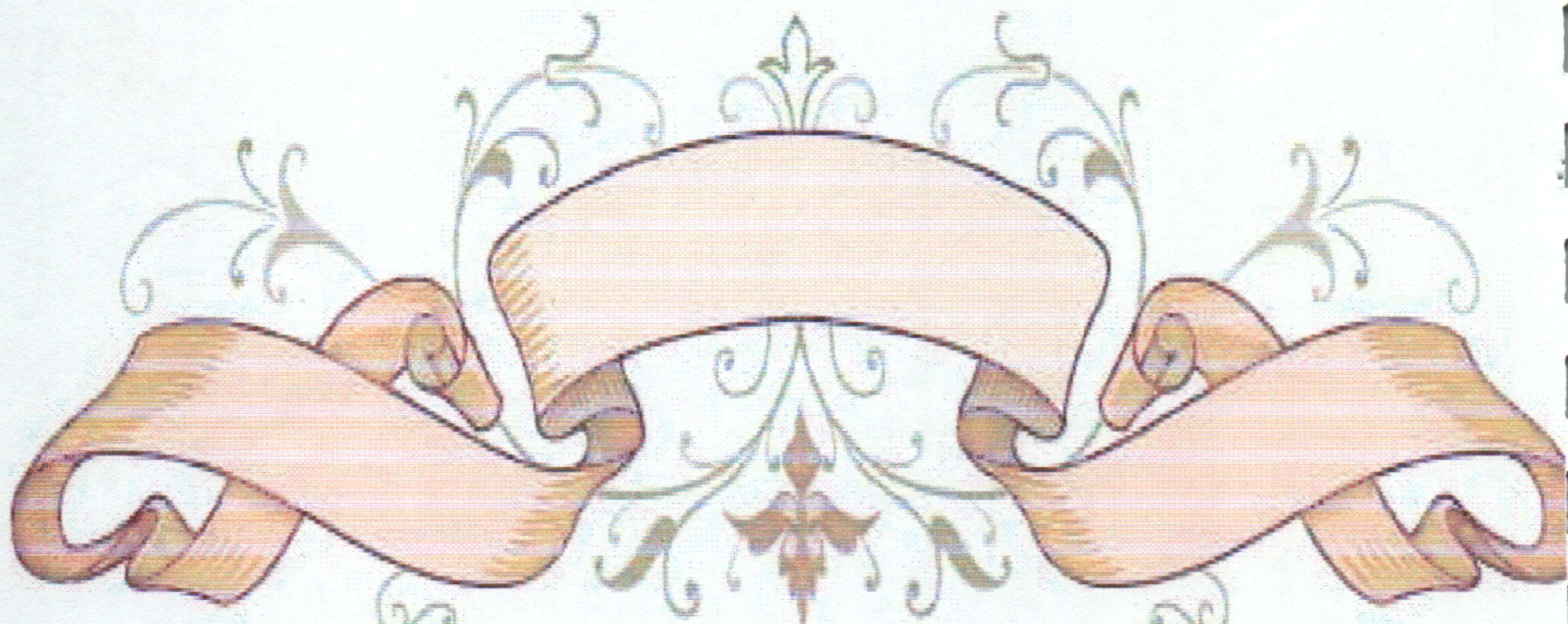
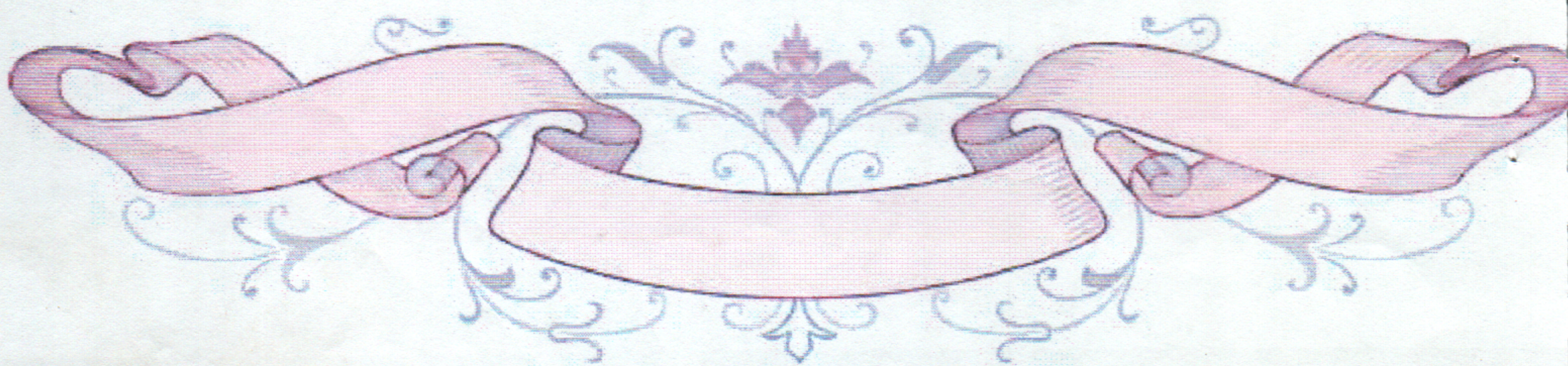




الفصل الثاني

نبات الزنبيل



- نبذة تاريخية
- التصنيف العلمي
- الموطن
- أنواع الزنجبيل
- طرق زراعة وجمع الزنجبيل
- المكونات الكيميائية الفعالة في الزنجبيل

الفصل الثاني

نبذة تاريخية:

يرجع تاريخ استخدام الإنسان للنباتات في التداوي إلى زمن بعيد ، فقد لجأ الإنسان إلى مداواة نفسه بالطرق البدائية وجرب استخدام بعض الأعشاب وعرف خواصها عن طريق التجربة والخطأ حتى توصل إلى بعض خواصها. هنالك حضارات كثيرة وقديمة استخدمت (نباتات الزنجبيل) في المداواة والطب وفيما يلي التدرج في استخدام الزنجبيل عبر العصور السابقة:

الزنجبيل في الطب القديم :

من المعتقد أن الموطن الأصلي للزنجبيل هو الهند حيث تنمو هناك أصناف من الزنجبيل لا نجدها في مكان آخر. وتذكر الوثائق التاريخية أن الإمبراطورية الرومانية كانت تستورد الزنجبيل من الهند منذ أكثر من ألفي عام ، حيث كان الرومان يستخدمونه لأغراض طبية أكثر مما يستخدمونه كمادة منكهة. فقد قال ديسقوريدوس عنه: (الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد لونها إلى البياض وطعمها شبيه بطعم الفلفل طيب الرائحة ولكن ليس له لطافة الفلفل). وبعد سقوط الإمبراطورية استمر وصول الزنجبيل إلى أوروبا على أيدي التجار العرب، كما قام العرب كذلك بزراعة الزنجبيل في زنجبار وفي السواحل الإفريقية و لا بد من الإشارة هنا إلى أن ثمة علاقة لغوية واضحة بين كلمة زنجبيل وكلمة زنجبار حيث أن كلمة زنجبار هي الاسم العلمي للزنجبيل و كلمة زنجبار مشتقة من اللغتين العربية والإغريقية، ومعناها الشيء الذي يشبه القرون وذلك لأن رايزومات الزنجبيل تشبه قرني الوعل .

يصل ارتفاع نبات الزنجبيل إلى متر واحد تقريباً ورايزومات النبات هي الجزء ذو القيمة الاقتصادية أما الشماريخ الزهرية فإنها تنمو مباشرةً من تلك الرايزومات.

ينمو الزنجبيل في المناطق الاستوائية التي تمتاز بمعدلات أمطار عالية تصل إلى ١٥٠٠ مل متر، كما أنه يحتاج إلى حرارة مرتفعة تقارب الثلاثين درجة مئوية ، و غالباً ما تجنى رايزومات هذا النبات بعد تسعة أشهر من الزراعة و ذلك عندما تنخفض الرطوبة الأرضية، حيث يتجه النبات إلى تخزين مدخراته في الرايزومات شأنه شأن جميع النباتات المماثلة في البنية.

الزنجبيل في الطب النبوي:

عرف العرب الزنجبيل واستخدموه منذ القدم، وقد ورد في الأحاديث النبوية، كما جاء ذكره في القرآن الكريم .

وقال عنه ابن القيم في كتابة الطب النبوي:

'الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تلييناً معتدلاً، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد، والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلا واكتحالا، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة.

كذلك جاء ذكره في كتب ابن سينا ، وفي كتاب التذكرة لابي داؤود الانطاكي .

الزنجبيل في الطب الحديث :

غابت المعالجة النباتية فتره من الزمن، وذلك بفضل الأدوية المصاغة صناعياً ، ولكن بالرغم من نجاح الأدوية المصنعة في علاج الأمراض إلا أنها أحدثت العديد من الإضرار، مما جعل النباتات الطبية تعود اليوم مرة أخرى لتحقيق

المكانة اللائقة بها وذلك بعد أن تفاقمت الأضرار الناتجة عن الأدوية المصنعة كيميائياً.

الزنجبيل في الطب الحديث اخذ اهتمام كثيراً من الباحثين ولفت انتباه كثيراً من المرضى وذلك لعدم وجود آثار جانبية واضحة ويعالج أمراض عدة منها: له تأثير نافع ومنشط للدورة الدموية الطرفية، وله تأثير علي تحريض الجسم علي إنتاج وإفراز العرق وفي أمراض الجهاز التنفسي حيث يعمل علي تثبيط الكحة المصحوبة بالبلغم وطرده البلغم وإخراجه من الرئتين، وهو مطهر جيد للجهاز الهضمي ويستخدم لتقليل الألم في حالة الروماتزم.

وهكذا اخذ نبات الزنجبيل مكانه بين النباتات الطبية وعرف نجاح مميّز في السنوات الأخيرة ويعتبر الزنجبيل من العقاقير الدستورية وله نفع علاجي ويستخدم في الأغراض الصيدلانية.

نبات الزنجبيل :

التصنيف العلمي:

English name: Ginger

Latin name: Zingiber Officinal

Part uses : Rhizome

Family name: Zingiberaceae

الموطن:

من المعتقد أن الموطن الأصلي للزنجبيل هو الهند حيث تنمو هنالك أصناف متنوعة من الزنجبيل لا نجدها في أي مكان آخر، وينتشر في كثير من دول العالم مثل شبه الجزيرة العربية والصين ويزرع أيضاً في ماليزيا وجامايكا والنيجر.

أنواع الزنجبيل:

الزنجبيل العادي:

وهو النوع المتواجد في كل المحلات وله جلد قاسي ويجب تقشيريه واستخدام ما بداخله .

زنجبيل الربيع:

له قشره خفيفة ولا يحتاج إلى تقشيريه ونكهته متوسطة ويمكن إيجاده في بعض المحلات الأسبوعية في موسم الربيع.

أنواع أخرى للزنجبيل:

زنجبيل بلدي وهو الراسن - زنجبيل شامي - زنجبيل العجم - زنجبيل فارسي - زنجبيل الكلاب - زنجبيل هندي وهو المعروف المستخدم طبياً.

طرق زراعة وجمع الزنجبيل :

التقاوي:

- يتكاثر نبات الزنجبيل بتقسيم الرايزومات في شهري مارس وابريل.
 - التربة المناسبة هي الطمية الخفيفة ولا يتناسب مع الأراضي الرملية والسوداء.
- التسميد:

يوضع ٢٠ متر مكعب من السماد البلدي للفدان عند تجهيز الأراضي للزراعة، وبعد الحرث والتسوية ينثر ١٠٠ كجم من سماد سوبر فوسفات الكالسيوم الأحادي للفدان، وبعد ظهور الأوراق بأسبوعين يضاف السماد الأوزوني المعدني بمعدل ١٠٠ كجم للفدان (كبريتات الامنيوم) ، وتضاف سوية في قلب الخط ثم تروي حيث تضاف دفعه ثانيه من السماد بعد شهرين من الدفعة الأولى.

طريقة الزراعة:

تزرع الرايزومات علي طريقة الترديم حيث تخطط الأرض وتروي قبل جفافها، تفج الخطوط من أعلى قمة وتوزع أجزاء الرايزومات علي بعد ٣٠ سم بين كل قطعه والقطعة التي تليها في الخط الواحد، ثم يشق الخط الثاني ويردم الخط السابق زراعة، تظهر النتوءات الخضراء علي سطح التربة بعد أسبوعين من الزراعة.

الجمع والحصاد:

عندما تبدأ الأوراق في الشحوب والذبول في شهر ديسمبر ويناير، تحرث الأرض بقصد اقتلاع الرايزومات وتزال منها الجذور ثم يتم تقشيرها بعد ذلك، وعاده يتم تقليع الرايزومات بعد مضي ١٠ شهور من الزراعة.

من الطرق الجيدة للحصول علي ريزومات بيضاء استعمال فرشاه معدنية ثم النقع في ماء الجير لمدة ١٢ ساعة ، وتغسل بماء نقي ثم تجفف ببط علي درجة حرارة (٥٠-٦٠) درجة ، مئوية إلى أن تحفظ في درجة رطوبة تتراوح ما بين (٨-١٢).

التخزين والحفظ:

صفات المخزن الجيد أن يكون غير قابل للاشتعال أي مصنوع من الاسمنت ،
وان يكون المخزن بارد معتم جيد التهوية جاف لان الحرارة والضوء والرطوبة
تزيد من سرعة تخرب المادة المحفوظة.
أن يكون في ما من هجوم القوارض والحشرات لذلك يجب استعمال مبيد
القوارض والحشرات.

المكونات الكيميائية الفعالة في الزنجبيل:

تحتوي جذامير الزنجبيل على زيوت طيارة بنسبة تصل ما بين ٢.٥-٣%، كما يحتوي على مجموعة أخرى تعرف باسم Aryl alkanes وهي المكونات الفعالة الهامة في الزنجبيل والتي تعطيه الطعم اللاذع، وتضم مجموعتين:

مجموعة الجنجيرول:

وهي التي تحتوي على مركب gingerol وهو المركب الذي يعزى إليه الطعم الحار في الزنجبيل، وهو من الراتنجات الزيتية . ويعتبر مضادا لحدوث الجلطة وكذلك مضاد للالتهاب بأنواعه بما في ذلك الأمراض الالتهابية مثل الربو والمفاصل والتهاب القولون والشقيقة.

مجموعة الشيقولات :

والتي من أهم مركباتها Shogaol الذي يعتبر مادة حارة تساعد على هضم الدهون.

كما يحتوي الزنجبيل على النشاء بنسبة ٥٠ - % البروتين بنسبة ٩ - % دسم ٧% (أحماض دسمة + غليسيريدهات + فوسفوليبيدات) - خميرة البروتياز ٢.٢ %

- الخصائص العلاجية للزنجبيل
- الاستخدام العلاجي للزنجبيل
- طرق الاستعمال
- الأعراض الجانبية

الفصل الثالث

الخصائص العلاجية للزنجبيل:

استخدمت ريزومات الزنجبيل منذ أكثر من خمسة آلاف عام في الأغراض الطبية، حيث عرف هذا النبات في الطب الشعبي بخواصه الحارة، بالإضافة إلى فعاليته في تحسين الدورة الدموية و في التخلص من الدهون المتراكمة في الشرايين و في حالات فقدان الشهية للطعام و التهاب الكبد. كما يستخدم الزنجبيل كمقشع ومضاد للمغص ومنشط للقلب. ومن أهم المواد الموجودة في ريزومات الزنجبيل مادة الجينجيرول وهي من المواد التي تنشط العضلات الموجودة في الجهاز الهضمي مما يحسن من عملية الهضم، كما يتميز الزنجبيل بخاصية تجعله مضاد للتقيؤ. وفي الولايات المتحدة يستخدم الزنجبيل كمضاد للكآبة و الحساسية، وأيضاً له القدرة علي تخفيض سكر الدم. وبما أن الزنجبيل يتمتع بخواص مقاومة للتأكسد فإنه يقي من الشيخوخة المبكرة ومن السرطان، كما يستخدم الزنجبيل كذلك في الطب البيطري لمعالجة الإضطرابات الهضمية عند المواشي.

الاستخدام الطبي للزنجبيل:

❖ تقوية الذاكرة وعدم النسيان:

يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر ٥٠ جرام، ومن اللبان الذكر (الكندر) ٥٠ جرام، ومن الحبة السوداء ٥٠ جرام تخلط معاً وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يومياً مع أكل صنوبر وزبيب.

❖ علاج الصداع والشقيقة:

يعجن الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون ويدلك منه مكان الألم مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع، وحبّة البركة من كل ملعقة صغيرة كالشاي.

❖ علاج العشى الليلي:

يشرب كوب عصير جزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون مع إمرار مرود معجون زنجبيل بعسل محل على العينين قبل النوم.

❖ الدوخة ودوار البحر:

تصنع أقراص من زنجبيل مطحون من سكر نبات مطحون ونشأ بنسب ٣:١:١ وتجفف في الظل ويستحلب قرص عند الشعور بالدوخة أو قبل السفر (القرص يكون في حجم الكرزة).

❖ تقوية النظر:

يشرب عصير جزر عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع غسل العينين بمغلي الشمر صباحاً.

❖ علاج بحة الصوت وصعوبة التكلم:

تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبة ٣:١:١ مع شرب مغلي الينسون محلى بسكر نبات أو مص سكر نبات.

❖ تطهير الحنجرة والقصبة الهوائية:

نفس الطريقة السابقة مع مضغ البقدونس وشرب نقيع اللبان الذكر والعسل.

❖ التوتر العصبي:

ينقع زهر الخزامى قدر ملعقة صغيرة في نصف كوب ماء من المساء للصباح، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويضاف إليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون ويشرب عند اللزوم.

❖ الأرق والقلق:

يشرب كوب حليب ساخن عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع دهن الجسم بزيت الزيتون.

❖ التبلد الذهني:

يشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حب الصنوبر بما تيسر.

❖ علاج الكحة وطرد البلغم:

يؤخذ من زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام، ومن اللبان الذكر ٥٠ جرام، ويعجنان في عسل قصب قدر ٥٠٠ جرام، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

❖ تطهير المعدة وتقويتها:

يؤخذ من زنجبيل مطحون ٢٥ جرام، ومن كراوية مطحونة ٢٥ جرام، ومن الزعتر المطحون ٢٥ جرام، ومن النعناع المطحون ٢٥ جرام، وفي كيلو عسل نحل تعجن وتؤخذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل.

❖ القولون العصبي:

يمزج زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام مع كمون مطحون ٥٠ جرام على نصف كوب ماء عليه معلقة صغيرة من الخل ويشرب ذلك عند الشعور بالألم.

❖ ملين لعلاج الإمساك:

على كوب حليب بارد يضاف ربع معلقة صغيرة من زنجبيل ويشرب عند الشعور بالإمساك.

❖ تدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشتاء:

يشرب الزنجبيل على الحليب أو يشرب مع القرفة مع قليل السمسم محلى بسكر أو عسل.

❖ ضيق النفس والربو:

يمضغ لبان دكر وتبلع عصارتها، ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبة الحصى وذلك صباحاً ومساءً.

❖ لسعة الحشرات:

تؤخذ معلقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضغ حتى تصير عجينة توضع بعد ذلك على مكان اللسعة.

❖ تقوية وتنشيط الدورة الدموية:

تؤخذ من الزنجبيل المطحون ٢٥ جرام، ومن حب الرشاد ٢٥ جرام، ومن الينسون ٢٥ جرام، ومن حبة البركة ٢٥ جرام يطحن الجميع ويعجن في عسل نحل قدر نصف كيلو وتؤخذ معلقة بعد كل أكل.

❖ علاج الإرهاق:

تشرب كوب من زنجبيل مغلي كالشاي (قدر نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون على كوب ماء ساخن محلى بعسل نحل أو سكر) ثم تدلك كل الجسم بزيت زيتون ممزوج بقدره حجماً من خل مع رج الزجاجاة جيداً قبل الاستعمال.

❖ القوة التناسلية والحيوية والنشاط:

يؤخذ نصف رطل لبن بقرى أو جاموسي ويغلى فيه نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون ويحلى بعسل أو سكر ويشرب صباحاً ومساءً لمدة شهر.

❖ تدفئة الجسم:

تمزج ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في فنجان عسل نحل وتوضع في خبز وتؤكل شاطر ومشطور (سندوتش) على الفطار أو حينما تشعر بالبرد.

❖ الأنفلونزا:

يشرب كوب حليب عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون محلى بعسل نحل صباحاً ومساءً مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف.

❖ الروماتيزم:

دهناً وشراباً معجون الزنجبيل بعسل النحل ٣:١ وذلك قبل النوم مع شرب مغلي الشمر كالشاي.

❖ عرق النساء:

يشرب مغلي الزنجبيل يومياً قدر كوب يضاف إليه ٧ قطرات زيت حبة البركة مع تدليك الكعب بقوة بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

❖ علاج الضغط:

لضبط الضغط انخفاضاً أو ارتفاعاً يشرب الزنجبيل مغلياً محلى بعسل نحل صباحاً بعد الفطور، وفي المساء يبلع فص ثوم مقطع بكوب حليب.

❖ توسيع الأوعية الدموية:

يصنع معجون الزنجبيل مع بذر الخردل من كل ٢٥ جرام مطحوناً في نصف كيلو عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد العشاء يومياً مع دهن الجسم بزييت الزيتون.

❖ المغص الناتج عن الإسهال:

تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون وتمزج في كوب مغلي حبة البركة، ثم تصفى وتحلى وتشرب.

❖ علاج الوهن والإرهاق والتعب:

يوضع فنجان زنجبيل مطحون على طشت ماء فاتر ويترك لمدة عشر دقائق، ثم توضع القدمين حتى منتصف الساق، ثم غسل الأرجل بماء، ثم تجففها.

❖ مدر للبول:

تؤخذ أوقية زنجبيل مطحون مع أوقية شمر مطحون ونصف أوقية من شواشي الذرة، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن ويغطى ويترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلى ويشرب صباحاً ومساءً.

❖ فتح شهية الطعام:

قبل الطعام بربع ساعة يمزج نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في كوب ماء ويشرب منه ما تيسر بدون سكر.

❖ علاج عسر الهضم:

يصنع معجون زنجبيل بالنعناع وذلك بطبخ نصف كيلو عسل ونزع رغوته، ثم إضافة ٥٠ جرام زنجبيل و ٢٥ جرام نعناع مطحون، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

طرق الاستعمال:

اللبخ :

تصنع منه عجينه تلبخ علي الركبة والقدم وذلك لتحسين الدورة الدموية في تلك

المناطق.

النقع :

ينفع في ماء دافئ ويشرب لإزالة الم البطن وطررد الغازات وطررد البلغم.

مسحوق :

في شكل بودرة للاستنشاق لاستجلاب العطس.

الغلي :

من اجل التدفئة وعلاج نزلات البرد.

الأعراض الجانبية:

- يسبب تناول الزنجبيل في بعض الأحيان حرقاً في المعدة و اضطرابات معدية ولا تتصح الحوامل و المرضعات بتناوله لأنه قد يؤثر علي الجنين.
- يسبب خفقان القلب وهبوط الجهاز العصبي المركزي عند تناول كميات كبيرة منه.
- يتعارض الزنجبيل مع بعض الأعشاب المضادة لتخثر الدم والمضادة لتكسير الصفائح الدموية (مثل نبات البابونج، الفلفل الأحمر، الحلبة، حشيشة الحمى، الخس، القرنفل، البقدونس، عرق السوس، البصل)
- الأشخاص المصابين بالمرارة لا يمكنهم استخدام الزنجبيل.
- استخدام جرعات كبيرة من الزنجبيل تسبب لمرضي السكري انخفاض سكر الدم قد يقود لنقص شديد في مستوى السكر في الدم.
- لا يستخدم عند الإصابة بأمراض القلب لأنه يسبب الخفقان.
- عدم الاستخدام مع أمراض ارتفاع وانخفاض الضغط.
- الحد الأعلى ٤ جرعات موزعة في اليوم بحيث تتراوح الجرعة بين (٥-١) جرام وهذا حد أقصى، لا يعطي الحوامل والمرضعات.