الحبة السوداء
Black cumin

للحبة السوداء بصورتها الكاملة تأثير كبير؛ حيث كشفت بعض البحوث أن معالجة الإنسان أو الجرذان بمسحوق الحبة السوداء أدت إلى زيادة عدد ونشاط بعض خلايا المناعة مثل خلايا T الليمفاوية القاتلة وتنشيط الخلايا المبلغمة maciophages في التقام الجراثيم، كما أوضحت البحوث قدرة هذه الحبوب على زيادة إفراز إدرار اللبن في الأغنام.

كشفت الدراسات التجريبية عن قدرة الخلاصات المائية لحبة البركة على تنشيط إفراز بعض عوامل تنشيط المناعة من الخلايا اللمفاوية مثل: مادتي انترليوكين ١ (Interleukine-1) وانترليوكين – ٣ (Interleukine –3) وإلى تنشيط بلغمة الجراثيم وكذلك إضعاف إفراز السوائل المعدية الحمضية ومنع حدوث القرح المعدية التجريبية المحدثة بمادة الأسبرين في الجرذان، بالإضافة إلى علاج بعض أمراض الديدان المعوية في الأغنام والديدان الشريطية في الأطفال.

كشفت الدراسات التجريبية أن للخلاصات الكحولية للحبة السوداء عدة تأثيرات مثل الفتك بالعديد من الجراثيم مثل الأشريكية القولونية والزائفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية، وكذلك إبادة بعض الخلايا السرطانية وإرخاء عضلات الأمعاء وكبح التقلصات والآلام التجريبية المحدثة ببعض الكيماويات، وكذلك علاج بعض المصابين ببعض الديدان المعوية مثل

الدودة الشريطية والصفرا الخراطيني وكذلك تثبيط الالتهابات والآلام ومنع تسوس الأسنان ومنع انخفاض مستوى الهيموغلوبين وعدد كريات الدم البيضاء المحدث ببعض العقاقير المضادة للسرطان مثل عقار سيسبلاتين.

لقد كشفت الدراسات التجريبية قدرة الزيت الطيار للحبة السوداء في جرعات صغيرة على إحداث بعض التأثيرات وهي:

- تخفيض ضغط الدم الشرياني وتخفيض سرعة النبض القلبي في الجرذان والوبر بتأثيره المنشط على بعض المستقبلات السروتونية في المخ.
- زيادة سرعة التنفس "إحداث تهيج" وتقلصات في رغامي (Trachea) حيوان الوبر عن طريق إفراز مادة الهستامين.
- زيادة إفراز مادة الصفراء في الكلاب.
- زيادة إخراج حمض اليوريك المسبب لمرض النقرس في البول.
- الفتك بالعديد من الجراثيم مثل: السلمونيلا والتيفية والصنمة الهيضية والزانفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل: الرشاشية السوداء وبعض الديدان المعوية.

- إرخاء عضلات الأمعاء وكبح التقلصات المحدثة ببعض الكيماويات فيها.
- تخفيض مستوى سكر الدم في الأرانب والجرذان الصحيحة المصابة بداء السكر التجريبي بعد معالجتها بجرعات ٥ مليجرام / كيلو جرام حقناً في الصفاق دون أي تأثير على مستوى الأنسولين في الدم.
- تثبيط تقلصات الرغامي المعزولة من حيوان الوبر عند تنشيطها بمادة الهستامين والأستيل كولين وتثبيط تقبضات شرايين الأرانب المحدثة بمادة نورادرينالين.
- تخفيض حرارة الجسم بعدة درجات مئوية بعد حقنه في الفئران عبر تنشيط المستقبلات السروتونية في الدماغ في منطقة الهيبوثلامس.

وقد حاول الباحثون فصل المركبات الرئيسة في الزيت الطيار لحبة البركة فوجدوا أن المركب ثايموكينون هو المسؤول الرئيس عن التأثيرات التي نتجت عن الزيت الطيار.

أما مركب الفاباينين فقد اكتشفت قدرتها على تثبيط الالتهابات التجريبية عبر إفراز مادة هيدروكورتيزون وتثبيط نمو بعض الجراثيم خصوصاً تلك المرتبطة بالتهابات حب الشباب، كما وأن لها القدرة على تثبيط نمو بعض الأورام السرطانية في أكباد الجرذان وزيادة إفراز المخاط من الشعب الهوائية في بعض المرضى المصابين بالتهابات رئوية وبالأخص المزمنة.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية للحبة السوداء:

- يستخدم مغلي بذور الحبة السوداء بمعدل نصف ملعقة صغيرة مع ثلثي كوب ماء يومياً لعلاج عسر الطمث والهضم والبول ويطرد الأرياح والنفخ في البطن وكذلك السعال والنزلات الصدرية.

- يستخدم سفوف الحبة السوداء مخلوطاً مع سكر النبات حيث يحمص ٥٠ جراماً من الحبة السوداء ويسحق مع ٣٠ جراماً من سكر نبات ويسف منه نصف ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً وذلك لمنع الغازات ولضعف الشهية ويمكن شرب الماء مع السفوف ليسهل ابتلاعه.

- لقتل ديدان الإسكارس "ثعبان البطن" يستعمل مغلي ملعقة من بذور الحبة مع كوب ماء ويشرب في الصباح الباكر على الريق وتكرر الجرعة مساء حتى تخرج الإسكارس ميتة.

- لتقوية جهاز المناعة يستعمل ربع كيلو من الحبة السوداء الحديثة ويسحق جيداً ثم يمزج مع كيلو عسل من النوع الطبيعي ويوضع في وعاء محكم الغلق ويؤخذ منه يومياً ملعقة وسط على الريق حتى تنتهي الكمية، وهذه الوصفة مجربة وتفيد في الحماية من السرطان، مع ملاحظة أن مرضى السكر يجب ألا يستعملوا هذه الوصفة وبإمكانهم استعمال سبع حبات يومياً مضغاً على الريق مع كوب حليب منزوع الدسم.

- تستخدم الحبة السوداء في صناعة الوصفة الخاصة بفتح الشهية لمن يرغب السمنة.

- تستخدم الحبة السوداء في صنع ترياق لسع أو لدغ العقارب، حيث يحضر الترياق من المواد التالية: الحبة السوداء، جنطيانا، زراوند، مر، حب الغار، قسط، فوتنج يابس، سذاب، جندبيدستر، عاقر، قرحا، زنجيل،

obeikandl.com

فلفل أسود، حلتيت، بأجزاء متساوية وتخلط مع العسل لتكون عصيدة يعطى للشخص الملدوغ مثل حبة الفستق ويشرب معها حليب أو ماء.

- تستخدم الحبة السوداء على نطاق واسع كأحد التوابل حيث تضاف للمعجنات وبعض الحلويات، كما تضاف بضع حبيبات مع القهوة العربية لإعطائها نكهة خاصة، وهذه الوصفة وصفة شعبية مجربة.

الاستعمالات الخارجية للحبة السوداء:

- يستخدم مسحوق حبة البركة بعد تحميصها وسحقها ممزوجة مع العسل لعلاج البثور والالتهابات الجلدية والثآليل حيث يدهن على موضع المكان المصاب ويلف برباط شاش عند النوم ويزال الرباط في اليوم التالي ويكرر العلاج لحين الشفاء.

- لعلاج الأكزيما يخلط كوب من مسحوق الحبة السوداء بكوب واحد من زيت الزيتون ويجب أن يكون الخلط جيداً قبل الاستعمال، ثم يدهن الجزء المصاب مرتين يومياً حتى تزول أعراض الأكزيما، ويمكن تكرار الوصفة إذا عادت الأعراض وهذه الوصفة شعبية لكنها مجربة.

- لعلاج طنين الأذن إذا طبخت بذور الحبة السوداء المقلية في زيت الزيتون أو السمسم وقطر في الأذن تشفى بإذن الله، وإذا قطر أيضاً في الأنف شفي الشخص من الزكام.

- تستخدم الحبة السوداء مطبوخة مع الخل لعلاج آلام الأسنان مضمضة.

- إذا غليت حبة البركة مع الماء ثم استنشق بخارها الشخص المصاب بزكام شفي منه ويجب تغطية رأسه فوق الوعاء بمنشفة.

ملاحظات مهمة يجب الانتباه لها:

١) الحبة السوداء المعروفة باسم Nigella Sativa والمعروفة بالحبة الشائعة هي الوحيدة طبياً التي تستخدم، والأنواع الأخرى يجب عدم استعمالها.

obeikandi.com

٢) الحبة السوداء حديثة الجني والمخزونة في مخازن جيدة رزينة وثقيلة وكلما كانت خفيفة كانت سيئة أو مغشوشة بالأنواع الأخرى.

٣) أثبتت التحاليل أن الأنواع المشهورة والموجودة في السوق مثل الحبشية والهندية والقصيمية محتوياتها الكيميائية واحدة ولا فرق بينها فاطلب أرخصها ثمناً.

٤) عدم استعمال زيت الحبة السوداء والأفضل لك استخدام بذور الحبة السوداء كما هي، وكما استخدمها رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه.

٥) على النساء الحوامل عدم استخدام الحبة السوداء خلال فترة الحمل حيث إن الزيت الثابت للحبة يسقط الجنين.

٦) عدم استعمال الحبة السوداء إطلاقاً للأطفال الرضع.

٧) عدم استخدام الحبة السوداء مع أدوية كيماوية أو عشبية أخرى خشية حدوث تداخلات دوائية.

٨) عدم استخدام الحبة السوداء كعلاج للأشخاص الذين يستخدمون الأسبرين بصفة مستمرة وكذلك الورفارين مرقق الدم.

obeikandl.com

حشيشة القنفذ (الردبكيه)

Purple Coneflower

حشيشة القنفذ الأرجوانية أو ما يعرف بعشبة الردبكية الأرجوانية عبارة عن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٤٥سم، أوراقه كبيرة خشنة الملمس، للنبات رؤوس مزهرة ذات ألوان متعددة، وأهمها الأرجواني والأبيض، تعد أزهار النبات من الأزهار الجميلة، للنبات ريزوم غليظ تتفرع منه جذيرات كثيرة ومتفرعة.

توجد عدة أنواع من حشيشة القنفذ الأرجوانية مثل Echinacea anguslifoli. Echinacea purpurea وجميعها من الفصيلة المركبة.

وتشتهر نباتات حشيشة القنفذ بطعمها الحلو الذي يتلوه طعم مر تاركاً وخزاً في اللسان كما تتمتع برائحة عطرية.

الموطن الأصلي لنبات حشيشة القنفذ وسط وشرق الولايات المتحدة الأمريكية وبعض الدول الأوروبية، ولكنها تزرع حالياً على نطاق واسع في

معظم أرجاء أمريكا وأوروبا، تعد حشيشة القنفذ الأرجوانية من أهم الأدوية العشبية في العالم، حيث بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة، كما أنها تعمل مضادة حيوية وتستخدم منذ قرون عديدة في إزالة العدوى الجلدية.

الأجزاء المستعملة من نبات حشيشة القنفذ جميع الأجزاء سواء الأجزاء الموجودة فوق سطح الأرض مثل: السيقان والأوراق والزهور والثمار أو الأجزاء الموجودة تحت سطح الأرض مثل الريزوم والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي عشبة حشيشة القنفذ على مواد تذوب في الماء، وهي عبارة عن مواد عديدة السكاكر (Polysaccharides) وهذه المواد هي التي يعزى إليها التأثير المنبه لجهاز المناعة في جسم الإنسان، كما تحتوي على زيوت طيارة ومواد فلافونية والكافايدز وبولونيز.

الاستعمالات:

لقد أثبتت الأبحاث أن لمواد متعددة السكاكر القابلة للذوبان في الماء تأثيراً منبهاً لجهاز المناعة ضد مواجهة الجراثيم والفيروسات، وكذلك أثبتت الأبحاث أن لمواد الالكامايرز تأثيراً مضاداً للجراثيم وللفطور، وتدرس حالياً تأثيرات هذا النبات على فيروس العوز المناعي للإنسان HIV وكذلك الإيدز.

لقد انتشر استعمال نبات حشيشة القنفذ في الولايات المتحدة الأمريكية ويعد من الأدوية الأمريكية المحلية، حيث استخدمت قبائل الكومانشي حشيشة القنفذ لعلاج آلام الأسنان والتهابات الحلق، وكانت قبائل السو تستعملها ضد السعار ولدغ الأفاعي.

ويعتبر الغربيون هذا النبات أهم منبه للمناعة؛ حيث يستخدم على نطاق واسع لعلاج النزلات البردية والإنفلونزا والزكام والاضطرابات الجلدية ومشاكل

الجهاز التنفسي، كما تستخدم على شكل غرغرة لعلاج التهابات ومشاكل الحلق، ويستخدم لعلاج الربو والكحة والتهاب الشعب المزمن والحمى وعدوى المسالك البولية، وكذلك لأي شيء يتعلق بالتهابات الفم والحنجرة، كما تستعمل لعلاج الحروق والجروح.

هناك عدة مستحضرات على هيئة كبسولات بعبوات ١٠٠ ملجم، ١٢٥ملجم، ٢٥٠ملجم، ٢٨٠ملجم، ٣٩٠ملجم، ٤٠٠ملجم، ٤٣٠ملجم، ٤٥٠ملجم، ٥٠٠ملجم.

كما توجد على هيئة مادة سائلة بمعدل ١٢٠ ملجم لكل ٥ ملليلتر، وتوجد الأزهار والجذور والأوراق على هيئة مواد مجففة، ويحضر شاي من الجذور بمقدار نصف ملعقة شاي مع ملء كوب ماء مغلي ويصفى بعد عشر دقائق ويُشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويمكن استخدام هذه الوصفة لعلاج الزكام.

هناك محاذير حيث يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل، كذلك عدم استخدامه من قبل الأشخاص المصابين بمرض السل، كما يجب عدم استخدامه من قبل الأشخاص الذين يستعملون أدوية للمناعة إلا بعد استشارة المختص، كذلك عدم استخدامه من قبل الأشخاص الذين يعانون من الحساسية، كما يجب عدم استخدام مستحضرات هذا النبات للأشخاص الذين يستعملون علاجاً للسرطان.

openkanal.com

الحنطة السوداء
Buckwheat

الحنطة السوداء نبتة حولية يصل ارتفاعها إلى ٥٠سم، لها أوراق سهمية وعناقيد من الأزهار البيضاء أو القرنفلية الخماسية البتلات. تُعرف الحنطة السوداء علمياً باسم Fagopyrum esculentum.الأجـزاء المستعملة من النبتة الأوراق والأزهار والبذور، والحنطة السوداء نبات ذو بذور نشوية يتم طحن بذوره لتكون دقيقاً أو جريشاً لاستخدامه في إطعام الإنسان أو علفاً للدواجن. ويعتقد كثير من الناس أن الحنطة السوداء هي حبوب كالذرة والقمح والأرز، ولكن العلماء صنفوا الحنطة السوداء بصورة منفصلة تماماً عن هذه الغلال ولم يعتبروها حبوباً حقيقية.

الموطن الأصلي للحنطة السوداء وسط آسيا وشمالها، وتزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة وبخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية وتحصد عادة في الصيف، وقد تمت زراعتها في الصين منذ أكثر من ١٠٠٠ عام، وكان الاتحاد السوفييتي قبل تفككه يتصدر العالم في إنتاجها.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الحنطة السوداء على بيوفلافونيدات وبالأخص الروتين المضاد للأكسدة والمقوي للبطانة الداخلية للأوعية الدموية، وكذلك مركب الكورسترين والـهـايـبـروزايـدات، كما يحتوي على مشتقات الانـثـراسـين وأهـمـهـا مركب الفاجوبايرين والبروتوفاجوبايرين. بالإضافة إلى احتوائه على البروتين

ومغنسيوم وهو المعدن الضروري لعملية تأييض الطاقة بشكل سليم، ويحتوي أيضاً على عنصر الحديد وحمض الفوليك وكذلك فيتامين "ب" وخاصة حمض النيكوتين والثيامين والريبووفلافين، وكذلك نسبة من الدهن، كما تحتوي على كمية من السكريات والنشا.

الاستعمالات:

يستخدم معظم إنتاج الحنطة السوداء في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا في صناعة الفطائر، ويتم تقشير بعض الحنطة السوداء لاستخراج لب الثمرة ويسمى البرغل، أو الجريش الخشن، ويستخدم في الحساء وأطعمة الإفطار المكونة من الحبوب. ويقوم سكان قارة آسيا بخلط دقيق الحنطة السوداء مع دقيق القمح لصناعة نوع من المكرونة المسطحة على شكل عصائب، أو شرائط. ونجد سكان أوروبا الشرقية يطبخون الحنطة السوداء المجروشة الخشنة لعمل العصيدة التي يسمونها "كاشا"، ويستخدم الروس الحنطة السوداء لتحضير طبق "البليتي"، وهو نوع من الفطائر المحلاة الرقيقة، أما اليابانيون فيستخدمونها لإعداد نوع من أنواع المكرونة الشرائطية.

يمكن إضافة بذور الحنطة المنبتة إلى السلطات والأطعمة المقلية وأطباق أخرى عديدة لجعلها مغذية ولذيذة، وتتوفر البذور الطازجة غير المقشرة والمناسبة لتنبت في معظم متاجر الأغذية الصحية.

ويشير اسم الحنطة السوداء في الفرنسية إلى أصولها الشرق أوسطية القديمة، وربما أدخلت النبتة إلى أوروبا في أثناء حروب الفرنجة (في القرنين الحادي والثاني عشر الميلاديين). إن أول من أدخلها العرب إلى الأندلس قبل ذلك بعدة قرون.

تستخدم الحنطة السوداء بشكل خاص لعلاج الشعيرات الدموية الهشة (تشاهد عادة بمثابة كدمات صغيرة دونما سبب ظاهر)، لكنها تفيد أيضاً في تقوية أوردة الدوالي وشفاء الشرث (Chilblains) وهو الحصر. وغالباً ما

تمزج مع أزهار الزيزفون لتشكل علاجاً خاصاً لنزيف الشبكية.

كما يشيع استخدام الحنطة السوداء ممزوجة مع أعشاب أخرى مثل الكركديه لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

وقد بينت الأبحاث الحديثة أن الحنطة السوداء الصينية المعروفة علمياً باسم (Fagopyrum dibotsys) والحنطة السنمية (Fagopyrum Cymosum) تنبهان المناعة وتوصفان لالتهاب القصبات المزمن والتهاب المرارة والخراجات الرئوية.

وتستخدم الحنطة السوداء في المعالجة المثلية Homeopathy لمعالجة الأمراض الجلدية وأمراض الكبد المصحوبة بالحكة وكذلك لعلاج الصداع.

توجد أقراص من الحنطة السوداء تباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية، كما توجد على هيئة أكياس شاي.

أما في المعالجة المثلية فتستعمل الجرعات على هيئة نقط بمعدل ٥ نقاط أو قرص واحد على عشر محببات كل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة، وذلك إذا كانت حالة المرض حادة، أو تؤخذ بمعدل مرة واحدة إلى ثلاث مرات في اليوم إذا كان المرض مزمناً.

وقد أمكن فصل مركب الروتين الجلوكوزيدي وتحضيره على هيئة دواء لعلاج كثير من الأمراض مثل مرض ضيق وتصلب الشرايين ومرض الضغط المرتفع للدم، كما أن تناول هذه المادة قد تفيد في منع أو تقليل الأضرار الناتجة من تعرض الإنسان للإشعاعات الذرية والراديومية. كما أن مادة الروتين تعتبر المركب الوحيد في الأدوية الطبية والمستخدمة لوقف ومنع النزيف الدموي الداخلي للجسم أو منعه نتيجة العمليات الجراحية والإصابة بالحوادث المختلفة.

كما يمكن للأشخاص الذين يعانون من مرض الأحشاء (Celiac) وهو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاص الأمعاء للغذاء أو بتعبير أدق اضطراب في عملية امتصاص الأمعاء للغذاء، وهذا الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها الجليادين (gliadin) الخاص بالجلوتين الموجود في بروتين بعض الغلال مثل القمح والشيلم والشعير يمكن هؤلاء الأشخاص استخدام الحنطة السوداء لخلوها من الجلوتين.

openkanal.com