

نبات القرنفل :

الاسم بالعربي : القرنفل

الاسم الانجليزي : Eugenia أو Syzygium

الفصيلة : الآسيّة

الموطن : الهند

الجزء المستخدم : الازهار

الوصف النباتي :

النبات شجرة دائمة الخضرة، لها شكل مخروطي، مزهرة ذات زهر رباعي الأجزاء، ولها رائحة عطرية قوية، يبلغ متوسط ارتفاع شجرة القرنفل من 10 إلى 12 مترا ويصل أحيانا إلى 20 مترا.

هي واحدة من أقدم وأشهر التوابل، وبذورها تشبه المسامير، وهي أكثر أجزائها استعمالا وتسمى كذلك بعود النوار ويكون لونها أحمرًا ويتحول إلى البني عندما تصبح يابسة.

تستخدم بذورها المجففة كبهارات في الكثير من الأطعمة. بالإضافة إلى تأثيراتها الطبية الكثيرة المفيدة.

أصل القرنفل :

موطن القرنفل الأصلي جزر مولوكا بإندونيسيا ، وجنوب الفلبين و يزرع القرنفل اليوم على نطاق واسع في عدة بلدان مثل تنزانيا ومدغشقر وجبال الأنديز والبرازيل .

الاستعمالات الطبية :

يوصف القرنفل بأنه طارد للحمى، مطهر، ومعقم للمعدة، يشفي من القروح و وآلام الرأس ، ويساعد على الهضم ويسكن الام الاسنان ويخفف التهابات الحساسية وينبه القلب والمعدة.

و يستخرج من بذور القرنفل زيت طيار يسمى الأوجينول الذي له خصائص علاجية خاصة لآلام الأسنان، ويمكن كذلك استخراج الزيت من سوق شجرة القرنفل وأوراقها عن طريق التقطير.

المعلومات الغذائية :

تحتوي كل ملعقة كبيرة من القرنفل (6.6غ)، بحسب وزارة الزراعة الأميركية على

المعلومات الغذائية التالية :

- السعرات الحرارية: 21
- الدهون: 1.32
- الدهون المشبعة: 0.35
- الكاربوهيدرات: 4.04

• الألياف: 2.3

• البروتينات: 0.39

• الكولسترول:

كما يحتوي القرنفل على نسبة عالية من المعادن مثل الحديد، الماغنسيوم، الفسفور، الصوديوم، الكالسيوم، البوتاسيوم، المنجنيز، والفيتامينات مثل (A، C، K).

المكونات الفعالة :

تحتوي البراعم غيرالمتفتحة علي زيت طيار تصل نسبته الي 15-20 % مواد فلافوتويدية مواد استروديه Steroids ومواد اخري مختلفه، ويحتوي الزيت الطيار علي عدة مواد اهمها الايجنول Eugenol بنسبه 82-87%، والكاريوفيلين caryophyline ، بالاضافه الي مواد اخري منها ماده الفانيلين vanillin .

الاستخدام العلاجي :

الفوائد الطبية والعلاجية للقرنفل :

في السابق كانت رائحة براعم القرنفل تدخل السرور الي القلب والنفس، إلا أنه ومع الوقت اصبحت هذه الزهرة مادة تساهم في معالجة الكثير من الحالات المرضية.

الفوائد الطبية والعلاجية للقرنفل

لعلاج آلام الأسنان :

يحتوي القرنفل على زيت الايوجينول والذي يتمتع بتأثير مخدر يزيل الألم، لذلك فقد استخدم القرنفل منذ القدم كعلاج لتسكين آلام الأسنان واللثة بوضعها مباشرة على

أماكن الألم، كما أن زيت القرنفل مادة مطهرة مضادة للبكتيريا والفيروسات والفطريات. كما يدخل أيضاً في تركيب العديد من المستحضرات الخاصة بالعناية بالأسنان، اللثة وصحة الفم.

عملية الهضم :

للقرنفل تأثير جيد على الجهاز الهضمي فهو يساعد في علاج مشكلات الهضم مثل الانتفاخ، وسوء الهضم، فهو يخفف . كما أيضا من القيء والإسهال واضطرابات المعدة.

مضاد للإلتهابات :

يحتوي القرنفل على كميات كبيرة من الفينولات، لذلك يستعمل كمادة مضادة للإلتهابات تستخدم في العديد من العلاجات العشبية. كما يستخدم زيت القرنفل لعلاج الروماتيزم، والتهابات المفاصل كما يذكر أن استنشاق هذا الزيت يمكن أن يخفف من حدة أعراض بعض أمراض الجهاز التنفسي مثل السعال، الزكام، الربو، التهابات القصبة الهوائية، والتهاب الجيوب الأنفية

مقوي للمناعة :

يعمل القرنفل على تقوية جهاز المناعة من خلال تنقية الدم وتعزيز القدرة على مقاومة العديد من الأمراض.

القرنفل مفيد للعين :

للقرنفل تأثير قوي على العديد من الالتهابات المعدية للعين، كما أنه فعال لعلاج الدمامل التي قد تظهر في الجفون. لكن يحذر استعماله مباشرة على العين من دون استشارة الطبيب.

طارد للحشرات :

زيت القرنفل له تأثير طارد ومنفر للبعوض عند استخدامه كرشاش، حيث يساعد على طرد الحشرات والبعوض لمدة لا تقل عن 4-5 ساعات.

مادة منكهة :

يستعمل القرنفل كبهار ومنكه للطعام في العديد من وصفات الطبخ في العديد من البلدان، فهو يضفي نكهة مميزة ومذاق لذيذ للطعام ، ايضا يدخل في العديد من المستحضرات الصيدلانية كمادة منكهة ولاخفاء الطعم المر لبعض الادوية ..

طريقة الاستخدام :

ومن أكثر الوسائل شيوعاً لاستخدام القرنفل هو تناوله كشاي بحيث تضاف ملعقة صغيرة من براعم القرنفل المطحونة الى فنجان ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ويشرب بعدها دافئا. ولكن ينصح بعدم استعمال زيت القرنفل للأطفال فقد يكون له بعض الآثار الجانبية .

نبات الهيل : (الهبهان)

الهيل " الحبهان "

اسمائه العربيه : حب الهال ، الهان ، حبهان ، هال ، هيل

الاسم الانكليزي : Cardamom

الاسم العلمي : Elettaria cardamomu.

اسم العائلة : Zingiberaceae

الجزء المستخدم : البذور

حب الهال في العصور القديمة :

ابتداءً من القرن الرابع قبل الميلاد الحبهان أُسْتُخِمْ في الهند كعشب علاجي.

المصريون القدماء استعملوا بذور الحبهان كمنظف اسنان وذلك بمضغه،

ملكة مصر كليوباترا فيما يبدو وجدت رائحة الحبهان ممتعة جداً واخذت تحرق القرون

المسحوقة بدلاً من البخور،

استخدم الرومانيون الحبهان لمكافحة أوجاع المعدة، هذا بالاضافه الى استخدامهم له في

الاطعمه والعطور.

وفي القرن الحادي عشر أدخل شخص يدعى نورمانز الحبهان الى إنجلترا لأول مره.

وفي القرن الثالث عشر ، وفي جبال الألب الشماليه ، كان الحبهان هو العلاج الطبي

المقبول لمكافحة الأمراض الهضمية المختلفه.

وفي إيطاليا في القرن السابع عشر كان الحبهان معتبراً شيء جيد لخلطه مع القهوة.

الحبهان استورد في أوروبا من كل جانب عام 1214 بعد الميلاد.

في السويد أصبح الحبهان من التوابل ال شعبية أكثر من القرفة.

اما في البلاد العربية فيضاف الحبهان الى القهوة ، وفي الدنمارك

فهو تابل رئيسي في الفطائر الدانماركية ، و الهنود القدماء اعتبروه علاج للبدانة .

الوصف النباتي :

أوراقه الجالسة ملساء وتستدق عند طرفها، ويصل طولها إلى حوالي 15 - 20

سم، وأزهارها صفراء فى نورات طرفية،

أما الثمرة فهي كبسولة تنشأ من مبيض سفلي ثلاثي الأضلاع تقريبا، وغلافها

الأصفر المخضر جاف ويحتوى على ثلاثة مساكين بها بذور صغيرة سوداء متماسكة.

وهو يُغش كثيراً و هناك بدائل أقل جودة من النباتات المتعلقة مثل حبهان صيام ،

حبهان نيبال ، حبهان جاوة.

أشجارالهبهان كبيرة معمرة ، والجزء المستخدم طبيا هو الأوراق البذور ، وتحتوي

الأوراق على زيت طيار المادة الرئيسية فيه هي السينيول .

هنالك بدائل عديدة للهبهان وهو يُغش كثيراً و هذه البدائل تعتبر أقل جودة من

النباتات مثل حبهان صيام ، حبهان نيبال ، حبهان جاوة. ، لكن الحبهان الحقيقي هو فقط

كاردامومم إلتاريا.

المكونات النشيطة :

تحتوي البذور و القرون على زيت متطاير يستخدم في العطور و كمنشط.

يحتوي الزيت المتطاير على تيربينيز، تيربينول و سينيول

الخواص العلاجية لنبات الحبهان :

الجهاز الهضمي :

طارد للريح ، فاتح للشهية ، منشط هضمي ، مضاد للتقيؤ ، التجشؤ ، مضاد

للمغص .

الفم والأسنان :

مضاد للميكروبات مثل العقديات المكورة الموجودة في الفم التي يمكن أن تسبب

تنخر وتسوس الأسنان والتهابات اللثة وما حول الأسنان ، ايضا له رائحة عطرية تجعله

معطرا للفم ويمنع رائحة النفس الكريه.

الجلد :

يكافح الهيل بكتيريا جلدية لها دور كبير في حدوث حب الشباب ، فتلك البكتيريا

تطلق أنزيمات خاصة يؤثر في الأحماض الشحمية الموجودة في الجلد ، وبالتالي تؤدي إلى

حدوث التهابات جلدية و حدوث حب الشباب، وهذا النوع من البكتيريا حساس على

غسولات الهيل ، ويمكن أن تتراجع الحالة وتخف الدمامل أو التواءات الجلدية إذا ما

خضع الإنسان لغسولات يومية متعددة من الهيل.

مضاد للفطريات :

وجد أن للهيل فوائد في مكافحة بعض الفطريات التي تسبب قشرة الرأس ، أو نخالية الرأس ، ويمكن تخفيف قشرة الرأس باستخدام غسولات من الهيل لتنظيف الرأس يوميا. ويرى بعض خبراء الأعشاب أن الهيل قد ينافس الأدوية المضادة للالتهاب لأنه يقوم بالمهمة من دون كسر التوازن الموجود بين الجراثيم المتعايشة مع جلد الإنسان والجسم بشكل عام.

الآثار الجانبية :

أن تناول الهيل بكميات كبيرة يمكن أن يزيد من حموضة المعدة وحدوث بعض التخريش في الأغشية المخاطية . لذلك يجب تناول الهيل باعتدال خاصة الهيل الطازج لأن تأثيره أقوى من المطبوخ وبالتالي فإن إمكانية تخريش جدار المعدة تكون أعلى إذا كان طازجا .

طرق الحفظ :

هناك أنواعا متعددة من الهيل والكثير منها غير ناضج ، لذلك يجب التأكد من اكتمال نضج الهيل قبل تناوله، والتأكد من صلاحيته الزمنية أيضا كما يجب أن يحفظ الهيل في وعاء مظلم لأنه حساس للضوء، ويجب عدم وضعه في العلب البلاستيكية بتاتا لأنه يحتوي على بعض المركبات الكيميائية التي تتفاعل مع البلاستيك وتضر بالصحة ويجب إحكام إغلاق الأواني التي تحوي الهيل من أجل إبعاده عن الرطوبة

المكونات الفعالة :-

تحتوي الثمار والبذور علي زيت طيار تتراوح نسبته 2.6-2.8 بالاضافه الي

زيت ونشا وبعض الاملاح مثل اوكسيد الكالسيوم Calcium Oxalate

نبات السواك (الأراك)

الاسم العلمي : salra dora peraical

الموطن : نبات بري ينمو بكثرة في شرق ووسط السودان

العائلة : الاراكية .

الوصف النباتي :

الأراك هو ما يعرف بالسواك، اما من الناحية العلمية فيعرف باسم salvadora persica من الفصيلة الأراكية ونبات الأراك عبارة عن شجيرة معمرة ذات اغصان غضة تتدلى عادة الى الأسفل او تكون زاحفة في بعض الأحيان، لا يزيد ارتفاع الشجرة عن اربعة امتار وهي دائمة الخضرة.

لشجرة الأراك اوراق مفردة زاهية الاخضرار وأزهار صغيرة بيضاء اللون وثمار توجد على هيئة عناقيد عنبية الشكل تكون في البداية بلون اخضر ثم تتحول الى اللون الأحمر الفاتح وعند النضج يكون لونها بنفسجيا الى اسود وتسمى ثمار الاراك بالكبات، ويجمع الكبات عادة في اوان معدنية.

لنبات الأراك جذور طويلة تمتد عرضاً تحت سطح الأرض والجذور هي الجزء المستعمل في السواك ، حيث يقوم تجار الأراك بحفر الأرض وتجميع الجذور على مختلف احجامها و ثم تقص الى احجام مختلفة حسب سمكها ، اذ يوجد منها السميك والنحيل ، وتباع على هيئة حزم.

ينمو الأراك في منطقة جازان على نطاق واسع ، وفي نجران وفي الحجاز ويختلف

نوعه باختلاف منطقة نموه.

وجذور نبات الأراك عبارة عن الياف ناعمة كثيفة كالفرشاة ويفضل الجذور الطرية المستقيمة حيث تنظف بعد جمعها من التربة ثم تجفف وتحفظ في مكان بعيد عن الرطوبة وقبل استعمالها يقطع رأس المسواك بسكين حادة ثم يهرس بالأسنان حتى تظهر الألياف وحينئذ يستعمل على هيئة فرشاة وأحياناً يغمس رأسه في الماء من أجل ترطيبه ويستعمل حتى تضعف الألياف ثم يقطع الجزء المستعمل ويستعمل جزء جديد منه وهكذا. وفي الآونة الأخيرة صنعت اقلام خاصة يوضع فيها السواك من أجل سهولة حمله في الجيب ومن أجل المحافظة على طرواته.

الأراك عند العرب :

قال ابو حنيفة عن الأراك " هو افضل ما استيك به لأنه يفصح الكلام ويطلق اللسان ويطيب النكهة ويشهي الطعام وينقي الدماغ وأجود ما استعمل مبلولاً بماء الورد" وقال حذيفة كان رسول الله صلى الله عليه وسلم اذا قام من الليل يشوص فاهه بالسواك .

الاستعمالات :

الفم والأسنان :

ثبت علمياً ان للمسواك تأثيراً على وقف نمو البكتيريا بالفم وذلك بسبب وجود المادة التي تحتوي على كبريت ، ثبت ايضاً ان مادة التراميثايل امين تخفض من الأس الأيدروجيني للفم (وهو احد العوامل الهامة لنمو الجراثيم) وبالتالي فإن فرصة نمو هذه الجراثيم تكون قليلة جداً ،

يحتوي الأراك على فيتامين ج ومادة السيتوستيرول وهاتان المادتان من الأهمية
بمكان في تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة وبذلك يتوفر وصول الدم اليها بالكمية
الكافية، علاوة على أهمية فيتامين ج في حماية اللثة من الالتهابات .

يحتوي الأراك على الكلوريد والفلوريد والسيليكا وهي مواد معروفة بأنها تزيد
من بياض الأسنان.

طلاء الأسنان بمسحوق الأراك يجلو الأسنان ويقويها ويصلح اللثة وينقيها من
الفضلات والجراثيم.

اما بالنسبة للكبات (ثمار الأراك) فتقوي المعدة وتحسن الهضم وتخرج البلغم
ومفيدة لآلام الظهر.

الاراك ايضا مدر البول ونقى المثانة ومضاد للإسهال

يستعمل منقوع جذور الأراك شرباً لقتل انواع البكتيريا في الأمعاء.

المكونات الفعالة :

تحتوي الاوراق علي قلويدات .

اما البذور فتحتوي علي زيت دهني طيار وراتنج وبعض السليكا وتحتوي الاغصان
والجذور علي مواد قاتله للبكتريا ادخل الأراك في مستحضرات معاجين الأسنان وهكذا
يتضح ان للسواك فوائد صحية للفم تفوق ما استحدثت من ادوات وأدوية تستعمل في
نظافة الفم وأن اول من اخبرنا باستعماله هو نبينا محمد صلى الله عليه وسلم الذي عاش
في القرن السابع الميلادي .

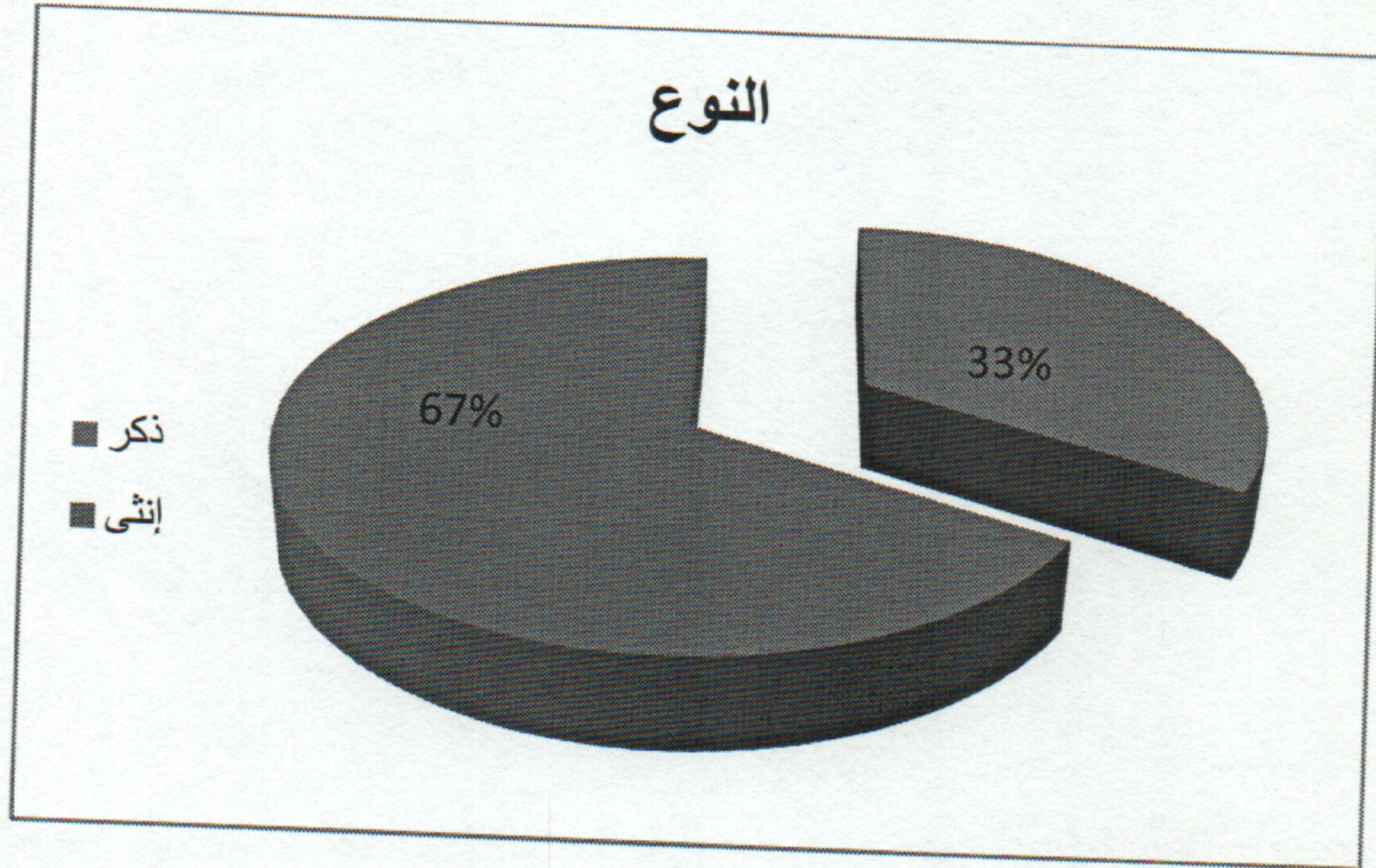
الباب الرابع

النتائج والتوصيات

جدول رقم (2) يوضح النوع في عينة الدراسة :

النوع	التكرار	النسبة %
ذكر	33	33 %
إنثى	67	67 %
المجموع	100	100 %

شكل رقم (2) يوضح النوع في عينة الدراسة :



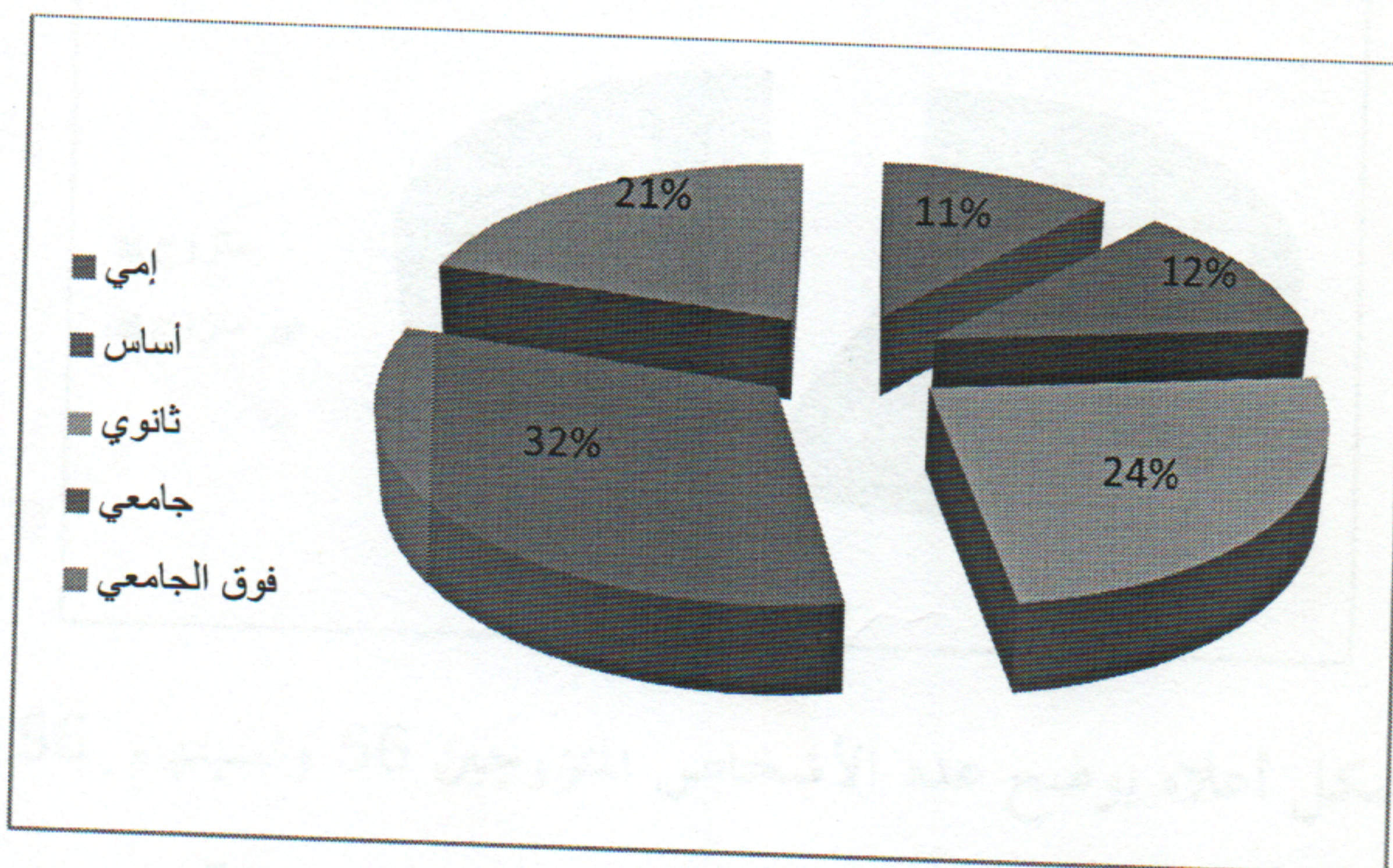
الشكل أعلاه يوضح عدد الذكور 33 بنسبة 33 % وعدد الإناث 67

وبنسبة 67% عدد الذكور 33 بنسبة 33 % وعدد الإناث 67 بنسبة 67 % .

جدول رقم (3) يوضح المستوى التعليمي لعينة الدراسة :

النسبة %	التكرار	المستوى
11 %	11	إمي
12 %	12	أساس
24 %	24	ثانوي
32 %	32	جامعي
21 %	21	فوق الجامعي
100 %	100	المجموع

شكل رقم (3) يوضح المستوى التعليمي لعينة الدراسة :

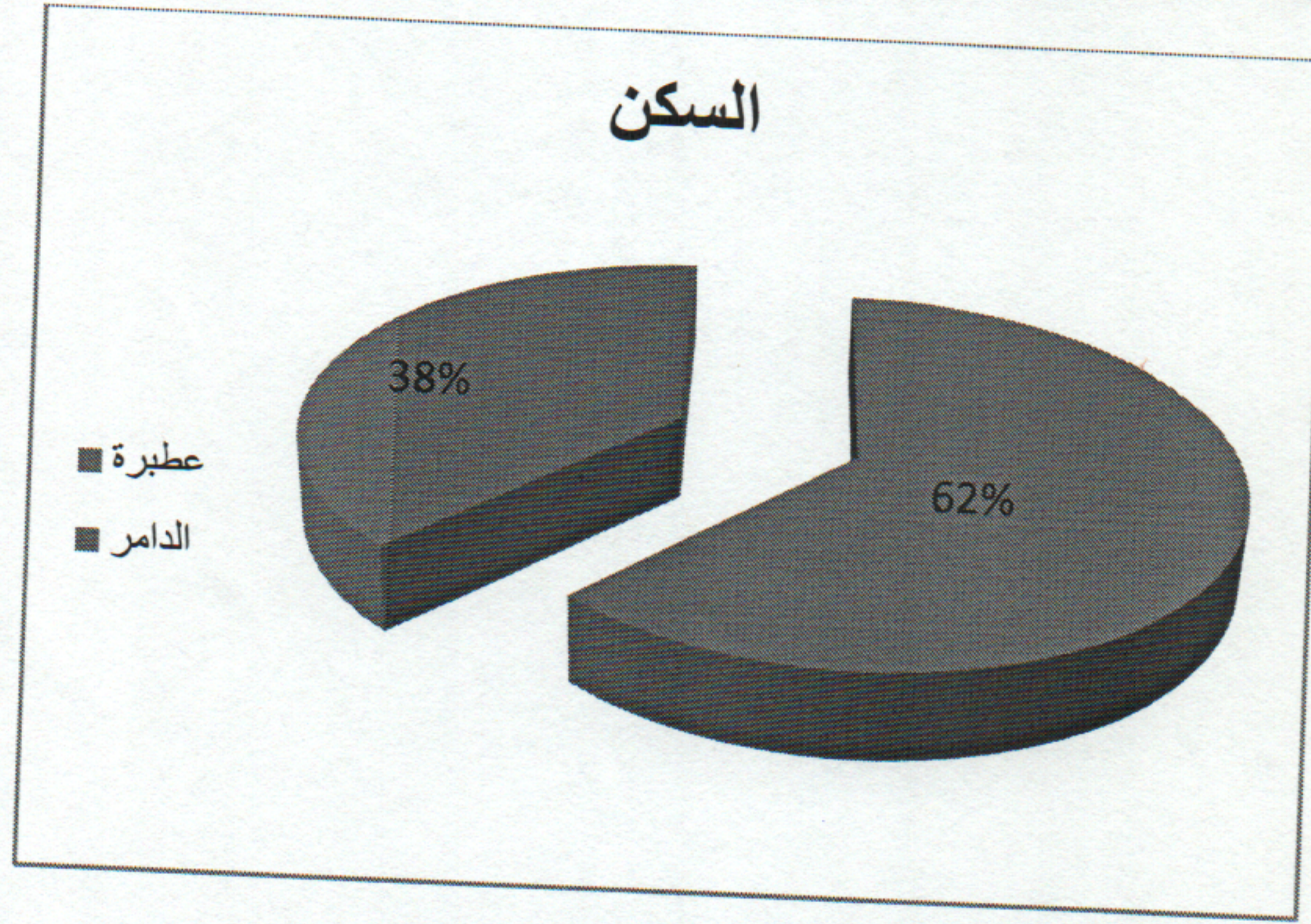


الشكل اعلاه يوضح الأفراد من ذوي المستوى التعليمي فوق الجامعي بتكرار 21 ونسبة 21 % وأفراد المستوى الجامعي بتكرار 32 ونسبة 32 % وأفراد المستوى التعليمي ثانوي بتكرار 24 ونسبة 24 % وأفراد المستوى التعليمي أساس بتكرار 12 ونسبة 12 % والأفراد الإمين بتكرار 11 ونسبة 11 % .

جدول رقم (5) يوضح السكن لعينة الدراسة :

النسبة %	التكرار	المحلية
62 %	62	عطبرة
38 %	38	الدامر
100 %	100	المجموع

شكل رقم (5) يوضح السكن لعينة الدراسة :



الشكل أعلاه يوضح الأشخاص الذين يسكنون في مدينة عطبرة
تكرارهم 62 وبنسبة 62 % والذين يسكنون الدامر بتكرار 38
وبنسبة 38 % .

جدول رقم (6) يوضح التداوي بالإعشاب والنباتات الطبية:

النسبة	التكرار	الإجابة
% 80	80	نعم
% 20	20	لا
% 100	100	المجموع

شكل رقم (6) يوضح التداوي بالإعشاب والنباتات الطبية:

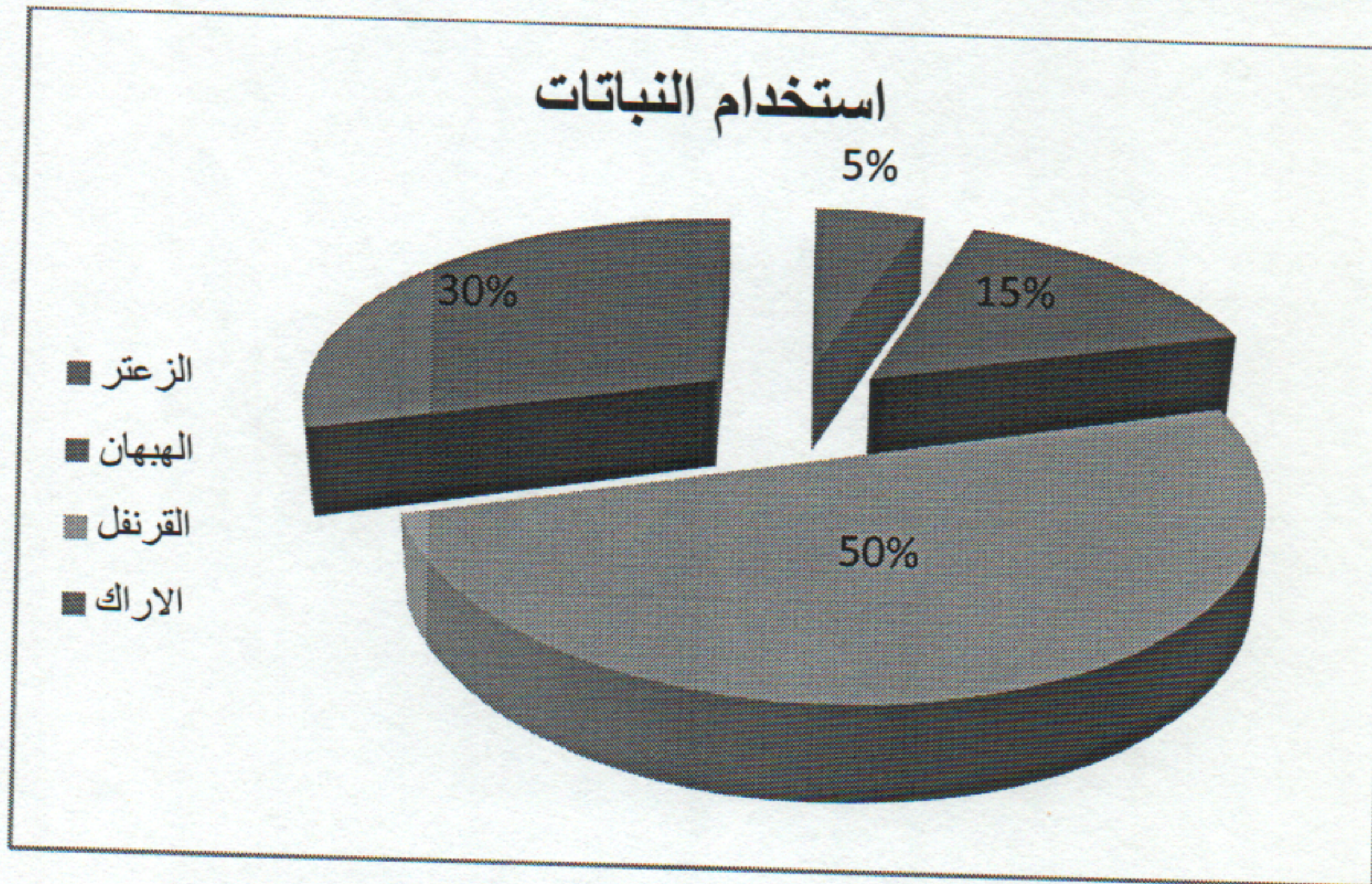


الشكل أعلاه يوضح الأشخاص الذين كانت إجاباتهم بنعم 80 ونسبة 80% والأشخاص الذين كانت إجاباتهم لا 20 ونسبة 20% .

جدول رقم (7) يوضح النباتات التي قمت باستخدامها :

النسبة	التكرار	النبات
%5	5	الزعتر
%15	15	الهبهان
%50	50	القرنفل
%30	30	الاراك
%100	100	المجموع

شكل رقم (7) يوضح النباتات التي قمت باستخدامها :



من الشكل أعلاه نرى ان عدد الذين يستخدمون الزعتر بتكرار 5 بنسبة %5 والهبهان بتكرار 15 بنسبة %15 و نبات القرنفل بتكرار 50 بنسبة %50 و الأراك بتكرار 30 بنسبة %30 .