

النباتات ذات الأهمية الطبية والعطرية

الوصف النباتي، المكونات الكيميائية

والاستعمالات الطبية

تأليف

رونق عباس فرحان
م. مهندس زراعي

كريم راشد زويد
رئيس مهندسين زراعيين أقدم

د. محمد زيدان خلف
خبير واستشاري



منشورات

مركز البحوث والدراسات والنشر
كلية الكوت الجامعة



٦٣٣ / ٨١

خ ٨٧ خلف، محمد زيدان.

النباتات ذات الأهمية الطبية والعطرية الوصف النباتي،
المكونات الكيميائية والاستعمالات الطبية / محمد زيدان
خلف، كريم راشد زويد، رونق عباس فرحان. - ط١-
بغداد : مطبعة كلية الكوت الجامعة، مركز البحوث
والدراسات، ٢٠٢٥م

٢٨٥ ص : ٢٤ سم .

١- النباتات العطرية . أ- زويد، كريم راشد (م.م).
ب. فرحان، رونق عباس (م.م) ج. العنوان

رقم الايداع

٢٠٢٥ / ٨٩١

المكتبة الوطنية/الفهرسة اثناء النشر

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق ببغداد

٨٩١ لسنة ٢٠٢٥ م

ISBN: 978-9922-726-20-5

ملاحظة

مركز البحوث والدراسات والنشر في كلية الكوت الجامعة
غير مسؤول عن الافكار والرؤى التي يتضمنها الكتاب
والمسؤول عن ذلك الكاتب او الباحث فقط.



قائمة المحتويات

رقم الصفحة	اسم النبات	رقم الصفحة	اسم النبات
3	مقدمة	121	الخرذل الأسود
7	البصل	129	القيار الشوكي (الشفلح)
9	الثوم	135	الداتورة
13	الكرفس	140	عرق السوس
16	الكزبرة	150	الكجرات (الكركديه)
21	الكمون	156	الميرمية
25	الشمر (الحبة الحلوة)	162	العصفور
33	المقدونس	170	الجرجير
36	الفسنق الحلبي	175	الرشاد
39	الشبنت	182	اللبان الذكر
43	السماق	189	تين الصبار (التين الشوكي)
47	الرغل الملحي	193	زهرة العنكبوت
50	عرف الديك	196	الحنظل
53	الدقنة	200	السرو الدائم
56	البلاب	207	السرخص
60	الهليون	210	الخرع
69	السفندر	215	أكاسيا النيل
76	الشيخ العشبي الابيض	223	الخروب
79	الاقحوان	232	الترمس
86	الهندباء البرية	242	اكليل الملك (الحنديق)
93	شوك مريم (الكلغان)	246	الحلبة
99	الروثا	255	الزعفران
104	البابونك الحقيقي	265	التنعاع
111	لسان الثور (خبز النحل)	272	عشبة الشامي (الزوفاء)
116	كف مريم	277	اكليل الجبل

مقدمة

ما هي النباتات الطبية والعطرية؟

تعد النباتات الطبية والعطرية مصدرًا للعديد من المكونات النشطة بيولوجيًا والتي تستخدم كمواد أساسية للعديد من الأدوية والمواد المضافة للأغذية والنكهات والمواد الكيميائية الحيوية المهمة صناعيًا. وقد استخدم البشر هذه المكونات النشطة بيولوجيًا لعلاج العديد من الأمراض منذ فترة طويلة.

تحتل النباتات الطبية والعطرية مكانة اقتصادية كبيرة في الوقت الحاضر في مجال الزراعة والصناعة وتعد مصدرًا هامًا وإساسيًا في صناعة الأدوية إذ تستخدم المواد الفعالة لهذه النباتات في صناعة الأدوية بالإضافة إلى استخدامات أخرى ذات قيمة اقتصادية مثل تجارة التوابل واستخدامات أخرى للنباتات العطرية مثل صناعة العطور ومستحضرات التجميل.

اكتشفت النباتات الطبية منذ عصور ما قبل التاريخ واستخدمت في الطب التقليدي. أمكن تصنيع مئات المكونات الكيميائية من النباتات لتستخدم في مكافحة الحشرات والفطريات والأمراض والتدبيبات العشبية. عرفت العديد من المواد الكيميائية النباتية ذات النشاط الحيوي المثبت أو المحتمل، لكن امتلاك النبات الواحدة لعدد كبير من المواد الكيميائية المتنوعة جعل تأثير استخدام النبتة كاملةً قليل الفعالية، ومنع تقييم الفعاليات المتعلقة بهذه المواد الموجودة في الكثير من النباتات في الأبحاث العلمية الدقيقة الهادفة لتحديد فعاليتها وأمانها.

ذُكرت النباتات الطبية لأول مرة تاريخيًا في الحضارة السومرية، إذ أدرجت مئات النباتات الطبية بما فيها الأفيون على الألواح الطينية في القرن الثلاثين قبل الميلاد. وصفت بردية إبيرس في مصر القديمة نحو عام 1550 ق.م ما يزيد عن 850 نبتةً طبيةً. وثق الطبيب اليوناني ديسقوريدوس الذي خدم في الجيش الروماني ما يزيد عن 1000 وصفة طبية تعتمد على ما يزيد عن 600 نبتة طبية في كتاب المقالات الخمس، وبحلول عام 60 بعد الميلاد، شكل هذا الكتاب الأساس الذي استند إليه كتاب دستور الأدوية لما يقارب 1500 عام. اعتمد البحث الدوائي على علم النباتات الشعبي لاكتشاف النباتات الفعالة دوائيًا، وهذا أدى للكشف عن مئات المكونات المفيدة التي شملت كلاً من الأسبرين والديجوكسين والكوينين والأفيون. وُجدت هذه المكونات في أنواع مختلفة من النباتات، لكن أغلبها ينتمي إلى أربع فئات كيميائية حيوية رئيسية: شبه القلويات والجليكوسيد ومتعدد الفينول والتربينات.

تُستخدم النباتات الطبية على نحو واسع في المجتمعات غير الصناعية كونها أكثر توافراً وأرخص سعراً من الأدوية الحديثة. فُدرت قيمة الصادرات السنوية العالمية من آلاف الأنواع النباتية الحاملة للخصائص الدوائية

بنحو 2.2 مليار دولار أميركي عام 2012، وفي عام 2017، بلغت قيمة السوق العالمي للأدوية والمستخلصات النباتية مئات مليارات الدولارات. تطبق العديد من البلدان نوعاً من اللوائح التنظيمية على الطب التقليدي، لكن منظمة الصحة العالمية تنظم شبكة تشجع على الاستخدام الآمن والمنطقي لهذه النباتات. تواجه النباتات الطبية عوامل الخطر العالمية المتمثلة في تغيرات المناخ وتدمير البيئة، والعوامل النوعية مثل الجمع المفرط لتلبية احتياجات السوق.

تاريخ النباتات الطبية والعطرية

حقبة ما قبل التاريخ

استُخدمت العديد من النباتات في المداواة في حقبة ما قبل التاريخ، ومنها العديد من الأعشاب والتوابل المستخدمة حالياً دون أن تثبت فعاليتها بالضرورة. استخدمت التوابل لمكافحة البكتيريا المفسدة للأغذية خصوصاً في المناخ الحار وأطباق اللحوم سريعة الفساد. مثلت كاسيات البذور (النباتات المزهرة) المصدر الأصلي لأغلب النباتات الطبية، واستقرت المستوطنات البشرية غالباً بجانب أماكن نمو الأعشاب الطبية مثل القراص والطرخشقون وحشيشة القزاز.

لم يقتصر استخدام الأعشاب الطبية على البشر، إذ ظهر هذا السلوك عند بعض الحيوانات مثل الرئيسيات غير البشرية والفراشات الملكية والأغنام التي تناولت هذه الأعشاب عند إصابتها بالمرض. تنتمي العينات النباتية المأخوذة من مواقع الدفن قبل التاريخ إلى الإثباتات الدالة على أن شعوب العصر الحجري القديم عرفوا هذه الأدوية العشبية، ومثال ذلك موقع دفن يعود لإنسان نياندرتال شمال العراق يبلغ عمره 60,000 عاماً ويُطلق عليه «شانيدار 4» أنتج كمية كبيرة من حبوب اللقاح من ثمانية أنواع نباتية تُستخدم سبعة منها حالياً في العلاجات العشبية. وُجد المشروم أيضاً في الأغراض الشخصية لمومياء أوتزي التي تجمد جسدها في جبل أوتز الألب لأكثر من 5,000 سنة، والذي استخدم أيضاً لمكافحة المسلكة شعرية الذيل.

الحقبة القديمة

في سومر القديمة، اكتشفت مئات النباتات الطبية مثل المر والأفيون مذكورة في الألواح الطينية منذ نحو 3,000 سنة قبل الميلاد. أُدرج أكثر من 800 نبات طبي في بردية إبيرس في مصر القديمة شملت كلاً من الصبر والقنب الهندي والخروع والثوم والعرعر واليبروح. منذ الحقبة القديمة وحتى الوقت الحاضر، استخدم طب أيورفيدا المذكور في نصوص أزارفيدا وريجفيدا وساسروتا سامهيتا مئات الأعشاب والبهارات الفعالة طبياً مثل الكركم الذي يحوي مادة الكركومين، ذكر دستور الأدوية الصيني شينونغ بن تساو جينغ نباتات طبية متنوعة مثل شجرة شاولموجرا التي استخدمت في علاج الجذام والإيفيدرا والقنب، وتوسعت

هذه القائمة في الرسالة البحثية في طبيعة الأعشاب الطبية «يوكسينغ لون» الصادرة في عهد سلالة تانغ الصينية.

في القرن الرابع قبل الميلاد، كتب ثاوفرسطس تلميذ أرسطو أول نص منهجي في علم النباتات البحث في النباتات، ونحو عام 60 بعد الميلاد، وثق الطبيب اليوناني ديسقوريدوس التابع للجيش الروماني أكثر من 1000 وصفة طبية تعتمد على ما يزيد من 600 نبات طبي في كتاب المقالات الخمس الذي بقي المرجع المعتمد في الأعشاب الطبية لأكثر من 1500 عام، أي حتى القرن السابع عشر الميلادي.

العصور الوسطى

في بداية العصور الوسطى، حافظت الأديرة البندكتية على المعرفة الطبية في أوروبا عبر ترجمة النصوص الكلاسيكية ونسخها ورعاية الحدائق العشبية. ألقت الكاتبة الألمانية هايدغارد بنجين كتاب الأسباب والعلاج في الطب، وفي العصر الذهبي الإسلامي، ترجم الباحثون العديد من النصوص اليونانية الكلاسيكية إلى اللغة العربية بما فيها أعمال ديسقوريدس مضيفين إليها ملاحظاتهم الخاصة. ازدهر علم الأعشاب في العالم الإسلامي خاصة في بغداد والأندلس.

ألف الطبيب القرطبي الزهراوي (936-1013) «كتاب المركبات البسيطة» أو «كتاب البسطاء»، بينما ذكر ابن البيطار (1197-1248) مئات الأعشاب الطبية مثل الأقونيطن (تاج الملوك) والجوز المقيء والتمر الهندي في مجموعة البسطاء. شمل كتاب القانون في الطب لابن سينا عام 1025 بعد الميلاد العديد من النباتات الطبية، وألف أبو الريحان البيروني وابن زهر وبطرس من إسبانيا وجون من سان أماند المزيد من الدساتير الدوائية.

بداية العصور الحديثة

شهدت بداية العصور الحديثة ازدهارًا في تصوير النباتات العشبية على امتداد أوروبا بدءًا من «كتاب الأعشاب الكبير» عام 1526. ألف جون جيرارد كتاب الأعشاب أو التاريخ العام للنباتات عام 1597 استنادًا إلى معلومات الطبيب رمبيرت دودوينز، بينما نشر نيكولاس كلبيير مؤلفه الأدوية الإنجليزية الموسعة. وصلت العديد من النباتات الطبية إلى أوروبا جراء الاستكشاف المبكر في العصور الحديثة والتبادل الكولومبي الناجم عنه، إذ انتقلت المواشي والمحاصيل والتقنيات بين العالم القديم والأمريكتين في القرنين الخامس عشر والسادس عشر. شملت النباتات الطبية التي وصلت إلى الأمريكتين كلاً من الثوم والزنجبيل والكرم، بينما انتقلت القهوة والتبغ والكوكا منهما إلى باقي أنحاء العالم. في المكسيك، وصفت مخطوطة

باديانوس «الكتاب المختصر في الأعشاب الطبية» في القرن السادس عشر النباتات الطبية الموجودة في أمريكا الوسطى.

القرن التاسع عشر والقرن العشرون

تغيرت أهمية النباتات في الطب جذرياً في القرن التاسع عشر بعد تطبيق تقنيات التحليل الكيميائي. عُرِلت أشباه القلويات من سلالات النباتات الطبية بدايةً من المورفين المستخلص من الخشخاش عام 1806 الذي تلاه عرق الذهب والإسطركن عام 1817، وأُنتج الكوينين من شجرة الكينا ثم من العديد من النباتات الأخرى لاحقاً. اكتشفت أصناف جديدة من المواد الفعالة دوائياً في النباتات الطبية مع تطور علم الكيمياء، وبدأ استخلاص أشباه القلويات (ومنها المورفين) تجارياً في شركة ميرك جروب عام 1826. بدأ تصنيع المادة الدوائية التي اكتشفت في النباتات الطبية من حمض الساليسليك لأول مرة عام 1853. مع نهاية القرن التاسع عشر، بدأ علم الأدوية بمعارضة استخدام النباتات الطبية لأن الإنزيمات غالباً ما تعدل نشاط المكونات الدوائية عند تجفيفها، واتجه نحو استخدام القلويات والجليكوسيدات المستخلصة من المادة النباتية. حافظت الأدوية المكتشفة من النباتات الطبية على أهميتها خلال القرن العشرين والحادي والعشرين، واكتشفت أدوية مهمة مضادة للسرطان من شجرة الطقسوس وونكة مدغشقر.

البصل

الأسماء الشائعة: البصل

الاسم الإنكليزي: Onion

الاسم العلمي: *Allium cepa* L.

العائلة: Alliaceae

الوصف النباتي:

خضار أوراقه أنبوبية غضة، قواعده تحت سطح التربة متشحمة، مهمتها خزن المواد الغذائية، له ساق قرصية، أسفل قواعد الأوراق الشحمية تنتهي بجذور ليفية. عند نهاية موسم النمو الخضري يخرج منه شمراخ (ساق كاذبة) يحمل في نهايته نورة زهرية تتكون من عدة أزهار نجمية الشكل لونها أبيض. وللبصل رائحة نفاذة مميزة، ويرجع ذلك لكثرة المواد الكبريتية به. يوجد منه ثلاثة أنواع، هي البصل الأبيض والأحمر وأضحى اليوم نوع ثالث هو البصل الأبيض الناصع غير المصفر. نبات معمر ببصلته التي تأخذ اشكالا متعددة (كروية، بيضوية أو مستطيلة) وذلك بحسب الصنف (شكل 1). الساق منتصب ومجوفة، يمكن أن يصل ارتفاعها حتى 1 م. الأوراق أقصر من شمراخ النورة الزهرية وتكون انبوبية أو مسطحة قليلا ومجوفة، ينتهي الساق بمحور عديم الأوراق مجوف لونه رمادي الى أزرق يحمل في نهايته النورة الزهرية. الأزهار بيضاء مخضرة الى أرجوانية اللون طويلة الشمراخ تتألف من 6 بتلات و6 اسدية تتوضح في دوارتين وأفوق البتلات في طولها وثلاث كرابل ملتحمة تشكل مبيضا ثلاثي الحجيرات. تجتمع الأزهار في نورة خيمية كروية الشكل يحيط بهل قبل تفتحه قناب كبير. الثمرة عليبة ثلاثية الحجيرات وتظم بذورا زاوية سوداء اللون. (شكل 1). الجزء المستعمل: البصلة.

المحتوى الكيميائي للبصل

Allyl propyl disulfide

Enzyme called Alliinase

Syn-propanethial-S-oxide

Antioxidants, including Quercetin

الاستعمالات الطبية: يبدي مركب الثيوسولفينات Thiosulphinate خصائص مضادة للبكتيريا كما تقوم

مركبات البصل المتنوعة بخفض نسب الدهون في الدم والحد من تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم الشرياني. أظهرت الدراسات انخفاض خطر الإصابة بسرطان المعدة والكولسترول والشحوم الثلاثية بازدياد معدل استهلاك البصل. تحقق المركبات الكبريتية الموجودة في زيت البصل الطيارة من تكس الصفحات الدموية. يستخدم البصل في علاج التهاب الحنجرة والقصات الهوائية، والتهابات الجيوب الانفية والاعشية المخاطية التنفسية وفي القضاء على البكتيريا الضارة الموجودة في الجهاز الهضمي ولاسيما بكتيريا

Bacillus subtilis, Salmonella typhi, Pseudomonas aeruginosa, Escherichia coli

يستعمل البصل أو عصيره شعبيا في علاج السعال والربو والحناق الصدري والتهاب اللوزتين وتحفيز وظائف المرارة الإفرازية في حالة الاضطرابات الهضمية وفي خفض نسبة السكر في الدم كما يساعد على التخلص من ديدان البطن. يستعمل عصير البصل أو صبغته الكحولية موضعيا كمطهر للجروح والحروق الخفيفة ويفيد في علاج الثآليل والدمامل والخراجات فضلا عن استخدامه في تقوية الشعر كمستحضرات طبية (شكل 2).



شكل 1. البصل (الساق، الأوراق والجذور)



شكل 2. مستحضرات طبية من البصل

الثوم

الأسماء الشائعة: الثوم

الاسم الإنكليزي: Garlic

الاسم العلمي: *Allium sativum* L.

العائلة: Alliaceae

الوصف النباتي: عشب معمر بوساطة ابصال (شكل 3) ارتفاعه 25 – 70 سم. الساق الهوائية منتصب، صلبة، ممتلئة، تحمل أوراقا حتى منتصفها تقريبا. تتألف الأوراق من غمد يحيط بالساق ونصل شريطي عرضه 4 – 25 مم، حافته ملساء او خشنة وتنتهي السوق الزهرية بنورة خيمية تتألف من زهرة مفردة تحيط بها زهيرات او براعم بنفسجية اللون تدعى بصيالات هوائية تثبت بشمراخ ضعيف يسهل انفصالها عن النورة (شكل 4)، وهي قادرة على النمو مباشرة إثر سقوطها دون ان تمر بحالة سبات، يحيط بالنورة قناب مدبب القمة، الكم بسيط يتألف من بتلات حمرة او مخضرة بيضاء اللون تتوضع في محيطين. المذكر 6 اسدية في محيطية، الثمرة عليبة ثلاثية الحجيرات والبذور مثلثية الشكل يتشكل في نهاية الصف الى جانب البصلة الرئيسية عدد كبير من البصيلات الثانوية مقوسة الشكل يدعواها العامة (اسنان او فصوص الثوم) يغطي البصلة المركبة والبصيلات أوراق حرشفية جافة تشكل غلافا مستمرا لونها ابيض او ابيض بنفسجي. تتألف البصلة من ساق قرصية بيضوية مقوسة الشكل مقنعة الورقة او ادخارية ثخينة يحيط بها عدد من قواعد الأوراق الحرشفية الجافة التي تشكل غلافا هوائيا ويتكون على جزئها السفلي جذور عارضيه ليفية. الجزء المستعمل: فصوص الثوم الغضة او المجففة او زيت الفصوص الطيار.

المركبات الكيميائية في الثوم: يحتوي الثوم 200 مركب كيميائي

water %65

Carbohydrates 28%

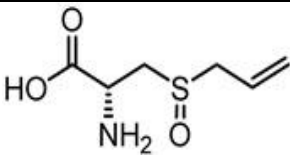
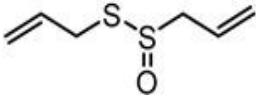
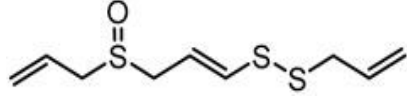
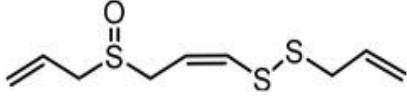
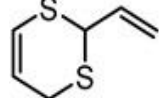
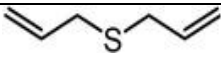
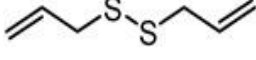
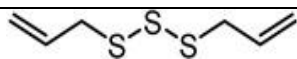
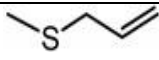
organosulfur compounds 2.3%

proteins 2%

free amino-acids 1.2%

fiber 1.5%

المواد الفعالة: Allicin, Ajoene, Diallyl disulfide and S-allyl-cysteine

Structure	Molecular formula	Compounds
	$C_6H_{11}NO_3S$	Alliin
	$C_6H_{10}OS_2$	Allicin
	$C_9H_{14}OS_3$	<i>E</i> -Ajoene
	$C_9H_{14}OS_3$	<i>Z</i> -Ajoene
	$C_6H_8S_2$	2-Vinyl-4H-1,3-dithiin
	$C_6H_{10}S$	Diallyl sulfide (DAS)
	$C_6H_{10}S_2$	Diallyl disulfide (DADS)
	$C_6H_{10}S_3$	Diallyl trisulfide (DATS)
	C_4H_8S	Allyl methyl sulfide (AMS)

الاستخدامات الطبية:

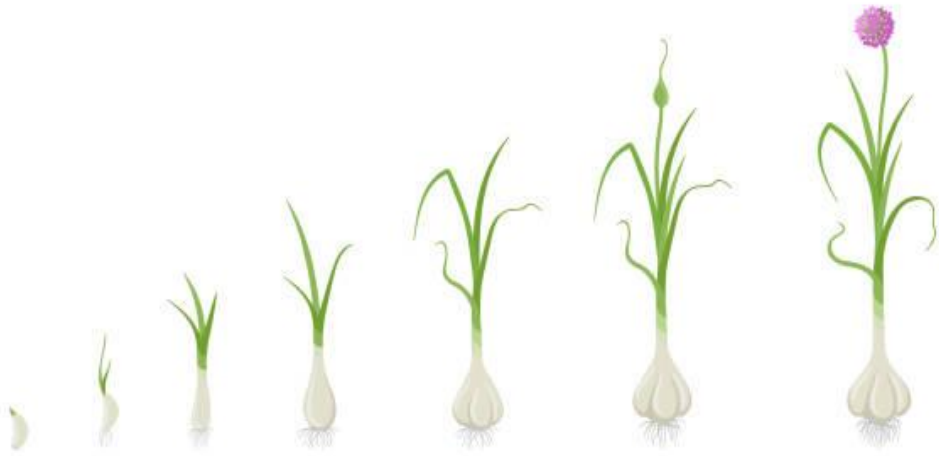
- 1- مضاد ميكروبي مطهر للمجري التنفسية، يحمي من البرد والأنفلونزا ويخفف من أعراضها.
- 2- علاج لأمراض الاوعية الدموية وتنشيط الدورة الدموية وخفض ضغط الدم.
- 3- الحد من تصلب الشرايين التاجية وارتفاع الكوليسترول وخفض شحوم الدم، كما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وبقي من الجلطات الدموية.

يؤكد العلماء أن أفضل أنواع الادوية الخاصة بأمراض القلب هي التي يدخل فيها الثوم، ان تفكك مادة الاليسين ينتج عنه مركبات كبريتية تتفاعل مع خلايا الدم الحمراء فينتج عنه ثاني كبريتيد الهيدروجين الذي يساعد الخلايا على التواصل مع بعضها بشكل أفضل وينشط الخلايا المبطنة للأوعية الدموية فيعمل على ارتخائها واتساعها بما يسمح انسياب الدم بسهولة فيها مما يؤدي الى خفض ضغط الدم والسماح بحمل المزيد من الاوكسجين الى الأعضاء الحيوية في الجسم وتخفيف العبء على القلب ، كما يرفع الثوم معدل الغلوتاثيون Glutathione وهو مركب مقاوم لشيخوخة الخلايا المبكرة.

- 4- مضاد اكسدة يقتل من مخاطر الإصابة بالسرطان (مركب الإليسين).
- 5- يعد الثوم (مركب الاليسين) مضادا حيويا واسع الطيف يقضي على العديد من الكثير من الميكروبات (بكتريا، فطريات، فيروسات) والديدان الطفيلية.
- 6- يحسن أداء الخلايا القاتلة الطبيعية المهمة في تحسين مناعة الجسم وحمايته والتي تقوم بمهاجمته الخلايا السرطانية والفيروسات وبعض أنواع البكتريا المسببة للالتهابات.
- 7- يتمتع بخواص خافضة لسكر الدم.
- 8- تثبت فعالية الثوم بما يحتويه من مركبات كبريتية في حماية الكبد وعلاج سوء الهضم وتطهير الأمعاء وإزالة عفونتها ويستعمل المجفف منه في علاج التسممات الغذائية التي تسببها عدة أنواع من البكتريا مثل *Bacillus subtilis*, *Escherichia coli*. لقد اثبتت التجارب مقدرة مسحوق الثوم على قتل العصوية الحجرية المسببة لداء الجمره الخبيثة *Anthrax*.
- 9- للثوم خصائص مضادة لتخثر الدم او تكديس صفيحات الدم *Platelet aggregation*. كما يستخدم الثوم موضعيا لعلاج الجروح وتطهيرها وعلاج العديد من الامراض الجلدية ويفيد في معالجة تساقط الشعر.

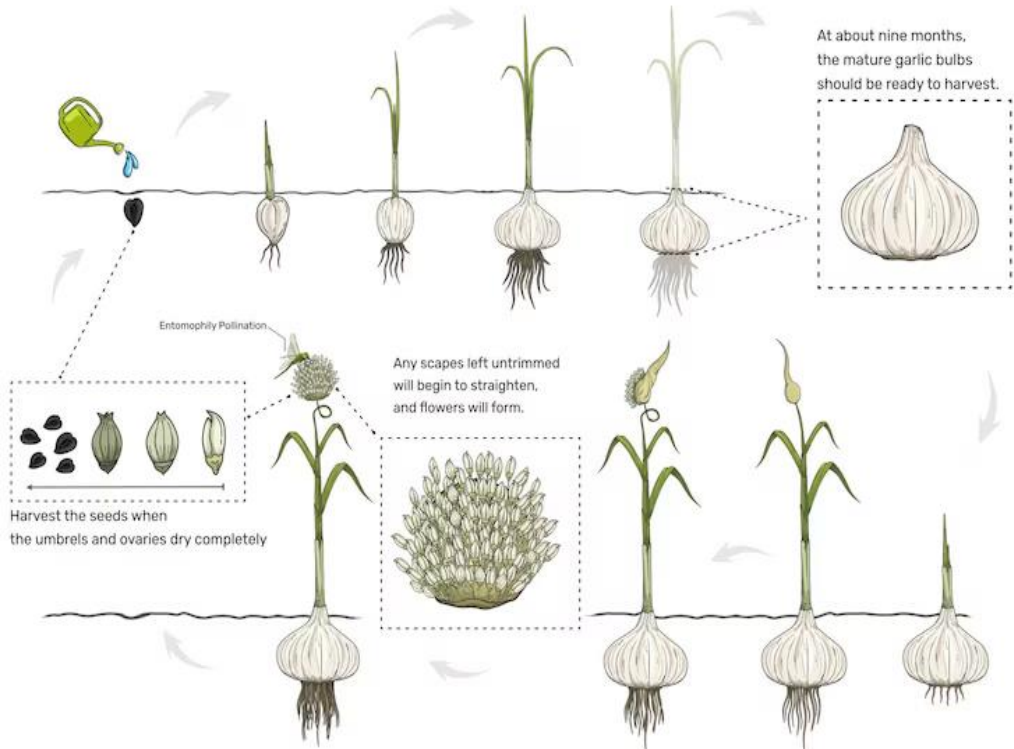


شكل 3. بصيلة الثوم



Garlic

Allium sativum



Lorem Ipsum

شكل 4. أجزاء ومراحل نمو نبات الثوم

الكرفس

الأسماء الشائعة: الكرفس

الاسم الإنكليزي: Celery

الاسم العلمي: *Apium graveolens* L.

العائلة: Apiaceae

الوصف النباتي: نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول، اجرد ذو رائحة عطرية قوية، ارتفاعه يتراوح بين 30 – 100 سم، شديد التفرع جذوره مغزلية، الساق منتصبية او صاعده ممتلئة زاويه جوفاء تتفرع بشكل ثنائي، الأوراق لحمية الى حد ما لامعة مركبة ريشية، السفلية منها معلاقية خماسية الوريقات وريقاتها معينة الى مثلثية الشكل ومسنة نصلها ثلاثي الأجزاء كل جزء معيني الى رمحي الشكل، الازهار صغيرة الحجم (5 ملم) بيضاء اللون تجتمع في نورات خيمية مركبة إبطيه عديمة القنابات قصيرة الشمراخ الكأس غالبة البتلات بيضاء او خضراء الى مبيضة اللون اهليجية الأقلام أطول من القدم القلمية (شكل 5، 6) .

وقت الازهار: من أيار الى أيلول

الجزء المستعمل: الثمار (الدائمة نوعية والطعم مر قليلا). الجزء العشبي الهوائي (الطعم حلو عطري الرائحة النوعية عطرية)



شكل 5. أوراق وازهار نبات الكرفس



شكل 6. أجزاء نبات الكرفس

المحتوى الكيميائي للكرفس:

15% :fatty oil with the fatty acids

64.3%: petroselenic

8.1%: oleic

18%: linoleic

0.6% : linolenic

: palmitic acids

الاستعمالات الطبية: تتمتع الثمار بخواص مدررة، ومضادة للاختلاج كما ان لزيت الطيار تأثيرات مضادة للبكتريا والفطريات. تستعمل الثمار شعبيا لخواصها المدررة وفي علاج الم الكلى والمثانة وامراض النقرس والروماتيزم، كما يستخدم في علاج الحالات العصبية ومقوي للمعدة وعلاج السعال.

تستعمل الأجزاء الخضراء شعبيا في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج التهاب المفاصل والقصبات الهوائية والسعال والربو والحمى وطاردا لغازات الأمعاء ومساعد على الهضم وعلاج اضطرابات الكبد والطحال ومهدئا لصداع والتشنجات العضلية والعصبية والتحسس وغياب الطمث والم الاسنان وتطهير المجاري البولية واحتباس البول والاقياء.

تمتلك مستخلصات الكرفس (شكل 7) خصائص مضادة للأكسدة وخافضة للسكر والدهون في الدم كما يمكن استخدام الكرفس لعلاج بعض التهابات الجلد والجرثومة Mrisa والصدفية، يمكن ان يقي الكرفس من امراض القلب والاوعية الدموية واليرقان وامراض الكبد وانسداد المسالك البولية والنقرس والاضطرابات الروماتيزمية. تظهر الأبحاث التي أجريت على الفئران ان مستخلصات الايثانول من أوراق الكرفس تزيد من تشكل الحيوانات المنوية وتحسن خصوبتها.



شكل 7. عصير ومستخلص نبات الكرفس

الكزبرة

الأسماء الشائعة: الكزبرة، البقدونس الصيني، الكسبرة، الكسبر، الكزبر، القزبر

الاسم الإنكليزي: Coriander

الاسم العلمي: *Coriandrum sativum*

العائلة: Apiaceae

الوصف النباتي: عشب حولي، ارتفاعه 10 – 50 سم، السيقان منتصبية نخيلة محززة تتفرع بشكل ثنائي ابتداء من القاعدة (شكل 8)، الأوراق لامعة لها ثلاثة أنماط، القاعدية طويلة المعلق، تبدو ذابلة غير مقسمة او ثلاثية الفصوص والقاعدية والأوراق الساقية السفلية مقسمة بعمق لأكثر من مرة الى فصوص بيضوية الى وتدية الشكل مسننة الحافة، الأوراق العلوية لاطنة مقسمة بعمق لأكثر من مرة الى فصوص خيطية (شكل 9). الأزهار صغيرة بيضاء اللون تتجمع في نورات خيمية مركبة مؤلفة من 3 – 5 اشعة عدد القنابات واحدة او معدومة (شكل 10)، الكاس مختزلة الى اسنان صغيرة، البتلات 5 مثلومة غير متساوية تماما في الحجم، الثمرة مؤلفة الى قسمين شكلها كروي قطرها 1.5 – 5 ملم يظهر على سطح الثمرة 10 اضلاع أولية مسطحة ومتعرجة قليلا، للبذور 8 اضلاع ثانوية رفيعة ومستقيمة واكثر بروزا ولأتصبح مسطحة الا عندما تجف (شكل 11).

مرحلة الأزهار: من اذار حتى حزيران.

الجزء المستعمل: الثمار الناضجة الجافة، الزيت الطيار المستخلص من الثمار Coriander oil (شكل 12)



شكل 8. أجزاء نبات الكزبرة



شكل 9. أوراق نبات الكزبرة



شكل 10. ازهار نبات الكزبرة



شكل 11. ثمار نبات الكزبرة



شكل 12. الزيوت الطيارة من مستخلص نبات الكزبرة

المركبات الكيميائية في الكزبرة: limonene, geraniol, camphene, and D-limonene,

essential oil were (E)-2-decenal, linalool, (E)-2-dodecenal, (E)-2

(E)-2-decenal: 32.23%

Linalool: 13.97%

(E)-2-dodecenal: 7.51%

(E)-2-tetradecenal: 6.56%

Decanal: 1.73%

الاستعمالات الطبية: تستعمل الكزبرة كمضاد للجراثيم والالتهابات والسرطان والاختلاج والوقاية العصبية ومزيلة للقلق ومسكنة وتخفيف الصداع النصفي وخفض شحوم الدم وخفض السكر في الدم وخفض ضغط الدم. تعد ثمار الكزبرة من التوابل المشهورة الفاتحة للشهية والهاضمة وهي مضادة للأكسدة نظرا لوجود العديد من الفلافينويدات وتظهر بذور الكزبرة فعالية مضادة للميكروبات والبكتريا موجبة الغرام او سالبة الغرام وبعض الخمائر والفطريات الجلدية والفطريات الخيطية. يحفز الزيت الطيار للكزبرة العصارات الهاضمة كما يطرد الغازات ويخفف المغص والتشنج. اثبتت الدراسات فوائد ثمار الكزبرة لمرضى السكري كونها تحت البنكرياس على افراز الانسولين. تفيد الكزبرة في الحميات الغذائية نظرا لما لزيتهما الثابت من تأثير خافض لشحوم الدم والكولسترول، كما يستعمل زيت الكزبرة في بعض المستحضرات الصيدلانية، ويستعمل مطحون الثمار شعبيا لتطيب النفس الكريهة ولاسيما عند اكل الثوم وكذلك تستعمل في حالات سوء الهضم والسعال والحمى والتهاب المثانة كما يستخدم زيت الكزبرة موضعيا في علاج الرعاف (نزف الانف) وفي علاج البواسير والروماتيزم.

الكمون

الأسماء الشائعة: الكمون، الكمونا، السنوت، كومينون، الكمون الابيض

الاسم الإنكليزي: Bitter Cumin

الاسم العلمي: *Cuminum cyminum* L.

العائلة: Apiaceae

الوصف النباتي: عشب حولي اجرد طوله 10 – 50 سم، الساق ثنائية التفرع في القاعدة اسطوانية الشكل (شكل 13). الأوراق جرداء صغيرة مقسمة بعمق الى فصوص مستطيلة الى خطية الشكل. الازهار بيضاء او قرنفلية اللون تجتمع في خيمات مركبة (شكل 14)، الكأس مختزلة البتلات 5 مستطيلة مسننة القمة للمذكر 5 اسدية، المونث ثنائي الكرابل والمبيض سفلي. الثمار خيمية مضاعفة مغزلية الشكل طولها 3 – 6 ملم وعرضها نحو 1.5 مم لونها بني مصفر ولها رائحة عطرية وطعم لاذع (شكل 15).

الازهار: تتكون من نيسان الى حزيران

الجزء المستعمل: الثمار الناضجة والجافة، الزيت الطيار المستخرج من الثمار (شكل 16).



شكل 13. نبات الكمون



شكل 14. أزهار نبات الكمون



شكل 15. بذور نبات الكمون



شكل 15. مستخلص وزيت بذور الكمون.

المركبات الكيميائية في الكمون:

essential oil, 40–65% cuminaldehyde, and cymol or cymene and cymenol %4–2
 β -pinene, p-cymene, γ -terpinene, cuminal, α -terpinen-7-ol and γ -terpinen-7-ol

الاستعمالات الطبية: تتمتع ثمار الكمون وزيتها الطيار بخواص مضادة للأكسدة ولبعض أنواع البكتيريا والفطريات وله خواص فاتحة للشهية ومنشطة للهضم فهي تزيد من الإفرازات الهاضمة وتساعد على طرد الغازات وتخفيف التشنج المعوي. وجد أن الزيت العطري ثمار الكمون يمتلك سمية قوية ضد حشري مخازن الحبوب (سوسة الذرة و سوسة الطحين الحمراء البالغة) كما أظهر سمية تبخر قوية ضدها والمركبات R- Carvone , D-Limonene أظهرت سمية ثلاثية وسمية تبخر عالية ضدهما أيضا. يستخدم مغلي مسحوق ثمار الكمون شعبيا كمهدئ و فاتح للشهية وانتفاخ البطن والمغص والاضطرابات الهضمية والتشنجات الناتجة من الديدان المعوية كما يستعمل لإدرار للبول والحليب عند المرضعات وتسكين الآلام الروماتيزمية. يستعمل مسحوق ثمار الكمون موضعيا لغسل الوجه بغية إزالة بقع الوجه والحصول على بشرة صافية ولغسل العيون الملتهبة، كما يحضر من مسحوق الثمار دهون تستخدم لعلاج الجروح والقروح وعلاج حبوب الجرب والحكة وكثيرا ما يستعمل مسحوق ثماره مخلوطا مع الزيت لإيقاف الرعاف (نزيف الأنف).
التداخلات الدوائية ومقادير الاستعمال: يتداخل الكمون مع بعض الأدوية المتنوعة حيث يسبب استعمال الزيت الطيار لفترات طويلة تخرشات جلدية وينبغي عدم تناوله من قبل مرضى الكلى.
الاستعمالات الغذائية: يعد مسحوق ثمار الكمون أحد التوابل الأساسية التي تضاف إلى العديد من الأطعمة لفتح الشهية وإكسابها الطعم والنكهة المميزين، يضاف زيت الكمون إلى الحلويات والخبز والكعك والفطائر لتعطيتها طعم ونكهة جيدة، كما يدخل في تركيب بعض أنواع العطور.

الشمرة (الحبة الحلوة)

الأسماء الشائعة: الحبة الحلوة، الشُمرة الشائعة، سذاب البر، شبت، الشمر البري، شمرة، شومر، فينوكيا شمرة عذبة، شمار، رازيانج ويسمى في العادة الشمر أو البسباس

الاسم الإنكليزي: Fennel

الاسم العلمي: *Foeniculum vulgare*

العائلة: Apiaceae

الوصف النباتي: نبات عشبي عطري ثنائي الحول الى معمر ارتفاعه 80 – 150 سم (شكل 16) الساق منتصب متفرعة صلبة ملساء جرداء. الأوراق السفلية معلاقية مجزأة الى فصوص رفيعة جدا خيطية، الأوراق العلوية ذات غمد طويل وعريض (شكل 17). النورة الزهرية خيمية مركبة تتألف من 5 – 10 أشعة غير متساوية الطول قطرها نحو 15 سم اقناب غائب (شكل 18). الازهار صفراء صغيرة خنثوية، الكأس مختزلة الى حلقة دائرية، البتلات تلتف خارجيا المذكر له 5 اسدية والمؤنث ثنائي الكرابل، المبيض سفلي. الثمرة مضاعفة صفراء مخضرة اهليجية الى اسطوانية الشكل يظهر على سطحها 10 اضلاع بارزة طولها 6 – 8 ملم وعرضها 2-3 ملم (شكل 19) ذات رائحة عطرية قوية عند النضج وهناك عدة أصناف من الشمرة تولدت من النوع البري أهمها (الشمر المر والشمر الحلو). الجزء المستعمل: الثمار، البذور والزيت العطري المستخرج منها.



شكل 16. نبات الشمرة (الحبة الحلوة)



شكل 17. اوراق نبات الشمرة (الحبة الحلوة)



شكل 18. ازهار نبات الشمرة (الحبة الحلوة)



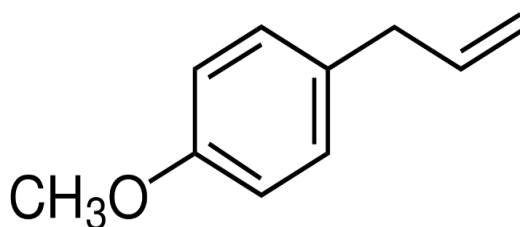
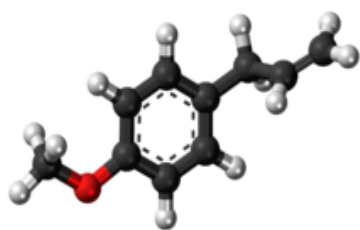
شكل 19. ثمار نبات الشمر (الحبة الحلوة)



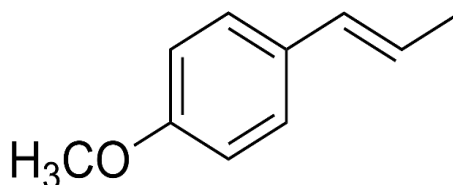
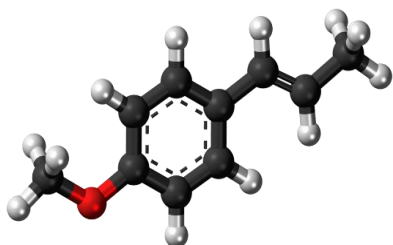
شكل 20. نبات الشمر (الحبة الحلوة) في الأسواق العالمية

المركبات الكيميائية:

Aromatic, volatile oils, trans-anethole and estragole (resembling liquorice), fenchone (mint and camphor), limonene,[7] 1-octen-3-ol (mushroom).[8] Other phytochemicals polyphenols, rosmarinic acid and luteolin.



Estragole



Anethole

Nutritional value per 100 g: (3.5 oz)

Energy:	1,443 kJ (345 kcal)
Carbohydrates:	52 g
Dietary fiber:	40 g
Fat:	14.9 g
Saturated:	0.5 g

Monounsaturated: 9.9 g

Polyunsaturated 1.7 g

Protein: 15.8 g

Vitamins

	Quantity	%DV† (% daily value)
Thiamine (B1)	0.41 mg	34%
Riboflavin (B2)	0.35 mg	27%
Niacin (B3)	6.1 mg	38%
Vitamin B6	0.47 mg	28%
Vitamin C	21 mg	23%

Minerals

	Quantity	%DV† (% daily value)
Calcium	1196 mg	92%
Iron	18.5 mg	103%
Magnesium	385 mg	92%
Manganese	6.5 mg	283%
Phosphorus	487 mg	39%
Potassium	1694 mg	56%
Sodium	88 mg	4%
Zinc	4 mg	36%

Other constituents: Quantity

Water: 8.8 g

الاستعمالات الطبية:

تستخدم في الطب التقليدي لمجموعة واسعة من الامراض المتعلقة بالجهاز الهضمي والغدد الصماء والتناسلية والجهاز التنفسي كما يتم استخدامها أيضا عاملا مدرا للحليب عند الأمهات والمرضعات. تشير النتائج المستندة الى الاستخدامات التقليدية والتقييم العلمي الى ان الشمرة (الحبة الحلوة) لاتزال من أكثر النباتات العشبية استخداما وقد تم استخدامها لأكثر من أربعين نوعا من الاضطرابات. يتمتع زيت الشمرة الطيار (شكل 20، 21) بخواص منشطة للمعدة والامعاء ومضادة للتشنج في حالات عسر الهضم. يتمتع مركب الانيثول (احد مركبات الحبة الحلوة) بتأثير طارد للغازات، كما اثبتت الدراسات تمتع زيت الشمرة الطيار بتأثيره مضاد لبعض أنواع البكتيريا ويستعمل لايقاف السعال، كما اثبتت الدراسات تأثير الاستراغول (احد مركبات الحبة الحلوة) المشابه لتأثير الهورمونات الانثوية وذلك في الحث على زيادة أدرار حليب المرضعات فضلا عن تنشيط الناحية الجنسية لدى النساء.

يضاف زيت الشمرة الحلو الى بعض أنواع الادوية لتحسين فعاليتها وطعمها. يستعمل مغلي مسحوق بذور الشمرة شعبيا فاتح شهية مدرا للبول ومسكنا لمغص المعدة ويعطى للأطفال لمساعدتهم في التخلص من الغازات وعسر الهضم ومقشعا يفيد حالات الرشح والسعال ونزلات البرد ويستعمل الزيت الطيار محلي بالعسل في حالات الحنجرة والشعب التنفسية والربو. كما يستعمل مغلي مسحوق النبات بما فيه الجذور موضعيا كغرغرة وفي حالة التهاب الفم واللثة وغسل العيون عند اصابتها بالتهاب الملتحمة (الرمد)، وتستعمل أوراق الحبة الحلوة الغضة لمعالجة تسلخات الثدي والأعضاء التناسلية وذلك بوضعها فوق موضع الإصابة وتثبت بضماد وتستعمل الأوراق المسلوقة بتثبيتها ساخنة فوق البطن لطرد الغازات وتسكين الام المغص المعوي عند الأطفال.



شكل 20. مستخلص الشمرة (الحبة الحلوة) الطيار



شكل 21. زيت الشمرة (الحبة الحلوة) الطيار

المقدونس

الأسماء الشائعة: البقدونس، المعدنوس، البقدونس الهش، البقدونس المجعد، البقدونس المسطح، البقدونس الإيطالي.

الاسم الإنكليزي: Parsley

الاسم العلمي: *Petroselinum crispum*

العائلة: Apiaceae

الوصف النباتي: نبات عشبي حولي طوله 30 - 100 سم (شكل 22)، الأوراق السفلية ذات معلاق طويل 3 - 7 سم (شكل 23) قاعدته تشكل غمدا ضعيفا، طول النصل 5 - 8 سم وعرضه 4 - 7 سم ومقسم الى 2-3 مرات فصوصه الانتهازية مسننة إهليلجية او بيضوية الشكل خضراء لامعة اللون طولها 4 - 12 مم تختزل الأوراق باتجاه الأعلى لتصبح ثلاثية الفصوص. النورة خيمية مركبة عرضها 3 - 6 سم قناباتها 1 - 2 او غائبة خطية طولها 2 - 5 مم والاشعة 10 - 25 مم شبه متساوية، القنبيات 6 - 8 خطية أقصر من الازهار، تضم الخيمة البسيطة نحو 20 زهرة وشمايخها 1.5 - 4.5 مم، البتلات مخضرة اللون (شكل 23). الثمرة الحية مضاعفة بيضوية الشكل طولها 2 - 4 مم وعرضها 1.5 - 3 ملم رمادية الى بنية اللون (شكل 24). التزهير: من حزيران الى تموز. الجزء المستعمل: الثمار، الزيت الطيار المستخرج من الثمار (شكل 25) والعشب الغض (الأوراق والسيقان في بداية فترة الازهار) والجذر الجاف (شكل 26).



شكل 23. أوراق وازهار نبات البقدونس



شكل 22. نبات البقدونس



شكل 24. ثمار البقدونس

الاستعمالات الطبية: يستخدم البقدونس غالبا لعلاج ارتفاع ضغط الدم الشرياني والسكري وامراض القلب والكلى ونشاطه المضاد للأكسدة والبكتريا تجعلها مفيدة في النظم الغذائية. تتمتع أوراق وجذور البقدونس بخواص مضادة للأكسدة والالتهابات وتفيد في علاج التهابات المجاري البولية وتساعد على التخلص من رمال وحصى الكلى والمثانة. يساعد الزيت المستخرج من ثمار البقدونس (شكل 25) على زيادة الإفرازات المعدية الهاضمة والتخلص من الغازات والمغص المعوي علاوة على نشاطه في تثبيط نمو بعض أنواع البكتريا. يعد البقدونس بما يحتويه من زيوت طيارة مدرا للبول ويمكن ان يساعد على الحد من ضغط الدم الشرياني.

يتمتع الابيول (أحد مركبات البقدونس) بخواص قابضة للعضلات الملساء في الجهاز الهضمي والمثانة وارضح لذلك تستخدم بذور البقدونس أو زيتها الطيار في علاج مشاكل الطمث. يستخدم نبات البقدونس (أوراق، بذور، جذور) شعبيا نظرا لفوائده المتعددة فهو فاتح شهية ومقشع ويستعمل مغليه داخليا هاضما ومنشطا للأمعاء وإفرازات المرارة كما يفيد في الحد من الام الروماتيزم والتهاب المفاصل وفقر الدم ويعد مدرا يساعد في التخلص من الرمل البولي. يستعمل عصير البقدونس (شكل 26) موضعيا على شكل قطرات في علاج التهاب العيون والبقع الجلدية والبثور ولصفاء البشرة ويساعد عصير أوراقه الطازجة كمادة مطهرة للجروح والحروق.



شكل 25. زيت البقدونس الطيار



شكل 26. عصير نبات البقدونس الغض

الفسنق الحلبي

الأسماء الشائعة: الفسنق الحلبي، البسته، البيستاش

الاسم الإنكليزي: pistachio

الاسم العلمي: *Pistacia vera*

العائلة: Anacardiaceae

الوصف النباتي: شجيرة صغيرة متساقطة الأوراق ثنائية المسكن ارتفاعها 3 – 6 م، الساق رمادي اللون راتنجية مغطى بعديسات صغيرة قاسية (شكل 27)، الأوراق مركبة ريشية تتألف من جزء او جزئين من الوريقات في الأشجار المؤنثة ن الوريقة بيضوية مستديرة القمة موبرة في البداية ثم تصبح جرداء جلدية اقوام، أوراق الشجيرات المذكرة أصغر حجم واقل من حيث عدد الوريقات. الازهار وحيدة الجنس تظهر المذكرة غابا قبل المؤنثة بنحو أسبوع وتجتمع في نورات مخروطية (شكل 28)، الكاس 5 بتلات والتويج غائب، للمذكرة 5 اسدية خيوطها قصيرة حرة من الأعلى وملتحمة بقواعدها، الازهار الانثوية تجتمع في عناقيد حجمها أكبر من المذكرة، يتاف الكأس من 3-5 سبلات، القلم قصير ينتهي بثلاثة مياسم، المبيض سفلي، الثمرة غمديه طولها نحو 2سم (شكل 29) مستطيلة الى موشقة الشكل. يتضمن النوع مجموعة من الأصناف الزراعية تختلف عن بعضها بشكل رئيسي في مواصفات الثمار (الحجم، التشقق، اللون، الاحتياجات من البرودة الشتوية والحرارة المتراكمة اللازمة لنضج الثمار). التزهير: في اذار مارس



شكل 27. شجيرة الفسنق الحلبي



شكل 28. النورات الزهرية والثمارية للفستق الحلبي



شكل 29. ثمار الفستق الحلبي

المركبات الكيميائية في الفستق الحلبي لكل 100 غم بذور:

- ❖ زيت 55.2-60.5%
- ❖ بروتين 15.0-21.2%
- ❖ كربوهيدرات 14.9- 17.7%
- ❖لياف 10.3 g
- ❖ 600 سعرات حرارية
- ❖ مستوى عالي من الطاقة

المركبات الرئيسية الطيارة في الفستق الحلبي الطازج

❖ α -pinene (15.53–48.57%)

❖ α -terpinolene (1.66–23.06%)

❖ limonene (3.15–30.04%)

❖ β -myrcene (3.50–8.95%)

الاستعمالات الطبية: يساعد الفستق الحلبي على خفض نسبة الكوليسترول الرديء LDL في الدم والوقاية من امراض القلب والاورية الدموية ويخفض من الالتهابات بشكل ملحوظ . استخدمت بذور الفستق الحلبي الطازجة او المحمصة كغذاء منذ وقت طويل. استخدمت أجزاء مختلفة من الفستق الحلبي في الطب التقليدي خافة للضغط وفي علاج اضطرابات الجهاز الهضمي والكبد والمسالك البولية واضطرابات الجهاز التنفسي، كما كشفت النتائج العلمية أيضا عن فعالية مضادة للأكسدة ومضادة للميكروبات والفيروسات والكولنستراز والالتهابات والسكر والاورام وفرط شحوم الدم والتصلب ولأنشطة الكبد وكذلك اثاره المفيدة في اضطرابات الجهاز الهضمي. اظهر زيت الفستق الحلبي العطري والصمغ المستخرج منه فعالية مضادة لمختلف أنواع البكتريا ولاسيما البكتريا *Helicobacter pylori* وأظهرت البذور تأثيرات مفيدة على مستوى الكوليسترول LDL, HDL المؤثرة في تصلب الشرايين.

يمكن ان تعد ثمار الفستق الحلبي غذاء وظيفيا، فقد ثبت ان الفستق الحلبي يحتوي على مجموعات مختلفة من المواد الكيميائية النباتية القيمة التي تمتلك أنشطة بيولوجية ومن اهمها الانثوسيانين والفلافونات والاحماض الفينولية، واستخدمت بذوره الطازجة او المحمصة كغذاء وفي صناعة الأغذية منذ زمن طويل الى جانب كونه من المكسرات اللذيذة.

الشبنت

الأسماء الشائعة:

الاسم الإنكليزي: Dill

الاسم العلمي: *Anethum graveolens*

العائلة: Apiaceae

الوصف النباتي: عشب حولي ذو رائحة عطرية قوية يميل لونه للأخضر المزرق، أجرد طوله 30 - 60 سم، السيقان منتصبه متفرعة من الأعلى (شكل 30)، الأوراق بيضوية الى مستطيلة في شكلها العام، طولها 10 - 30 سم مقسمة ريشية الى 3 - 4 (شكل 31) الأوراق السفلية معلاقية، والأوراق العلوية ذات غمد عريض حافته غشائية والفصوص خيطية دقيقة تنتهب بوبرة قاسية. تضم النورة الخيمية المركبة 15 - 30 شعاعا شبه متساوية طول كل منها 3 - 7 سم (شكل 32)، القنابات معدومة سوأءا على مستوى الخيمة المركبة او البسيطة، الكأس غائبة للتويج 5 بتلات صفراء اللون شبه مدورة مثلومة القمة الاسدية عددها 5. القدم القلمية مخروطية - مضغوطة والاقلام منتصبه قصيرة في وقت الازهار تنحني للأسفل لاحقا. الثمرة ثنائية الاكنية مضغوطة طولها 3-6 مم إهليلجيه، الاضلاع بارزة وحافة الضلع مجنحة الشكل (شكل 30، 33). التزهير: من نيسان الى حزيران. الجزء المستعمل: الثمار والمجموع الخصري، يتميز برائحة عطرية مذاقها يشبه مذاق الكراوية



شكل 31. أوراق نبات الشبنت



شكل 30. نبات الشبنت



شكل 32. النورات الزهرية لنبات الشبنت



شكل 33. ثمار وبذور الشبنت

الاستعمالات الطبية: يستعمل الشبنت في معالجة الاضطرابات الهضمية وطاردا للغازات ومنكها يدخل في تركيب بعض العلاجات والاطعمة (شكل 34)، يستعمل مغلي الثمار شعبيا في علاج اضطرابات التنفس والارق والاختلاجات العضلية والآفات الهضمية (تحسين الهضم) وتنشيط أدرار الحليب والغازات المعوية والالام المعدية وتحسين الشهية وتقوية الأظافر، كما ان مستخلص الشبنت (شكل 35) فعال في وظيفة الغدة الدرقية وله تأثيرات مفيدة في مرض السكري واضطرابات القلب والاعوية الدموية وخفض الشحوم الدم. تشير الدراسات الحديثة أن الشبنت فعال في علاج سرطان الخلايا الكبدية.



شكل 34. الشبنت منكهة للاطعمة



شكل 35. الزيت المستخلص من نبات الشبنت

45 مركب كيميائي في الشبنت، الرئيسية منها:

Dillapiole (37.86%)

Carvone (22.59%)

Trans-isolimonene (10.01%)

Dihydrocarvone (6.85%)

Camphor (5.06%)

α -phellandrene (2.77%)

المركبات الكيميائية والمضادات البكتيرية

limonene (6.45%)

α -phellandrene (38.85%)

α -pinene (9.61%)

p-cymene (14.72%)

dill ether (3.38%)

germacrene

المركبات الموجودة في زيت الشبنت

Compounds	Percentage in total oil
α -Phellandrene	35.85
p-Cymene	14.72
γ -Terpinene	13.96
α -Pinene	9.61
Limonene	9.45
Germacrene D	6.01
Dill ether	3.38
β -Myrcene	2.51
α -Thujene	2.06

السماق

الأسماء الشائعة: السماق البري، السماق السوري، الضمخ، سماق الدباغين، سماق الخل

الاسم الإنكليزي: Sumac or sumach

الاسم العلمي: *Rhus coriaria*

العائلة: Anacardiaceae

الوصف النباتي: جنبات أو أشجار زغبية ارتفاعها 2 – 5 م (شكل 36)، الأوراق طولها 10 - 20 سم متساقطة قصيرة المعلق مستطيلة في شكلها العام ومركبة ريشية وترية، الوريقات طولها 5 – 7 سم وعرضها 0.7 – 2 سم لاطئة ومستطيلة الى بيضوية الشكل حادة او اكليلية القمة، مسننة الحافة وزغبية عللا كلا وجهيها (شكل 37). النورة الزهرية عثقية او انتهائية أو أبطية التوضع، كثيفة الازهار، الزهرة طولها 3 – 4 مم، وحيدة الجنس أو خنثوية، مخضرة الى بيضاء اللون (شكل 38) الكأس خماسية الفصوص، موبرة، البتلات عددها 5 طولها ضعف طول الكأس بيضاء اللون بيضوية الشكل، الاسدية 5، الثمرة 4 – 6 مم كروية الى كلوية الشكل بنية اللون، زغبية تحمل اوبارا (شكل 39).

التزهير: من نيسان الى أيار، الجزء المستعمل: الثمار والاوراق



شكل 36. شجرة السماق



شكل 37. أوراق شجرة السماق



شكل 38. أزهار شجرة السماق



شكل 39. ثمار شجرة السماق

الاستعمالات الطبية: تتمتع ثمار السماق بما تحويه من مركبات فينولية (تانين) بخواص مضادة للأكسدة تسهم في حماية الكبد من السموم، مضادة للبكتيريا والفيروسات، يتمتع التانين عموما بخواص قابضة مطهرة ومضادة للالتهابات ويستعمل في علاج الجهاز الهضمي.

بينت التجارب على الفئران خصائص ثمار السماق الخافضة للسكر والمساعدة في إيقاف سلس البول، وأظهرت التجارب على الارانب تأثير مستخلص الأوراق في حماية القلب والشرابين. شعبيا يستعمل منقوع ثمار السماق موضعيا على شكل غرغره لعلاج التهابات أغشية الفم والبلعوم والتهابات الحنجرة، ويستعمل بشكل محاليل أو مرهم في علاج الحروق والتقرحات الجلدية كما يستخدم لعلاج الاسهال الحاد. يستعمل مغلي قشور السماق موضعيا لعلاج الفطريات الجلدية كما يستخدم السماق في الطب المثلي لعلاج مشاكل المثانة الضعيفة. تعطى محاليل السماق (التانين) في حالة التسمم بالقلويدات واملاح المعادن الثقيلة. كما يضاف الى الأطعمة والمقبلات لإعطائها نكهة وطعم جيد (شكل 40).



شكل 40. الأطعمة والمقبلات المضاف اليها مسحوق السماق.

المركبات الكيميائية في السماق

such as methyl gallate, kaempferol, and : phenol acids and flavonoids
quercetin gallic acid

يحتوي مستخلص ثمار السماق على 211 مركب كيميائي من أهمها:

flavonols quercetin, myricetin, and kaempferol gallic acid, methyl gallate, digallic acid, and ellagic acid as part of tannins. Polyphenolic components of
gallotannins

المركبات الرئيسية في مسحوق ثمار السماق

CHEMICAL PARAMETERS	OBSERVATIONS
Moisture	7.23 ± 0.02
Ash	4.10 ± 0.17
Fats	19.45 ± 0.02
Carbohydrates	65.54 ± 0.03
Protein	4.84 ± 0.01

الرغل الملحي

الأسماء الشائعة: الرغل الملحي، شجيرة ملح البحر الابيض المتوسط، شجيرة اوراش.

الاسم الإنكليزي: Mediterranean saltbush

الاسم العلمي: *Atriplex halimus* L., *Atriplex capensis* Mog, *Chenopodium halimus*

Thunb

العائلة: Amaranthaceae

الوصف النباتي: نبات الرغل الملحي (*Atriplex halimus*) هو نبات شجيري ملحي (شكل 41) يتميز بقدرته على النمو والازدهار في البيئات القاسية ذات التربة المالحة والجافة. ينتمي الرغل الملحي إلى عائلة الأمارنثيات (Amaranthaceae) ويوجد في مناطق مختلفة من العالم، بما في ذلك المناطق الساحلية والصحراوية. يتميز الرغل الملحي بسيقانه الخشبية وأوراقه الصغيرة والسميكة (شكل 42) التي تحميه من فقدان الماء والتبخر الزائد. يتكيف النبات مع التربة الملحية بواسطة آلية تسمح له بتخزين الماء والتعامل مع الملوحة الزائدة.

يعتبر الرغل الملحي نبتة ملحية مفيدة للعديد من الاستخدامات. يُستخدم في البستنة وتنظيف البيئة، حيث يعمل على تثبيت التربة ومنع تآكل التربة في المناطق القاحلة والمالحة. يمكن استخدامه أيضاً في برامج إعادة التأهيل البيئي لتحسين جودة التربة ومكافحة التصحر. من الناحية الغذائية، يعتبر الرغل الملحي مصدراً غنياً بالعناصر الغذائية. تحتوي أوراقه على نسبة عالية من البروتينات والألياف والفيتامينات والمعادن. يستخدم الرغل الملحي في بعض الثقافات في تحضير الأطباق الشعبية، سواء كمكون أساسي أو كنوع من التوابل لإضفاء نكهة مميزة على الأطباق. الإزهار من نيسان / ابريل الى تشرين الأول / أكتوبر. الجزء المستعمل: كامل النبات



شكل 41. الرغل الملحي (شجيرة ملح البحر المتوسط)



شكل 42. أوراق الرغل الملحي (شجيرة ملح البحر المتوسط)

المركبات الكيميائية الطبية: من الناحية الطبية، يحتوي الرغل الملحي على مركبات نباتية تعتبر مفيدة للصحة. تشمل هذه المركبات المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات والمهدئة والمضادة للبكتيريا. يُعتقد أن استهلاك الرغل الملحي يساهم في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية وتقوية الجهاز المناعي. ويحتوي على مركبات الفلافينويدات:

various flavonol glycosides: syringetin 3-O- β -d-rutinoside, syringetin 3-O- β -d-glucopyranoside , isorhamnetin 3-O- β -d-rutinoside (narcissin) which have been isolated from a 60% methanolic fraction

ويحتوي على الاملاح: N, P, Na, K, Ca, Mg, Cu, Zn, Fe, and Mn

الخواص والاستعمالات الطبية والغذائية: يستعمل النبات شعبيا لخواصه في علاج مرض السكر ربما لوجود الكروم فيه ، كما يتمتع بخواص طاردة للغازات ومضادة للحموضة. استعمالات اخرى: تستخدم البراعم والأوراق الغضة نينة على شكل سلطة نظرا لطعمها المالح ، أو تطبخ كأوراق السبانخ وتبقى محتفظة بطعمها المالح المميز اذا طبخت على نار خفيفة. يمكن تحميص البذور وخلطها مع العسل واستعمالها في تحضير بعض انواع الحساء أو تخلط مع الحبوب لصنع الخبز. يستخرج من مغلي اوراق النبات صبغة حمراء تشبه صبغة نبات الحناء تستعمل لصبغ الايدي والاقدام. يستخدم رماد النبات كقلوي في صناعة الصابون.

محاذير الاستعمال: لا ينبغي استهلاكه من قبل الاطفال والسيدات المرضعات ومرضى الكلى والكبد.

عرف الديك

الأسماء الشائعة: السيلوزيا، الديك، جل أحمر، طنطور الجندي، شرورة الديك، العرف المموج

الاسم الإنكليزي: Silver cock's comb, Woolflowers, Plumed cockscomb

الاسم العلمي: *Celosia argentea* (C. cristata)

العائلة: Amaranthaceae

الوصف النباتي: عرف الديك هو نبات سنوي طري طوله 30-60 سم يُزرع غالباً في الحدائق (شكل 43)، كما يمكن أن ينمو بشكل دائم. يزهر في منتصف الربيع إلى الصيف. الزهور صغيرة وخنثى، ومعبأة في رؤوس ضيقة، هرمية، تشبه الأعمدة بطول (10-25 سم) بألوان زاهية تشمل البرتقالي والأحمر والأرجواني والأصفر والقرمزي (تختلف ألوانها بحسب تحت النوع، شكل 44). يتم نشره بواسطة البذور السوداء (شكل 45). تأتي البذور في كبسولات صغيرة جداً، تصل إلى 43000 بذرة للأونصة. وهو نبات من أصل استوائي، ينمو بشكل أفضل في ضوء الشمس الكامل ويجب وضعه في منطقة جيدة التصريف. ضوء الشمس الكامل يعني أنه يجب أن يحصل على 8 ساعات على الأقل من ضوء الشمس المباشر. لتحقيق نمو صحي، يجب زراعته في المنطقة التي تتعرض لأشعة الشمس في الصباح الباكر وظل الظهيرة. يمكن أن تستمر رؤوس الزهور لمدة تصل إلى 8 أسابيع، ويمكن تعزيز النمو عن طريق إزالة الزهور الميتة.



شكل 43. نبات عرف الديك الشائع



شكل 44. الازهار المختلفة لتحت الأنواع المتعددة لنبات عرف الديك



شكل 45. بذور نبات عرف الديك

التزهير: من أيلول الى تشرين ثاني

الجزء المستعمل: الأجزاء الهوائية (طعمها حامض ومالح)

المركبات الكيميائية والاستعمالات الطبية: تشمل المكونات الكيميائية الماء وفيتامين C والكاروتينات والبروتين والنترات والأكسالات ومجموعة من القلويدات. بالإضافة إلى ذلك، يمكن اكتشاف صابونين ترايتيربين في الجذور والبذور الغضة. تم العثور على السكر في الجذر، والفلافونويد في الأوراق والسيقان. أظهرت البذور تأثير مدر للبول. قد تحتوي النورات الصفراء للكريستاتا والبلموسا على جرعات عالية من الدوبامين. يُظهر سيلوسيان، وهو عديد السكاريد في البذور، له تأثيرات وقائية للكبد ومنشطة للمناعة في النموذج الحيواني بالإضافة إلى المستخلص المائي من البذور، حيث يمكن أيضاً اكتشاف تأثير مضاد للانتشار في تجارب كبد الفئران. يستخدم رماد عرف الديك لعلاج الحروق والجروح والقروح المتقيحة كما يستخدم مسحوق النبات لعلاج الزكام والوهن والحمى ووجع عظام الجسم، لعرف الديك فعالية مطهرة لعلاج القرحة المعوية، ويمكن استخدام الساق والأوراق في المنشطات التنفسية ومقلصات الاوعية الدموية وارتخاء العضلات ومسكن للألم ومضاد للأكسدة وخافض للحرارة ومضاد ميكروبي وخافض للضغط ومضاد للالتهابات والسرطان وتخفيف فرط كوليسترول الدم. وهو نبات رعوي ومصدر للحطب وبديلاً عن الصابون.

الدفلة

الأسماء الشائعة: الدَفْلَى ، الدفلة ، الدِفْلَى الزيتية، سم الحِمَار ، خَرْزُهره ، ورد الحمار ، سم الحمار، حَبَق الفيل ، حَبْن أو الدفلة الوردية

الاسم الإنكليزي: Kaner, Oleander, Rosebay, Rose Bay, Rose-bay, Rose Laurel

الاسم العلمي: *Nerium oleander*

العائلة: Apocynaceae

الوصف النباتي:

جنبه دائمة الخضرة مفرزه للبلبن النباتي، ارتفاعها 1 – 4 م شبه جرداء الافرع منتصبه (شكل 46)، الأوراق سوارية (تتموضع في دورات مؤلفة من 3 – 4 أوراق) طولها نحو 10 سم جلدية القوام خطية الى رمحية الشكل حادة قصيرة المعلاق يكسو سطحها السفلي أوبار كثيفة (شكل 47)، الازهار كبيرة الحجم نسبيا تتجمع في نورات سيمية انتهائية (شكل 47). الكأس مقسمة الى 5 فصوص خطية الى رمحية الشكل، التويج ابيض او وردي اللون قطره 4 – 5 سم، تلتحم بتلاته في انبوبة يتسع مباشرة ينشطر الى 5 فصوص، يوجد حول فوهة الانبوب اكلي مؤلف من 5 زوائد مشرشرة الحافة. المذكرة تتألف من 5 اسدية تتوضع على منتصف أنبوب التويج، المآبر أطول من الخيوط تلتحم من منتصفها الى الميسم وتحمل قمته زوائد تلتف مع بعضها. الثمرة مؤلفة من ثمرتين جرابيتين ملتحمتين تنفصلان عند النضج، البذور كثيرة صوفية الوبر تنتهي قمته بباقة من الشعيرات (شكل 48).

التزهير: من الربيع حتى الخريف

الجزء المستعمل: الأوراق وتقطف قبل التزهير مباشرة



شكل 46. نبات الدفلة



شكل 47. أوراق وازهار نبات الدفلة



شكل 48. ثمار وبذور نبات الدفلة

المركبات السامة في نبات الدفلة

Cardiotoxic glycosides (Cardenolides), Oleandrin: $C_{32}H_{48}O_9$

المركبات الفعالة في نبات الدفلة

Odoroside B , Oleandrin, $3\beta,14\beta$ -dihydroxy- 5β -card-20(22)-enolide

الاستعمالات الطبية:

تؤثر الدفلة إيجابيا في انقباض عضلة القلب وسلبيا في ميقاتية القلب. تشابه مركبات الكاردينوليد كلايكوسيد الموجودة في الدفلة من حيث التأثير مفعول الديجيتوكسين Diitoxin لكنها اضعف منه وقد يرجع ذلك الى صعوبة امتصاص هذه المركبات في الجسم.

يستعمل عصير أوراق الدفلة في الطب الهندي موضعيا في علاج امراض القلب وعلاجات اضطرابات القلب والامراض الجلدية. يتمتع مستخلص الازهار الخام بخواص مضادة للميكروبات والالتهابات والسرطان مع عدم وجود سمية محتملة عند الجرعات العلاجية. استخلصت مركبات فينولية من أوراق الدفلة وظهرت تثبيطا لنمو خلايا سرطان القولون والمستقيم.

اللبلاب

الأسماء الشائعة: لبلاّب، لبلاّب متسلق، حبل المساكين ، قوس هيدرا، العشقة المتسلقة ، حبل المساجين ، عشقة مبدولة أو قسوس متسلق أو يذرة

الاسم الإنكليزي: English ivy

الاسم العلمي: *Hedera helix*

العائلة: Araliaceae

الوصف النباتي:

جنبية متسلقة دائمة الخضرة تلتصق بلحاء الأشجار والطوب والأسطح الأخرى عن طريق هياكل تشبه الجذور تفرز مادة تشبه الغراء للمساعدة في الالتصاق. (شكل 49)

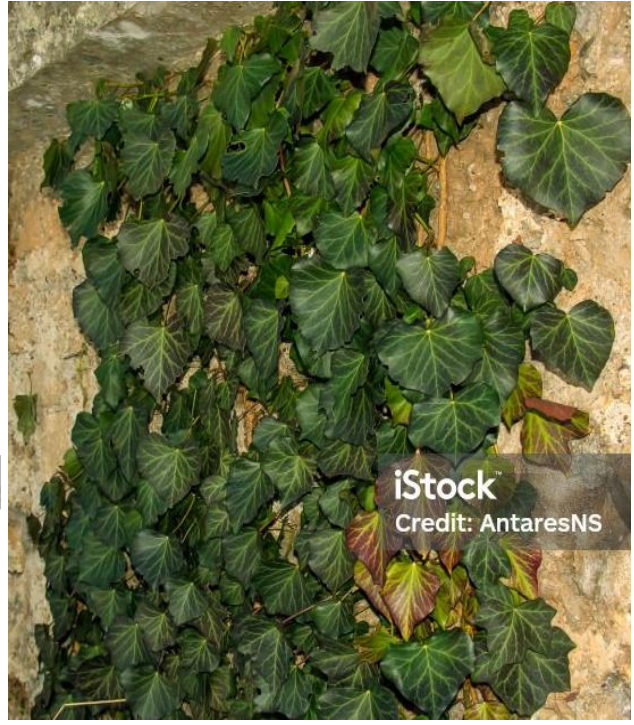
الأوراق: بديلة، خضراء داكنة، شمعية، جلدية إلى حد ما؛ أشكال الأوراق متغيرة للغاية، من غير مفصصة إلى 3-5 فصوص، عادة ما تكون خضراء مع عروق بيضاء (شكل 50)

الزهور والثمار والبذور: يحدث الإزهار في أواخر الصيف وحتى أوائل الخريف، وعادةً تحت ظروف الشمس الكاملة؛ الزهور صغيرة، ذات لون أصفر مخضر، وتوجد في نورات نجمية كروية عند أطراف السيقان المزهرة؛ الثمار سوداء اللون ولها طبقة خارجية لحمية وبذور حجرية. (شكل 51)

ينتشر: نباتياً عن طريق النمو القوي عند أطراف السيقان؛ وبالبذور التي تأكلها الطيور وتنتشر في مناطق جديدة، تحتوي الثمار على جليكوسيدات قد تكون سامة إلى حد ما وتتسبب في تقيؤها لدى بعض الطيور، تنمو النباتات الجديدة بسهولة من قصاصات أو أجزاء الساق التي تتلامس مع التربة.

المظهر المشابه: اللبلاّب الأيرلندي (*Hedera hibernica*)، واللبلاّب الفارسي (*Hedera colchica*)، وبوسطن اللبلاّب (*Parthenocissus japonicus*)، والزاحف فيرجينيا (*Parthenocissus quinquefolia*). قد يتم أحياناً الخلط بين اللبلاّب السام (*Toxicodendron radicans*) واللبلاّب الإنكليزي بسبب سيقانه المشعرة، ولكن نظراً لأنه نفضي، فسوف يفتقر إلى الأوراق في الشتاء. وفي الصيف يمكن تمييز اللبلاّب السام بسهولة من خلال أوراقه المركبة المكونة من ثلاث وريقات وعناقيده من الفواكه البيضاء الكريمية.

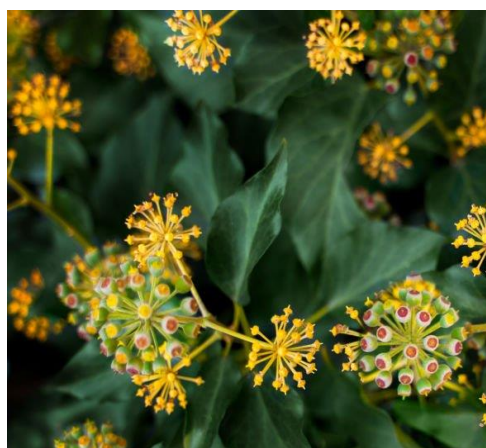
التزهير: تشرين الأول، شباط وينمو نهاية الشتاء والربيع



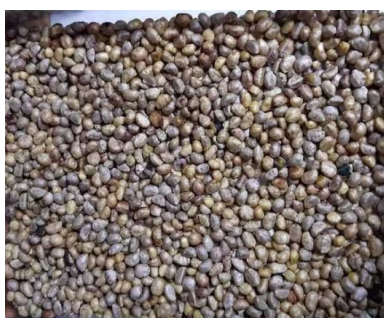
شكل 49. نبات اللبلاب



شكل 50. أوراق اللبلاب



شكل 51 ازهار وثمار نبات اللبلاب



شكل 52. بذور نبات اللبلاب

المركبات الكيميائية في اللبلاب:

Saponins (e.g., hederacoside C) , Phenolic compounds (chlorogenic acid, 3,5-caffeoylquinic acid, 3,4-caffeoylquinic acid, rutin, hyperoside,

الفينولات المتعددة:

Caffeic , chlorogenic acids, kaempferol, rutin, and quercetin

في الأوراق والأفرع

branched-chain monosaccharides, : hamamelose and apiose, others sugars :
glucose, fructose, sucrose, and raffinose

الاستعمالات الطبية

تتمتع الأوراق بخواص مضادة للسعال والتهاب القصبات الهوائية ومقشعة ومضادة للفيروسات والبكتيريا والديدان (المتورقة الكبدية) والسوطيات وبفعالية سامة لخلايا، وحالات التشنج ومدرة للبول. يعد مستخلص نبات اللبلاب قابضا ومنشطا للهضم ومهدنا عصبيا ولاسيما في حالات الحروق، كما يستعمل في علاج التهابات المجاري التنفسية (النزلات) وللمعالجة العرضية لأمراض القصبات الإنتانية المزمنة وعلاج القوباء الحلقية والجرب والديدان. يستعمل مغلي الأوراق شعبيا في علاج الكبد والصفراء والبنكرياس وتستعمل أوراقه موضعيا على شكل كمادات باردة لعلاج الانتانات والجروح والحروق والأمراض الطفيلية والالام الروماتيزم والنقرس والتهابات الاوردة. تستخدم الأوراق المطحونة خارجيا كمبيدات للطفيليات والحشرات ضد الجرب والقمل أحيانا.

الهليون

الأسماء الشائعة: سكوم، الهليونُ أ، كشك الماس أو اليرامُغ

الاسم الإنكليزي: Asparagus

الاسم العلمي: *Asparagus officinalis*

العائلة: Asparagoideae

الوصف النباتي

هو أحد أنواع العائلة الزنبقية، وينمو في أوروبا، وأمريكا، والهند والمناطق الاستوائية وشبه الاستوائية. يتميز الهليون بسيقانه المستقيمة والتي يصل ارتفاعها إلى 150 سنتيمترا. الهليون هو نبات عشبي معمر شائك (شكل 53، 54) يحتوي على جذوع قوية مع أوراق ريشية رمحية كثيرة التفرع تشبه الإبرة وتتجمع أوراقه القشرية بشكل يشبه الورد (شكل 53، 55) اما الجذر فهو يشبه التاج عرضي مجوف درني (شكل 56) يأتي نبات الهليون بثلاثة ألوان، الأبيض، والبنفسجي، والأكثر شيوعاً اللون الأخضر (شكل 57). الأفرع الورقية خضراء اللون تجتمع في مجموعات تضم 4-12 فرعاً طولها 3-9 ملم متساوية أو شبه متساوية، شبه إبرية صلبة تستدق تدريجياً لتشكل شويكة صفراء اللون، الأزهار 1-2 وحيدة الجنس (شكل 58). الشمراخ منفصل إلى نحو منتصفه وأطول قليلاً من الزهرة. الإزهار المذكرة 6 اسدية حرة، الأزهار الانثوية لها 3 كرابل، المبيض ثلاثي، الحجيرات تختزل فيها الاسدية إلى سديوات والمياسم عددها 3. الثمرة عنبية كروية قطرها نحو 3 ملم خضراء وتصبح حمرة ثم سوداء عند النضج (شكل 59). يفضل اختيار الهليون ذو البراعم المستقيمة والثابتة، وكما يفضل استهلاكه خلال يومين أو ثلاث من شرائه لأنه يتلف بسرعة، أو يمكن حفظه لمدة أطول في مياه باردة أو ترطيب نهاياته ومن ثم حفظه في الثلاجة.

التزهير: من اب إلى أيلول

الجزء المستعمل: الجذور والجذامير



شكل 53. الأجزاء المختلفة لنبات الهليون



شكل 54. الجزء الخضري لنبات الهليون



شكل 55. أوراق نبات الهليون



شكل 56. جذور نبات الهليون



شكل 57. أشكال نبات الهليون



شكل 58. ازهار نبات الهليون



شكل 59. ثمار نبات الهليون

طبخ الهليون

البراعم الصغيرة في الهليون هي ما تصلح للأكل بحيث أن الجزء الذي يؤكل من نبات الهليون هي الفسيلة والساق. وهو منخفض السعرات الحرارية، ولا يحتوي على دهون أو الكوليسترول، ومنخفضة جدا في نسبة الصوديوم. وهو مصدر جيد لحمض الفوليك، البوتاسيوم، والألياف الغذائية، والبروتين، فالأحماض الأمينية الهليونية يقتبس اسمها من الهليون، فهو نبات غني في هذه العناصر والمكونات الغذائية.

الجزور تحضر وتطبخ بالعديد من الطرق في جميع أنحاء العالم. ففي منطقة آسيا - أسلوب الطبخ، للهليون يكون في كثير من الأحيان - على شكل قلي سريع. أما المطاعم التي توجد في الولايات المتحدة كثيرا ما يطبخ الهليون - قليا سريعا مع الدجاج، أو الجمبري، أو اللحم، كما تطبخ ملفوفة في اللحم المقدد. الهليون يمكن أيضا يشوى بسرعة على الفحم أو الخشب الصلب أكثر من الجمر. وهو مكون في طبخ الطعام بالبخار والشوربات. في النمط الفرنسي، ومن المغلي أو البخار (شكل 60)، ويطبخ مع صلصله البيض والزبدة بعصير الليمون، والزبدة المذابة أو زيت الزيتون وجبن البارميزان الإيطالي أو المايونيز، كما يمكن شراؤه معلباً حيث يكون مطهياً وجاهزاً للأكل. يمكن استخدامه في عدد من الأطباق مثل السلطات، والفريتات، والعجة، والباستا، كما أنه طبق جانبي ممتاز. يمكن تناوله لوحده مع قليل من زيت الزيتون.

. وأفضل هليون يميل إلى أن يكون في نموه المبكر (الأول من الموسم)، وكثيرا ما يكون ببساطة على البخار ويطبخ مع الزبدة المذابة. طول طبخ الهليون في أواني الطهي يسمح للبراعم بالنضج على البخار بلطف. ومن النصائح التي تساعدك على اختيار الهليون الطازج عند شرائه، أهمية النظر لرأس أو زهرة الهليون ففي حال كانت متماسكة وجامدة يعتبر الهليون حينها طازجاً، أما في حال كانت رأسه مائلة للصفرة وتوحي بالذبول دلّ ذلك على أن لهليون هنا قديم ولا ينصح بشرائه.



شكل 60. طبخ الهليون

المحتوى الغذائي للهلين

إن نبات الهليون منخفض السعرات الحرارية ولكنه يحتوي على عناصر مغذية.

يحتوي نصف كوب من الهليون المطبوخ (90 غرام) على العناصر التالية:

- ❖ السعرات الحرارية: 20 سعرة.
- ❖ البروتينات: 2.2 غرام.
- ❖ الدهون: 0.2 غرام.
- ❖ الألياف: 1.8 غرام.
- ❖ فيتامين سي: 12% من الحصة اليومية الموصى بها.
- ❖ فيتامين A: 18% من الحصة اليومية.
- ❖ فيتامين K: 57% من الحصة اليومية. يحتوي الهليون على نسبة عالية من فيتامين ك، حيث يدخل في عملية تجلط الدم وصحة العظام.
- ❖ حمض الفوليك: 34% من الحصة اليومية. مما يجعله غذاءً مناسباً للمرأة الحامل، فهو يساعد على النمو وتكوين الحمض النووي.
- ❖ البوتاسيوم: 6% من الحصة اليومية.
- ❖ الفوسفور: 5% من الحصة اليومية.
- ❖ فيتامين E: 7% من الحصة اليومية.
- ❖ يحتوي الهليون أيضاً على كميات قليلة من الحديد، والزنك، والريبوفلافين.

الهلين مصدراً جيداً لمضادات الأكسدة

يحتوي الهليون على العديد من مضادات الأكسدة مثل: فيتامين A، وفيتامين C، والغلوتاثيون (Glutathione) كما يحتوي على الفلافونويد (Flavonoids) ومتعددات الفينول (Polyphenols): جميع مضادات الأكسدة أعلاه تحمي الخلايا من التأثيرات الضارة للشقوق الحرة، وبالتالي تحميها من الالتهابات المزمنة والسرطان. يحتوي الهليون البنفسجي على صبغة أنثوسيانين (Anthocyanin)، والتي تعطيها هذا اللون، وهي من مضادات الأكسدة المسؤولة عن خفض ضغط الدم والوقاية من النوبات القلبية وأمراض القلب الأخرى.

يحسن صحة الجهاز الهضمي

يعد الهليون مصدراً جيداً للألياف أيضاً، حيث يحتوي نصف كوب منه على 1.8 غرام من الألياف، أي ما يعادل 7% من الاحتياج اليومي. يحتوي الهليون بشكل أساسي على الألياف الغير قابلة للذوبان، والتي بدورها تضيف حجم للبراز وتحسن من حركة الأمعاء. يحتوي الهليون أيضاً على كمية بسيطة من الألياف القابلة للذوبان، والتي تشكل عند ذوبانها في الماء مادة هلامية في القناة الهضمية. كما أن الألياف الذائبة تشكل غذاءً للبكتيريا النافعة في الأمعاء مثل اللاكتوباسلاس والبيفيدوبكتيريا. إن زيادة عدد البكتيريا النافعة في الأمعاء يلعب دوراً في تقوية جهاز المناعة، وإنتاج العناصر الغذائية المهمة مثل فيتامين K وفيتامين B12. إن تناول الهليون كجزء من غذاء غني بالألياف هو طريقة ممتازة للحصول على حاجة الجسم من الألياف، والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.

هل الهليون مناسب للحامل؟

يعد الهليون مصدر غني جداً بحمض الفوليك والمعروف أيضاً بفيتامين B9. نصف كوب من الهليون يزود الشخص البالغ بـ 34% من احتياجه اليومي، كما أنه يزود المرأة الحامل بـ 22% من احتياجها اليومي. حمض الفوليك هو أحد العناصر الغذائية الأساسية التي تساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء وإنتاج الحمض النووي للنمو والتطور الصحي. حمض الفوليك مهم بشكل خاص في المراحل المبكرة من الحمل لضمان نمو وتطور الجنين. يمكن الحصول على ما يكفي من حمض الفوليك من مصادر مثل، الهليون، والخضروات الورقية الخضراء، والفواكه للحماية من خلل الأنبوب العصبي (Neuronal Tube Defect) بما فيها السنسنة المشقوقة (Spina Bifida). إن خلل الأنبوب العصبي يؤدي إلى مجموعة من المضاعفات، تتراوح بين صعوبات التعلم وانعدام التحكم في الأمعاء والمثانة والإعاقات الجسدية. يعتبر تزويد المرأة الحامل بكميات كافية من حمض الفوليك أمراً حيوياً جداً خلال فترة الحمل وتحديد المراحل المبكرة منه، لذا ينصح باستخدام كميات حمض الفوليك لضمان تلبية حاجات المرأة الحامل منه.

يساعد الهليون على تخفيض ضغط الدم

يؤثر ضغط الدم على 1.3 مليار شخص في جميع أنحاء العالم، وهو أحد عوامل الخطورة لأمراض القلب والسكتات الدماغية. إن إحدى الطرق الفعالة لخفض ضغط الدم هي زيادة تناول كميات من البوتاسيوم وتقليل تناول الملح، حيث أن البوتاسيوم يخفف ضغط الدم بطريقتين: عن طريق استرخاء جدران الأوعية الدموية وإفراز الأملاح الزائدة عن طريق البول. يعد الهليون مصدراً جيداً للبوتاسيوم، حيث أن نصف كوب منه تمنح الفرد 6% من احتياجه اليومي من البوتاسيوم. في دراسة أجريت على جرذان تجارب لديها ضغط دم مرتفع،

تم اطعام مجموعة منهم غذاء يحتوي على 5% من الهليون بينما استمرت المجموعة الأخرى بتناول الغذاء القياسي. بعد 10 أسابيع، انخفض الضغط لدى المجموعة التي تناولت الهليون بنسبة 17% مقارنةً مع المجموعة التي تناولت الغذاء الاعتيادي بدون هليون. أجريت هذه الدراسة عام 2013 ونشرت في مجلة الزراعة وكيمياء الغذاء. يعتقد الباحثون من الدراسة السابقة أن تأثير الهليون في خفض ضغط الدم يعود إلى وجود مركبات نشطة فيه تعمل على توسيع الأوعية الدموية، ولكن الدراسات تحتاج لتحديد إذا كانت هذه المركبات لها نفس التأثير على جسم الإنسان. إن تناول الخضروات الغنية بالبوتاسيوم مثل الهليون تساعد على خفض ضغط الدم.

الهليون للمساعدة على خسارة الوزن

لا يوجد دراسات في الوقت الحالي لاختبار تأثير الهليون على الوزن، ولكن هنالك مجموعة من الخصائص التي يتميز بها الهليون والتي يُعتقد أنها تساهم في إنقاص الوزن مثل. يعد الهليون غذاءً منخفض السعرات الحرارية، حيث أن النصف كوب منه يحتوي على 20 سعرة حرارية، وهذه يعني أنه يمكن تناول كميات كبيرة منه دون القلق بشأن السعرات الحرارية. يحتوي الهليون أيضاً على كميات كبيرة من الماء، يشكل الماء 94% من الهليون. ومعظم الدراسات تشير إلى أن الأغذية الغنية بالماء ومنخفضة السعرات الحرارية يترافق معها نزول الوزن. يعد الهليون غنياً بالألياف، والتي لها دور بزيادة الإحساس بالشبع وبالتالي تساهم بإنقاص الوزن.

الاستخدام الطبي:

تستخدم الساق الأرضية للهليون والجذر (في التقاليد الطبية) لعلاج التهابات المسالك البولية، وكذلك الكليتين والمثانة من الحصوة والترسبات، تستعمل لإدرار البول وتنقية الرواسب من المثانة. أيضاً يعتقد أن لها خصائص محفزة. كما يحفز نمو الشعر ويساعد على تقويته. تستخرج بعض الشركات العالمية لصناعة الأدوية من مستخلصات الهليون عقاراً لمكافحة حالات الإرهاق ولتنشيط الجسم. كما تصنع بعض شركات الأدوية منه شراباً فاتحاً للشهية ومرطباً للجسم ومهدناً للأعصاب ومدراً للبول. تغلى براعم النبتة الصغيرة أو سيقانها وتصنع شراباً. يستعمل للنفخة في البطن، تهدئ الأعصاب المتشنجة وعرق النسا. تستخدم أيضاً كخضرة لمعالجة داء المفاصل، والأورام المانية التي يسببها ضعف القلب، ولها صفات المسهل. الهليون مقاوم رئيسي لأمراض السرطان بفضل المواد المقاومة للتأكسد التي يحتوي عليها.

السفندر

الأسماء الشائعة: الصفندر، الاس البري الشائك، صرم الديك، قفندرة، عناب بري، شراية الراعي، السفندر المدبب، السفندر اللاسع، مكنسة الجزار و سبحان الخلاق

الاسم الإنكليزي: Butcher's broom, Knee holly, Piaranthus

الاسم العلمي: *Ruscus aculeatus*,

Oxymyrsine pungens Bubani, *Ruscus flexuosus* Mill, *Ruscus laxus* Sm.,

Ruscus parasiticus Gueldenst. *Ruscus ponticus* Woronow

العائلة: Asparagaceae

الوصف النباتي:

جنبه معمرة شائكة مكدسة دائمة الخضرة ثنائية المسكن، خضراء فاتحة ارتفاعها 25 – 60 سم السوق صلبة متفرعة منتصبه (شكل 61)، ساق نبات السفندر عبارة عن جزئين أحدهما جزء تحت سطح التربة (يسمى ريزوم) تخرج منه الجذور العرضية والسيقان لأعلى وجزء هوائي يحمل أوراقاً. الأوراق متبادلة، الحقيقية منها صلبة صغيرة عشائيه شبه حرسفية رمحية أو مثلثية الشكل (شكل 61، 62) وتختلف اشكالها بحسب الصنف منها الرمحي والمدبب، السوق الانتهائية التي تخرج منها أباط الأوراق الحقيقية مسطحة تأخذ شكل يشبه الورقة تدعى (ساقاً ورقية) خضراء بيضوية الى رمحية الشكل جلدية الملمس طولها 1.5 – 4 سم تستندق تدريجياً لتشكل نهاية مشوكة. الازهار بيضاء مخضرة وحيدة الجنس، قصيرة الشمراخ، تتكون في وسط الضلع المتوسط على الوجه السفلي أو العلوي للساق الورقية يدعمها قنابة (شكل 61، 62)، الكم مخضر ومؤلف من 6 قطع حرة منبسطة غير متساوية تنتظم في دائرتين من القطع، الداخلية أضيق من الخارجية يصل طولها الى 2.5 ملم، الازهار الذكورية تحمل 3 اسدية تلتحم خيوطها في أنبوب. الازهار الانثوية تحمل 3 خيوط ملتحمة لكنها لا تنتهي بمآبر وتحيط بمبيض وحيد الحبيرة، الثمرة عنبه قطرها 1 سم تقريباً كروية حمراء اللون تغطيها طبقة شمعية تحتوي 1 – 2 بذرة شبه كروية (شكل 62، 63).

التزهير: من اذار الى أيار

الجزر المستعمل: الجذامير (الساق الافقية للنبات التي توجد تحت الأرض و احيانا تخرج الجذور والبراعم من عقدها، لونها مائل الى الرمادي، باللاتيني (Rhizoma) (شكل 61، 64)، الجزء المستعمل طبياً من السفندر هو النبات الجاف بأكمله من نباتات الظل المستديمة.



شكل 61. الأجزاء المختلفة لنبات السفندر



شكل 62. أوراق وازهار وثمار نبات السفندر



شكل 63. بذور نبات السفندر



شكل 64. جذامير (ريزومات) نبات السفندر المجففة

المركبات الكيميائية في نبات السفندر ذات التأثيرات الصيدلانية:

Sterols, Triterpenes, Flavonoids, Coumarins, Sparteine, Tyramine, and Glycolic acid

تحتوي الجذور الهوائية لنبات السفندر على 9 مركبات فينولية:

Pigenin-C-hexoside-C-pentoside isomer II, was the major compound in aqueous extracts and, in the hydroethanolic extract was quercetin-O-deoxyhexoside-hexoside

الاستعمالات الطبية وفوائد نبات السفندر ومن أبرزها:

1. فوائد عديدة لجهاز الدوران

قد يساعد نبات السفندر على مقاومة العديد من المشكلات الصحية التي قد تصيب جهاز الدوران، مثل:

❖ حالة القصور الوريدي المزمن (Chronic venous insufficiency)

إحدى أبرز فوائد واستخدامات نبات السفندر هي تلك المتعلقة بالقصور الوريدي المزمن. والقصور الوريدي المزمن هي مشكلة صحية قد تصيب الأوعية الدموية، لاسيما تلك الموجودة في منطقة الساقين، وقد تنشأ جراء إصابة بعض صمامات الأوعية الدموية بخلل قد يؤدي لتسرب الدم منها وزيادة الضغط الداخلي لهذه الأوعية. إذ يحتوي السفندر على مركبات هامة، مثل: الصابونين (Saponins) ، والإسكولين (Esculin) ، والتي قد تساعد على تقوية الدورة الدموية، وبالتالي تخفيف حدة العديد من الأعراض المزعجة المرافقة للقصور الوريدي، والتي تعد أعراضاً دالة على ضعف الدورة الدموية، مثل هذه الأعراض:

1. التورم .

2. الحكة الجلدية.

3. التشنجات.

4. الألم.

5. الشعور العام بالثقل في الساقين.

من الممكن تحصيل هذا النوع من فوائد نبات السفندر إما من خلال استخدام السفندر لوحده، أو من خلال استخدام السفندر بالتزامن مع مواد أخرى قد تكون مفيدة لحالة القصور الوريدي، مثل: فيتامين ج، والهسبيريدين (Hesperidin) ، او عقارات صيدلانية (شكل 65).

حالة هبوط ضغط الدم الانتصابي (Orthostatic Hypotension)

إحدى فوائد نبات السفندر لجهاز الدوران أنه قد يقاوم حالة هبوط ضغط الدم الانتصابي، وهي حالة قد يصاب فيها المريض بهبوط مفاجئ في ضغط الدم بمجرد قيامه بالوقوف من وضعية الجلوس، وتنشأ جراء حصول خلل ما أثناء محاولة جهاز الدوران مواكبة احتياجات مختلف مناطق الجسم للدم عند الوقوف. إذ لوحظ أن استخدام نبات السفندر قد يسهم في تخفيف حدة أعراض هذه الحالة، حتى في الطقس الحار. وهذه بعض العوامل التي قد ترفع من فرص الإصابة بهبوط ضغط الدم الانتصابي:

1. العمر، إذ تعد هذه الحالة أكثر شيوعاً بين كبار السن.

2. تناول أنواع معينة من الأدوية.

مشكلات صحية أخرى

بسبب تأثيره الإيجابي المحتمل على الأوعية الدموية، قد يساعد نبات السفندر كذلك على مقاومة مشكلات صحية وأمراض أخرى قد تصيب جهاز الدوران، مثل :

1. التصلب العصيدي (Atherosclerosis).

2. دوالي الساقين (Varicose veins).

2. مقاومة التورم

- ❖ التورم المرافق لحالات مثل القصور الوريدي ليس النوع الوحيد من التورم الذي من الممكن لنبات السفندر أن يسهم في مقاومته، إذ قد يساعد السفندر كذلك على:
- ❖ تقليل حدة التورم الذي قد يصيب الذراعين بعد الخضوع لجلسات العلاج الكيميائي المخصصة لعلاج سرطان الثدي.
- ❖ مقاومة البواسير، فبسبب قدرة نبات السفندر المحتملة على قبض الأوعية الدموية وتخفيف تورمها، قد يسهم استخدام هذا النبات في تخفيف حدة أعراض البواسير، مثل التورم والألم.
- ❖ تخفيف حدة التورم في محيط العيون أو تخفيف حدة هالات العيون السوداء .

3. تخليص الجسم من الفضلات (قد يساعد استخدام السفندر على):

- ❖ إدرار البول، وتخفيف حدة حالة احتباس السوائل في الجسم.
- ❖ تليين الأمعاء، مما قد يسهم في تحسين قدرة القناة الهضمية على طرد الفضلات والتخلص منها.

فعاليات أخرى لمستخلصات نبات السفندر:

أظهرت المستخلصات والمركبات المعزولة التي تم فحصها نشاطاً مضاداً للبكتيريا ومضاداً للفطريات بشكل خاص. في بعض الحالات كان هذا النشاط أفضل من الأدوية القياسية (الستربتوميسين، الأمبيسيلين، البيفونازول، الكيتوكونازول) وكان أكثر وضوحاً بالنسبة لبعض المركبات المعزولة. تم فحص نشاط مضادات الأكسدة بواسطة فحوصات DPPH و 2-deoxyribose، إلى جانب التحديد الطيفي لمحتوى الفينولات الكلي (TPC) باستخدام كاشف Folin-Ciocalteu. في اختبار DPPH، كانت قيم SC50 التي تم الحصول عليها في نطاق 173-541 ميكروغرام/مل، في حين وصل تثبيط 2-ديوكسيريبوز لبعض المستخلصات إلى الحد الأقصى 50% . وارتبطت نتائج فحوصات مضادات الأكسدة بقوة مع إجمالي محتوى الفينولات

أضرار نبات السفندر (هذه بعض الأضرار المحتملة المرتبطة باستخدام السفندر):

- ❖ مشكلات معينة في الجهاز الهضمي عند تناول السفندر فمويًا، مثل: الغثيان، والإسهال، والتقيؤ، وحرقة الفؤاد، واضطرابات المعدة.
- ❖ ردود أفعال جلدية تحسسية في بعض الحالات عند تطبيق السفندر موضعياً على الجلد.
- ❖ مضاعفات وأضرار محتملة إذا ما تم استخدام السفندر من قبل: مرضى السكري، والحوامل، والمرضعات .

❖ تفاعلات سلبية الطبيعة عند استخدام السفندر مع بعض الأدوية، مثل: الأدوية المنشطة، وأدوية ضغط الدم المرتفع.



شكل 65. الادوية المستخرجة من نبات السفندر (سكين الراعي) Butchers Broom

الشيخ العشبي الأبيض

الأسماء الشائعة: شيخ أبيض، عشبة بيضاء أو شيخ

الاسم الإنكليزي: Arabian wormwood

الاسم العلمي: *Artemisia herba-alba*

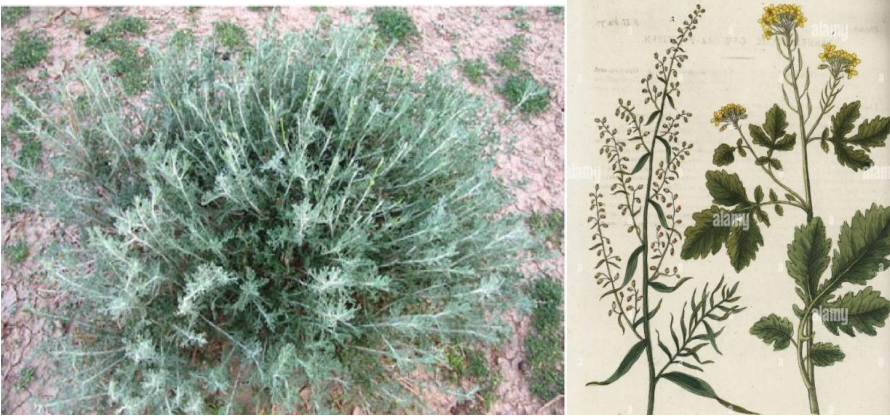
العائلة: التحمية (Compositae) Asteraceae

الوصف النباتي:

جنبه صغيرة، طولها 20 — 40 سم، عطرة الرائحة، كثة الزغب تصبح جرداء لاحقا، رمادية - فضية اللون، كثيرة السوق، جذورها سطحية. السوق منتصبه، صلبة، ينتهي كل منها بنورة عنقودية متفرعة ومنتصبه. أوراق الأفرع العقيمة ولا سيما السفلية معلاقية بيضوية إلى دائرية في مظهرها العام، مقسمة بعمق لأكثر من مرة (مرتين) إلى أجزاء متطاولة (شكل 66). أوراق السوق الزهرية أقصر، قليلة الفصوص، وتجمع أوراق الفروع القصيرة في مجموعات. الرؤيسات لاطنة، مستطيلة، تقصر تدريجيا باتجاه القاعدة، طولها 3 — 4 مم، وتضم 2 — 4 أزهار (شكل 67). قطع القناب متراكبة، منطبقة، الخارجية منها صغيرة ومدورة وعشبية ولحمية القوام، أما الداخلية أطول، مستطيلة، مدورة القمة، غشائية ولامعة. الثمرة أكيدة مستطيلة، جرداء وملساء.

التزهير: من أيلول إلى كانون الأول.

الجزء المستعمل: النبات المزهر كاملا عدا الجذور



شكل 66. أجزاء نبات الشيخ



شكل 67. أزهار نبات الشبج.

المكونات الكيميائية:

تحتوي الأجزاء الخضرية المزهرة على: زيت طيار 1-7، 1 %، اصفر اللون، تختلف مكوناته الكيميائية بشكل واضح تبعا لمصدر النبات الجغرافي والنمط الكيميائي، وعموما تشكل المركبات أحادية التربين ولاسيما

الأوكسيجينية منها حوالي 40 % من مركباته: السنيول 1,8-cineole-، الكامفور camphor ، التوجون α - β thujones حتى 53 %، كحول السانتولين 12% artemisia ketone، 13% santolina alcohol. (تنخفض نسبة الزيت خريفا مقارنة مع فصل الربيع وهذا ما يفسر اقبال الماشية على رعيه خريفا وقلة تقبلها له في فصل الربيع).

❖ لاكتونات سيسكوتربينية: الأرتيميسينين Artemisinin

❖ مواد مرة: السانتونين Santonin ، فلافونات نذكر منها Cirsilineol ، Hispidulin

الخواص والاستعمالات الطبية:

يتمتع الزيت الطيار (توجون، كحول السانتولين) بخواص مضادة للبكتيريا والفطور. يتمتع مركب السانتونين بخواص طاردة للديدان المعوية. ودلت الابحاث على نشاط مستخلص الشيح المائي المضاد للأكسدة، وفي علاج الليشمانيا الجلدية. تشير الابحاث الى فعالية مستخلص الاوراق المائي في إنقاص نسبة السكر في الدم، وهناك دلائل على اهميته في علاج بعض الامراض العصبية (الزهايمر). يدخل مركب الأرتيميسينين artemisinin في تصنيع ادوية الملاريا.

يعد الشيح بما يحتويه من زيت طيار ومركب السانتونين من الانواع المهمة المستخدمة في الطب الشعبي، يستعمل مغلي النبات في علاج السعال والبلغم وتشنج المعدة واضطرابات الهضم وطرده الغازات والديدان والقصور الكبدي والحد من الإسهال، كما يستخدم منقوعه في تخفيف البول السكري. يستعمل منقوع الازهار موضعيا على شكل كمادات كمطهر مضاد للبكتيريا والفطور الجلدية وإنضاج البثور والتقرحات الجلدية والاكزيما. يستعمل زيت الشيح الأبيض الطيار في الطب البيطري كمطهر خارجي للحيوانات وكطارده للحشرات.

محاذير الاستعمال:

يجب عدم استعماله بكثرة أو بشكل مستمر نظرا لاحتوائه على مركب السانتونين السام، لا يستعمل من قبل النساء الحوامل.

الأقحوان

الأسماء الشائعة: الأقحوان، أنريون الحدائق، قحوان زهرة الذهب أ، زهر اللين أو كركاش

الاسم الإنكليزي: Marigold, pot marigold, common marigold, ruddles, Mary's gold

Ring Flower, ، Scotch marigold

الاسم العلمي: *Calendula officinalis*

العائلة: Asteraceae

الوصف النباتي:

عشب حولي، طوله 20-50 سم. الساق متفرعة، موبره. الأوراق متناوبة، بيضوية مقلوبة إلى رمحية، السفلية معلاقية والعلوية لاطنة، كليلة القمة، تامة الحافة، قاعدتها تستدق تدريجيا، طولها 4-10 سم. النورات رؤيسات انتهائية قطرها 4-7 سم، تتألف من أزهار برتقالية مصفرة اللون (شكل 68)، وهي تعود لنمطين من الأزهار: لسينية وأنبوبية. القنابات في صفين. تتوضع الازهار اللسينية في المحيط وهي أزهار انثوية خصبة، يتألف التويج فيها من التحام ثلاث بتلات لتشكل انبوبا قصيرة جدا لا يلبث ان ينشطر على شكل لسين، طوله 20-40 مم وعرضه 5-7 مم ولقمته ثلاثة أسنان. الازهار المركزية انبوبية، خماسية الاسنان، خنثوية ولكنها وظيفيا ذكورية، لونها اصفر وأصغر من السابقة (شكل 69). الثمرة اكينة، تتوضع في 2-3 صفوف، مقوسة بدرجات متفاوتة ومتباينة في الشكل: الخارجية زورقية الشكل يحمل وجهها الظهري اشواكا قصيرة، الداخلية مقوسة بشدة "شبه حلقيه". أصغر حجما، تحمل تجاعيد بشكل عرضاني (شكل 70)، العفرة غائبة. يزهر خلال فترة طويلة من السنة ولاسيما في الصيف.

حين يُزهر الأقحوان، تُجفّف أوراقه بهدف استخراج عنصر معروف بمزاياه الملطفة، لأنه غنيّ طبيعياً بمادة الستيروول النباتية، مركّبات نباتية قريبة من الكولستيرول الموجود في الجسم تتدخّل مباشرة في عملية الدفاع عن البشرة عبر تنظيم آليات الالتهاب.

الجزء المستخدم: الازهار المجففة



شكل 68. أجزاء نبات الاقحوان



شكل 69. الازهار المختلفة لأصناف نبات الاقحوان



شكل 70. مياسم وثمار وبذور نبات الاقحوان

المركبات الكيميائية في الاقحوان:

❖ البتلات وحبوب اللقاح

Triterpenoid esters, Carotenoids flavoxanthin , Auroxanthin (antioxidants and the source of the yellow-orange coloration).

❖ الأوراق والساق

Carotenoids, mostly lutein (80%), Zeaxanthin (5%), and Beta-carotene.[citation needed]

❖ الأزهار

Flavonol glycosides, Triterpene oligoglycosides, Oleanane-type triterpene Glycosides, Saponins, and a Sesquiterpene glucoside.

❖ تحوي الازهار: جليكوزيدات صابونية ثلاثية التربين 2-10%.

❖ كحولات ثلاثية التربين triterpene alcohols نذكر منها:

- ❖ 0,8% tirterpene monooles ، 4% triterpenedioles ، triterpene trioles ، faradiol ، taraxasterol ، وأستراتها (ولاسيما احماض الغاز والنخل وغيرها).
- ❖ فلافونويدات 0.3 – 0.8% أهمها: ايزورامينيتين، كويرستين.
- ❖ زيت طيار 0.2% اهم مركباته ألفا – كادينول alpha-cadinol
- ❖ مركبات مرة: الكالدين ، احماض فينولية salicylic a., cafeic acids
- ❖ كومارينات: سكوبوليتين ، اسكوليتين ، اسبيليفيرون.
- ❖ كاروتينات: اهمها، احماض دهنية، سكاكر متعددة 15% تانينات وصموغ ومواد هلامية يحوي العشب الاخضر على مركبات صابونية ثلاثية التربين، فلافونات، كاروتينات وزيت طيار.

الخواص والاستعمالات الطبية:

تتمتع الازهار بما تحويه من الزيت الطيار والفلافونات، faradiol، والكالدين بخواص مضاد التهاب يساعد على اندمال الجروح وعلاج الحروق وتجديد خلايا النسيج الظهاري granulation-promoting ، وعلاج التهاب الجلد والفم وأغشية البلعوم المخاطية.

تتمتع الازهار أيضا بخواص مضادة للميكروبات، مثل بكتيريا staphylococcus aureus والفطر Candida monosa، وظهرت التجارب الاولى فعاليتها ضد فيروس نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) وفيروس التهاب الفم الحويصلي vesicular stomatitis والفيروس الانفي. rhinovirus

يستعمل منقوع أو مغلي الازهار شعبيا في علاج التهابات المعدة والقرحة المزمنة، وتحسين الهضم وزيادة إفراز العصارة الصفراوية والتخفيف من تشنجات الامعاء وطرد الديدان والطفيليات. يستعمل منقوع الازهار او مستحضراتها على شكل صبغة أو مراهم موضعية في علاج التهاب ملتحة العين والجروح والاكزيما وتشقق اليدين والناصور وحلمة الثدي، وتستخدم مستخلصات زهور الاقحوان في تحضير مستحضرات التجميل والصوابين والمستحضرات الصيدلانية (شكل 71، 72، 73).

محاذير الاستعمال:

يجب عدم استعماله من قبل النساء الحوامل.



شكل 71. الصوابين والكريمات المستعمل في تحضيرها مركبات الاقحوان



شكل 72. المولد الصيدلانية المستخدم في تحضيرها مركبات نبات الاقحوان



شكل 73. بعض مستحضرات التجميل المستخدم فيها مركبات نبات الاقحوان

الهندباء البرية

الأسماء الشائعة: هندباء برية زرقاء، هندباء مُرّة، جذور السريس أو الشيكورية أو شيكوريا

الاسم الإنكليزي: Wild Chicory, blue daisy, blue dandelion, blue sailors, blue weed,

bunk, coffeeweed, cornflower, hendibeh, horseweed, ragged sailors, succory,

wild bachelor's buttons, and wild endive

الاسم العلمي: *Cichorium intybus*

العائلة: Asteraceae

الوصف النباتي

نبات عشبي معمر ذو جذور عميقة يصل ارتفاعه ما بين 30 – 100 سم (شكل 74، 75)، الساق منتصبية رفيعة الأوراق بسيطة يكسوها اوبار ولاسيما على العصب المتوسط، (شكل 75) الأوراق السفلية معلاقية مفصصة والفصوص تتجه نحو القاعدة والفص الانتهائية اكبرها، الأوراق الساقية رمحية شبه متعانقة والعلوية تامة (شكل 76)، الراسيات تضم أزهارا لسينية فقط. الرؤوسات الجانبية لاطنة توجد في حزم اما القمية مفردة او شمراخيه، القناب مضاعف والقنابات الخارجية بيضوية تشكل ما يشبه الكؤوس، اما القنابات الداخلية فهي خطية واطول وجميعها غدية مهذبة. الازهار سينية زرقاء اللون يفوق طولها بنحو 3 مرات طول القناب (شكل 77)، الثمرة أكينة قصيرة تتألف من عدد من الحراشف الصغيرة أقصر 8-10 مرات من جسم الاكينة نفسها بذورها متطاولة (شكل 78). الازهار من أيار حتى حزيران. يستعمل النبات المزهر كاملا مع الجذور غضا او مجففا.



شكل 74. أجزاء نبات الهندباء البرية



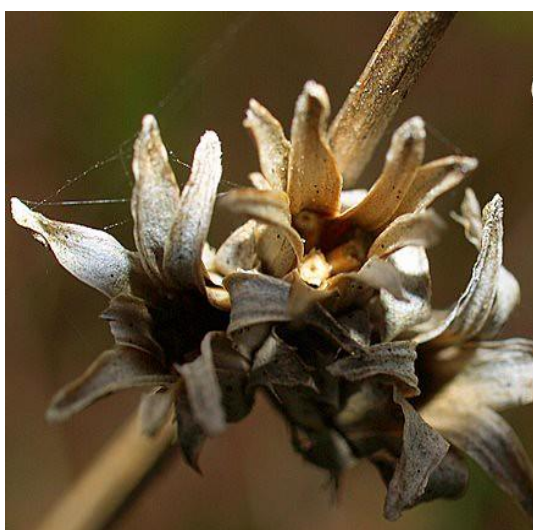
شكل 75. ساق نبات الهندباء البرية



شكل 76. أوراق نبات الهندباء البرية



شكل 77. ازهار نبات الهندباء البرية

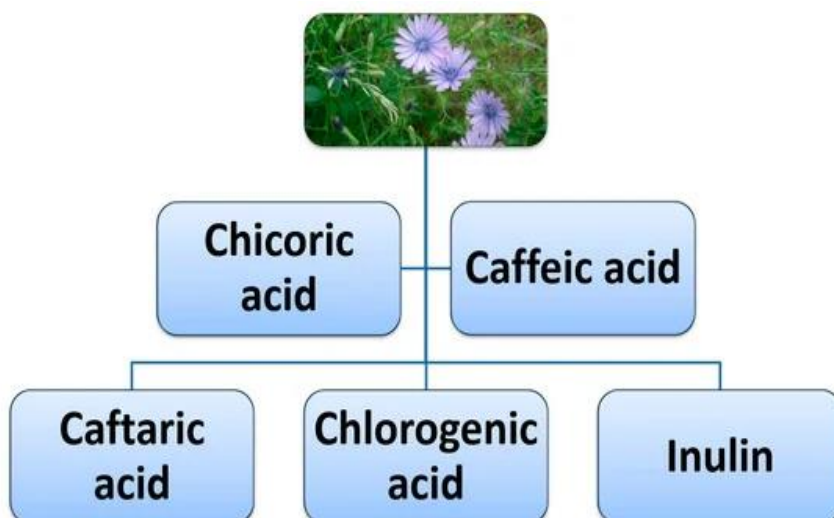


شكل 78. ثمرة وبذور نبات الهندباء

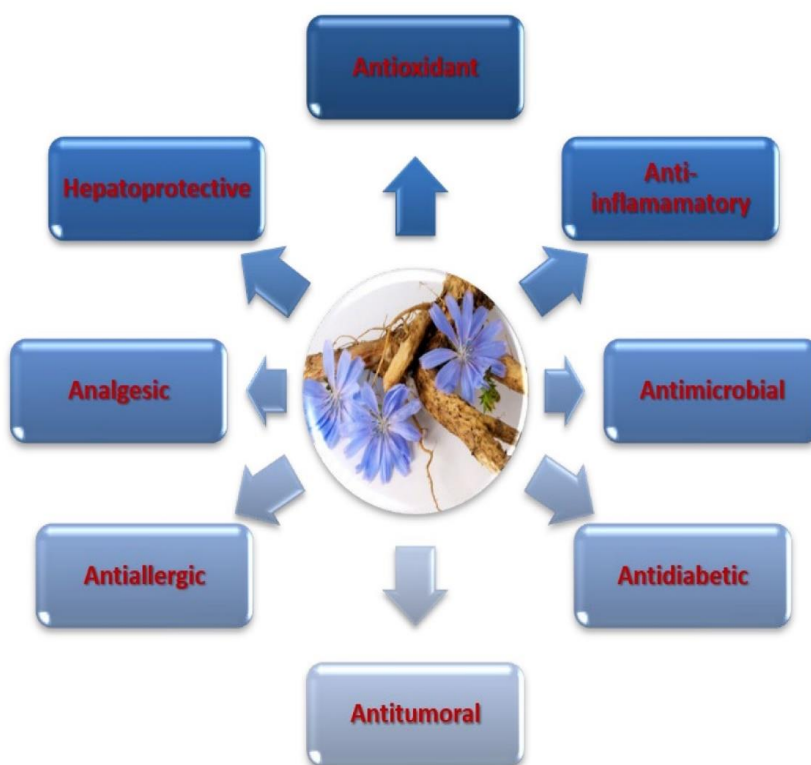
المركبات الكيميائية في نبات الهندباء البرية

تحتوي الهندباء البرية على المركبات التالية (شكل 79)

**Inulin, Caffeic acid derivatives: Ferrulic acid, Caftaric acid, Chicoric acid
Chlorogenic acid (3-CQA, 6), Isochlorogenic acid (3,5-diCQA), DicaFFEoyl
tartaric acid, Sugars, Proteins, Hydroxycoumarins, flavonoids and Terpenoids**



شكل 79. المركبات الكيميائية في نبات الهندباء البرية
الاستخدامات الصيدلانية لمركبات الهندباء البرية (شكل 80)



شكل 80. المركبات الصيدلانية الموجودة في نبات الهندباء البرية

الاستخدامات الطبية والغذائية للهندباء

إن نبات الهندباء من النباتات التي تنمو في أوروبا، كما يُعد نبات الهندباء غنيًا بالألياف التي تُدعى بالإنولين (Inulin)، بالإضافة إلى ذلك استُخدمت الهندباء في الطب البديل، وهناك بعض الدراسات التي تبين دورها في علاج ارتفاع ضغط الدم، وضعف عضلة القلب، ومشكلات الجهاز الهضمي والكبد. جذر الهندباء له تأثير ملين خفيف ويقلل من التورم. تعتبر الهندباء أيضًا مصدرًا غنيًا للبيتا كاروتين. يستخدم الناس الهندباء لصحة الكبد والقلب، والإمساك، وعسر الهضم، وارتفاع ضغط الدم، والعديد من الحالات الأخرى، ولكن لا يوجد دليل علمي جيد يدعم هذه الاستخدامات.

فوائد جذور الهندباء وأوراقها

هناك الكثير من الدراسات حول فوائد جذور الهندباء وأوراقها، وبالرغم من عدم الإثباتات الكافية ولكن قد تكون فوائد أوراق الهندباء وجذورها متعددة وتستخدم في المشروبات الساخنة بديلا عن القهوة وبعض الإضافات الغذائية (شكل 81)، نذكر منها ما يأتي:

1. تحسين صحة الجهاز الهضمي

إن جذور وأوراق الهندباء غنية بالألياف التي من شأنها أن تساعد في التخلص من مشكلة الإمساك. في دراسة بينت أثر الهندباء في التخلص من مشاكل الإمساك، وجدت بأن استخدام الهندباء ساعد في زيادة ليونة الأمعاء وتكرار الإخراج وتخفيف الشعور بعدم الراحة بسبب الإمساك، كما ساعدت في تخفيف الشعور بالانتفاخ والغازات في البطن. كما أنه من فوائد جذور الهندباء وأوراقها المساعدة في تحفيز نمو البكتيريا النافعة داخل القولون، الذي من شأنه تخفيف أمراض ومشكلات الجهاز الهضمي، مثل: المساعدة في منع تكون تقرحات المعدة، وبالرغم من ذلك هناك حاجة لمزيد من الدراسات لإثبات ذلك.

2. تنظيم سكر الدم

يمكن أن تساعد جذور الهندباء في تنظيم مستوى السكر في الدم، ويعود ذلك لاحتوائها على الإنولين الذي قد يساهم في تنظيم وتحسين عمليات الأيض والكربوهيدرات في الجسم. في دراسة بينت أن تناول الإنولين ساعد في تخفيض مستوى سكر الدم الصباحي عند 49 امرأة عانين من مرض السكري. ودراسة أخرى صغيرة بينت بأنه قد يكون هناك دور للهندباء في تخفيف مقاومة الخلايا للإنسولين وهو هرمون مسؤول عن تنظيم سكر الدم ومقاومة الخلايا له، فبالتالي قد تساعد الهندباء في الوقاية من مرض السكري. ولكن ما زالت الحاجة للكثير من الدراسات قائمة لإثبات صحة فوائد جذور الهندباء وأوراقها في تنظيم سكر الدم وتأثيرها على مرض السكري.

3. تقليل الالتهابات

هناك دراسات محدودة على الحيوانات تفيد بوجود فوائد أوراق الهندباء وجذورها لتخفيف الالتهابات، وخفض مستويات الإنزيمات والبروتينات الدالة على وجود التهاب في الجسم. كما استُخدمت أوراق الهندباء في تطبيقها مباشرة على الجلد لتخفيف التورم والتهابات الجلد.

4. فوائد أوراق الهندباء وجذورها الأخرى

قد تساعد جذور وأوراق الهندباء في الآتي مع الحاجة لمزيد من الدراسات والأبحاث للإثبات ذلك:

- ❖ مشكلات الكبد والمرارة.
- ❖ السرطان.
- ❖ ارتفاع ضغط الدم.
- ❖ ضعف عضلة القلب.
- ❖ فقدان الشهية ومشاكل المعدة.

تحذيرات حول نبات الهندباء

بعد التعرف على فوائد أوراق الهندباء وجذورها المحتملة ننوه أن نبات الهندباء يُعد من النباتات الآمنة نسبياً ولا تتعدى الآثار الجانبية بعض آلام البطن الخفيفة والغازات، ولكن إليك بعض التحذيرات لبعض الفئات التي قد تستخدم جذور وأوراق الهندباء:

- ❖ لا يوجد دليل كافٍ حول أمان استخدام الهندباء في الحمل والرضاعة، بل يمكن للهندباء في حال تناولها بكميات كبيرة بزيادة خطر الإجهاض، فيفضل عدم تناولها بكميات كبيرة في هذه الفترات.
- ❖ يمكن أن تسبب الهندباء الحساسية عند بعض الأشخاص، فيجب الحذر قبل تجربتها بكميات كبيرة.
- ❖ يجب الحذر بسبب تأثير الهندباء على مستوى السكر في الدم، ويجب ملاحظة أية علامات لانخفاض سكر الدم الحاد في حال كنت تعاني من مرض السكري.
- ❖ يجب الحذر عند استخدام الهندباء فهي تزيد من إفراز العصارة الصفراوية، وقد تزيد من حدة مشكلات المرارة في حال كنت تعاني من أمراض المرارة.
- ❖ يجب الابتعاد تناول الهندباء على الأقل لمدة أسبوعين في حال كان مقرر لك إجراء أية عملية جراحية، بسبب تأثيرها على مستوى سكر الدم الذي يجب أن يكون ضمن المستويات الطبيعية عند إجراء العمليات الجراحية.



شكل 81. مسحوق نبات الهندباء البرية بديلا عن القهوة

شوك مريم (الكلغان)

الأسماء الشائعة: شوك مريم (الشوك المبارك)، شوك مقدس، السلبين المريمي، الخرفيش، حليب الشوك،

الحرشف البري، الكعيب أو يسمى بالعراقي (الكلغان)

الاسم الإنكليزي: Silymarin, Milk thistle

الاسم العلمي: *Silybum marianum*

العائلة: Asteraceae

الوصف النباتي

نبات الخرفيش (الكلغان) هو من النباتات الشتوية الشوكية الحولية تحمله ساق سميكة جداً تبدأ أغصانه في التفرع من أسفل الساق إلى أعلاه وتستمر هذه الأغصان في هذا التفرع إلى النهاية (شكل 82) يتراوح ارتفاعه بين 30-120سم، تغطيه أوراق قطنية. الساق قائم غير مجنح مثلث، صلب، محرز بأخاديد، متفرع من الأعلى. أما أوراق هذا النبات فكبيرة الحجم جلدية الملمس سميكة الحجم عروقها بارزة حوافها مسننة ملتوية وعلى حوافها أشواك قوية حادة (شكل 82، 83). الأوراق متناوبة مفصصة ولحوافها أسنان شائكة ولونها أخضر ناصع وأصفر على طول الأضلاع، والأوراق السفلية لائنة أما العلوية فتحيط قاعدتها بالساق، ورأس النورة يحيط بها عدة صفوف من القنابات الزهرية والبيضاء ولها نهاية شوكية معكوفة ومائلة للاصفرار، والأزهار أنبوبية لونها أحمر، أرجواني وبيض (شكل 84) وهي أصغر من أشواك القنابات، الثمرة اكينة مستطيلة الى اسطوانية الشكل جرداء لامعة ذات اضلاع بارزة تنتهي قمته بحافة مسننة طولها 7 – 10 ملم (شكل 85)، البذور في قمته شعيرات تساعد على الانتشار بواسطة الرياح (شكل 86). ويمكن أكلها بعد إزالة الاشواك والأوراق عنها. التزهير من آذار حتى نيسان، الجزء المستعمل هو الجزء الهوائي للنبات.



شكل 82. أجزاء نبات شوك مريم (الكلغان)



شكل 83. أوراق نبات شوك مريم (الكلغان)



شكل 84. أزهار نبات شوك مريم (الكلغان)



شكل 85. زهرة نبات شوك مريم (الكلغان)



شكل 86. بذور نبات شوك مريم (الكلغان).

الاستعمالات الصحية لشوك مريم (الكلغان)

نبات معروف يستخدم كدواء وغذاء، وقد استخدم على نطاق واسع لعلاج الأمراض المختلفة، وخاصة أمراض الكبد. تحتوي بذور وثمار الكلغان على مركب Flavonolignan (فلافونوليغنان يسمى سيليمارين)، وتشمل المركبات النشطة منه : Silybin, Isosilybin, Silychristin, Dihydrosilybin, Silydianin (السيليبيين، والإيزوسيليبيين، والسيليكريستين، والديهيدروسيليبيين، والسيليديانين)، وما إلى ذلك. يحتوي الكلغان على تأثيرات مضادة للميكروبات، ومضاد للسرطان، وواقى

للكبد، وواقى للقلب والأوعية الدموية، وواقى للأعصاب، وواقى للجلد، ومضاد لمرض السكر، وغيرها من التأثيرات. الأهم من ذلك، أن الكلغان يتصدى أيضاً لسمية المضادات الحيوية والمعادن والمبيدات الحشرية. توفر الأنشطة الدوائية المتنوعة للكلغان أدلة علمية تدعم استخدامه في كل من البشر والحيوانات. تعد مسارات الإشارات المتعددة المرتبطة بالإجهاد التأكسدي والالتهاب هي الأهداف الجزيئية الشائعة للكلغان. علاوة على ذلك، فإن مركبات الفلافونوليجنان في الكلغان هي منبهات محتملة لـ $PPAR\gamma$ و $ABCA1$ ، ومثبطات $PTP1B$ ، والمخلبات المعدنية. واستخدم في اكتشاف وتطوير أدوية جديدة. نستنتج من ذلك أن الكلغان هو دواء غذائي مثير للاهتمام لتعزيز الصحة.



شكل 87. مستخلصات نبات شوك مريم (الكلغان) الغذائية والدوائية.

الروثا

الأسماء الشائعة: الحرض، الاشنان، الشوك الروسي، حرض القلي، الشوك الأحمر، الروثا القلوية.

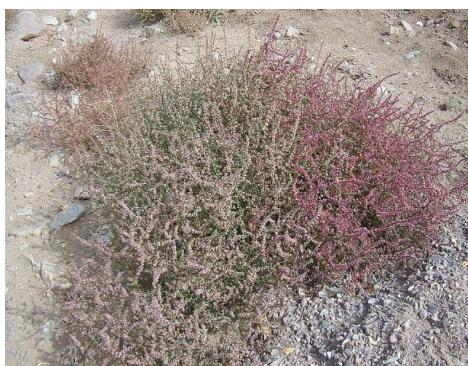
الاسم الإنكليزي : Tumbleweed (Prickly Russian thistle, Windwitch, Saltwort)

الاسم العلمي : *Salsola tragus*

العائلة: Amaranthaceae

الوصف النباتي

الروثا جنس نباتي يضم 100-130 نوعاً من النباتات ذات الأهمية الرعوية في المناطق الجافة، وتسمى الحشيشة المُتَدَحْرِجَةُ أو الحشيشة المُنبَتَّة وقد تُسمى النَّبَاتُ المُتَدَحْرِجُ أو المُتَدَحْرِجَةُ (Tumbleweed)، هي جزء بنيوي فوق الأرض لعدد من أنواع النباتات، وهي عبارة عن كثرة تُفَصَّل عن جذرها أو جذعها حالما تنضج وتجف، وتندرج بعيداً مع الرياح. عشب معمر مفرز للبلن النباتي ارتفاعه 30 ي- 50 سم يكسوه بدرجات متفاوتة اوبار عنكبوتية الشكل وقد يكون شبه اجرد، السيقان ثخينة مثلمة بسيطة او متفرعة في الأعلى، تنقص السيقان بالقرب من القاعدة عند النضج وتندرج بفعل الرياح (شكل 88)، الأوراق كبيرة لحيمة القوام مستطيلة الى مستطيلة رمحية، اعصابها ثخينة جدا وفصوصها مسننة شوكية. يستدق نصل الأوراق السفلية تدريجيا اما باقي الأوراق فلاتنة (شكل 89). الرؤيسات الزهرية عريضة بيضوية الشكل، مركبة تضم العديد من الرؤيسات المتجمعة بكثافة، يدعم كل منها قنابة مشوكة، يضم الرؤيس المفرد 5 – 7 أزهار، الزهرة المركزية خصبة (خنثوية) والمحيطه عقيمة، قطر الرؤيس المركب 4 – 8 سم يحيط ويغطي الأوراق العلوية. القنابات رمحية جلدية القوام في جزئها السفلي يكسوها وبر عنكبوتي، تنتهي بشوكة قوية، الازهار ذات لون قرمزي قاتم من الخارج صفراء من الداخل، المآبر صفراء اللون (شكل 90)، الثمار اكينات، منتظمة بشكل افرادي في أقماع، متخشبة الى حد ما ، ناتجة عن التحام القنابات للرؤيسات المفردة ويعلو الاكينة تاج مسنن (شكل 91)، البذور ذات لون بني فاتح طولها 1.5 – 2 ملم (شكل 92). التزهير من اذار حتى أيار. الجزء المستخدم من النبات هو الأجزاء الهوائية والبذور.



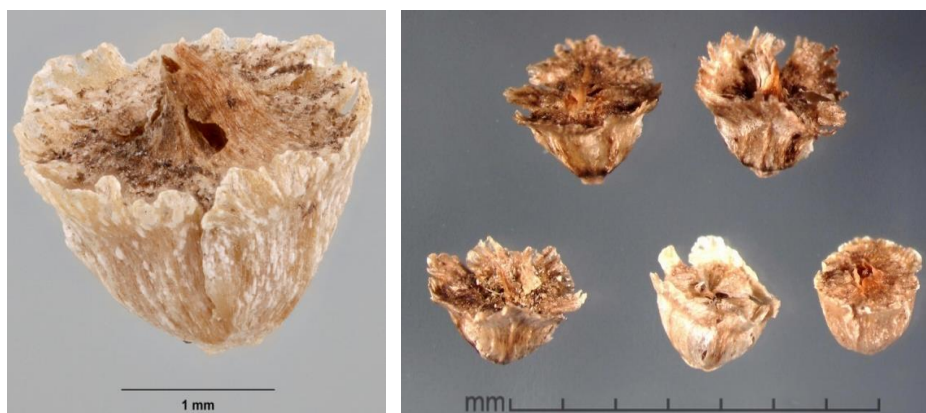
شكل 88. مراحل النمو المختلفة لنبات الروثا *Salsola tragus*.



شكل 89. أوراق نبات الروثا *Salsola tragus*.



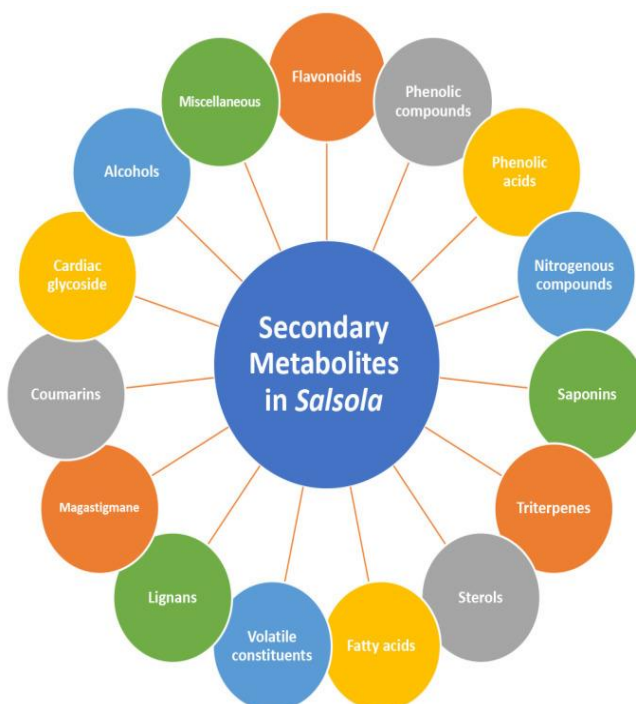
شكل 90. أزهار نبات لنبات الروثا *Salsola tragus*.



شكل 91. بذور لنبات الروثا *Salsola tragus*.

المركبات الكيميائية الرئيسية والايض الثانوي في نبات الروثا (شكل 92):

Flavonoids, Phenolic compounds, Nitrogenous compounds, Saponins, Triterpenes, Sterols, Volatile constituents, Lignans, Coumarins, Cardiac glycosides

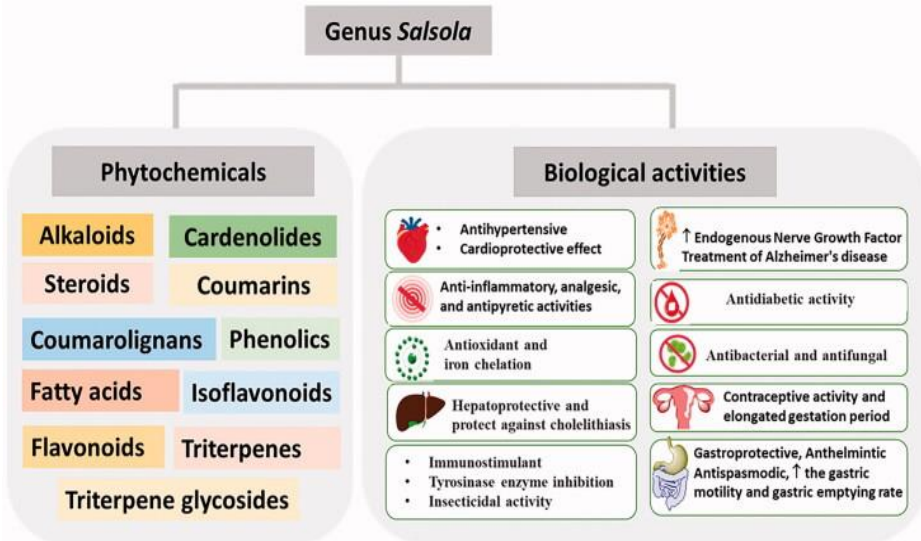


شكل 92. مركبات الايض الثانوي في نبات الروثا *Salsola tragus*.

الاستعمالات الغذائية والطبية:

طعام ممتاز ذو قوام طري مقرمش. يمكن استخدام الأوراق كبديل للسبانخ أو إضافتها بكميات صغيرة إلى السلطات. يمكن طحن البذور في الوجبة واستخدامها كعصيدة ومكثف في الحساء وما إلى ذلك أو إضافتها إلى دقيق الحبوب عند صنع الخبز وما إلى ذلك. يتكون النبات من حمض الأكساليك بنسبة تصل إلى 5٪، لذا يجب استخدامه باعتدال فقط. يستخدم نبات الروثا لعلاج السكتة الدماغية ولآلام المعدة والأمساك ومضاد للالتهابات والجراثيم ومطهرة، تستعمل الأوراق والسيقان والبراعم الزهرية الغضة وكذلك الجذور والبذور شعبيا لعلاج امراض اجهاز الهضمي ولاسيما اضطرابات الكبد وحالات انخفاض الضغط الشرياني والحساسية. بينت البحوث المنشورة خواص نبات الروثا ولاسيما البذور كمادة مضادة للأكسدة، كما أوضحت تأثير مستخلص النبات لاحتوائه على عدة أنزيمات مثل Glutathione – s- transferase التي تسهم في علاج الخلايا السرطانية، كما اشارت البحوث الى فعالية مركب Scopoletin المضاد للفطريات والبكتريا كما أظهرت قدرته على خفض نسبة حمض البول في الدم، كما يمتلك مستخلصه الميثانولي والهكساني فعالية مضادة لمرض السكري وله تأثير معتدل في منع تكس الصفائح الدموية.

مستخلص نبات الروثا المركب مع كريم الحليب له فعالية في التئام الحروق من الدرجة الثانية في جلد الفئران ويمكن ان يكون دواء تكميلي او بديل في التئام الجروح. نم التحقق من فعالية مركبات الايض الثانوي (سيتوستيرول، سيكما ستيرول، لوبيول، جيتوكسيجينين، الفاميرين و الارتيستينين) لنبات الروثا ضد الخلايا السرطانية (شكل 92، 93).



شكل 93. المكونات الكيميائية والفعالية الحيوية لمركبات نبات الروثا

البابونج الحقيقي

الأسماء الشائعة: البابونج ، المونس أو البابونق

الاسم الإنكليزي: Chamomile, German chamomile, Hungarian chamomile

(kamilla), Wild chamomile, Blue chamomile, Scented mayweed

الاسم العلمي : *Matricaria chamomilla*

(*Matricaria recutita*, *Chamomilla chamomilla*, *Chamomilla recutita*)

العائلة: Asteraceae

الوصف النباتي:

عشب اجرد حولي يتراوح طوله ما بين 10-40 سم، وسوقه رقيقة دقيقة سريعة النمو ومتفرعة بدون انتظام ويندر أن تكون منتصبه، مغطاة بزغب قليل (شكل 94). والأوراق متبادلة غير معنقة طويلة كأوراق النجيليات ريشية ثنائية وثلاثية التشقق، والتشقق عميق وتنمو من القاعدة وتتواجد في النصف العلوي من النبات وهي رقيقة يصل عرض الواحدة منها إلى حوالي 5 ملم (شكل 94)، والزهرة ثنائية الجنس والأزهار عديدة متراسة ولونها أصفر يصل قطرها إلى حوالي 5 ملم لها عدد قليلة أنبوبية على الخارج تشبه الجرس أو القبة من أعلى، والأزهار الشعاعية تتراوح ما بين 12-20 وهي أنثوية (شكل 95). وطرف التويج بيضاوي له ثلاثة أسنان، وفي القمة أبيض والأفرع الميسمية منحنية إلى الوراء ولها أطراف شبيهة بالفرشة ومن الجدير بالذكر أن النبات يزهر بعد 6-8 أسابيع من إنباته. يتألف من أزهار لسينية في المحيط وأنبوبية في المركز. القنابات مستطيلة جرداء حافتها غشائية عريضة، النورة مخروطية الشكل، الأزهار السينية بيضاء اللون إهليلجيه الشكل تنحني للأسفل بعد الإزهار، الأزهار المركزية الأنبوبية صفراء اللون، الثمرة اكينة (شكل 96) والبذور شبه اسطوانية (شكل 97). التزهير في نيسان وإيار. الجزء المستخدم: الرؤوس المزهرة والزيت الطيار المستخرج (شكل 98).



شكل 94. نبات البابونج



شكل 96. أزهار نبات البابونج



شكل 97. بذور نبات البابونج

محتوى زيت البابونج من الزيوت الأساسية (Essential oil)

Chamazulene (29.80%), α -pinene (8.0%), β -Pinene (7.93%), α -bisabolol (5.76%), α -bisabololoxide A (5.51%), Trans-b-farnesene (5.51%), Chrysanthenone

استعمالات البابونج الشعبية

البابونج من النباتات الأساسية المستخدمة في الطب التقليدي منذ آلاف السنين نظراً لفوائد البابونج العديدة، حيث بدأ استخدامه لتخفيف التوتر وتهذنة مشاكل المعدة. تتنوع استخدامات زهرة البابونج لتشمل الكثير من الأمراض والحالات الصحية. تتعدد أشكاله المستخدمة حالياً، ويعد أشهرها شاي البابونج الذي تشبه رائحته رائحة التفاح. يحضر شاي البابونج بإضافة ملعقتين كبيرتين من أزهار البابونج الجافة أو 4 ملاعق كبيرة من أزهار البابونج الطازجة إلى 230 مل من الماء بعد غليانه مباشرة (يمكن تغيير كمية البابونج بالنسبة للماء للحصول على شاي أثقل أو أخف). تحرك أزهار البابونج ويغطى الإناء وتترك الأزهار لتتقع في الماء لخمس دقائق تقريباً (يمكن زيادة المدة أو تقليلها للحصول على شاي أثقل أو أخف) ثم يصفى ويبرد قليلاً قبل شربه. يمكن تخزين أي كمية غير مستخدمة من الشاي لمدة أسبوع في الثلاجة.

استعمالات البابونج الطبية

تشير الدراسات إلى إمكانية استخدام زهرة البابونج أو شاي البابونج في علاج بعض الأمراض أو الأعراض، حيث تشمل فوائد البابونج:

❖ تخفيف التوتر والأرق.

❖ إرخاء العضلات عند استخدام زيت البابونج مع المساج، أو شرب شاي البابونج.

- ❖ علاج آلام أسفل الظهر، وآلم الحيض.
- ❖ علاج تقرحات الفم الناجمة عن الأدوية المستخدمة لعلاج السرطان (عند استخدامه على شكل غسول للفم).

❖ تخفيف الإسهال عند الأطفال.

❖ تخفيف الغثيان والاستفراغ.

❖ علاج مغص الأطفال.

❖ تخفيف حرقة المعدة، واضطرابات المعدة.

❖ الوقاية من البواسير وتخفيف ألمها.

❖ تخفيف التهاب الجلد وتهيجه.

❖ علاج طفح الحفاضات.

❖ تسريع التئام الجروح.

وتشير بعض الدراسات أن فاعلية وفوائد البابونج تضاهي قدرة كريمات الهيدروكورتيزون لعلاج الأكزيما.

أضرار ومخاطر البابونج

على الرغم من وجود العديد من فوائد للبابونج، إلا أن المبالغة في الاستخدام قد يسبب حدوث بعض الأضرار والآثار الجانبية وهذا ما يتطلب تناوله بكميات معتدلة. وتشمل أضرار البابونج:

- ❖ الحساسية، والتي غالباً ما تظهر مع استخدام البابونج لأول أو ثاني مرة، وتتمثل الحساسية بظهور طفح جلدي في حال استخدامه موضعياً على الجلد، ولكن في حال صعوبة التنفس، أو تورم في الوجه، أو الشفتين، أو اللسان، أو الحلق فإن ذلك يستلزم زيارة أقرب عيادة فوراً. قد ترافق الحساسية حدوث الحكة الجلدية. وقد يثير البابونج الحساسية عند الأشخاص الذين يتحسسون من النباتات من عائلة الأقحوان، لذلك يفضل تجنب البابونج إن سبق وتعرضت لأعراض الحساسية من نباتات مثل: عشبة الرجيد، الأذريون، الأقحوان.

❖ النعاس والاستفراغ إن تم تناوله بجرعات كبيرة.

محاذير استخدام البابونج

في حال الرغبة بتناول البابونج بكميات أكثر من تلك المتواجدة في الطعام وذلك للحصول على فوائده الطبية، فيجب الأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

❖ يفضل استشارة الطبيب قبل البدء باستخدام البابونج في العلاج لمدة طويلة إن كان الشخص يعاني من مشاكل صحية، حيث أنه يحتوي على الكومارين بكمية صغيرة، وبالتالي قد يؤدي إلى تمييع الدم خصوصاً إذا استخدم بجرعات كبيرة ولفترة طويلة.

❖ ينصح بإيقاف استعماله قبل أسبوعين من إجراء عملية جراحية، فمن الممكن أيضاً أن يتفاعل مع أدوية التخدير.

❖ على الحوامل والمرضعات تجنب البابونج.

❖ يفضل استشارة الطبيب قبل استخدام البابونج مع الرضع والأطفال.

تفاعل البابونج مع الأدوية

إن تفاعل البابونج مع بعض الأدوية قد يؤدي إلى حدوث آثار جانبية، لذا يجب أخذ مشورة الطبيب قبل استخدامه بكميات أكثر من تلك المتواجدة في الطعام للحصول على فوائد البابونج الصحية، خاصة إذا كان الشخص يأخذ أدوية معينة مثل أدوية السرطان أو أدوية السكري.

ينصح باستشارة الطبيب قبل تناول البابونج في حال تناول أدوية أخرى قد يتفاعل معها مثل:

❖ المهدئات.

❖ مميعات الدم.

❖ مضادات الصفائح.

❖ الأسبرين.

❖ الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية (بالإنجليزية NSAIDs) مثل الايبوبروفين والنابروكسين.

❖ المكملات المحتوية على الجنكة بيلوبا أو الثوم.

الزيت الطيار في نبات البابونج

تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار تصل نسبته إلى 1.5% من الأزهار الجافة ويستخرج الزيت باستخدام طريقة التقطير البخار. وزيت البابونج سائل لزج ثقيل القوام لونه أزرق يتجمد بالتبريد في درجة الصفر المنوي وله رائحة البابونج المعروفة. المادة الفعالة الموجودة من بين هذه المحتويات للزيت هي مادة كامازولين وهي التي تكسب البابونج تأثيره الشافي، وهو أزرق اللون ويخرج من البابونج إذا ما صنع الشاي منه أو إذا ما جرى تعريض أزهاره لبخار الماء في المختبرات، وهو مركب عضوي هيدروكربوني، واسم الأزولين مشتق من كلمة أزول الأسبانية وتعني زرقاء، والكامازولين مادة داكنة صلبة وبلورية

كما يحتوي الزيت الطيار على مركبات: جيازولين والفايسابولول (alpha bisabolol) وبايسابول أوكاسيد A (Bisabolol oxide A) وبايسابولول أوكاسيد B (Bisabolol oxide B) وبايسابولون أوكاسيد A (Bisabolone oxide A) وبيتا ترانس فارنسين (Beta - trans - Farnesene) وسباتولينول (Spathulenol) كما تحتوي الأزهار على فلافونيرات أهمها فلافون جلاكيرويد (Flavone glycosides)، واجلايكون ايجتين (Aglycones apigenin)، وليوتولين (Luteoline) وكريزوريول (Crysoeriol)، وفلانولون جلايكوزيد (Flavonol glycoside) وكويرستين (Quercetin) وايزو رهامنتين (iserhamntin) وروتين (Rutin). كما تحتوي الأزهار على هيدروكسي كومارين (Hydroxycoumarins) وأهم مركباتها امبيليفيرون (Umbeliferone) وهيرنيارين (Herniarin) وكذلك مواد هلامية بنسبة 10%



شكل 98. الزيوت الطيارة المستخلصة من نبات البابونج

لسان الثور (خبز النحل)

الأسماء الشائعة: لسان الثور، كحلاء، أنشوزة، حمحم مخزني، خبز النحل، أبو عرق

الاسم الإنكليزي : Alkanet, Anchusa Italian, Bugloss

الاسم العلمي : *Anchusa azurea*

العائلة: Boraginaceae

الوصف النباتي

تعرف عشبة لسان الثور أيضاً باسم زهرة النجوم، وهي عشبة معروفة بزهورها الأرجوانية الجذابة، نبتة ذات أزهار زرقاء وأوراق بيضاء ووبر شائك، تنمو جذوعها إلى حوالي 46 سم (شكل 99). وهي حولية تزهر من أوائل الصيف إلى نصفهم، من الفصيلة الجُمُمية التي تضم عشرات الأنواع من النباتات. الساق قائمة عصيرية سميكة يتراوح طولها من 70 – 100 سم – ولونها أخضر مصفر ومغطي شعيرات كثيفة، الأوراق بيضية الشكل متبادلة علي الساق – مغطاة بشعيرات كثيفة – يتراوح طولها من 10 – 20 سم – الأوراق الحديثة عليها زغب بسيط ولها رائحة تشبه الخيار (شكل 99) ، الأزهار نجمية الشكل صغيرة – يتراوح قطرها من 1 – 2 سم – وتوجد الأزهار علي شكل نورة – لون الأزهار أزرق زاهي جميل المنظر جذاب للنحل – وأعضاء التذكير في الزهرة بنيه اللون (شكل 100) ، البذور مستديرة لعابية وتحفظ بحيويتها لفترة تصل حتى سبع سنوات (شكل 100).



شكل 99. نبات لسان الثور (خبز النحل)



شكل 100. ثمار وبذور نبات لسان الثور (خبز النحل)

فوائد عشبة لسان الثور

اشتهر استخدامه في الطب التقليدي، إذ كانت تستخدم لتوسيع الأوعية الدموية، بجانب استخدامها كمهدئ لعلاج النوبات. يزرع النبات تجارياً من أجل الحصول على زيت بذور لسان الثور المستخرج من البذور واستخدامه موضعياً للشعر والبشرة، وغالباً ما تستخدم الأوراق كأعشاب مجففة، أو كزينة، أو في شاي الأعشاب. كذلك يتوفر لسان الثور في الأسواق على نطاق واسع على شكل مكمل، ويستخدم لعلاج مجموعة متنوعة من اضطرابات الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي. يحتوي زيت بذور لسان الثور على حمض دهني يسمى حمض جاما لينولينيك، الذي يعرف بأن له تأثيرات مضادة للالتهابات، وتأثير مضاد للأكسدة. تشمل أهم فوائد عشبة لسان الثور الصحية ما يلي:

تخفيف الالتهابات

تمتلك عشبة لسان الثور خصائص قوية مضادة للالتهابات، وذلك وفقًا لعدة دراسات، وتشمل أبرز هذه الدراسات كلاً من:

- ❖ وفقاً لدراسة تم إجراؤها على الحيوانات، فقد أظهرت فعالية زيت بذور لسان الثور في الحماية ضد تلف الخلايا المؤكسدة التي تسبب الالتهابات.
- ❖ أظهرت دراسة أخرى على الحيوانات أيضاً أن إعطاء زيت بذور لسان الثور للفئران يساعد على التقليل من علامات الالتهاب المرتبطة بالعمر.
- ❖ أشارت دراسة أخرى أن تناول مكمل زيت لسان الثور لمدة 18 شهراً، مع بعض المكملات الأخرى، قد قلل من الأعراض المرافقة لمرض التهاب المفاصل الروماتويدي.

تخفيف حدة الربو

- وجدت العديد من الدراسات أن مستخلص عشبة لسان الثور يمكن أن يساعد في تخفيف أعراض الربو من خلال تقليل الالتهابات والتورم في الشعب الهوائية، وفيما يلي بعض من تلك الدراسات.
- ❖ أجريت إحدى الدراسات أجريت على عدد من الأشخاص الذين يعانون من الربو الخفيف، وقد أظهرت الدراسة فعالية زيت لسان الثور في خفض مستويات الالتهابات عند هؤلاء الأشخاص، وذلك عند تناول كبسولات تحتوي على زيت لسان الثور مع بعض المكملات الأخرى .
 - ❖ أظهرت دراسة أخرى أجريت على مجموعة من الأطفال فعالية عشبة لسان الثور في التقليل من الالتهابات وأعراض الربو عند هؤلاء الأطفال، وذلك عند تناول مكمل يحتوي على زيت لسان الثور، إلى جانب مزيج من المكونات الأخرى، مثل زيت السمك، والفيتامينات، والمعادن.

تعزيز صحة الجلد

- يحتوي زيت لسان الثور على كميات عالية من حمض جاما لينولينيك، وهو من الأحماض الدهنية الضرورية لصحة وسلامة الجلد، كذلك يمتلك زيت لسان الثور خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، لذلك يعمل زيت لسان الثور على تعزيز التئام الجروح وإصلاح الحاجز الطبيعي للجلد.
- يمكن أيضاً أن تساعد عشبة لسان الثور على علاج العديد من الأمراض الجلدية الشائعة، مثل التهاب الجلد التأتبي وهو أحد أنواع من الأكزيما.
- لكن مازال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لمعرفة كيفية تأثير زيت لسان الثور على صحة الجلد عند تناوله عن طريق الفم أو موضعياً.

تحسين صحة الرئتين

قد يساعد تناول مكملات زيت بذور لسان الثور على التقليل من عدد الأيام التي يقضيها المريض في وحدة العناية المركزة، وقد يقلل أيضاً من طول وقت التعافي الذي يحتاجه المرضى الذين يعانون من متلازمة الضائقة التنفسية الحادة

كيفية استخدام عشبة لسان الثور

تعد كل من أوراق وأزهار عشبة لسان الثور صالحة للأكل، وتستخدم عادة كعشبة خضراء، أو مجففة، أو تضاف إلى مجموعة متنوعة من المشروبات والأطعمة، ويتم تحضيرها من خلال طحن الأوراق ونقعها في الماء الساخن لتخمير شاي الأعشاب. يمكن أيضاً استخدام البذور لصنع زيت لسان الثور، والذي عادةً ما يتم استخدامه موضعياً على الشعر والجلد، لكن قبل الاستخدام يجب تخفيف زيت لسان الثور بزيت ناقل، مثل زيت جوز الهند أو زيت الأفوكادو، لمنع تهيج الجلد.

علاج تهيج الجلد

كذلك يجب أيضاً إجراء اختبار حساسية عن طريق وضع كمية صغيرة على البشرة والتحقق من أي ردود فعل سلبية على الجلد. يمكن العثور على مكملات عشبة لسان الثور في العديد من المتاجر الصحية والصيدليات، وعادةً توجد بجرعات تتراوح بين 300-1000 مجم.

الآثار الجانبية لعشبة لسان الثور

قد تتعدد فوائد عشبة لسان الثور، لكنها أيضاً يمكن أن تسبب بعض الآثار الجانبية المحتملة، تشمل ما يلي : ❖ يمكن أن تسبب عشبة لسان الثور اضطرابات في الجهاز الهضمي، مثل الغازات، والانتفاخ، وعسر الهضم.

❖ قد يسبب تناول جرعات عالية من زيت لسان الثور آثاراً جانبية خطيرة، مثل النوبات. يجب الحذر من استخدام مستخلصات لسان الثور من قبل الذين يعانون من أمراض الكبد، وكذلك الحوامل والمرضعات، كذلك قد تتفاعل مكملات لسان الثور مع بعض الأدوية، مثل مضادات التخثر، لذلك يجب استشارة الطبيب المختص قبل تناول مكملات لسان الثور، خاصةً في حال تناول أدوية أخرى أو الإصابة بمشكلات صحية معينة.

الاستعمالات في الطب العشبي

تستعمل نبتة لسان الثور في الطب الشعبي، فتسخر أوراقها وجذورها لعلاج مرض الحمى المزمنا وحماية القلب ومقاومة السموم وطردها. وتستعمل حبوبها وأوراقها عن طريق النقع لدر حليب الثدي

لدى النساء، والعديد من العلاجات مثل: التطهير للفتح وشفاء اليرقان وعلاج القروح... وتخلط مع عشبة
بقعة الملك للتخلص من الحكة والقووباء والحلقية، ويساعد مائها المقطر لعلاج التهابات العينين والعديد
من الاستعمالات الأخرى، لكنها أبداً لا تستعمل مجففة بل تستعمل خضراء على الدوام

كف مريم

الأسماء الشائعة: كف مريم، كف العذراء، شجرة العفة

الاسم الإنكليزي : Chasteberry, Chaste Tree, Lilac chastetree, Monk's Pepper,

Texas lilac

الاسم العلمي : *Vitex Agnus-Castus*

العائلة: Lamiaceae

الوصف النباتي

كف مريم أو أصبع العذراء هو عبارة عن شجيرة متساقطة الأوراق شتاءً وتنتمي للفصيلة الفلبينية، يتراوح ارتفاعها من مترين ونصف إلى أربعة أمتار، أوراقها مركبة على شكل راحة اليد تتكون من خمس إلى سبع وريقات (شكل 101)، أزهارها صغيرة تظهر على شكل عناقيد زكية الرائحة لونها أبيض أو أزرق (شكل 102)، مما يميز هذا النبات أنه يتحمل ظروف المناخ المتقلبة، ويقاوم الجفاف والعطش، يمكن أن يزرع منفرداً أو على شكل سور نباتي، وموطنها حوض البحر الأبيض المتوسط وآسيا الوسطى. أوراق النبات تحتوي على مادة تطرد البعوض والحشرات، كما أن له استخدامات طبية متعددة. يتميز نبات كف مريم بأنه يتحمل حرارة الجو والجفاف بشكل ممتاز، لذلك يعتبر مثالياً لبينتنا الصحراوية إذا كنت تبحث عن نبتة خارجية لحديقتك أو سور منزلك، علماً بأنه يمكن زراعتها بنجاح في الأصص والاحواض المتنقلة. يقلم في فصل الشتاء للتحكم في شكله وطوله، يسمد بسماد عضوي مرة في العام على الأقل، التخلص من البذور بعد تكونها مباشرة لتشجيع الإزهار الجديد، يقبل الزراعة في الأصص. يتكاثر في البذور (شكل 102) وتزرع في فصل الربيع، وبالتعتيل على أن تكون العقل الساقية خشبية متصلبة



شكل 101. شجيرة كف مريم



شكل 102. أزهار وبذور شجيرة كف مريم

المركبات الكيميائية في شجيرة كف مريم

تشمل المركبات المعروفة عشرة فلافونويدات Flavonoids، وخمسة تربينويدات Terpenoids، وثلاثة نيوليجنانات Neolignans، وأربعة مركبات فينولية Phenolic compounds، بالإضافة إلى واحد جليسيريد Glyceride، و3-methylkaempferol، واللوتولين L:uteolin، والكاستيسين Casticin باعتبارها روابط ضعيفة لمستقبلات دلتا ومو الأفيونية، مما يظهر ارتباطاً بالمستقبلات المعتمدة على الجرعة.

الاستعمالات الطبية

يعرف نبات كف مريم بقدرته على التحسين من بعض المشاكل الصحية المرتبطة بالجهاز التناسلي لدى المرأة، بالإضافة إلى عدد من المشاكل الصحية الأخرى، والتي تضمن ما يلي:

❖ التخفيف من أعراض متلازمة قبل الطمث: من أهم فوائد نبات كف مريم، وأكثر الأمور المدروسة حولها هي قدرتها على التقليل من أعراض متلازمة قبل الطمث، مثل الإمساك، والعصبية، والصداع، وآلام الصدر، وغيرها، وذلك عن طريق التقليل من مستوى هرمون البرولاكتين في الجسم إذ أنه يثبط إفرازه من الغدة الكظرية، كما يعمل أيضاً على إعادة الاتزان في مستويات الهرمونات مثل الاستروجين والبروجيستيرون، مما يقلل من أعراض متلازمة قبل الطمث، حيث وجدت الدراسات أن 93% من النساء اللواتي استخدموا نبات كف مريم حدث لديهم تحسن في الأعراض. وأظهرت أيضاً بعض الدراسات أن نبات كف مريم يضاهي فعالية دواء فلوكسيتين (Fluoxetine) في التقليل من أعراض اضطراب الانزعاج السابق للطمث (Premenstrual dysphoric disorder)، مثل ألم وطلاوة الأثداء.

❖ التقليل من أعراض انقطاع الحيض: يمكن أن يساعد الاتزان الهرموني الذي يحدثه نبات كف مريم على التقليل أيضاً من أعراض انقطاع الحيض (Menopause)، حيث أظهرت دراسة أجريت على 23 امرأة في سن اليأس استعملن نبات كف مريم تحسناً في الأعراض، مثل تحسن في المزاج والنوم، كما عادت الدورة الشهرية لبعضهن.

❖ تحسين الخصوبة عند النساء: حيث وجدت بعض الدراسات أن نبات كف مريم يعمل على زيادة الخصوبة عند النساء، لاسيما المصابات بعيب الطور الأصفر (Luteal phase defect)، نتيجة لفاعليته في تقليل مستويات البرولاكتين، حيث أن ارتفاع مستويات البرولاكتين يجعل الحمل أكثر صعوبة.

❖ الوقاية من لسعات الحشرات: قد يساعد نبات كف مريم على طرد الحشرات، حيث أظهرت دراسة أنّ المستخلص المستخرج من بذور نبات كف مريم ساعد على طرد عدة أنواع من الحشرات لما يقارب مدة 6 ساعات، كما أظهرت دراسة أخرى أنّ البخاخات التي تحتوي على مستخلص نبات كف مريم مع بعض المستخلصات النباتية الأخرى يساعد على الوقاية من قمل الرأس لمدة 7 ساعات، ومنعه من التكاثر، بالإضافة إلى قتل يرقات القمل.

❖ فوائد أخرى: قد يمتلك نبات كف مريم مجموعة من الفوائد الأخرى المحتملة التي تحتاج إلى المزيد من الدراسات لإثباتها، وتتضمن ما يلي:

1. التقليل من الصداع، حيث أجريت دراسة على نساء معرضات للإصابة بنوبات الشقيقة، وأظهرت أنّ 66% منهن عانين من الصداع بشكل أقل أثناء الدورة الشهرية عند استعماله نبات كف مريم لمدة 3 شهور.

2. امتلاك خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات، حتي أظهرت دراسات مخبرية أنّ الزيوت الأساسية المصنوعة من نبات كف مريم قد تكون قادرة على محاربة البكتيريا والفطريات الضارة.

3. التقليل من التهابات.

4. المساعدة في إصلاح العظام.

5. الوقاية من الصرع

ما هي موانع استخدام نبات كف مريم؟

يعد نبات كف مريم آمن في أغلب الحالات أمن للاستخدام، لكن يمنع استخدام الدواء دون استشارة الطبيب المختص في الحالات الحمل والرضاعة وفرط الحساسية تجاه أي من مكونات الدواء.

ما هي احتياطات استخدام نبات كف مريم؟

❖ هناك بعض الاحتياطات والتحذيرات الواجب مراعاتها قبل استخدام نبات كف مريم:

❖ الحالات الحساسة للهرمونات، مثل بطانة الرحم، والأورام الليفية الرحمية وسرطان الثدي أو الرحم أو المبايض، أو سرطان الخصية.

❖ الإخصاب في المختبر، حيث يمكن أن يتفاعل نبات كف مريم مع فاعلية الإخصاب في المختبر.

❖ مرض باركنسون (Parkinson's Disease) ، بسبب احتواءه على مواد كيميائية تؤثر على الدماغ.

❖ انفصام الشخصية أو غيرها من الاضطرابات الذهنية.

ما هي التداخلات الدوائية لنبات كف مريم؟

يمكن أن يسبب نبات كف مريم بتأثيرات غير مرغوبة أو خطيرة عند استخدامها مع أدوية أخرى، فيجب اخبار الطبيب قبل بدء العلاج إذا كنت تستخدم أياً من هذه الأدوية:

- ❖ حبوب منع الحمل.
- ❖ يتفاعل نبات كف مريم مع الأدوية التي تحتوي على الإستروجين.
- ❖ أدوية الأمراض النفسية والأدوية المضادة للذهان.
- ❖ الأدوية المستخدمة لمرض باركنسون مثل محفزات الدوبامين.
- ❖ يتفاعل نبات كف مريم مع دواء الميتوكلوبراميد

الخرذل الاسود

الأسماء الشائعة:

الاسم الإنكليزي : Red mustard ، Brown mustard ، Black mustard

الاسم العلمي : *Sinapis nigra* ، *Brassica sinapoides* ، *Brassica nigra*

العائلة: Brassicaceae

الوصف النباتي

عشبة سنوية متفرعة، يصل ارتفاعها إلى 0.5-1.5 متر (شكل 103)، ولها جذر ثابت. الساق منتصب، مدبب، يصل قطره إلى 1.5 سم، أجرد أو يكسوه شعر خشن، أخضر أو زرق قليلاً. الأوراق متغيرة إلى حد ما، معنقة، متناوبة وتصبح أصغر حجماً تدريجياً في أعلى الساق، الأوراق السفلية كبيرة، تصل إلى 16 سم × 5 سم، ريشية الشكل أو ريشية الفصوص، وعادة ما تحتوي على فصين سفليين وفص طرفي أكبر بكثير، والأوراق المركزية مفصصة بشكل معتدل، الأوراق السفلية والوسطى مسننة بشكل غير منتظم وغالباً ما تكون مشعرة جزئياً، الأوراق العلوية ضيقة، صغيرة، كاملة، عارية (شكل 103). النورات الإبطية أو الطرفية، والأجناس غير المكتنزة، كلها مرتبة معاً بشكل عشوائي، الزهور ثنائية الجنس، يصل طولها إلى 8 مم، صفراء زاهية اللون، على سويقة قصيرة، كأسية، ببيضاوية الشكل بشكل ضيق، 3-4 مم × 1.5 مم، منتشرة أفقياً لها 4 بتلات، ومخالب 6-8 مم × 2.5 مم، لها 6 أسدية، الزهرة الخارجية مكونة من زهرتين أقصر، والزهرة الداخلية مكونة من 4 حبات أطول منها؛ المدقة أقصر قليلاً من طول الأسدية، مع مبيض لاطئ، متفوق، ممدود ذو نمط ينتهي بوصمة شبه كروية (شكل 104). الثمرة سيليكية، رباعية الجوانب ذات جوانب مسطحة إلى حد ما، يصل طولها إلى 2.5 سم، مع زائدة مدببة قصيرة عند القمة، منتصبة ومقربة من محور الإزهار، تحتوي على 4-10 بذور (شكل 106)، تتفكك عندما تنضج. البذور كروية الشكل، قطرها حوالي 1 ملم، لونها أسود إلى بني محمر، منقرة بشكل دقيق.

التزهير: من أيار إلى اب. الجزء المستعمل: البذور وزيتها الطيار



شكل 103. نبات الخردل الاسود



شكل 105. أزهار نبات الخردل الاسود



شكل 106. ثمار وبذور نبات الخردل الأسود

المركبات الكيميائية والاحماض الدهنية في بذور الخردل الأسود

تعتمد النكهة الحارة واللاذعة المميزة للخردل في الغالب على إلايزوثيوسيانات Isothiocyanates المنتجة من المركبات الأصلية سينيجرين Sinigrin وسينالبين Sinalbin ، على الرغم من أن أنواع مختلفة من المنتجات الأخرى المشتقة من الجلوكوزينات Glucosinolate ، مثل غويترين Goitrin ، قد توجد أيضاً ولكن بكميات أقل بكثير. أما محتواها من الاحماض الدهنية فهي: الحمض الدهني السائد هو الأوليك Oleic (22.96%)، يليه اللينوليك Linoleic (6.63%) واللينولينيك Linolenic .

الاستعمالات الطبية والغذائية للخردل الأسود

تُستخدم بذور الخردل الأسود لإضفاء نكهة على التوابل المستخدمة في الطعام. كما يُستخدم أيضًا كدواء (شكل 107). يحتوي الخردل الأسود على مواد كيميائية قد تقلل الألم ولكنها قد تكون مزعجة أيضًا. يكبح الخلايا السرطانية في الجهاز الهضمي، طارد للبلغم، ينقي البشرة، ويخفف آلام وأورام المفاصل، ومعقم مفيد للجلد، يعالج التهاب الفم والحنجرة، يقي من الشلل الدماغي وتصلب الشرايين وضغط الدم. يحتوي الخردل على عناصر تساهم في توسيع الدورة الدموية وزيادة تدفق الدم إلى الأعضاء المختلفة، وهو ما قد يساهم في تعزيز الذاكرة والتركيز. تحتوي بذور الخردل أيضًا على إنزيمات تساعد على الهضم وتخفف الغازات والانتفاخ. من خلال تحسين الهضم وعادات الأمعاء، يمكن لبذور الخردل علاج عسر الهضم بشكل فعال وتعزيز صحة القلب ويمكن للمركبات المفيدة في زيت الخردل أن تخفض نسبة الكوليسترول السيئ مع رفع مستويات الكوليسترول الجيد



شكل 107. بذور الخردل الأسود دواء وغذاء

12 فائدة طبية لبذور الخردل الأسود (شكل 109)

1. الوقاية من السرطان: تظهر الأبحاث المثيرة أن بذور الخردل يمكن أن تساعد في منع نمو السرطان بسبب مركباتها الفريدة. تحتوي هذه البذور على الجلوكوزينات والميروزينات، والتي تشير الدراسات إلى أنها قد تمنع تكوين وانتشار الخلايا السرطانية.

2. تخفيف الصداع: إذا كنت تعاني من الصداع الشديد أو الصداع النصفي، يمكن أن تساعد بذور الخردل في توفير الراحة. تحتوي هذه البذور على مستويات عالية من المغنيسيوم، وهو معدن معروف بقدرته على استرخاء الجهاز العصبي. عند تناولها، قد يكون للمغنيسيوم الموجود في بذور الخردل تأثير مهدئ يمكن أن يخفف التوتر والأعصاب والعضلات التي تساهم في الصداع. من خلال استرخاء الأوعية الدموية وتخفيف الالتهاب، يمكن للمغنيسيوم الموجود في بذور الخردل أن يقلل من آلام الصداع وتكرارها.

3. تحسين عملية الهضم: يمكن أن يكون عسر الهضم والإمساك مزعجين، لكن بذور الخردل قد تساعد في إعادة الجهاز الهضمي إلى المسار الصحيح. هذه البذور مليئة بالألياف، وهي مادة مغذية تضيف كمية كبيرة إلى البراز وتحفز حركات الأمعاء المنتظمة. يمكن للألياف الموجودة في بذور الخردل أن تخفف الإمساك عن طريق تعزيز حركية الجهاز الهضمي. تحتوي بذور الخردل أيضًا على إنزيمات تساعد على الهضم وتخفيف الغازات والانتفاخ. من خلال تحسين عادات الهضم والأمعاء، يمكن لبذور الخردل علاج عسر الهضم بشكل فعال.

4. تعزيز صحة القلب: يمكن للمركبات المفيدة في زيت الخردل أن تخفض نسبة الكوليسترول الضار LDL مع رفع مستويات HDL. وهذا يحسن نسبة الكوليسترول لديك، ويدعم صحة القلب والدورة الدموية. من خلال تنظيم الكوليسترول، يمنع زيت الخردل تراكم الترسبات الدهنية في الشرايين التي يمكن أن تؤدي إلى أمراض القلب والسكتة الدماغية. إن جعل زيت الخردل جزءًا من نظامك الغذائي المعتاد قد يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

5. يساعد في جعل العظام والأسنان واللثة أقوى: تعمل بذور الخردل على تقوية العظام والأسنان واللثة والشعر والأظافر بسبب محتواها من السيلينيوم. السيلينيوم هو معدن يعزز كثافة العظام وقوة مينا الأسنان. كما أن المواد المضادة للالتهابات الموجودة في بذور الخردل تقلل من تورم اللثة وآلام الأسنان. استخدام زيت الخردل لتدليك اللثة يمكن أن يحفز الدورة الدموية ويخفف الالتهاب.

6. يعزز صحة البشرة: بالإضافة إلى الفوائد الداخلية، فإن الاستخدام الموضعي لزيت بذور الخردل يرطب ويغذي البشرة. تعمل الزيوت على ترطيب الجفاف بينما تقوم بإزالة الأوساخ والبكتيريا من المسام. تحتوي

بذور الخردل على مركبات تقلل من احمرار حب الشباب وتهيجه. مع الاستخدام المستمر، يترك زيت بذور الخردل البشرة تبدو منتعشة ومتجانسة اللون وحيوية.

7. يجعلك تبدو أصغر سناً: توفر بذور الخردل تأثيرات مضادة للشيخوخة من خلال الفيتامينات A و C و K. وتقاوم هذه الفيتامينات المضادة للأكسدة الجذور الحرة المسببة للتجاعيد. يعزز فيتامين C إنتاج الكولاجين للحصول على بشرة مشدودة، كما يعمل فيتامين A على إصلاح أضرار أشعة الشمس. يساعد نشاط مضادات الأكسدة على إبطاء الشيخوخة المرئية للحصول على مظهر أكثر شباباً.

8. توفير تأثيرات مضادة للأكسدة: بذور الخردل مليئة بمضادات الأكسدة القوية التي تحمي خلاياك. أنها تحتوي على مركبات فينولية تعمل على تحييد الجذور الحرة، وهي جزيئات غير مستقرة يمكن أن تلحق الضرر بالحمض النووي وأغشية الخلايا. تعمل الفينولات الموجودة في بذور الخردل على التخلص من هذه الجذور الحرة الضارة قبل أن تسبب الإجهاد التأكسدي والأمراض المزمنة. تحتوي بذور الخردل أيضاً على فيتامين E المضاد للأكسدة. ومع الاستهلاك المنتظم، يمكن لمضادات الأكسدة الموجودة في بذور الخردل أن تعزز المناعة، وتبطئ الشيخوخة، وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض.

9. خفض نسبة السكر في الدم: بالنسبة للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2، فإن دمج بذور الخردل في نظامك الغذائي يمكن أن يساعد في خفض مستويات السكر في الدم. وجدت إحدى الدراسات أن تناول كميات مستخلصة بذور الخردل مع أدوية السكري يقلل من نسبة السكر في الدم أكثر من الدواء وحده. قد تساعد المركبات الموجودة في بذور الخردل على تنظيم مستويات الأنسولين والجلوكوز. يمكن أن تؤدي إضافة بذور الخردل إلى الوجبات أو تناول مستخلصاتها إلى تحسين التحكم في نسبة السكر في الدم وتقليل المضاعفات لدى مرضى السكري.

10. إظهار خصائص مضادة للميكروبات: تمتلك المركبات مثل السينيجرين والسينالبين الموجودة في بذور الخردل تأثيرات مضادة للميكروبات ضد السلالات البكتيرية المختلفة. ويعزى ذلك إلى قدرتها على تثبيط الإنزيمات البكتيرية وإتلاف أغشية الخلايا.

11. إمكانية علاج الصدفية: تشير الأبحاث المبكرة إلى أن بذور الخردل قد تساعد في تخفيف الأمراض الجلدية الالتهابية، مثل الصدفية. اكتشفت إحدى الدراسات أن بعض المركبات الموجودة في بذور الخردل أظهرت تأثيرات مضادة للالتهابات تقلل الالتهاب المرتبط بالصدفية.

12. تعزيز صحة الشعر: يحتوي زيت الخردل المشتق من بذور الخردل المضغوطة على عناصر غذائية مفيدة يمكنها تقوية وتحسين صحة الشعر. تعمل الأحماض الدهنية ومضادات الأكسدة والبروتينات الموجودة

في زيت الخردل على تغذية بصيلات الشعر وتعزيز لمعانه ونموه وقوته. قد يساعد تدليك زيت الخردل بلطف في فروة رأسك على منع الشيب المبكر وتساقط الشعر.

تقدم بذور الخردل مجموعة واسعة من الفوائد الصحية المدعومة بالعلم (شكل 108). إن دمج هذه البذور اللذيذة في نظامك الغذائي يمكن أن يساعد في تقليل الصداع، وتحسين الهضم، ودعم صحة القلب، وتقوية العظام والأسنان، وإفادة الجلد والشعر، وتأخير الشيخوخة، وتوفير الحماية المضادة للأكسدة، والتحكم في نسبة السكر في الدم، والمزيد. إن إضافة بذور الخردل إلى وجباتك أو استخدام الزيت يمكن أن يسمح لك بالاستفادة من العناصر الغذائية الموجودة فيها. مع طعمها المنعش اللاذع وتأثيراتها الصحية العديدة، تعد بذور الخردل إضافة صحية ولذيذة لأي نظام غذائي



شكل 108. بذور الخردل الأسود كمنتجات طبية وغذائية



MUSTARD SEEDS

Mustard seeds are tiny seeds obtained from various mustard plant species, primarily from the Brassica family. They have distinctive flavour profiles and culinary applications and are available in various colours, including yellow, brown, and black.



The Superhero of Digestion
Because of their fibre content, they help in easy bowel movement, facilitate digestion and nutritional absorption.



Your Immunity Superhero
Essential elements, including selenium, zinc, and vitamins A, C, and E, are abundant in mustard seeds



The Formula to Curb Headaches
Packed with magnesium which is known to soothe the pain in our bodies and remove any headaches.



For Healthy and Shiny Hair
Including mustard seeds in your diet or using sarso oil can promote hair growth and reduce hair loss.



The Ultimate Congestion Saviour
The heat in seeds helps blood circulation and reduces congestion by lowering nasal swelling and removing extra mucus.



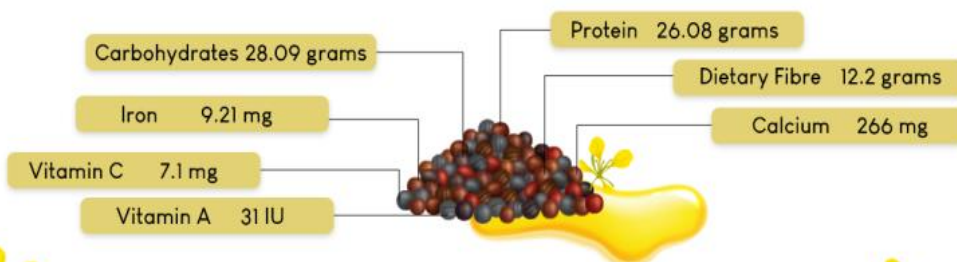
For Ever Glowing and Radiant Skin
Antioxidants in these seeds, including vitamins A, C, and E, aid in defending the skin against free radical damage



Your Pain Reliever
The seeds are packed with anti-inflammatory properties which may help reduce muscle soreness and inflammation.



The Nutritional Profile of Flavourful Rai Seeds



Different Ways to Use Mustard Seeds



Use these seeds in your dishes especially daals



Use these seeds in your non-veg dishes to enhance the flavours.



Use these seeds in pickles and chutneys.



Use these seeds to your salad dressings.



Mix them with some oil and use them for garnishing

شكل 109. 12 فائدة طبية لبذور الخردل الاسود

القبّار الشوكي (الشفلح)

الأسماء الشائعة: القبّار، الشفلح، الكبر

الاسم الإنكليزي : Caper plant

الاسم العلمي : *Capparis spinosa*

العائلة: Capparidaceae

الوصف النباتي

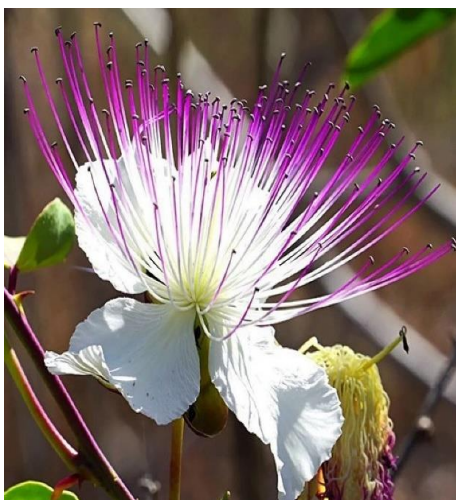
الشفلح أو القبّار نبات شجيري شوكي معمر يصل ارتفاعه قرابة المتر، له أفرع كثيرة وأوراقه شاحبة الخضرة لحمية دائرية الشكل (شكل 110)، الجذور قليلة التفرع وعميقة جدا، وذات قطر كبير وهذا ما يفسر دورها الكبير في مسك التربة ومقاومة لانجرافها، بالإضافة الى دورها الكبير في زيادة تغلّ مياها الامطار في التربة يعتبر من أكثر النباتات العاسلة تفضيلاً لدى النحل، كما أن لعسل الشفلح فوائد صحية تجعله محل اهتمام النحالين الذين يرغبون في إنتاج أنواع مميزة من العسل. الأوراق سمكية معنقة بيضاوية أو إهليلجية، ذات حواف كاملة وأطراف مدببة (شكل 111)، لها أشواك أذينية مخلبية وقوية (هناك بعض الأنواع التابعة لهذا الجنس أوراقها خالية من الأشواك استنبطت في فرنسا)، حيث تعد هذه الأشواك مشكلة عند حصاد محصول القبّار. الأزهار في القبّار إبطية مفردة، طويلة العنق قطرها 2-2.5 بوصة (4-6 سم)، حيث ينتج النبات الواحد مئات من الأزهار (شكل 112)، الأزهار ذات كاسيات قوية التقعر جرداوية متساوية الطول، لها شمراخ طويل، الكاسيات الخارجية ذات شكل زورقي، الأزهار تتفتح في الصباح بلون أبيض مائل إلى الوردي حيث تعد فترة الإزهار قصيرة حيث لا تستمر أكثر من 24-36 ساعة، للزهرة أسديه عديدة، الزهرة رباعية البتلات، تظهر الأزهار في بداية الصيف حتى مطلع الخريف. الثمرة عنبية (علبية) ذات شكل يشبه شكل ثمرة الكمثرى، الثمرة محمولة على عنق طويل طولها من 2-3 بوصة (3-5 سم) وقطرها من 0.5-0.75 بوصة (1-1.5 سم) (شكل 113)، تحتوي الثمرة على 200-300 بذرة، عندما تنضج الثمرة يتحول لونها من الأخضر المصفر إلى الأحمر أو القرمزي الزاهي ويكون طعمها حلو من الداخل ومرا من الخارج، تنفتح الثمرة بواسطة مصاريع موجودة فيها وتتسابق الحشرات والنمل والطيور على لب الثمرة قبل الانسان. البذور سوداء اللون، ذات غلاف شديد القساوة، و لذلك فإن نسبة إنبات نبات الكبار (القبّار) منخفضة جدا و تنبت في الطبيعة تحت تأثير الفروقات الحرارية العالية في البوادي و بين الصخور الذي يكسر طور سكونها و تشير بعض الدراسات الى ان النمل قادر على زراعتها حيث يقوم بجر البذور الى جحوره و يفرز عليها حمض النمل "الفورميك" مما يحفز انباتها خلال عامين التزهير من أيار حتى اب، الجزء المستعمل: الجذور والثمار (النبات كاملا).



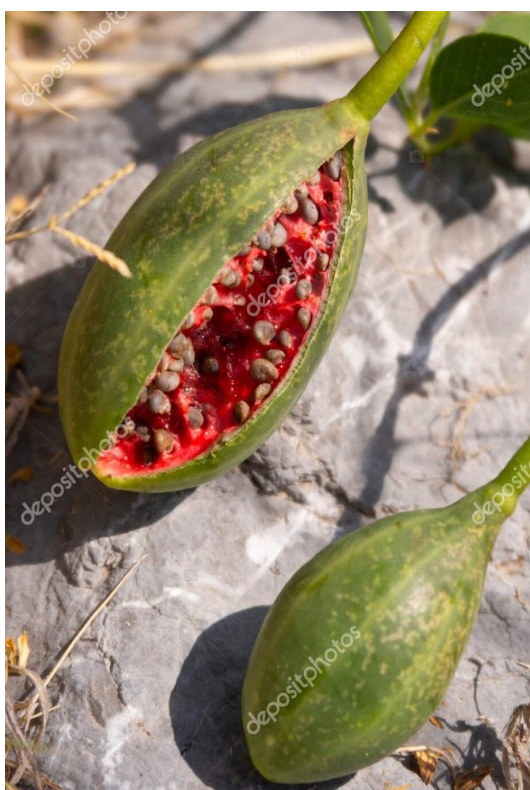
شكل 110. نبات القبار (الشفلج)



شكل 111. أوراق نبات القبار (الشفلج)



شكل 112. أزهار نبات القبار (الشفلح)



شكل 113. ثمار نبات القبار (الشفلح)

المركبات الكيميائية في نبات القبار (الشفلح)

يعتبر نبات الكبار (القبار) من النباتات الغنية بالمركبات الكيميائية والتي لها فوائد علاجية كثيرة، ويختلف التركيب الكيميائي حسب الجزء النباتي:

1- الجذر: قشور الجذور تحتوي جلوكوسينولات (جلوكوكبارين , جلوكو كليو مارين , جلوكوبيرين , جلوكوكبانجيولين , سنجرين) , فلافونيات , روتين كويريكتين , جليوكوبيرانوانوزيد , مواد مخاطية من سكريات الجلوكوز , الارابينوز و الزيلوز , و حمض الجلوكوريورنيك , و ستر ويلات مثل بيتا ستيروول و بيتناجليكوسيد و أحماض عضوية مثل الستريك و الطرطريك و الاوكساليك و كومارينات تانينات و صابونيات , بكتين.

2- البراعم الزهرية: وهي غنية بالمركبات والتي أهمها حمض الكابريك والذي يظهر عند تحليل البراعم، كما تحتوي غليكوزيد الروتين و البننوزان بنسبة 0.4% و حمض الروتين و حمض البكتين ومواد أخرى لها رائحة الثوم كما تحتوي على مكونات طيارة مقيئة و صابونين.

3- الأوراق: تحتوي الأوراق بالدرجة الاولى على المواد التالية:

❖ ميثيل إيزوسينات نسبتها 20%

❖ ثيمول نسبته حوالي 15.5%

❖ 4 فينيل غوياكول نسبته 4.3%

❖ هكساميل اسيتات نسبته حوالي 3.6%

4 - البذور: تعتبر البذور غنية بالزيوت فهي تحتوي على زيت

أصفر ثابت فاتح اللون تتراوح نسبته 34-36%.

5- الثمار: تحتوي الثمار على المركبات التالية:

❖ مواد بروتينية بنسبة 18%.

❖ مواد دسمة وتتراوح نسبتها حوالي 36%

الاستعمالات الطبية

يمكن إيجاز استعمالات عشبة القبار وفوائدها الصحية في النقاط الآتية:

1. غنية بمضادات الأكسدة

تحتوي عشبة القبار على العديد من مضادات الأكسدة وأشهرها مركب كيرسيتين (Quercetin) ، الذي يعد مركبًا فعالًا في الوقاية من الجذور الحرة وحماية الخلايا وأغشيتها من التلف، وبالتالي قد يساعد في الوقاية من السرطان والأمراض الجلدية.

2. الحماية من الحساسية الموسمية

نبات القبار غني أيضًا بالمركبات المضادة للهستامين وبالتالي فإنه قد يلعب دورًا في تخفيف أعراض الحساسية الموسمية والربو وغيرها من أمراض الجهاز التنفسي.

3. الوقاية من الأنيميا

من استعمالات عشبة القبار أنها قد تساعد في علاج فقر الدم، وذلك بسبب احتوائها على كمية عالية من الحديد الذي يشجع بدوره على تكوين الهيموغلوبين في الجسم المسؤول عن نقل الأكسجين إلى الخلايا المختلفة، كما أنها تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج الذي يزيد من امتصاص الحديد.

4. تحسين صحة العظام

هذه العشبة غنية بفيتامين ك، والكالسيوم، والمغنيسيوم وهي من المعادن الهامة للحفاظ على سلامة هيكل العظام وبالتالي قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام وآلام المفاصل.

5. تعزيز صحة الجهاز المناعي

أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن مستخلصات نبات القبار تمتلك خصائص مضادة للالتهابات، وذلك بسبب احتوائها على حمض الفوليك الذي يعمل على طرد السموم والجراثيم من الجسم وتعزيز صحة الجهاز المناعي وحمايته من الأمراض.

6. الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي

إن نبات القبار هو مصدر ممتاز للألياف الغذائية وبالتالي من استعمالات القبار أنه قد يساعد على تقليل الإمساك، وتليين المعدة، والتخلص من انتفاخ البطن وطرده الغازات المزعجة.

7. مفيد لمرضى السكري

يعد القبار من الأعشاب المفيدة لمرضى السكري لاحتوائه على مواد كيميائية قد تحافظ على نسبة السكر في الدم وبالتالي السيطرة بشكل فعال على داء السكري.

8. الحفاظ على صحة الجلد

من استعمالات عشبة القبار أنه قد يساهم في علاج اضطرابات الجلد، مثل: الاحمرار، والتهيج، وعلاج البثور وحب الشباب، بالإضافة إلى أنه يساعد في إبطاء عملية الشيخوخة بسبب خصائصه المضادة للأكسدة.

9. تعزيز نمو الشعر

من استعمالات عشبة القبار أيضاً إضافته على نطاق واسع في منتجات العناية بالشعر لأنه غني بفيتامين ب المعروف بتنشيط الدورة الدموية وبالتالي تغذية بصيالات الشعر ومنحه الكثافة واللمعان، وهما الأساس بشعر صحي .

10. استعمالات عشبة القبار الأخرى

تستخدم ثمار نبتة القبار في تحضير المخللات وإعداد بعض أنواع السلطات، والباستا، والبيتزا، وغيرها من الأطباق، كما أن بعض الدول تستخدم أوراقه في تحضير السلطة.

محاذير استخدام عشبة القبار

بعد التعرف على استعمالات عشبة القبار هناك بعض الإرشادات والمحاذير عند استخدام هذه العشبة فيما يأتي:

- ❖ الحذرا بشأن تناول كمية زائدة من عشبة القبار، وذلك بسبب احتوائه على كميات كبيرة من الصوديوم مما يؤدي إلى زيادة احتباس السوائل في الجسم والشعور بالعطش الدائم.
- ❖ تجنب أكل القبار وذلك لأنه غني بالأملاح إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم.
- ❖ تجنب هذه العشبة عند الحمل أو عند الخضوع لجراحة.
- ❖ تأكد عند شراء عشبة القبار أن تبقى مغموسة في المياه المالحة حتى لا تجف.
- ❖ يجب أن يكون مكان حفظ جذور القبار في الثلاجة.

الداتورة

الأسماء الشائعة: داتورة، البُقَم ، البنج ، بنج طاطورة ، الفدة

الاسم الإنكليزي : Datura

الاسم العلمي : *Datura metel*, *Datura wrightii*, *Datura stramonium*

innoxia,

العائلة: Solanaceae

الوصف النباتي

نبات عشبي بارتفاع يصل الى 1.5 م وهو غير موبر (شكل 114). الاوراق بيضوية الى لسينية الشكل ذات تسننات متوجية (شكل 115). الازهار بلون أبيض الى أبيض ضارب الى البنفسجي، بطول 15 - 20 سم (شكل 116). الثمار بيضوية ذات أشواك قصيرة قطرها قرابة 3 سم (117) تتفتح بشكل غير منتظم. البذور مسطحة بنية الشكل (شكل 118). الجزء المستعمل: الأوراق والازهار الغضة والبذور.



شكل 114. نبات الداتورة



شكل 115. أوراق نبات الداتورة



شكل 116. أزهار نبات الداتورة



شكل 117. ثمار نبات الداتورة



شكل 118. بذور نبات الداتورة

المكونات الكيميائية:

قلويدات تصل الى أعلى نسبها في الأزهار 0.8 % أهمها: السكوبولامين Scopolamin والى جانبه الهيوسيامين Hyoscyamin. ويتألف من Withanolide منها: الداتورين Daturin، الويتاميتيلين Withametelin، سيكوميتاميتيلين Secowithametelin، ومركب الداتورا ميتيلين Daturameteline.

الاستعمالات الطبية:

تعود الفعاليات الصيدلانية الى وجود قلويد الهيوسيامين ورأسه الاتروبين اضافة لقلويد السكوبولامين. وهذه القلويدات تتمتع بفعالية حالة للنظري ودي Parasympatholytic ، بتأثيرات مضادة على مستقبلات الاستيل كولين المسكارينية وكذلك بفعالية مثبطة لتحرر الأسيتيل كولين وهي منشطة مركزيا . يكون تأثير الهيوسيامين والأتروبين مركزيا في حين يكون تأثير السكوبولامين المثبط للإفراز أشد من تأثير الأتروبين او الهيوسيامين. بينما يكون تأثير السكوبولامين أشد من تأثيرات كل من الأتروبين والهيوسيامين. العقار ذو فعالية شديدة سواء اعطى فمويا او بطريق الاستنشاق. وبشكل عام له تأثير حال لتشنج العضلات الملساء، يقلل الإفرازات الفموية، كما له تأثير رافع لنبضات القلب ومهدئ مركزي، وفي حال فقدان القدرة على التركيز. يستعمل النبات شعبيا في علاج التشنجات العضلية، وموسع للحدقة، وفي علاج السعال الديكي والربو، وداء باركنسون وفي ارتخاء عضلات السبيل البولي، والهضمي والقصيبي.

الأشكال الصيدلانية:

تتوفر مستحضرات الداتورا على شكل فموي وتحاميل، ويستنشقه بعض الناس بالسجائر وبعضهم يحرقه ويحوّله إلى بودرة ويستنشق روائحه.

التأثيرات الجانبية والتداخلات ومحاذير الاستعمال:

من التأثيرات الجانبية تشوش الرؤية (غمامة)، وصعوبة البلع والكلام، وتوسع الحدقات، وجفاف وسخونة الجلد، واحمرار أو تورّد الجلد، وحمى، وأعراض ارتفاع الضغط الشرياني من صداع، وأعراض انخفاض الضغط الشرياني كالدوار والوهن، واضطرابات عقلية، وتشوش ذهني، وضعف الذاكرة، وهلوسات بصرية وسمعية، وتشوش نفساني، وضعف الوصل العضلي (الرابط العضلي)، وتسرع النبض، وعطش، وحساسية للعين تجاه الضوء، واحتباس بولي. يمكن ان يسبب تناول النبات بكميات كبيرة السبات، واختلاطات، وقصورا تنفسيا، وارتخاء في عضلة القلب والاعوية الدموية، والموت احيانا. كما ان تناول 50 - 100 بذرة يسبب التسمم او الموت. يجب عدم تناول العقار بشكل خاص مع كل من: مضادات الهيستامين المستخدمة لعلاج

السعال، التحسسات وحمل القش. الليفو دوبا Norpace Levo dopa، ومضادات الاستيل كولين مثل الاتروبين، وادوية أخرى تتداخل مع الاتروبين والليفيزين مثل مضادات التيزورال ، والفينوتيازينات التي تستخدم في حالات القلق والغثيان والإقياء والاضطرابات النفسية مثل التورازين ، والبروكائين المديد ، Symmetrel SR procain ، Qunaglute dura tabs، والمدرات التيازيدية مثل الناتروتين ، الديوريل، الميتاهيدرين ومضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة. يجب تجنب استعمال النبات لدى الحامل او المرضع، ويمنع استعماله في حال وجود الغلو كوما، او تسرع النبض، او فرط نشاط الدرق، وانسداد المجرى البولي او الهضمي، وحالة الوهن العضلي.

عرق السوس

الأسماء الشائعة:

الاسم الإنكليزي : Licuorce, Liquorice, Sweet wood

الاسم العلمي : *Glycyrrhiza glabra*

العائلة: Leguminosae

الوصف النباتي

عرق السوس اسم مشتق من اليونانية القديمة ويعني "الجذر الحلو" وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر واحد (شكل 119)، الأوراق ريشية يبلغ طولها حوالي 7-15 سم (شكل 120). يبلغ طول الأزهار 8-12 ملم، لونها أرجواني إلى أزرق أبيض شاحب (شكل 120)، ويتم إنتاجها في إزهار فضفاض. الثمرة عبارة عن قرنه مستطيلة، بطول 20-30 ملم تحتوي على عدة بذور. الجذور شديدة الحلاوة (شكل 121). يعد مستخلص جذر عرق السوس مثبطاً طبيعياً لإنزيم التايروسيناز (Tyrosinase) بسبب احتوائه على مكون الغلابريدين (Glabridin)، وبالتالي تفتيح البشرة وتقليل تصبغاتها وتحديثاً الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس



شكل 119. نبات عرق السوس



شكل 120. أوراق وازهار نبات عرق السوس



شكل 121. جذور نبات عرق السوس

المكونات الكيميائية والاستعمالات الطبية

يحتوي عرق السوس على نسبة عالية من الفلافونويدات (Flavonoids)، وهي تعد مصدرًا أساسيًا لفوائد عرق السوس الطبية نظرًا لخصائصها المضادة للأكسدة والمضادة للالتهاب، كما أنها تعزز من صحة الجهاز المناعي. كما يعد عرق السوس مصدرًا غنيًا بفيتامين B1 أو الثيامين (Thiamin)، وفيتامين B2 أو الريبوفلافين (Riboflavin)، وفيتامين B3 أو النياسين (Niacin)، وفيتامين E (Tocopherol). بالإضافة إلى العديد من المعادن المهمة، بما في ذلك الفوسفور، والحديد، والسيلينيوم، والزنك. أيضًا، يحتوي عرق السوس على بعض المواد الفعالة المميزة التي تلعب دورًا في فوائد عرق السوس العلاجية، وهي:

❖ الجليسيريزين (Glycyrrhizin) بنسبة 5-10%.

❖ غليكوزيدات فلافونية (Flavonoids Glycosides).

❖ الليكويريتوسيد (Liquiritoside).

❖ الأيزوليكويريتوسيد (Isoliquiritoside).

تأتي رائحة جذر عرق السوس من مزيج معقد ومتغير من المركبات، حيث يمثل الأنيثول حوالي 3٪ من إجمالي المواد المتطايرة. يأتي الكثير من الحلاوة في عرق السوس من الجلسرهيزين، الذي يحتوي على 30-50 ضعف حلاوة السكر. تختلف تلك الحلاوة عن السكر تمامًا، حيث لا تكون فورية ولها طعم لاذع قليلًا و تدوم لفترة أطول.

فوائد عرق السوس

تستخدم الجذور الجافة من نبات العرقسوس، ويستخدم عرق السوس في علاج العديد من المشاكل الصحية، وتشمل أهم فوائد عرق السوس ما يلي:

فوائد عرق السوس للمعدة والقولون

يعمل عرق السوس على علاج اضطرابات الجهاز الهضمي، ومن فوائد عرق السوس للمعدة ما يلي:

❖ يسرع من شفاء بطانة المعدة في حالات تسمم الطعام، وقرحة المعدة، والتهابات المعدة، وذلك لاحتوائه على مواد ذات خواص مضادة للالتهاب.

❖ يخفف من آلام المعدة والغثيان وحرقة المعدة، ويعود السبب في ذلك إلى بعض مركبات الفلافونويد الموجودة في جذر عرق السوس، مثل مركبات الجلابريدين والجلابرين.

❖ يساعد في علاج القرحة الهضمية، حيث يساهم مستخلص عرق السوس في قتل بكتيريا الملوية البوابية (*Helicobacter Pylori* (H.Pylori)) أحد أسباب قرحة المعدة.

❖ يخفف من أعراض الارتجاع المريئي وحرقة المعدة، وذلك لاحتواء جذور السوس على حمض الجلايسيريتينيك.

أما فوائد عرق السوس للقولون فتشمل علاج الإمساك، واحتمالية المساهمة في علاج وتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون عن طريق تثبيط بعض الإنزيمات المنشطة لنمو الأورام، ولكن ما زال هناك الحاجة إلى مزيد من الأبحاث حول استخدام عرق السوس للوقاية من سرطان القولون.

فوائد عرق السوس لعلاج اضطرابات الجهاز التنفسي

عرق السوس من النباتات التي يوصى بها لعلاج اضطرابات الجهاز التنفسي، حيث أن من فوائد العرقسوس للصدر ما يلي:

❖ التخلص من البلغم، حيث يعمل كطارد للبلغم ويساعد في طرد المخاط والمواد الأخرى من القصبات الهوائية والرنيتين.

❖ علاج السعال، ونزلات البرد، والتهاب القصبات الهوائية، وبعض أمراض الرئة، مثل مرض السل.

❖ علاج الربو، حيث يساعد عرق السوس في تقليل الانقباضات في الشعب الهوائية، مما يساعد في تخفيف أعراض الربو.

❖ الوقاية من التهاب الحلق بعد الجراحة، إذ تساعد الغرغرة بمحلول عرق السوس لمدة 1-15 دقيقة قبل الجراحة في منع أو الحد من شدة التهاب الحلق ما بعد الجراحة لدى المرضى الذين يتم استخدام أنبوب تنفس لهم.

فوائد عرق السوس لعلاج السرطان

تساعد مادة البوليفينول الموجودة في نبات عرقسوس في تحفيز موت الخلايا المبرمج، وبالتالي فقد يساهم عرق السوس في مكافحة أنواع معينة من السرطان، مثل سرطان الثدي. كما قد تساهم العديد من المركبات النباتية التي لها تأثير مضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات في إبطاء أو منع نمو الخلايا السرطانية، وخاصة في سرطان الجلد، وسرطان القولون، وسرطان المستقيم، وسرطان البروستاتا. بالإضافة إلى ذلك، قد يساعد مستخلص جذر عرق السوس في علاج التهاب الأغشية المخاطية في الفم، والتي كثيراً ما يعاني منها مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي والإشعاعي.

فوائد عرق السوس للبشرة

يحتوي جذر عرق السوس على أكثر من 300 مركب، والتي يمتلك العديد منها خصائص قوية مضادة للالتهابات، ومضادة للبكتيريا، ومضادة للفيروسات، لذلك يستخدم مستخلص جذر عرقسوس لعلاج بعض الأمراض الجلدية، مثل حب الشباب والأكزيما. كذلك، قد يساعد استخدام مستخلص عرق السوس موضعياً في تخفيف التورم والحكة اللذان يرافقان التهابات الجلد أو الإكزيما أو الصدفية. كما قد يساعد في تفتيح البشرة وحمايتها من أضرار الأشعة فوق البنفسجية.

فوائد عرق السوس الأخرى

- ❖ علاج قصور الغدة الكظرية، حيث يعمل عرق السوس على تنظيم عمل الغدة الكظرية، ويعود السبب في ذلك بأن لعرق السوس خواص مشابهة لخواص الكورتيزول، أو ما يعرف بهرمون التوتر الذي تفرزه قشرة الغدة الكظرية، مما قد يحد من التوتر.
- ❖ علاج التهاب المفاصل الروماتويدي والنقرس، وذلك لفوائد عرق السوس المضادة للالتهاب، ودوره في احتمالية خفض مستويات السيتوكينات المرتبطة بالالتهابات والتورم، وبالتالي قد يساهم في علاج وتخفيف ألم التهاب المفاصل.
- ❖ علاج أعراض انقطاع الطمث ومتلازمة ما قبل الحيض، وذلك لاحتواء عرق السوس على الإيسوفلافون الذي يساعد على توازن هرمون الأستروجين والبروجستيرون في الجسم، وبالتالي تخفيف الهبات الساخنة، وتقلصات البطن. ومن فوائد عرق السوس للنساء أيضاً المساهمة في علاج مشاكل الخصوبة الناتجة عن الاضطرابات الهرمونية، مثل تكيس المبايض.
- ❖ الوقاية من تسوس الأسنان، حيث يمكن أن يساعد جذر عرق السوس في الوقاية من تسوس الأسنان، وذلك من خلال نشاطه المضاد للبكتيريا المرتبطة عادةً بالتسوس، ولكن ما زال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث حول الجرعة والطريقة الأمثل للاستخدام لتحقيق هذه الفائدة.
- ❖ الوقاية من أمراض الكبد، وذلك لاحتواء عرق السوس على مادة الجليسيريزين التي تعيد توازن إنزيمات الكبد، كما قد يساعد في علاج التهاب الكبد الوبائي سي المزمن الذي لا يستجيب للعلاجات الأخرى.

طرائق استخدام عرق السوس

يمكن الحصول على فوائد عرق السوس العديدة من خلال تناوله وتحضيره بطرق مختلفة، منها:

❖ غلي ملعقة صغيرة من عرق السوس مع كوب من الماء على النار لمدة ربع ساعة، وينصح بتناوله مشروب عرق السوس هذا مرتين في اليوم، ويمكن استخدامه لعلاج التهاب الحلق (شكل 122).

❖ تناول مسحوق عرق السوس 3 مرات يومياً، لعلاج اضطرابات المعدة.

❖ يمكن خلط ملعقة من عرق السوس، وملعقتين من بذور الكتان، وملعقتين من نبات الشمر، وتناول ملعقة صغيرة من الخليط 3 مرات في اليوم، وذلك لعلاج التهاب القولون والإمساك المزمن، أو لعلاج التهاب المسالك البولية.



شكل 122. المشروبات المحضرة من جذور عرق السوس

أضرار عرق السوس وآثاره الجانبية

بالرغم من فوائد عرقسوس العديدة، إلا أنه قد يتسبب الإفراط في تناول عرق السوس، أو استخدامه لفترة طويلة في تطور مجموعة من الأعراض الجانبية. تشمل أضرار العرقسوس على:

- ❖ ارتفاع ضغط الدم، وذلك لاحتوائه على كميات مرتفعة من الصوديوم.
- ❖ نقص البوتاسيوم في الدم.
- ❖ انقطاع الطمث.
- ❖ تفاقم بعض الحالات التي تتأثر بالهرمونات الأنثوية، مثل سرطان المبايض، وسرطان الثدي، والأورام الليفية الرحمية.
- ❖ انخفاض الرغبة الجنسية عند الذكور، حيث أن عرق السوس يؤثر على مستويات هرمون التستوستيرون.
- ❖ ضعف الانتصاب.
- ❖ الفشل القلبي المزمن.
- ❖ احتباس السوائل في الجسم.
- ❖ الصداع.
- ❖ فرط التوتر (بالإنجليزية: Hypertonia).
- ❖ الاعتلال الدماغي.
- ❖ خلل في الهرمونات التي تفرز من قشرة الغدة الكظرية.

تشمل الحالات التي يجب تجنب شرب أو تناول منتجات عرق السوس على ما يلي:

- ❖ الحساسية لأحد مكونات عرق السوس.
- ❖ ارتفاع ضغط الدم.
- ❖ نقص البوتاسيوم في الدم.
- ❖ أمراض القلب.
- ❖ ارتفاع ضغط العين.
- ❖ قصور الكلى.
- ❖ الأمراض الحساسة للهرمونات الأنثوية.
- ❖ اضطرابات الكبد الصفراوية والتليف الكبدي.

❖ التهاب بطانة الرحم.

❖ اضطرابات الهرمونات.

يجدر الإشارة إلى أن عرق السوس غير آمن للحامل ويجب تجنبه، أما بما يخص عرق السوس للمرضع، فيفضل تجنبه، لعدم وجود دراسات كافية تثبت أمانه. كما يجب توخي الحذر عند تناول عرق السوس وعدم الإكثار منه عند استخدامه بالتزامن مع استخدام الأدوية التي تسبب نقص البوتاسيوم في الدم، مثل مدرات البول، ودواء الديجوكسين (Digoxine). كما يجب ألا تزيد الجرعة المتناولة عرق السوس عن 100 ملغ في اليوم، وألا تتجاوز فترة تناوله أكثر من أسبوعين، حيث أن الجرعات المرتفعة من عرق السوس قد تسبب انخفاض مستويات البوتاسيوم في الدم، وتعد هذه الحالة من الحالات المهددة للحياة.

ضرر لصحة الطفل

لوحظ تكرار زيارة الأطفال إلى المستشفى الذين تقل أعمارهم عن 10 سنوات بسبب ارتفاع ضغط الدم لديهم إثر تناول الكثير من عرقسوس الموجود في العديد من المنتجات الحديثة والحلويات المصنعة. لذا ينصح بعدم استخدامه بكميات كبيرة أو لفترات طويلة من قبل الأطفال

الأشكال الدوائية لعرق السوس

يتوفر عرق السوس في الصيدليات على أشكال دوائية مختلفة (شكل 123) والتي يمكن تناولها للحصول على فوائد عرق السوس العلاجية، ومنها:

❖ مستخلص سائل من عرق السوس.

❖ مسحوق عرق السوس.

❖ عرق السوس منزوع الجليسيريزين (Deglycyrrhizinated Licorice (DGL)، ويعد هذا

الشكل الدوائي من العرق سوس الشكل الأكثر أماناً بين الأشكال الأخرى، حيث أن مادة الجليسيريزين هي المادة المسببة للأعراض الجانبية المصاحبة لتناول عرق السوس، مثل ارتفاع ضغط الدم، وهبوط مستويات البوتاسيوم في الجسم. ويمكن استخدام عرق السوس منزوع الجليسيريزين بجرعة (760-1520) ملغ عن طريق الفم، لمدة تتراوح بين (8-16) أسبوع.

❖ أدوية موضعية على شكل جل تحتوي على عرق السوس بنسبة 1-2%، وتستخدم لعلاج الأكزيما، حيث يوضع الجل على المنطقة المصابة 3 مرات في اليوم، لمدة أسبوعين.



Photo: Rik SCHIJLING 2013

شكل 123. اشكال الادوية المختلفة التي يدخل فيها عرق السوس

طريقة تحضير مشروب عرق السوس

يمكن تحضير مشروب العرق سوس عن طريق نقع جذور نبتته المجروشة في قليل من الماء وكربونات الصوديوم وتركه بضع ساعات حتى يتخمر، ويفضل وضع الخليط في مكان مشمس، ثم يخفف بالماء، ويصفى باستخدام قطعة من قماش الشاش القطني (قماش منسوج بشكل فضفاض)، ويصب في أكواب (شكل 124). ومؤخرا بدأت شركات الأغذية في إنتاج عبوات من مسحوق عرق السوس سريع التحضير، ويكتفى بخلطه بالماء عند الاستخدام. وجدير بالذكر أنه مع فوائد العرقسوس، يوصى دائما بعدم تناوله بكميات كبيرة أو لفترات طويلة، إذ إن الإفراط في تناوله يسبب العديد من المشكلات والآثار الجانبية، بدءا من عدم انتظام ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وضعف العضلات والخمول، ويرجع ذلك لاستنفاد الغليسير هيزين لمستويات البوتاسيوم في الدم.



شكل 124. تحضير مشروب عرق السوس

الكجرات

الأسماء الشائعة: شاي الكجرات، الشاي الأحمر، الكركديه

الاسم الإنكليزي : Roselle

الاسم العلمي : *Hibiscus sabdariffa*

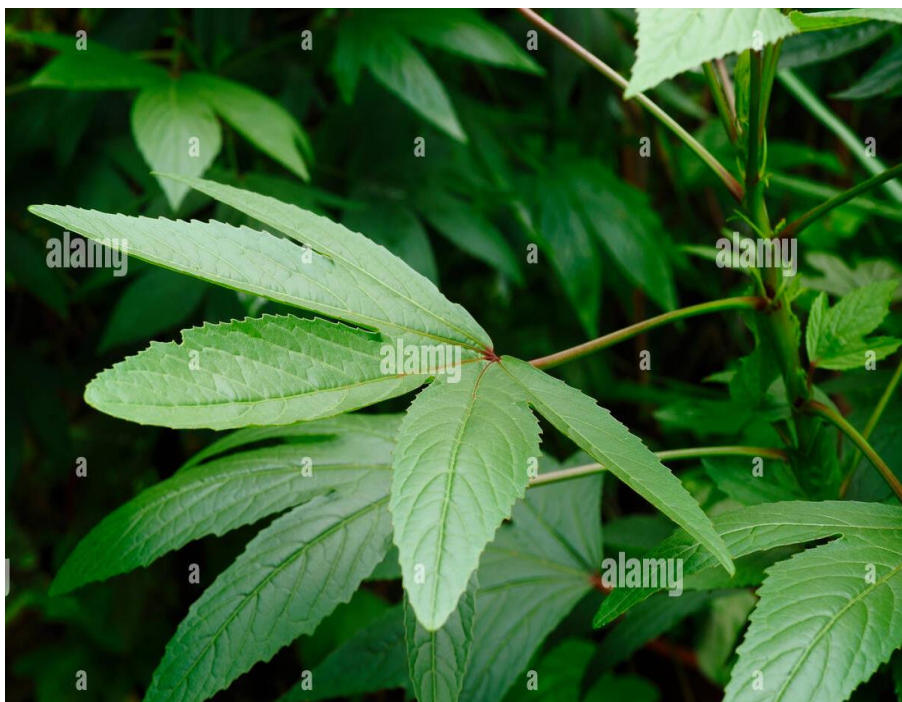
العائلة:

الوصف النباتي

هو عشبة سنوية أو معمرة أو شجيرة قزمية، يصل ارتفاعها إلى 2-2.5 م (شكل 125). وتكون أوراقها عميقة من ثلاث إلى خمس فصوص، بطول 8-15 سم، مرتبة بالتناوب على السيقان (شكل 126). يبلغ قطر الأزهار 8-10 سم، لونها بيضاء إلى صفراء باهتة مع بقعة حمراء داكنة عند قاعدة كل بتلة، ولها كأس قوي وواضح عند القاعدة (شكل 127)، بعرض 1-2 سم، وينمو إلى 3-3.5 سم ويصبح سميكاً ذو لون أحمر قرمزي عميق عند نضوج الثمرة (شكل 128) التي تحتوي فصوص بداخلها البذور (شكل 129)، وهو ما يستغرق حوالي ستة أشهر.



شكل 125. نبات الكجرات



شكل 126. أوراق نبات الكجرات



شكل 127. أزهار نبات الكجرات



شكل 128. ثمار نبات الكجرات



شكل 129. بذور نبات الكجرات

المركبات الكيميائية في الكجرات (الكركية):

أوراق الكركية مصدر جيد للمركبات متعددة الفينول. تشمل المركبات الرئيسية التي جرى تحديدها حمض النيوكلوروجينيك وحمض الكلوروجينيك وحمض الكريبتوكلوروجينيك وحمض الكافويلشيكيميك ومركبات الفلافونيد مثل الكيرسيتين والكامفيرول ومشتقاتهما. وزهوره غنية بالأنثوسيانين، وكذلك حمض البروتوكاتيكويك. تحتوي الكؤوس المجففة على الفلافونيد جوسيبيتين وهيبسيتين وسابداريتين. وصبغته الرئيسية ليست دافنيغولين. توجد كميات صغيرة من الميرتيلين (دلفينيدين 3-مونوجلوكوزيد) وكريسانثينين (سيانيدين 3-مونوجلوكوزيد) ودلفينيدين. وبذور الكركية مصدر جيد لمضادات الأكسدة القابلة للذوبان في الدهون، وخاصة جاما توكوفيرول

فوائد نبات الكجرات

إنّ لنبات الكركية بالإضافة إلى مذاقه اللذيذ ولونه الجميل فوائد صحية (شكل 130) عديدة منها:

- ❖ خفض مستوى ضغط الدم.
- ❖ غني بمضادات الأكسدة.
- ❖ خفض مستوى الكوليسترول في الدم.
- ❖ تقليل خطر الإصابة بعدوى الجهاز البولي.
- ❖ خفض الشهية وإنقاص الوزن.
- ❖ التقليل من الإمساك.

- ❖ تخفيف اضطرابات المعدة.
- ❖ تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.
- ❖ تقليل خطر الإصابة بالأمراض المتعلقة بالأعصاب.
- ❖ خفض مستوى السكر في الدم.



شكل 130. الفوائد الصحية للمنتجات التي تدخل فيها الكجرات

أضرار نبات الكجرات

قد يضر الإكثار من الكركديه بالمرأة الحامل أو المرضع، حيث إن استهلاك الكركديه من قبل المرأة الحامل قد يرتبط بخطر حدوث الإجهاض، أما بالنسبة للأم المرضع فيوصى بتجنب استهلاكه، إذ لا توجد أدلة علمية كافية حول سلامته في هذه الفترة. كذلك الأشخاص الذين خضعوا لعملية جراحية أو يخططون لذلك، فقد يؤثر الكركديه في التحكم بنسبة السكر في الدم أثناء وبعد الجراحة، ولذلك يُفضل التوقف عن تناوله قبل أسبوعين من موعد الجراحة المقرر، إلا أنه بشكل عام، يجب استشارة الطبيب عن الآثار الضارة الممكنة في حال تعرض الشخص لبعض الظروف الصحية الخاصة. في حالات معينة، يفضل استشارة الطبيب أو

الاخصائي لمعرفة الجرعات المسموحة للشخص الذي يعاني مشاكل صحية، إلا أنه يمكن استخدامه كمشروب الشاي يحضر من بتلات ازهار الكجرات (شكل 131، 132) لمدة معتدلة تتراوح بين 1 الى 6 أسابيع.



شكل 131. بتلات ازهار نبات الكجرات المجففة



شكل 132. المشروبات الباردة والساخنة المحضرة من ازهار الكجرات

الميرمية

الأسماء الشائعة: الميرمية، القويسة، السالمية

الاسم الإنكليزي : Sage

الاسم العلمي : *Salvia officinalis*

العائلة: Lamiaceae

الوصف النباتي

نبات الميرمية أو السالمية هي أحد الأعشاب المعروفة منذ قديم الزمان، وهي نبتة معمرة دائمة الخضرة ذات نكهة حادة ورائحة عطرية، تتواجد في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وجنوب شرق أوروبا، يصل طولها إلى 0.6 متر (شكل 133). تنمو الميرمية في التربة القلوية والرملية وبوجود اضاءة شمس كافية وتمتاز بأفرعها وسيقانها الخشبية، وأوراقها رمادي اللون (شكل 134)، وأزهارها زرقاء إلى أرجوانية (شكل 135). للميرمية تاريخ طويل في الاستخدامات الطبية والطهي، وفي العصر الحديث أصبحت تزرع كنباتات زينة للحديقة. تزهري بين شهري حزيران وآب، أما بذورها فإنها تنضج بين شهري آب وأيلول (شكل 136)، وتجدر الإشارة إلى أن شجيرة الميرمية تحتوي على الأعضاء الذكرية والأنثوية، وتتلفح عن طريق النحل، ولا يمكنها النمو في الظل، كما أنها تفضل التربة الجافة أو الرطبة، إضافة إلى أنها تتحمل الجفاف.



شكل 133. نبات الميرمية



شكل 134. أوراق نبات الميرمية



شكل 135. أزهار نبات الميرمية



شكل 136. بذور وثمار نبات الميرمية

المحتوى الكيميائي للميرمية

تحتوي ملعقة صغيرة (0.7 غرام) من الميرمية المطحونة على:

❖ السعرات الحرارية: 2

❖ البروتين: 0.1 غرام

❖ الكربوهيدرات: 0.4 غرام

❖ الدهون: 0.1 غرام

❖ فيتامين ك: 10% من المدخول اليومي المرجعي (RDI)

❖ الحديد: 1.1% من المدخول اليومي المرجعي

❖ فيتامين ب 6: 1.1% من المدخول اليومي المرجعي

❖ الكالسيوم: 1% من المدخول اليومي المرجعي

❖ المنغنيز: 1% من المدخول اليومي المرجعي

تحتوي الميرمية أيضا على كميات صغيرة من المغنيسيوم والزنك والنحاس والفيتامينات (A) ، (C) ،

(E) علاوة على ذلك، تحتوي هذه التوابل العطرية على حمض الكافيين (caffeic acid) وحمض

الكلوروغينيك (chlorogenic acid) وحمض الروزمارينيك (rosmarinic acid) وحمض

الإيلاجيك (ellagic acid) وكلها تلعب دورا في آثارها الصحية المفيدة (شكل 137)

الاستعمالات الطبية

الميرمية تحتوي على مضادات الأكسدة

وهي جزيئات تساعد في تقوية دفاعات الجسم، وتحديد الجذور الحرة الضارة المحتملة المرتبطة بالأمراض المزمنة. تحتوي الميرمية على أكثر من 160 مادة بوليفينول مميزة، وهي مركبات كيميائية نباتية تعمل كمضادات للأكسدة بالجسم. أحماض الكلوروغينيك والكافيين والروزمارينيك والإيلاغيك - وكلها موجودة في الميرمية- مرتبطة بفوائد صحية، مثل تحسين وظائف المخ والذاكرة.

الميرمية قد تدعم صحة الفم

للميرمية تأثيرات مضادة للميكروبات، والتي يمكن أن تحيد الميكروبات التي تعزز ترسبات الأسنان. في إحدى الدراسات، تبين أن غسول الفم المعتمد على الميرمية يقتل بكتيريا العقدية الطافرة (Streptococcus mutans) بشكل فعال، والتي تشتهر بتسببها في تسوس الأسنان.

الميرمية قد تخفف من أعراض سن اليأس

أثناء انقطاع الطمث، يعاني جسم المرأة من انخفاض طبيعي في هرمون الإستروجين. وهذا يمكن أن يسبب مجموعة واسعة من الأعراض غير السارة. ومن الأعراض الهبات الساخنة والتعرق المفرط والتهيج. وقد استخدمت الميرمية الشائعة تقليدياً لتقليل أعراض انقطاع الطمث. ويعتقد أن المركبات الموجودة فيها لها خصائص شبيهة بالإستروجين، مما يسمح لها بالارتباط بمستقبلات معينة في دماغك للمساعدة في تحسين الذاكرة وعلاج الهبات الساخنة والتعرق المفرط.

الميرمية قد تخفض مستويات السكر بالدم

تشير الأبحاث -التي أجريت على الإنسان والحيوان- إلى أن الميرمية قد تساعد في خفض مستويات السكر في الدم.

الميرمية قد تدعم الذاكرة وصحة الدماغ

يمكن أن تساعد الميرمية في دعم الذاكرة. فهي محملة بمركبات يمكن أن تعمل كمضادات للأكسدة، والتي ثبت أنها تحمي نظام دفاع الدماغ. كما أن للميرمية تأثيراً إيجابياً على مستويات المرسال الكيميائي أستيل كولين (acetylcholine) أو "إيه سي إتش (ACH) "الذي له دور في الذاكرة. ويبدو أن مستويات أستيل كولين تنخفض في مرض ألزهايمر.

الميرمية قد تخفض الكوليسترول الضار (LDL)

قد تساعد الميرمية على خفض الكوليسترول الضار "إل دي إل (LDL) "الذي يمكن أن يتراكم في الشرايين وقد يتسبب في تلفها.

في إحدى الدراسات، أدى تناول شاي الميرمية مرتين يوميا إلى خفض الكوليسترول الضار "إل دي إل" وإجمالي الكوليسترول في الدم مع رفع الكوليسترول الجيد "إتش دي إل (HDL)" بعد أسبوعين فقط.

ماذا يحدث عند شرب الميرمية يوميا؟

وجدت إحدى الدراسات أن شرب كوب واحد (240 ملليغراما) من شاي الميرمية مرتين يوميا يزيد بشكل كبير من مضادات الأكسدة. كما أنها خفضت كلا من الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار، فضلا عن رفع الكوليسترول الجيد.

أضرار عشبة الميرمية

عموما تعتبر الميرمية آمنة عند تناولها كعشبة مع الطعام أو كشاي بكمية معتدلة. ومع ذلك، يشعر البعض بالقلق بشأن الثوجون (Thujone) وهو مركب موجود في الميرمية. ووجدت الأبحاث التي أجريت على الحيوانات أن الجرعات العالية من الثوجون قد تكون سامة للدماغ. ومع ذلك، لا يوجد دليل جيد على أن الثوجون سام للإنسان. أيضا يكاد يكون من المستحيل استهلاك كميات سامة من الثوجون من خلال الأطعمة. ومع ذلك، فإن شرب الكثير من شاي الميرمية أو تناول الزيوت العطرية -التي يجب تجنبها بأي حال- قد يكون له آثار سامة. وللاحتياط، قلل من استهلاك شاي الميرمية إلى 3-6 أكواب في اليوم. وخلاف ذلك، إذا كنت قلقا بشأن الثوجون في الميرمية الشائعة، فيمكنك ببساطة تناول الميرمية الإسبانية بدلا من ذلك، لأنها لا تحتوي على الثوجون.

الميرمية والحالات الحساسة للهرمونات مثل سرطان الثدي أو سرطان الرحم أو سرطان المبيض أو

بطانة الرحم أو الأورام الليفية الرحمية

قد يكون للميرمية الإسبانية (سالفيا لافاندولايفوليا) نفس تأثيرات الإستروجين. وإذا كان لديك أي حالة يمكن أن تزداد سوءا بسبب الإستروجين، فلا تستخدم نبات الميرمية الإسبانية.

الميرمية وضغط الدم

قد ترفع الميرمية الإسبانية ضغط الدم لدى بعض المصابين بارتفاع ضغط الدم. وقد تؤدي الميرمية الشائعة (سالفيا أوفيسيناليس) إلى خفض ضغط الدم. تأكد من مراقبة ضغط دمك إذا كنت تتناول الميرمية بكميات أعلى من تلك الموجودة في الطعام.

الميرمية والجراحة

قد تؤثر الميرمية الشائعة على مستويات السكر في الدم، وتتداخل مع التحكم في نسبة السكر بالدم أثناء الجراحة وبعدها. فتوقف عن استخدام الميرمية الشائعة كدواء قبل أسبوعين على الأقل من الجراحة المجدولة.

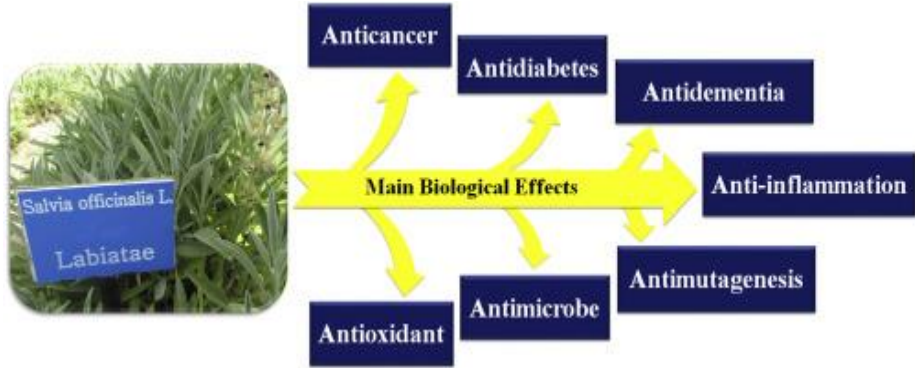
أضرار الميرمية للنساء

الميرمية والحمل

من المحتمل أن يكون تناول الميرمية أثناء الحمل غير آمن بسبب الثوجون الموجود في بعض أنواع الميرمية. يمكن أن تسبب هذه المادة الحيض (menstrual period) مما قد يؤدي إلى الإجهاض.

الميرمية والرضاعة الطبيعية

قد يكون أخذ الميرمية أثناء الرضاعة الطبيعية غير آمن. قد يقلل الثوجون الموجود في الميرمية من إمداد حليب الثدي.



شكل 137. التأثيرات البيولوجية لنبات الميرمية

العصفر

الأسماء الشائعة: العصفر، القرطم

الاسم الإنكليزي : Safflower

الاسم العلمي : *Carthamus tinctorius*

العائلة: Compositae

الوصف النباتي

نبات العصفر (القرطم) أو زهور العُصفر، هو نوع في عائلة نباتات دوار الشمس الشوكية. وهو نبات سنوي مقاوم للجفاف ويمتلك تاريخاً طويلاً وقائمة طويلة من الفوائد. يُعتقد أن القرطم واحد من أول المحاصيل البشرية، ويعود تاريخه إلى آلاف السنين. ولا يزال عنصرًا أساسيًا حتى يومنا هذا، حيث يتم استخدام الزيت والزهور في الطهي والعناية بالشعر والدهانات وروتين التجميل وتلوين الطعام وغيرها. هو محصول شتوي حولي يعود للعائلة المركبة ويتراوح ارتفاعه من (70 - 120) سم (شكل 138). الجذر وتدي قوي طويل متشعب يصل الى عمق ثلاثة أمتار أو أكثر وتساعد التفرعات الجذرية على امتصاص الماء من التربة بكفاءة عالية. الساق يكون نمو النبات في بادئ الامر مفترش (Rosette) بعدها يستطيل الساق فيكون له ساق منتصب وخشن ذو فروع كثيرة في القسم العلوي وذلك عندما يصل ارتفاعه الى 30 - 40 سم ويعتمد الارتفاع النهائي للنبات على موعد الزراعة حيث يؤدي التأخير فيها الى نقص في الارتفاع. الأوراق بسيطة وتكون حافاتها اما ذات اشواك أو عديمتها وذلك حسب الاصناف. عادة تكون الاوراق السفلية بدون اشواك بعكس العلوية منها فهي ذات نهايات حادة جداً (شكل 138). ولقد تم حديثاً استنباط اصناف بدون أشواك. الازهار تدعى المجاميع الزهرية بالأقراص يطلق عليها اسم الاجراس ايضاً وهي مجاميع رأسية (Head) ويتراوح عدد الازهار فيها من 20 - 100 زهرة وهي محاطة ببضع صفوف من الاوراق الحشفية. يتراوح لون الاوراق التوجيهية من الاصفر الباهت الى البرتقالي المحمر (شكل 139). يكون التلقيح في العصفر خلطي وذلك لعدم وجود توافق ذاتي. وتعتمد نسبة التلقيح الخلطي ونجاح تكون البذور على اعداد الحشرات الناقلة لحبوب اللقاح وبالأخص النحل ولهذا ينبغي ملاحظة ذلك عند التوسع في زراعة هذا المحصول كما هو الحال عند زراعة محصول عباد الشمس. البذرة هي ثمرة فقيرة (Achenes) (شكل 140، 141) كما هو في بذور عباد الشمس ولكنها اصغر حجماً ويتراوح لونها من الاسود الى الأصفر أو الابيض أو الابيض الحليبي اما القشرة فهي صلبة جداً وناعمة .

تتراوح نسبة الزيت في البذور من 26 - 37% من الوزن الكلي لها كما يكون البروتين من 12 - 22 % اما القشرة فتتراوح نسبتها من 38 - 62 % وحسب 62 % وحسب الاصناف.



شكل 138. نبات العصفور



شكل 139. أزهار نبات العصفور



٧

شكل 140. ثمار نبات العصفور



141. أزهار نبات العصفور التي تستخدم في المستحضرات الصيدلانية

الاستعمالات الطبية للعصفر

فوائد العصفر للجسم

يقدم العصفر عدة فوائد صحية للجسم، وعادة ما يستخدم على شكل بذور أو زيت مستخرج من البذور (شكل 142، 143)، وقد استخدم قديماً كنوع من الأصباغ. تتضمن فوائد عشبة العصفر ما يلي:

فوائد العصفر للقلب

يحتوي العصفر على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة، والتي تفيد الجسم وأهمها حمض اللينوليك، والأوميغا 6، الذي يساهم في:

❖ تقليل الالتهابات.

❖ تقليل فرصة الإصابة بتصلب الشرايين.

❖ تقليل فرصة الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

بالإضافة إلى ما ذكر، إن لبذور العصفر دور هام في تنظيم ضغط الدم ومنع ارتفاعه، مما يؤدي إلى الحفاظ على صحة القلب.

فوائد العصفر للتنحيف

تساعد أحماض أوميغا 3 الدهنية الموجودة في العصفر على حرق الدهون في الجسم بدل من تخزينها، مما يساهم في تعزيز فوائد العصفر لخفض الوزن والتقليل من السمنة.

فوائد العصفر للسكري

من فوائد العصفر للسكري أنه يساهم بتحسين مستوى السكر في الدم، وتعود فوائد العصفر هذه لاحتوائه على الدهون الغير مشبعة والأوميغا 6، والتي تقلل مقاومة الأنسولين، وتقلل إفراز الأنسولين. أما عن تساؤل متى يبدأ مفعول العصفر، فيمكن تناول العصفر أو زيت العصفر بانتظام لمدة 4 أشهر لتحسين وتنظيم مستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري.

فوائد العصفر للالتهابات

يحتوي العصفر على خصائص مضادة للالتهابات بسبب احتوائه على الأحماض الدهنية الغير المشبعة، مما يقلل من الالتهابات المسببة للأمراض المزمنة.

فوائد العصفر للدورة الشهرية

من فوائد نبات العصفر للنساء أنه يقلل من أعراض الحيض مثل الألم الشديد والاضطراب، كما يساهم في تقليل التقلصات المصاحبة للدورة الشهرية والتي تعاني منها معظم النساء منها في فترة الدورة الشهرية،

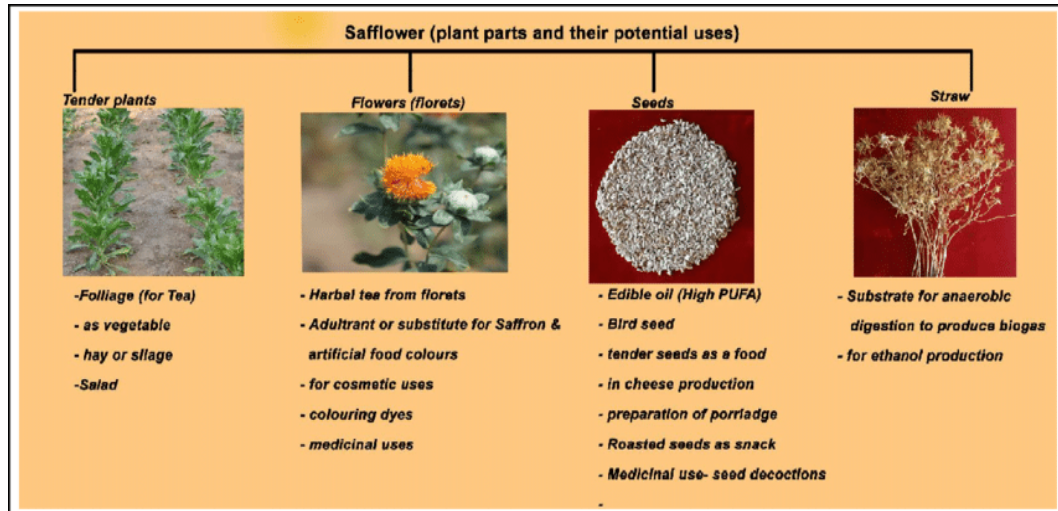
وذلك لاحتوائه على حمض اللينوليك الذي يعمل على تنظيم مستويات البروستاجلاندين، المسبب لآلام الدورة الشهرية.

فوائد العصفر للخوف

لا زالت الدراسات حول استخدام العصفر للخوف، والتوتر، والاكتئاب غير كافية، ولكن هذا لا ينفي فوائده التي أثبتتها التجربة عل الفنران، حيث وجد أن مفعول العصفر مشابه لمفعول الأدوية المستخدمة لعلاج نوبات الهلع والخوف الشديد



شكل 142. زيت العصفر



شكل 143. الاستخدامات البيولوجية لأجزاء نبات العصفر

العناية بالجلد

بحسب الخبراء في مجال العناية والجمال، فإن نبات القرطم هو كنز من الفوائد التي عادة ما يتم تجاهلها في عالم مستحضرات التجميل المليء بالصيحات اليومية التي تزعم الكثير من الفوائد دون أساس من الصحة (شكل 144). وحول ذلك تقول أياكو فوكازاوا، التي تعمل بمجال البحث والتطوير في طب الأعشاب الياباني التقليدي، إن هذا النبات مشهور محليا في العلاج الطبيعي والطب بالأعشاب، وذلك بسبب آثاره المخففة للألم والمعززة للدورة الدموية. وبحسبها، أظهرت الأبحاث المتخصصة أن مستخلصات القرطم تحتوي على مكونات تمنع الأكسدة (الأكسدة هي عامل من عوامل الشيخوخة وتلف الجلد وظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة)، وتعزز الدورة الدموية، وهو تحديد السبب الذي دفع الباحثين في العناية بالبشرة لاستخدامه من أجل إمداد البشرة بالعناصر الغذائية اللازمة وحمايتها من التلف، وزيادة تماسك البشرة وتعزيز مرونتها وتوازنها. كذلك كلما تم تزويد الجلد بالدم بشكل أفضل، كان أكثر صلابة ومرونة ومقاومة، وهذا مفيد لعلاج التصبغ بسبب الأشعة فوق البنفسجية ومقاومة الترهل. يحارب الالتهابات الجلدية وعلاوة على ما سبق، يتمتع نبات القرطم ومستخلصاته الزيتية بفوائد لمن يعانون من الأكزيما أو البشرة المعرضة لحب الشباب. إذ يمكن الاستفادة من التأثيرات اللطيفة لزيت بذور القرطم الغني بالأوميغا 3 في تقليل التهيج والاحمرار. وتكشف الدراسات أن الزيت قد يثبط الاستجابة المناعية المسؤولة عن الالتهاب عند استخدامه موضعيا، وهذا يمكن أن يؤدي إلى بشرة نقية ومنتعشة. ويمكن لمستويات حمض اللينوليك فيه أيضا تقليل ظهور البثور وتسريع عملية الشفاء.

زيت القرطم لعلاج حب الشباب

وعلى الرغم من أن استخدام زيت القرطم على حب الشباب قد يؤدي إلى نتائج عكسية، فإنه من الزيوت القليلة ذات القوام الخفيف التي لا تسد المسام. مما يجعله مثاليا لدوي البشرة الدهنية عند استخدامه بالصورة الصحيحة. كما قد تكون آثاره المضادة للالتهابات مفيدة أيضًا في علاج البثور وبقع حب الشباب عبر استخدامه في صنع ماسكات للوجه كالتالي:

❖ يُمزج زيت القرطم مع دقيق الشوفان والعسل.

❖ يوضع الخليط على الوجه بالكامل.

❖ يُشطف الماسك بالماء بعد 10 دقائق.

تلطيف وترطيب البشرة الجافة

قد يساعد تطبيق زيت القرطم موضعياً على البشرة الجافة أو الملتهبة على تهدئتها ومنحها مظهراً ناعماً ورطباً، مما يجعله عنصراً شائعاً في مستحضرات التجميل ومنتجات العناية بالبشرة الجافة والحساسة. إذ

يحتوي زيت هذا النبات على فيتامين هـ (E) ، والذي قد يكون مسؤولاً عن بعض فوائد هذا المستحضر الأهم للبشرة، مثل حماية الجلد من تأثيرات أشعة الشمس ومن الجذور الحرة، وهي جزيئات ضارة تدمر خلايا الجسم وتساهم في الإصابة بالأمراض.



شكل 144. مستحضرات العصفور للعناية بالجلد

فوائد العصفور للشعر

يساهم استخدام زيت العصفور على الشعر في ترطيب الشعر وفروة الرأس بسبب حمض الأوليك الموجود فيه، ومن فوائد العصفور للشعر نذكر ما يلي:

- ❖ زيادة تدفق الدورة الدموية في فروة الرأس.
- ❖ تحفيز نمو الشعر.
- ❖ تقوية بصيالات الشعر.
- ❖ الحصول على شعر لامع وحيوي.

فوائد العصفور للأطفال

تتعدد فوائد العصفور للأطفال، ويمكن استخدامه بعدة طرق للحصول على هذه الفوائد. نذكر من فوائد العصفور للأطفال ما يلي:

❖ علاج الركود الصفراوي (Cholestasis).

❖ علاج الورم الحليمي الحنجري (Laryngeal Papillomatosis).

❖ علاج جفاف البشرة.

❖ علاج الخوف للأطفال.

ولكن من الجدير بالذكر أن العصفر قد يتسبب ببعض الأضرار للأطفال، مثل الحساسية، أو رفع مستويات السكر في الدم، أو منع تخثر الدم والإصابة بالنزيف، لذلك يجب استشارة الطبيب قبل استخدام العصفر للأطفال.

أضرار العصفر

يعتبر العصفر آمناً عند تناوله عن طريق الفم بالنسبة لمعظم الأشخاص، وحتى عند استخدامه كزيت فإنه يعتبر آمناً للاستخدام، لكن توجد بعض الاحتياطات ومحاذير لاستخدامه يتوجب الاطلاع عليها قبل تناوله بكميات كبيرة للحصول على فوائد العصفر العلاجية، وهي كما يلي:

❖ العصفر للحامل والمرضع: يجب على الحامل تجنب تناول العصفر أثناء الحمل لأنه يتسبب بحدوث تقلصات في الرحم وقد يسبب الإجهاض. أما بالنسبة للمرضعة فلا تتوفر معلومات كافية حول أمان استخدامه لذا من الأفضل البقاء على الجانب الآمن وتجنب تناوله.

❖ الأشخاص المصابين باضطرابات النزيف: قد يؤدي العصفر إلى إبطاء تخثر الدم وبالتالي زيادة خطر النزيف لهؤلاء الأشخاص، ومنهم الأشخاص الذين يعانون من أمراض النزفية وقرحة المعدة أو الأمعاء واضطرابات التخثر.

❖ الحساسية: يعاني بعض الأشخاص من الحساسية لنوع معين من الأعشاب، مثل الأقحوان والقطيفة، وربما يتسبب العصفر بظهور رد فعل تحسسي لهؤلاء الأشخاص.

❖ مرضى السكري: يمكن أن يتداخل استخدام زيت العصفر مع القدرة على السيطرة على نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري، لذا الأفضل استشارة الطبيب قبل استخدامه.

❖ الجراحة: نظراً لأن العصفر قد يبطئ تخثر الدم فقد يزيد من خطر النزيف أثناء الجراحة وبعدها، لذا من الأفضل التوقف عن استخدامه قبل أسبوعين على الأقل من تاريخ الجراحة المجدولة.

الجرجير

الأسماء الشائعة: الجرجير، الجرجار، الكتأ، الكتأة، الإيهان

الاسم الإنكليزي : Rucola ،Salad Rocket ، Watercress ،Arugula

الاسم العلمي : *Eruca vesicaria ssp. sativa*

العائلة: Brassicaceae

الوصف النباتي

الجرجير نبات عشبي حولي ذو جذر وتدي، الساق قصيرة قبل الإزهار، وتحمل الأوراق متزاحمة ومتقابلة، ثم تستطيل عند الإزهار وتتفرع وتحمل الأزهار، ويبلغ طولها حينئذ من 30-75 سم، الأوراق ملساء بيضاوية، مفصصة إلى ثلاثة فصوص غالباً، يكون العلوي منها أكبر من الجانبيين، وعنق الورقة طويل. أما الأوراق الموجودة على الشمرخ الزهري فتكون كثيرة التفصيص، وتكون العلوية منها جالسة (شكل 145). الزهور يبلغ قطرها من 2 إلى 4 سم، البتلات بيضاء كريمية مع عروق أرجوانية (شكل 146)، الثمرة خردلة صغيرة بطول من 12 إلى 25 ملم والبذور صغيرة مبطنه قليلاً، وذات لون رمادي قاتم (شكل 147).



شكل 145. أوراق نبات الجرجير



شكل 146. أزهار نبات الجرجير



شكل 147. ثمار وبذور نبات الجرجير

المحتوى الكيميائي للجرجير

القيمة الغذائية لنصف كوب أو 10 غرام من الجرجير الطازج
 إجمالي الطاقة 2.5 سعر حراري، البروتينات 0.26 غرام، الكربوهيدرات 0.36 غرام، الألياف 0.16 غرام،
 السكريات 0.20 غرام، الدهون 0.066 غرام، الماء 9.17 غرام، فيتامين A 11.9 ميكروغرام، الفوليت
 9.7 ميكروغرام، فيتامين C 1.5 ميليغرام، فيتامين K 10.9 ميكروغرام، الكالسيوم 16 ميليغرام،
 البوتاسيوم 36.9 ميليغرام، الصوديوم 2.7 ميليغرام.

الفوائد والاستعمالات الطبية للجرجير

الوقاية من السرطان

يحتوي الجرجير على مركب ثنائي إندوليل الميثان (Diindolylmethane)، والذي يتميز بخصائصه الوقائية من السرطان، كما يحتوي على مركبات تتحول عند تقطيعها أو مضغها إلى ما يعرف بالإيزوثيوسيانات (Isothiocyanates) وهي مركبات كيميائية تساعد على الوقاية من سرطان القولون، والرئة، والبروستاتا، والجلد، والثدي من خلال:

- ❖ حماية الخلايا الطبيعية من الأضرار.
- ❖ تثبيط المواد الكيميائية المسرطنة.
- ❖ تثبيط نمو وانتشار الأورام السرطانية.

تقليل خطر الإصابة بالحالات الصحية المزمنة

يشتهر الجرجير باحتوائه على نسب عالية من مضادات الأكسدة، والتي تحمي الخلايا من الضرر الناتج عن التفاعلات الكيميائية المختلفة، وتقلل بذلك من خطر الإصابة بحالات صحية مزمنة بما في ذلك مرض السكري، والسرطان، وأمراض القلب.

تعزيز صحة القلب

يقلل تناول الخضروات الصليبية بما في ذلك الجرجير من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 16%، بالإضافة لمساعدته على تقليل مستويات الكوليسترول، وتعود فوائد الجرجير في تعزيز صحة القلب لاحتوائه على المركبات التالية:

- ❖ مضادات الأكسدة: ترتبط المستويات العالية من مضادات الأكسدة بما في ذلك الكاروتينات كالبيتاكاروتين، والزيانثين، واللوتين بخفض خطر أقل للإصابة بالسكتات القلبية والجلطات.
- ❖ النترات: تعزز النترات صحة الأوعية الدموية من خلال حمايتها من الالتهابات، وتقليل صلابتها وسماكتها، الأمر الذي يقي من خطر ارتفاع ضغط الدم، وجلطات الدم، ويحسن كذلك من وظائف الخلايا البطانية ويحافظ عليها.

الحفاظ على صحة العظام

يساعد محتوى الجرجير من فيتامين K في الحفاظ على صحة العظام، ويحدث ذلك من خلال مساهمته في تكوين العظام الصحية، وتعزيز امتصاص الكالسيوم؛ وهو عنصر أساسي لصحة العظام، وتقليل كمية الكالسيوم المطروحة في البول. يحتوي الجرجير إلى جانب فيتامين K على معادن أخرى مهمة للحفاظ على صحة العظام بما في ذلك الكالسيوم، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، والفوسفور.

تحسين وظائف جهاز المناعة

ترجع فوائد الجرجير في تحسين وظائف جهاز المناعة لاحتوائه على نسب جيدة من فيتامين C، والذي يعزز جهاز المناعة من خلال زيادة إنتاج كريات الدم البيضاء، وبالتالي فإن انخفاض مستوياته يزيد من خطر حدوث الالتهابات وضعف المناعة.

السيطرة على مرض السكري

يلعب مضاد الأكسدة المعروف باسم حمض ألفا ليبويك (Alpha- Lipoic Acid)، والذي يدخل في

تركيبية الجرجير على السيطرة على مرض السكري، ويحدث ذلك من خلال:

- ❖ تقليل مستويات سكر الجلوكوز في الدم.
- ❖ زيادة حساسية الخلايا للأنسولين.
- ❖ تقليل الآثار الضارة للإجهاد التأكسدي عند مرضى السكري.
- ❖ تقليل تلف الأعصاب الذي يحدث عند مرضى السكري.

تعزيز فقدان الوزن

في حين عدم وجود دراسات تؤكد دور الجرجير في تعزيز فقدان الوزن، إلا أن احتوائه على نسب عالية من العناصر الغذائية الأساسية، وانخفاض سعراته الحرارية يمكن أن يجعله خيارًا غذائيًا صحيًا للأشخاص الذين يرغبون بفقدان الوزن.

الحفاظ على صحة العيون

تعود فوائد الجرجير في الحفاظ على صحة العيون لاحتوائه على اللوتين والزيازانثين؛ وهي مضادات أكسدة تنتمي لعائلة الكاروتينات، وتلعب دور أساسي في الحفاظ على صحة العيون، وحمايتها من الضرر الذي قد يصيبها من اللون الأزرق، وتقليل خطر الإصابة بالتنكس البقعي، واعتماد عدسة العين المرتبط بتقدم العمر، بالإضافة لاحتوائه على فيتامين C الذي يقلل من خطر الإصابة باعتام عدسة العين.

فوائد الجرجير للنساء الحوامل

تتمثل فوائد الجرجير للنساء الحوامل في الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي للطفل النامي، ويعود ذلك لاحتوائه على حمض الفوليك الذي يدعم إنتاج الحمض النووي والمواد الوراثية الأخرى، ما يجعله أحد الفيتامينات الأساسية للنساء الحوامل أو اللاتي يخططن للحمل.

فوائد الجرجير للرجال

استخدم الجرجير منذ القدم كدواء لزيادة الرغبة الجنسية عند الرجال، وذلك لقدرته على توسيع الأوعية الدموية، الأمر الذي يساعد على علاج ضعف الانتصاب، وارتفاع ضغط الدم، وقد وجد أن تناول الجرجير

بجانب دواء السيلدينافيل (Sildenafil) يحسن من فاعلية العلاج عند الأشخاص المصابين بضعف الانتصاب.

أضرار ومحاذير تناول الجرجير

يعد تناول الجرجير بكميات محدودة في الطعام، أو كميات علاجية لفترات قصيرة آمناً لغالبية الأشخاص، ومع ذلك قد يسبب تناوله لفترات طويلة أو بكميات كبيرة جداً عدداً من الأضرار، ويذكر منها:

❖ الإصابة باضطرابات المعدة بما في ذلك قرحة المعدة.

❖ الغازات والانتفاخ.

❖ الإصابة بمشاكل الكلى.

❖ حدوث خلل في إنتاج هرمونات الغدة الدرقية.

تشمل الحالات التي يمنع خلالها استخدام الجرجير ما يلي:

❖ دواء للأطفال، خاصةً الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات.

❖ أثناء الحمل لأنه قد يؤدي لحدوث الدورة الشهرية والإجهاض.

❖ أثناء الرضاعة لعدم وجود معلومات كافية عن مدى أمانه.

التداخلات الدوائية للجرجير

يمكن أن يتداخل الجرجير مع بعض الأدوية، منها:

❖ الكلورزوكسازون (Chlorzoxazone): قد يقلل الجرجير من سرعة تفكيك الجسم

للكلورزوكسازون، ما قد يؤدي لزيادة مفعوله في الجسم.

❖ الليثيوم (Lithium): يمتلك الجرجير خاصية تشبه مدرات البول، وبالتالي فقد يؤدي تناوله إلى

تقليل قدرة الجسم على التخلص من الليثيوم، وزيادة مستوياته؛ الأمر الذي يسبب ظهور أعراض

جانبية خطيرة.

❖ الوارفارين (Warfarin): يحتوي الجرجير على كميات كبيرة من فيتامين K، والذي يساعد على

تجلط الدم، وبالتالي يمكن أن يسبب تناوله إلى جانب الوارفارين أو غيره من الأدوية المميعة للدم

إلى تقليل فعاليتها.

الرشاد

الأسماء الشائعة: رشاد، الجرجير العربي

الاسم الإنكليزي : Rashad (World flora)

الاسم العلمي : *Lepidium sativum*

العائلة: Brassicaceae

الوصف النباتي

عشبة الرشاد هو نوع من النباتات العشبية يُعرف الرشاد أيضًا بأسماء أخرى مثل الجرجير العربي أو الجرجير القائم (شكل 148). يُزرع الرشاد بشكل رئيسي كنبات عشبي طعام في العديد من البلدان حول العالم. يتميز الرشاد بأوراقه الصغيرة المدببة والمنشورة، وتتراوح أشكالها بين البيضاوية والمستطيلة. تنمو الأوراق بشكل متقابل على سيقانها الرفيعة (شكل 148). يتراوح ارتفاع الرشاد من 10 إلى 30 سم، ويمكن أن يكون لون الأوراق أخضر فاتح إلى داكن. تتكون أزهار الرشاد من عناقيد صغيرة تتكون من الزهور البيضاء أو الوردية الصغيرة (شكل 149). تتفتح الزهور في فصل الربيع وتنتج بذورًا صغيرة بعد الإزهار (شكل 150). يُزرع الرشاد بشكل رئيسي للاستخدام الغذائي، حيث يتم قطاف الأوراق والسيقان الشابة واستهلاكها كخضروات طازجة في السلطات والسندويشات والعصائر العشبية.



شكل 148. نبات الرشاد



شكا 149. أزهار وثمار نبات الرشاد



شكل 150. بذور نبات الرشاد

الاستخدامات الطبية والفوائد

يُعد الرشاد نباتاً معروفاً منذ العصور القديمة بفوائده الصحية واستخداماته المتنوعة، وإن أكثر أجزاء هذا النبات شعبية هي بذوره، كما أن لزيته العديد من الاستعمالات الطبية. يستخدم حب الرشاد في تقوية الجهاز المناعي و الهضمي و علاج نقص فيتامين H، كما انه يعمل على تقوية عضلة القلب. فوائد حب الرشاد

إن فوائد حب الرشاد المتزايدة نتجت من غناه بالعناصر الغذائية، فهو يحتوي على الفيتامينات، ونسب جيدة من الحديد وحمض الفوليك (Folic acid)، وغيرها، لكن ما زالت الدراسات العلمية التي تتناوله أقل من أن توثق كافة هذه الفوائد بشكل علمي، لذا سنتطرق إلى بعض فوائد حب الرشاد المحتملة فيما يأتي:

تحسين مستوى الهيموغلوبين

يحسن مستوى الهيموغلوبين، ويمكن أن يعالج فقر الدم الخفيف إلى المعتدل هو مشكلة صحية شائعة للعديد من النساء، والتي يمكن التحكم بها بكفاءة عن طريق تناول بذور حب الرشاد بانتظام، فبذور حب الرشاد هي أغنى مصدر للحديد حيث توفر 100 ملليغرام من الحديد لكل 100 غرام، من الأفضل تناول ثمار الحمضيات أو عصير الفاكهة مع بذور حب الرشاد في الحديقة؛ لأن فيتامين ج الموجود في الحمضيات يزيد من امتصاص الحديد من الأطعمة.

تنظيم الدورة الشهرية

من فوائد حب الرشاد أنه يحتوي على الإستروجين النباتي الذي يعمل مثل هرمون الإستروجين؛ لذلك فهو يساعد على تنظيم الدورة الشهرية، حيث تحفز حب الرشاد تدفق الدم في منطقة الحوض وحول الرحم وبالتالي تحفز الدورة الشهرية؛ لذا إذا كانت لديك دورة شهرية غير طبيعية، فيجب أن تجرب هذا العلاج العشبي لتنظيمها.

المساعدة في علاج أعراض سن اليأس

سن اليأس هو مرحلة لجميع النساء في منتصف العمر يحدث هذا بسبب انخفاض مستوى الهرمونات الجنسية الأنثوية، مثل: الإستروجين، والبروجسترون في جسم الأنثى، وبسبب نقص الهرمونات تواجه معظم النساء بعض الأعراض الخفيفة إلى المتوسطة، مثل: الهبات الساخنة، وجفاف المهبل، وتهيج الجلد، وتقلب المزاج، وعدم انتظام النوم، وزيادة الوزن وما إلى ذلك. نظرًا لأن حب الرشاد يحتوي على فايتوإستروجين (Phytoestrogen) الذي له هيكل مشابه للإستروجين البشري، فإنه يعمل مثل وظائف الإستروجين ويعمل كإستروجين ضعيف؛ لهذا السبب فإن تناول حب الرشاد على أساس منتظم قادر على علاج أعراض انقطاع الطمث.

التقليل من خطر الإصابة بسرطان الثدي

من فوائد حب الرشاد أن له نشاطاً مضاداً للالتهابات، وخصائص مضادة للسرطان؛ نظرًا لأن هذه البذور هي مصادر جيدة جدًا لمضادات الأكسدة، والفينوستيرون (Phytosterols) فهي فعالة في منع تلف الجذور

الحرّة للخلايا، بسبب هذه الخاصية يمكن أن تعمل كعامل كيميائي طبيعي يساعد في الحماية من النمو السرطاني.

الوقاية من السمّة

على الرغم من أن بذور حب الرشاد تحتوي على طاقة عالية وأطعمة غنية بالدهون، فإن تناول هذه البذور مفيد للنساء البدينات لأن:

غذاء عالي البروتين.

❖ مصدر ممتاز للألياف لذلك يستغرق وقتًا أطول للهضم وبالتالي تقليل تناول الطعام.

❖ غني بمضادات الأكسدة التي تساعد في الحفاظ على صحة جيدة.

❖ يساعد في الحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم الأمثل.

❖ تنظيم السكري

إن الطبيعة الممتازة المضادة لنسبة السكر في الدم لهذه البذور الصغيرة لها أهمية كبيرة في تخفيف مستويات السكر في الدم في الجسم، يُظهر وجود مادة في طبقة البذور النابتة التي تحتوي على مادة كيميائية نباتية تسمى ليبيديمود (Lepidimoid) خاصية قوية لسكر الدم، فيصبح إنتاج الأنسولين من خلايا البنكرياس نشطاً عند تناول بذور حب الرشاد، كما أنه يساعد على تقليل تكسير النشا إلى غلوكوز؛ مما يؤدي بدوره إلى انخفاض مستويات السكر في الدم.

تقوية المناعة

تشبع بذور حب الرشاد بمجموعة من مضادات الأكسدة وفيتامين أ، وفيتامين ج، حيث توفر علاجًا مطلقًا لتحسين جهاز المناعة، ومحاربة الميكروبات، وحماية الجسم من العدوى المختلفة، كما أنه يحتوي على خصائص مضادة للميكروبات، وهي فعالة للغاية في الوقاية من الالتهابات، مثل: الحمى، ونزلات البرد والتهاب الحلق.

تقوية الذاكرة

بذور حب الرشاد وفيرة في الدهون الأساسية وأحماض اللينولينيك (Linolenic acids) والأحماض الدهنية الأراكيدونية (Arachidonic fatty acids)، حيث يعمل هذا المزيج من الدهون الجيدة كمعزز ممتاز للذاكرة.

جيد لصحة الجهاز الهضمي

تعد وفرة الألياف في بذور حب الرشاد مليناً فعالاً يساعد في تخفيف أعراض الإمساك وعسر الهضم، حيث يساعد تناوله بانتظام في تنظيم حركات الأمعاء، ويمكن أيضاً إعطاؤه للأطفال ممزوجاً بالماء لعلاج مشاكل المغص.

فوائد أخرى لحب الرشاد

تشمل فوائد حب الرشاد المحتملة ما يأتي:

- ❖ نشاط نقص الكولسترول.
- ❖ مفيد لمن يعانون من مشاكل في القلب.
- ❖ علاج هشاشة العظام.
- ❖ شفاء كسور العظام.
- ❖ الحفاظ على صحة الكبد.
- ❖ نشاط مضادات الميكروبات.
- ❖ خاصية مضادة للفطريات.
- ❖ الحفاظ على صحة الكلى.
- ❖ مرضى فرط نشاط الغدة الدرقية.
- ❖ جيد لبشرتك.
- ❖ تساقط الشعر.

أضرار حب الرشاد

على الرغم من فوائد حب الرشاد العديدة، إلا أن هناك بعض الأضرار التي قد تترتب على استخدامه، والتي من أهمها الآتي:

❖ خطورة على الحمل

يسبب حب الرشاد حدوث تقلصات وانقباضات في بعض الأعضاء، ومنها الرحم، لذلك يُفضل تجنبه أثناء الحمل، كي لا يتسبب في حدوث أي نزيف، أو يزيد من مخاطر الإجهاض. بشكل عام، يفضل تجنب المرأة الحامل والمرضع لحب الرشاد لعدم ثبوت أن استخدامه آمن في هذه الفترات أو تأثيره بالتحديد على الجنين أو الرضيع، وينطبق ذلك على الأعشاب الطبية الأخرى، فيجب استشارة الطبيب قبل تناول أي منها.

❖ خفض سكر الدم

قد تم ذكر فوائد هذا الحب سابقاً ومنها تنظيم سكر الدم، ولكن هذه الفائدة تختص بالأصحاء، أما لمرضى السكري الذين يعانون من تذبذب معدل السكر، ويتناولون الأدوية المنظمة، فقد يكون تأثير حب الرشاد خطيراً على معدل السكر. لذلك يُنصح بالحذر من تناول حب الرشاد لمرضى السكري، وعدم تناوله إلا بإذن الطبيب وبجرعات محسوبة.

❖ خفض ضغط الدم

كما في مشكلة خفض السكر، قد يكون خفض ضغط الدم من التأثيرات المرغوبة لتناول حب الرشاد، إلا أن حب الرشاد قد يكون مؤدياً لمن يعانون من مشاكل أو أمراض ضغط الدم خاصةً ضغط الدم المنخفض (Hypotention). لذلك يوصى بتجنب حب الرشاد قبل الخضوع لأيّة جراحة مقررّة بأسبوعين على الأقل لتلافي أي أضرار أو تأثيرات غير مرغوبة، مثل: انخفاض ضغط الدم، وانخفاض مستوى السكر.

❖ إضرار الغدة الدرقية

قد يكون لحب الرشاد أضرار بالنسبة لمرضى الغدة الدرقية فلا يوصى باستخدامه في حالات قصور الغدة الدرقية أو فرط نشاطها، وبشكل عام ينبغي الحذر من أخذ جرعات كبيرة من حب الرشاد ولفترات طويلة لتجنب أضرار ذلك.

❖ خفض مستويات البوتاسيوم

لحب الرشاد تأثيرات مدرة للبول، وقد تؤدي الجرعات الزائدة أو غير المحسوبة منها إلى إخراج البوتاسيوم من الجسم مع السوائل والبول، مما قد يتسبب في انخفاض البوتاسيوم في الجسم، فإذا كنت تعاني من مشاكل ذات علاقة، أو من مخاطر نقص البوتاسيوم، فاحذر من أضرار حب الرشاد، ولا تتناوله إلا بعد استشارة الطبيب.

❖ إدرار البول

يزيد حب الرشاد من إدرار البول، وقد يؤدي ذلك إلى مشكلات وأضرار بالنسبة لمن يعانون من مشاكل في الكلى، أو من تشكل زيادة إدرار البول خطراً على صحتهم، ففي تلك الحالات، يجب تجنب حب الرشاد واستشارة الطبيب بشأن تناول الأعشاب الطبية. كما قد يكون إدرار البول من فوائد حب الرشاد لمن يعانون من انحصار البول.

استخدامات حب الرشاد

لا تقتصر شهرة حب الرشاد على العالم العربي، فهو يُستخدم في الهند لأغراض طبية وغذائية، كما أنه ينمو في الكثير من أنحاء العالم، ويُستخدم في الطبخ ليعطي نكهة شبيهة بالفلفل. وأكثر أجزاء حب الرشاد استخدامًا هي الآتي:

- ❖ أوراق الرشاد، وتستخدم للغذاء والعلاج.
- ❖ حبوب الرشاد، وهي الأكثر استخدامًا في العالم العربي، ويتم تناولها عادةً كمشروب بعد نقع الحبوب في المياه المغلية.

الجرعة المناسبة لحب الرشاد

تعتمد الجرعة المناسبة من حب الرشاد على عوامل عديدة، منها الآتي:

- ❖ العمر.
 - ❖ الحالة الصحية.
 - ❖ النوع وغيرها.
- لا يوجد جرعة موصى بها من قبل الأخصائيين إلى يومنا هذا، ولكن عند تناول حب الرشاد وحدوث أي اضطرابات يجب التوقف عن تناوله.

اللبان الذكر

الأسماء الشائعة: اللبان، اللبان البدوي، اللبان الذكر، اللبان الشحري، الكندر، بستج، مدرج

الاسم الإنكليزي : Boswellia

الاسم العلمي : Boswellia Carterii

العائلة: Burseraceae

الوصف النباتي

يصل ارتفاع شجرة اللبان إلى نحو 10م، وتمتد عرضياً حتى 8م، ولها لحاء سميك رمادي داكن (شكل 151)، وأوراقها ناعمة الملمس (شكل 152)، كما أن لها أزهاراً عطرية بلون بين الأصفر والأبيض (شكل 153)، وأوراقاً ريشية يصل طولها إلى نحو 40 سم، ووريقاتها الخضراء بيضاوية الشكل ومتباعدة، تحملها عنيقات قصيرة. اللبان البدوي أو اللبان الذكر أو اللبان الشحري (أو الكندر أو اللبان) بمعنى لبن الشجر وصمغه، اللبان يمضغ ويستخدم كبخور أحياناً ويحدث رائحة زكية، وكذلك له استخدامات عديدة في وصفات الطب الشعبي. للبان أنواع عديدة، ويتم استخراجه مرتين أو ثلاثاً سنوياً من شجرة الكندر أو شجرة اللبان أو اللبني. ويذكر أن استخراج اللبان من شجرة الكندر يؤثر على خصوبة بذورها، حيث تتدنى نسبة خصوبة بذور شجرة الكندر التي يتم استخراج اللبان منها إلى 18%، في حين يرتفع لدى الأشجار التي لم يتم استخراج اللبان منها إلى 80%. تختلف شجرة اللبان من حيث حجمها وشكلها ونوعية اللبان المستخرج منها بحكم اختلاف الظروف المناخية والبيئية لكل منطقة، فهي تحتاج إلى ظروف مناخية وبيئية خاصة.

- ❖ تتميز بارتفاع معدل الرطوبة النسبية وارتفاع درجة الحرارة ومناطق ذات تربة حجرية وكلسية.
- ❖ ونموها يكون أفضل في التربة الحصوية أكثر من التربة الطينية خاصة سفوح الجبال وقيعان الأودية.

- ❖ ترتبط جودة الإنتاج من هذه الشجرة بالنطاقات الجغرافية والعوامل المناخية المميزة لكل نطاق وكذلك خبرة المشتغل على جني هذا المحصول وفترات ومواقيت الحصاد.
- ❖ تقاس جودة اللبان باللون النقي الأبيض المشوب بزرقة والخالي من الشوائب، ويرتفع ثمنه حسب جودته. وتقل الجودة كلما تغير اللون إلى الاحمرار أو اختلط بشوائب أخرى.

ويمكن تقسيم أصناف اللبان إلى ثلاثة أنواع حسب الأفضلية والجودة؛ فأجودها هو الذي يسمى (الحوجري) نسبة إلى حوجر في جبل سمحان، ويأتي بعده (النجدي) ثم يليه (الشزري). أما ثالث والأقل جودة فهو (الشعبي أو السهلي). يعتبر النوع الأول هو أفضل الأنواع لأن شجرته تنمو في المناطق المرتفعة الجافة

والتي لا يصيبها ضباب أو رطوبة الأمطار الموسمية ولبعدها عن البحر أما النوع الرابع هو الأقل جودة لأن شجرته تنمو في المناطق التي تتأثر بالأمطار الموسمية إلى جانب قربها من البحر. وتعطي الشجرة إنتاجها بعد فترة تتراوح بين ثمان وعشر سنوات من الإنبات وتنمو بسرعة عندما تكون بعيدة عن مناطق تساقط الأمطار الموسمية، وهي من فصيلة البخوريات كثيرة الأغصان، وتحتوي على غدد لبنية تفرز مادة (الراتنج) الصمغية، وتنمو في مجموعات صغيرة وتتم عملية انفصال اللحاء في الشجرة على شكل قشور ورقية.



شكل 151. شجرة اللبان



شكل 152. أوراق شجرة اللبان



شكل 153. أزهار شجرة اللبان

استخدامات اللبان

يستخدم اللبان كعلك للمضغ كما يستخدم كأحد أنواع البخور، حيث تم استخدامه في التبخير في بعض الطقوس الدينية. يحتوي اللبان على مادة الكورتيزون المثبطة للالتهابات. ويقول الباحثون إن الكورتيزون المتوفر في اللبان ذا جودة عالية وفعالية أفضل بكثير من الكورتيزون الصناعي. ويشيد الباحثون الغربيون بأن كورتيزون اللبان ليست له أعراض جانبية كالكورتيزون الصناعي الذي يسبب مضاعفات خطيرة منها هشاشة العظام والبشرة الورقية وقصور في وظائف الكبد والكلية. وتوجد أدوية عدة تم تصنيعها بعد فصل واستخلاص مادة الكورتيزون من اللبان وغالبها أدوية غربية.

الاستخدامات الطبية

- ❖ يستخدم في علاج هشاشة العظام.
- ❖ التهاب المفاصل العظمي الروماتويدي.
- ❖ الربو.
- ❖ داء الأمعاء الالتهابي والتهاب القولون.
- ❖ زيادة تدفق البول، حيث يعمل كمدر للبول.
- ❖ تحفيز تدفق الطمث لدى النساء.
- ❖ أوجدت بعض الدراسات أنه قد يكون مفيداً حتى في علاج بعض أنواع السرطان مثل سرطان الدم وسرطان الثدي

من فوائد الكندر: أنه مقوي للقلب والدماغ ونافع من البلادة والنسيان وسوء الفهم، وهو نافع من نفث وإسهال الدم إذا شرب، وكان أطباء الفراعنة يستخدمونه في علاج المس وطرده الأرواح الشريرة. وهو يذهب السعال والخشونة وأوجاع الصدر وضعف الكلية والهزال، وهو يصلح الأدوية ويكسر حديدتها، وله فوائد أخرى كثيرة.

ومن طرق استخدامه: ملعقة صغيرة من مسحوق الكندر تذاب في ماء «يمكن تنقيع الكندر من المساء حتى الصباح» ويشرب على الريق في كل يوم مرة واحدة. فالكندر هو اللبان الذكر. وهو عبارة عن خليط متجانس من الراتنج والصمغ وزيت طيار، ويستخرج من أشجار لا يزيد ارتفاعها على ذراعين، مشوكة لها أوراق كأوراق الآس وثمره مثل ثمر الآس. وشجر اللبان لا ينمو في السهول وإنما في الجبال فقط. وللکندر رائحة وطعم مر مميز والجزء المستخدم من شجر الكندر: اللبان وقشور الساق.

كيف يمكن الحصول على الكندر من أشجار الكندر؟

يستحصل على الكندر من سيقان الأشجار وذلك بخدشها بفأس حاد، ثم تترك فيخرج سائل لزج مصفر إلى بني اللون (شكل 154) ويتجمد على المكان المخدوش من السيقان، ثم تجمع تلك المواد الصلبة وهذا هو الكندر (شكل 155). المصدر الرئيسي للكندر هي عمان واليمن. ما هي المحتويات الكيميائية للكندر؟ - يتكون الكندر من مزيج متجانس من حوالي 60% راتنج، وحوالي 25% صمغ، وحوالي 5% زيوت طيارة، ومركب يعرف باسم أولبين ومواد مرة وأهم مركبات الزيت فيلاندرين، وباينين.

كندر: هو اللبان الذكر ويسمى البستج، صمغ شجرة نحو ذراعين شائكة ورقها كالآس، ومن فوائده يجلو القروح ويصفي الصوت وينقي البلغم خصوصاً من الرأس ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو، وضعف المعدة والرياح الغليظة ورطوبات الرأس والنسيان وسوء الفهم، ويخلط بالعسل أو السكر فطوراً. ويخرج ما في العظام من برد مزمن إذا شرب بالزيت والعسل ومسك عن الماء، والأورام وقروح الصدر، والتمدد والخدر والخل، قطع النزف وتقوية المعدة. ويستعمل مع الصمغ العربي لقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو، ومع العسل والسكر لضعف المعدة والرياح ومع الماء لسانر أمراض البلغم، ومع البيض غير كامل النضج لضعف النظر، ويستعمل مطهراً. وتوجد وصفة مجربة من الكندر مع البقدونس، حيث يؤخذ قدر ملعقة كبيرة من الكندر ويقلّى مع حوالي ملعقتين من البقدونس مع كوبين من الماء، ويغلى حتى يتركز الماء إلى كوب واحد ويكون شكله غليظ القوام، يشرب نصفه في المساء والنصف الآخر في الصباح فإنه مفيد جداً لعلاج السعال الشديد والنزلات الصدرية. كما يستعمل لعلاج السعال عند الأطفال حيث ينقع منه ملء ملعقة صغيرة ليلاً مع كوب حليب ثم يعطى للطفل منه نصفه صباحاً. كما يستخدم منقوعه في الماء الدافئ ويشرب منه ما يعادل فنجان قهوة صباحاً على الريق وآخر في المساء عند النوم وذلك لعلاج حالات كثيرة مثل السعال وضعف المعدة وإزالة البلغم وآلام الروماتزم. كما يخلط مع زيت الزيتون أو السمسم لإزالة آلام الأذن. ويخلط مع زبيب الجبل والزعرل لعلاج ثقل اللسان. يفيد ضد الكحة.

ويقطع نزف الدم من أي موضع كان، ونزف الدم. وقد استخدمه قدماء المصريون دهاناً خارجياً مسكناً للصداع والروماتزم والأكزيما وتعفن الحروق ولآلام المفاصل ولإزالة تجاعيد الوجه.



شك 154. استخراج مادة اللبان من شجرة اللبان



شكل 155. مادة اللبان المستخرجة من جذوع أشجار اللبان.

تين الصبار (التين الشوكي)

الأسماء الشائعة: صبير ، تين البنغال ، صبار ، هندي ، صبير التين الهندي ، صباري ، التين

الشوكي ، أكناري ، البليس أ ، تاكناريت ، رفاع

الاسم الإنكليزي : prickly pear

الاسم العلمي : *Opuntia ficus-indica*

العائلة: Cactaceae

الوصف النباتي

يبلغ ارتفاع نبات التين الشوكي حوالي مترين ونصف وقد يصل إلى أكثر من ذلك. ويتكون النبات من ساق قصيرة تحمل عدداً من الألواح المتصلة بعضها ببعض وهي سوق متحورة عليها العديد من الأشواك، ويبلغ طول كل لوح من هذه الألواح حوالي 40 سم وعرضه من 15-25 سم وسمكه من 2-3 سم (شكل 156)، والأوراق الحقيقية صغيرة ومستديرة الشكل وتوجد على حواف الألواح صغيرة العمر (شكل 157)، وبعد ذلك تتساقط، أما الأزهار فهي صفراء اللون وتحمل على أطراف الألواح (شكل 158)، ويتراوح وزن الثمرة من 80-120 غرام ونسبة اللب بها من 34-42% من وزن الثمرة، والللب أصفر أو أحمر اللون ويحتوي على عدد كبير من البذور الصلبة التي تقلل من جودة الثمار بدرجة كبيرة (شكل 159)، وتتكون الثمار من 83-87% ماء، و 6-14% سكريات



شكل 156. نبات صبار التين الشوكي



شكل 158. أوراق نبات صبار التين الشوكي



شكل 158. أزهار صبار التين الشوكي



شكل 159. ثمار صبار التين الشوكي

المكونات الكيميائية

Phenolic acids, Flavonoids, Lignans, present high amounts of Betalains, minerals, Carbohydrates, Vitamins, Antioxidants, and taurine

الاستخدامات الطبية لنبات الصبار

يعتبر صبار التين الشوكي مناسب للاستهلاك البشري والحيواني وذو قيمة لمحتواه من المياه في بيئة قاحلة. حيث يحتوي على حوالي 85 ٪ من المياه كمصدر للمياه للحياة البرية. بينما تحتوي البذور على 3-10 ٪ بروتين و 6-13 ٪ من الأحماض الدهنية، حمض اللينوليك بشكل أساسي. ونظرًا لأن الفاكهة تحتوي على فيتامين سي (تحتوي على 25-30 ملغم لكل 100 غم)، فقد تم استخدامه للتخفيف من الإسقربوط. بينما يحتوي النبات أيضًا على مركبات الفلافونويد مثل: كيرسيتين، أيزورهامنتين وكايمفيرول.

علاوة على ذلك تم استخدام نبات الصبار في الطب الشعبي التقليدي نظرًا لدوره في علاج عدد من الأمراض والحالات. بما في ذلك: مرض السكري، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع كوليسترول الدم، آلام الروماتيزم، أمراض الغشاء المخاطي في المعدة والربو. في الوقت الحاضر في العديد من البلدان حول العالم، يعتبر الصبار والفواكه والكتل هي محور العديد من الدراسات. وذلك لأنها تحتوي على مركبات نشطة بيولوجيًا (مواد كيميائية نباتية)، والمعروفة بخصائصها المتعلقة بالصحة. فلقد كشفت عن وجود علاقة إيجابية بين نظام

غذائي غني بصبار التين الشوكي وتقليل أخطار الإصابة بالأمراض المرتبطة بالإجهاد التأكسدي. مثل مرض السكري، السرطان، أمراض القلب، الأوعية الدموية والأمراض التنكسية العصبية. كما يُظهر التين الشوكي تأثيرات دوائية متنوعة من خلال نشاطه المضاد للأكسدة. فيحمي الخلايا من التلف التأكسدي، يعمل كقمامة جذرية، يقلل من أكسدة الدهون ويزيد من مستويات GSH زيت صبار التين الشوكي المعالجة والفوائد من بين 2000 كيلو غرام من فاكهة التين الشوكي يتم استخراج حوالي 200 كيلو غرام من البذور الرطبة. تُترك لتجف لفترة طويلة من الزمن وبمجرد أن تفقد كل سوائها يصل وزنها إلى ما يزيد قليلاً عن 100 كيلو غرام. وبمجرد التجفيف، يتم الضغط على البارد. والنتيجة هي 1 كيلو من زيت التين الشوكي الذي يتم ترشيحه بعناية من الشوائب والمعبأة في زجاجات. تحتوي بذور التين الشوكي على 62٪ حمض اللينوليك و 20٪ حمض الأوليك. وهي غنية بفيتامين E وهو أحد مضادات الأكسدة الطبيعية التي تعمل جنباً إلى جنب مع المعادن والستيرويدات والأحماض الدهنية الأساسية الموجودة. على حماية البشرة من الجذور الحرة كما تساعد على محاربة جفاف الجلد. فهي علاج طبيعي مفيد للبشرة الحساسة والمعرضة لحب الشباب، تدعم الترطيب وتبطن شيخوخة الجلد وتجنب تكون البقع المزعجة. ففي الواقع زيت التين الشوكي هو حليف مهم للجمال. لدى النساء اللواتي يستخدمنه كمصل مضاد للتجاعيد وضد العلامات الناتجة عن التعرض المفرط لأشعة الشمس.

زهرة العنكبوت

الأسماء الشائعة: زهرة العنكبوت، نبات العنكبوت، الملكة الوردية، شوارب الجد

الاسم الإنكليزي : Spider flower, Cleome, spider plant, pink queen

الاسم العلمي : *Cleome hassleriana*, *Cleome houtteana*

العائلة: Cleomaceae

الوصف النباتي

يأتي الاسم الشائع لنبات زهرة العنكبوت من مظهر الأسدية الطويلة الشبيهة بالخيط للزهور الفردية وقرون البذور الطويلة التي تتطور أسفل الزهور المتفتحة. ينمو هذا النوع بسرعة من البذور ليشكل سيقاناً طويلة وقوية (شكل 160) يصل طولها إلى 6 أقدام من جذر أساسي قوي. تتفرع النباتات بسهولة، وإذا توفرت مساحة كافية، يمكن أن تنمو على نطاق واسع بقدر طولها. الأوراق البديلة مركبة بشكل راحي مع 5-7 وريقات مدببة عند القاعدة (على الرغم من أن الأوراق الموجودة على الأجزاء العلوية من السيقان أصغر وبسيطة). توجد وخزات على الضلع الأوسط على الجانب السفلي من الورقة وزوج من الشرائط الشائكة الصغيرة عند قاعدة كل سويقات ورقة (بعض الأصناف أكثر شائكة من غيرها)، بالإضافة إلى زغب غدي (شكل 160)، لذا فإن أوراق الشجر العطرية تكون لزجة قليلاً مع الإفرازات ورائحة ننتة من الشعر الغدي. غالباً ما تتساقط الأوراق السفلية في نهاية الموسم. تزدهر النباتات من أوائل الصيف حتى الصقيع في إزهار طرفي كثيف بعرض 6-8 بوصة ومطول باستمرار (عرق). تحتوي كل زهرة فردية بعرض 1-1½ بوصة على سويقة مقاس 2 بوصة على 4 سبلات خضراء فاتحة منعكسة و4 بتلات مخالب و6 منتصبية لتنتشر الأسدية التي تنمو بطول 3 بوصات مع متك أصفر برتقالي. قد تكون البتلات بيضاء أو وردية أو وردية أو أرجوانية (شكل 161). يمكن زيارة الزهور عن طريق الطيور الطنانة، فراشات الطيور الطنانة، وأنواع عديدة من النحل والفراشات. تتطور الأزهار إلى قرون ثم تبدأ قرون البذور في التحول إلى اللون الأصفر بمجرد أن تجف القرون، تنفتح لتطلق البذور البنية المستديرة الصغيرة (شكل 162).



شكل 160. ساق واوراق نبات زهرة العنكبوت



شكل 161. أزهار نبات زهرة العنكبوت



شكل 162. ثمار وبذور نبات زهرة العنكبوت

المركبات الكيميائية في نبات زهرة العنكبوت

Bicyclic diterpene, Cembranoid diterpene, Diterpene alcohol, Dollabellane
Diterpene, Trinortriterpenoid, Triterpenoid, Pentacyclic triterpenoid, Flavonol
Glycoside, Coumarino-lignoids , Dipyrroliodiazepinon

الاستعمالات الطبية

تشير الدراسات إلى أن هذه النبتة لها خصائص مضادة للأورام ومضادة للتكاثر وتنقية الهواء الداخلي وعلاج الجروح الناتجة عن الحروق. ويقال إن جذورها صالحة للأكل. وفي الطب التقليدي الصيني، تستخدم لعلاج التهاب الشعب الهوائية والكسور والحروق. تعتبر زهرة العنكبوت نباتًا طبيًا. يمكن تجفيف أوراقها واستخدامها في صنع شاي يمنع الإصابة بمرض الاسقربوط؛ وغالبًا ما تستخدم الأوراق الطازجة لتكملة النظام الغذائي للنساء الحوامل والمرضعات، وتستخدم الجذور لعلاج الحمى ولدغات العقارب والتهاب المفاصل. كما أن النبات يطرد الحشرات بشكل طبيعي.

الحنظل

الأسماء الشائعة: التفاح المر، حرارة الصحراء، العلقم، الحنظل، الحَدَج، مَرارة الصحاري

الاسم الإنكليزي : Colocynth, Bitter apple, Bitter cucumber, Desert gourd

الاسم العلمي : *Citrullus colocynthis*

العائلة: Cucurbitaceae

الوصف النباتي

هي نوع نباتي حولي زاحف يتبع جنس الحنظل من الفصيلة القرعية. يفترش الأرض وأوراقه خشنة يخرج من تحتها خيوط تلتف على النباتات والأوراق القريبة منه لتثبتها بالأرض. يشتد نموه في بداية الخريف وتخرج الأزهار وهي صفراء بها خمس بتلات وثمرته كروية الشكل خضراء أصغر بقليل من التفاحة، والحنظل عموماً ثمرته وأوراقه شديدة المرارة. وبعد أن تنضج الثمرة يكون لونها مصفر، وبها حب كثير يُسمَّى السُّفْعَة .

❖ الجذور والسيقان: جذور نبات الحنظل كبيرة ومعمرة مما يؤدي لارتفاع معدل بقائه بسبب جذوره الطويلة التي تنتشر في جميع الاتجاهات على امتداد بضعة أمتار لتبحث عن أي شيء يمكن تسلقه، وبالأخص الشجيرات الصغيرة والأعشاب.

❖ الأوراق: تشبه إلى حد كبير أوراق نبات البطيخ، حيث تنقسم الورقة إلى ثلاث حتى سبعة فصوص.

❖ الأزهار: الزهور صفراء وتحمل على سيقان صغيرة متصلة بمحور الأوراق.

❖ الثمار: ناعمة وكروية يتراوح نصف قطرها ما بين 5 إلى 10 سم وذات مذاق شديد المرار، كل نبات ينتج من 15 إلى 30 ثمرة.

❖ البذور: البذور رمادية وطولها 5 مم وعرضها 3 مم وهي قابلة للأكل، لكنها تشبه في مرارتها الثمار وغنية بالبروتين والدهون

كان العرب يأكلون حبه ويسمونونه الهبيد، حيث ينقع بماء وملح وينشر في الشمس ويبدل مائه حتى تذهب مرارته، ثم يدق حيث يخرج منه زيتة ويضاف إليه بعد ذلك الطحين ليعمل منه عصيدة. ولا يأكل إلا عند الجوع حيث يسبب الإسهال عند الإكثار منه.



شكل 163. نبات الحنظل



شكل 164. أزهار وثمار نبات الحنظل



شكل 165. بذور نبات الحنظل

المركبات الكيميائية في نبات الحنظل

Carbohydrate, Protein, Separated amino acid, Tannins, Saponins, Phenolic, Flavanoids, Terpenoids, Alkaloids, Anthranol, Steroids, Cucurbitacin A, B, C, D, E (A-Elaterin), J, L, Caffeic acid, Cardic glycoloids, Linoleic acid , Oleic acid

الاستعمالات الغذائية والطبية لنبات الحنظل

يمكن استهلاك نبات الحنظل بالعديد من الطرق، ومن أهمها ما يلي:

- ❖ طهي بذور الحنظل، حيث أنها تنتج كمية من الزيت وتصبح مصدر للطاقة.
- ❖ يمكن تناول بذور الحنظل مباشرة بعد تجفيفها أو تحميصها، كما يمكن إضافتها لأنواع مختلفة من الحساء.

أما فيما يخص نبات الحنظل واستخداماته وفوائده المختلفة، فتشمل ما يلي:

- ❖ علاج الإمساك وتحسين صحة الجهاز الهضمي، حيث أن فاكهة نبات الحنظل لها تأثيرات ملينة وتساعد في تقوية جدران القناة الهضمية.
- ❖ وقاية الشخص من الإصابة بمرض السكري وتحسين مستويات السكر في الدم، حيث أن البذور تساعد في ذلك.

- ❖ وقاية الشخص من الإصابة بمرض السرطان في أعضاء مختلفة، حيث أن أوراق الحنظل لها تأثيرات مضادة للأكسدة ومضادة للسرطان تساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي أو غيرها.
- ❖ تحسين أعراض التهابات العدوى والتخفيف من أعراضها، حيث أن لفافهة الأوراق والبذور لها تأثير مضاد للميكروبات ومضاد للالتهابات.

السرو الدائم

الأسماء الشائعة: سرو البحر المتوسط، السرو شائع، السرو، شجرة الحيات، سرو دائم الخضرة

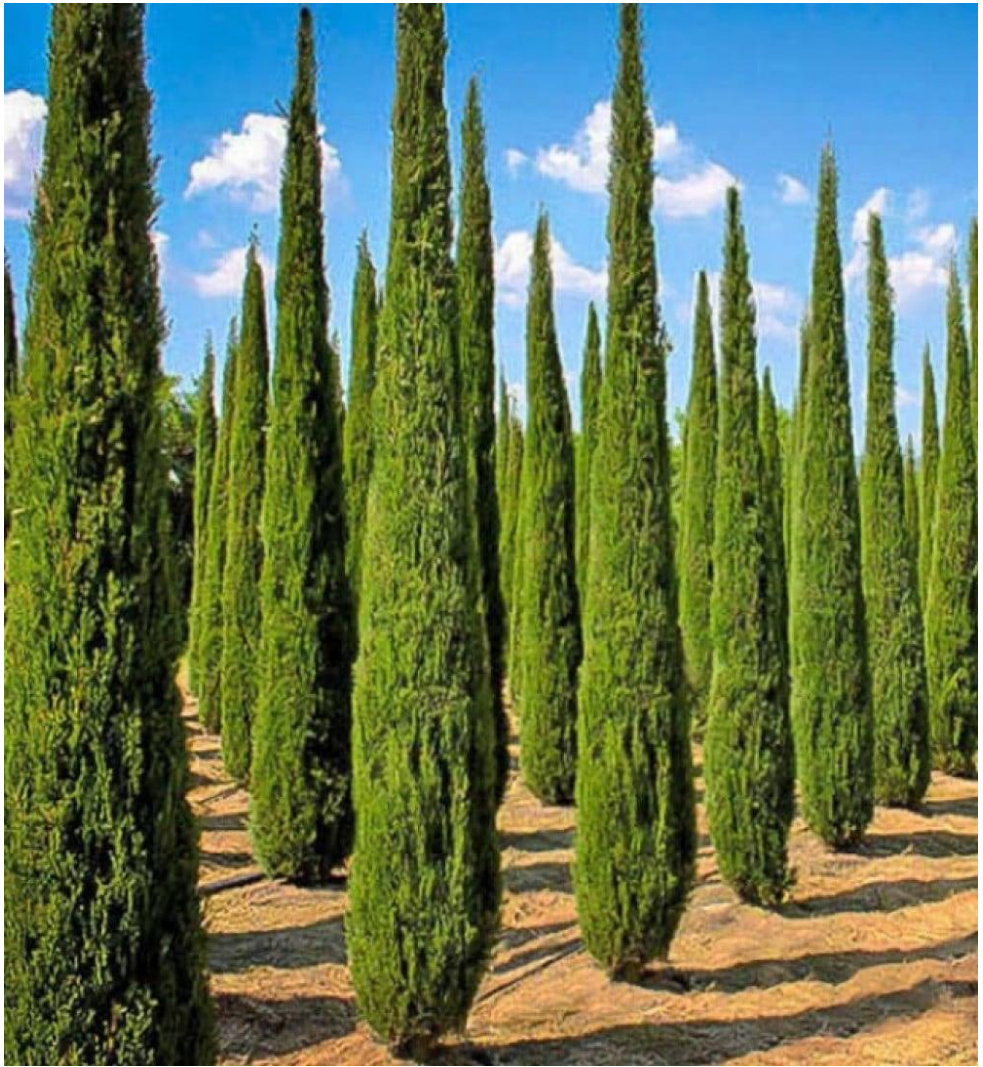
الاسم الإنكليزي : Cypress

الاسم العلمي : *Cupressus sempervirens*

العائلة: Cupressaceae

الوصف النباتي

شجرة السرو دائمة الخضرة هرمية الشكل يصل ارتفاعها إلى 30 متراً (شكل 166) ذات أوراق صغيرة شبيهة بالحراشف، خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأنثوية. خشبها عطري جداً. شجر السرو بطيء النمو. يتم ترتيب الأوراق إما حلزونياً، في أزواج متقطعة (أزواج متقابلة، كل زوج بزاوية 90 درجة للزوج السابق) أو في حلقات متعرجة مكونة من ثلاثة أو أربعة، اعتماداً على الجنس. في النباتات الصغيرة، تكون الأوراق شبيهة بالإبرة، وتصبح صغيرة الحجم وشبيهة بالحجم في النباتات الناضجة من العديد من الأجناس، تحتفظ بعض الأجناس والأنواع بأوراق تشبه الإبرة طوال حياتها (شكل 167). في الغالب لا يتم تساقط الأوراق القديمة منفردة، ولكن في رشات صغيرة من أوراق الشجر، مع الاستثناءات هي الأوراق الموجودة على البراعم التي تتطور إلى فروع. تتساقط هذه الأوراق في النهاية بشكل فردي عندما يبدأ اللحاء في التقشر. معظمها دائمة الخضرة وتستمر الأوراق لمدة 2-10 سنوات، ولكن هناك ثلاثة أجناس متساقطة الأوراق أو تشمل أنواعاً متساقطة الأوراق. تكون الأزهار (شكل 168) ومخاريط البذور إما خشبية أو جلدية أو تشبه التوت ولحمية (شكل 169)، يتم ترتيب الحراشف المخروطية بشكل حلزوني أو متعرج (معاكس) أو ملتف، اعتماداً على الجنس. البذور في الغالب صغيرة ومسطحة إلى حد ما، ولها جناحان ضيقان (شكل 170)، واحد أسفل كل جانب من جوانب البذرة. تكون مخاريط حبوب اللقاح أكثر اتساقاً في البنية عبر العائلة، ويبلغ طولها من 1 إلى 20 ملم، مع ترتيب الحراشف مرة أخرى حلزونياً، أو متقاطعة (معاكسة) أو ملتفة، اعتماداً على الجنس



شكل 166. أشجار السرو



شكل 167. أوراق السرو



شكل 168. مخاريط ازهار السرو



شكل 169. ثمار السرو



شكل 170. بذور السرو

المركبات الكيميائية

Essential oils, Alkaloids 0.7%, Saponins 1.9%, Flavonoids 0.22%, Phenols 0.067%, Tannins 0.31%

زيت السرو: الفوائد والاستعمالات

ما هو زيت السرو؟

هو زيت عطري مصدره أشجار السرو، يتم الحصول على زيت السرو العطري عادة عند إخضاع أغصان وأوراق شجرة السرو لعمليات تقطير خاصة. يحتوي زيت السرو العطري على مجموعة من العناصر والمركبات الكيميائية الجيدة، مثل: البيتا بينين (Beta pinene)، والكارين (Karin)، والسابينين (Sabinin).

فوائد زيت السرو

يتمتع زيت السرو بمجموعة من الخصائص الصحية التي تجعله أحد أنواع الزيوت العطرية المتعددة الفوائد والاستخدامات في الطب البديل (شكل 171)، وهذه بعض خصائصه: معقم، ومزيل طبيعي لرائحة العرق، ومهدئ، ومخدر، ومدر للبول، ومضاد للتشنجات.

أبرز الفوائد الصحية المحتملة لزيت السرو العطري:

1. تخليص الجسم من السموم

قد يساعد زيت السرو على تنظيف الجسم من الداخل وتخليصه من السموم بطرق مختلفة، كما يأتي:

- ❖ يعمل كمدر للبول حيث يعد زيت السرو مدرًا طبيعيًا للبول، لذا فإن استخدامه قد يسرع من عمليات تخليص الجسم من السموم التي ربما تراكمت في داخله عن طريق البول.
- ❖ يحفز التعرق حيث يحتوي زيت السرو على مركبات طبيعية قد تساعد على تحفيز التعرق، ويساعد التعرق على تخليص الجسم من الأملاح والمياه والسموم.
- ❖ يعزز صحة الكبد حيث يحتوي زيت السرو على مواد طبيعية قد يكون لها تأثير إيجابي على الكبد، كما يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي يحتاجها الجسم ليتخلص من الشوارد الحرة المسببة للأمراض.
- ❖ وبسبب قدرة زيت السرو المحتملة على تحفيز الجسم ليتخلص من سمومه، فإن استعمال هذا الزيت قد يساعد على حماية الجسم من بعض المشكلات الجلدية المتعلقة بتراكم السموم، مثل: حب الشباب.

2. تحسين مظهر وصحة الجلد

- يحتوي زيت السرو على مجموعة من المركبات الكيميائية والعناصر الغذائية التي قد تساعد على تحسين مظهر الجلد بطرق مختلفة، كما يأتي:
- ❖ شد الجلد المترهل وشد الأنسجة العضلية، لذا فمن الشائع استخدام زيت السرو للتدليك، كما قد يساعد زيت السرو على شد الأنسجة اللثوية وتحسين صحتها.
- ❖ إضفاء مظهر نضر وجميل ويافع على البشرة.
- ❖ تخفيف علامات تقدم سن البشرة ومقاومتها.
- ❖ تسريع تعافي الجروح الداخلية والخارجية.
- ❖ تخفيف السيلوليت.

3. علاج بعض مشكلات الجهاز التنفسي

- لزيت السرو خصائص طبيعية مقشعة للبلغم ومزيلة للاحتقان، لذا قد يساعد استخدام زيت السرو العطري على علاج بعض الأمراض التي قد تصيب الجهاز التنفسي وتخفيف حدة الأعراض المرافقة لها، لا سيما هذه الأمراض: الانفلونزا، والتهاب الحلق، ونزلات البرد، والتهاب القصبات.

4. تنظيم التدفق الدموي

- لزيت السرو خصائص مميزة قد تجعله من المركبات الطبيعية التي قد تنقذ حياة شخص مصاب بنزيف، إذ إن لزيت السرو تأثير ملحوظ على الدورة الدموية في الجسم، وهو كما يأتي:

- ❖ إيقاف تدفق الدم إلى منطقة الجرح.

❖ تحفيز تجلط الدم في منطقة الجرح.

❖ تحفيز انقباض الأوعية الدموية في موضع النزيف.

5. تحسين الحالة النفسية

قد يساعد استخدام زيت السرو على تحسين الحالة النفسية، وذلك بسبب قدرته المحتملة على ما يأتي:

تحفيز الشعور بالهدوء والاسترخاء، وتخفيف القلق والتوتر.

تحفيز الشعور بالسعادة، لا سيما عند استخدامه مع الأشخاص الذي يعانون من الحزن أو العصبية.

6. فوائد أخرى

قد يكون لهذا الزيت العديد من الفوائد الصحية المحتملة الأخرى، مثل:

❖ تسكين آلام الجسم المختلفة، مثل: آلام الحيض، والصداع.

❖ تحسين مظهر الندوب.

❖ تحسين صحة الكبد.

❖ علاج التشنجات المختلفة.

❖ علاج عروق الدوالي.

طريقة استعمال زيت السرو

تستطيع تحصيل الفوائد المحتملة لزيت السرو من خلال استخدامه بعدة طرق مختلفة، منها ما يأتي:

تطبيق الزيت موضعياً على الجلد

قد تساعد هذه الطريقة على علاج أو تخفيف حدة الأعراض المرافقة لأمراض صحية، مثل: التشنجات،

والربو، والتهاب القصبات، ونزلات البرد، من خلال الخطوات الآتية:

❖ قم بمزج بضع قطرات من زيت السرو مع أحد أنواع الزيوت الحاملة.

❖ قم بتطبيق المزيج موضعياً على الجلد بوتيرة 2-3 مرات يومياً حسب الحاجة.

❖ مزج الزيت مع حمام البخار

قد تساعد هذه الطريقة على علاج بعض الأمراض التنفسية وتخفيف حدة الأعراض المرافقة لها، وذلك من

خلال الخطوات الآتية:

قم بمزج 5 قطرات من زيت السرو مع ماء ساخن موضوع في وعاء عميق.

قم باستنشاق البخار المتصاعد من المزيج الناتج لمدة تتراوح بين 5-10 دقائق.

أضرار زيت السرو

على الرغم من أن زيت السرو يعد أحد الزيوت الآمنة، إلا أنه يجب مراعاة الأمور الآتية قبل البدء باستخدامه:

- ❖ يفضل تجنب استخدام زيت السرو من قبل المرأة الحامل.
- ❖ يفضل تطبيق زيت السرو موضعياً على منطقة صغيرة من الجلد إذا كنت تستخدمه للمرة الأولى، إذ قد يتسبب هذا الزيت برد فعل سلبي عند تطبيقه موضعياً على بعض أنواع البشرة.



شكل 171. الزيوت المستخلصة من السرو

السرخس

الأسماء الشائعة: السرخس، الخنشار، السراخس، الخرزيات

الاسم الإنكليزي : Male Fern

الاسم العلمي : *Dryopteris filix-mas*

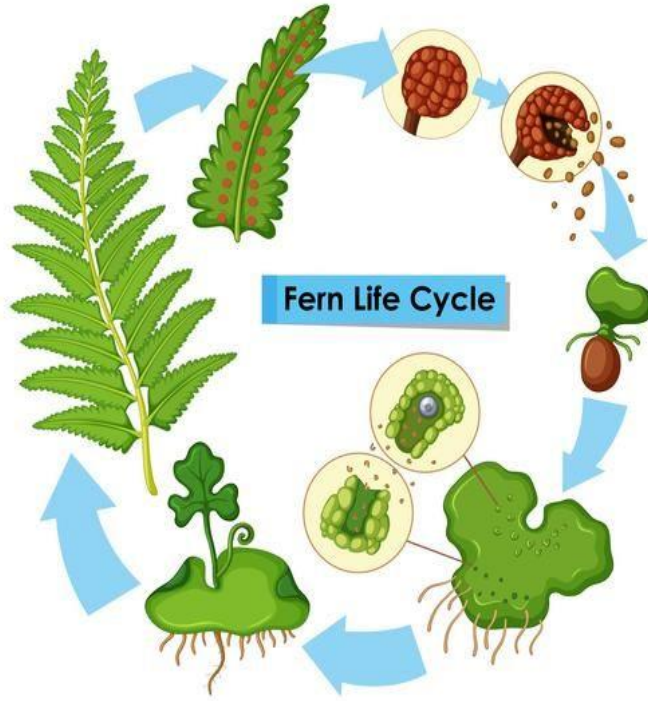
العائلة: Dryopteridaceae

الوصف النباتي

السراخس هي نباتات وعائية تتميز بوجود أوراق حقيقية والتي تكون في كثير من الأحيان ريشية الشكل (شكل 172) وهي تختلف أيضاً عن البذريات «النباتات الزهرية وعاريات البذور» في طريقة التكاثر في تفتقر إلى البذور والزهور، كما كل النباتات الوعائية تمتلك السراخس دورة حياة تدعى بتعاقب الأجيال تتميز بتعاقب مراحل الأبواغ (شكل 173)، الأوراق شبه دائمة الخضرة لها عادة منتصبية ويصل طولها الأقصى إلى 150 سم (59 بوصة) (شكل 174)، مع تاج واحد على كل جذر. تتكون الأوراق الثنائية من 20-35 صيواناً على كل جانب من المحور. تتناقص الأوراق عند كلا الطرفين، ويبلغ طول صيوان الأذن القاعدي حوالي نصف طول صيوان الأذن الأوسط. تكون الصنوبريات حادة إلى حد ما ومفصصة بشكل متساوٍ في كل مكان. السيقان مغطاة بمقاييس برتقالية بنية. على السطح المحوري للشفرة الناضجة، يتطور من 5 إلى 6 صوري في صفين. عندما تنضج الجراثيم (الأبواغ) في أغسطس إلى نوفمبر، يبدأ الإندوسيوم في الذبول، مما يؤدي إلى إطلاق الجراثيم. التزهير: الأبواغ تتكون من حيزان إلى أيلول، الجزء المستعمل: الجذور أو الريزومات الجافة أو الغضة والأوراق القاعدية والبرعم القمي وتجمع الجذامير عادة في أواخر الصيف.



شكل 172. نبات السرخس الذكر



شكل 173 دورة حياة السرخس الذكر



شكل 174. أوراق السرخس الذكر

المركبات الكيميائية في السرخس

Oleo. -resin (6%) , 'filicin' Flavaspidic acid, Parospidin, Desaspidin

الاستعمالات الطبية

يعتبر السرخس الذكر Male fern من أكثر أعشاب الديدان فعالية ويعتبر جذموره والزيت الراتنجي الذي يعطيه علاجاً خاصاً بالديدان الشريطية حيث عن طريق شل عضلات الدودة وإجبارها على إرخاء تشبثها بجدار الأمعاء وهو يطرد الطفيليات شريطة أن يؤخذ مع مسهل غير زيتي مثل السنا أو الكساره أو الراوند أو السقمونيا أو الخريق الأسود التي أوصى بها. يباع العقار على هيئة خلاصة ايثرية تسمى Aspidium Oleoresin وهذه الخلاصة تحتوي على ما لا يقل من 24% من المواد الفعالة مقدره على أساس مادة الفليسين Filicin والخلاصة ذات لون أخضر قاتم وقوامها سميك وتستعمل في طرد الديدان وخصوصاً الديدان الشريطية . وتوجد الخلاصة على هيئة كبسولات (شكل 175) بحيث يسبقها ويتبعها ملين ملحي Saline Purgative ويجب مراعاة عدم استعمال زيت الخروج كملين مع استعمال كبسولات خلاصة السرخس الذكر حيث ان الزيت يساعد على امتصاص الأمعاء لمادة حمض الفليسيك وهي سامة جداً للإنسان إذا ما تم امتصاصه بكمية كبيرة



شكل 175. المنتجات الطبية للسرخس الذكر

الخرّوع

الأسماء الشائعة: الخِرْوَع، الثَّبْشُوع، شجرة زيت الخروع، جار، اسبيكار

الاسم الإنكليزي : Castor bean , castor oil plant

الاسم العلمي : *Ricinus communis*

العائلة: Euphorbiaceae

الوصف النباتي

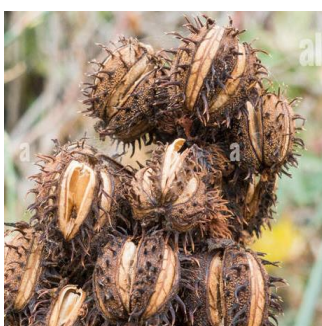
الساق ليفية مخشوشبة تعلو ثلاثة أمتار (شكل 176) أوراقها متعاقبة معنقة طويلة الزناد كفية النصل ثمانية أو تساعية الفصوص. أزهارها عنقودي منتصب (شكل 177). أزهارها صغيرة كثيفة. ثمارها جراء مستطيلة شائكة الغلاف. بذورها مصقولة لامعة القشرة الحمراء المخططة والمنمشة بالسمرة (شكل 178). لبها أبيض كريه الطعم مقيئ يستخرج منه زيت الخروع. التزهير من آذار حتى تشرين ثاني، الجزء المستخدم البذور والزيت المستخرج منها *Cator olil*.



شكل 176. شجيرة الخروع



شكل 177. ازهار وثمار الخروع



شكل 178. بذور الخروع

المركبات الكيميائية في الخروع

Alkaloids, Terpenoids, Flavonoids, Benzoic acid derivatives, Coumarins,
Tocopherols, Terpenoids , Fatty acids

الاستعمالات والفوائد لزيت الخروع

فوائد زيت الخروع للشعر

يتم استخلاص زيت الخروع من بذور الخروع وله استعمالات طبية متعددة (شكل 179) وهناك الكثير من المستحضرات الصيدلانية لزيت الخروع (شكل 180)، وهو زيت ثقيل ومركز، وله عدة أنواع. إذا كان الغرض هو استخدام زيت الخروع للشعر تحديداً فيجب استخدام النوع المناسب منه لزيت الخروع فوائد عديدة وجمة للشعر، إليك أهمها:

❖ تعزيز نمو الشعر وتحفيز إنبات الشعر من جديد، وخاصة في المناطق الفارغة من الشعر، لا سيما عند تدليك فروة الرأس به جيداً وبانتظام.

- ❖ علاج التهابات فروة الرأس وأمراضها المختلفة، مثل: القشرة والحكة.
- ❖ حماية الشعر من الإصابة بالشيب المبكر.
- ❖ إعادة الرطوبة المفقودة للشعر وعلاج الشعر الجاف والمتكسر.
- ❖ التخفيف من تقصف الشعر.
- ❖ علاج تساقط الشعر وتقوية البصيلات وجذور الشعر.
- ❖ تكثيف الشعر.
- ❖ حماية الشعر من أي ضرر قد ينتج من العوامل الخارجية المختلفة، مثل: الرياح، وأشعة الشمس.
- ❖ إضفاء لمعة محببة للشعر.

فوائد زيت الخروع للبشرة

تتعدد فوائد زيت الخروع للوجه والبشرة، فهو يمتلك العديد من الخصائص العلاجية المفيدة لصحة البشرة وعافيتها، وتتضمن هذه الخصائص ما يلي:

- ❖ خصائص مضادة للالتهابات، وبالتالي سيكون زيت الخروع مفيداً للتقليل من تهيج الجلد.
 - ❖ خصائص مضادة للميكروبات، حيث يمكن أن يساعد زيت الخروع على التقليل من إصابة البشرة بالالتهابات البكتيرية.
 - ❖ خصائص مرطبة، فزيت الخروع قادر على سحب الرطوبة من الهواء وحبسها داخل البشرة، وبالتالي فهو يعد مفيداً لعلاج جفاف البشرة.
 - ❖ خصائص مطهرة ومنظفة، حيث تساعد الدهون الثلاثية المتواجدة في زيت الخروع على إزالة الأوساخ من البشرة وتنظيفها.
- ويمكن أن تتضمن فوائد زيت الخروع للبشرة ما يلي:

- ❖ علاج حب الشباب.
- ❖ علاج الكلف.
- ❖ زيادة نعومة البشرة.
- ❖ توحيد لون البشرة.
- ❖ تقليل ظهور الرؤوس السوداء.
- ❖ تقليل ظهور التجاعيد.
- ❖ تسريع التئام الجروح والقروح.

وللاستفادة من فوائد زيت الخروع للوجه والبشرة، فإنه ينصح دائماً بتخفيفه باستخدام الزيوت الأخرى قبل استخدامه مباشرة على البشرة، وذلك للتقليل من كثافته والتقليل من تهيج البشرة الذي يمكن أن يحدث عند استخدام زيت الخروع النقي على البشرة

فوائد زيت الخروع للمفاصل

يمكن أن تتضمن فوائد زيت الخروع إمكانية استخدامه للتقليل من الأعراض المرافقة لالتهاب المفاصل، حيث أن حمض الريسينوليك الموجود في زيت الخروع يمكن أن يساعد على التقليل من التورم والألم الناجم عن الالتهاب.

فبحسب دراسة نشرت عام 2009، والتي تضمنت 100 مشارك مصابين بالالتهاب المفاصل التنكسي في الركبة، تناول نصفهم كبسولات زيت الخروع والنصف الآخر تناولوا كبسولات ديكلوفيناك الصوديوم، وذلك 3 مرات يومياً ولمدة 4 أسابيع، وقد وجد أن تناول زيت الخروع يمكن أن يمتلك نفس فعالية ديكلوفيناك الصوديوم في التقليل من الأعراض لدى المرضى.

فوائد زيت الخروع للولادة

تتضمن فوائد زيت الخروع للنساء على وجه الخصوص إمكانية استخدامه لتحفيز حدوث المخاض والولادة، حيث يمكن أن يعمل زيت الخروع على تنشيط العضلات المتواجدة في الرحم بنفس الآلية التي يقوم بها عند تحفيز الأمعاء، كما أنه يساعد على إنضاج عنق الرحم. وبالتالي، يمكن أن تستخدم زيت الخروع للحامل التي تأخر حدوث المخاض والولادة لديه، وهذا بدوره يمكن أن يقلل من مخاطر إجراء الولادة القيصرية. لكن، يجب الحذر عند استخدام زيت الخروع لتحفيز الولادة، فمن الممكن أن يتسبب بآثار جانبية عديدة، بما فيها الإصابة بالجفاف، وتشنجات المعدة، والإسهال

فوائد زيت الخروع للفم

يمكن أن تتضمن فوائد زيت الخروع إمكانية استخدامه لتنظيف أطقم الأسنان وتخزينها، حيث أنه يعمل على قتل البكتيريا والفطريات، بما في ذلك فطريات المبيضات، التي يمكن أن تتواجد على أطقم الأسنان. وبالتالي، يمكن أن يساعد زيت الخروع على التقليل من الإصابة بالتهاب الفم لدى الأفراد الذين يرتدون أطقم الأسنان، وذلك إما بنقع أطقم الأسنان وتنظيفها بزيت الخروع أو من خلال استخدام غسول فم يحتوي على زيت الخروع



شكل 179. زيت بذور الخروع



شكل 180. بعض المستحضرات الصيدلانية لزيت الخروع

أكاسيا النيل

الأسماء الشائعة: أكاسيا النيل، السنط العربي، صمغ السنط، السنط السنغالي

الاسم الإنكليزي : Gum arabic tree, Gum acacia, Senegal gum, Sudan gum arabic

الاسم العلمي : *Acacia senegal*

العائلة: Fabaceae

الوصف النباتي

الأكاسيا (السنط السنغالي) شجيرة متساقطة الأوراق يصل ارتفاعها إلى 15 مترا وعادة ما تكون متفرعة من الأرض (شكل 181). تتفرع الفروع بشكل متكرر وفي الأشجار الناضجة عادةً ما تشكل تاجاً مستديراً ومسطحاً. قد يختلف قطر الجذع حتى حوالي 30 سم. اللحاء أبيض مائل للرمادي، على الرغم من أنه في الأشجار القديمة التي تنمو في العراء قد يكون داكناً ومتقشرًا ورقيقاً، ويظهر طبقة الكامبيوم الخضراء الزاهية أسفل السطح مباشرةً إذا تم خدشه بمسمار. القطع مرقش باللون الأحمر. تظهر أشواك معقوفة قوية، بطول 3-5 مم، مع قواعد متضخمة عند عقد الفروع وهي حادة، حيث يشير بعضها إلى الأمام والبعض الآخر إلى الخلف. الأوراق ثنائية الريش، 3-8 صيوان (غدد بين صيوان الأذن العلوي والسفلي)؛ يصل طول العمود إلى 2.5 سم؛ القمم عبارة عن أزواج من 8-15 لوناً أخضر؛ 2 شوكة شرطية منحنيان بقوة مع وجود نصي زائف ثالث بينهما (شكل 182). الزهور بيضاء مصفرة وعطرة، في مسامير أسطوانية إبطية، بطول 5-10 سم؛ يحتوي كأس كل زهرة على 5 فصوص عميقة و5 بتلات وكتلة من الأسدية القصيرة؛ المدقة غير واضحة (شكل 183). القرون مستقيمة، رفيعة، مسطحة، قصيرة النقط ومستطيلة الشكل (7.5 × 2 سم) (شكل 184)، خضراء ومحتلمة عندما تكون صغيرة، وتنضج إلى برونزية لامعة، غالباً مع بقع داكنة وتحمل عروق بارزة؛ البذور 3-6، ناعمة، مسطحة، صغيرة نوعاً ما، لامعة، بنية داكنة. تعتمد الاختلافات في الأصناف على التباين في التوزيع الطبيعي بالإضافة إلى الاختلافات في الخصائص المورفولوجية مثل وجود أو عدم وجود شعر على محور سنبل الزهرة، ولون المحور، وشكل أطراف القرنة، وعدد أزواج صيوان الأذن، حدوث جذع مميز وشكل التاج. يأتي الاسم العام "أكاسيا" من الكلمة اليونانية "akis"، والتي تعني نقطة أو شوكة. التزهير من تشرين الأول حتى كانون الأول، الجزء المستعمل: الثمار، اللحاء كمركبات صباغية (تانينات)، كريستين، كامغيرول.



شكل 181. شجرة الاكاسيا العربية (اكاسيا السنغال)



شكل 182. أوراق شجرة الاكاسيا العربية (اكاسيا السنغال)



شكل 183. أزهار شجرة الاكاسيا العربية (اكاسيا السنغال)



شكل 184 ثمار وبذور شجرة الاكاسيا العربية (اكاسيا السنغال)

المركبات الكيميائية في صمغ الاكاسيا

Polysaccharides , composed of L-arabinose, D-galactose, L-rhamnose and D-glucuronic acid

المركبات الكيميائية في جذور واوراق صمغ الاكاسيا

Tannin , phenolic compounds: Gallic acid, Dicatechin, Quercetin,
Robidandiol, β -amyrin, Hentriacontane, Betulin, Sitosterol, Kaempferol-3
chlorogenic acid Glucoside isoquercetin

الاستعمالات الطبية والفوائد للصمغ العربي

الاستخدام الصيدلاني:

يُستخدم كعامل مستحلب ومعلق ومثبت في المستحلبات وعامل رابط في المضغوطات وعامل رافع للزوجة. يستخدم غالباً في الأشكال الصيدلانية الفموية والأشكال ذات التطبيق الوضعي كعامل معلق أو مستحلب، وغالباً ما يكون ذلك بالمشاركة مع صمغ الكثيراء tragacanth كما يُستخدم في تحضير الحبوب lozenges والحبيبات pastilles وكعامل رابط في المضغوطات بالرغم من أن استخدامه غير الدقيق يقود إلى الحصول على مضغوطات ذات زمن تفتت أطول من المطلوب. كما يستخدم الصمغ العربي في صناعة مستحضرات التجميل وصناعة الحلويات والمنتجات الغذائية الأخرى. (شكل 185، 186)

- ❖ يستخدم كمثبت كيميائي. الصمغ العربي هو عنصر أساسي تقليدي في الطباعة الحجرية
- ❖ يستخدم في طباعة وإنتاج الطلاء، والغراء، ومستحضرات التجميل والتطبيقات الصناعية المختلفة.
- ❖ ذلك للزوجة في صناعة الحبر والصناعات النسيجية، يقوم بهذه الأدوار بأقل تكلفة مواد.
- ❖ يستعمل في المواد الغذائية والمشروبات كمحلي وكذلك في الدواء.
- ❖ يستعمل أيضاً في صناعة الألوان كرابط وكذلك الورق كمغلف ويستعمله الرسامون لخلط الألوان.
- ❖ يستخدم في حالات الفشل الكلوي غسيل الكلى كمحلل اصطفاء.
- ❖ يستخدم في صناعة ملمعات الأحذية.
- ❖ يستعمل كمادة لاصقة في الطوابع البريدية..

فوائد الصمغ العربي

1 -تأثير الصمغ العربي على مستويات الكوليسترول

صدرت عدة دراسات في هذا الشأن:

- ❖ وجدت بعض الدراسات بأن لتناول الصمغ العربي تأثير على مستويات الكوليسترول في الجسم، فهو يساعد في نزولها، إلا أن هذه الدراسات لا تعد كافية.

❖ في دراسة تمت من قبل الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية (EFSA) ، وجد أن لا علاقة تربط بين تناول الصمغ العربي وانخفاض مستويات الكوليسترول في الدم.

❖ في دراسة سريرية على مرضى يعانون من كولسترول مرتفع ولمدة تراوحت بين 4-12 أسبوع، لم يكن للصمغ تأثير على الكوليسترول، إلا أنه كان مصدر عالي للألياف القابلة للذوبان التي تساهم في خفض الكوليسترول.

2 -أمراض اللثة وصحة الفم

بينت العديد من التجارب أن للصمغ تأثير على صحة الفم والأسنان من خلال تقوية اللثة ومكافحة أمراضها، ومنع نمو البكتيريا الضارة الموجودة بالفم، ومنع تشكل طبقة البلاك.

وفي دراسة سريرية درست تأثير مضغ العلكة المصنوعة من الصمغ العربي ولمدة سبع أيام، اتضح أنه:

- ❖ عزز من صحة اللثة والفم.
- ❖ كافح تشكل البلاك.
- ❖ خاصة إذا ما قارنناه بالعلكة العادية.

3 - مصدر عالي للألياف

يشتهر الصمغ العربي بكونه مصدر عالي للألياف الغذائية إذ أن 90% من مكوناته هو عبارة عن ألياف قابلة للذوبان في الماء، مما:

- ❖ يعزز من عمل الجهاز الهضمي.
- ❖ يساهم في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.

4 - تعزيز صحة الجهاز الهضمي

طالما أن الصمغ العربي مصدر عالي للألياف الغذائية فهذا يجعله:

- ❖ علاج فعال ضد الإمساك.
- ❖ يساعد في التخفيف من أعراض القولون العصبي (IBS)
- ❖ يعزز عمل الأمعاء والجهاز الهضمي، ويشكل غذاء مناسب لبكتيريا الأمعاء المفيدة.

5 - تنظيم مستويات السكر لدى مريض السكري

وجد بأن تناول مريض السكري للصمغ يساهم في تنظيم مستويات السكر في الدم، على الرغم من أن الأدلة من التجارب السريرية على ذلك ليست عديدة، إلا أن محتواه العالي بالألياف هو ما يساهم في تنظيم مستويات السكر في الدم.

6 - علاج نزلات البرد وآلام الحلق

وجد بأن الصمغ العربي:

- ❖ يساهم في تخفيف التهيج في الأغشية المخاطية.
- ❖ يقلل من أعراض أمراض البرد (Common cold) ، والإنفلونزا.
- ❖ يساهم في علاج التهابات الحلق والسعال وتسريع شفاء تقرحات الفم والجروح.

7 - نزول الوزن

كون الصمغ العربي هو مصدر عالي للألياف الغذائية فهذه ميزة تجعل له دور في عملية نزول الوزن وخسارته، إذ أن الألياف تساعد على امتلاء المعدة وزيادة الإحساس بالشبع وبالتالي تقليل كمية الطعام المتناولة.



شكل 185. الصمغ المستخرج من شجرة الاكاسيا العربية (اكاسيا السنغال)



شكل 186. بعض المستحضرات الصيدلانية والصناعية المستخدم فيها مركبات شجرة الاكاسيا العربية (اكاسيا السنغال)

الخروب

الأسماء الشائعة: الخروب، الخروب، قربط، خبز يوحنا، الخرنوب، داروجا

الاسم الإنكليزي : Algaroba, Beans, Carob, Carob Tree Kharoub, Locust Carob

Pods, Sugar Pod

الاسم العلمي : *Ceratonia siliqua*

العائلة: Fabaceae

الوصف النباتي

يصل طول شجرة الخروب إلى 15 مترًا. التاج عريض وشبه كروي، مدعوم بجذع سميك ذو لحاء بني خشن وأغصان قوية (شكل 187). يبلغ طول أوراقها من 10 إلى 20 سم متبادلة، ريشية الشكل، وقد تحتوي أو لا تحتوي على نشرة طرفية (شكل 188). إنه يتحمل الصقيع حتى درجة حرارة -7 درجة مئوية. معظم أشجار الخروب ثنائية المسكن وبعضها خنثوي، لذلك لا تنتج الأشجار المذكرة ثمارًا. عندما تزهر الأشجار في الخريف، تكون الأزهار صغيرة ومتعددة، ومرتبطة حلزونيًا على طول محور الإزهار في أجناس تشبه القطين محمولة على تنوعات من الخشب القديم وحتى على الجذع (شكل 189)؛ يتم تلقيحها بواسطة الرياح والحشرات. رائحة الزهور المذكرة تشبه رائحة السائل المنوي البشري، وهي رائحة ناتجة جزئيًا عن الأمينات. الثمرة عبارة عن بقوليات (تُعرف أيضًا بشكل شائع، ولكن بشكل أقل دقة، باسم القرنة)، وهي ممدودة أو مضغوطة أو مستقيمة أو منحنية ومثخنة عند الغرز (شكل 190). تستغرق القرون سنة كاملة لتنضج. عندما تسقط القرون الحلوة الناضجة على الأرض في النهاية، تأكلها ثدييات مختلفة، مثل الخنازير، وبالتالي تتناثر البذور الداخلية الصلبة في البراز. تحتوي بذور شجرة الخروب (شكل 191) على الليوكودلفينيدين Leucodelphinidin وهو مادة فلافانول Flavanol عديمة اللون مرتبطة بالليوكوانثوسيانيدات leucoanthocyanidins. فترة التزهير من اب حتى تشرين ثاني، الجزء المستخدم: القرون أو الثمار (لب الثمار) والبذور التي كبودرة بيضاء تدعى (صمغ الخروب)



شكل 187. شجرة الخروب



شكل 188. ورقة شجرة الخروب



شكل 189. أزهار شجرة الخروب



شكل 190. ثمار شجرة الخروب



شكل 191. بذور شجرة الخروب

المركبات الكيميائية لبذور الخروب

يحتوي لب قرنة الخروب على حوالي 48-56% سكريات و18% سليلوز وهيمسلولوز. تظهر بعض الاختلافات في محتوى السكر (السكروز) بين أشجار الخروب البرية والمزروعة: حوالي 531 غم/كغم من الوزن الجاف في الأصناف المزروعة وحوالي 437 غم/كغم في الأصناف البرية. ولا تختلف مستويات الفركتوز والجلوكوز بين الخروب المزروع والبري. اللكتين (20-25% من وزن البذرة) غني بالبروتينات (50%). يحتوي التيسا، أو غلاف البذرة (30-33% من وزن البذرة)، على السليلوز، واللكتين، والعفص.

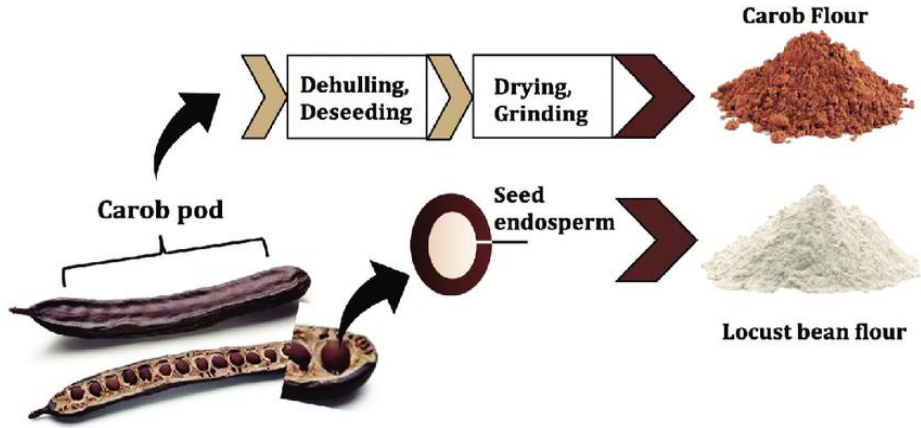
القيمة الغذائية التي يقدمها 100 غرام من دقيق الخروب المطحون:

الطاقة	222	سعة حرارية
الكربوهيدرات	88.88	غرام
البروتينات	4.62	غرام
الدهون	0.65	غرام
الألياف الغذائية	39.8	غرام
البوتاسيوم	827	مليغرام
الكالسيوم	348	مليغرام

الصوديوم 35 ملليغرام

الجرعة المسموحة

تعتمد الجرعة المسموح تناولها من الخروب يوميًا على عدة عوامل، مثل: العمر، والتاريخ الصحي، والمرضي، ولا يوجد إلى الآن معلومات علمية وتوصيات واضحة بخصوص الجرعة المناسبة والموصى بها يوميًا من الخروب، لكن من الأفضل دائمًا الاعتدال عند تناول أي منتج حتى لو كان طبيعيًا ولكونه مناسبًا لبعض الصناعات الغذائية فيصنع من قرناته وبذوره العديد من المنتجات الغذائية (الاشكال 192، 193، 194، 195، 196). فالإفراط قد يكون له أضرار أو آثار سلبية تعود على الصحة، كما ومن المهم دائمًا استشارة الطبيب والمختص قبل تناول أي نوع من الأعشاب أو الأغذية بكميات كبيرة.



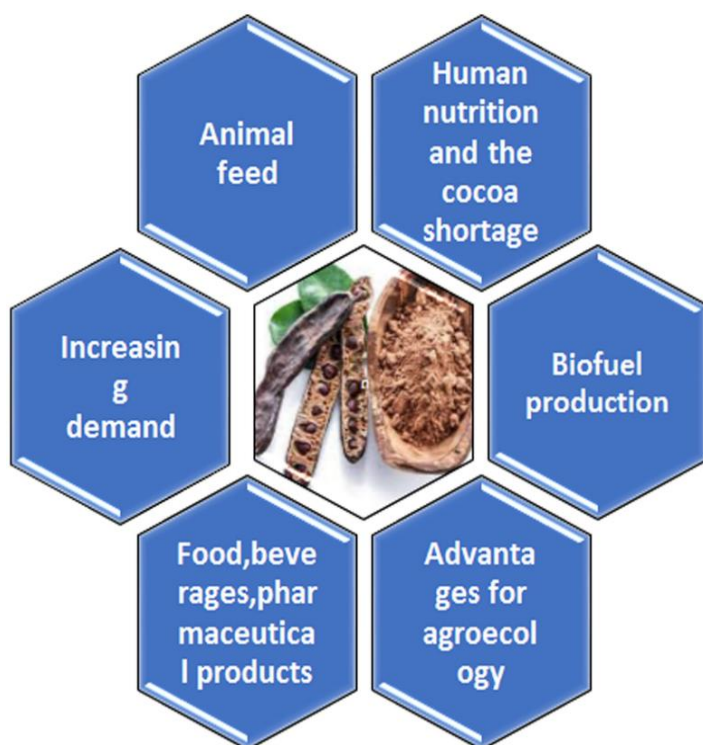
شكل 192. البودرة المصنعة من بذور وقرنات الخروب



شكل 193. التوستا المصنعة من بودرة بذور الخروب



شكل 194. الشوكولاته والعصائر المصنعة من الخروب



شكل 195. الصناعات الغذائية المتعددة التي يدخل فيها بذور وقرنات الخروب

الاستعمالات الطبية للخروب

1. تعزيز عملية الهضم وعلاج الإسهال

تناول الخروب بانتظام يساعد في تعزيز صحة الجهاز الهضمي، بفضل احتواء الخروب على مادة العفص التي تعزز إفراز هرمونات الجهاز الهضمي، وتعزز عملية الهضم والامتصاص في الجسم. كما تعرف مادة العفص بكونها مادة مضادة للإسهال، وبهذا يستخدم الخروب لعلاج الإسهال عند الأطفال والبالغين على حد سواء، كما أشارت بعض الأبحاث إلى أن شرب عصير الخروب الخام أو تناول مسحوق الخروب قبل حلول الإماهة عند الإسهال، ساعد كثيرًا في تقصير فترة الأعراض عند الأطفال والرضع المصابين بالإسهال الحاد.

2. تخفيض مستويات الكوليسترول

من فوائد الخروب دوره في خفض مستويات الكوليسترول الضار، بسبب محتواه العالي من الألياف القابلة للذوبان، كما أن محتواه من اللجنين والبوليفينول وهي مضادات أكسدة قوية يساهم في تعزيز صحة جهاز الدوران. إذ أشارت بعض الدراسات إلى أن تناول لب الخروب أو أي منتج يحتوي عليه عبر الفم لمدة 6 أسابيع، قد يساهم في تقليل نسبة الكوليسترول الكلي والكوليسترول السيء عند المصابين بارتفاع الكوليسترول.

3. مناسب لمرضى ضغط الدم

الخروب خالٍ من الكافيين، لذا فهو مناسب لمرضى ضغط الدم، ويحتوي على نسبة جيدة من البوتاسيوم، وهو أحد العناصر الهامة لتعزيز صحة القلب، إذ يساهم في ارتخاء جدران الأوعية الدموية والسيطرة على الضغط.

4. الوقاية من السرطان

يساعد الخروب بفضل محتواه من مضادات الأكسدة على مواجهة السرطانات والوقاية منها، إذ وجدت بعض الدراسات أن الاستخدام المنتظم للخروب قد يساعد في الوقاية من سرطان الرئة.

5. علاج السعال والإنفلونزا

بسبب محتوى الخروب من الفيتامينات والمضادات القوية للأكسدة، مثل: البوليفينول يساعد تناوله في علاج السعال والإنفلونزا ونزلات البرد، ويساعد مضغ أوراق الخروب في علاج مشكلات الحلق والتهاباته.

6. مكافحة هشاشة العظام

بسبب غنى الخروب بالفوسفور والكالسيوم، فإنه قد يساعد في مكافحة مرض هشاشة العظام وهذه إحدى أبرز فوائد الخروب.

7. تنظيم مستويات السكر في الدم

يحتوي الخروب على ألياف غذائية قابلة للذوبان تساهم في تنظيم مستويات السكر في الدم، ومن هنا فقد يكون الخروب شراًباً مثاليًا لمرضى السكري، ولكن مراعاة نسبة السكر العالية التي يحويها الخروب.

8. السيطرة على الوزن ومحاربة السمنة

أشارت البحوث مؤخرًا إلى أن تناول الخروب ساهم في زيادة إفراز الدهون مع البراز عند الأشخاص الذين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن، وهذا ينفي فوائد الخروب لزيادة الوزن. مع التنبيه لأن نسبة السكر في الخروب عالية، وبطبيعة الحال فإنه يحوي سرعات حرارية عالية، لذا فإن استهلاكه بكميات كبيرة قد يزيد الوزن بشكل غير صحي.

9. تعزيز صحة الشعر والبشرة

تناول الخروب مفيد في تعزيز صحة الشعر وعلاج تساقطه وتقويته فهو مصدر غني لمضادات الأكسدة ولفيتامين هـ، كما أن تناول الخروب يساعد في تعزيز صحة البشرة والجلد بشكل عام وهو مهم للوقاية من التجاعيد وعلامات التقدم في السن.

10. فوائد الخروب للحمل

وجد بأن تناول الحامل للخروب قد يساعد في السيطرة على مشاكل القيء خاصة في بداية الحمل، وقد يساعد في التخفيف من مشكلة الحرق والاضطرابات الهضمية، وقد يساعد في علاج الإسهال. بالإضافة إلى كون الخروب مصدرًا للعديد من المعادن والفيتامينات التي من المهم تناولها بكميات كافية خلال الحمل، إلا أنه لا توجد دراسات كافية حول مدى سلامة تناول الخروب والحصول المسموح للحامل بتناولها منه، لذا فمن الأفضل تناوله بكميات قليلة ومعتدلة.

فوائد الخروب الجاف

يتم عادة تجفيف قرون الخروب التي يتم قطفها حديثاً عن طريق تعريضها الشمس، ومن ثم يتم استخدام مسحوقها كبديل لمسحوق الكاكاو في صناعة الشوكولاتة والعديد من المخبوزات والحلويات والمشروبات، وغيرها من الصناعات لإضافة النكهة أو باعتبارها مادة مكثفة ومغذية، كما يمكن اعتمادها كمادة محلية طبيعية. ويعد دقيق الخروب الجاف مصدرًا قليل الدهون المهدرجة والكوليسترول والصوديوم ومصدر عالي بالرابيوفلافين (Riboflavin) والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس والمنغنيز والألياف الغذائية القابلة للذوبان، إلا أن تناول كميات كبيرة منه يمدك بكميات عالية من السرعات الحرارية والسكر؛ مما يستوجب الحذر عند تناول حصص منه.

أبرز فوائد الخروب الجاف واستخداماته:

- ❖ علاج حالات الإسهال لدى الكبار والصغار.
 - ❖ التهاب الحلق والسعال.
 - ❖ تخفيف القيء.
 - ❖ علاج أمراض البرد والإنفلونزا.
- ويتم تخزين القرون الجافة عادة في مكان جاف وبارد ومظلم لمدة تتراوح ما بين 6 أشهر إلى سنة.

القيمة الغذائية للخروب

لقرن الخروب قيمة غذائية عالية، فهو:

- ❖ مصدر للبروتينات والفيتامينات المهمة، ويعد وجبة صحية.
- ❖ يتميز باحتوائه على مادة العفص، التي تتكون من حمض الغال الذي يعمل بمثابة مسكن ومضاد للحساسية ومضاد للفيروسات وللجراثيم والميكروبات ومضادة للأكسدة (Antioxidants)، ومادة معقمة.
- ❖ مصدر للألياف الغذائية غير القابلة للذوبان.
- ❖ مصدر جيد لفيتامين هـ، وفيتامين د2، والألفا توكوفيرول (Alpha - tocopherol).
- ❖ مصدر جيد لمجموعة من فيتامينات ب، مثل: الريبوفلافين (فيتامين ب2)، والنياسين.
- ❖ مصدر لمعادن أساسية، مثل: الكالسيوم، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم.
- ❖ كما أنه هو خالٍ من الغلوتين (Gluten Free)، ومن أي مواد كيميائية أو حافظة.

الآثار الجانبية وتفاعلاته مع الأدوية

الخروب يعد آمناً لمعظم الأشخاص، فقد تم الموافقة من قبل إدارة الغذاء والدواء على استخدامه للطبخ أو أكله بصورته الخام، أو في صناعة الأدوية ومستحضرات التجميل. ولم يتبين أي آثار جانبية له، إلا أن هناك بعض المحاذير التي يستوجب دائماً مراعاتها مع بعض الفئات، مثل: فترة الحمل والرضاعة، إذ أن هذه الفترات تعد حساسة، وبما أنه لا توجد معلومات كافية بخصوص جرعات الخروب المسموحة وآثاره الجانبية، لذا فيستوجب على الحامل أو المرضعة توخي الحذر وتناوله بكميات معتدلة. أما بخصوص تفاعلاته مع الأدوية، فإنه إلى الآن لا توجد معلومات واضحة وكافية.

الترمس

الأسماء الشائعة: الترمس، الترمس الأبيض، الترمس عريض الاوراق

الاسم الإنكليزي : Lupin, Lupine ,Lupinus

الاسم العلمي : *Lupinus albus*

العائلة: Fabaceae

الوصف النباتي

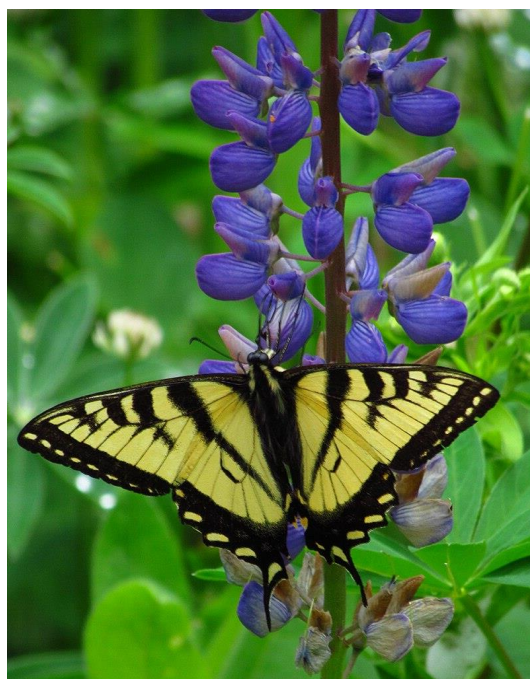
هذه الأنواع في الغالب نباتات عشبية معمرة يبلغ طولها 0.3-1.5 متر (شكل 196)، ولكن بعضها نباتات سنوية وبعضها شجيرات يصل طولها إلى 3 أمتار. بالاستثناء الصنف شاميس دي مونتي (Lupinus jaimehintonianus) في أوكسكا في المكسيك، وهي شجرة يصل ارتفاعها إلى 8 أمتار (26 قدمًا). يحتوي الترمس على أوراق خضراء ناعمة إلى رمادية خضراء والتي قد تكون مغطاة بشعر فضي، وغالبًا ما يكون كثيفًا. تنقسم شفرات الأوراق عادةً بشكل راحي إلى 5 إلى 28 وريدة (شكل 197)، أو يتم اختزالها إلى وريقة واحدة في عدد قليل من الأنواع في جنوب شرق الولايات المتحدة وشرق أمريكا الجنوبية. يتم إنتاج الزهور في شكل زهور كثيفة أو مفتوحة على سنبلة منتصب (شكل 198)، يبلغ طول كل زهرة 1-2 سم. تحتوي الزهور التي تشبه البازلاء على معيار علوي، أو راية، وجناحين جانبيين، وبتلتين سفليتين مدمجتين في العارضة. لقد ألهم شكل الزهرة الأسماء الشائعة مثل Bluebonnets وقلنسوات الكويكر Quaker bonnets. الثمرة عبارة عن جراب (شكل 199) يحتوي على عدة بذور (شكل 200). تحتوي البذور على قلويدات تضيف عليها طعمًا مرييرًا. التزهير من شباط إلى نيسان. الجزء المستخدم: البذور والاوراق



شكل 196. نبات الترمس



شكل 197. أوراق نبات الترمس



شكل 198. ازهار نبات الترمس



شكل 199. ثمار (قرنات) نبات الترمس



شكل 200. بذور نبات الترمس

المركبات الكيميائية في بذور الترمس

Polyphenols, Carotenoids, Phytosterols, Tocopherols, Alkaloids , Peptides ,
Antioxidant, rich in dietary fiber, micronutrients : iron (Fe), zinc (Zn),
copper (Cu), calcium (Ca) and phosphorus (P).

الفوائد والاستعمالات الطبية للترمس

يقدم الترمس فوائد للقولون، فيساهم في تعزيز صحة الأمعاء والوقاية من مشاكل الجهاز الهضمي بما فيها الإمساك، ومتلازمة القولون العصبي، وسرطان القولون. يحافظ على وظيفة جهاز المناعة، فمحتواه العالي من الألياف يجعل منه مادة حيوية تتغذى عليها البكتيريا النافعة التي ترتبط ارتباطاً مباشراً مع حالة الجهاز المناعي. وهناك مصانع لإنتاج العديد من المستحضرات الصيدلانية من الترمس (الاشكال 201، 202، 203)



شكل 201. مصنع لإنتاج المستحضرات الصيدلانية من الترمس LUPIN



شكل 202. عقار صيدلاني يدخل في تركيبته الترمس Lupin



شكل 203. كبسول يدخل في تركيبته بذور الترمس Lupin

يتميز الترمس بفوائده العديدة التي تشمل ما يلي:

❖ يحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية، فهو يعمل على التقليل من مستوى الكوليستيرول في الدم.

❖ يساعد في علاج فقر الدم، حيث يحتوي الترمس على كميات جيدة من الحديد الذي يساعد في تكوين الهيموجلوبين، بالإضافة إلى قدرته على تعزيز امتصاص الحديد التي تعود إلى احتوائه على الفيتامين C.

❖ يحتوي على كمية كبيرة من الثيامين اللازم لعملية التمثيل الغذائي للدهون والكربوهيدرات كما يساعد أيضاً في الحفاظ على وظيفة الجهاز العصبي.

❖ يحتوي على الزنك الذي يعمل على تعزيز المناعة، ودعم الصحة الإنجابية، وتنظيم نشاط الجينات.

❖ يساعد في نمو الخلايا الجديدة ويدعم إصلاح الأنسجة.

❖ يحتوي على نسبة من الدهون، والتي تساعد على توفير الطاقة للجسم بالإضافة مساهمتها في تحسين امتصاص بعض الفيتامينات.

❖ يمنح الشعر بنية صحية وقوة وسماكة ويعزز نموه الصحي.

فوائد الترمس للعظام

تتضمن المعادن الرئيسية المطلوبة لجعل العظام قوية وصحية كل من الكالسيوم والفوسفور، وهما موجودان بكمية وفيرة في حبوب الترمس، إذ يحتوي كوب من حبوب الترمس المطبوخة (166 غرام) على 85 ملغ من الكالسيوم و 212 ملغ من الفوسفور، وهذا ما يجعله مفيداً لتعزيز من صحة العظام والوقاية من هشاشة العظام. كما يمكن أن يساعد الترمس على دعم نمو العظام والغضاريف بسبب احتوائه على معدن المنغنيز.

فوائد الترمس للبشرة

تعد حبوب الترمس غنية بالمركبات المضادة للأكسدة التي تحارب الجذور الحرة الضارة وتسبب بتلف الجلد، ولهذا يمكن أن تتضمن فوائد الترمس للبشرة مساهمته في منع ظهور علامات الشيخوخة المبكرة، مثل التجاعيد والبقع الداكنة. كذلك، فإن الفيتامينات والمعادن الموجودة في الترمس يمكن أن تساهم في تغذية البشرة وجعلها صحية ومتوهجة.

فوائد الترمس للرجيم

إن الإجابة على السؤال الشهير هل الترمس يزيد الوزن؟ هي لا، فعلى عكس ذلك، يمكن أن يكون للترمس فوائد للتخسيس وإنقاص الوزن، إذ يتميز الترمس بمحتوى عالٍ من الألياف، وبالتالي فهو يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول، الأمر الذي يقلل من كمية الطعام المستهلكة وبالتالي خسارة الوزن. ونتيجة لذلك، يمكن أن يؤدي تناول حبوب الترمس إلى:

- ❖ فقدان الوزن والتخفيف.
- ❖ انخفاض محيط الخصر.
- ❖ انخفاض مؤشر كتلة الجسم.

فوائد الترمس لمرض السكري

يساهم كل من البروتين والألياف المتواجدين في حبوب الترمس في الحفاظ على مستويات السكر في الدم. وذلك من خلال تقليل امتصاص سكر الجلوكوز من الأمعاء والتأثير على عدد من الجينات التي لها دور في عملية التمثيل الغذائي للجلوكوز. أيضًا، يساهم تناول حبوب الترمس في زيادة مستويات هرمون الأنسولين المهم جدًا للحفاظ على التوازن السليم لمستويات السكر في الدم.

فوائد الترمس لمرض الضغط

يمكن أن يعمل الترمس على خفض ضغط الدم المرتفع، فالبروتينات المتواجدة فيه لها قدرة محتملة على تصحيح أي خلل في وظائف بطانة الأوعية الدموية والذي يمكن أن يتسبب بارتفاع ضغط الدم لدى الفرد. كما يعد تناول الترمس من الطرق التي توفر بعض الحماية للجسم من مخاطر ارتفاع ضغط الدم إلى حد ما، بما فيها الإصابة بالنوبات القلبية، أو السكتة الدماغية، أو الشلل، أو ضعف في العيون.

فوائد الترمس للحامل

تتمثل فوائد الترمس للحامل باحتوائه على حمض الفوليك المهم لسلامة الحامل والجنين، حيث أن الحصة الواحدة من حبوب الترمس تزود الجسم بـ 360 ميكروغرام من حمض الفوليك. كما تحتوي أيضًا حبوب الترمس على نسبة عالية من البروتين، والألياف، وفيتامين B، وغيرها من المعادن الضرورية لسلامة ونمو الجنين. ومن الآمن جدًا استخدام الترمس للحامل بكميات معتدلة كتلك التي تتواجد في الطعام، كما يمكن للحامل تناول المنتجات التي تحتوي على الترمس، مثل الطحين، والخبز، والمعكرونة، بشرط أن لا تزيد نسبة مركبات الكينوليزيديين القلوية في هذه المنتجات عن 0.02%.

القيمة الغذائية للترمس

العنصر الغذائي نسبته في كوب واحد (166 غرام) من الترمس المنقوع

البروتين	25.85 غرام	الزنك	2.29 ملغ
الكربوهيدرات	16.4 غرام	المغنيسيوم	90 ملغ
الألياف	4.6 غرام	فيتامين B1	222 ميكروغرام
الدهون	4.85 غرام	فيتامين B2	88 ميكروغرام
المنغنيز	1.122 ملغ	فيتامين B3	822 ميكروغرام
النحاس	0.383 ملغ	حمض الفوليك	98 ميكروغرام
الفسفور	212 ملغ	فيتامين C	1.8 ملغ
الحديد	1.9 ملغ	فيتامين A	12 وحدة دولية

كما يحتوي الترمس على عدد من الأحماض الأمينية، مثل: الأيزولوسين، الهستيدين، الثيرونين، اللوسين، الفالين، التربتوفان، اللايسين.

الفرق بين الترمس الحلو والمر

يوجد نوعان رئيسيان من الترمس، وهما الترمس الحلو والترمس المر،

❖ اختلاف الترمس الحلو والمر في الخواص الفيزيائية: إذ أن الترمس المر يمتلك طول، وعرض،

وسماكة، ووزن، وكثافة أعلى من الترمس الحلو.

❖ اختلاف الترمس الحلو والمر في الخواص الكيميائية: بالرغم من أنه لا يوجد اختلافات كبيرة في

الخواص الكيميائية بين الترمس الحلو والمر، لكن يوجد اختلافات بسيطة بينهما في نسبة بعض

المركبات الكيميائية، فمثلاً إن نسبة الحمض تتوفر بشكل أكبر في الترمس المر مقارنة بالترمس

الحلو، كما أن نسبة اليود أعلى في الترمس المر مقارنة بالترمس الحلو.

❖ اختلاف الترمس الحلو والترمس المر في محتوى الزيوت: بشكل عام، لا يوجد اختلافات واضحة

بينهما من ناحية محتوى الزيوت، بما في ذلك الهيدروكربونات، والدهون الثلاثية، والأحماض

الدهنية، لكن يحتوي الترمس المر على نسبة أعلى من مستوى ثنائي الجليسيريد.

❖ اختلاف الترمس الحلو والمر في تكوين الأحماض الدهنية: هناك اختلاف كبير بين الترمس الحلو

والترمس المر من حيث تكوين الأحماض الدهنية، والجدول التالي يوضح هذا الاختلاف:

نوع الحمض الدهني	نسبته في الترمس المر (%)	نسبته في الترمس الحلو (%)
الميرستيك	0.140 ± 0.03	0.199 ± 0.03
بالميتيك	8.990 ± 0.69	7.612 ± 0.69
الستيريك	2.001 ± 0.14	1.711 ± 0.14
الأراكيدية	2.123 ± 0.27	2.657 ± 0.27
الأوليك	50.234 ± 0.62	45.00 ± 0.62
اللينوليك	22.546 ± 1.18	24.900 ± 1.18
حمض اللينولينيك	13.564 ± 0.67	14.897 ± 0.67
البالمبوليك	0.440 ± 0.11	0.660 ± 0.11

❖ اختلاف الترمس الحلو والترمس المر في مستوى السكريات قليلة التعدد: تعد السكريات قليلة التعدد من السكريات الذائبة كثيرة الوفرة في الترمس، وهناك فروقات في نسبتهما ما بين الترمس المر والحلو، كما يبينها الجدول التالي:

نوع السكر قليلة التعدد	نسبته في الترمس المر (%)	نسبته في الترمس الحلو (%)
السكروز	1.99 ± 0.10	2.00 ± 0.11
الستاكيوز	3.90 ± 0.10	3.88 ± 0.03
الرافينوز	1.40 ± 0.06	0.89 ± 0.07
الفيرباسكوز	2.45 ± 0.05	2.22 ± 0.05

طريقة عمل الترمس

تحتاج معظم أنواع الترمس إلى خطوات لتحضيرها ومعادلة المواد القلوية التي تتسبب في طعمها المر، وفيما يلي نذكر الخطوات المتبعة من أجل عمل الترمس:

- ❖ غسل الترمس جيداً.
- ❖ نقع الترمس بالماء النقي لمدة 12 ساعة على الأقل.
- ❖ شطف حبوب الترمس ووضعها في قدر كبير من الماء العذب.

- ❖ وضع القدر على نار متوسطة إلى عالية، وتركه حتى يغلي، ثم القيام بتقليل درجة حرارة النار وتركه حتى ينضج لمدة 45 إلى 50 دقيقة، مع القيام بتقليبه ما بين الحين والآخر.
- ❖ القيام بتصفية الترمس ووضعه في وعاء كبير ونقعه في الماء مرة أخرى.
- ❖ القيام بشطف الترمس وتبديل الماء باستمرار، بمعدل من 3 - 4 مرات يوميًا ولمدة 5 أيام تقريبًا.

ما هي أضرار الترمس؟

يمكن أن يتسبب الإفراط في تناول الترمس بظهور بعض الآثار الجانبية، ومنها الغازات، وانتفاخ البطن، وآلام المعدة. كما من الممكن أن يتسبب التحضير غير الصحيح للترمس، وخاصة الترمس المر ، بالتسمم، فالنقع غير الكافي له يتسبب في بقاء مركبات الكينوليزيدين القلوية بنسبة مرتفعة والتي يمكن أن يتسبب تناولها في ظهور أعراض التسمم، بما فيها:

- ❖ توسع بؤبؤ العين وعدم استجابته لأية مؤثرات.
- ❖ توهج الوجه.
- ❖ ارتفاع درجة الحرارة.
- ❖ الارتجاف.
- ❖ ارتفاع معدل ضربات القلب.
- ❖ ارتفاع ضغط الدم.
- ❖ ألم المعدة.
- ❖ صعوبة في الكلام.
- ❖ جفاف الفم.
- ❖ الدوخة.
- ❖ الارتباك.

كذلك، يمكن أن يتسبب الترمس بحساسية لدى بعض الأفراد، وعادة ما يعاني الأفراد الذين لديهم حساسية من الفول السوداني من حساسية الترمس أيضًا.

أكليل الملك (الهندقوق)

الأسماء الشائعة: أكليل الملك، الهندقوق، غصن البان، الهندوق، حَنْثَمُ أ، العنوص ، العتفقان ، النَّقْل

الاسم الإنكليزي : Sweet yellow clover, Yellow melilot, Ribbed melilot , Melilot

الاسم العلمي : *Melilotus officinalis*

العائلة: Fabaceae

الوصف النباتي

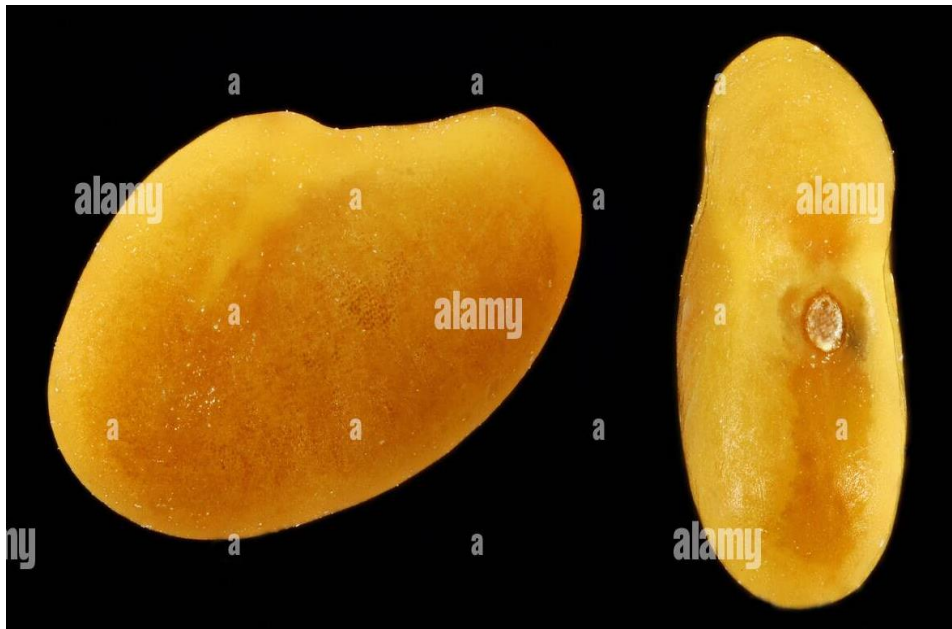
هو نبات حولي قائم ومتفرع يبلغ طوله حوالي 60 سنتيمتراً (شكل 204)، له أوراق مركبة من ثلاث وريقات بيضوية الشكل، مستطيلة وحافتها مسننة ولها أزهار بشكل نورات عنقودية تكون محمولة على أعناق طويلة تخرج من ابط الأوراق العلوية وهذه الأزهار ذات لون أصفر (شكل 205)، لها مبيض معنق وقلم محرز، ويتم تلقيح الأزهار بواسطة الحشرات وخاصة النحل الذي يجذب إلى رحيقها، والثمرة بشكل قرن بيضوية الشكل مستديرة القمة وتحتوي الثمرة على بذرة واحدة (شكل 206). وله أنواع عديدة منها *(Melilot Indica L)* الذي ينتشر في معظم البلاد العربية ويستعمل في العراق في علاجات الطب الشعبي كملين وكبخة لمعالجة الأورام. وتستخدم بذوره في علاج تبول الأطفال وتوجد أنواع من هذه النباتات ذات سمية.



شكل 204. نبات اكليل الملك (الهندقوق)



شكل 205. أزهار نبات اكليل الملك (الحندقوق)



شكل 206. ثمار وبذور نبات اكليل الملك (الحندقوق)

المركبات الكيميائية في اكليل الملك (الهندقوق)

Phenolcarboxylic acids, Coumarin, Coumaric, Melilotic acids, Dihydrocoumarin, Dicoumarol, Melilotoside, Essential oil, Flavonoids (Glucosides of Kaempferol, Quercetin, Luteolin, Cynaroside), Polysaccharides, Proteins, Saponins, Allantoin, Monoterpenoids, Sesquiterpenoids, Triterpenes, Amino acids

الاستعمالات والخواص الطبية لنبات اكليل الملك (الهندقوق)

تستخدم القمم المزهرة الطازجة او المجففة في الجوانب العلاجية وذلك للخواص الطبية لنبات اكليل الملك، وهو طارد للريح والغازات، طارد للبلغم، مضاد حيوي، مضاد للتجلط، مساعد على الهضم، طارد لحشرة العثة، مسكن للإلام ومهدئ للتشنجات، مدر للبول، يمنع تكون الغازات، مطهر للمسالك البولية، منشط للذاكرة ومقوي عام، مخفض للإصابة بالسرطان، مساعد في هضم الطعام، مضاد للتلوث، مضاد للأكسدة وقابض للأوعية الدموية، هناك العديد من المستحضرات الصيدلانية يدخل في تركيبها ازهار اكليل الملك (الهندقوق) (شكل 207).



شكل 207. مستحضرات صيدلانية يدخل في تركيبها ازهار نبات اكليل الملك (الهندقوق).

الحلبة

الأسماء الشائعة: البسبوسة، الحلبة الرومية

الاسم الإنكليزي : Fenugreek

الاسم العلمي : *Trigonella foenum graecum*

العائلة: Fabaceae

الوصف النباتي

الحلبة عشب حولي يتراوح ارتفاعه ما بين 20-60 سم (شكل 208، 209). لها ساق جوفاء وتتشعب منه فروع صغيرة يحمل كل منها في نهايتها ثلاث أوراق مسننة طويلة (شكل 210)، ومن قاعدة ساق الأوراق تظهر الأزهار الصفراء الصغيرة (شكل 210) التي تتحول إلى ثمار على شكل قرون معقوفة (شكل 211) طول كل قرن حوالي 10 سم وتحتوي على بذور تشبه إلى حد ما في شكلها الكلية وهي ذات لون أصفر مائل إلى الخضار (شكل 212). يوجد نوعان من الحلبة وهي الحلبة البلدية العادية ذات اللون المصفر والحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل وهما يختلفان اختلافاً كثيراً. والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء. الجزء المستعمل طبيا من نبات الحلبة هو البذور والبذور المنبتة. التزهير من آذار حتى نيسان. الجزء المستعمل: البذور.



شكل 208. نبات الحلبة



شكل 209. أجزاء نبات الحلبة



شكل 210. أوراق وازهار نبات الحلبة



شكل 211. ثمار (قرنات) نبات الحلبة



شكل 212. بذور نبات الحلبة

المركبات الكيميائية في نبات الحلبة

Alkaloids	Trimethylamine, Neurin, Trigonelline, Choline, Gentianine, Carpaine and Betain
Amino acids	Isoleucine, 4-Hydroxyisoleucine, Histidine, Leucine, lysine, l-tryptophan, Arginine
Saponins	Graecunins, fenugrin B, fenugreekine, trigofenosides A–G

نسبة الاحماض الدهنية في زيت بذور الحلبة

Palmitic acid 7.3 %, Stearic acid 2.4% , Arachidic acid 0.9 %, Behenic acid 0.6% , Oleic acid 21%, Linoleic acid 37% , Linolenic acid 19% .

القيمة الغذائية للحلبة

إن فوائد الحلبة الصحية تعود لاحتوائها على العديد من العناصر الغذائية التي تساهم في الحفاظ على صحة الجسم وتجعلها خياراً غذائياً جيداً، حيث تحتوي ملعقة طعام واحدة من بذورها على ما يلي

العنصر الغذائي أو المادة الفعالة	الكمية في ملعقة طعام واحدة من بذور الحلبة
السرعات الحرارية	35 كيلو كالوري
الكربوهيدرات	6 غرام
البروتينات	3 غرام
الدهون	1 غرام
الألياف	3 غرام
الحديد	3.7 ملغ
الكالسيوم	21 ملغ
المغنيسيوم	21 ملغ
الصوديوم	6 ملغ
الفوسفور	33 ملغ
فيتامين B6	0.06 ملغ

كما تحتوي الحلبة على بعض الفيتامينات الأخرى، مثل الفيتامين C، والفيتامين A، والفيتامين B1, B2, B3، وحمض الفوليك، والبيوتين، بالإضافة إلى عدد من المعادن الأخرى، مثل المنغنيز، والزنك، والبوتاسيوم. أيضاً، تحتوي الحلبة على العديد من المركبات المفيدة للجسم، ومنها الكولين، والإينوزيتو.

فوائد الحلبة الصحية والعلاجية

تتميز الحلبة بخصائصها العديدة وغناها بالفيتامينات والمعادن اللازمة لنمو وتقوية الجسم. وتشمل فوائد الحلبة للجسم دورها الفعال في المساعدة في علاج بعض الحالات الصحية سوءاً استهلاك مباشر ام مستحضرات (شكل 213)، مثل:

فوائد الحلبة للسكري

وجد أن من فوائد الحلبة مساعدتها في التحكم بمستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري، وقد يعود ذلك إلى دور الحلبة في تحسين وظيفة الأنسولين، وتقليل امتصاص السكر من الأمعاء. وهذه ليست الفائدة الوحيدة للحلبة بما يخص مرض السكري، فقد وجد أن الحلبة أيضاً تساعد في التقليل من الإصابة بالسكري. ففي دراسة أجريت عام 2015 على 140 شخصاً يعانون من مقدمات السكري، واستمرت لمدة ثلاث سنوات، وجد أن الأشخاص الذين يتناولون 10 غرام من مسحوق الحلبة يومياً لديهم فرصة أقل بـ 4.2 مرة للإصابة بمرض السكري مقارنة بأولئك الذين لم يتناولوا الحلبة.

فوائد الحلبة لارتفاع الدهون

يمكن لاستخدام الحلبة أن يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الكلي، والكوليستيرول الضار، والدهون الثلاثية، ويمكن أن تعود هذه الفائدة من فوائد الحلبة لاحتوائها على السابونين الستيريدي الذي يمنع امتصاص الكوليستيرول والدهون الثلاثية من الجهاز الهضمي.

فوائد الحلبة لأمراض القلب والأوعية الدموية

بالإضافة إلى فوائد الحلبة في تقليل الكوليستيرول، فمن فوائدها أيضاً لصحة القلب أنها تساعد في التقليل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية، فهي تحتوي على الجلاكتومانان (Galactomannan) وهو أحد السكريات الطبيعية والذي يعد من الألياف القابلة للذوبان المعروفة بقدرتها على تعزيز وظائف القلب وصحة الأوعية الدموية. أيضاً، يمكن أن تحافظ الحلبة على ضغط الدم ضمن معدلاته الطبيعية وتساعد في تنظيم معدل ضربات القلب، فهي تعد غنية بالبوتاسيوم وقليلة الصوديوم.

فوائد الحلبة لعلاج الالتهابات

تساعد بذور الحلبة في التقليل من الالتهابات بنوعها الداخلية والخارجية في الجسم، فهي تحتوي على عدد من المكونات التي لها تأثير مضاد للالتهاب ومضاد للأكسدة بما فيها:

❖ حمض اللينولينيك.

❖ حمض اللينوليك.

❖ مركبات الفلافونويد.

فوائد الحلبة لأمراض الجهاز الهضمي

تعد الحلبة مفيدة جداً لصحة المعدة والقولون، حيث أن من فوائد شرب الحلبة يومياً أنها تساعد في علاج مشكلات الجهاز الهضمي، ومنها:

حرقة المعدة، فقد وجد أن الحلبة يمكن تعمل بشكل مشابه للأدوية المضادة للحموضة، بالتالي فمن الممكن أن تقلل من شدة حرقة المعدة. التهابات الأمعاء، حيث تعمل الحلبة على تلطيف التهابات الجهاز الهضمي وذلك من خلال تكوين طبقة تحمي بطانة الأمعاء. عسر الهضم، حيث تعمل الحلبة على تحسين عملية الهضم ومنع اضطرابات المعدة. الإمساك، حيث تعد بذور الحلبة غنية بالصمغ والألياف والتي تعمل كملين للأمعاء.

فوائد الحلبة لأمراض الكلى

تساعد الحلبة في التقليل من تكلس نسيج الكلية وتكوين الحصوات فيها عندما يحدث ارتفاع في نسبة الكالسيوم في نسيج الكلية، وبالتالي إن من فوائد شرب الحلبة أنها تقلل من تكوين الحصى بالإضافة لامتلاكها خصائص مضادة للأكسدة.

فوائد الحلبة للبشرة

تعد الحلبة من الخيارات الطبيعية والأمنة التي يمكن استخدامها لزيادة نعومة ونضارة البشرة، فمن فوائد الحلبة للبشرة:

- ❖ ترطيب الجلد.
- ❖ التحسين من نعومة وملمس البشرة.
- ❖ التحسين من مرونة البشرة، وذلك لاحتوائها على البوتاسيوم، والكاروتين، وفيتامين سي.
- ❖ علاج حب الشباب والرؤوس السوداء.
- ❖ فتح مسام البشرة، وذلك لاحتوائها على حمض الساليسيليك.
- ❖ تسريع علاج الجروح المفتوحة والحروق.
- ❖ علاج الأكزيما.
- ❖ مكافحة علامات تقدم سن البشرة، كالتجاعيد، والخطوط الدقيقة، والكلف، حيث أنها غنية بالفيتامين B3 الذي يساعد على إصلاح خلايا البشرة التالفة وتجديدها.
- ❖ تعمل كمقشر للبشرة وتزيل الجلد الميت، وبالتالي فهي تساعد في الحصول على بشرة مشرقة.
- ❖ تعمل على التخلص من الزيوت التي تفرز من مسام البشرة.

فوائد الحلبة للشعر

تحتوي بذور الحلبة وأوراقها على العديد من العناصر الغذائية التي تلعب دوراً هاماً في تحفيز نمو الشعر وأهمها الحديد والبروتين، كما أنها تحتوي على مركبات الفلافونويد والصابونين والتي يعتقد أنها تزيد من نمو الشعر نظراً لخصائصها المضادة للالتهاب والمضادة للفطريات. ومن فوائد الحلبة للشعر ما يلي:

- ❖ علاج تساقط الشعر.
- ❖ علاج الصلع.
- ❖ زيادة كثافة الشعر الخفيف.
- ❖ علاج قشرة الشعر، وذلك نظراً لخصائصها المضادة للالتهاب، والمضادة للبكتيريا، والمضادة للفطريات.
- ❖ علاج جفاف وحكة فروة الرأس.
- ❖ إعطاء الشعر لمعاناً طبيعياً، نظراً لاحتوائها على كميات كبيرة من اللبسيثين.

فوائد الحلبة للرجال

- تكمن فوائد الحلبة للرجال بشكل أساسي بمساعدتها على زيادة وتحسين مستويات هرمون التستوستيرون في الدم، الأمر الذي يساعد في:
- ❖ زيادة الرغبة الجنسية.
 - ❖ تحسين الأداء الجنسي والانتصاب.
 - ❖ زيادة عدد الحيوانات المنوية.
 - ❖ تحسين النشاط الجسدي وقدرة التحمل لدى الرياضيين.
 - ❖ تحسين المزاج واليقظة العقلية.

فوائد الحلبة للنساء

- تشمل فوائد الحلبة للنساء ما يلي:
- ❖ فوائد الحلبة لإدرار الحليب: حيث وجد أن تناول الحلبة يزيد من إنتاج الحليب في ثدي المرضعات، كما أنها تساعد في زيادة تدفقه إلى خارج الثدي.
 - ❖ فوائد الحلبة لعلاج تكيس المبايض، حيث يساعد تناول الحلبة في التقليل من أعراض متلازمة تكيس المبايض المتعدد، بما فيها عدم انتظام الدورة الشهرية.
 - ❖ فوائد الحلبة للدورة الشهرية، فهي تساعد في التقليل من أعراض متلازمة ما قبل الدورة الشهرية، بما فيها التقلصات المؤلمة.
 - ❖ فوائد الحلبة لسن اليأس، حيث تساعد في التقليل من الهبات الساخنة وتغيرات المزاج لدى المرأة بعد انقطاع الطمث.
 - ❖ فوائد الحلبة للولادة، فهي تقلل من ألم المخاض بشكل كبير، كما تجعل عملية ولادة الطفل أسهل من خلال تحفيز تقلصات عضلات الرحم.

❖ فوائد الحلبة لتكبير الثدي: وذلك نظراً لاحتوائها على مركبات لديها تأثير مثل الإستروجين النباتي.

علاقة الحلبة بالوزن

لا يزال هناك آراء متناقدة حول علاقة الحلبة والوزن، فهناك من يقول أن الحلبة تساعد على فقدان الوزن، بينما هو العكس بالنسبة لآخرين. وفيما يلي نناقش كلا الآراء:

فوائد الحلبة للتسمين

تحتوي الحلبة على العديد من الفيتامينات والمواد الغذائية التي تجعلها فعالة في تعزيز التغذية للشخص وزيادة وزنه، ومن فوائد الحلبة لزيادة الوزن أيضاً أنها تساعد في التخلص من مشاكل التغذية مثل فقدان الشهية، وتحسن من الشهية والقدرة على تناول الطعام. وكذلك لها دور في علاج مرض فقدان الشهية العصبي، لذا فهي تتيح للشخص الأكل بطريقة طبيعية، مما يساعده في زيادة وزنه.

فوائد الحلبة لإنقاص الوزن

فقد وجد أن من فوائد الحلبة للتخسيس أنها تساعد في زيادة الشعور بالامتلاء والشبع لدى الفرد، مما قد يساعد في تقليل الإفراط في تناول الطعام وفقدان الوزن، ويمكن أن يعود ذلك إلى ما تحتويه الحلبة من كمية وفيرة من الألياف التي يساعد تناولها في زيادة الشعور بالشبع.

طريقة استخدام الحلبة

يمكن تناول أوراق الحلبة، أو بذورها، أو حتى سيقانها، وتعتمد طريقة تناول الحلبة على الغاية وراء تناولها وفوائد الحلبة المراد الحصول عليها، ويتوافر نبات الحلبة في أشكال مختلفة، مثل أعشاب أو مكمل غذائي، وأكثر أشكاله شيوعاً هو الحبوب أو الكبسولات. يمكن أيضاً تحضير الحلبة في شكل شاي أو طحنها وضمها إلى مكونات أخرى لصنع مادة توضع على الجلد المصاب.

أضرار الحلبة

إن أضرار الحلبة تكمن بتسببها بعدد من الآثار الجانبية وخاصة عند تناولها بكميات كبيرة، ومن هذه الأعراض الجانبية:

❖ الإسهال.

❖ اضطرابات في المعدة.

❖ الدوخة.

❖ الصداع.

❖ تغير رائحة البول، أو العرق، أو حليب الثدي.

محاذير استخدام الحلبة

وبالرغم من فوائد الحلبة المتعددة، إلا أنه يجب الحذر عند استخدام الحلبة لعدد من الفئات، حيث يمكن أن يكون للحلبة أضرار إضافية لدى هذه الفئات، ومنهم:

- ❖ النساء الحوامل.
- ❖ الأطفال الرضع.
- ❖ المرضى المصابون بأي نوع من السرطان يتأثر بالهرمونات.
- ❖ مرضى السكري.
- ❖ المرضى الذين يتناول مميعات الدم.



شكل 213. بودرة نبات الحلبة

الزعفران

الأسماء الشائعة: الزعفران، الرَّيْهَقَان ، الرهقان ، الجادي العبير، كروكو، السوسني

الاسم الإنكليزي : Saffron

الاسم العلمي : *Crocus sativus*

العائلة: Iridaceae

الوصف النباتي

الزعفران نبات معمر يمكث في الأرض من 7 إلى 10 سنوات حتى إعادة زراعته. طول النبات 30 سم (شكل 214). الأوراق شريطية خضراء. يتكاثر الزعفران بالكورمات (ساق متحورة لتخزين الغذاء بصلية الشكل) في الخريف (شكل 214). تميز الزعفران بفترة إزهار طويلة (شكل 215)، بعض الأنواع لها أهمية تجارية كبيرة نظرا لإنتاجها الزعفران الصالح للأكل، وهو من أغلى أنواع البهارات في العالم اليوم. تُعتبر نباتات قوية وسهلة النمو، لها أزهار جذابة مما يجعلها مفيدة للاستخدام كزهور حديقة وللزينة

الجزء المستعمل: الجزء الفعال من النبات هو أعضاء التلقيح، التي تسمى (السّمات) وتنزع من الزهور المفتحة (شكل 216)، وتجفف في الظل ثم على شبكة رفيعة أو دقيقة على نار هادئة. وهذه المادة لونها أحمر برتقالي وذات رائحة نفاذة وطعم مميز، وتحفظ في أوان محكمة لكيلا تفقد قيمتها كمادة ثمينة **المواد الفعالة:** تحتوي أعضاء التلقيح (السّمات) على زيت دهني طيار، ذي رائحة عطرية، ومواد ملونة.

الخصائص الطبية

❖ زيت الزعفران مضاد للألم والتقلصات، ومزيل لآلام الطمث، وآلام غشاء اللثة.

❖ مسكن ومقو للجهاز العصبي المركزي، كما أنه مفيد لحالات الضعف الجنسي.

❖ يستعمل الزعفران كتوابل أيضاً



شكل 214. أجزاء نبات الزعفران



شكل 215. زهرة ومياسم نبات الزعفران



شكل 216. مياسم نبات الزعفران

استخدامات الزعفران

- ❖ علاج الربو والسعال.
- ❖ مقشع ومخفف للبلغم.
- ❖ الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل؛ أمراض القلب والسرطانات.
- ❖ قد يكون له دور في علاج الاكتئاب والزهايمر.
- ❖ يعمل على محاربة مشاكل اضطرابات النوم.
- ❖ يعد طارد للغازات

فوائد الزعفران الصحية والغذائية

أن المكونات النشطة التي يحويها الزعفران والقيم الغذائية العالية تجعل له العديد من الفوائد والتطبيقات العلاجية، وصناعات الأدوية (شكل 217)، تعرف فيما يلي على أهم فوائد الزعفران:

1- مصدر لقيم غذائية عالية

لقد أظهرت بعض الأبحاث أن المادة النشطة التي يحتويها الزعفران والمعروفة باسم السافرانال (Safranal) بالإضافة إلى مجموعة من مضادات الأكسدة تجعل للزعفران دور قوي في مجال مكافحة السرطانات، كما أنها مادة مضادة للتشنجات والاكتئاب والأرق. وغناه بالمنغنيز (Mn) يساعد على تنظيم السكر في الدم، وينظم استقلاب الكربوهيدرات، وامتصاص الكالسيوم، كما أنه يساعد تشكيل الأنسجة والعظام والهرمونات الجنسية ويعد مصدرًا للحديد المهم لتكوين الهيموجلوبين ويساهم في تعزيز تغذية الخلايا في الجسم ونقل الأكسجين والتخلص من الفضلات. محتواه من فيتامين ج، والكاروتينات يجعل له ميزة في مكافحة العدوى، وأما محتواه من فيتامين ب6 يساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء ويعزز عمل الأعصاب، والبوتاسيوم يساعد على توازن السوائل في الجسم والسيطرة على ضغط الدم، وتعزيز عمل الأعصاب.

2- علاج الربو

يعاني عادة مرضى الربو (Asthma) من ضيق في التنفس وعدم القدرة على إدخال الهواء، وتناول الزعفران قد يساهم في توسع القصبات الهوائية في مريض الربو مما يساهم في جعل عملية التنفس أسهل. إلا أن الأدلة في هذا المجال لا زالت غير كافية، فما أثبتته بعض الأبحاث كان يدور حول أن تناول شاي خليط من الأعشاب التي تحوي كل من الزعفران وحب البركة واليانسون والبابونج والهيل وعرق السوس هو ما ساهم في التقليل من أعراض الربو لدى المصابين بالربو التحسسي.

3- مكافحة الاكتئاب

إن تناول الزعفران بشكل سليم قد يعود بتأثيرات إيجابية على مزاجك، وقد يساهم في علاج الاكتئاب ولعل ذلك يعود بشكل أساسي إلى محتوياته من مواد فعالة وكمية من البوتاسيوم وفيتامين B6. بالإضافة إلى كونه يعمل على زيادة تدفق الدم إلى الدماغ مما يساهم في زيادة إنتاج مادة السيروتونين (Serotonin) المعروفة بهرمون السعادة في الجسم، مما يساهم في تحسين المزاج، ويدخل الزعفران في تركيب بعض الأدوية والوصفات الطبية الشعبية الموصوفة لعلاج الاكتئاب.

4- اضطرابات النوم

تناول الزعفران يساعد على الاسترخاء وتهدئة الأعصاب، مما يساهم في علاج الأرق واضطرابات النوم وذلك بفضل محتواه من البوتاسيوم وبعض المواد ذات الخصائص المهدئة، لذلك اعمل على إضافة القليل من الزعفران إلى كوب حليب ساخن وشربه قبل النوم لتحصيل هذه الفائدة.

5- مكافحة السرطان

وفقاً للبحوث، فإن الزعفران قد يكون ذا دور فعال في مكافحة السرطانات، وذلك بسبب محتواه من مواد نشطة ومضادات أكسدة قوي، كما يعتقد بأن الكاروتينات التي يحويها الزعفران قد تعمل على قتل أنواع معينة من الخلايا السرطانية، مثل: خلايا سرطان الدم، وسرطان الجلد، والسرطانات الليمفوية.

6- مرض الزهايمر

يشتهر استخدام الزعفران في اليابان لعلاج مشاكل الأعصاب المرتبطة بتقدم السن مثل فقدان الذاكرة والباركنسون والزهايمر.

7- تعزيز الصحة الجنسية

وجدت بعض الأدلة بأن تناول الزعفران قد يساهم في علاج بعض المشاكل الجنسية ومشاكل العقم لدى الرجال، إذ أشارت بعض البحوث أن تناول الزعفران قد يقتل من ضعف الانتصاب ويزيد من مدته وعدده. كما أشارت دراسات أخرى أن الزعفران قد يساهم في تحسين وظائف الحيوانات المنوية، ويعالج مشكلة القذف المبكر، إلا أنه لا زال هذا المجال بحاجة إلى المزيد من الإثباتات والأدلة الواضحة.

8- علاج اضطرابات الدورة الشهرية

وجد بأن تناول الزعفران من الممكن أن يساهم في تخفيف أعراض متلازمة ما قبل الحيض (PMS) وآلامها، كما أنه قد يساعد النساء اللواتي يعانين من عدم انتظام الدورة الشهرية على تنظيم دورتهن. كما وجد بأن تناول أعشاب الزعفران كمكمل قد تساهم في الحد من النزيف الرحمي المزمن.

9- فوائد الزعفران للقلب والشرايين

قد يكون تناول الزعفران مفيد جداً لمرضى القلب وضغط الدم، فمحتواه العالي من النحاس والبوتاسيوم والمنغنيز والحديد والزنك والمغنيسيوم يجعل له دور مهم في ذلك. البوتاسيوم عنصر مهم لانتظام ضغط الدم والحفاظ عليه كما أنه المسؤول عن اتزان السوائل في الخلايا، وضروري لعمل القلب وتنظيم معدل دقاته، كما أن محتوى الزعفران من مضادات الأكسدة والسيلينيوم يساهم في منع تأكسد الكوليسترول ويمنع الالتهابات التي قد تؤدي إلى أمراض القلب والشرايين. ينصح من هم عرضة للإصابة بتصلب الشرايين بتناول الزعفران إذ أنه يقلل من فرص تصلب الشرايين، فالزعفران يعمل كمضاد للأكسدة ويعزز تدفق الدم والدورة الدموية في جميع أنحاء الجسم.

10- فوائد الزعفران للعين

وجد مجموعة من العلماء الإيطاليين من مركز (ARC) في جامعة (Excellence in Vision Science and University of L'Aquila)، بأن الزعفران يمكن أن يكون علاجاً لفقدان البصر الذي يسببه تقدم العمر، كما ويساهم في علاج بعض أمراض العيون. إذ وجد أن للزعفران تأثير ملحوظ على الجينات التي تنظم خلايا الرؤية الأساسية للعين ويحمي المستقبلات الضوئية من التلف، كما وقد يكون له دور في الوقاية من الضمور البقعي المرتبط بالتقدم بالعمر (AMD) والتهاب الشبكية. وفي تجارب سريرية تمت مع مرضى يعانون من الضمور البقعي، وجد بأن تناولهم للزعفران على شكل مكمل غذائي قد ساهم في تعزيز عملية شفاء خلايا العين المصابة. كما ويعزز ذلك الادعاء مركز الرؤية في أستراليا (The Vision Centre in Australia)، حول كون أن الزعفران ليس فقط مجرد مضاد للأكسدة ولكنه أيضاً يملك خصائص تساهم في حماية الرؤية عن طريق تأثيره على الجينات التي تنظم محتوى الأحماض الدهنية في غشاء الخلية وهذا يجعل خلايا الرؤية أكثر مرونة وصلابة.

11- فوائد الزعفران للحامل

قد يمكن القول بأن الزعفران قد يكون ذو تأثيرات إيجابية للمرأة الحامل أن تم تناوله باعتدال وبشكل سليم كخلط القليل منه مع الحليب، إلا أن العديد من التحذيرات قد تدور حول مدى أمانه للحامل، فالأدلة لا زالت غير كافية وواضحة بشأن تأثيراته، فضلاً عن عدد من التأثيرات الجانبية والخطيرة التي قد تحدث عند تناول كميات كبيرة منه وعن طريق الفم.

وأشهر فوائد الزعفران التي قد يسوّقها مشجعون تناوله خلال الحمل تشمل:

❖ المساعدة على الهضم الذي عادة ما يكون بطيء خلال الحمل.

❖ تهدئة حموضة المعدة.

- ❖ تحسين المزاج.
- ❖ خفض ضغط الدم.
- ❖ علاج بعض المشاكل الهضمية مثل؛ الإمساك.
- ❖ التخلص من النفخة والغازات.
- ❖ محاربة غثيان الصباح.
- ❖ يمنع التشنجات.
- ❖ يحارب فقر الدم بفضل محتواه من الحديد.
- ❖ يعزز النوم ويمنع الأرق.
- ❖ يخفف الالتهابات ويحارب السعال والربو وبعض أعراض الحساسية التي قد تصيب الحامل.
- ❖ يعزز نمو الشعر.
- ❖ مصدر لبعض القيم الغذائية الضرورية خلال الحمل مثل؛ حمض الفوليك، والثيامين، والريبوفلافين، والنياسين، وفيتامين أ، وفيتامين ج.
- ❖ وبالتأكيد كل هذه التأثيرات لا زالت تفتقد الأدلة الواضحة وتحديد الكميات الآمنة منها، ولذا فقد تكون نصيحتنا لك البحث عن طرق مثبتة وأمنة على صحتك لحل مثل هذه المشاكل من الممكن أن تواجهك خلال هذه المرحلة الحساسة.
- ❖ الجرعات العالية من الزعفران يمكن أن تكون بمثابة منبه الرحم وفي الحالات الشديدة يمكن أن تسبب الإجهاض (Abortion)، لذلك تنصح النساء الحوامل بتجنب هذه التوابل، لما قد يكون لها من تأثيرات جانبية خطيرة على صحتها، وقد تشمل:
- ❖ الإجهاض: عادة لا ينصح بتناول ما يزيد عن 10 غم من الزعفران يوميًا للحامل، فهذا قد يؤدي إلى رفع خطر الإجهاض، إذ يعمل كمنبه لعضلات الرحم ويساهم في زيادة درجة حرارة الجسم، واسترخاء العضلات.
- ❖ التقيؤ: قد يؤدي تناول جرعات عالية من الزعفران إلى زيادة الإصابة باضطرابات المعدة والتقيؤ.
- ❖ الحساسية: قد تصاب بعض الحوامل بحساسية من الزعفران فتظهر لديها الأعراض الآتية: جفاف الفم، والصداع والغثيان والتوتر.
- ❖ المزيد من الأعراض الخطيرة: وذلك عند الإكثار من تناول الزعفران مثل؛ نزيف الأنف والجفون، والدم في البول أو البراز، وخدر الأطراف.

فوائد أخرى للزعفران

ومن أبرز الفوائد الأخرى التي من الممكن أن يتضمنها الزعفران الآتي:

تعزيز الأداء الرياضي: أظهرت بعض الأبحاث أن تناول الزعفران قد يساهم في تعزيز الأداء الرياضي وتقليل الشعور بالإجهاد عند الرجال أثناء ممارسة الرياضة، وذلك بسبب مادة كيميائية يحويها الزعفران تعرف (Crocetin)، ولكن هذه الميزة بحاجة إلى المزيد من الأدلة التي تدعمها.

علاج الصدفية: أشارت بعض الدراسات أن تناول شاي الزعفران يوميًا بجانب نظام غذائي صحي غني بالخضار والفواكه قد يقلل من أعراض الصدفية، ولكن لا زال هناك الحاجة إلى المزيد من الدراسات التي تدعم ذلك.

علاجات أخرى: كما وتوجد بعض العلاجات الأخرى التي قد يدخل فيها الزعفران لكن بحاجة إلى المزيد من الأدلة العلمية التي تدعم دوره في ذلك مثل: طرد الغازات والتخلص من نفخة البطن، وعلاج الآلام، وعلاج التعب.

استخدامات الزعفران

يستخدم الزعفران كأحد أنواع التوابل الملونة والتي تعطي الطعام لون أصفر، بالإضافة إلى كونه يعطي نكهة للأطعمة، كما يستخدم في عالم الطب بشكل واسع، فهو قد يستخدم في:

- ❖ علاج الربو والسعال.
- ❖ مقشع ومخفف للبلغم.
- ❖ الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل؛ أمراض القلب والسرطانات.
- ❖ قد يكون له دور في علاج الاكتئاب والزهايمر.
- ❖ يعمل على محاربة مشاكل اضطرابات النوم.
- ❖ يعد طارد للغازات.

قد تستخدم النساء الزعفران لعلاج آلام الطمث وتقلصاته، أما الرجال فقد يقبلون عليه لعلاج بعض المشاكل الجنسية، ولتأخير سرعة القذف، كما ويمكن أن يستخدم كمنشط جنسي، وقد نجد للزعفران استخدامات جمالية، فهو يعزز صحة الجلد ويخفف من جفافه، كما ووجد بأن تطبيقه على فروة الرأس مباشرة قد يساعد في علاج الثعلبة والصلع. أما في عالم الصناعات فيستخدم الزعفران في صناعة العطور والأقمشة وكمادة صابغة.

القيمة الغذائية

يحتوي الزعفران العديد من المركبات النشطة والمغذيات فهو مصدر لمضادات الأكسدة، ومجموعة من الزيوت الطيارة الأساسية وأشهرها سافرانال (Safranal) وهو المسؤول عن نكهة الزعفران. كما ويحتوي كل من: سينول (Cineole)، وبانثينول (Panthenol)، وجيرانول (Geraniol)، والليمونين (Limonene)، وغيرها العديد من الزيوت الطيارة، وأما المواد المسؤولة عن لونه الزاهي الجذاب، فهي كل من الكاروتينات (Carotenoids) ومادة نشيطة تعرف باسم أ-كروسين (A-Crocin). ويحتوي الزعفران مجموعة من الفيتامينات مثل فيتامين أ وفيتامين ج، وحمض الفوليك والنياسين، كما ويعد مصدر للعديد من المعادن المهمة مثل؛ المغنيسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والنحاس والزنك والمنغنيز والحديد والزنك.

القيمة الغذائية لـ 100 غم من الزعفران بحسب دائرة الزراعة الأمريكية الـ USDA:

❖	السعرات الحرارية	310 سعر حراري
❖	الكربوهيدرات	65.4 غم
❖	البروتينات	11.4 غم
❖	الدهون	5.6 غم
❖	الألياف الغذائية	3.9 غم
❖	البوتاسيوم	1724 ملغم
❖	الصوديوم	148 ملغم

الجرعة المسموحة

بشكل عام يعتبر الزعفران آمناً للاستخدام بالنسبة لأغلب الأشخاص عندما يتم تناوله على شكل توابل في الطعام وباعتدال، أو تناوله عن طريق الفم كدواء لمدة تصل إلى 6 أسابيع، كما أن الجرعات الآمنة للزعفران المستخدمة لعلاج بعض الحالات بحسب الأبحاث العلمية كالتالي :

❖ متلازمة ما قبل الحيض: 15 ملغم من الزعفران يتناول مرتين يوميًا من خلال الفم.

❖ علاج الاكتئاب: 30 ملغم يوميًا عن طريق الفم.

❖ علاج الزهايمر: 30 ملغم يوميًا عن طريق الفم.

ولا بدّ من الإشارة إلى أن تناول جرعة من 12-20 غراما يمكن أن يسبب الموت في بعض الحالات.

الآثار الجانبية والتفاعلات

تناول كميات كبيرة من الزعفران عن طريق الفم غير آمن، فإذا زاد عن الكمية الموصى بها فقد تلاحظ بعض الآثار الجانبية المحتملة والتي تشمل:

- ❖ القلق والتوتر.
- ❖ النعاس والغثيان.
- ❖ جفاف الفم.
- ❖ تغيرات في الشهية.
- ❖ الدوخة والصداع.

كما ويمكن أن يحدث تفاعلات حساسية لدى بعض الأشخاص، والجرعات الكبيرة قد تسبب التسمم بالإضافة إلى بعض الأعراض الخطيرة مثل:

- ❖ اصفرار الجلد والعيون والأغشية المخاطية.
- ❖ الدوخة والغثيان.
- ❖ الخدر.
- ❖ التقيؤ.
- ❖ نزيف الأنف والشففتين والجفون.
- ❖ الإسهال الدموي.

كما وأن تناول جرعة من 12-20 غرامًا يمكن أن يسبب الموت.

أما بالنسبة لتفاعلات الزعفران مع الأدوية فإلى الآن لم يوجد ما هو واضح ومحدد، وبحاجة إلى دراسة.

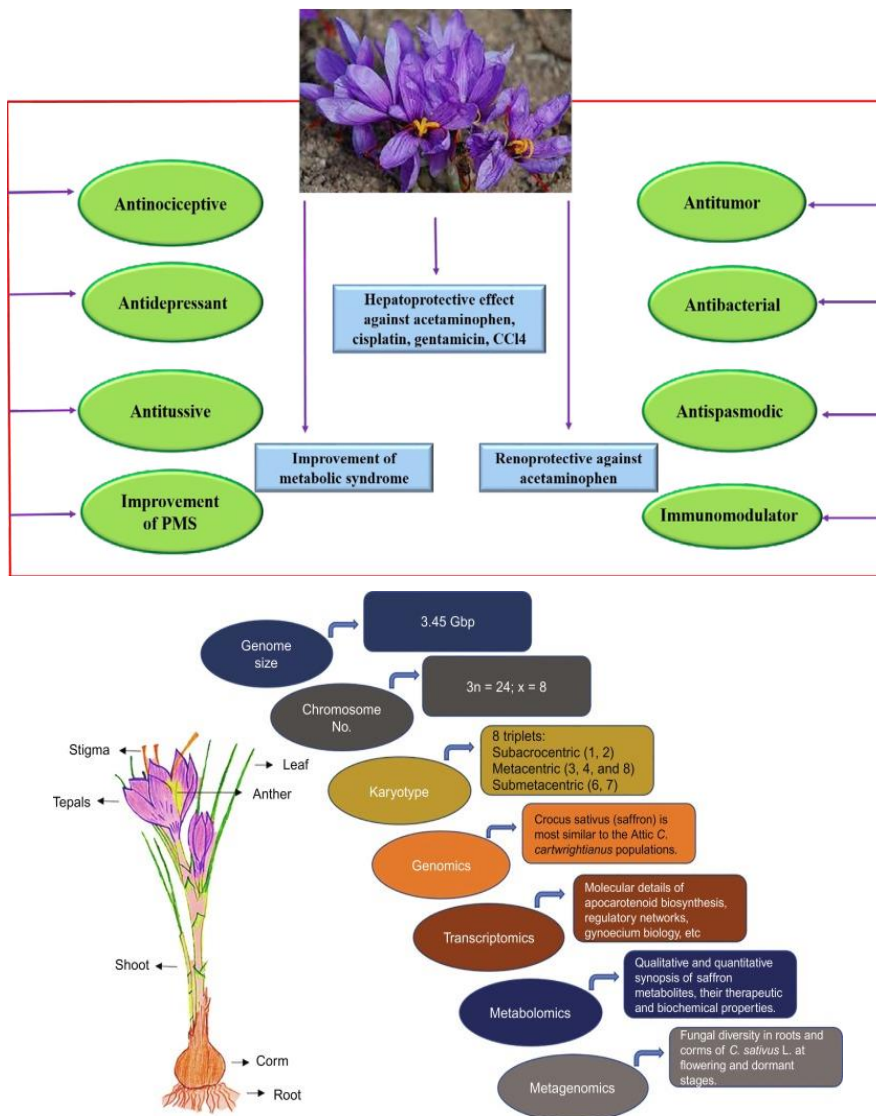
تحذيرات

تشمل تحذيرات الاستخدام ما يلي:

- ❖ الحمل والرضاعة: لا ينصح للحامل أو المرضعة بتناول كميات عالية من الزعفران عن طريق الفم فهي غير آمنة وغير معروف تأثيراتها السلبية على الجنين أو الرضيع، حيث أن تناول الحامل لكميات عالية منها قد تكون مرتبطة بحدوث الإجهاض.
- ❖ الحساسية: قد تجد بعض الأشخاص لديهم حساسية لبعض النباتات القريبة من الزعفران مثل نبتة الزوان (Lolium)، هؤلاء يجب عليهم تجنب تناول الزعفران أيضًا.
- ❖ مرضى القلب: قد يؤدي تناول الزعفران إلى زيادة في دقات القلب والتأثير على قوتها، لذا فيجب بمرضى القلب الحذر من الكميات التي يتناولها من الزعفران.

❖ مرضى ضغط الدم: قد يؤدي تناول الزعفران إلى خفض ضغط الدم، لذا فمن يعانون من مشاكل انخفاض ضغط الدم يجب عليهم توخي الحذر.

❖ الاضطرابات العصبية ثنائية القطب (Bipolar disorder): قد يؤثر الزعفران على الحالة المزاجية مما قد يضعف بعض الأعراض الجانبية كالهوس لمن يعانون مشاكل ثنائية القطب.



شكل 217. التطبيقات الدوائية والعلاجية للزعفران

النعناع

الأسماء الشائعة: النعناع، النعناع الفلفلي، النعناع البستاني

الاسم الإنكليزي : Pennyroyal, Pennyrile, Mosquito plant , Pudding grass

الاسم العلمي : *Mentha pulegium*

العائلة: Lamiaceae

الوصف النباتي

نبات ريزومي عشبي معمر، يصل طوله إلى 30-90 سم، سيقانه ناعمة، تظهر مربعة بالمقطع العرضي . جذاميره لحمية ليفية معراة، تنتشر بشكل كثيف. الأوراق يبلغ طولها 4-9 سم عرضها 1,5-4 سم، لونها أخضر داكن مع عروق حمراء (شكل 218)، ذات قمة حادة وأطراف مسننة وخشنة. الأوراق والسوق غالبا ما تمتلك شعيرات صغيرة بشكل خفيف. أزهارها ذات لون بنفسجي، يبلغ طولها 6-8 مم، التاج مقسم إلى أربعة أقسام يبلغ قطره 5 مم تتشكل على شكل جذلات حول الساق، تكون سمكية وذات تموجات حادة (شكل 219). تزهر هذه النبتة من منتصف الصيف إلى اخره، البذور ذات لون بني صغيرة جدا (شكل 220). عدد الكروموسومات فيها متغير، حيث أنها ثنائية المجموعة الكروموسومية (2N) وسجل عدد كروموسوماتها 66، 72، 84، 120. النعناع الفلفلي نبتة سريعة النمو إلى أن تظهر البراعم عليها، تصبح سريعة الانتشار. الجزء المستخدم النبات المزهر والزيت المستخرج منه



شكل 218. أوراق نبات النعناع



شكل 219. ازهار نبات النعناع



شكل 220. بذور نبات النعناع

يحتوي كل 100 غم من النّعناع بحسب وزارة الزراعة الأميركية على:

السعرات الحرارية: 70

الدهون: 0.94

الدهون المشبعة: 0.24

الكاربوهيدرات: 14.89

الألياف: 8

البروتينات: 3.75

المركبات الكيميائية في النعناع

**Pulegone (70.4%), Neo-menthol (13.4%), Neo-menthol acetate (3.5%) ,
Menthone (2.7%).**

الاحماض الدهنية المشبعة في زيت النعناع

**Limonene (11%), Octyl-3-acetate (0.8%), Octanol-3 (1%), Menthone (8%),
Isomenthone (7%) , Piperitone (70%)**

الفوائد والاستعمالات الطبية

يستعمل لتسكين الالام العصبية وشراب النعناع (شكل 221) يعتبر من الادوية الناجحة جدا في معالجة الاضطرابات المرارية، وتسكين المغص المعوي، ومغص أسفل البطن، والام الحيض، وطرّد الغازات المعوية، كما أنه يكسب الجسم نشاطا وحيوية. ويحتوى النعناع على زيت طيار (المنثول)، ومواد دابغة مسكنة للتشنجات، وطاردة لمرض الالتهاب الكبدي، ومضاد للالتهابات والنعناع صديق القلب، ومريح للأعصاب،

وحبيب الجهاز الهضمي، يبعث القوة في الجسم، ويسهل التنفس ويدر البول ، و يخفف من شدة حساسية المعدة المخاطي. وكما يستعمل لعلاج الروماتزم والمفاصل والالتهابات

ما هي فوائد النعناع المثبتة علمياً، والقيمة الغذائية للنعناع؟

إن النعناع غني بالمواد المغذية؛ مثل: فيتامين A، والحديد، والمنغنيز، وحمض الفوليك. ويحتوي كل ثلث كوب من النعناع على:

❖ السعرات الحرارية: 6 سعرات.

❖ الألياف: 1 جرام.

❖ فيتامين ا: 12% من الحاجة اليومية.

❖ حديد: 9% من الحاجة اليومية.

❖ المنغنيز: 8% من الحاجة اليومية.

❖ الفوليك أسيد أو الفوليت: 4% من الحاجة اليومية.

كما ويعد النعناع غني بمضادات الأكسدة، التي تحمي من الإصابة بالعديد من الأمراض، وهو السبب الكامن وراء فوائد النعناع للقلب والوقاية من السرطان والأمراض الأخرى مثل الزهايمر.

وفيما يلي بعض من فوائد النعناع، وعصير النعناع (أو ماء النعناع)، وفوائد النعناع المغلي، وفوائد زيت النعناع الصحية والعلاجية.

فوائد النعناع للقولون

يعمل النعناع على تحسين أعراض مرض تهيج القولون مثل:

❖ الانتفاخ والغازات.

❖ ألم في المعدة.

❖ تجشؤ مع إمساك.

❖ الإسهال.

فوائد النعناع أو زيت النعناع (لاحتوائهما على مركب يسمى بالمنتول) يعمل على تخفيف هذه الأعراض بشكل ملحوظ بسبب تأثيره المرخي على عضلات القناة الهضمية؛ ومن الممكن تناوله على شكل كبسولات معبأة بزيت النعناع.

فوائد النعناع للمعدة

من فوائد النعناع للمعدة أنه يساعد على إزالة عسر الهضم خصوصاً إذا ما تم تناوله على فوائد النعناع لتحسين المزاج والاسترخاء. شكل زيت النعناع مع وجبات الطعام. كما من فوائد النعناع أنه يساعد على

التقليل من الغثيان والتقيؤ، إذ يصاب الكثيرون بحالة الغثيان أثناء السفر وأسرع طريقة للتخلص من هذا الشعور بالغثيان هو استنشاق رائحة زيت النعناع الفلفلي العطري. يعمل النعناع على تحسين وظائف الدماغ، حيث وجد أن استنشاق عبير أو رائحة عطر النعناع لمدة خمس دقائق يحسن الذاكرة بشكل ملحوظ. بالإضافة إلى ذلك، فإن استنشاق عطر رائحة زيت النعناع يعمل على:

❖ يحسن المزاج.

❖ يزيد اليقظة.

❖ يقضي على التوتر.

حيث تتمتع الزيوت العطرية المتواجدة في النعناع بمفعول على مستوى الجهاز العصبي والحالة التنفسية، ومن فوائد النعناع وزيت النعناع العطري أنهما يلعبان دوراً كبيراً في تنشيط الجسم وتعزيز الطاقة بشكل سريع.

فوائد النعناع للرضاعة الطبيعية

تشمل فوائد النعناع للرضاعة الطبيعية أن النعناع يمكن أن يقلل الألم الناتج عن الرضاعة الطبيعية، فالرضاعة الطبيعية غالباً ما تسبب التقرحات والتشققات في منطقة حلمة الثدي، مما يجعل عملية الرضاعة صعبة ومؤلمة. أيضاً من فوائد استخدام النعناع (على شكل زيت النعناع أو ماء النعناع) على الجلد المتشقق والمقرح حول الحلمة يقلل كثيراً الألم الناتج عن الرضاعة.

فوائد النعناع لنزلات البرد والالتهابات

يحسن النعناع من الأعراض المصاحبة لنزلات البرد، فمركب المنثول الموجود في النعناع وزيت النعناع له دور كبير في:

❖ إزالة احتقان الأنف.

❖ المساعدة على التنفس من الأنف بشكل أفضل.

❖ كما من فوائد النعناع للالتهابات أنه يساعد على التخفيف من التهاب الفم والبلعوم.

❖ فوائد النعناع للتخلص من رائحة الفم الكريهة

❖ من فوائد النعناع أن يعمل النعناع على إخفاء رائحة الفم الكريهة وذلك يشمل تناوله إما على شكل

علكة أو حلوى؛ فالنعناع يعمل فقط على إخفاء الرائحة الكريهة لعدة ساعات دون تأثيره على البكتيريا

المسببة للرائحة الكريهة.

فوائد النعناع لتخفيف الألم

يفيد زيت النعناع في كبح الشعور بالألم إذا ما استخدم مباشرة بعد التعرض لضربة أو صدمة خارجية، كما أن فوائد النعناع لتخفيف الألم يمكن أن تشمل آلام مغص أسفل البطن عند النساء (آلام الحيض)، ومغص المرارة الناتج عن وجود حصاة فيها. كما يساعد تناول النعناع على التخفيف من الصداع بأنواعه ومن ضمنها الشقيقة.

فوائد النعناع للتخسيس

- من فوائد النعناع المغلي وشرب النعناع أنه يساعد على فقدان الوزن بالطرق التالية:
- ❖ يساعد النعناع على تحفيز إفراز إنزيمات الهضم.
- ❖ يساعد النعناع على امتصاص الأملاح والمعادن المفيدة في الطعام في المعدة.
- ❖ يساعد النعناع على حرق الدهون وتحويلها إلى طاقة.

اضرار النعناع واثاره الجانبية

- إن فرط استخدام النعناع قد يرتبط بعدد من الأضرار والآثار الجانبية والتي قد تشمل:
 - ❖ حرقة في المعدة.
 - ❖ حدوث ردود الفعل التحسسية مثل الاحمرار، والصداع، وتقرحات الفم.
 - ❖ تهيج المعدة ويسبب الارتجاع المريئي.
 - ❖ قد يكون زيت النعناع ساماً عند استخدامه بجرعات عالية، لذلك يجب الحذر عند استخدامه.
- ويجب التنويه إلى أهمية عدم استخدام زيت النعناع على بشرة الأطفال، حيث أنه قد يسبب صعوبة في التنفس نتيجة انقباض العضلات المسؤولة عن التنفس.



شكل 221. شراب النعناع

عشبة الشاي (الزوفا)

الأسماء الشائعة: عشبة الشاي، الزوفا، دقة العدس

الاسم الإنكليزي :

الاسم العلمي : *Hyssopus officinalis*

العائلة: Lamiaceae

الوصف النباتي

الزوفا عشبة حولية أو معمرة يبلغ ارتفاعها نحو 50 سم كثيرة الفروع، عطرية الرائحة، أوراقها جرابية الشكل مجمعة متقابلة وغير مسننة وصغيرة تشبه الحراشف. الأزهار متجمعة تزهر على جانب واحد من الرأس بين شهري حزيران وآب أزهاراً صغيرة نيلية اللون ونادراً بيضاء أو حمراء والزهرة لها شفتان مع أنبوب طويل وهي دقيقة الطرف تنمو على شكل مجاميع ثلاثية عند المفاصل. ولنبتة الزوفا ساق عقدية خضراء ممتلئة بدون قشرة، ويصبح لونها أحمر أو أرجوانياً في فصل الخريف (شكل 222). الجزء المستعمل هو النبات المزهّر.



شكل 222. عشبة الشاي (الزوفا)

الفوائد والاستعمالات الطبية لعشبة الشاي (الزوف)

❖ نبات الزوف في علاج الربو والتهابات الرئة

إن تناول مشروب الزوف مع العسل فعال في علاج أمراض مثل الربو وضيق التنفس. هذا النبات مفيد جداً في علاج الالتهابات مثل عدوى الرئة بسبب خصائصه المضادة للفيروسات والمضادة للالتهابات.

❖ علاج التهاب الحلق وآلام العضلات باستخدام نبات الزوف

الزوف علاج عشبي يقي الإنسان من العديد من الأمراض وخاصة الأمراض المزمنة، وذلك لوجود مضادات الأكسدة فيه. أثبت هذا النبات فعاليته في علاج نزلات البرد لما له من خاصية تقوية جهاز المناعة في الجسم وإزالة الالتهابات. يتم أيضاً علاج التهاب الحلق وآلام العضلات باستخدام هذا النبات.

❖ الزوف، وتحسين وظائف الجهاز الهضمي

الزوف هي أحد النباتات التي تساعد في هضم الطعام بشكل أفضل عن طريق القضاء على الطفيليات الهضمية. بالإضافة إلى أن هذا النبات مفيد في علاج المغص والغازات والهضم. Hyssop يحسن الجهاز البولي من خلال المساعدة على التخلص من البول بشكل أفضل وتخفيف الالتهاب فيه. بالإضافة إلى ذلك، فهو يساعد على زيادة الشهية عن طريق إزالة الطفيليات.

❖ زيادة الدورة الدموية

❖ يعتبر الزوف من النباتات التي تقوي مناعة الجسم، والتي، بالإضافة إلى الاسترخاء وتخفيف القلق، يمكن أن تخفف من مشاكل الدورة الشهرية مثل أعراض متلازمة ما قبل الحيض، مثل تقلب المزاج، كما تؤدي إلى زيادة الأكسجين عن طريق خلق الاسترخاء والطاقة في الجسم.

❖ الزوف للبشرة والشعر

❖ خصائص أخرى للزوف للبشرة والشعر. يمنع تساقط الشعر ويجدد الشعر عند الأشخاص الذين يتساقط شعرهم، وينظم سرعة تدفق الدم، كما يجعل الزوف لون الوجه جيداً والبشرة جميلة.

❖ الزوف للربو

❖ خصائص زهرة الزوف للربو وضيق التنفس. اغلي بعض زهرة الزوف بكمية متساوية مع جذر الإريسا واشرب عصيرها. يعالج الربو وضيق التنفس عند كبار السن. المضمضة بالماء المغلي من الزوف. يفيد في علاج التهاب اللوزتين.

❖ الزوف والخلايا السرطانية

وجدت مراجعة عام 2014 من قبل الباحثين دليلاً على أن الأعشاب من عائلة Lamiaceae، والتي تشمل الزوف، قد تكون قادرة على تدمير الخلايا السرطانية. تشير دراسة أجريت عام 2017 في الهند إلى أن الزوف

قد تكون واحدة من أقوى الأعشاب المضادة للسرطان في الأسرة، حيث تقتل 82 بالمائة من خلايا سرطان الثدي في الدراسات المختبرية.

❖ تأثير نبات الزوفا في علاج الجروح

أحد الاستخدامات التقليدية للزوفا هو تسريع عملية التئام الجروح. وجد الباحثون أنه يعمل ضد مادتين كيميائيتين في الجسم تشارك في تكوين القرحة: اليورياز، يعمل الكيموتريسين وبسبب هذا، خلصوا إلى أن الزوفا قد يكون علاجًا فعالًا للجروح.

❖ شاي الزوفا للطفيليات المعوية

يمكن أن يصاب البشر بالتهابات معوية بسبب الطفيليات. قد يؤدي ذلك إلى آلام في المعدة، والغثيان، والإسهال، وكذلك الإسهال الدموي. شرب كوب من شاي الزوفا بانتظام يقلل من الأعراض.

فوائد أخرى لنبات الزوفا

- ❖ يقضي على الطفيليات في الجهاز الهضمي.
 - ❖ تؤدي زيادة الدورة الدموية إلى زيادة الأكسجين في جميع أنحاء الجسم.
 - ❖ علاج آلام والتهابات العضلات.
 - ❖ دفاع الجسم ضد العدوى.
 - ❖ الوقاية من الأمراض المزمنة لوجود العديد من مضادات الأكسدة.
 - ❖ تحسين عمليات الهضم.
 - ❖ تقليل الألم والانزعاج من لدغات ولسعات الحشرات.
 - ❖ يخفف من أعراض متلازمة ما قبل الحيض، مثل التقلبات المزاجية وتشنجات الرحم.
 - ❖ تهدئة القلق والتوتر.
 - ❖ تقوية المناعة.
- يعتبر زيت الزوفا أهم جزء في هذا النبات وقد يكون له بعض الآثار المفيدة في علاج التهاب الحلق وكطارد للبلغم. ومع ذلك، لا توجد دراسات سريرية لأي استخدام طبي للزوفا.

حركية الزوفا الدوائية

المكونات الرئيسية والطبية لهذا النبات: يحتوي نبات الزوفا على كمية كبيرة من الزيوت العطرية، والتي تشمل مركبات الكافور والبينوكامفون والبيتابينين. يحتوي أيضًا على مركبات الفلافونويد؛ أنه يحتوي على هيسوبيين (مادة جليكوسيدية مع تفاعل محايد)، التانين، الراتنج والتربينات مثل ماروبيين. مركب ماروبيين

الموجود في هذا النبات هو أحد المركبات الهامة والمضادة للبلغم التي تستخدم في صناعة الأدوية في مختلف أنواع الشراب وأدوية الطرد لنزلات البرد. أيضا، يحتوي النبات على مواد مُرة وحمض الروزمارينيك.

طريقة استخدام نبات الزوفا

تم استخدام نبات الزوفا لعدة قرون في الطب التقليدي والأعشاب لعلاج العديد من المشاكل والأمراض. يستخدم الزوفا كمبيدات حشرية ومبيدات القمل. يستخدم مستخلص نبات الزوفا كعطر في الصابون والعطور وكنكهة في الصلصات والحلويات.

هناك طريقة أخرى لاستخدام الزوفا وهي استخدام شاي الزوفا. لتحضير شاي الزوفا، يكفي صب خمسين جرامًا من أوراق الزوفا والأغصان المزهرة في لتر واحد من الماء المغلي ونقعها لمدة خمس عشرة دقيقة. استهلاك مغلي الزوفا هو كوب واحد ثلاث مرات في اليوم. بالإضافة إلى شاي الزوفا، يمكن استخدام أيضًا مغلي الزوفا.

لتحضير مغلي الزوفا، يكفي تحضير خمسين جرامًا من أوراق الزوفا والأغصان المزهرة في لتر واحد من البيرة وتركها تغلي ببطء لمدة ثلاثين دقيقة (شكل 223). يمكن استخدام مغلي الزوفا كضغط بارد للجروح. جرعة هذا الشاي هي من خمس إلى عشر قطرات مخلوطة بالماء ثلاث مرات في اليوم. لتحضير كمادات الزوفا، يجب وضع نبات الزوفا في الماء لمدة خمس عشرة دقيقة لنقعه ثم وضعه على القماش واستخدامه. سحق أوراق الزوفا الطازجة وضعها على بشرتك. هذه إحدى طرق استخدام نبات الزوفا وخصائصه الفريدة. الآثار الجانبية للزوفا

بالإضافة إلى خصائصه وفوائده الفريدة، في حالة الاستهلاك المفرط، قد يكون لنبتة الزوفا أضرارًا وآثارًا جانبية للشخص. يمكن أن يؤدي الاستهلاك المفرط للزوفا إلى مضاعفات مثل ارتفاع ضغط الدم والنوبات وتلف الكبد. كما يحظر استخدام الزوفا على النساء الحوامل. لأنه قد يسبب الإجهاض. من المستحسن أن تتجنب النساء الحوامل أيضًا تناول الزوفا. قد يسبب الزوفا الحساسية، والتي تشمل تورم الجلد ومشاكل في الجهاز التنفسي. أيضًا، يجب على الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم تجنب استخدام الزوفا لأنه يزيد من ضغط الدم.

على الرغم من أن بعض الأطعمة مثل الزوفا لها العديد من الخصائص؛ ومع ذلك، لا يمكن استهلاكها بكميات كبيرة. لهذا السبب، يجب أن نعرف مدى صحة وكفاية ذلك. نظام غذائي أساسي وصحي، يخبرك بالكمية الصحيحة والكافية بحيث لا يمكنك فقط الحفاظ على صحتك وتحسينها؛ ولكن يمكنك الوصول إلى لياقتك والوزن المثاليين. كثرة استهلاك نبات الزوفا يسبب الصرع. ويجب أن يكون استخدام الزيت العطري لهذا النبات برأي طبيب مختص.

التفاعلات الدوائية للزوفا

قد يتفاعل Hyssop سلبًا مع بعض الأدوية والمكملات. إذا كنت تستخدم أيًا مما يلي، فاستشر طبيبك والصيدلي قبل استخدام نبات الزوفا الطبي:

- ❖ الأدوية أو المكملات المضادة للاختلاج.
- ❖ الأدوية أو المكملات الغذائية التي تؤثر على عتبة النوبة.
- ❖ أدوية السكري.
- ❖ المكملات التي تغير مستويات السكر في الدم.
- ❖ أدوية أو مكملات لخفض الكوليسترول.
- ❖ الأدوية المضادة للفيروسات.
- ❖ القشرانيات السكرية.
- ❖ الأدوية أو المكملات المثبطة للمناعة.
- ❖ أدوية القلب.



شكل 223. مغلي الزوفا

أكليل الجبل

الأسماء الشائعة: أكليل الجبل، روزماري، حصي اللبان

الاسم الإنكليزي : Rosemary

الاسم العلمي : *Salvia rosmarinus* ، *Rosmarinus officinalis*

العائلة: Lamiaceae

الوصف النباتي

إكليل الجبل شجيرة معمرة وتنمو عادة إلى ارتفاع حوالي متر واحد (شكل 224)، على الرغم من أن بعض النباتات يمكن أن يصل ارتفاعها إلى مترين. يبلغ طول الأوراق الخطية حوالي 1 سم وتشبه إلى حد ما إبر الصنوبر الصغيرة المنحنية. وهي خضراء داكنة ولامعة من الأعلى، مع جانب سفلي أبيض وهوامش أوراق ملتوية (شكل 225). يتم حمل الزهور الصغيرة المزرقة في مجموعات إبطية وهي جذابة للنحل (شكل 226). يعتبر إكليل الجبل مقاومًا إلى حد ما لمعظم الآفات والأمراض النباتية، على الرغم من أنه عرضة لبعض أنواع العدوى الفطرية، مثل البياض الدقيقي، في المناخات الرطبة. وهو أيضًا مضيف شائع لحشرات Spittlebugs. تزرع النباتات بسهولة من العقل. التزهير من شباط حتى أيلول. الجزء المستعمل: القمم المزهرة، الأوراق المجففة وتجمع بعد فترة الإزهار (رائحتها عطرية، طعمها كافوري لاذع مر)، الزيت المستخرج من الأوراق



شكل 224. نبات أكليل الجبل (روزماري)



شكل 225. أوراق نبات اكليل الجبل (روزماري)



شكل 226. أزهار نبات اكليل الجبل (روزماري)

المركبات الكيميائية في إكليل الجبل

Triterpenes, Phenolic diterpenes , phenolic acids (Rosmarinic acid, Carnosic acid, Rosmanol, Carnosol, Ursolic acid , Betulinic acid)

الفوائد والاستعمالات الطبية لنبات إكليل الجبل (روزماري)

استخدم إكليل الجبل في الطب القديم كمضاد للتشنجات ومنشط وطارد للغازات ولمشاكل الجهاز الهضمي أيضاً، ووجد العلم والطب الحديث أن له العديد من الفوائد (شكل 227، 228) بسبب احتوائه على كميات عالية من الألياف والمعادن والفيتامينات، وهذه أبرزها:

1. معزز للمناعة ومضاد للالتهابات

لإكليل الجبل خصائص مضادة للميكروبات والالتهابات بسبب احتوائه على حمض الكارنوسيك وحمض الروزمارينك، حيث تعمل هذه المركبات على محاربة الإنزيم الذي يسبب الألم والالتهاب في الجسم، وتمنع إنتاج أكسيد النيتريك الزائد عن حاجة الجسم، والذي يلعب دوراً كبيراً في حدوث الالتهابات. كما وبسبب احتوائه على العديد من مضادات الأكسدة (Antioxidants) لإكليل الجبل دور كبير في مكافحة الجذور الحرة وتعزيز مناعة الجسم.

2. امتلاك خصائص مضادة للسرطانات

تحتوي هذه العشبة على حمض الكارنوسيك وحمض الروزمارينك، واللذان يعتبران مركبات قوية جداً في محاربة السرطان من خلال تدمير الخلايا السرطانية والتأثير على تمثيلها الغذائي ومحاربة الجذور الحرة. إذ أثبتت العديد من الأبحاث دور عشبة إكليل الجبل في علاج كل من سرطان البروستاتا، وسرطان الثدي، وسرطان الدم.

3. تعزيز صحة الجهاز الهضمي

من فوائد إكليل الجبل تعزيز صحة الجهاز الهضمي، فقد تم استخدام إكليل الجبل في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي وعسر الهضم منذ القدم، وبصفته مضاد للالتهابات والبكتيريا، فقد يساعد في مكافحة التهابات الجهاز الهضمي المختلفة.

4. تحسين المزاج ومحاربة الاكتئاب

لإكليل الجبل قدرة على تحسين المزاج، فرائحة إكليل الجبل تؤثر على مناطق معينة في الدماغ، وتعمل على تحسين المزاج والاسترخاء.

5. تحسين الذاكرة

لقد أثبتت العديد من الأبحاث فوائد إكليل الجبل ودوره في مكافحة الزهايمر، وبأن هذه العشبة لها خصائص تساعد على تعزيز الذاكرة، بسبب احتوائها على حمض الكارنوسيك، والذي يعمل على حماية الخلايا العصبية وخاصة خلايا الدماغ.

6. مكافحة الشيخوخة

بسبب احتواء إكليل الجبل على مضادات الأكسدة، ثبت دوره الكبير في مكافحة الشيخوخة والتجاعيد، وتحفيز تجديد الخلايا، وتقليل الانتفاخ وتحسين لون البشرة.

7. تحفيز نمو الشعر

وجدت بعض الأبحاث بأنه قد يكون لعشبة إكليل الجبل دور في تقليل تساقط الشعر وتعزيز نموه كما قد يكون لها دور في علاج مشكلة ثعلبة الرأس.

8. فوائد أخرى

تشمل فوائد إكليل الجبل الأخرى:

❖ خفض مستويات السكر في الدم.

❖ تحسين الرؤية وإبطاء تقدم وشدة أمراض العيون.

الآثار الجانبية لاستخدام إكليل الجبل

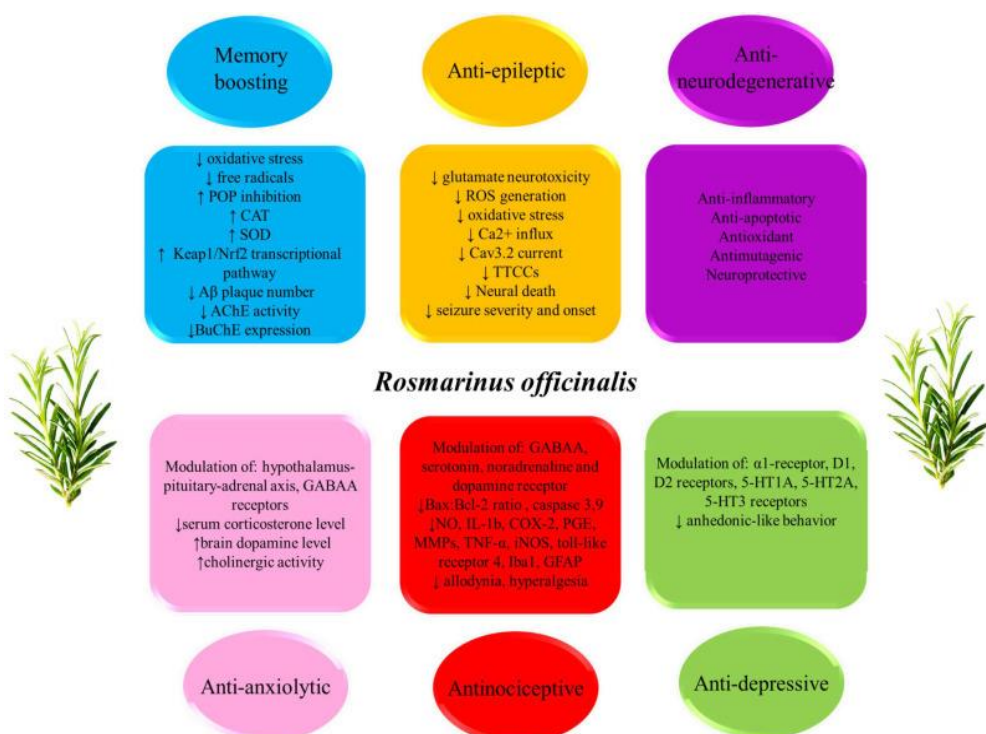
بعد التعرف على فوائد إكليل الجبل، من المهم أن نتعرف على الآثار الجانبية المحتملة التي قد تنتج عن استخدام كميات كبيرة منه:

❖ الغثيان.

❖ التشنجات.

❖ الغيبوبة.

❖ الوذمة الرئوية.



شكل 227. التأثيرات الطبية لنبات اكليل الجبل (روزماري)



شكل 228. زيت نبات اكليل الجبل (روزماري)

المراجع العربية

- أرمناك، ك. بديفيان (2006)، المعجم المصور لأسماء النباتات: ويشمل النباتات الاقتصادية والطبية والسامة ونباتات الزينة وأهم الحشائش والأعشاب (بالعربية واللاتينية والأرمنية والإنجليزية والفرنسية والألمانية والإيطالية والتركية)، القاهرة: مكتبة مدبولي، ص. 518، OCLC:929657095، QID:Q117464906
- المنظمة العربية للتنمية الزراعية. 1988. النباتات الطبية والعطرية والسامة في الوطن العربي (بالعربية والإنجليزية واللاتينية)، الخرطوم: ، 1988، ص. 129، OCLC:4771219150، QID:Q126198450
- المركز العربي لدراسات المناطق الجافة والقاحلة أكساد. 2024. أطلس النباتات الطبية والعطرية في الوطن العربي. 781 ص
- ميشال حايك. 2001. موسوعة النباتات الطبية (بالعربية والإنجليزية والفرنسية والألمانية واللاتينية) (ط. 3)، بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، ج. 2، ص. 29، OCLC:956983042، QID:Q118724964

المراجع الاجنبية

- "Classification for Kingdom Plantae Down to Genus Foeniculum Mill.". US Department of Agriculture, Natural Resources Conservation Service. 2015. Archived from the original on 4 April 2021. Retrieved 24 March 2015.
- "Foeniculum vulgare Mill". 2023. Plants of the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. 2023. Archived from the original on 16 January 2023. Retrieved 22 January 2023.
- "Plant Characteristics and Associations. Foeniculum vulgare". Calflora.org. Calflora. 1 April 2020. Archived from the original on 17 May 2021. Retrieved 19 January 2021.
- "Plant Finder. Foeniculum vulgare". 2021. Missouri Botanical Garden. Archived from the original on 31 December 2020. Retrieved 19 January 2021.
- Badgular, Shamkant B.; Patel, Vainav V.; Bandivdekar, Atmaram H. (2014). "Foeniculum vulgare Mill: A Review of Its Botany, Phytochemistry, Pharmacology, Contemporary Application, and Toxicology". BioMed Research International. 2014: 842674. doi:10.1155/2014/842674. ISSN 2314-6133. PMC 4137549. PMID 25162032.

Battle I, Tous J .1997.. *Carob tree*. Rome, Italy: International Plant Genetic Resources Institute. ISBN 978-92-9043-328-6. Archived from the original on 2023-06-18. Retrieved 2011-02-19Battle I, Tous J (1997). *Carob tree*. Rome, Italy: International Plant Genetic Resources Institute. ISBN 978-92-9043-328-6. Archived from the original on 2023-06-18. Retrieved 2011-02-19.

Berry. J. 2023. What Are the Benefits of Licorice Root? Retrieved on the 26th of February, 2023.

Biner B, Gubbuk H, Karhan M, Aksu M, Pekmezci M . 2007. "Sugar profiles of the pods of cultivated and wild types of carob bean (*Ceratonia siliqua* L.) in Turkey". *Food Chemistry*. 100 (4): 1453–1455.

Blamey, M. & Grey-Wilson, C. (1989). *Flora of Britain and Northern Europe*. ISBN 0-340-40170-2

Díaz-Maroto, M. C; Díaz-Maroto Hidalgo, I. J; Sánchez-Palomo, E; Pérez-Coello, M. S (2005). "Volatile components and key odorants of fennel (*Foeniculum vulgare* Mill.) and thyme (*Thymus vulgaris* L.) oil extracts obtained by simultaneous distillation-extraction and supercritical fluid extraction". *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. 53 (13): 5385–9. doi:10.1021/jf050340+. PMID 15969523.

Hayouni, E.A. I. Chraief, M. Abedrabba, et al. 2008. Tunisian *Salvia officinalis* L. and *Schinus molle* L. essential oils: their chemical compositions and their preservative effects against *Salmonella* inoculated in minced beef meat *Int J Food Microbiol*, 125 (2008), pp. 242-251.

Jon Johnson, J. 2023. Nine herbal teas for constipation. Retrieved on the 26th of February, 2023.

Kelli McGrane, K. 2023. What Are Licorice Root's Benefits and Downsides? Retrieved on the 26th of February, 2023.

Khalid, K. A., & Da Silva, J. A. T. 2012. Biology of *Calendula officinalis* Linn.: focus on pharmacology, biological activities and agronomic practices. *Medicinal and Aromatic Plant Science and Biotechnology*, 6(1), 12–2.

Lichterman B. L. (2004). "Aspirin: The Story of a Wonder Drug". British Medical Journal. 1408. DOI:10.1136/bmj.329.7479.1408. PMC:535471

Meenakshi Nagdeve, M. 2023. 20 Incredible Benefits of Licorice. Retrieved on the 26th of February, 2023.

Naza Jalal Awla, N. J., Alaadin M. Naqishbandi, Younis Baqi. 2023. Preventive and Therapeutic Effects of Silybum marianum Seed Extract Rich in Silydianin and Silychristin in a Rat Model of Metabolic Syndrome. ACS Pharmacology & Translational Science 2023, 6 (11), 1715-1723.

Spellenberg, Richard (2001) [1979]. National Audubon Society Field Guide to North American Wildflowers: Western Region (rev ed.). Knopf. pp. 339–340. ISBN 978-0-375-40233-3.

Stewart, P. M., & Prescott, S. M. 2009. Can licorice lick colon cancer?. The Journal of clinical investigation, 119(4), 760–763.

WebMD.com. Licorice – Uses.2023. Side Effects, and More. Retrieved on the 26th of February, 2023.