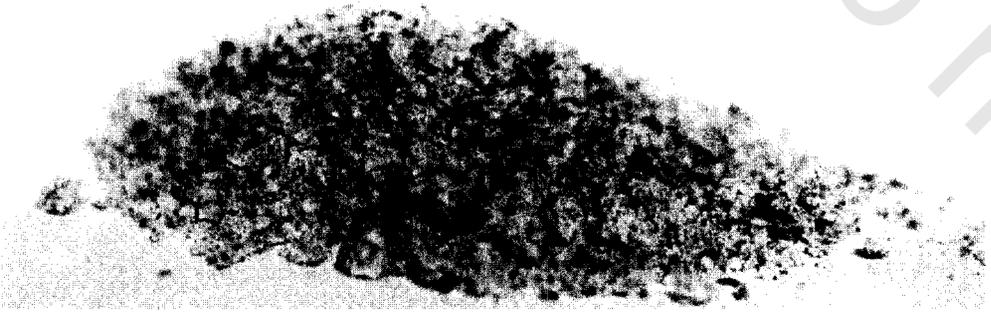
المحلب

Mahlab

-يحتاج في زراعته إلى أقاليم ومناطق باردة، يوجد بالجبال العالية، شجرته ذات حب رائحته عطرية طيبة وهو مر الطعم.

فوائده الطبية:

- 1- يقوي وينشط المعدة، ويخرج الأرياح ويمنع النفخة، يساعد على الهضم وزيادة الوزن. يزيل الدوخة.
- 2- يدر البول، يفتت الحصى والرمل.
- 3- ينفع لإزالة آلام وأوجاع النقرس.
- 4- يستعمل في تجبير الكسور، يساعد على التئام العظم، ويعالج أمراض وآلام المفاصل Oval Local، كدهن موضعي وتناوله عبر الفم بالطعام والشراب.
- 5- ينكه و يعطر رائحة الجسم وإفرازاته من بول وعرق.
- 6- مضاد للديدان Anti Helminthic .
- 7- يمنع أمراض تسرع القلب Tacchyrhythmia .
- 8- يعالج أمراض الصدر والسعال والتحسس، والربو وضيق النفس.
- 9- مهدئ للأعصاب يمنع الانقباض النفسى، يفرّج النفس والمزاج.
- 10 - ينشط الدورة الدموية في الدماغ، فيحسن الحواس ويمنع جلطات الدماغ والفالج والرعاش Parkinson واللقوات.





المردقوش

Sweet Marjorama (Oraganum Marjorama)

الأجزاء المستعملة:

-النبته والأوراق.

الموطن والتاريخ:

-إن اشتقاق الاسم الإغريقي للمردقوش Oraganum. يتألف من جزئين Aros، وتعني: (الجبل). وGanos، وهي: (الفرح). ومنظر نبات المردقوش وأزهاره يضيف جمالاً وروعة على التلال، خصوصاً وأن العصفير تأخذها النشوة بين هذه النباتات، وتغرد وتطير طيراناً يمتاز بالقفز والوثب، ويدل



على الفرخ والرح. ومن هنا اشتقاق الاسم الإغريقي لكلمة المردقوش وهي تدل على الفرخ الذي يسود الجبال عند نمو المردقوش وظهور أزهاره. -كان الاعتقاد السائد عند الإغريق بأن المردقوش إذا نما على تربة قبر من القبور، فإنه يدل على سعادة الراحل الأبدية. كانت العادة عند الإغريق والرومان تتويج ووضع الأكاليل على رأس المتزوجين حديثاً من النبتة.

-الماعز والحراف تأكل العشب، ولكن الخيل غير مغرمة بها. والأبقار والثيران لا تستسيغها.

-والمردقوش لا يعتبر نباتاً سنوياً، ولكن نحسب كذلك، وهو يظهر في أوائل نيسان وأيار، وموطنه الأصلي في البرتغال.

-هو نبتة عطرية مثل الحبق (الريحان) والشمر...

وهي ليست هدفاً للعصافير كمصدر طعام على ما يبدو؛ لأن بذوره حادة لدرجة لا تستسيغها العصافير.

-زُرْع المردقوش على نطاق ضيق في تونس منذ وقت طويل. ويسميه الأهالي عن طريق الخطأ "خزّامى". فالخزّامى نبتة أخرى تدل على زهر يسمى Lavander.
-وجفيف النبتة بالظل يعطي رائحة عطرية أكثر وأفضل. ولا تنكسر الأغصان والأوراق. ويكون فيها كمية من الشوائب أقل. وهنالك نوعان: زراعي وبري.

الاستعمال الطبي والفوائد:

- إن الفوائد الطبية للمردقوش الزراعي هي نفسها للنبتة البرية:
- 1- يوضع على الكدمات والالتواءات.
 - 2- وهو ينشط الدورة الشهرية عند الأنثى. ويزيد تدفق الدم.
 - 3- يمزج زيت الصعتر مع زيت المردقوش. وتوضع عدة نقاط على قطعة قطن وتحشى السن التي تؤلم. فيسكن الألم ويختفي.
 - يعطى شاي المردقوش لمرضى الحصبة. ليزداد التعرق ويظهر الطفح من الداخل إلى الخارج لكي يتسرع بنهاية المرض.
 - 5- مضاد للمغص والتشنجات في الأمعاء. يزيل نوبات الألم.
 - 6- توضع أوراق المردقوش في أكياس. وتستعمل كمادات دافئة لإزالة الآلام والأورام الروماتيزمية والمغص.
 - 7- تستعمل الأوراق لإزالة الصداع. ونوبات الشقيقة.
 - 8- يعالج الإسهالات والنفخ. ويطلق الأرياح.
 - 9- مدر للبول ويفتت الحصى والرمل.
 - 10- يمكن استعماله على الجروح لتسريع الالتئام والشفاء.
 - 11- مغلي المردقوش يساعد على مكافحة أمراض الصدر. من حساسية ربو. وسعال وضيق النفس.
 - 12- يكافح الكلف. ويعطي بعد أكله بكثرة عرقاً ذا رائحة منفرة في الجسم خاصة تحت الإبطين.
 - 13- ينشط الدورة الدموية في الدماغ. ويمنع الفالج والرعاش الباركنسوني.
 - 14- مسكن للآلام في أسفل الظهر. وتشنج عضلات القلب.