

## التوت

### Mulberry

هو ثمار لشجرة معمرة من الفصيلة التوتية ذات فروع كثيرة وهي نوعان، التوت الأبيض والتوت الأسود. وثمار التوت من الفاكهة المفضلة، ودودة القز تتغذى على أوراقه، أزهار النبات صفراء مائلة للخضرة والأوراق كبيرة، وكثيرة وكذلك يعد التوت وبالأخص الأسود من أفضل النباتات الظليلة. يعرف التوت الأسود علمياً باسم *Morus alba* والجزء المستخدم من شجرة التوت: ثمارها اللذيذة وأوراقها.

الموطن الأصلي للنبات: آسيا الصغرى وإيران، ونقلت إلى أوروبا في القرن الثاني عشر ووطنت في أوروبا وأمريكا.

### المكونات الكيميائية لثمار التوت وأوراقه:

تحتوي الثمار على أحماض الثمار (Fruit acids) وأهمها حمض المالك وحمض الليمون، وتحتوي أيضاً على سكروز وعلى بكتين وحمض الأسكوربيك وفلافونيدات وأهمها المركب روتين، كما تحتوي الثمار على بروتين ومواد دهنية وكالسيوم وحديد ونحاس وكوبلت وكبريت وبوتاسيوم وفوسفور ومنجنيز وكلور وفيتامينات أ، ج وحمض كهرباني ومواد عفسية. أما الأوراق فتحتوي على فلانويدات من أهم مركباته الروتين ولكن بنسبة أعلى مما هو في الثمار.

## التوت والطب القديم:

لقد وجدت ثمار التوت في مقابر هوارة بمصر، حيث استعملها الفراعنة كغذاء وضمن الوصفات العلاجية، ويسمى التوت باللغة الفرعونية "توت" وهذا اللفظ قريب جداً من العربية، استعمل الفراعنة عصير التوت شراباً لعلاج حالات البلهارسيا المنتشرة في وادي النيل والترع الكثيرة في مصر، وكذلك لعلاج حرقان المعدة ولعلاج حالات الكحة والسعال الديكي. وقد تحدث الأطباء العرب القدامى عن التوت فقال ابن سينا: "التوت صنفان أحدهما الفرساد الحلو والآخر هو المر الذي يعرف بالشامي ففيه قبض وتبريد، وعصا قبل الطعام، ينفع من الدسنتاريا ويدير البول وعصارة من الذبحة والخوانيق وأورام الحلق واللهاة، والتوت البول".

وقال ابن البيطار: "التوت صنفان الفرساد المر ولكنه دونه، أما المر فالحلو منه حار رطب، والحامض الحلق والضم وورقه نافع للذبحة".

أما داود الأنطاكي فيقول: "التوت يصلح الكبد فساد الطحال ويطفئ اللهب والعطش ويفتح الشهة وينفع أورام الحلق واللثة والجذري والحصبة و خصوصاً شراباً، يبرئ القروح وحرق النار طلاءً تخلص الجسم من السموم إذا أخذت شراباً، وثمار تبرئ من الشقوق، وإذا أضيف إلى ذلك ورق الخوخ الدود حياً عن تجربة.

التوت والطب الحديث: يعد التوت مفيداً جداً في فقر الدم وأورام الحلق واللثة، وله تأثيرات فعالة في درجة الحرارة، وفي حالات الحميات والحصبة، كم في حالات العطش، ويستخدم عصير التوت في المد



لإضافته مع الأدوية بغرض التلوين وتحسين الطعم. وقد اتضح في السنوات الأخيرة أن جذور التوت لها خواص مسهلة للمعدة والأمعاء وطاردة للديدان، كما أن آخر الدراسات العلمية تؤكد أن للتوت تأثيراً هرمونياً ذكرياً وهو بذلك يعد مفيداً لحالات الضعف الجنسي ويعمل أيضاً على خفض نسبة السكر في الدم والبول، وهو بذلك مفيد لحالات ارتفاع نسبة السكر في الدم وأمراض الكبد وحالات السعال والحصبة.

### وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية:

#### الاستعمالات الداخلية:

- يستخدم عصير التوت كغرغرة وشراب ثلاث مرات في اليوم لحالات الحميات والتهاب الحنجرة والحصبة.
- يشرب مغلي جذور التوت بمعدل كوب واحد يومياً على الريق صباحاً، وذلك لعلاج حالات الإسهال وطررد الديدان المعوية.



- يستخدم مغلي الأزهار والأوراق الطازجة وأيضاً تؤكل الثمار طازجة لتأثيرها المطهر؛ وذلك لعلاج التهابات الفم والأمعاء والاضطرابات الهضمية.

- تؤكل الثمار طازجة وتشرب أيضاً كعصير ثلاث مرات يومياً لعلاج الضعف الجنسي ومرض السكر.

#### الاستعمالات الخارجية:

يستخدم التوت الطازج بعد هرسه على هيئة قناع للوجه مدة ما بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة ثم يزال بعد ذلك بالماء الفاتر، ويغسل الوجه بماء الورد، وتكرر هذه العملية مرتين أسبوعياً، أي كل ثلاثة أيام. هذه الوصفة لعلاج حب الشباب وتطهير وتنعيم البشرة.

قامت كثير من المصانع بتحضير عصير التوت المركز الذي يستخدم على نطاق واسع وبالأخص في شهر رمضان المبارك وهو من العصيرات المفضلة لدى الشباب والأطفال.



## توت العليق

### Raspbrry

توت العليق أو نبات العليق عبارة عن شجيرة ذات أغصان هوائية زاحفة، ويصل ارتفاعها ما بين متر إلى مترين. لهذا النبات أوراق ذات وريقات مسننة وأزهار بيضاء تتفتح في فصل الصيف، وكذلك عناقيد من العنابات الحمراء طعمها بين الحلو والمر تصبح شديدة الحلاوة عند نضجها، النبات يحتوي في أغصانه وأوراقه على بعض الأشواك، يستعمل من النبات الأوراق والثمار.

يعرف النبات باسم العليق البستاني وكبش العليق، أما علمياً فيعرف باسم *Rubus idaeus*.

#### المحتويات الكيميائية:

تحتوي الأوراق على بوليبيبتيدات وفلافونيدات ومواد عفصية، أما الثمار فتحوي على بكتين وسكاكر وأحماض وفيتامينات A، B، C، E.

#### الاستعمالات:

خلال أكثر من ألفي عام احتل نبات توت العليق مكانة غير مهمة بين النباتات الطبية، ولكن منذ الأربعينات خرج هذا النبات من تحت مظلة نباتات التوت الذي يتبعها وأصبح من النباتات الطبية المشهورة وخاصة لما يتمتع به من سمعة جيدة وعشبة مفضلة للنساء الحوامل.

كان الإغريق القدماء والصينيون والهنود والهنود الحمر يستعملون توت العليق والتوت بشكل متبادل لعلاج الجروح والإسهال، وفي القرن السابع عشر كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبير يوصي باستخدام توت العليق لكونه قابضاً جيداً ومفيداً لعلاج الحميات والتقرحات والجروح المنتنة في الفم وفي الأعضاء التناسلية والبواسير والرمال البولية وسيلان الدم والطمث. ينصح العشابون المعاصرون باستخدام توت العليق لمعالجة الإسهال والغثيان والقيء وخاصة قيء الحوامل الصباحي، حتى إن بعضهم لقب هذا النبات بالتريق الشاي من الأمراض كافة خلال فترة الحمل، حيث إنه يريح الحامل من حالات الغثيان والقيء ويبقي من الإجهاض ويخفف آلام المخاض.

وكان توت العليق من الأدوية المنزلية الشائعة، فقد كان يستعمل خل توت العليق لمعالجة التهابات الحلق والسعال، ونقيع الأوراق للإسهال وكمادات من الأوراق للبواسير، أما شراب توت العليق فللوقاية من تراكم القلح على الأسنان، واعتبر العالم جيرارد أن الثمرة ذات حرارة معتدلة؛ لذلك فهي ألطف على المعدة من الفراولة الذي يمكن أن تسبب بلغمًا وتبرداً مفرطين.



وحديثاً وفي عام ١٩٤١م خرج نبات توت العليق إلى النور عندما نشرت دراسة أجريت على حيوانات التجارب في المجلة الطبية البريطانية (Lancet) برهنت على أن هذا النبات يحتوي على مادة راخية للرحم، وخلال السنوات الثلاثين التالية أكدت عدة دراسات أخرى هذا الاكتشاف، ووصف الأطباء البريطانيون والأوروبيون عدداً لا بأس به من مستحضرات توت العليق للنساء الحوامل لمعالجة غثيان الصباح وتهيج الرحم وخطر الإسقاط، كما برهنت دراسة أخرى أجريت على حيوانات التجارب أن توت العليق يسمح بتخفيض معدل سكر الدم، وعليه فإن أوراق توت العليق تستخدم كأحد مخفضات سكر الدم، كما بينت دراسة أخرى أن العفص الموجود في الجذور له قيمة علاجية محددة في مكافحة أحد الأشكال النادرة من أشكال السرطان.

تستعمل أوراق توت العليق كإحدى الوصفات الجيدة لعلاج الإسهال، وذلك لما يحويه من مواد عفصية قابضة الأمر، الذي يدعم الاستخدام القديم في معالجة الإسهال.

تؤخذ أوراق توت العليق في أواخر فترة الحمل وفي أثناء الوضع، فهي منبهة ومنشط فعال للرحم.

يؤخذ من نقيع الأوراق ما مقداره فنجان يومياً في الأسابيع الستة أو الثمانية الأخيرة من الحمل، ويشرب الكثير منه دافئاً أثناء عملية الوضع، يستعمل نقيع الأوراق أيضاً ضد الإسهال وكفرغرة في حالات تقرح الفم والتهاب الحلق، يستعمل النقيع أيضاً كغسول للجروح، ويمكن استعماله لقرحات الدوالي بانتظام، كما يستعمل المنقوع كغسول ملطف للعين، أما الثمار فينتقع ٥٠٠ جم في لتر واحد من خل العشب مدة أسبوعين ثم يصفى الخل، ويمكن استعمال هذا الخل لعلاج السعال أو كفرغرة لحالات التهاب الحلق، كما يمكن أكل الثمار لعلاج عسر الهضم والروماتيزم وهي غنية بالفيتامينات والمعادن ومغذية.