

الزنجبيل

Ginger

نبات معمر ذو ريزومات متشعبة، والنبات له عدة سيقان هوائية تصل إلى مترين، له أوراق رمحية الشكل ويتفرع كالأصابع وله أزهار صفراء ذات شفاة أرجوانية.

يُعرف الزنجبيل بعدة أسماء مثل: الجنزبيل والحوار والزنجبيل والزنجبيل ال الإفريقي والزنجبيل الأسود وزنجبيل جامايكا. الجزء المستعمل من الزنجبيل: الجذامير، وزيت الجذامير يعرف الزنجبيل علمياً باسم Zingiber officinale.

الموطن الأصلي للزنجبيل:

إن الموطن الأصلي للزنجبيل هو شرق آسيا ويزرع حالياً في المناطق الاستوائية بإفريقيا والهند والصين واليابان وكثير من المناطق الأخرى الحارة وأشهرها جامايكا.

المكونات الكيميائية للزنجبيل:

تحتوي جذامير الزنجبيل على زيت طيار بنسبة ما بين ٥, ٢-٣٪ والمركبات الرئيسية في هذا الزيت هي: Zingiberene. Curcumene. beta-bisabolene. Neral. geranial. D-Camphor. beta phellandrine. Linallol. Alph-

Aryl Franesen.Zingiberol، كما يحتوي على مجموعة أخرى تعرف باسم alkanes وأهم مركبات هذه المجموعة Gingerols التي تحتوي على مركب gingerol وهو المركب الذي يعزى إليه الطعم الحار في الزنجبيل، بالإضافة إلى مجموعة ال Shogaols التي من أهم مركباتها Shogaol وهي أيضاً مادة حارة، كما تحتوي الجذور على Gingerdiols وكذلك Diarythepfanioias ويحتوي على كمية كبيرة من النشأ.

الزنجبيل في الطب القديم:

عرف الفراعنة قيمة الزنجبيل الدوائية ثم عرفه الصينيون منذ القرن الرابع قبل الميلاد، وعن طريقهم عرف الإغريق والرومان فوائده واستعملوه. وكان الزنجبيل معروفاً عند اليونانيين بأنه دواء عام النفع كمعرق مقول للقلب والمعدة، ولذلك أدخلوه في كثير من المركبات الدوائية، وشوهد أنه يقوي مفعول المسهلات، ويضاف إلى السنامكي حيث يمنع غثيانه ويصيره أقل شدة واستطالة. أما أطباء العرب فقد قالوا عن الزنجبيل الكثير، فقد قال ابن سينا فيه: "الزنجبيل يجلو



الرطوبة عن الرأس والحلق وظلمة العين كحل وشراب، يهضم ويوافق برد الكبد والمعدة، له قوة مسخنة وهاضمة ملينة ينفع في حالات الضعف الجنسي". أما ابن البيطار فيقول: "الزنجبيل طيب الرائحة مرارته ملينة يزيد في الحفظ ويجلو الظلمة للعين كحل وشراب وهاضم يهيج الباء".

ويقول داود الأنطاكي: "الزنجبيل حار يابس، يفتح السدد ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة، يحلل الأرياح وبرد الأحشاء واليرقان ويدر البول والفضلات". وقال أبو بكر الرازي: "الزنجبيل يقطع اللعاب".

ونظراً لأهمية الزنجبيل فقد قيلت عنه الأبيات التالية:

يا حافظاً سر زنجبيل في الورى
خصصت من المولى بكل فضيلة

ومن يشتكي البرد القديم بصلبه
وأوجاعه في كل وقت وساعة

عليه بمثقالين من بعد طحنه
يضاف إليه يا فتى شهد نحلة

ثلاثة أيام يكون فطوره
وإن كان أسبوعاً فتحمد نسختي

كذلك للملسوع يمضغ ناعماً
ويطلى مكان السم يطلى بلطخة

يرى عجباً من سره وفعاله
للدغة ملسوع وإحراق لذعه

وصاحب أرياح غلاظ يدقه
على سكر أمثاله بثلاثة

ويستف منه نصف مثقال لم يزد
ويتبع بعد الزنجبيل بجرعة
يصرف أرياحاً وقولنج عاجلاً
ويأتي بتفريج وإصلاح معدة
وينفع للإنسان في كل مضغة
شفاء له من كل داء وعلة
ومن ناله ضعف العيون ولم يبر
سوى نصف رؤياه أو قليل برؤية
فيمزجه بالدار صيني مساوياً
ومن سكر جزءاً يكون سوية
فيبرى ويجلو باطن العين بعدما
يغشى غشاء من بياض وظلمة
ومن كان من أهل البلادة قلبه
بطيئاً لحفظ الذكر حياً كميت
يضاف إليه من حصى البان منعم
مضاف إليه من جناية نحلة
ويعتزل الأكل الغليظ ويحتمي
ثلاثة أيام بأكمل حمية
ويدخل حماماً بأسبوع مدة
ثلاثة أسابيع بتكميل عدة
فيرجع بالذهن الذكي محافظاً
على درس قرآن وطيب تلاوة

الزنجبيل في الطب الحديث:

يعد الزنجبيل واحداً من أفضل الأدوية الطبيعية في العالم. وقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة، وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيت الطيار الراتنجي، وقد قامت دراسة إكلينيكية على تأثير الزنجبيل على الدوخة ودوران البحر والقيء بشكل عام. وقد أجريت تلك الدراسة في مستشفى ST. Bartholomew بلندن عام ١٩٩٠م ووجدوا ان الزنجبيل كان أكثر تأثيراً كمضاد للقيء من الأدوية المشيدة.

وفي الصين أجريت تجارب على المرضى الذين يعانون من الزحار ووجدوا أن ٧٠% من المرضى الذين يعانون من الزحار قد شفوا، كما درس الزنجبيل كمضاد للبكتيريا وللفيروسات وللقرحة وكمخفف للآلام، حيث تمت دراسة ست دراسات إكلينيكية وأثبتت الدراسات فاعلية الزنجبيل. وكانت هناك دراسة أخرى على الكوليسترول واتضح أن الزنجبيل يخفض معدل نسبة الكوليسترول في الدم.

استعمالات الزنجبيل:

يستعمل الزنجبيل على نطاق واسع وهو أكثر غذائية ودوائية، ويعد من أشهر التوابل، وبدأت شهرته تزداد كمادة طبية تستخدم في علاج كثير من الأمراض، وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية.



الاستعمالات الداخلية :

يستعمل مغلي الزنجبيل المحلى بالعسل لحالات البرد والسعال وطرد الأرياح وتسكين المغص؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وترك المزيج ينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يضاف ملء ملعقة عسل نحل كبيرة ويمزج جيداً ثم يشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.

- يستعمل الزنجبيل مضغاً لتنشيط الدورة الدموية ولحالات سوء الهضم.
- يستعمل مغلي الزنجبيل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً لتنبيه المعدة والقلب والدورة الدموية وضد الإجهاد لأوتار الصوت.
- يستعمل الزنجبيل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ثم يشرب ساخناً لتنشيط إفراز اللعاب ويزيل البلغم ويعرق الجسم.
- يستعمل براشيم (الكبسولات) الزنجبيل الموجودة في محلات الأغذية التكميلية بمعدل كبسولتين (٢٠٠ ملجم) قبل السفر في الرحلات البحرية أو الجوية للذين يعانون من دوار البحر أو القيء في الطائرة. كما تستخدم كبسولة واحدة بحد أقصى لعلاج داء الصباح لدى المرأة الحامل.
- يستعمل الزنجبيل ممزوجاً مع اليانسون لحالات التخمة والغثيان والبلغم الزائد.
- يدخل الزنجبيل في عمل القهوة العربية وخاصة في الأرياف كما يدخل في كثير من المرببات والطبخات والمعجنات كالبسكويت والكليجة وغيرها.
- يستخدم الزنجبيل كمشروب شعبي في وقت الشتاء حيث إنه يدفع الجسم وينعشه وينشطه.
- يدخل الزنجبيل مع الأدوية المدرة للطمث كما يستعمل كمنشط للبناء.



الاستعمالات الخارجية :

- يستخدم الزنجبيل غرغرة ثلاث مرات لالتهابات الأنف والحنجرة.
- يستخدم الزنجبيل نشوقاً بكميات صغيرة لاستجلاب العطس.
- يستخدم في تحضير المراهم الجلدية.

المستحضرات الموجودة من الزنجبيل في الأسواق: يوجد الزنجبيل المجفف غير المقشور والزنجبيل المقشور وكذلك على هيئة مسحوق وقطع مسطحة وكذلك الزنجبيل الطازج الطري الموجود في بعض البقالات، كما يوجد زيت الزنجبيل وكبسولات وأقراص صيدلانية من الزنجبيل في محلات الأغذية التكميلية وفي الصيدليات.

محاذير استعمال الزنجبيل :

للزنجبيل أضرار جانبية وهي أنه يسبب خفقان القلب وهبوطاً للجهاز العصبي المركزي؛ وذلك في حالة تعاطي جرعات كبيرة منه.

تعارض الزنجبيل مع أعشاب أخرى أو أغذية تكميلية: يتعارض الزنجبيل مع الأعشاب المضادة لتخثر الدم والمضادة لتكسر صفائح الدم ومن أهم تلك الأعشاب البابونج والفلل الأحمر والحلتيت والخس والقرنفل والحلبة وحشيشة الحمى والثوم والجنكة والجنسنج وأبوفروة وعرق السوس والبقدونس والبصل. وعليه يجب عدم استخدام الزنجبيل مع أي من هذه الأعشاب حيث يمكن حدوث النزيف.

تعارض الزنجبيل مع بعض الأمراض :

الأشخاص المصابون بمرض المرارة يجب عدم استخدامهم الزنجبيل. كما يجب عدم استخدام جرعات كبيرة منه في حالات مرض السكر حيث إنه يخفض سكر الدم. كما يجب عدم استخدامه مع أمراض القلب حيث يسبب الخفقان في حالات الجرعة الزائدة.

يتداخل الزنجبيل مع امراض الضغط المرتفع والمنخفض والجرعات الزائدة منه تسبب عدم انضباط الضغط وكذلك يجب على المصابين بارتفاع او انخفاض الضغط عدم استخدام جرعات عالية من الزنجبيل. والحد الأعلى للإستعمال هو ٤ جرامات موزعة على عدة جرعات في اليوم والجرعة تتراوح ما بين ٠,٥ جرام الى جرام واحد ويجب عدم تعدي هذا الحد.



الزوفا

Hyssop

عشبة معمرة يبلغ ارتفاعها حوالي ٥٠سم كثيرة الفروع، عطرية الرائحة، أوراقها حرابية الشكل مجمدة متقابلة وغير مسننة. أزهارها صغيرة بيضاء إلى زهرية اللون. والزهرة لها شفتان مع أنبوب طويل.

الجزء المستخدم من النبات: الرؤوس المزهرة والزيت العطري. يعرف النبات علمياً باسم *Hyssopus officinalis*.

الموطن الأصلي للنبات: جنوبي أوروبا وهي تنمو تلقائياً في البلدان المتوسطية وبخاصة في البلقان وتركيا وتفضل المواقع المشمسة الجافة.

المكونات الكيميائية للرؤوس المزهرة:

تحتوي الزوفا على تربينات بما في ذلك الماروبيين وثنائي التربين وزيت طيار يتكون بشكل رئيس من الكافور والبينو كامفون وبيتا باينين. كما تحتوي على فلافونيدات وهيسوبيين وحمض العفص وراتنج.

الزوفا في الطب القديم:

يقول إسحاق بن عمران: "إن الزوفا حشيشة تثبت في جبال بيت المقدس تقتشر أغصانها وجه الأرض".

يقول داود الأنطاكي في التذكرة: "لا يعدل الزوفا شيء في أمراض الصدر

والرئة والربو والسعال وعسر النفس خصوصاً إذا خلط معها التين والسذاب والعسل وماء الكركديه، يخرج الرياح الغليظة والديدان والدم الجامد شرباً، ويحلل الأورام كيف كانت ويمنع ضرر البرد. إذا بخرت به الأذن أزال ما فيها من الريح وتزيل الاستسقاء والطحال".



أما ابن سينا في القانون فيقول: "الزوفيا لطيفة كالزعرور وشربه يحسن اللون والتمر به يجلو الآثار في الوجه، يحلل الأورام الصلبة سقياً بالشراب، طبيخه بالخل يسكن وجع السن، وبخار طبيخه مع التين نافع من دوي الأذن إذا أخذ في قمع، ينفع الصدر والرئة ومن الربو والسعال المزمن، وطبيخه بالتين والعسل كذلك، ومن الأورام الصلبة، وينفع الانتصاب، والتغرغر به نافع أيضاً وينفعه شرباً، وينفع من الاستسقاء، يسهل البلغم وحب القرع والديدان. وإذا خلط بقردمانا وإيرسا قوى إسهاله".

أما ابن البيطار في جامعه فيقول عن الزوفيا: "إذا طبخت بالماء والتين والعسل والسذاب نفعت من السعال المزمن ومن أورام الرئة الحارة ومن الربو والنزلة التي تنحدر من الرأس إلى ناحية الحلق والصدر وعسر النفس، يقتل الدود إذا لعق بالعسل في ذلك، إذا شرب طبيخه بالسكنجبين أسهل إسهالاً قوياً، قد يسحق بالتين الرطب ويؤكل لتلين الطبيعة، يتضمد به مع التين والنطرون للطحال، يتضمد بالشراب للأورام الحارة، إذا تضمد به بماء مغلي حلل الدم الميت الذي

تحت العين، إذا أخذ مع طبيخ التين كان منه دواء جيد للحناق، وإذا طبخ بالخل وتمضمض به كان مسكناً لوجع الأسنان، وإذا بخرت الأذن ببخاره حلل الرياح العارض فيها".

أما إسحاق بن سلمان فيقول في الزوفا: "إذا شربت الزوفا أياماً متتابعة نفعت من الاستسقاء ومن نهش الهوام، وإذا طبخت بالماء وكمدت العين نفع من نزول الماء فيها".

الطب الحديث والزوفا:

يقول الطب الحديث: إن لعشبة الزوفا تأثيراً إيجابياً عندما تستخدم لعلاج التهاب القصبات والعداوي التنفسية وبخاصة عندما يوجد فرط إنتاج للمخاط، والزوفا تحث على إنتاج المزيد من المخاط السائل وفي الوقت نفسه منبه لقشعه، وهذا المفعول المشترك يزيل البلغم الكثيف والمحتقن، ويمكن أن تهيج الزوفا الأغشية المخاطية؛ لذا يفضل إعطاؤها بعد أن تبلغ العدوى ذروتها، وعندها يحض المفعول القوي للعشبة على الشفاء العام. وحيث إن الزوفا مهدئة فهي مفيدة ضد الربو عند الأطفال، والبالغين وخصوصاً عندما تتفاقم الحالة باحتقان المخاط. والزوفا تكون دواء فعالاً ضد عسر الهضم والرياح وانتفاخ البطن والمغص. يؤخذ من الزوفا مقدار ملعقتين صغيرتين وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغلى ويغلى مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في الصباح والمساء.

