

# الباب الثالث

التداوي بالأعشاب

## التداوي بالأعشاب : Phyto therapy

Is a form of medical treatment depend on using plant either whole or in the form of prepared extract.

النبات هو المصدر العلاجي لوحيد في كل العالم ، في القرن العشرين بدأ التخليق  
synthezation ووجدوا انه مضر لذلك عادوا لعلم النباتات.

### مترادفات : syneum

Phyto medicine      phyto therapy      التداوي بالأعشاب

Alternate medicine      الطب البديل

Telerable medicine      طب الأعشاب

Traditional medicine      الطب الشعبي

Folk loric      العطاراة

### المحاسن : Advantage

أضراره الجانبية قليلة      استخدامه متكرر علي الأمراض المزمنة - متوفر يمكن زراعته في  
المنازل - مقبولة للمريض - قليلة التكلفة.

### المساوي : Disadvantage

قاتلة لأنها تحتوي علي المواد الفعالة والسموم معا -المادة الفعالة قد تكون غير معروفة غير  
قياسية وغير مستقرة ولا يمكن التحكم بالجودة لذا لا تستخدم في حالة الطوارئ.  
اعشاب تدخل في صناعة الادوية:-

مادة الأتروبين:-

تستخرج هذه المادة من نبات ست الحسن وهو المعروف بأسم (البلاذونا ) وهذه المادة تعمل  
علي توسيع حدقة العين ولها إستعمالات عديدة في التجميل فهي تمنع العرق وتحمر الخدود .

مادة الأندرين :-

وهي تستخرج من نبات الأندرا ، وهي تعمل علي توسيع الشعب الهوائية وهي علاج ناجع لمرض الربو الشعبي .

البابونج :

هذا النبات من مسهلات الأمعاء وهو يزيل حدة الإلتهاب والغريب أنه يعمل علي توازن الهرمونات في الجسم .

نبات الخلة :

لها إستخدام عظيم للكلى حيث أنها تعمل علي توسيع الحالب ، وتساعد علي إزالة واسقاط الحصوات من الحالب والكلى وتعالج أيضاً مرض البهاق الجلدي .

مادة المراولقبا والرواله الثعبانية :-

تعالج ضغط الدم والأرق ، واما الروالة الثعبانية فيستخرج منها مادة الرزبين التي تهدي الأعصاب وتخفف الضغط .

مادة الكولشييش : هذه المادة توجد في نبات الللاح وهي تعالج النقرس.

مادة أنتي كورتينية:-

تستخرج من نبات عرق السوس وهي تعالج قرحة المعدة .

تشابه الأعشاب والعقاقير الطبية :-

بالرغم من اعتبار النباتات الطبية والعقاقير الطبية متناقضة إلا أنها تشترك في العديد من أوجه الشبه . إن وجه الشبه الذي يعرفه القليلون منا هو أن خمسة وعشرين بالمائة من جميع العقاقير الطبية مستخرجه مباشرة من النباتات .

لقد كان أول "دواء سحري" لعلاج الملاريا ، الكينينين Quinine يستخرج من لحاء شجرة الكينا التي تنمو من جنوب أمريكا منذ خمسمائة عام تقريباً . أما عقار الديجيتاليس Digitalis المستخدم في علاج قصور القلب الإحتقاني فهو مستخرج من نبتة foxglove "قفاز الثعلب" وكان الأسبرين في البدء يستخرج من لحاء "الصفصاف الأبيض" و "إكليله

المروج" اللذين يحتويان على الساليسين . أما المكون الفعال في غسول الفم "يسترين" فهو سائل الثيمول المطهر المستخرج من الزيت الأساسي للصعتر . أما المراهم الجراحية المسكنة المستخدمة في تشريح عملية التئام الجروح فهي تحتوي على مادة الانتوين وهو مركب مستخرج من عشبه السنفيتون Comfrey.

وسيظل تركيب العقاقير الجديدة يعتمد على المصادر النباتية من أهم المنجزات التي حصلت في السنوات الأخيرة اكتشاف التاكسول taxol وهو مركب مستخرج من شجرة الطقوس yew tree التي تستخدم في علاج سرطان الثدي والمبيضين .

من أوجه الشبه الأخرى احتواء النباتات الطبية والعقاقير المركبة على مواد تغير من عمليات الجسم ، وهذا هو الهدف من استخدامها في التداوي من الأمراض لتحسين الأمور . عند إصابتك بالتهاب ما قد تتناول المضادات الحيوية الطبية أو المضادات الحيوية الطبيعية الموجودة في الثوم أو "حوزان المد" golden seal في كلتا الحالتين تدخل المكونات الموجودة في العقار أو العشبه مجرى الدم وتساعد النظام المناعي على التخلص من الكائنات المهجرية التي تسبب المشكلة .

والأهم من ذلك أن العلماء يدرسون الأعشاب والعقاقير بالطريقة نفسها تقريباً مستخدمين التجارب العشوائية أو تجارب التعمية المزدوج .

#### أوجه الاختلاف بين الأعشاب والعقاقير الطبية :-

رأينا أن الأعشاب الطبية والعقاقير الطبية تشترك في الكثير من الصفات ولكن هنالك الكثير من أوجه الاختلاف بينها فالأعشاب أقل فعالية من العقاقير الطبية مقارنة بالجرعة نفسها وبالرغم من أن ذلك قد يبدو غير ملائم إلا أنه يجعل تناول الأعشاب أكثر أماناً من العقاقير .

يستخرج المصنعون المكونات الفريدة من النباتات من المختبرات لصناعة العقاقير الطبية ثم يصنعون هذه المواد على شكل برشامات Capsules أو أقراص tablets تستوعب كميات كبيرة من المادة هاما بالنسبة إلى المنتجات العشبية فكمية المواد العلاجية محدودة بالنسبة نفسها .

أحيانا قد تود الحصول على قوة العقاقير الطبية حتى مع وجود خطر الآثار الجانبية فإذا كنت تتألم كثيراً من التهاب داء المفاصل فقد ترغب في استخدام العقاقير المضادة للالتهابات للتخلص من الألم حتى ولو سبب ذلك ألم في المعدة . لذا فان بعض المنتجات تحتوي على محتويات عشبية مركزة لمزيد من الفعالية ولكنها باهظة الثمن .

إن السبب الأهم في رواج المنتجات العشبية هو حدها من الآثار الجانبية فإذا قرأت الآثار الجانبية المذكورة على علبة دواء لعلاج الرشح أو ضغط الدم فانك ستشعر بالإحباط بينما العديد من الأعشاب الطبية ليس لها آثار جانبية معروفة بالنسب إلى الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة (اي لا يتناولون اي عقاقير طبية) .

يمكن أن نعقل أن الأعشاب تشتهب العقاقير من حيث أنها مفيدة فقط عندما يتناولها بعناية ومسئوليه وبالإضافة إلى كونها اقل فعالية من العقاقير فهي اقل ثمناً منها ايضا .

## استخدامات الأعشاب الطبية :-

منذ القدم والنباتات تلعب دوراً هاماً في الغذاء والدواء على حد سواء وإن غابت المعالجة بالأعشاب الطبية فترة من الزمن بفضل الأدوية المصنعة اصطناعياً فهي تعود اليوم لتحقيق المكانة اللائقة بها ، بعد أن أصبحت المعالجة الناتجة قائمه على أسس علمية كيميائية حيوية ، وبعد أن تفاقمت الأضرار الناتجة عن تلك الأدوية .

إن وسائل التفريق اللوني أتاحت الفرصة للتعرف على مختلف المواد الفعالة في كل نبتة وهذا ما أتاح الفرصة لدراسة مختلف الخصائص الكيميائية والحيوية لكل نبتة وبالتالي دراسة خصائصها السريرية المختلفة من إستطباب وسميه وتأثيرات جانبية . والجدير بالذكر أن معظم النباتات تحتوي على أكثر من مادة فعالة وبالتالي يكون لها عدة إستطبابات في آن واحد ، فمثلاً الثوم يحتوي على زيوت عطرية مضادة للالتهابات ، وخمائر تساعد على الهضم ، ومواد كبريتية تفيد في معالجة ارتفاع التوتر الشرياني والكولسترول والشحوم الثلاثية . أما عن الأضرار الدوائية الآخذة بالازدياد والتعرف على آثارها الجانبية حيناً بعد حين دفع العلماء والى تجديد البحث في المصادر النباتية لتحقيق السلامة الدوائية وعلى سبيل المثال إن الأدوية المضادة للتحسس تسبب نعاساً وازدياد في الوزن وإضافة إلى عدم تحملها لدى الأشخاص المتقدمين في العمر . كما أن المسكنات تسبب اضطرابات هضمية وقد تسبب أيضاً أذية كلوية وإن معظم الأدوية المستعملة لمعالجة ارتفاع التوتر الشرياني كالمدررات وحاصرات بيتا تسبب تحسساً في المجاري التنفسية بنسبة 5 - 20% من الحالات ، ويمكن القول بأن الطبيعة التي يعرفها باستور Pasteur بأنها صيدلية الإله عز وجل هي مصدر الدواء الناجح لكل داء .

تصنع العلاجات العشبية على أشكال مختلفة ، ويصف أغلب العشابين علاجاتهم في صورة صبغات وصبغات الأعشاب هي المستخلص المركز من الأعشاب وطريقة

إعدادها تكون عبارة عن مزيج من الماء والكحول - والكحول يقوم بتحليل المادة الفعالة للنبات ، وهو أيضاً يستعمل كمادة حافظة ، ولكن لا يجب أن يقوم الإنسان العادي بعمل صبغة الأعشاب بنفسه بل لابد من أن يتركها للمختص بذلك لاحتواء الصبغة ونبات على نسب معينة من الكحول أو الماء تختلف باختلاف العشب نفسه .

تتراوح نسبة الكحول بين 25% في حالة استخلاص الفليكوزيدات والمواد الفائضة حتى 90% لاستخلاص الراتنج والصبوغ ، والعشبة المنتقاة إذا كانت طرية (غضة) أو جافة تطحن أو تفرم وتوضع في إناء زجاجي كبير ، ويسكب فوقها محلول الماء والكحول أما العشب الجاف فيكفي جزء واحد من النبات لكل خمسة أجزاء من الماء أو تتخفف هذه النسبة إلى جزء من الأعشاب الطرية . وإذا كانت العشب طرية (غضة) يغلق الإناء الزجاجي بغطاء محكم .

وبالتحدث عن السمنة وأضرارها فقد ثبت أن الاعتدال في كل شيء حسن فأحسن حالات البدن أن يكون معتدلاً في السمنة والهزال كباقي الحالات لان السمنة المفرطة توجب ضيق النفس والربو وعسر الحركة والموت المفاجئ لأن الطبيعة ترسل الغذاء فلا محلاً لضيق العروق فينصب إلى القلب أو يفجر العروق ، ومن أسباب السمنة قلة الرياضة وكثرة الفرح والسرور والغذاء الدسم كاللحم والحلويات ونعومة الثياب والاستحمام على الشبع ، والادهان المرطبة .

الزيوت النقية المستخلصة من النباتات العصرية ، مثل إكليل الجبل والنعناع والزعرير يتم تحضيرها واستخدامها بواسطة الأخصائيين . غير أن هناك طريقة بسيطة وهي تتفق الأعشاب المفرومة في أواني زجاجية مليئة بزيت الزيتون أو دوار الشمس أو اللوز وتترك في الشمس لمدة 2-3 أسابيع . ومن الممكن إضافة بعض الأعشاب إلى

السلطة مثل النعناع ولسان الثور والأحماض والليمون حيث أن لها فائدة طبية فهي تعمل كمطهر وهي مفيدة أيضاً للبرد .

#### الاستعمال الخاطئ للعقاقير :-

هو تناول جرعات كبيرة من العقاقير أو الأدوية والتي يتم الحصول عليها أحياناً وليس دائماً بوصفة طبية في إطار إكلينيكي .

\* إن استعمال الدواء ربما يبدأ في محيط إكلينيكي إلا لأسس مقدار الجرعة ، قد يزداد عمداً بعيداً عن المستويات العلاجية الطبيعية ،

\* إذا تم التوقف عن إمداد الدواء أو تم منعه أو حضره فإن هذا قد يؤدي إلى ظهور سلوك البحث عن العقار .

\* لذا فإن من الضروري اخذ العقار الموصوف وفقاً للإرشادات ، وإلا فإنه قد يؤدي إلى نتائج غير مرغوبة .

#### \* كيفية تفادي الاستعمال الخاطئ للعقاقير :-

عند التحدث عن الأعشاب الطبية تقتبس وسائل الإعلام عن الأطباء المشككين تحذير الناس من التلاعب بالأعشاب لأنه حد قولهم "من المستحيل ضمان التحكم بالجرعات" أي معرفة مقدار المادة الفعالة التي توجد في الجرعة الواحدة بالضبط .

إن هؤلاء الأطباء على حق إلى حد ما فالعقاقير الطبية تقدم جرعة محددة من المادة تقاس بالمليغرامات عادة أما قوة الأعشاب فتختلف باختلاف سلامة النبتة ، والمدة التي خزن فيها المنتج أو عوامل أخرى ولكن التحذيرات المتعلقة بالتحكم في الجرعة تخبيء حقيقة أكبر، فإتباع إرشادات الخبراء بالأعشاب بعناية تبقى الأعشاب الطبية أقل فعالية من العقاقير الطبية دائماً لذلك يظل خطر تخطي الجرعة قليلاً جداً في معظم العلاجات العشبية .

نصائح أساسية لاستخدام الأعشاب بشكل آمن :-

بالرغم من أن للأعشاب الطبية آثار جانبية قليلة وأقل خطراً من العقاقير الطبية إلا أنها قد تؤدي إلى بعض المشاكل إذا لم يتم استخدامها بالشكل المناسب ، إليك بعض الطرق لاستخدام الأعشاب بشكل آمن :

❖ نبدأ بجرعة صغيرة : عادة ما تقدم جرعات الأعشاب بشكل مرن ; مثلاً ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب لكل كوب من الماء المغلي ، وتتفع لمدة عشر دقائق إلى عشرين دقيقة ثم يتم تناولها مرتين إلى ثلاث مرات يومياً . ابدأ بالجرعة الأقل دائماً فان لم تشعر بتحسن كاف أضف الجرعة تدريجياً حتى تصل إلى أعلى الكميات المقترح . وإن لم ينفك العلاج فاستشر خبير الأعشاب أو المعالج الطبيعي أو طبيبك الخاص .

❖ إذا كنت من مُشتري المنتجات العشبية التجارية (الشاي والمحلول والبرشامات والأقراص والمنتجات المركبة وغيرها) فاتبع التعليمات المذكورة على العبوة حول الجرعة .

❖ إذا شعرت بأعراض غير طبيعية خلال ثماني ساعات من تناول العشب الطبية فتوقف عن تناولها . لكل شخص منا ردة فعل مختلفة تجاه الأعشاب فان كنت حساساً فقد تشعر ببعض الآثار الجانبية والحساسية حتى وان كانت الجرعة صغيرة .

❖ لاتعطي الأعشاب الطبية للأطفال دون السنتين بدون موافقة طبيب الأطفال .

إذا تجاوزت سن الخامسة والستين فتناول الأعشاب بالجرعة المتدنية فالحساسية تجاه العقاقير الطبية والمركبات الطبية من الأعشاب تزداد مع تقدم السن ويزداد معها خطر التعرض للآثار الجانبية

# الباب الرابع

نظرة عن قرب إلى أكثر الأعشاب  
شيوعاً

نظرة عن قرب إلى أكثر الأعشاب شيوعاً :

سنعرف أكثر الأعشاب استخداماً في علاج العديد من الحالات المرضية .  
ستحصل على معلومات أساسية عن كل عشبه : أسمها ، أماكن زرعها ، الأجزاء المستخدمة  
منها ، الهيئات التي تتوفر لنا من خلالها ، الحالات المرضية التي تعالجها ، ومخاطر  
استخدامها ، أو الأسباب الداعية إلى الامتناع عن استخدامها وغيرها من المعلومات  
الضرورية التي ينبغي معرفتها قبل شراء الأعشاب ، لقد أصبحت بعض الأعشاب معرضة  
للانقراض ، لذا ينبغي شراؤها من مصادر موثوقة تزرعها في أماكن خاصة .

## الحلبة Fenugreek:-



اسم الحلبة جاء من اسم "حلبا" وهو من أصل هيروغليفي ولها أسماء أخرى مثل "عنوان غاريقا" و "قريقه" و فريكه و حليب و درجراج و قزيفه و حمايت و تعرف الحلبة علمياً باسم *Trigonella foenum* من الفصيلة البقولية *fabaceae*.

**مصدرها Source :-** جنوب أوروبا وجنوب غرب آسيا ، وتزرع في المناطق الدافئة (مثل السودان) من حول العالم .

الأجزاء المستخدمة منه :- البذور

### الوصف الخارجي Description :-

الحلبة عشب حولي يتراوح ارتفاعها ما بين 20-60سم ، لها ساق أجوف ويتفرع منه سيقان صغيرة يحمل كل منها في نهايتها ثلاث أوراق مسننه طويلة ، ومن قاعدة ساق الأوراق تظهر الأزهار الصفراء الصغيرة التي تتحول إلى ثمار على شكل قرون معكوفة طول كل قرن حوالي 10سم وتحتوي على بذور تشبه إلى حد ما في شكلها الكلية وهي ذات لون أصفر تميل إلى الاخضرار . نبات الحلبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير يحمل ثماراً على هيئة قرون وتحمل كل ثمره عدداً من البذور ويوجد نوعان من الحلبة وهي الحلبة

البلدي العادية ذات اللون المصفر والحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل . وهما يختلفان اختلافاً كبيراً . والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء .

#### الجواهر الفعالة **Active principles**:-

تحتوي الحلبة على زيت طيار الذي يتكون من سيسكو تربينات هيدروكربونية والاكثونات والكانات . كما إن الحلبة تحتوي على كمية كبيرة من البروتين بنسبة 28.91% ومواد دهنية ونشا . كما تحتوي أهم المعادن وهو الفسفور وهو يماثل زيت كبد الحوت وقلويدات مثل الكولين والترايجونيلين ومواد صمغية وزيوت ثابتة ومواد صابونية وستيرولات ومواد سكرية ذائبة مثل الجلاكتوز والمانوز ، كما تعتبر الحلبة مصدراً أساسياً للسيوجنين والتي تعتبر أساسية سيثرويدز . كما إن الحلبة تحتوي على مركب الياموجنين ومادة الميوكلج "Mucilage" التي تدخل في صناعة الحبوب والكبسولات للعمل على تماسكها وعدم تفتيتها كذلك تحتوي على مادة السابونين (saponin) والديوسجانيين (Diosganin) التي تعمل تحفيز إفراز الهرمونات الجنسية الأنثوية ، ويدخل أيضاً في صناعة حبوب منع الحمل والكورتيزونات التي تعمل كمسكنات للأمراض الصدرية والروماتيزم.

الهيئات المتوافرة منها :- برشامات ، أو أقراص ، وبذر للطهي وبذر مطحون للكمدات .

#### الاستعمالات الطبية **Medicinal uses**:-

تستعمل في علاج التهاب المعدة وفقدان الشهية وكمدات للالتهابات تحفز در حليب الأم ، وتساعد على تخفيض الكولسترول وسكر الدم ومضادة للتشنج ومنبه ومنشط للرحم ، وتسهيل الولادة المتعسرة .

**تحذير :-** قد تتعارض مع بعض عقاقير السكري ، ينبغي تفادي الجرعات الطبية من العشبة أثناء الحمل ولا بأس في استخدامها في الطهي . وقد أظهرت التجارب العيادية إصابة بعض

المرضى بالرياح والإسهال نتيجة لاستخدامها . إن هذه العشبة غنية بالمادة المخاطية وتساعد بذورها في تغليف المعدة . لذلك فقد تمنع امتصاص العقاقير الأخرى .

الثوم Garlic :



هي أبصال لنبات الثوم والمعروف علمياً *Allium Sativum* .  
مصدره : لا يعرف عن الثوم كونه برياً فقد تطور منذ 5000 سنة من خلال الزراعة .

الأجزاء المستخدمة منه :- الفص

الوصفة الخارجية : Description :-

عبارة عن بصلة توجد داخل الأرض مقسمة إلى فصوص ، الأوراق تنمو على سطح الأرض شكلها مستطيل داكنة الخضرة .

الجواهر الفعالة : Active principles :-

تحتوي على مركب يعرف بأصم اللينز (Allins) وهو عبارة عن الكايل سسيتين سلفاكسايد (Alkylcystine sulfoxides) وعند قطع أو هرس فصوص الثوم يتحول هذا المركب إلى مركب آخر هو اليسيسن (Allicine) الذي يعرف باسم راي اللايل راي سلفايد مونو إس أوكسايد (diallul - disyllphide - mono -s- oxide) والثوم إذا جف ثم أعيد ترطيبه في الماء فإنه يحتوي على زيت يتكون من المركبات المعروفة باسم dithiins. Ajoens. Oligosulfides. Vinul كما يحتوي الثوم على مواد عديدة التسكر (polysaccharides)

ومواد صابونية (sapnins) . كما يحتوي على بروتين ودهن وأملاح معدنية وفيتامينات (أ،ب،ج،هـ).

الهيئات المتوافرة منه :-

فصوص طازجة أو مجففة وبرشامات وأقراص أو أصباغ ومستخلصات معتقه .

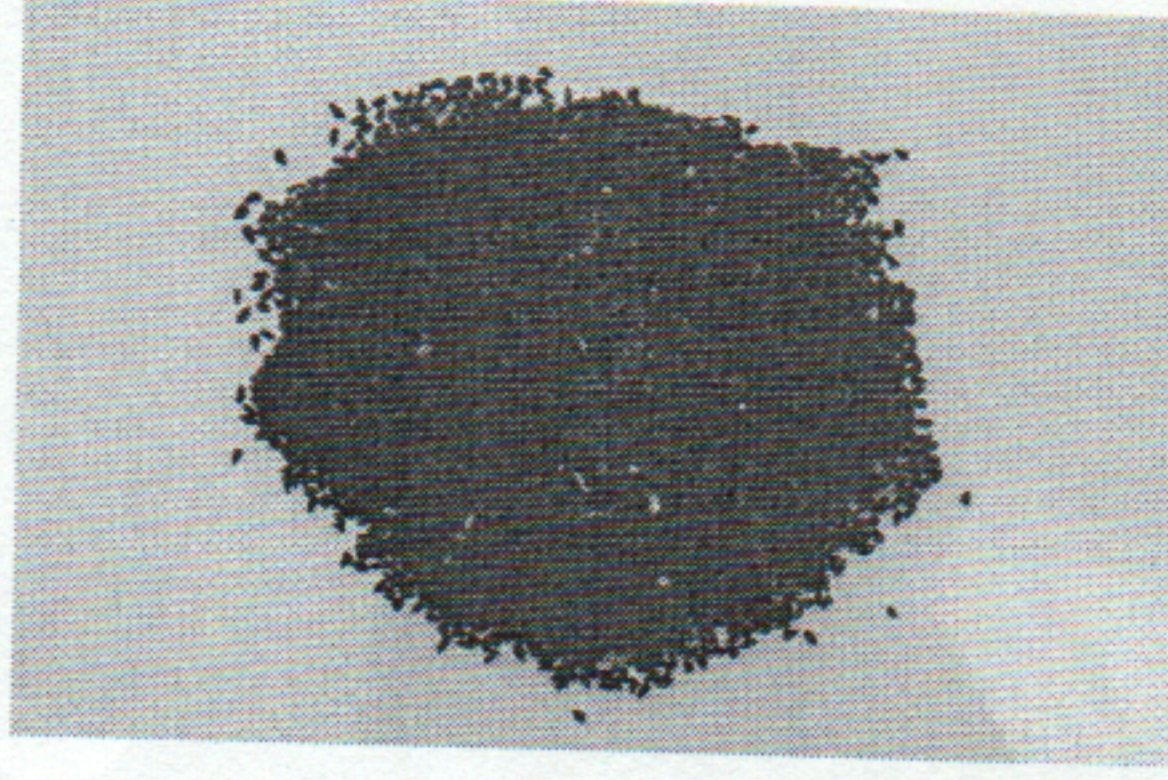
الاستعمالات الطبية **Medical uses** :-

يدعم وظائف الجسم الطبيعية ويحفز الجهاز المناعي . وكذلك يعطي المساعدة الحيوية للمحافظة على الصحة خاصة في السن المتقدمة ، ويكافح السرطان ويخفض الكولسترول وثلاثي الفليسيريدي وضغط الدم ، ويكافح الالتهابات .

تحذير :-

قد يتعارض مع العقاقير المضادة للتخثر ، هنالك حالات نادرة من الحساسية ، يصاب بعض الأشخاص بالحارقة أو النفخة عند تناوله ، ويفضل لمن يعانون من مشاكل بالجهاز الهضمي أن يستخدموا الثوم المطبوخ أو الثوم المستحضر طبياً "الكبسولات" حيث يحتوي على خلاصة الثوم بعد إزالة المواد المهيجة عنها . يجب عدم الإكثار من تناول الثوم حيث يؤدي الإفراط في تناوله إلى ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم عن معدله الطبيعي (80/120 زئبق) وتؤثر رائحة الثوم على الأم المرضعة وتظهر رائحة الثوم في الحليب ، والجرعة الزائدة من الثوم تضر بالحوامل .

## الكمون Cummins



يطلق على الكمون أسماء أخرى مثل ستون وشبت ويعرف الكمون علمياً باسم *Suminum cyminum* وهو نبات معروف من العائلة الخيمية .

مصدره :- مصر وتركستان ولكنه يزرع اليوم في مختلف مناطق حوض البحر البيض المتوسط وفي إيران والباكستان والهند والصين وفي جنوب الولايات المتحدة الأمريكية .  
الجزء المستخدم منه :- الثمار التي تعرف عند الكثير بالبذور .

### الوصفة الخارجية Description:-

نبات الكمون عشبي حولي يبلغ إرتفاعه حوالي 50 سم وله ساق مجوف وأوراق خيطية تشبه إلى حد ما الأوراق السنوت . الأزهار تتجمع في نهاية الأفرع على هيئة مظلة بلون أخضر وعند النضج تكون الثمار مستطيلة شبه مسطحة مخططة بخطوط ذات لون بني غامق، لها رائحة عطرية . الثمار تتميز برائحة نفاذة ومن التوابل المشهورة .

### الجواهر الفعالة Active principles:-

تحتوي ثمار الكمون على زيت طيار والمركب الرئيسي في هذا الزيت هو مكون من الدهن وجاما تربين وبيتانين وباراسايمين وزيوت دهنية . (قد اتضح ان الكمون لديه القدرة على احتفاظه بالمواد الفعالة سبع سنوات) .

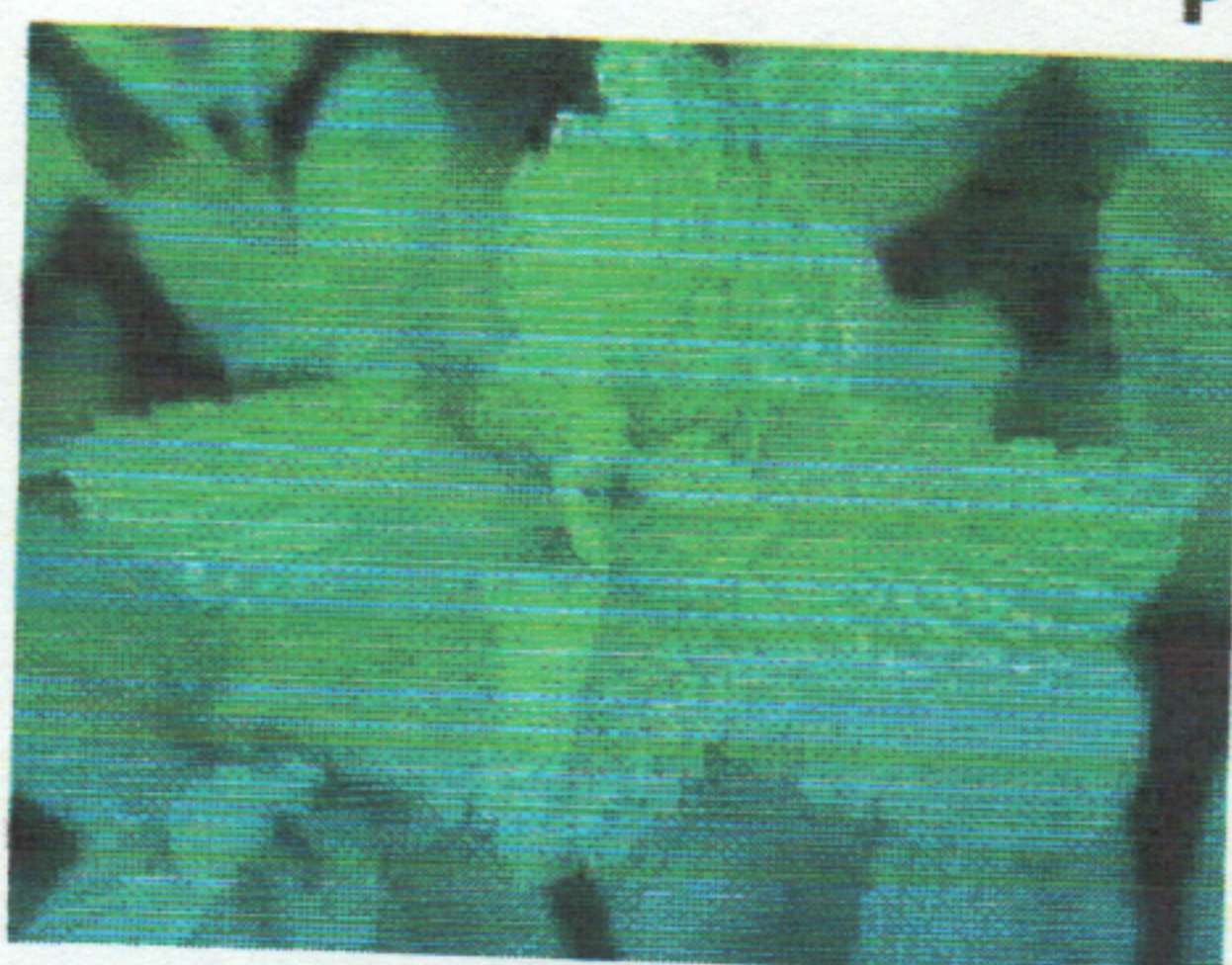
### الاستعمالات الطبية Medicinal uses:-

يستعمل في علاج الحمى والدودة الشريطية وعسر الهضم والمغص المعوي وطارد للأرياح  
و ضد كثرة لطمث ولحالات التشنجات العصبية وضعف الشهية للطعام ويستعمل لشفاء  
القروح والجروح ويعالج التهاب العيون كما يضاف الكمون والى بعض الأطعمة لإعطائها  
طعماً طيباً . ويضاف زيت الكمون إلى الحلويات لتعطيرها كما يستعمل زيت الكمون في  
صنع العطور .

### تحذير :-

يتداخل الكمون مع الأدوية المنومة مثل الباربيتورات أما الأضرار الجانبية فهي موجودة ،  
إذا التزم المتعاطي بالجرعات المحددة .

### النوع Peppermint



يسمى أيضاً Brandy mint أو lamb mint ، American mint عبارة عن الأوراق  
المجففة والقلم المزهرة لنبات menthe piperita من الفصيلة الشفوية labiatae.  
مصدره source :- هو من الأعشاب التي تنمو في معظم أنحاء العالم وخاصة في مناطق  
حوض البحر الأبيض المتوسط ومعظم مناطق أوروبا وخاصة في بريطانيا وفي شمال أفريقيا.  
الأجزاء المستخدمة منه :- الأوراق  
الوصفة الخارجية Description :

هو نبات عشبي ساقه مربعة وأوراقه بيضاوية متقابلة يبلغ طولها من 3-9 سم وعرضها 1-3 سم لها ذيل قصير ولون الورقة اخضر داكن رائحتها قوية وطعمها عطري يعطي شعوراً بالبرودة في الفم .

#### الجواهر الفعالة Active principles:-

يحتوي على زيت طيار يتألف من المنثول menthol وخلات menthyl acetate ايزوفاليريانات الميثيل menthyliso valerianate ، menthon ، ليمونين lemonin .

#### الاستعمالات الطبية medicinal uses:-

لعلاج عسر الهضم ، وتشنجات الجهاز الهضمي ، والريح ، والغثيان ، واحتقان الجهاز التنفسي .

#### تحذير :-

لا تستخدم هذه العشبة إذا كنت تعاني من نقص في حمض الهيدروكلوريك في المعدة أو انسداد المرارة أو مسالك العصارة الصفراء ، أو التهابات المرارة أو حالات ذات صلة ، لا تعطي للأطفال الرضع النعناع . وتوخ الحذر عند إعطاء الأطفال النعناع لان زيت المنثول قد يصيبهم بالاختناق . لا تضع الزيت الأساسي مباشرة على الأغشية المخاطية . ضع زيت النعناع على بشرتك بعناية حذر ، نخففه بالزيوت النباتية أولاً ، لا تضيف كمية اكبر من الجرعة الموصى بها إلى مياه المغطس .



## الزنجبيل Ginger



يسمى أيضاً جذر الزنجبيل

عبارة عن جزامير نبات *Zingiber officinale* من الفصيلة الزنجبيليات *Zingibera*  
.ceae

مصدره **Source** :- شرق الكرة الأرضية ، يزرع في الصين والهند وماليزيا وجامايكا  
والنيجر .

الأجزاء المستخدمة منه :- الجذر

### الوصف الخارجي **Description**:

نبات معمر يحتوي على سيقان جذرية وسيقان متحورة تنمو بصورة أفقية على مستوى  
الأرض وترتفع ارتفاع بسيط ثم تتحرف وأوراقها شكلها رمحي والازهار مخروطي تتجمع  
في شكل عنقودي ويكون الجذمور متشعباً سطحه الخارجي يكون رمادي ، رائحته عطرية ،  
طعمه حار ولاذع .

### الجواهر الفعالة **Active principles** :

يحتوي على زيت طيار بنسبة 3-3.8% رائحته كافورية وطعمه عطري أيضا يحتوي على  
زيوت ثابتة ويحتوي على جينجروول *Gingerol* وهو مركب قوامه زيتي وطعمه لاذع ،  
ورائحته معدومة .

الهيئات المتوافرة منه :- جذر طازج ، وشاي ، وبرشامات ، وأقراص ، وأصباغ  
ومستخلصات سائلة ، وشرائح مجففة ومغمسة بالسكر .

#### الاستعمالات الطبية Medicinal uses :-

لعلاج عسر الهضم ، والغثيان ، وغثيان الصباح ، قد يساعد على تخفيض الكوليسترول  
وعلاج ضيق الشرايين ، ويستعمل في بلاد المنشأ كتوابل كما يستعمل كمنشط طارد للريح .  
تحذير :- قد يتفاعل الزنجبيل مع العقاقير المضادة لتخثر ، لا تتناول الجرعات العلاجية إذا  
كنت مصاباً بأمراض المرارة . أما الكميات المستخدمة في الطبخ فليست ضارة . وبالرغم  
من خصائص الزنجبيل المثيلة للدم فلا يعتبر تناوله خطيراً قبل الخضوع للجراحة أو بعده ،  
على النساء الحوامل اللواتي يرغبن في تناول الزنجبيل لعلاج غثيان الصباح استشارة  
الطبيب .

#### الصبار Aloe



يسمى أيضاً Cape aloe ، أو صبار الميناء

المعرف علمياً بـ *Aloe vera* من العائلة *Asphodelaceae* .

مصدره Source :- أفريقيا الشرقية والجنوبية وشبه الجزيرة العربية وهي تنمو في البراري

في المناطق المدارية وتزرع الآن على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم .

الأجزاء المستخدمة منه :- جل الأوراق والعصارة

### الوصف الخارجي Description:-

هو نبات ذات أوراق متجمعة وردية الشكل أي تظهر من التربة على هيئة باقة رمحية أو حنجرية يتراوح طولها ما بين 20-30 سم وعرضها حوالي 4-7 سم ورقتها مدببة جداً تنتهي بشوكة حادة وحافتها عليها أشواك مدببة وعندما يكبر النبات في العمر تخرج منها سوق طويلة تصل إلى حوالي متر وربما أكثر ، ويكون في قمته مجموعة من الأزهار على شكل عنقود .

### الجواهر الفعالة Active principle:-

تحتوي عصارة الصبار على جلوكوزيدات انثراكينونية وتحتوي على مركب Alue- emodin كما تحتوي على مواد راشجية وأحماض عضوية و متعددة السكاكر وبعض المعادن.

الهيئات المتوافرة منه :- تركيزات مختلفة للجل وعصارة مجففة ومطحونة .

يدخل الجل في صناعة المراهم والكريمات السائلة وغيرها . تفسد بعض مركبات الصبار الفعالة مع التخزين لذا من الأفضل استخدام الجل الطازج للحصول على الفائدة القصوى للعشبه .

### الاستعمالات الطبية Medicinal uses:-

خارجياً : يعتبر الصبار فعالاً في علاج الحروق الخفيفة والجروح والكشوط وفي تخفيف الآلام والالتهابات .

داخلياً : قد تساعد عصارة الصبار في علاج السكري وتخفيف مستوى الدهون الثلاثية Triply cerides وسكر الدم .

### تحذير :-

لا تستخدم هذه العشبة إذا كنت مصاباً بانسداد الأمعاء أو الأم البطن التي لا تعرف أسبابها أو الإسهال أو التهاب الأمعاء (التهاب القولون ، داء كرون ، مشاكل التبرز ، قد تسبب عسارة الصبار تأثيراً مسهلاً إذا تم تناول جرعة أكبر من الجرعة المقترحة ، لا تستخدم الصبار لمدة تزيد عن عشرة أيام .