

الناردين Valerian

الناردين الطبي والمعروف بحشيشة القطة أو السنبل، عبارة عن نبات معمر يتراوح ارتفاعه ما بين ٨٠ - ١٥٠ سم له ساق مستقيمة قوية جوفاء ومضلعة أغصانه قليلة وله أوراق متقابلة مركبة ريشية الشكل تضم كل ورقة ما بين ٥ - ١١ وريقة عريضة أو ما بين ١١ - ٢٢ وريقة ضيقة وهي مسننة الحواف، الأزهار تجتمع في قمم الأغصان على هيئة باقات بلون أبيض إلى زهري، الثمرة تاجية لها صرة ريشية، جذور النبات قصيرة له فسلات تحت الأرض ورائحته كريهة وقوية.

يعرف الناردين علمياً باسم *Valeriana officinalis*، الأجزاء المستعملة من النبات الجذوم مع جذوره، حيث يتم جمعه طازجاً في الربيع أو الخريف وينظف ثم يجفف في الهواء مباشرة.

الموطن الأصلي أوروبا وشمال آسيا وينمو في البراري في ظروف رطبة ويزرع في وسط أوروبا وشرقيها.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الناردين على زيت طيار تصل نسبته إلى ٤, ١٪ بما في ذلك أسيتات البورنيول والبيتاكارفيلين ويحتوي أيضاً على أيريدويدات (فاليبوترينات) وفالترات، وايزوفالترات كما يحتوي على قلويدات.



موسوعة خاير الطب الالعشاب

موسوعة جازر الطب الأعشاب



لقد استخدم الناردين الطبي ك مهدئ ومرخ للأعصاب منذ عصر الرومان، وقد عرفه العالم ديسقرويديس في القرن الأول الميلادي وأسماه "فو" وهو صوت ما يقال عند شم رائحته الكريهة. كما أن الطبيب المصري إسحاق قد أشار إليها في القرن التاسع الميلادي، وقد اعتبر الناردين في القرون الوسطى ترياقاً، وعندما لم تكن الكينا متوفرة آنذاك كان الناردين يستعمل بدلاً عنها في مكافحة الحمى، كما أكد بعض المصابين بداء الصرع أنهم شفوا بواسطتها، وتعد الناردين اليوم من أفضل أنواع المهدئات المستعملة ضد الاضطرابات العصبية.

لقد قال داود الأنطاكي في الناردين إنه مقو للمعدة ومفتت للحصى ومدر للفضلات ومسقط للبواسير، كما أنه إذا طلي على الجسم قطع العرق وطيب رائحة البدن، وإذا اكتحل به أزال حمرة العين وأنبث الشعر في الأجناف وأحد البصر، وإذا خلط مع العفص واكتحل به يقطع الدمعة، وإذا ذر على الجروح أدملها.

ويقول ابن سينا في قانونه: "الনারدين محلل للأورام ومجفف للرطوبة السائلة من القروح، ينفع من الخفقان وينقي الصدر والرئة، مقو للمعدة، يدر الطمث ويفيد أورام الرحم إذا جلست المرأة في طبيخه، وله خاصية في حبس النزف المفرط من الرحم".

أما ابن البيطار فيقول في جامعه: "إن الناردين ينفع الكبد وفم المعدة، ويدم البول، ويشفي الحرقان الحادث في المعدة، وإذا عملت منه تحميلة واحتملته النساء قطع النزف ويجف الرطوبة السائلة من القروح، وإذا شرب بماء بارد سكن الغثيان ونفع من الخفقان، وإذا طبخ بالماء وتكمد به النساء وهن جلوس في مائه أبرأهن من الأورام الحارة العارضة للأرحام".

أكدت الأبحاث الواسعة في ألمانيا وسويسرا أن الناردين يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفض ضغط الدم والمواد الفعالة التي يعود لها هذا التأثير

موسوعة جابر بن حنبل
الأعشاب



هي الفاليبوترياتات. كما أن هناك مواد أخرى مسؤولة عن مفعول الناردين، لكن لم يتم التعرف عليها بعد، يقوم الناردين على تخفيض النشاط العصبي وذلك بإطالة مفعول ناقل عصبي مثبط.

أثبتت الدراسات تأثير الناردين على القلق والأرق وهو من أفضل العلاجات للأرق الذي كان سببه القلق أو فرط الإثارة، فهو يرخي العضلات المفرطة التقلص وهو مفيد لتوتر الكتف والعنق والربو والمغص وألم الحيض وتشنج العضلات، كما أن الناردين مع بعض الأعشاب الأخرى تستعمل كعلاج لفرط ضغط الدم الناتج عن الكرب والقلق.

ويستعمل الناردين ضد الأرق الناتج عن ألم الظهر وكذلك التوتر السابق للحيض بالإضافة إلى القلق المزمن.

وقد أثبتت التجارب العملية أن جذور الناردين يزيد من زمن النوم حيث يعتبر من المنومات التي يمكن استخدامها بأمان؛ ولذلك فهو يعتبر علاجاً لاضطرابات النوم الذي يصاحبه اضطرابات عصبية، بالإضافة إلى ذلك فإنه يخفف حدة التوتر لدى الإنسان والتشنجات المصاحبة، كما يخفف آلام الروماتيزم وكذلك الصداع وآلام المعدة والقولون وآلام الحيض.

يعد الناردين من الأدوية الآمنة إذا استخدم بالكميات المنصوح فيها وكما هي موجودة في الغذاء، وقد أثبتت هيئة الدواء والغذاء الأمريكية الناردين كغذاء، أما من الناحية الدوائية فقد أثبتت التجارب التي أجريت على ١٢٠٠٠ مريض استخدموه مدة ١٤ يوماً عدم ظهور أو وجود أي أعراض جانبية، أما فيما يتعلق بالاستعمال الطويل فقد أثبتت الدراسات أن بعض مستعمليه يصيبهم شيء مشابه للإدمان أي أنهم لا يستطيعون التوقف عن استعماله.

يتعارض الناردين مع الأدوية العشبية التي لها تأثير مهدئ، حيث إن أساس عمله كمهدئ وكذلك إذا استخدم مع أدوية مهدئة فربما زاد التأثير وبالتالي قد تكون هناك خطورة.

يتعارض استعماله مع المنومات والمهدئات والمشروبات الكحولية.

الجرعة المعروفة للনারدين هي أخذ كوب شاي مرة إلى أربع مرات في اليوم، ويحضر شاي الناردین بأخذ ۲-۳ جرامات من الجذمور المسحوق ووضعها على ۱۵۰ ملي من الماء المغلي ويترك ما بين ۵-۱۰ دقائق ثم يصفى ويشرب، والجرعة القصوى للনারدين هي ۱۵ جراماً في اليوم الواحد.

أما فيما يتعلق بالحمام المائي لغسل الجسم بالناردین فيخلط ۱۰۰ جرام من مسحوق الجذمور مع ۲ لتر ماء مغلي ثم يضاف هذا المزيج إلى حوض المغطس المملوء ويجلس فيه الشخص حوالي نصف ساعة وذلك لقطع العرق ولإضفاء رائحة طيبة للجسم، وكذلك مفيد لمشاكل الرحم عند النساء.



النارنج

Citrus

نبات النارنج عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار، أوراقها جلدية غامقة اللون والأزهار بيضاء لها رائحة عطرية لطيفة والثمرة كروية كبيرة ذات لون برتقالي محمر وخشنة الملمس وطعمها حامض مثل الليمون.



يعرف النارنج علمياً باسم Citrus Aurantium من الفصيلة السذابية، الأجزاء المستعملة الثمار وقشر الثمار والأزهار، يقال: إن أصله من الصين وانتقل منها إلى البلدان

المجاورة للصين ثم إلى بقية القارة الآسيوية، إفريقيا وغيرها، وقد أدخله العرب إلى إسبانيا وزرع فيها عدة سنين قبل البرتغال، ونقله الصينيون إلى فرنسا وإيطاليا.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي قشور ثمار النارنج على زيت طيار والمركب الرئيس في هذا الزيت مركب الليمونين حيث تصل نسبته إلى ٩٠٪، كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات وتربينات ثلاثية وفيتامين ج وكاروتين وبكتين، أما الأزهار فتحتوي على زيت طيار المركب الرئيس فيه هو ليناييل اسيتيت بنسبة ٥٠٪ ولينالول بنسبة ٢٥٪ وتحتوي الثمار غير الناضجة على مركب يسمى سيزانتين الذي له تأثير مضاد للحمل.

الاستعمالات:

لقد عرف العرب النارنج منذ القدم وتحدث أطباؤهم كثيراً عن فوائده، وتغنى بوصفه شعراؤهم منهم السري الرفاء القائل في وصف نارنجة:

وبديعة أضحى الجمال شعارها

صيغ الحيا صيغ الحياء إزارها

حلت عقال نسيمها وتوشحت

بالأرجوان وشدت أزرارها

فالعين تحبر إن رأته إشراقها

والنفس تنعم إن بلت أخبارها

فكانها في الكف وجنة عاشق

عبث الحياء بها فأضرم نارها

محمولة حملت عجاجة عنبا

فإذا سرى ركب النسيم أثارها

ما أحسب النارنج إلا فتاة

هتك الزمان لناظر أستارها

عشقت محاسنه العيون فلورنت

أبدأ إليه ما قضت أوطارها

وقال داود الأنطاكي في تذكرته في النارج أو في قشر النارج "تفريح عظيم، وفي بذره ودهنه وعروقه التي في الأرض نجاة من السموم الباردة، وحماضه يكسر الصفراء، وشدة الحرارة والعطش، وقشره يسكن المغص والقيء والغثيان

والنزلات الباردة والتخمة، يجلو الكلف والآثار ويحسن اللون طلاءً، يحفظ الثياب من السوس، ورائحته تدفع الطاعون والهوام وفساد الهواء ويسهل الولادة".



وقال ابن البيطار في جامعته في النارج: "يتخذ منه دهن مسخن يطرد الرياح ويقوي العصب والمفاصل، قشر ثمرته حار ورائحته تقوي القلب وينفع من الغشي، إذا جفف قشر ثمرته وسحق وشرب بماء حار حلل أمغاص البطن، وإذا أدمن شربها بالزيت أخرجت أجناس الدود الطوال، إذا نعت ثمرته وهي رطبة في دهن وشمث ثلاثة أسابيع نفعت من كل ما ينفع منه دهن الناردين، إذا شرب منه مثقالان نفع من لدغة العقرب

وسائر نهش الهوام الباردة السموم، وحبه إذا شرب نفع من السموم العارضة عن لدغ الهوام، وأكل لبه على الريق يضعف الكبد ويوهن المعدة الباردة المزاج، وهو ينفع من التهاب المعدة الحارة، إذا جمعت عروقه الدقاق وجففت وسحقت وشربت بشراب كانت من أنفع الأدوية لسموم الهوام القاتلة".

وحديثاً ثبت أن ثمرة النارنج القوية الحموضة تنبه وتفرج انتفاخ البطن، ونقيع الثمرة يخفف الصداع ويهدئ الخفقان والحمى المتدنية ويساعد، عصير الثمرة الجسم في التخلص من الفضلات، ونظراً لغناه بفيتامين ج فهو يساعد جهاز المناعة على مجابهة البكتيريا، وفي الغرب يستعمل الزيت الطيار لخفض سرعة القلب والخفقان والحث على النوم وتلطيف الجهاز الهضمي، كما يستعمل مروخ الزيت كمرخ للجسم وماء الزهر المقطر مضاد للتشنج، يستعمل حماض النارنج بدلاً من الليمون لتحميض بعض الأكالات، أما قشره فيستفاد منه في صنع مربى لذيذ جداً، وقشرته الصفراء الرقيقة تستعمل في صنع الشراب، ويصنع من زهر النارنج شراباً مفيداً للأطفال وغيرهم في حالات المغص المعدي والمعوي والرياح، والماء المقطر منه والمعروف باسم "ماء الزهر" يستعمل على نطاق واسع في تعطير الحلويات والأشربة ومصنوعات السكاكر، ويجب على العمال الذين يعملون في تقشير النارنج بأيديهم لبس قفازات حيث إن زيت قشور النارنج تسبب حكة شديدة وتسليخات للجد بالإضافة إلى أنها قد تسبب دوخة وآلام في الرأس وحساسية في الأعصاب وتشنجات ولذلك يجب الاحتياط.



النخالة

Bran

النخالة هي القشرة الخارجية للقمح والشعير والأرز والشوفان والشيلم، والنخالة تعني ما نخل أي صفي أو غربل وما بقي في المنخل من المادة أو الدقيق الذي ينخل.

والنخالة أكثر المصادر الغنية بالألياف الغذائية، وكانت ترمى في السابق عند طحن الحبوب ونخلها، وفي الستينيات نشر الدكتور دينيس بريكتي وهو طبيب عسكري بريطاني يعمل في إفريقيا عدداً من التقارير العلمية التي تذكر أن النخالة والأنواع الأخرى من الألياف يمكن أن تقي من الإصابة بالنوبات القلبية والتهاب الرئب Diverticulitis والاضطرابات المعوية الأخرى والبروستاتا والرحم، وقد وضع الدكتور نظريته هذه عندما لاحظ ندرة هذه الأمراض بين الإفريقيين الذين يعيشون في القرى ويستهلكون كميات كبيرة من الحبوب الكاملة، وأصبحت نخالة المطاحن الطعام المفضل في السبعينيات بسبب الكتب الكثيرة التي نشرت حولها، والتقارير الإعلامية العديدة التي تحدثت عنها، وبدأ الناس يضيفونها إلى كل أطعمتهم من الخبز وحبوب الإفطار والكعكات الصغيرة المدورة.

ولابد أن نورد العبارة التي أوردها الطبيب العالمي "الفرد مكان" في كتابه علم التغذية عن النخالة: "لو أننا وضعنا في كفة ميزان جميع الأدوية التي يتناولها مرضى العالم المتحضر، وفي الكفة الثانية وضعنا النخالة التي تحذف من الحبوب عند طحنها، لتعادلت الكفتان، إن حرمان الإنسان من النخالة وما فيها

من فيتامينات وأملاح معدنية ثمينة وغيرها جعله يتهافت على تناول العلاجات والأدوية المختلفة، وكان ذلك العمل من باب وضع الأمور في غير مواضعها، مع أنه لو تركت له النخالة في غذائه، ولم يحرم منها، لما احتاج إلى تلك الأدوية".

المحتويات الكيميائية :

تحتوي النخالة (نخالة القمح) على عدة أملاح معدنية مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكلور والفلور والكبريت والزنك والحديد والمنجنيز والنحاس واليود والسيلسيوم والزرنيخ والكوبلت كما تحتوي على السكر والسليولوز والدم الفوسفوري، وكذلك فيتامينات ب ١، ب ٢، ب ٣، هـ، ك، د، ب (pp) وبعض الخمائر.

الاستعمالات :

النخالة أو ما يعرفها بعض الناس بالردة تقيد في الأمراض والعاهات التالية: فغلي كيلو منها في خمس لترات ماء مدة نصف ساعة وإضافته إلى مغطس الحمام يفيد ضد الروماتيزم و(النقرس)، وشرب مغلي النخالة يسكن السعال والزكام الخفيف، ومغلي ملعقة من النخالة في كأس ماء مع قليل من العسل يفيد ضد الإمساك، ويهدئ آلام تقرحات المعدة، ومع العسل يفيد في الإسهال المزمن، وفرك الوجه بمغلي النخالة يجمل جلدة الوجه وينقيها من الكلف، ووضع كمادات من النخالة مع الخل يكافح الالتهابات الناجمة عن الالتواءات المفصلية.

إن إضافة غرام واحد من مسحوق النخالة إلى طعام كل شخص في كل وجبة وإلى الأطعمة التي توصف بصعوبة الهضم أو التي لا تعطي فائدة غذائية جيدة حيث تعطي هذه الكمية البسيطة نتائج مفيدة جداً لحالات عسر الهضم والمغص، ويمكن تناولها للكبار والصغار على حد سواء، وقد تأكد علماء التغذية أن النخالة تقوي الأعصاب والدماغ وأجهزة التناسل والدم والعظام والأسنان والشعر وتعديل وظيفة الغدة الدرقية وتنشط العصارات الهضمية وتحفظ الجسم

من عدة أمراض وتعطي الحيوية والنشاط، كما أنها تقي من الإصابة بالتهاب الرذب وهو مرض معوي يتميز بالتهاب أكياس بارزة في جدران القولون، وكما أن النخالة تقي من الإصابة بالإمساك فهي مفيدة جداً للأشخاص الذين يعانون من البواسير.

ونخالة الشوفان غنية بالألياف القابلة للذوبان، وهي لزجة تمتزج مع الماء لتكون هلاماً كثيفاً، وقد توصل الباحثون إلى أن هذا النوع من الألياف يقلل مستويات الكوليسترول في الدم، كما يبدو أنه يحسن عمليات تبيض الجلوكوز عند المصابين بداء السكري، وهذا الأمر يقلل جرعات الأنسولين والعقاقير الأخرى المخفضة للسكر، كما بينت دراسات حديثة أن نخالة الرز تخفض أيضاً مستويات الكوليسترول في الدم، ولكن لم يستطع الباحثون التأكد مما إذا كان سبب هذه الفائدة هو الألياف غير القابلة للذوبان الموجودة في النخالة أم الكميات الكبيرة من الزيوت غير المشبعة الموجودة في سويداء الأرز والتي لا يتم فصلها عن قشور الأرز خلال عمليات الطحن، حيث إنها تمسك بقوة في النخالة.

وقد وجد أن كل أنواع النخالة وكل الأطعمة الغنية بالألياف تلعب دوراً مهماً في عملية التحكم في الوزن، حيث إنها تعطي إحساساً بالشبع دون تناول كميات كبيرة منها، مما يفسر سبب انخفاض الإصابة بالسرطان والنوبات القلبية الناتجة عن السمنة عند الشعوب التي يحوي نظامها الغذائي على كميات كبيرة من الألياف.

عندما عرف الناس فوائد النخالة تعمد الكثير منهم زيادة كميتها عن الحد الذي ذكرناه، ولكن اتضح أن هذه الزيادة تزيد مرض الأمعاء الملتهبة وهي حالة مرضية تصبح فيها الأمعاء ملتهبة، ومنقرة بتقرحات صغيرة، بالإضافة إلى ذلك يعيق حامض الفيتيك الموجود في النخالة النيئة امتصاص الكالسيوم والحديد والزنك والمغنيسيوم ومعادن أخرى مهمة للجسم، وتقوم الأنزيمات الموجودة في الخميرة بالقضاء على معظم حمض الفيتيك خلال عملية الخبز، كما تدمر الحرارة معظم حمض الفيتيك الموجود في حبوب الإفطار الغنية بالنخالة.

وبالتالي فإن هذه الأطعمة المصنعة أكثر أماناً من نخالة المطاحن النيئة، وقد سجلت عدد من حالات انسداد الأمعاء الشديدة عند الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من النخالة، وننصح باتباع منهج معتدل وذلك بتناول أنواع الخبز المعمول من دقيق القمح الكامل دون نخله وكذلك المنتجات الأخرى التي تحتوي على النخالة، واستبدال الأرز الأبيض المنزوع النخالة بالرز الأسمر.



النخوة

Ammi

النخوة نبات حولي يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠ إلى ٨٠ سم له ساق أملس بلون أخضر يميل إلى الزرقة متفرع وله أوراق مسننة الحواف، والأوراق السفلى للنبات مقسمة إلى فصين أو ثلاثة فصوص، والأوراق العلوية مخرمة في أشكال مستطيلة ضيقة.

تتكون في قمم أفرع النبات أزهار مظلية الشكل بلون أبيض لا تلبث أن تتلون باللون البني عند النضج، الثمار شبه مدورة إلى بيضيه الشكل لها رائحة عطرية وطعم حريف حاد.

تعرف النخوة بعدة أسماء مثل نانخة وناخوة وكلمة نا نخوة اسم فارسي معناه طالب الخبز لأنه يشهي الطعام إذا ألقى على الأرغفة قبل اختبارها.

يعرف النبات علمياً باسم *Carum Capticum* من الفصيلة الخيمية *Umbelliferae*.

الجزء المستعمل من نبات النخوة: الثمار والتي يعرفها الناس بالبذور.

الموطن الأصلي لنبات النخوة:

يقال إن الموطن الأصلي لنبات النخوة الهند وإيران وأثيوبيا وباكستان، ويحب النبات المناطق الرملية والحقول المزروعة.

المحتويات الكيميائية لثمار النخوة:

تحتوي النانخة على زيت طيار، وأهم مركب في هذا الزيت مركب الثيمول Thymol وهو المركب الذي يعزى إليه التأثير الدوائي للنبات، كما تحتوي الثمار على مواد عفصية ومواد دهنية بسيطة ومواد بكتينية.

استعمال ثمار النانخة قديماً:

استخدمت ثمار النانخة على مر العصور وفي بلدان كثيرة وكانت ولا زالت تستخدم على نطاق واسع في المملكة العربية السعودية، وفي البلدان المجاورة كنبات متبل يضاف إلى القهوة كبديل للهيل والزنجبيل؛ وذلك لارتفاع ثمن الهيل وكبديل للقرنفل (العويدي أو المسمار أو الزر).

كما كان الوصفة السحرية لدى الأمهات ضد مغص الأطفال ومغص العادة الشهرية، والبيت الذي يخلو من النخوة قديماً يعد ناقصاً من شيء مهم لا بد من تأمينه.

وقد تحدث عنه كثير من أطباء العرب فقال عنه ابن البيطار وأمثاله: "إنه ينقي الكلى والمثانة ويزيل الحصى ويخرج الدود إذا أكل مع العسل ومع بذور القرع، وإذا طلي به الوجه أذهب بثوره".

وقال عنه داود الأنطاكي في تذكرته: "أهل مصر تسميه نخوة هندية وهو حب في حجم الخردل قوي الرائحة والحدة والحرافة ويسمى الكمون الملوكي، يحرق البلغم ويزيل الرياح والزغطة والنفخ وأوجاع الصدر وعسر البول والحصى والغثيان، ويقول إذا غليت منه ثلاثة مثاقيل (ملء ملعقة أكل) مع نصف لتر حليب وملعقتي أكل سكر وترك على النار حتى يتركز الحليب إلى النصف وشرب على الريق فإنه يفتت حصى الكلى.

كما يقول: إنه يحرق البلغم والرطوبات اللزجة في الصدر، ويزيل صلابة الكبد والطحال والمغص وعسر البول، ينفع من الغثيان والجشاء والتخم وفساد

الشهوة والحميات، ينفع من السموم مطلقاً والآثار طلاء بالخل، مع الملح والترمس والزعفران مجرب للأثيين (الخصى)، يسكن لسع العقرب نطولاً، ويصلح الأرحام كيفما استعمل، ينفع من الفالج والرعشة، ومسمن إذا شرب مع الحليب والسكر بعد الأكل مباشرة.

أما ابن سينا في القانون فيقول: "يفتح السدد وينفع من قيح الصدر وتقلب القلب، ينفع من رطوبات المعدة ويسكن الغثيان وتقلب النفس، وهو جيد للمعدة والكبد الباردتين، يدر البول ويزيل عسره ويخرج الحصى، وينقي الكلى والمثانة، وينفع من الرياح والمغص، إذا بخر به الرحم مع الراتج نقاه".

أما ديسقوريدس فيقول: "قوته مسخنة ملهبة للبدن مجففة تصلح إذا شربت بشراب للمغص وعسر البول ونهش الهوام".

ويقول الطبري: "ينقي الكلى والمثانة ويذهب الحصاة ويخرج الدود وحب القرع ويفعل ذلك إذا أكل بالعسل".

استعمال ثمار النخوة في الطب الحديث:

لقد ثبت أن ثمار النخوة علاج جيد للمغص وطارد للأرياح، كما أن له تأثيراً منبهاً ومعطراً، طارداً للديدان.



النيلوفر

White water lily

النيلوفر نبات مائي معمر ذا جذور عميقة، وهو ينبت في المياه الراكدة، له ساق أملس يطول حسب عمق الماء، فإذا ساوى سطح الماء أورق وأزهر، أوراقه صفيحية على سوق أسطوانية، وأزهاره بيضاء كبيرة جميلة المنظر وبتلات الأزهار تكون أحياناً مشوبة باللون القرنفلي.

يعرف النيلوفر علمياً باسم *Nymphaea alba*، والجزء المستخدم من النبات الجذور والأزهار والأوراق، والموطن الأصلي لنبات النيلوفر أوروبا وينمو عادة في البرك وفي المياه الراكدة.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الجذر على قلويدات ومن أهمها نيمفايين ونوفارين ومواد راتجية وجلوكوزيدات وحمض العفص.

الاستعمالات:

يقول العشاب المشهور الإنجليزي نيكولاس كليبر من القرن السابع عشر: "تبرد الأوراق كل الالتهابات وكذلك الأزهار، إما عن طريق الشراب وإما المربي، الشراب مفيد جداً في جلب الراحة وتهدئة أعصاب الغاضبين عن طريق تبريد اعتلال الرأس".



موسوعة خاير لطب الالعشاب

موسوعة جازر الطب الأعشاب



ويقول داود الأنطاكي في التذكرة: "أجود ما استعمل من النيلوفر اليابس لقطع الحمى واللهيب والعطش شرباً والقروح مطلقاً، قاطع للخفقان الحار مع السكنجين والصداع والنزلات مطلقاً، ينفع من البرص والبهق طلاءً وداء الثعلبة بالعسل، ينفع من الطحال مطبوخاً، والنزف نطولاً، والأورام بالخل".

أما ابن سينا في القانون فيقول: "أصله (جذره) على البهق بالماء وخصوصاً الأسود، وأصله مع الزفت على داء الثعلبة، وخصوصاً الأسود وأصله ينفع من الأورام الحارة وورم الطحال، بذره وأصله للقروح، منوم مسكن للصداع الحار والصدر، شرابه جيد للسعال، ينفع أصله أورام الطحال شرباً وضماداً، ينفع أصله للإسهال المزمن والقروح والأمعاء، وينفع أصله أوجاع المثانة ضماداً وبذره أقوى في كل شيء حتى إنه يمنع نزف الحيض، وأصل الأصفر منه وبذره إذا شرب باللبن مرات ينفع سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم وشرابه يلين البطن، شرابه نافع من الحميات الحادة شديدة التطفئة".

ويقول ابن البيطار في جامعه: "يقلع في الخريف وإذا شرب أصله نفع من الإسهال المزمن وقرحة المعدة والأمعاء وعلل ورم الطحال، قد يتضمد به لوجع المعدة والمثانة، إذا خلط بالماء الصافي وجيد على البهق يذهبه، إذا خلط بالزفت وجيد على داء الثعلبة ويبرؤها، قد يشرب أيضاً للاحتلام فيسكنه، وبذره أيضاً يفعل ما يفعل الأصل في هذه الأشياء جميعاً، أصل هذا النبات وبذره يحبس البطن ويقطع سيلان المنى، وينفع من قروح الأمعاء، يقطع النزف العارض للنساء، يشفي البهق وداء الثعلبة عجباً ولعلاج البهق يعجن بالماء ولداء الثعلبة بالزفت الرطب والأنفع في هاتين العلتين النوع الذي أصله أسود كما أن الأبيض نافع لتلك العلل الأخرى".

وحديثاً جذور النيلوفر الأبيض قابض ومطهر، يعالج مغليه الإسهال الناتج عن متلازمة الأمعاء الهیوجة، ويستخدم النيلوفر الأبيض لعلاج النزلات القصبية، وكذلك الأم الكلى، ويؤخذ كسائل غرغرة لالتهابات الحلق، كما يستخدم الجذر على هيئة نطول لعلاج التقرحات المهبلية، كما تقول بعض الدراسات: إن

النيلوفر يهدئ الجهاز العصبي المركزي؛ ولذا فهو مفيد في علاج الأرق والقلق والاضطرابات المشابهة، كما أنه يخفض ضغط الدم عند الحيوانات.

والنيلوفر مبرد مرطب نافع ضد السعال وذات الجنب والرئة ويقوي الطحال وكذلك يستعمل ضد الصداع، ومن المواد التي تنصب إلى الصدر والمعدة.

يستخدم النيلوفر في المعالجة المثلية وخاصة في علاج الإسهال.

لا توجد أي أضرار جانبية إلا إذا زادت الجرعة حيث يسبب تسكيناً للناحية الجنسية.

أما الجرعات اليومية فهي واحد إلى جرامين كمغلي للجرعة الواحدة وواحد إلى ٤ جرامات من الخلاصة السائلة.

أما جرعات المعالجة المثلية فهي ٥ نقاط أو عشر محبيبات كل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة بالنسبة للأعراض الحادة، أو مرة إلى ثلاث مرات للأعراض المزمنة.



ورد السياج Dog rose



شجيرة من الورود البرية المنتشرة في أماكن كثيرة وهو معمّر يبلغ ارتفاعه حوالي أربعة أمتار، تسقط أوراقه في فصل الشتاء، يتسلق على السياجات وأطراف الحقول، يحبه المزارعون؛ لأنه يعطر حقولهم ويحميها من دخول الحيوانات إليها. ويبحث عنه مزارعو

الورد لاستعماله في تطعيم الورد. أغصانه تتدلى ولها أشواك معقوفة. الأوراق ريشية مع خمس إلى سبع وريقات بيضاوية ومسننة الحواف. أزهار النبات طويلة الأعناق ولها بتلات بيضاء أو زهرية كبيرة ومنتشرة ولها رائحة عطرية قوية. الثمار عبارة عن علبة توجد في مجموعات كروية الشكل إلى مستطيلة حمراء تشبه الكأس. تحوي في داخلها عدة بذور ويطلق عليها الناس عادة اسم كوز الورد (Rosehip). يتكون على غصونه عفس الحشرات لها استعمالات طبية.

يعرف النبات علمياً باسم (Rosa carira) من الفصيلة الوردية.

الموطن الأصلي لورد السياج: ينمو النبات في جبال لبنان وسوريا بالقرب من المجاري والسواقي والأنهار وأطراف الغابات. كما يوجد في أوروبا في التجمعات الشجرية، كما ينمو النبات بشكل كبير في المناطق الباردة من المملكة العربية السعودية ابتداء من الطائف وحتى نهاية سلسلة جبال السروات.

الجزء المستعمل من النبات: ثماره وأزهاره والمواد العفصية التي تفرزها بعض الحشرات على فروعه.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على فيتامين (ج) بنسبة حوالي ٢٥, ١٪ وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٣ وفيتامين K وفلافونيدات ومواد عفصية بنسبة ٢ إلى ٣٪ وبكتين وسكر محول وأحماض ومتعددة الفينولات وكارو تينويدز وزيت طيار وفانيلين وزيت ثابت.

استعمالات ورد السياج:

لقد استعمل ورد السياج في العصور الوسطى وكان للثمار شهرة كبيرة آنذاك، حيث كانوا يستخدمونه لتعطير اللحم المقلي. ولا يستخدم في التعطير كما يستخدم الورد المزروع ولكن كانت شهرته تتعلق باستعمالاته الطبية وخاصة فيما يتعلق بأمراض الجهاز التنفسي، كما أنه قد وجد مخلفات من الثمار في الأماكن السكنية التي تعود إلى ما قبل التاريخ. وتستعمل الثمار على نطاق واسع للنقاها وضد الإرهاق والرشح سواء أكانت طازجة أم مجففة، وتعد الثمار الطازجة مصدراً كبيراً لفيتامين ج، وعادة يستعمل مغلي الثمار غرغرة في حالات نزف اللثة كما أنه يزيل ألم الأسنان.

وتستعمل الثمار على هيئة مغلي حيث تزال منها البذور ثم يؤخذ منها ما بين جرامين إلى خمسة جرامات وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع

فيه مدة ٢٥ دقيقة ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم، وتستعمل هذه الوصفة كأفضل وصفة لإدرار البول.

كما يستعمل كوز الورد والكبوش السوداء كمواد منشطة، حيث تؤخذ ملعقتان صغيرتان من مسحوق كوز الورد المجفف وتضاف إلى ملعقتين من شراب بياع في الصيدليات يسمى كورديال، ينقع المزيج معاً في ماء كوب ماء مغلي مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب. ويستعمل هذا المغلي للأطفال ليزيدهم نشاطاً، كما أن هذا المغلي له خاصية ملينة للإمساك عند الأطفال، وتعد ثمار سياتج الورد من المواد التي تخفف العطش وتخفف كثيراً من التهابات المعدة. يصنع في أوروبا مربى من أكواز الورد حيث يؤخذ كوبان من أكواز الورد يضاف له حوالي لتر من الماء وكوبان من السكر ثم يوضع الخليط على النار ويحرك حتى تذوب الأكواز ثم بعد ذلك يزاح من على النار ويصفى، يعاد الماء المصفى على النار مرة أخرى ويترك لبضع دقائق ثم يصب بعد ذلك في برطمان نظيف محكم الإغلاق ويستعمل مع الأكل وبالأخص في وجبات الإفطار. في جنوب المملكة وبالأخص في منطقة عسير تستخدم الأزهار في وقت الربيع لعلاج الربو، حيث تؤخذ الأزهار طازجة وتمرس مع غسل السدر وتؤخذ بمعدل مرتين في اليوم.



الهندباء Dandelion

الهندباء نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول والقليل منها معمرة تنمو عفواً في الأراضي الرملية والجافة، كما تزرع ويعرف النوع المزروع بالنوع البستاني والنوع الآخر بالهندباء البري.

ونبات الهندباء نبات غض يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠ و ٨٠ سم، ولها ساق أجوف قليل الأوراق. تكسو الأوراق شعيرات خشنة، أما أزهار النبات فمستديرة برتقالية إلى صفراء اللون وربما يوجد بعض الأنواع بلون أزرق، تتفتح الأزهار بطريقة عجيبة حيث تتفتح صباحاً وتغفل بإحكام مساءً.

جذر الهندباء غليظ مخروطي يتعمق في التربة وتتبعث منه جذامير جانبية عرضية، كما تحوي بعض سيقان الهندباء عصارة لبنية.

وتعرف الهندباء بأسماء أخرى مثل الطرخشون والشيكوريا والهندب والسريس واللعاة، وفي الغرب تعرف بالكرة المنفوخة والدودة الأكلة والساعة المجنونة وزهرة الربيع الإيرلندية وأسنان الأسد والبوالة وتاج الراهب والكرة الصفراء وأنف الخنزير.

أما من الناحية العلمية فتعرف باسم *Taraxacum officinalis* من الفصيلة المركبة (Compositae) كما أن هناك أنواعاً أخرى مثل الهندباء البرية والمعروفة عامياً باسم بوجنج ينج وعلمياً باسم *T. mongolicum* وهذا النوع يستخدم في الصين بلد المنشأ لعلاج أمراض الكبد ونوع آخر يعرف باسم



موسوعة خاير لطب الّ اعشاب

موسوعة جازر الطب الأصيل



Cichorium intylic من الفصيلة المركبة وجميع هذه الأنواع تنمو وتزرع بكثرة في أوروبا وبالأخص في بريطانيا وألمانيا وفرنسا وفي أمريكا والهند وآسيا وإفريقيا، ويقدم الفرنسيون نبات الهندباء حيث يعملون من جذورها قهوة تنافس قوة البن.

وقد عرف قدماء المصريين الهندباء منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة حيث كانوا يأكلون أوراقها كخضار، وظل هذا النبات منذ أيام الفراعنة وحتى أوائل القرن السابع عشر الميلادي يستخدم كغذاء وعلاج ممتاز ومعترف به بين الأطباء آنذاك لعلاج الكبد. وكان أول من نصح باستخدام الهندباء كعلاج هم الأطباء العرب وذلك ابتداء من القرن الحادي عشر ثم تلا ذلك نصيحة أطباء ويلز ببريطانيا في القرن الثالث عشر حيث نصحوا المواطنين باستخدامه كأحد الأعشاب الجيدة لعلاج كثير من الأمراض. وقد قال عنها الرئيس الشيخ ابن سينا: "الهندباء منه بري ومنه بستاني وهو صنفان عريض الورق ودقيقه، وأنفعه للكبد أمره، والبستاني أبرد وأرطب والبري أقل رطوبة، إنه يفتح السدد في الأحشاء والعروق، وفيه قبض صالح وليس بشديد ويضمده به النقرس، وينفع من الرمذ الحار، حليب الهندباء البري يجلو بياض العين، ويضمده به مع دقيق الشعير للخفقان، ويقوي القلب، وإذا حل خيار شنبير في مائه وتغرغر به نفع من أورام الحلق، وهو يسكن الغثي ويقوي المعدة، وهو خير الأدوية لمعدة بها مزاج حار، وإذا أكل مع الخل عقل البطن، وهو نافع لحمى الربيع والحميات الباردة".

وقال ابن البيطار: "كل أصناف الهندباء إذا طبخت وأكلت عقلت البطن، ونفعت من ضعف المعدة والقلب، والضماد بها ينفع للخفقان وأورام العين الحارة، وهي صالحة للمعدة والكبد الملتهبتين، وتسكين الغثيان وهيجان الصفراء، وتقوي المعدة والشربة منها ٧٠ درهماً".

وقال داود الأنطاكي: "الهندباء تذهب الحميات والعطش والخفقان واليرقان والشلل وضعف الكبد والكلى شرباً مع الخل والعلس، والصواب دقها وعصرها، والبرية من الهندباء تسمى البعصيد، وزهرها يسمى (خندريل)".

وقال ابن قيم الجوزية: "أصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منفضة لأنها متى غسلت أو نفضت فارقتها قوتها، وفيها مع ذلك قوة ترياقية تنفع من جميع السموم".

وتوصف الهندباء غذاء للمصابين في الكبد لتنشيط إفرازاته وإفرازات الصفراء، وإذا أضيف الثوم إلى الهندباء فإنها تصلح للمصابين بعسر الهضم. ومما يذكر أن الهولنديين كانوا أول من فكر في استعمال جذور الهندباء اليابسة ومزجها بالبن، وصنع قهوة الهندباء منها وجعلها مشروباً مقوياً للأمعاء. ومما يذكر أن الهندباء البرية أكثر فائدة من الناحية الغذائية من الهندباء البستانية وجميع أجزاء نبات الهندباء سواء الأجزاء الهوائية (السيقان والأوراق والأزهار) أو الأجزاء المغمورة تحت سطح الأرض (جذور وجذامير).

وهناك دراسات علمية أجريت على أوراق الهندباء، حيث نشر بحث قيم في مجلة النباتات الطبية العالمية توصي باستخدام أوراق الهندباء كأفضل مادة لإدرار البول. أما بالنسبة لجذور الهندباء فقد درسه الألمان وذكروا أن نتائج الدراسة أثبتت جدوى الجذور في علاج أمراض الكبد وتبنيه المرارة لإدرار الصفراء بالإضافة إلى إثبات أن الجذور تعد من أفضل المليينات. كما أثبتت الدراسات أن الجذور تعد علاجاً فعالاً للكلى حيث يخلصها من المواد السامة عن طريق البول، كما أثبتت الدراسات أنه يمكن استخدام جذور وجذامير الهندباء لتخفيف آلام النقرس، وتعد جذور وجذامير الهندباء أحد العقاقير المسجلة في دستور الأدوية الأمريكي كعلاج لأمراض الكبد. كما اعتبرت السلطات الألمانية جميع أجزاء الهندباء صالحة لعلاج أمراض الكلى وكأفضل المواد إدراراً للبول. كما أثبتت الدراسات الحديثة أن نبات الهندباء يخفض نسبة السكر في الدم وذلك في حيوانات التجارب، ويمكن أن يلعب ذلك دوراً كبيراً في علاج سكر الدم لدى الإنسان بعد الانتهاء من دراسته. وقد نجح الصينيون في أبحاثهم في علاج أمراض الشعب الهوائية والجهاز التنفسي بواسطة استعمال جذور الهندباء.

وتوجد عدة مستحضرات من الهندباء وهي كبسولات وأقراص ويمكن تحضير منقوع من مسحوق النبات ومغلي وخلصات وصبغات ومراهم.

الاستعمالات:

لهندباء استعمالات داخلية وأخرى خارجية؛ فالاستعمالات الداخلية يمكن استعمال مغلي الأوراق لعلاج سوء الهضم ولتنقص الشهية حيث يؤخذ ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين بعد سحقها أو تقطيعها وإضافتها إلى كوب ماء مغلي ثم يصفى الماء بعد ١٥ دقيقة من وضع أوراق الهندباء في الكوب ويشرب دافئاً، ويمكن عمل منقوع من الأوراق المسحوقة حيث تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق إلى كوب ماء بارد ويترك مدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب.

لعلاج الإمساك ينقع حوالي ثلاث ملاعق من أزهار النبات في حوالي لتر من الماء البارد ويشرب منها كأس قبل كل وجبة.

تنقع ما يقرب من ثلاث ملاعق من جذور أو جذامير الهندباء بعد سحقها مع لتر من الماء وتترك مدة ٥ دقائق ثم تغلى بعد ذلك مدة ١٥ دقيقة ويشرب منه كأس قبل كل وجبة؛ وذلك لعلاج الكبد وكذلك المرارة حيث تمنع تكون حصى في المرارة وتفتتها إن وجدت، كما أن هذه الوصفة جيدة لتخفيض الوزن.

يستعمل مغلي الأوراق والأزهار والجذور معاً بمقدار ثلاث ملاعق في لتر من الماء بمقدار كوب صباحاً وآخر مساءً؛ وذلك لعلاج حالات الأنيميا والضعف العام وفقد الشهية.

أما الاستعمالات الخارجية، فيستعمل مغلي الجذور أو الجذامير على هيئة كمادات دافئة لعلاج التهابات العين، كما يستعمل منقوع الأوراق والأزهار الطازجة في علاج آلام الأطراف بواسطة التدليك.

وتعد مستحضرات الهندباء مأمونة الجانب ولا توجد هناك مخاطر إلا أنه قد يحدث ارتفاع نسبة الحموضة في المعدة عند قليل من الناس وفي حالات نادرة جداً ربما يظهر طفح جلدي لدى بعض الأفراد الذين عندهم تحسس لكثير من

موسوعة جازر الطب الأعشاب

٥٨٢



المواد، كما أن السلطات الصحية الألمانية قد حذرت من استخدام الهندباء في حالة الأشخاص الذين يعانون من سدد في القناة الصفراوية بالمرارة أو التهابات فيها، كما يجب عدم الاستمرار في تعاطي مستحضرات الهندباء لأكثر من شهر ونصف حيث يمكن التوقف مدة شهر ثم معاودة الاستعمال.

يجب عدم استخدام مستحضرات الهندباء من قبل المرأة الحامل أو المرأة التي تخطط للحمل في المستقبل القريب، وكذلك المرأة المرضع وعدم إعطاء أي من هذه المستحضرات إطلاقاً للأطفال قبل سن الثانية.

إذا لم تستجب حالتك لمستحضرات الهندباء في مدة أسبوعين فاتصل بطبيبك.

إذا كان المريض يستخدم أسبريناً أو مليناً أو مواد ضد البرد والكحة ومضادات الحموضة أو الفيتامينات أو المعادن أو الأحماض الأمينية أو أي مستحضرات أخرى يجب عليه عدم استخدام الهندباء إلا بعد استشارة الطبيب. عليك عدم زيادة الجرعات المحددة.

إذا شعرت بحرقان في القلب أو إسهال وهذا نادر فعليك إيقاف الدواء واستشارة طبيبك.

وهناك شروط للتخزين، حيث إن التخزين مهم جداً في المحافظة على المواد الفعالة في أجزاء النبات، وقد لوحظ أن محلات العطارة لا تهتم بالتخزين وشروطه، فمثلاً التخزين عند درجة حرارة عالية تفسد المواد الفعالة وكذلك عدم تغطية الأعشاب يجعلها عرضة للتلوث ببول الفئران إذا كان المخزن غير مؤهل للتخزين، كما أن ارتفاع درجة الرطوبة وشدة الضوء تؤثر على المواد الفعالة؛ وعليه يجب حفظ المستحضرات في مكان بارد وجاف بعيداً عن الضوء، ولكن يجب عدم وضعه في البرادة. وكذلك يجب عدم تخزينه في كبائن الحمامات، إن الحرارة مع الرطوبة هي الآفة لتخريب المواد الفعالة في العقار ويجب إبعاد العقار عن تناول الأطفال.