

## اللوز Sweet almond

نبات اللوز عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ١٢ متراً لها أفرع ذات لون بني إلى محمر توجد في الأنواع البرية بعض الأشواك البسيطة ولا توجد الأشواك في الأنواع المزروعة. أوراق النبات بسيطة متطاولة وحافتها ملساء، الأزهار تتوزع في جميع أجزاء النبات وتظهر الأزهار قبل الأوراق في بداية فصل الربيع، حيث إن نبات اللوز من النباتات التي تسقط أوراقها في فصل الخريف وتستمر مجردة من الأوراق طيلة فصل الشتاء، والأزهار لها لون وردي إلى مبيض معرقة بعروق بنية.

الثمار خضراء إلى رمادية مغطاة بشعر كثيف أملس وعند النضج ينشق هذا الغلاف الثمري الرقيق ويسقط ويبقى الجزء الداخلي للثمرة وهو عبارة عن مادة صلبة خشبية الشكل منقرة

ومخططة، وعند كسر هذا الجزء نجد داخله بذرة وأحياناً بذرتين بيضيه الشكل بلون بني فاتح وذات طعم لذيذ.

يعرف اللوز بأسماء أخرى مثل: المنج والمزج أما



علمياً فيعرف باسم *Prunus amygdalus* من الفصيلة الوردية وهذا النوع يعرف باللوز الحلو Sweet almond ويوجد نوع آخر من اللوز يعرف باللوز المر Bitter almond والذي يعرف علمياً باسم *Prunus dulcisvar*.

الموطن الأصلي للوز غرب آسيا، ويزرع في معظم بلاد العالم ويوجد بكثرة في المناطق الباردة من المملكة ابتداء من الطائف حتى نهاية سلسلة جبال السروات. الأجزاء المستعملة من نبات اللوز هي الثمار الطرية والناضجة، وكذلك جذور النبات والأوراق مع الأزهار.

### المحتويات الكيميائية :



يحتوي اللوز الحلو على زيوت دهنية بنسبة حوالي ٥٧٪ وأحماض دهنية ومن أهم هذه الأحماض حمض الأوليك (٧٧٪) وحمض اللينوليك (٢٠٪) ومواد هلامية بنسبة ما بين ٢ - ١٤٪ ومواد بروتينية بنسبة ٢٠-٢٥٪، وكذلك مواد سكرية وأملاح معدنية مثل: الكالسيوم والفوسفور

والبوتاسيوم والكبريت والمنجنيز وفيتامينات مثل فيتامين أ، ب.

أما اللوز المر فيحتوي على جلوكوزيدات سيانوجينية وأهم مركب فيها هو مركب الأمجدالين يصل إلى ٨٪ ودهون ومن أهم الأحماض الدهنية حمض الأوليك (٧٧٪) وحمض اللينوليك (٢٠٪) ومواد هلامية ومواد بروتينية بنسبة ٣٥٪ بالإضافة إلى بعض المعادن.



### الاستعمالات:

قديمًا تحدث الأطباء العرب والقدامى من الأوروبيين عن اللوز وفوائده العلاجية وأهم ما قالوه: إن اللوز الحلو ينقي الصدر ويفتح السدد والربو وينقي الرئة وإذا أخذ مع مثله سكر ونصفه من الزبيب اليابس قطع السعال المزمن وملازمة أكل اللوز تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقة البول وتقوي الأعضاء، إذا أكل اللوز بقشره قبل النضج فإنه يسكن ما في الفم واللثة من أوجاع، وإذا أكل بالسكر زاد في المنى وسهل انهضامه، أما اللوز المر فيزيل الأخلاق الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرئة وأمراض الطحال والكبد واليرقان وخاصة إذا أخذ بالعسل. واللوز المر يجلو النمش والكلف إذا طبخت جذوره ووضع على الوجه وغسل الرأس بماء طبيخ الجذور يزيل الحزاز من قروح الرأس وكذلك ينفع من الكحة.

أما ما قاله الطب الحديث عن اللوز فهو ملطف للجهاز الهضمي ومضاد

لللكحة المزمنة وضد التقيؤ والدوخة، كما يستعمل اللوز الحلو على هيئة عجينة مع الماء كملطف للجلد وللناية بالبشرة.

تستعمل بذور اللوز الحلو لإنزال الرمال البولية؛ وذلك بأن يأخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة بين الوجبات.

ولعلاج الأكزيما والحروق والأمراض الجلدية تدهن بزيت اللوز ويستعمل أيضاً الزيت كقطرة للآلام الأذن.

أما البواسير فيستعمل زيت اللوز مخلوطاً بالبيض دهاناً.

يستعمل ورق اللوز مع الأزهار لطرد الدود وإدرار البول حيث يؤخذ منه ١٥ جراماً من الأزهار و٣٠ جراماً من الأوراق ثم تغلى مدة ٥ دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب.

هناك أضرار للوز المر بالذات ويجب ألا يستعمل إلا باستشارة المختص، حيث إن أكثر من ١٠ حبات تسبب التسمم بل ربما الوفاة عند الأطفال، و٦٠ حبة تسبب الوفاة عند الكبار، أما فيما يتعلق باللوز الحلو فلا توجد له أعراض جانبية.



## المر Myrrh

المر هو إفراز يتكون من خليط متجانس من ثلاث مواد هي الراتنج (Resin) وزيت طيار (Volatile oil) و صمغ (Gum) ويستحصل على هذا الإفراز المتجانس من سيقان نبات البلسان أو البيلسان الذي ينبت بشكل طبيعي في الجزيرة العربية والصومال، وشجرة البيلسان عبارة عن نبات مذكر وآخر مؤنث شوكي، ويحمل أوراقاً مركبة كل ورقة تتكون من ثلاث وريقات، الأزهار بيضاء إلى وردية والثمرة عنبة لها رأس مدبب، يصل ارتفاع النبات إلى ستة أمتار.

يعرف النبات علمياً باسم *Commiphora molmol* من الفصيلة البخورية (*Burseraceae*)، كما أن المر يستحصل عليه أيضاً من نباتات أخرى من الجنس نفسه وهي *Commiphora abyssinica*. *Commiphora shimperi*. وهما أكبر من النوع الأساسي حيث يصل ارتفاع كل منهما إلى حوالي عشرة أمتار.

يستخرج المر من نبات البلسان أو البيلسان أو ما يسمى في بعض المناطق بالبشام عن طريق خدش جذوع وسيقان النبات وخاصة القلف أو القشرة المغلفة لجذوع النبات أو السيقان بفأس أو بآلات حادة أخرى، وعادة يفرش فراش نظيف أسفل الأشجار لتساقط عليه الإفرازات التي تخرج من جراء الخدش، وعادة يخرج سائل لزج ذو لون أصفر يميل إلى البني مشرب بخطوط بيضاء، وبمجرد خروج السائل من الجذع أو من الأغصان ويقابل الضوء والهواء يتجمد



على هيئة دموع صغيرة أو كبيرة حسب غزارة هذه المادة، وفي بعض الأحيان يسيل حتى يصل الأرض، ولهذا السبب يفرش فراش تحت الشجرة لكي لا يتلوث هذا السائل (المر) بالتربة التي قد تحتوي على مادة الرصاص، وبهذا يكون المر ملوثاً بالرصاص وفيه خطورة كبيرة على المستهلك، نظراً لأن الرصاص من المواد السامة التي تمتص مباشرة عن طريق الأغشية المخاطية المبطنة للفم وكذلك عن طريق الجلد.

يجمع المر من على جذوع النبات وأغصانه ويحفظ عادة في صفائح من المعدن.

### المحتويات الكيميائية:

يحتوي المر على زيت طيار بنسبة ٢ - ١٠٪ والمركبات الرئيسية في هذا الزيت هي سيسكوتربينات من بينها دلتا المين (Delta-elemene) وبيتا إيودبزمول (Beta-eudesmol) والفاكوبائين (Alpha-copaene) والمكون الثاني عبارة عن مواد راتنجية ثلاثية التربين وتشكل نسبتها ما بين ٣٠-٥٠٪، ومن أهم مركباتها ألفا أمايرين وألفا أمايرينون، والمكون الثالث مواد صمغية وتشكل نسبته ما بين ٣٠-٦٠٪، وأهم مركباته ميثايل جلوكورونو-جالاكتانز.

### الاستعمالات:

لقد اعتبر المر من آلاف السنين أحد كنوز الشرق، وكانت النساء في مصر القديمة يحرقن كميات صغيرة منه للتخلص من البراغيث التي كانت تغزو البيوت، وقد استخدم الفراعنة المر على نطاق واسع وكانوا يسمونه "عنتن" وقد رسمت أشجار المر على جدران مقبرة الملكة حتشبسوت في الدير البحري بالأقصر، ولا تزال أشجار المر موجودة، حتى اليوم، وقد جلبت تلك الأشجار الملكة المصرية من بلاد الصومال من أجل استخدام المر في عمليات التحنيط والتركيبات الطبية المتعددة.

وقد ورد في بردية إبيرز الفرعونية أن المر كثير الاستعمال من الخارج كدهان

لعلاج حالات الجروح والحروق وحمرة الجلد والتهابات الشرج والروماتيزم، كما وصف أيضاً مسكناً للآلام المفاصل وضماً للعين والذراع وأوجاع الأذن، وكان يرش على الأماكن المتهبة في الفم واللثة.

وقد قال جون جيرارد الإنجليزي عام ١٥٩٧ م "إن تأثيره المدهش على الجروح الجديدة كان يعرف منذ وقت أبعد من أن يسجل".

وقال جالينوس: "المر يطيب نكهة الفم ويتمضمض به بشراب فيشد الأسنان جيداً ويقويها ويمنع تأكلها ويشد اللثة، والمر النقي ينفع في علاج استرخاء المعدة ويخرج الديدان ويشرب في حالات قروح الأمعاء والإسهال".

وقال ابن سينا: "المر منه خالص ومنه مشوب مغشوش، أجوده المائل للبياض والحمرة غير مخلوط بخشب شجره، وهو طيب محلل للرياح ويقع في الأدوية للكبار لكثرة منافعه ويمنع التعفن، وإذا خلط بدهن فإنه يجلو آثار القروح ويبرئ الجراحات المتعفنة، ويمزج مع الشب ويعجن بالماء ويلطخ به على الأباط فيزيل صناتها".

أما ابن البيطار فقال: "المر محلل طارد للآرياح وفيه قبض نافع من الأورام البلغمية، يدمل ويكسو العظام العارية، جيد للسعال المزمن، ينفع استرخاء المعدة والانتفاخات المعوية".

وقال داود الأنطاكي: "المر عنصر جيد وركن عظيم في المراهم والأكحال على اختلاف أنواعها وتبقى قوته عشرين سنة، ينفع سائر النزلات والصداع ويشد اللثة ويزيل قروحها وأوجاع الأسنان بالزيت مضمضة، ويزيل السعال وآلام الظهر وخشونة القصبة الهوائية استحلاباً في الفم والرياح وأوجاع الكبد والطحال والكلى والمثانة والديدان شرباً خصوصاً مع التمر، ويحلل عرق النسا والمفاصل والنقرس والسموم طلاءً".

وحديثاً لقد فُسخ كل من الدستور الألماني والأمريكي والإنجليزي والهندي والصيني رسمياً استعمال المر كعلاج لالتهابات الفم والحنجرة وتوجد مستحضرات صيدلانية مقننة لهذه الأمراض.

وقد أثبتت الدراسات على أن للمر تأثيراً مخفضاً للحرارة ومخفضاً لسكر الدم ومادة عازلة لمنع قرحة المعدة والاثنى عشر، ومنبهاً للرحم ومقويًا ويزيد في تدفق الدم فيه.

أما على الإنسان فقد أثبتت الدراسات تأثيراً إيجابياً كمضاد للالتهابات ومضاد للبكتيريا وخواص مضادة للسرطان، وطارد للبلغم وطارد للغازات ومنبه للشهية.

ويستعمل المر داخلياً وخارجياً كما يلي:

(١) الاستعمال الداخلي: يوجد المر على هيئة كبسولات تحتوي كل كبسولة على ٦٥٧ ملجم وهذا المستحضر موجود في الأسواق، ويستعمل بمعدل جرعتين مرة في الصباح وأخرى في المساء لعلاج النزلات الشعبية والسعال المزمن وعسر التنفس وتنبیه الأغشية المخاطية والتهابات المثانة وعسر الطمث وقروح المعدة والأمعاء، ويمكن استخدام مغلي المر بمعدل كوب إلى ثلاثة أكواب في اليوم كبديل للكبسولات.

(٢) الاستعمال الخارجي: يستعمل مسحوق المر مخلوطاً مع زيت الزيتون أو السمسم كدهان لعلاج آلام الروماتيزم والتواء المفاصل والقروح والحروق والالتهابات الجلدية، ولتطهير الجروح والسحجات والبثور، كما يستخدم مخلوط مسحوق المر مع الغسيل كدهان موضعي، ولعلاج القوباء يستعمل مسحوق المر مخلوطاً مع الخل كدهان موضعي، ولعلاج التهابات الحلق وآلام الأسنان وضعف اللثة يستخدم مسحوق المر ممزوجاً مع الماء مضمضة.

لا توجد تداخلات مع أدوية أخرى إلا مع مرضى السكر حيث إن المر يخفض نوعاً ما سكر الدم.

يجب عدم استخدام المرأة الحامل للمر حيث إنه ينشط الرحم ويمكن أن تجهض، كما لا يمكن استخدام المر للأطفال دون سن الثانية.

## المرامية

Sage

المرامية هي عبارة عن نبات عشبي معمر صغير ويعرف علمياً باسم *Salvia officinalis* من الفصيلة الشفوية التي تضم الريحان والنعناع والحبق والزعتر. والمرامية من أشهر وأقدم النباتات التي تستخدم في الطب القديم والحديث. وتشتهر بها بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط.

### المحتويات الكيميائية :

تحتوي المرامية على زيوت طيارة وفلافونيدات وأحماض فينولية ومواد عفصية، والمادة الفعالة تعود إلى مركبات الزيت الطيار.

### الاستعمالات :

تستعمل المرامية كمادة قابضة ومطهرة ومعطرة وطاردة للغازات ومخفضة للحرق ومقوية، كما تستخدم ضد الالتهابات وضد تقلصات العضلات، ومضادة لعدة أنواع من البكتيريا، كما تستخدم كمقوية للأعصاب، بالإضافة إلى استخداماتها تستخدم كمنظمة





موسوعة خايز لطب الّ اعشاب

جربانج





موسوعة خاير لطب الّ اعشاب

للعادة الشهرية، أما فيما يتعلق بتخفيف الوزن فلا يوجد في المراجع العلمية والأبحاث الحديثة ما يفيد بأنها تخفف الوزن.

أما ورق الزعتر Thyme فهو عبارة عن نبات عشبي صغير معمر ويعرف علمياً باسم *Thymus vulgaris* من الفصيلة الشفوية وتتمو برياً وتزرع في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وتشتهر بها إيران، يحتوي الزعتر على زيوت طيارة، وأهم مركب فيها الثيمول وفلافونيدات ومواد عصبية، ويستخدم الزعتر على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، ومن أهم استخداماته مقو، ومطهر ويخفف تقلصات العضلات كما يستخدم كطارد للبلغم والربو، كما يستخدم لإخراج الديدان، وقد أيدت الدراسات التي عملت حديثاً في اسكتلندا على الزيت الطيار وأوراق الزعتر قوتهما على أداء الجسم لجميع وظائفه الحيوية، كما أثبتت الدراسات أن للزعتر تأثيراً على بعض الفطريات، كما يستخدم مقوياً لجهاز المناعة ولعلاج الالتهابات والسعال الديكي والتهاب الشعب الهوائية، ومن أشهر وصفات الزعتر استخدامه لعلاج الربو وحمى القش وخاصة عند الأطفال، كما يستخدم خارجياً لعلاج لدغ الحشرات والفطريات التي تنمو بين أصابع الرجلين وحساسية الجلد، كما يفيد في آلام الظهر وخاصة إذا ذلك بالزيت، بالإضافة إلى استخدامه لعلاج البرد والاحتقان.

وفيما يتعلق بخلط المرامية والزعتر وجليهما واستخدامهما لآلام الركب والمفاصل والروماتيزم، فهذا صحيح حيث إن كلاً منهما له تأثير مضاد للالتهابات وتقلصات العضلات.

